

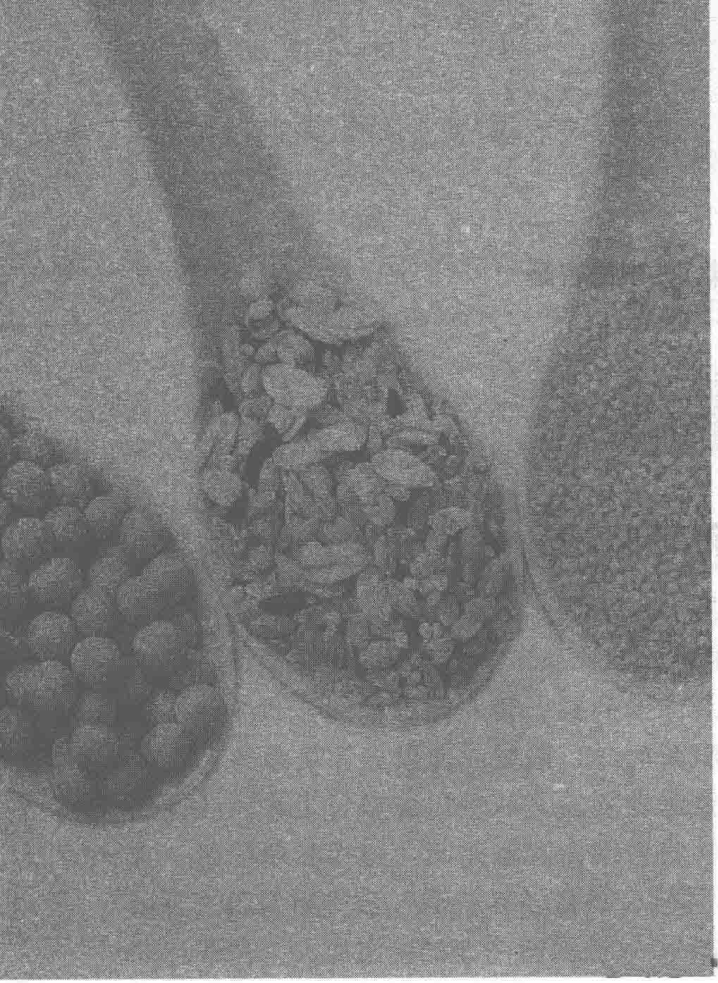
图文
白金版

五谷杂粮

养生一本全

陶崇华◎编著

中医古籍出版社



五谷杂粮

养生一本全

陶崇华◎编著

图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮养生一本全/陶崇华编著. -北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978-7-5152-1040-7

I. ①五… II. ①陶… III. ①杂粮-食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 271937 号

五谷杂粮养生一本全

编 著 陶崇华

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 三河市兴达印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-1040-7

定 价 78.00 元

前言



随着社会的迅速发展，人们肩头上的压力也越加沉重，“加班族”“熬夜族”屡见不鲜，再加上生活环境不断恶化，现代人的健康问题也在一次次的经受着考验。需要关注的是，近年来高血压、高血脂、糖尿病等慢性常见病的发病率也在不断上升，同时患病人群也逐渐走向低龄化，从中老年人到白领族，慢性常见病严重危害了现代人的健康。如何调理身体，使身体保持健康就成为现代人的头等大事了，是通过吃西药起到防治效果，还是用中医疗法慢慢调理？有没有一种简单的方法，即能达到防治慢性常见病的效果，又能起到调理身体的作用呢？俗话说得好“药疗不如食疗，药补不如食补”，食疗养生就是满足现代人即想简单，又想达到防病治病的养生方法。

所谓“天生万物，独厚五谷，食之养人，全赖五谷”，《黄帝内经》中也提出过了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的饮食调养原则，这种均衡的饮食观说明了五谷杂粮是饮食的基础、健康的基石。同时五谷杂粮还是我们的主食，是每天的饮食必需，在我国居民膳食结构金字塔食物结构图中，用五谷杂粮制成的食品占了食物比例 50%~60%。并且它含有丰富的营养素，如维生素 A、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、维生素 E 等和钙、钾、铁、锌等微量元素，其中多种五谷杂粮还拥有大量能降低胆固醇、预防心血管等疾病的不饱和脂肪酸。所以，从古至今皆有相关学者不断研究五谷杂粮所含营养素，并将之融入中国传统医学和现代医学的食疗中，更将五谷杂粮与其他食材、药材搭配，以增强对人体的益处。如多食用全麦类食物，可以起到抗忧郁的作用；喝小米粥，能改善情绪低落；食用玉米，具有延缓衰老的功效；喝花生红枣茶，能润肺止咳。味道苦涩的荞麦含有丰富的维生素 E，科学食用能使脑细胞免受损害，从而保护肌体的健康，起到延缓衰老的功效。

