

健康生活图书系列

3 种超级实用的快速检索目录
1. 字母顺序检索目录 2. 中草药方检索目录 3. 原料分类检索目录

家庭食疗菜典

健康生活图书编委会 编著

jiating shiliaocaidian

针对家庭不同成员易患的 23 种常见病，按照字母检索提供菜例
96 个对症中草药方，576 副精美图片导读

彩色菜谱营养升级版

精选 180 种食材配制
480 例食疗菜品

超值心动价
19.90 元

适用于一般疾病、慢性病的
调养和辅助治疗

吉林科学技术出版社



家庭食疗菜典

健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭食疗菜典/健康生活图书编委会编著.
长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8
(健康生活图书系列)
ISBN 978-7-5384-3934-2

I. 家… II. 健… III. 食物疗法-菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第124857号

健康生活图书系列

家庭食疗菜典

健康生活图书编委会 编著

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 李永百

封面设计: 孙明晓

出 版: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号 邮 编 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 85610611

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

制 版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开 12印张 192千字

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3934-2

定价: 19.90元

本书使用说明



本书的检索功能

BENSHUDEJIAN SUOGONGNENG

●功能 1
中草药方索引 / 9

● 功能 2
原材料索引 / 186

中英混合检索表		（原材料索引）	
中文混合检索表		混合表	
1. 非金属材料类	1-11	金属材料	112-119
2. 金属材料类	12-19	有机非金属材料	20
3. 金属材料类	20-27	金属材料	28-35
4. 金属材料类	36-43	金属材料	44-51
5. 金属材料类	52-59	金属材料	60-67
6. 金属材料类	68-75	金属材料	76-83
7. 金属材料类	84-91	金属材料	92-99
8. 金属材料类	100-107	金属材料	108-115
9. 金属材料类	116-123	金属材料	124-131
10. 金属材料类	132-139	金属材料	140-147
11. 金属材料类	148-155	金属材料	156-163
12. 金属材料类	164-171	金属材料	172-179
13. 金属材料类	180-187	金属材料	188-195
14. 金属材料类	196-203	金属材料	204-211
15. 金属材料类	212-219	金属材料	220-227
16. 金属材料类	228-235	金属材料	236-243
17. 金属材料类	244-251	金属材料	250-257
18. 金属材料类	256-263	金属材料	262-269
19. 金属材料类	270-277	金属材料	276-283
20. 金属材料类	282-289	金属材料	290-297
21. 金属材料类	296-303	金属材料	302-309
22. 金属材料类	310-317	金属材料	316-323
23. 金属材料类	322-329	金属材料	330-337
24. 金属材料类	336-343	金属材料	342-349
25. 金属材料类	350-357	金属材料	356-363
26. 金属材料类	362-369	金属材料	370-377
27. 金属材料类	376-383	金属材料	382-389
28. 金属材料类	390-397	金属材料	396-403
29. 金属材料类	402-409	金属材料	406-413
30. 金属材料类	410-417	金属材料	414-421
31. 金属材料类	422-429	金属材料	426-433
32. 金属材料类	430-437	金属材料	434-441
33. 金属材料类	442-449	金属材料	446-453
34. 金属材料类	450-457	金属材料	454-461
35. 金属材料类	462-469	金属材料	466-473
36. 金属材料类	470-477	金属材料	474-481
37. 金属材料类	482-489	金属材料	486-493
38. 金属材料类	490-497	金属材料	494-501
39. 金属材料类	502-509	金属材料	506-513
40. 金属材料类	510-517	金属材料	514-521
41. 金属材料类	522-529	金属材料	526-533
42. 金属材料类	530-537	金属材料	534-541
43. 金属材料类	542-549	金属材料	546-553
44. 金属材料类	550-557	金属材料	554-561
45. 金属材料类	562-569	金属材料	566-573
46. 金属材料类	570-577	金属材料	574-581
47. 金属材料类	582-589	金属材料	586-593
48. 金属材料类	590-597	金属材料	594-601
49. 金属材料类	602-609	金属材料	606-613
50. 金属材料类	610-617	金属材料	614-621
51. 金属材料类	622-629	金属材料	626-633
52. 金属材料类	630-637	金属材料	634-641
53. 金属材料类	642-649	金属材料	646-653
54. 金属材料类	650-657	金属材料	654-661
55. 金属材料类	662-669	金属材料	666-673
56. 金属材料类	670-677	金属材料	674-681
57. 金属材料类	682-689	金属材料	686-693
58. 金属材料类	690-697	金属材料	694-701
59. 金属材料类	702-709	金属材料	706-713
60. 金属材料类	710-717	金属材料	714-721
61. 金属材料类	722-729	金属材料	726-733
62. 金属材料类	730-737	金属材料	734-741
63. 金属材料类	742-749	金属材料	746-753
64. 金属材料类	750-757	金属材料	754-761
65. 金属材料类	762-769	金属材料	766-773
66. 金属材料类	770-777	金属材料	774-781
67. 金属材料类	782-789	金属材料	786-793
68. 金属材料类	790-797	金属材料	794-801
69. 金属材料类	802-809	金属材料	806-813
70. 金属材料类	810-817	金属材料	814-821
71. 金属材料类	822-829	金属材料	826-833
72. 金属材料类	830-837	金属材料	834-841
73. 金属材料类	842-849	金属材料	846-853
74. 金属材料类	850-857	金属材料	854-861
75. 金属材料类	862-869	金属材料	866-873
76. 金属材料类	870-877	金属材料	874-881
77. 金属材料类	882-889	金属材料	886-893
78. 金属材料类	890-897	金属材料	894-901
79. 金属材料类	902-909	金属材料	906-913
80. 金属材料类	910-917	金属材料	914-921
81. 金属材料类	922-929	金属材料	926-933
82. 金属材料类	930-937	金属材料	934-941
83. 金属材料类	942-949	金属材料	946-953
84. 金属材料类	950-957	金属材料	954-961
85. 金属材料类	962-969	金属材料	96

B

PART1 便秘

松仁鱼米····· 11	蟹柳烧冬瓜····· 13	松仁菜心····· 14	芋头荸荠汤····· 16
蛋丝拌韭菜····· 12	枸杞核桃粥····· 13	芦笋菠菜汤····· 15	清香小炒····· 16
杏仁拌三丁····· 12	多味小番茄····· 14	落花生粥····· 15	黑木耳芹菜粥····· 17
西芹菠萝炒火腿 12	丝瓜肉片····· 14	鲍鱼菇青笋煲双瓜 16	甘蓝猪肉苹果汤 17

G

PART2 高脂血症

肉末拌豆腐····· 19	雪菜毛豆····· 21	油菜玉米汤····· 22	番茄玉米汤····· 24
玛瑙豆腐····· 20	虾子白菜汤····· 21	香菇瘦肉粥····· 23	黑木耳粥····· 24
百合拌番茄····· 20	菊花核桃粥····· 22	黄瓜钱豆板汤····· 23	山楂荞麦粥····· 25
青瓜玉米笋····· 20	腐竹瓜片汤····· 22	山楂银耳粥····· 24	冬瓜鲜虾豌豆汤 25

G

PART3 冠心病

香椿拌豆腐····· 27	奶汤藕块····· 29	山药胡萝卜鸡汤 30	郁李仁菠菜粥····· 32
拌三丝····· 28	猪肝菠菜粥····· 29	番茄鱼汤····· 31	枸杞鲜藕····· 32
银丝三文鱼····· 28	什锦蔬菜汤····· 30	冬木耳煨仔鸡 31	泡小番茄····· 33
排骨洋葱南瓜汤 28	米露煮香芋红薯 30	玉米菠菜蛤蜊汤 32	丝瓜粥····· 33

G

PART4 高血压

柠檬银耳浸凉瓜 35	香蕉拌桃片····· 37	苦瓜番茄汤····· 38	荸荠粥····· 40
凉拌苦瓜····· 36	魔芋拌球盖菌 37	娃娃菜鲜鱼汤····· 39	银耳汤····· 40
紫菜冬菇肉丝汤 36	绿豆芽拌干丝····· 38	鸡肉炖冬瓜····· 39	猕猴桃西米粥····· 41
芹笋泡菜····· 36	冬笋莴苣汤····· 38	山楂小豆南瓜粥 40	鲜藕粥····· 41

G

PART5 骨质疏松

蒜香苋菜····· 43	枸杞羊骨粥····· 45	海带拌粉丝····· 46	干煸萝卜丝····· 48
蟹羹汤····· 44	白菜心拌干丝····· 45	凉拌三丝····· 47	苦瓜泡海蜇····· 48
大蒜海参粥····· 44	鲜鱼野菜汤····· 46	莴笋海鲜汤····· 47	虾干拌西芹····· 49
泡青豌豆····· 44	墨鱼香菇粥····· 46	奶汤鲜虾马铃薯汤····· 48	凉瓜排骨老头菌汤····· 49