为了身体健康，让我们走近五谷杂粮，了解五谷杂粮的基本知识，学会用五谷杂粮去养生治病。我们综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，引入最先进的健康理念，并结合中国人日常生活的饮食习惯，系统介绍了五谷杂粮与养生防病的关系，以及各种谷物制作养生食疗的制作步骤和营养价值，还提供了科学实用的食物养生指导。全书按不同病症、不同人群、不同季节等对食用五谷杂粮的要求分类，主要介绍了五谷杂粮的养生功效及养生食谱、治病偏

方等，内容全面，体例清晰。书中没有任何高深、枯燥的健康医学理论，而是把大家最关注的健康知识融入日常饮食之中，通过谷物小档案、食用宜忌、健康贴士、营养功效、营养成分、药典摘要、挑选储存等内容分别介绍了每种谷物的养生功效、挑选方法以及适合和忌用的人群等，内容深入浅出，简单明了。

集合中华传统养生智慧与现代健康营养理论，让人们了解食物营养，健康密不可分的关系，指导人们认识食物的营养成分与健康功效，学会科学利用食物，达到强身健体和治疗疾病的目的，享受更美好的生活，这是此书旨意，愿天下众生均可分享。



目录



绪论

天生万物·独厚五谷 食之养人·全赖五谷

药食同源，古老养生智慧·····	2
四性五味，食物养生密码·····	3
咸味入肾——软坚散结·····	4
苦味入心——燥湿泻下·····	4
辛味入肺——发散行气·····	4
酸味入肝——收敛固涩·····	4
甘味入脾——补中益气·····	5
五谷食疗养生，伟人长寿秘诀·····	5
毛泽东的养生之道·····	5
邓小平的养生之道·····	6
陈云的养生之道·····	6
中国居民平衡膳食宝塔·····	7
膳食宝塔说明·····	7
膳食宝塔的应用方式·····	7
中国居民膳食指南·····	8
一般人群膳食指南说明与应用·····	9
特定人群膳食指南说明与应用·····	11
膳食平衡自测·····	14

第一章

揭开五谷杂粮的 养生密码

什么是五谷杂粮·····	18
五谷杂粮与营养素·····	18
1. 蛋白质·····	18
2. 脂肪·····	19
3. 碳水化合物·····	20

4. 膳食纤维·····	21
5. 维生素·····	21
6. 矿物质·····	23
7. 水·····	25

人体必需七大营养素

与五谷杂粮来源一览表·····	26
-----------------	----

五谷杂粮的五色理论····· 26

五性、五味与五谷杂粮关系····· 28

五味与五谷杂粮关系一览表·····	29
-------------------	----

四性与五谷杂粮关系一览表·····	29
-------------------	----

食用五谷杂粮的好处····· 30

1. 增强机体免疫力·····	30
2. 预防脑中风·····	30
3. 增强抗病能力·····	30
4. 预防心血管疾病·····	31
5. 延缓衰老·····	31
6. 帮助减肥·····	31
7. 排毒美容·····	31

五谷杂粮的烹调原则与方法····· 31

1. 粗细搭配·····	31
2. 五谷杂粮内部混合搭配食用·····	32
3. 五谷杂粮与蔬菜、肉类搭配·····	32
4. 烹调前，先泡水·····	32
5. 辨物倒水·····	32
6. 煮豆类时不要放盐·····	32
7. 使用陶瓷器具或不锈钢制品·····	33

食用五谷杂粮注意事项····· 33

1. 不要食用过量·····	33
2. 老人、孩子讲究粗粮细作·····	33
3. 循序渐进·····	33
4. 6种人吃五谷杂粮要特别注意·····	33

5. 粗茶淡饭≠粗粮+素食 34

第二章

五谷食用·五谷为主
营养全面·强身健体

养心之谷——小麦 36

① 养生食谱 ———

小麦粥	37
麦麸粥	37
麦麸蜂蜜糊	38
麦麸薏米莲枣羹	38
麸肉汤圆	38
麦麸饼	38
麦麸山楂糕	39
高汤茭白面	39

消食之谷——大麦 40

① 养生食谱 ———

大麦饭	41
大麦芽茶	42
大麦片粥	42
红糖麦麸粥	42
大麦油菜饭	42
大麦绿豆粥	43
大麦南瓜粥	43
大麦羊肉汤	43
山楂麦芽茶	43

保健之谷——燕麦 44

① 养生食谱 ———

燕麦牛奶粥	46
燕麦玉米粥	46
燕麦南瓜粥	46
豆浆燕麦粥	46
芝麻燕麦粥	46
燕麦面条	47
燕麦五香饼	47
白果燕麦片粥	47

降糖之谷——荞麦 49

① 养生食谱 ———

荞麦米粥	50
------------	----

荞麦桂圆粥	50
-------------	----

菠萝荞麦饭	50
-------------	----

三丝荞麦面	51
-------------	----

荞麦蒸饼	51
------------	----

荞麦牛肉蒸饺	51
--------------	----

荞麦疙瘩汤	51
-------------	----

荞麦饴饅	52
------------	----

养脾之谷——小米 53

① 养生食谱 ———

小米发糕	54
小米鲫鱼粥	54
小米石莲粥	55
小米红枣粥	55
小米面茶	55
小米香菇粥	55
小米南瓜粥	55
小米豆浆粥	56
小米猪肝粥	56
小米南瓜绿豆饭	56

润肺之谷——大米 57

① 养生食谱 ———

大米粥	59
大米姜粥	59
大米猪肾粥	59
大米莲子粥	59
大米黑芝麻粥	59
鸡蛋炒饭	60

健胃之谷——玉米 61

① 养生食谱 ———

玉米面贴饼子	62
玉米菠菜羹	63
玉米豆枣粥	63
玉米粉燕麦粥	63
玉米莲藕排骨汤	63
玉米花生鲫鱼汤	64

补虚之谷——黄米 65

① 养生食谱 ———

黄米粽子	66
黄米年糕	66

黄米粘豆包	66
凉血之谷——高粱	67
(养生食谱) ——	
高粱米粥	68
高粱甘蔗粥	68
高粱米饭	69
高粱米红枣粥	69
高粱米羊肉粥	69
高粱窝头	69
高粱米红豆饭	69
高粱米红豆粥	70
养胃之谷——糯米	71
(养生食谱) ——	
糯米红枣粥	72
糯米肉粽	72
糯米团	72
糯米烧卖	72
糯米桂花藕	73
糯米腊肉丸子	73
糯米糕	73
糯米鸡	73
补肾之谷——黑米	74
(养生食谱) ——	
黑米糊	76
黑米大枣粥	76
二米饭	76
黑米松糕	76
黑米莲子粥	76
黑米猪肚粥	76
黑米排骨汤	77
木耳黑米粥	77
黑米鸡肉汤	77
补血之谷——紫米	78
(养生食谱) ——	
紫米馒头	79
菠萝紫米饭	80
紫米粥	80
紫米豆浆	80
紫米红豆粥	80

紫米红枣粥	80
紫米猪肝粥	81
美肌之谷——薏米	82
(养生食谱) ——	
薏米绿豆粥	83
薏米扁豆粥	83
薏米猪蹄汤	83
薏米白果汤	84
薏米冬瓜排骨汤	84
薏米蒸冬瓜	84
薏米茶	84
消烦之谷——糙米	86
(养生食谱) ——	
糙米浆	87
糙米排骨汤	87
糙米粥	87
燕麦糙米粥	88
黑芝麻糙米粥	88
糙米饭	88
南瓜糙米饭	88
糙米茶	88
药物之谷——青稞	89
(养生食谱) ——	
青稞粥	90
青稞馒头	91
固肾之谷——芡实	92
(养生食谱) ——	
芡实粉粥	93
芡实鱼头汤	93
芡实煮老鸭	93