H

PART6 痛经

小龙虾汤····· 51	百合大枣甲鱼汤····· 53	二红粥····· 54	芦笋南瓜乌鸡汤····· 56
麦香鸡丁····· 52	百合冰糖蛋花汤····· 53	鲫鱼氽豆腐····· 55	蟹肉扒西兰花····· 56
乌梅红枣汤····· 52	桃仁红枣粥····· 54	如意金条····· 55	西米桂花粥····· 57
牛肉莲藕黄豆汤····· 52	冰糖燕窝粥····· 54	白果嫩豆腐····· 56	黄芪瘦肉汤····· 57

J

PART7 绝经期综合征

花生杏仁粥····· 59	豆芽鱼尾汤····· 60	鸡丁拌青豌豆····· 62	红绿双片····· 63
菠萝拌鸭块····· 60	白茯苓粥····· 61	蔬菜球鱿鱼汤····· 62	鲍鱼萝卜汤····· 63
冬瓜鲤鱼头粥····· 60	冬瓜海带鸭骨汤····· 61	鱿鱼山药汤····· 62	

J

PART8 颈椎病

芹菜鱼丝····· 65	西葫芦鸡片汤····· 66	生煸豆苗菜····· 68	素炒胡萝卜····· 69
板栗红枣烧羊肉····· 66	青苹果鲜虾汤····· 67	木耳炒腐竹····· 68	芥菜山药汤····· 69
百合粥····· 66	莲子粥····· 67	仿真燕窝粥····· 68	

K

PART9 口腔炎、口腔溃疡

冰凉西瓜丁····· 71	清炖甲鱼汤····· 73	银耳炖白鸽····· 74	干贝芥菜汤····· 76
山莲葡萄粥····· 72	芦荟粥····· 73	鱼头豆腐汤····· 75	螺瓜鸡肉汤····· 76
拌墨斗鱼····· 72	二瓜粥····· 74	彩色海蜇丝····· 75	拌菠萝土豆丁····· 77
郁李仁薏菜粥····· 72	鸡蛋沙拉····· 74	苹果沙拉····· 76	菠菜猪肝汤····· 77

L

PART10 老年斑预防

三宝粥····· 79	杜仲粥····· 81	芙蓉冬瓜····· 82	鳕鱼薯块洋葱汤 84
木耳香葱爆河虾 80	茯苓黄芪粥··· 81	田七木瓜仔鸡汤 83	山楂首乌粥···· 84
虫草圆肉炖龟肉 80	双色鱼丸····· 82	羊肉山药青豆汤 83	草决明杞子牛肉汤 85
枣仁枣皮粥···· 80	芦荟香蕉粥···· 82	白及大米粥···· 84	碧绿银杏····· 85

L

PART11 老年性皮肤瘙痒

鲜藕粳米粥··· 87	白磨菇蔬沙拉·· 89	清补凉鸡脚排骨汤 90	拌红白绿····· 92
苦瓜猪肚汤···· 88	松花苦苣粥··· 89	荷兰豆肉片汤··· 91	肉丝拌芹菜···· 92
甜浆粥····· 88	猪肝拌豆芽···· 90	鹌鹑莲藕汤··· 91	双花高粱粥···· 93
百合玉竹粥···· 88	拌三皮丝····· 90	鸽肉萝卜汤···· 92	鸡丝拌干丝··· 93

M

PART12 慢性胃炎

小米粥····· 95	黄芪大枣粥···· 97	清汤蟹味菇···· 98	肉片炒蒜薹···· 100
三鲜炒春笋···· 96	川贝雪梨苹果猪肺汤 97	银耳豆腐汤···· 99	苦瓜炒肉片···· 100
甘麦大枣汤···· 96	青瓜腰果虾仁··· 98	枸杞叶猪肝汤··· 99	金针木耳瘦肉汤 101
口蘑香菇粥···· 96	肉丸鲜贝蔬菜汤 98	黑豆粥····· 100	枸杞猪肾粥··· 101

Q

PART13 前列腺增生

椰汁黑糯米粥·· 103	白菜香菇蹄花汤 104	鸭丁腰果····· 106	花生米拌豆腐干 107
香菇栗子····· 104	牛筋花生汤··· 105	家常鲫鱼····· 106	猪蹄花生汤···· 107
海蜇萝卜丝··· 104	虾仁蜜豆粥···· 105	栗子猪肾粥··· 106	