第三章

杂粮食用·杂粮为辅
补精益气·安心宁神

养脾之豆——黄豆	96
(养生食谱) ——	
酱黄豆	97
雪菜黄豆	98

芝麻豆浆	98
胚芽豆浆	98
豆浆小米粥	98
豆浆大米粥	98
清炒黄豆芽	99
黄豆炖鸡	99
黄豆炖猪皮	99
黄豆骨头汤	99

养肾之豆——黑豆 101

③③③③③③ ——

黑豆浆	102
黑豆牛肉汤	102
黑豆浮小麦汤	102
黑豆狗肉汤	103
黑豆大枣粥	103
黑豆炖鲤鱼	103
黑豆炖鸡	103
盐水黑豆	104

养肝之豆——绿豆 105

③③③③③③ ——

绿豆苦瓜汤	106
绿豆香蕉汁	107
绿豆鸡蛋煎饼	107
绿豆红枣饮	107
绿豆米饭	107
绿豆芝麻糊	108

养心之豆——红豆 109

③③③③③③ ——

红豆小米粥	110
红豆黑米粥	111
乌鸡红豆汤	111
红豆鲤鱼汤	111
红豆鲫鱼羹	111
红豆米饭	112
红豆沙包	112
红豆豆浆	112
红豆泥	112
莲子百合红豆沙	112
红豆冬瓜皮饮	113

养脾之豆——豇豆 114

③③③③③③ ——

酸豆角	115
豇豆排骨汤	116
凉拌豇豆	116
豇豆拌木耳	116
虾皮拌豇豆	116
肉末酸豆角	117
豇豆肉丝	117
干豇豆烧肉	117
豇豆包	118
豇豆焖面	118

养颜之豆——豌豆 119

③③③③③③ ——

清炒豌豆	120
豌豆糕	121
豌豆玉米羹	121
豌豆糯米粥	121
豌豆肉丁饭	121
盐水煮豌豆荚	122
豌豆泥	122
豌豆虾仁	122
糖醋豌豆	122
春笋豌豆	122

养脑之豆——蚕豆 124

③③③③③③ ——

蚕豆鲫鱼粥	125
蚕豆冬瓜皮汤	125
蚕豆粥	125
蚕豆花生粥	125
雪菜焖蚕豆	125
爆炒蚕豆	126
酱香蚕豆	126
蚕豆饭	126
蚕豆壳茶	126

养肾之豆——刀豆 127

③③③③③③ ——

刀豆拌饭	128
刀豆炒肉	128

刀豆肉糜	129
刀豆炒香菇	129
壮肾之豆——花豆	130
(养生食谱) ——	
花豆排骨汤	131
花豆小米粥	131
养颜之豆——芸豆	132
(养生食谱) ——	
芸豆粥	133
芸豆排骨汤	134
干煸芸豆	134
芸豆炖猪蹄	134
五香芸豆	134
芸豆包	134
养脾之豆——扁豆	136
(养生食谱) ——	
扁豆小米粥	137
扁豆大米粥	137
扁豆红枣小米粥	137
扁豆玉米粥	137
扁豆焖面	137
麻酱拌扁豆	138
多味扁豆	138
白扁豆饮	138
养脾之薯——土豆	139
(养生食谱) ——	
土豆瘦肉粥	140
原味土豆泥	141
牛奶土豆泥	141
白果土豆泥	141
鸡汁土豆泥	141
炒土豆片	142
红烧土豆	142
蒸土豆	142
土豆汁	142
养肠之薯——红薯	144
(养生食谱) ——	
红薯姜汤	145
红薯牛奶粥	146

桂花红薯泥	146
红薯银耳小米粥	146
黄油煎红薯	146
红薯蒸米饭	147
红薯饼	147
养肠之薯——芋头	148
(养生食谱) ——	
芋头羊肉汤	149
芋头白菜汤	150
芋头粥	150
香芋泥	150
拔丝芋头	150
家常芋头	151
蜜汁芋头	151
芋头炖牛肉	151
芋头红豆沙	151
养肠之薯——山药	153
(养生食谱) ——	
山药猪肉汤	154
山药鱼片汤	154
枣泥山药糕	154
拌山药丝	155
山药炒猪肝	155
山药炖牛腩	155
养发之果——芝麻	156
(养生食谱) ——	
炒芝麻	157
黑芝麻糊	158
芝麻鸭肝	158
芝麻枸杞拌菠菜	158
黑芝麻茶	159
姜汁芝麻粉	159
养颜之果——花生	160
(养生食谱) ——	
花生拌芹菜	161
花生红枣糊	161
花生山药大米粥	162
花生菠菜小米粥	162
卤花生	162

糖醋花生	162
花生炖猪蹄	162
花生豆浆	163
养脑之果——核桃	164
(养生食谱) ——	
核桃大米粥	165
核桃仁炖牛血	165
核桃仁炒韭菜	165
核桃炒腰花	166
天麻核桃鱼	166
山楂核桃茶	166
补气之果——桂圆	168
(养生食谱) ——	
桂圆银耳汤	169
桂圆肉粥	169
桂圆蒸鸡蛋	170
桂圆鸡	170
养心之果——莲子	171
(养生食谱) ——	
莲子百合麦冬汤	173
莲子糯米粥	173
莲子炖猪肚	173
莲子鸡丁	173
百合莲子炖肉	173
润肺之果——松子	175
(养生食谱) ——	
松子玉米	176
松仁豆腐	176
松仁香菇	176
松香鸡片	177
虾仁松子炒饭	177
养肾之果——栗子	178
(养生食谱) ——	
栗子鸡汤	179
栗子糊	179
栗子红烧肉	180
栗子粥	180
栗子茯苓粥	180
栗子烧白菜	180

煮栗子	180
糖炒栗子	181
养胃之果——榛子	182
(养生食谱) ——	
榛子羹	183
榛子红豆粥	183
榛子枸杞粥	183
椒盐榛子	184
榛子山药饮	184
养颜之果——白果	185
(养生食谱) ——	
白果老鸭汤	186
白果小排汤	186
银耳百合白果汤	186
白果大米粥	187
白果黑米粥	187
白果炒芹菜	187
白果炒虾仁	187
白果鸡	188
养肺之果——杏仁	189
(养生食谱) ——	
杏仁猪肺汤	191
杏仁茶	191
杏仁豆浆	191
杏仁糊	191
杏仁黄瓜	192
杏仁拌芹菜	192
杏仁豆腐	192
养血之果——红枣	193
(养生食谱) ——	
红枣姜汤	195
红枣鸡蛋汤	195
银耳红枣汤	195
红枣菊花粥	195
当归红枣粥	196
红枣木耳	196
红枣蜂蜜膏	196
红枣炖兔肉	196
安神之果——酸枣	198
(养生食谱) ——	
泥鳅酸枣仁汤	199

酸枣仁鸡蛋汤	199	立春——养肝明目、通利脾胃	216
枣仁人参茶	199	(养生食谱) ——	
润肺之果——腰果	200	薄荷梨粥	218
(养生食谱) ——		韭菜大米粥	218
牛蒡腰果汤	201	糯米蒸糕	218
腰果炒鸡丁	201	腊肉炒饭	219
糯米腰果粥	202	红枣百合莲子粥	219
腰果炒芹菜	202	红枣银耳粥	219
腰果炒虾仁	202	红枣黑豆炖鲤鱼	219
盐焗腰果	203	高粱米糊	220
养发之果——南瓜	203	雨水——和肝养胃、健脾益气	220
(养生食谱) ——		(养生食谱) ——	
南瓜排骨汤	204	玉米饭	222
紫菜南瓜汤	205	红枣汤	222
小米南瓜红枣粥	205	红枣莲子汤	222
南瓜大麦羹	205	小米蒸排骨	222
清炒南瓜丝	205	芥菜山药瘦肉粥	223
南瓜盅蒸肉	206	芹菜大米粥	223
南瓜焖饭	206	八宝豆沙芋泥	223
蜂蜜南瓜饼	206	枸杞红枣豆浆	223
养颜之果——葵花子	207	惊蛰——养阳养肝、省酸增甘	224
(养生食谱) ——		(养生食谱) ——	
冰糖葵花子汤	208	韭菜子粥	226
炒葵花子	209	芝麻汤圆	226
葵花子仁粥	209	百果糯米甜饼	226
葵花子鸡汤	209	山药粥	227
消肿之果——南瓜子	210	枸杞子粥	227
(养生食谱) ——		五仁粥	227
炒南瓜子	211	春分——疏肝解郁、适血调经	228
茶香南瓜子	211	(养生食谱) ——	
清肺之果——西瓜子	213	蛋卷什锦饭	230
(养生食谱) ——		猪油豆沙八宝饭	230
西瓜子仁粥	214	枣泥松糕	230
西瓜子饮	214	黑芝麻粥	231
		芝麻桑葚粥	231
		木耳糙米粥	231
		核桃莲子粥	231
		清明——柔肝养肺、滋阴凉血	232
		(养生食谱) ——	
		百果蜜糕	233
		肉丝炒饭	234