Q

PART14 缺铁性贫血

草菇海鲜汤···· 109	赤小豆荸荠粥·· 110	山药百烩····· 111	乳汁牛蛙····· 112
米花鸡丁····· 110	炒苦瓜丝····· 110	银花莲子粥···· 111	醋炒什锦····· 112

生姜当归羊肉粥 112	竹荪甜角乌鸡汤 113	桂枝人参粥····· 114	大蒜海参粥 ··· 115
白术茯苓鸡汤 113	桃柱海带煲蚝豉 114	黄瓜炒冬笋····· 114	鱼羊鲜汤····· 115

R

PART15

妊娠期不适

芹菜山楂粥 ··· 117	五彩拌鲍丝····· 119	酸枣仁粥····· 120	山楂丹参粥····· 122
鱼沙拉 ······ 118	芒果珍珠雪蛤··· 119	蜜汁苹果····· 121	海米拌豆腐····· 122
西梅番茄甜汤··· 118	拌蜇皮····· 120	香橙冬瓜汤····· 121	杏仁梨糖粥····· 123
凉拌西瓜皮····· 118	三丝鱼汤····· 120	豆腐生菜肉丝汤 122	桂圆莲实粥 ··· 123

R

PART16

乳腺增生

冬瓜莲米粥····· 125	葱油青笋····· 127	瓜皮粥 ······ 128	牛肉苦瓜汤····· 130
鹿肉什蔬汤····· 126	豆板虾仁····· 127	干贝冬瓜汤····· 129	羊腩苦瓜粥 ··· 130
黄瓜拌梨丝····· 126	猪肉白菜汤····· 128	番茄鱼丸汤····· 129	柠檬拌白菜 ··· 131
冰糖五色粥 ··· 126	冬瓜排骨汤····· 128	番茄山药粥····· 130	多味瓜皮 ······ 131

S

PART17

失眠

马铃薯三丝清汤 133	西兰花瘦肉汤··· 135	三米桂圆粥····· 136	豆汁粥····· 138
姜米炒青菜····· 134	糖醋包菜····· 135	花生大蒜排骨汤 137	龙眼清凉补汤··· 138
金针鸡汤汤····· 134	雪梨素鱼片····· 136	淮山杞子炖水鸭 137	橘子汤圆粥 ··· 139
菠菜炒粉丝····· 134	素炒三丁····· 136	百合绿豆粥····· 138	卷心菜花蛤汤··· 139

T

PART18

脱发

生滚泥鳅粥····· 141	五彩鱼丝····· 142	鸡蛋松····· 144	紫菜滑蛋汤····· 145
拌鱼片····· 142	栗子鸡丝粥····· 143	虾仁蛋韭黄····· 144	板栗牛腩粥 ··· 145
翡翠拌蚬子····· 142	郁李仁花生粥 143	菠菜板栗鸡汤··· 144	

T

PART19

糖尿病

拌肉丝菠菜····· 147	香芹藕片八爪鱼汤 148	胡萝卜拌青笋··· 148	油菜叶拌豆丝··· 148
----------------	--------------	---------------	---------------

芹菜拌豆腐干···149	红豆西兰花·····150	豆芽肉片汤···151	芹菜海米粥···152
五色蔬菜汤···149	羊肉洋葱汤·····150	南瓜百合粥·····152	冬瓜粥·····153
木耳银芽海米粥150	干贝油菜汤···151	山药萝卜粥·····152	参果炖瘦肉汤153

W

PART20 胃及十二指肠溃疡

砂仁猪肚莲藕汤155	藕粉牛乳粥·····157	鲈鱼汤·····158	三米粥·····160
栗子炖鸡·····156	二粉粥·····157	地瓜荷兰豆汤··159	银耳银杏乌鸡汤160
蒲公英粥·····156	山楂莱菔子粥··158	小豆木瓜凤爪汤159	冰糖洋参粥·····161
泡胡萝卜·····156	冬瓜鸭粥·····158	归圆鸡肉汤·····160	泡红椒芹菜·····161

X

PART21 性功能障碍

滋补鞭汤·····163	茄汁素虾仁·····165	滋补灵芝壮阳汤166	杜仲猪肾粥···168
葱爆羊肉·····164	郁李仁紫菜粥··165	北芪党参煲鸡肾167	芝麻粥·····168
芹菜粥·····164	油泡肾球·····166	萝卜蛤蜊汤···167	枸杞鸡肾粥·····169
酱爆核桃鸭脯丁164	菊花鸡丝·····166	银耳羊肾粥·····168	五彩海参汤·····169