萝卜糕	234
杨梅糯米粥	234
糯米藕粥	235
黑米粥	235
山药红枣粥	235
芝麻杏仁糊	235
黑芝麻豆浆	236

谷雨——补血益气，行气散瘀..... 237

养生食谱 ——

糯米豆沙糕	238
什锦软饭	238
黄豆山楂粥	239
黄豆焖猪肉	239
鸡粥	239
薏米山药粥	239
薏米八宝粥	240
红豆薏米粥	240
红豆补脾粥	240
银耳豆浆	240

夏在味为苦，减苦增辛以养肺..... 241

立夏——增酸减苦、补肾助肝..... 241

养生食谱 ——

薏米百合粥	243
芦笋土豆汁	243
桂圆粥	243
地三鲜	243
荷叶粥	244
山药瘦肉粥	244
莲子豆腐汤	244
香菜米粥	245
花生牛肉汤	245
鸭块莲子荷叶汤	245

小满——清凉滋阴、祛湿除热..... 246

养生食谱 ——

杏仁玉米羹	247
青蒿绿豆粥	248
扁豆花粥	248
莲藕红豆粥	248
百合糯米绿豆粥	248
水煎山药	249
干烧白扁豆	249
海带绿豆冬瓜汤	249

芒种——益肝补肾，养肺滋心..... 250

养生食谱 ——

红萝卜黄豆羹	252
素馅荞麦包	252
酱烧茄条红薯泥	252
西瓜皮粥	253
田园时蔬粥	253
大麦粥	253
冰糖莲子羹	253

夏至——清热凉血、健脾益胃..... 254

养生食谱 ——

黑米桂花粥	256
绿豆菜心粥	256
苦瓜粥	256
绿豆竹叶粥	256
茯苓荷叶粥	256
黄瓜粥	257
姜汁豇豆	257
丝瓜炒蚕豆	257
五香蚕豆	257
茴香煮蚕豆	258

小暑——养心安神、减苦增咸..... 259

养生食谱 ——

茯苓饼	260
红豆高粱粥	260
蒜泥蚕豆	261
番茄山药粥	261
藕丁紫米粥	261
绿豆粥	261
绿豆莲子荷叶粥	262
蚕豆炖牛肉	262
莲子炖猪心	262
蚕豆百合	262
蚕豆炒虾仁	262
绿豆酸梅汤	263

大暑——滋补肝肾、清热解毒..... 264

养生食谱 ——

百合粥	265
冬瓜荷叶瘦肉粥	265
薏米薄荷绿豆汤	266
桂圆薄荷粥	266

苦瓜菊花粥	266	核桃芝麻粥	283
扁豆炒肉片	266	冬瓜糯米粥	283
金银花粥	267	菊花大米粥	284
茯苓莲子粥	267	鹌鹑杏仁粥	284
莲子百合排骨汤	267	土豆蜂蜜膏	284
秋在味为辛，减辛增酸以养肝	268	白萝卜益气粥	285
立秋——抑肺扶肝、益脾养胃	268	冬瓜夹肉粥	285
养生食谱 ——		青萝雪梨粥	285
百合银耳粥	270	土豆煲排骨	285
荸荠萝卜粥	270	香菇烧栗子	286
生地粥	270	栗子黄焖鸭	286
马齿苋芡实瘦肉汤	270	寒露——滋阴防燥、补养肝气	287
清炒扁豆	271	养生食谱 ——	
菜花黄豆汤	271	薏米柠檬汤	288
胡萝卜粥	271	五香花生仁	288
莲藕山药汤	271	红袍花生	289
胡萝卜鲜鱼汤	272	薏米红豆粥	289
山药猪心汤	272	栗子焖鸡	289
冰糖银耳红枣羹	272	红豆冬瓜汤	290
处暑——减辛增酸、生津润燥	273	鲤鱼枣糖汤	290
养生食谱 ——		绿豆海带汤	290
果仁玉米烙	275	绿豆冬瓜汤	290
芝麻菠菜	275	霜降——减甘增咸、滋补肾气	291
黄花鱼骨粥	275	养生食谱 ——	
燕麦雪梨糯米粥	275	糙米芡实莲子粥	293
核桃燕麦粥	276	红薯羹	293
黑芝麻瘦肉汤	276	猪蹄小米粥	293
百合莲子汤	276	芙蓉玉米羹	293
白露——生津润肺、清热通便	277	玉米猪排	294
养生食谱 ——		栗子烩白菜	294
小米棒碴粥	278	奶味浓香玉米羹	294
酒酿玉米	278	栗子焖羊腱	294
青豆玉米粥	279	山药胡萝卜汤	295
黄豆南瓜粥	279	冬在味为咸，减咸增苦以养心	295
香浓玉米汤	279	立冬——温中补血、养肾防寒	296
莲子小米粥	279	养生食谱 ——	
黑豆莲藕鸡汤	280	黄豆排骨汤	297
炒红薯玉米粒	280	土豆烧牛肉	297
香酥山药	280	腊肉土豆泥	297
秋分——滋阴润肺、健脾益胃	281	红薯暖粥	298
养生食谱 ——		土豆丝炒肉丝	298
山楂粥	283	黑芝麻粥	298

陈皮花生粥	298
猪小肘黄豆汤	299
杜仲栗子鸡汤	299
小雪——补气填精、温补肾阳	300

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

芝麻兔	301
花生烤麸粥	302
鸡丝人参粥	302
羊肉萝卜粥	302
枸杞子粥	303
羊肝明目粥	303
丝瓜大米粥	303
排骨栗子汤	303

大雪——益肾壮阳、温中暖下	304
----------------------------	------------

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

黑豆炖羊肉	305
红枣黑豆粥	306
枸杞煮黑豆	306
黑芝麻桑葚糊	306
山药炒肉片	306
枸杞山药炖鸡	307
山药甘蔗汁	307
枸杞山药	307
蜜饯核桃仁	307
莲子奶糊	308

冬至——扶正固本、培养元气	309
----------------------------	------------

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

糯米蒸排骨	310
什锦糙米饭	310
山药肉丝粥	311
糯米山药粥	311
海参扁豆	311
炒土豆丝	311
荸荠粥	312
山药炖排骨	312
牛肉土豆汤	312

小寒——益气补虚、温中暖下	313
----------------------------	------------

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

山药羊肉汤	314
杏仁糯米粥	315
栗子鸡汤	315
甜杏仁粥	315

乌鸡滋补粥	315
参须红枣鸡汤	316
芝麻糯米粥	316
糯米栗子粥	316
阿胶麦冬粥	316
山药薏米红枣粥	317
山药炖鹅肉	317
滋补杂粮粥	317

大寒——补脾益气、温阳补肾	318
----------------------------	------------

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

银耳莲子糯米粥	319
干姜红糖粥	320
茯苓莲子糕	320
丹参粥	320
山药芡实粥	320
花生炖蚕豆	321
山药炖羊肉	321
蜜汁枸杞山药泥	321
羊肉红枣粥	321
山药鱼头汤	322

第五章

五谷杂粮与疾病防治
病从口除·药食相辅

糖尿病食疗方	324
---------------------	------------

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

小米南瓜焖饭	326
糙米饭	326
南瓜山药粥	327
银耳木瓜糙米粥	327
黑芝麻双米粥	327
南瓜红豆煲	327
香菇炒扁豆	328
山药黄鳝汤	328
山药玉竹鸽肉汤	328
黑米南瓜豆浆	328

高血压食疗方	330
---------------------	------------

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

山药红枣粥	332
薏米莲子粥	332
荞麦黄豆粥	333

燕麦玉竹粥	333
薏米降压汤	333
海带薏米蛋汤	333
绿豆豌豆蜂蜜糊	333
花生山楂粥	334
燕麦绿豆粥	334
荞麦葱油饼	334

高脂血症食疗方..... 336

食疗食谱 ——

三子降脂泥	337
玉米粉粥	337
海带黄豆汤	338
三豆燕麦粥	338
杏仁牛奶	338
芝麻荞麦饼	338
玉米豆粉粥	338
山药豆腐汤	339
豆粉鸡蛋饼	339
荞麦扁豆粥	339
黑豆首乌鸡汤	339