Y

PART22 月经不调

猪肾粥·····171	党参银耳牛蛙汤173	炒猪肝·····174	番茄蜜汁雪梨汤176
杂锦鱿鱼汤·····172	雪梨响螺百合汤173	荸荠豆腐紫菜汤175	珍珠羊肉丸子··176
芦荟黄瓜粥·····172	羊肉炒鱼丝·····174	红花山药豆浆粥175	墨鱼油菜汤·····177
冬瓜珧柱炖鸭··172	果汁鸡块·····174	莲子大枣银耳粥176	百合鱼圆·····177

Z

PART23 脂肪肝

十香拌菜·····179	龙眼莲子粥·····181	泡八仙菜·····182	冬瓜芦笋鸽蛋汤184
菜卷青豆汤·····180	菠菜粥·····181	兔肉香芋汤·····183	白菜豆腐汤·····184
牛乳粳米粥·····180	卤毛豆·····182	猴头菇炖竹丝鸡183	雪梨青瓜粥·····185
青椒拌豆片·····180	泡橙汁冬瓜·····182	玉米粉粥·····184	牛蛙山药汤···185

中草药方检索

清热润肠连翘蜂蜜茶	13	温胃祛湿健胃茶	101
泻热通便生军茶	15	桃仁陈皮粥	105
老年便秘决明苡蓉茶	17	鸭肉虫草汤	107
山楂消脂饮	21	补血补气红枣木耳羹	111
祛脂滑肠香蕉茶	23	补气扶正糕	113
祛脂减肥山楂菊银茶	25	补肾羊骨枸杞汤	115
干姜赤石丸	29	苏姜陈皮茶	119
山楂益母草茶	31	妊娠止吐方	121
白果叶丹参汤	33	陈皮竹茹汤	123
降压茶	37	公英香附煎	127
祛痰降压昆布海藻煲黄豆	39	木香生地敷熨	129
降压酸甜蒜饮	41	香附陈酒敷	131
龟鹿苡蓉饮	45	茯神枣仁安神茶	135
龟鹿柠檬饮	47	五味安睡方	137
苡蓉杜仲茶	49	磁石头浴	139
红糖姜汤	53	生发酒	143
酒浸青核仁	55	碎补米酒	145
玫瑰月季调经茶	57	生地石膏茶	149
浮小麦甘草饮	61	黄连鲇梅丸	151
黑木耳大枣散	63	多食丸	153
吴茱萸散	67	溃疡愈合散	157
颈椎病敷熨药袋	69	养胃补血汤	159
地芩竹叶汤	73	健脾复方薏米粥	161
生地莲子心甘草汤	75	虫草蒸甲鱼	165
甘草黄柏膏	77	木鳖子桂枝贴脐方	167
养颜橘革汁	81	壮阳酒	169
鸡蛋清面膜	83	益母草黄芩饮	173
杏仁蛋清面膜	85	补血调经饮	175
姜枣桂枝煎	89	乌梅糖水	177
二地僵蚕粥	91	山楂决明降脂减肥粥	181
桃仁蝉蜕粥	93	祛脂减肥桑白皮茶	183
开胃祛湿茱萸菖蒲茶	97	三花祛脂减肥茶	185
养胃五泉水	99		

PART 1

便秘

便秘是排便次数明显减少，每2~3天或更长时间一次，无规律，粪质干硬，常伴有排便困难感的病理现象。一般来说，如粪便在肠内停留过久并超过48小时以上者，即可认定为便秘。根据有无器质性病变，可将便秘分为器质性便秘和功能性便秘两种。器质性便秘可由多种器质性病变引起，如结肠、直肠、肛门病变以及老年营养不良、全身衰竭、内分泌和代谢疾病等均可引起。功能性便秘则多由功能性疾病，如肠道易激综合征、滥用药物及饮食失调、排便、生活习惯不良所致。

症状及病因*

●从现代医学角度来看，它不是一种具体的疾病，而是由多种疾病引起的一个症状。长期便秘的人，肠内易积聚有害气体，产生鼓肠，使静脉回流受阻，消化功能出现障碍；能引起上腹饱胀不适、食欲减退、嗝气、恶心、腹痛、肠鸣、屁多等；还会使身体出现中毒症状，如头晕乏力、精神淡漠、口苦、心烦易躁等症。此外，有人调查发现，长期便秘可诱发直肠癌、乳腺癌。所以，对便秘不能轻视。

●便秘的病因概括分为4个方面

1. 饮食性便秘：由于饮食中长期缺乏膳食纤维，如新鲜蔬菜、水果、粗粮等摄入较少，或进食过少，食物过于精细，食物残渣对肠黏膜刺激不足，大脑皮层缺乏足够的刺激，不能产生便意而引起便秘。
2. 无力型便秘：年老体弱、营养不良、肥胖、消化性疾病等症，使协助排便肌肉无力，推动力降低而引起便秘。
3. 机械性便秘：由于全部或部分肠道被肿瘤阻塞，运动受阻，或在肠梗阻存在的情况下，肠内容物运行障碍产生便秘。
4. 神经性便秘：神经系统功能紊乱，肠壁交感神经功能亢进，使肠壁痉挛，肌肉紧张并过分收缩使肠腔狭窄，大便难于通过而产生便秘。

有益于便秘人群食用的食物及其功效*

苹 果

性平、味甘酸，含有维生素C，能清热解毒，润肠通便。

香 蕉

能清热、润肠、解毒，适宜热性便秘和习惯性肠燥便秘之人服食。

芹 菜

含丰富的纤维素，帮助排便。



海 蜇

能清热、化痰、清积、润肠。

适宜大便秘结者食用。

绿豆芽

含丰富的纤维素，是便秘患者的健康蔬菜，还有预防消化道癌症的功效。

芋 头

含丰富的淀粉、维生素B₁、维生素C，常吃可防治便秘。

猕猴桃

含有丰富的膳食纤维，帮助消化，防止便秘，清除体内堆积的有害代谢物。



松子仁

性温、味甘，松子中维生素E高达30%，润肠通便，是中老年人的理想保健食品。

玉 米

具有抗血管硬化的作用，降低血液胆固醇，防止脑细胞衰退的作用，有助于血管舒张，预防神经性便秘。

燕 麦

富含亚油酸、燕麦胶和可溶性纤维，常食可降低胆固醇，对改善便秘有帮助。

松仁鱼米

准备 ② | 20分钟

烹饪 ② | 20分钟

原料：去皮鳊鱼肉300克，松子仁20克，青、红椒各半个，蛋清1个，水淀粉20克。

调料：料酒1/2大匙，味精1/5小匙，精盐3/5小匙，葱花、姜片共12克，植物油500克（实耗35克）。

做法：

- ①鳊鱼肉切为绿豆大的粒，加精盐、水淀粉、蛋清抓匀上浆，加植物油拌匀。
- ②青椒、红椒去籽，与葱白一起切为相仿的粒。
- ③鱼粒连同青红椒粒，在四成热的油中滑油，捞起待用，将松仁焙熟。
- ④锅内留少许油，放入葱白、姜片稍煸，捞出，放入鱼粒，松仁，青、红椒，加调料，用水淀粉勾芡，淋油，出锅装盘即可。





蛋丝拌韭菜

准备 ① | 15分钟
烹饪 ② | 20分钟

原料 嫩韭菜150克，鸡蛋2个，牛肉皮1小块。

调料 精盐2/5小匙，白糖1/2小匙，香油1小匙，味精少许。

做法

- ①韭菜洗净，放沸水锅中烫一下，捞出沥水后切成寸段，撒盐腌数分钟。
- ②将鸡蛋打散，放少许精盐、取炒锅置火上烧热，用肉皮擦一下锅，将蛋液摊成薄蛋皮，取出后，再摊第二张，直至将蛋液摊完。
- ③将蛋皮切成4厘米长如韭菜宽的丝，放在韭菜盘内，加入白糖、香油、味精拌匀即成。



杏仁拌三丁

准备 ① | 10分钟
烹饪 ② | 15分钟

原料 杏仁1汤匙，西芹50克，黄瓜50克，胡萝卜20克。

调料 精盐1/2小匙，味精1/4小匙，葱油1小匙。

做法

- ①将黄瓜用清水冲洗干净，切丁备用。
- ②西芹、胡萝卜分别用清水冲洗干净，分别切丁，同杏仁放在开水锅里焯一下，捞出冲凉，盛入碗中备用。

助
宜

味道清淡的这道菜具有润肠通便的功效，适合于便秘人群食用。



西芹菠萝炒火腿

准备 ① | 15分钟
烹饪 ② | 15分钟

原料 西芹200克，菠萝200克，火腿100克。

调料 蒜片5克，精盐4/5小匙，味精1/5小匙，白糖1小匙，鸡精2/5小匙，水淀粉10克，植物油1大匙。

做法

- ①将西芹、火腿切成菱形块，菠萝切小片，待用。
- ②炒锅置于旺火上，烧沸清水适量，将西芹、火腿、菠萝分别投入到沸水锅中焯水，捞出，沥净水分，待用。
- ③炒锅置旺火上，烧热，锅中加入植物油，待油升温至六七成热时，放入蒜片炆锅爆香，放入西芹、菠萝、火腿翻炒均匀，加入精盐、白糖、鸡精、味精调味，用水淀粉勾芡，淋明油，即成。