神经衰弱食疗方..... 341

食疗食谱 ——

冰糖莲子	342
莲子桂圆粥	343
四仁冰糖	343
炸春卷	343
丹参红枣粥	344
素炒饼	344
玉米面红枣发糕	344
核桃桂圆鸡丁	344
芝麻粽子	345

更年期食疗方..... 346

食疗食谱 ——

甘麦红枣汤	348
黑豆石榴茶	348
核桃莲子芡实粥	348
桂圆核桃汤	349
黑豆红枣鲤鱼汤	349
香菇油菜鸡丝面	349
猪肉韭菜馅饼	349
核桃豆腐	350
银耳豆腐	350

黄豆芽炒肉丝	351
癌症食疗方.....	352

食疗食谱 ——

仙枣红豆粥	354
蛇草薏米粥	354
绿茶杏仁茶	355
香菇薏米饭	355
酸奶薄煎饼	355
玉米红枣粥	355
红薯煮鸡	356
扁豆薏米莲子羹	356
全麦豆浆	356

失眠食疗方..... 358

食疗食谱 ——

黑豆奶	359
酸枣粥	360
小米枣仁粥	360
酸枣仁老鸡汤	360
莲子百合煨猪肉	360
莲子百合羹	360
小麦红枣桂圆粥	361
麦麸陈皮粥	361

脂肪肝食疗方..... 363

食疗食谱 ——

黄豆米粉	364
茯苓薏米粥	364
红薯桂圆汤	364
玉米葡萄豆浆	365
玉米奶茶	365
燕麦糯米粥	365
黑豆山楂枸杞饮	365
炒豌豆	365
黄瓜拌绿豆芽	366
银丝白菜	366
薏米黑豆粥	366

痤疮食疗方..... 368

养生食谱 ——

手抓饭	370
绿豆西米露	370
杷叶菊花薏米粥	370
桃仁糙米粥	370
农家玉米羹	370

黄豆番茄汤	371
薏米瓜瓣汤	371
骨质疏松食疗方	373
食疗食谱 ——	
核桃车前粥	374
牛骨茶	374
法制黑豆	374
芝麻桑葚糕	375
核桃杜仲炒鸡胗	375
黑豆炖水鸭	375
核桃松子爆鸡丁	376
鲑鱼豆腐汤	376
猪骨二豆汤	376
桂花鲜栗羹	376
黑芝麻豆浆	377
紫菜虾皮咸豆浆	377
关节炎食疗方	379
养生食谱 ——	
薏米粥	380
木瓜薏米粥	380
黄芪薏米粥	380
黑豆炖猪骨	380
薏米苓术羊肉煲	381
核桃仁炒韭菜	381
黑豆酒	381
哮喘食疗方	383
食疗食谱 ——	
四仁鸡蛋汤	384
芡实核桃大米粥	384
黑米核桃糊	385
杏仁炖雪梨	385
红枣炖南瓜	385
姜杏苏糖饮	385
水晶核桃	385
山药桂花汤	386
口臭食疗方	387
食疗食谱 ——	
桂花粥	388
藿香粥	389
土豆牛油果沙拉	389
薄荷土豆泥	389

小土豆青菜汤	389
香蕉酪	390
苹果红枣核桃汤	390
香菜叶肉片豆腐汤	390
香菜牛肉面	390
香菜梗土豆丝	391
支气管炎食疗方	392
养生食谱 ——	
猪肺薏米粥	394
百合花生粥	394
杏仁炖银耳	394
花生红枣小米粥	394
绿茶杏仁汤	395
蚕豆花生汤	395
香卤三豆	395
羊脂核桃粥	395
茅根竹蔗薏米水	396
牙痛食疗方	398
养生食谱 ——	
山药芝麻糊	399
牛膝生地黑豆粥	399
鱼子烧豆腐	399
痛风食疗方	401
食疗食谱 ——	
薏米百合粥	402
红薯蒸牛肉	402
偏头痛食疗方	404
食疗食谱 ——	
红炸葱管豆腐	405
红山药枸杞炖猪脑	405
红小米豆腐	405
头晕食疗方	407
食疗食谱 ——	
红松子大米粥	408
红芝麻松子汤	408
红鲜奶芝麻粥	408
湿疹食疗方	410
食疗食谱 ——	
红黑豆生地饮	411