蟹柳烧冬瓜

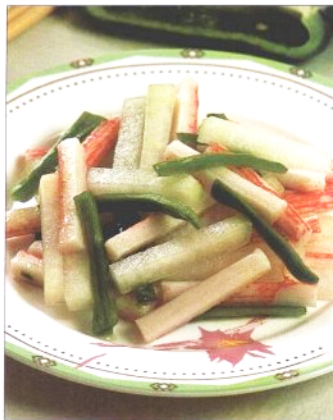
准备 ① | 15分钟

烹饪 ② | 20分钟

原料 蟹足棒100克，冬瓜250克，绿椒少许。**调料** 葱花8克，精盐3/5小匙，味精1/5小匙，白糖1/2小匙，水淀粉8克，植物油1大匙。

做法

- ①冬瓜切4厘米长的条；蟹足棒、绿椒切同样长的条，备用。
- ②锅中加入清水适量，烧沸，将冬瓜条和蟹棒、绿椒条一起焯水，捞出，沥水，备用。
- ③炒锅烧热，倒入植物油，待油温升至七八成热时，加葱花炆锅，放入冬瓜、绿椒、蟹足棒翻炒，加入精盐、白糖、味精，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即成。



枸杞核桃粥

准备 ① | 10分钟

烹饪 ② | 1小时

原料 枸杞20克，核桃仁20克，粳米100克。**调料** 冰糖2小匙。

做法

- ①把枸杞洗净，去杂质；核桃仁洗净；粳米淘洗干净。
- ②把粳米、枸杞、核桃仁放入锅内，加清水1000克。
- ③把锅置旺火上烧沸，再用小火煮45分钟，加入冰糖，再稍煮2~3分钟即成。

功效 此粥含有丰富的纤维素，可以促进肠蠕动，减少便秘产生。



清热润肠连翘蜂蜜茶

药物组成 连翘瓣30克，蜂蜜适量。**功能主治** 便秘，热秘。症见大便干结，小便短赤，口干口臭，咽红肿。**用法用量** 上药沸水冲泡，入蜂蜜令溶。代茶频饮，1日1剂。



多味小番茄

准备 ② | 15分钟

烹饪 ③ | 45分钟

原料 樱桃番茄5000克，芹菜40克。

调料 香菜30克，精盐200克，辣椒粉40克，辣根40克，丁香粉3克，果酸（或白醋）150克，香叶粉2克，白糖4小匙，味精1小匙。

做法

- ①将番茄去蒂，洗净，放入沸水锅中焯烫1分钟，捞出投凉，沥干水分；将香菜、芹菜洗净，切成碎末。
- ②将香菜、芹菜与辣椒粉、丁香粉、香叶粉一起倒入锅内，加上1500克清水、白糖、果酸、味精、辣根，烧沸后煮30分钟，倒出，过滤，冷却。
- ③将番茄装入坛内，倒入调味汤料，置于阴凉处，腌渍24小时即可食用。



丝瓜肉片

准备 ② | 10分钟

烹饪 ③ | 25分钟

原料 猪肉250克，丝瓜150克。

调料 酱油1小匙，料酒半1/2匙，精盐、味精各1/4小匙，水淀粉1大匙，葱、姜片共10克，植物油800克（实耗35克）。

做法

- ①猪肉洗净，切片，放入碗中加精盐、味精、水淀粉上浆；丝瓜去瓤，切丝；取一只碗放入酱油、料酒、精盐、味精、水淀粉调对汁备用。
- ②炒锅烧热，倒入植物油，升温至四成热时，放入肉片划散，待肉片变色后捞出沥油。
- ③锅内留少量油，放入葱片、姜片煸香，加入丝瓜稍炒后放入肉丝，再倒入对汁炆，淋明油，出锅装盘即成。



松仁菜心

准备 ② | 10分钟

烹饪 ③ | 25分钟

原料 菜心500克，熟松仁20克。

调料 精盐4/5小匙，味精1/5小匙，葱油1小匙，植物油适量。

做法

- ①起锅烧开适量清水，菜心放在开水里焯一下，捞出冲凉，挤水，备用。
- ②菜心切细粒，再挤一次水，待用。
- ③将炒锅加少许油，烧至七八成热，加入松仁翻炒，待松仁炒至微黄，有香味溢出时，出锅装盘，待用。
- ④将备好的松仁、菜心加精盐、味精、葱油拌匀入味，装盘即成。

芦笋菠菜汤

准备 ① | 15分钟

烹饪 ② | 30分钟

原料 芦笋300克，菠菜200克，马铃薯50克。

调料 黄油2大匙，牛奶3大匙，精盐适量。

做法

- ①将芦笋洗净切去根及笋尖；笋茎切成薄片，放入沸水中烫一下立即捞出冲凉。
- ②菠菜洗净，叶摘下留用，茎放入打汁机内加适量清水搅打成汁；马铃薯去皮洗净切块，煮熟捣碎待用。
- ③锅内加黄油熔化，加马铃薯泥、牛奶搅匀，倒入菠菜汁8杯煮沸，再放入芦笋、菠菜叶、精盐煮至入味即可。



落花生粥

准备 ① | 10分钟

烹饪 ② | 50分钟

原料 落花生米45克（不去红衣），淮山药30克，粳米100克。

调料 冰糖1大匙。

做法

- ①将落花生及淮山药用清水冲洗干净，再分别将花生米及山药捣碎，备用。
- ②将粳米100克用水淘洗干净，取干净沙锅将备好的落花生及淮山药与粳米同煮为粥，熬煮至熟，加入冰糖调匀即成。可长期食用，不受时间长短限制。

功效 此粥含有丰富的纤维，能够加强肠道的蠕动，下气利便。



泻热通便生军茶

药物组成 生军4克，白糖适量。

功能主治 便秘，热秘。症见大便干结，口干口臭，面赤身热，心烦，肠道干涩燥结，小便短赤。

用法用量 沸水冲泡，代茶频饮。





鲍鱼菇青笋煲双瓜

准备 ① | 15分钟

烹饪 ② | 50分钟

原料 鲍鱼菇200克，冬瓜、南瓜各120克，青笋50克，番茄1个，洋葱、蒜蓉少许。

调料 精盐1小匙，白糖1小匙，黑胡椒1/3小匙，蚝油少许，植物油2大匙。

做法

- ①鲍鱼菇用清水反复浸泡脱去盐分；青笋去老皮切段；冬瓜、南瓜切块；番茄用热水烫一下，剥去外皮，切丁备用。
- ②锅内植物油烧热，将洋葱丁、番茄丁炒软后，倒入高汤，加入鲍鱼菇、冬瓜、南瓜、青笋及调料炖至入味，待汤汁已稠时，撒入碎蒜叶即可。



芋头荸荠汤

准备 ① | 20分钟

烹饪 ② | 40分钟

原料 芋头300克，荸荠150克，树椒、花椒粒各少许。

调料 精盐适量，鸡精1/2小匙，黄油2大匙。

做法

- ①将芋头洗净去皮、切薄片；荸荠洗净切片备用。
- ②锅内放入清水烧沸，分别将芋头、荸荠放入烫1分钟，取出冲凉。
- ③锅置火上，加黄油烧热，下入树椒、花椒粒、芋头、荸荠炒至断生，倒入8杯高汤，加精盐、鸡精煮至入味即可。



清香小炒

准备 ① | 15分钟

烹饪 ② | 15分钟

原料 南瓜100克，青笋100克，木耳100克，小油蘑100克。

调料 葱、姜末共10克，精盐4/5小匙，味精1/5小匙，料酒、白糖各1小匙，植物油1大匙。

做法

- ①将南瓜洗净，对剖开两半，除去籽、瓢切片；青笋剥壳，削去皮，切片；木耳用清水浸泡涨发；小油蘑洗净，切片，待用。
- ②锅中加水适量烧沸，将南瓜、青笋、木耳、小油蘑分别下入沸水锅中焯水，捞出，沥水。
- ③净锅烧热，倒入植物油，待油温升至七八成热时，用葱、蒜爆锅，放入原料，加调料翻炒，淋明油，出锅装盘即成。

16 | 1小匙=5克 1大匙=15克