



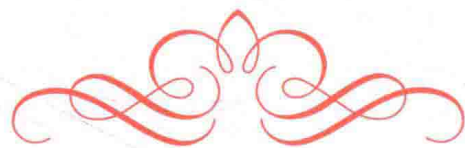
求医不如求己 养生别养病

贫血饮食 宜忌全书

吴剑坤 于雅婷 主编



营养专家精心开出的“补血食单”
科学滋补，吃出好气色，做个暖女人



贫血饮食 宜忌全书

吴剑坤 于雅婷 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

贫血饮食宜忌全书 / 吴剑坤, 于雅婷主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5
(含章·掌中宝系列)
ISBN 978-7-5537-6675-1

I. ①贫… II. ①吴… ②于… III. ①贫血-食物疗
法-食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第146375号

贫血饮食宜忌全书

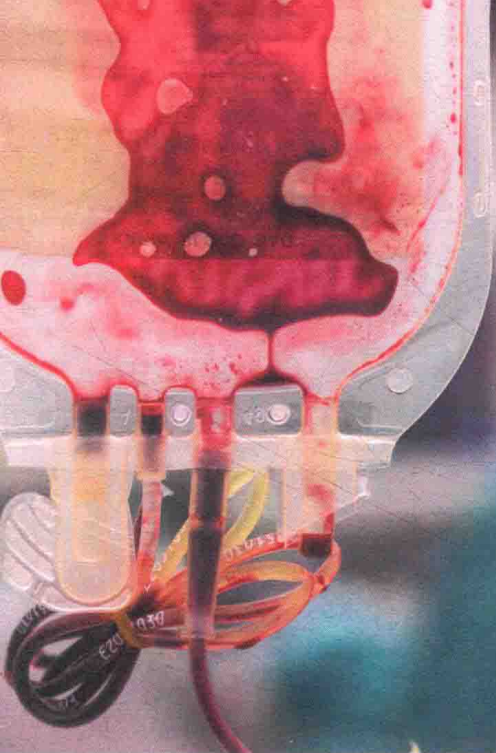
主 编	吴剑坤	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	880mm × 1 230mm	1/32
印 张	14	
字 数	380 000	
版 次	2017年5月第1版	
印 次	2017年5月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-6675-1
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



贫血，是一种伴随很多疾病的复杂症状，不只是通常人们直观地认为“血液不足”那样简单。从医学上讲，贫血是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限的一种常见的临床症状。基于不同的临床特点，贫血有不同的分类。按红细胞形态分大细胞性贫血、正常细胞性贫血和小细胞低色素贫血；按血红蛋白浓度分轻度、中度、重度和极重度贫血；按骨髓红系增生情况分增生性贫血和增生低下性贫血。而引发贫血的原因也较为复杂，包括造血干祖细胞异常、造血微环境异常、造血原料不足或利用障碍，以及失血、溶血等。

贫血症患者要想有效地改善贫血、恢复健康状况，除了要避免过度操劳、注意适当休息，减少精神负担、保持乐观精神，改善生活居住环境，积极就医治疗外，科学地搭配膳食、有的放矢地补充加强营养也是非常重要的。

烹食材之精素以盈人体之气血。对于贫血患者来说，科学的日常膳食既是一种辅助调养，更是一种精神上的放松。俗话说：“吃得好、吃得贵不如吃得对”。而面对不同病因引起的贫血，如何才能吃得对，正是一个让多数患者头痛的问题。



让患者尽早地树立对贫血的科学认知、养成正确的饮食习惯、有效改善贫血症状，正是本书编者的目的。本书的头两章系统地介绍了贫血的基础知识和不同类型贫血患者的食疗原则，以帮助读者消除错误的认知。比如，不是所有的贫血都是由于体内贮存铁的缺乏引起的；缺铁性贫血在补充铁剂时，不宜饭后喝茶或吃柿子，会抑制人体对铁的吸收……接着，编者因噎废食地为贫血精心开出的黄金食单，从第三章开始，分别包括了103种补血佳品、78种慎吃食物、109道营养汤、17道养生粥、67道健体菜以及15道花草茶，让读者在吃得对的同时，能够吃得更多样、更全面，也更舒心。在本书的最后，编者又针对不同人群地给出了膳食建议，让患者有的放矢地调养，更有效地改善贫血状况。

本书编辑的初衷即是希望能对“贫血”患者给出良好的饮食建议，这里我们真诚希望本书能对贫血患者有所助益。最后也衷心祝愿所有的贫血患者早日恢复健康，拥有更高质量的生活。

PART 1

贫血的基础知识

- 12 血液的功能
- 16 贫血的易发人群与症状
- 20 贫血的发病机理与病因
- 23 贫血的对症用药方法



PART 2

贫血患者的 黄金饮食调理法



- 26 贫血患者的健康饮食原则
- 32 缺铁性贫血患者的饮食原则
- 38 再生障碍性贫血患者的饮食原则
- 44 溶血性贫血患者的饮食原则
- 47 巨幼细胞性贫血患者的饮食原则
- 50 贫血患者的饮食调理方案
- 62 贫血患者的饮食调理宜忌

PART 3

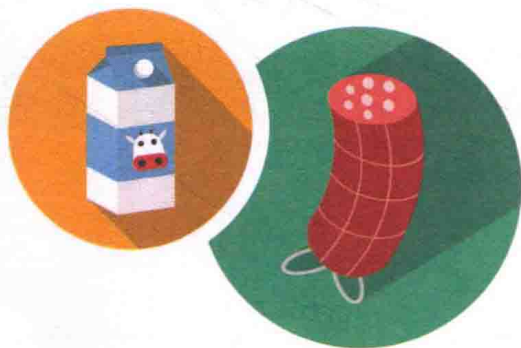
贫血患者的 103种补血佳品

- 74 当归
- 75 阿胶
- 76 熟地黄
- 77 何首乌
- 78 白芍

- 79 桂圆肉
- 80 人参
- 81 党参
- 82 西洋参
- 83 丹参

- 84 灵芝
- 85 鹿茸
- 86 冬虫夏草
- 87 红枣
- 88 黄芪

- | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 89 | 枸杞子 | 126 | 口蘑 | 153 | 牡蛎 |
| 90 | 红花 | 127 | 牛肝菌 | 154 | 淡菜 |
| 91 | 天门冬 | 128 | 鸡腿菇 | 155 | 海带 |
| 92 | 山楂 | 129 | 猪肉 | 156 | 紫菜 |
| 93 | 红糖 | 130 | 猪肝 | 157 | 桑葚 |
| 94 | 燕麦 | 131 | 猪心 | 158 | 苹果 |
| 95 | 小麦 | 132 | 猪皮 | 159 | 猕猴桃 |
| 96 | 黑米 | 133 | 猪血 | 160 | 荔枝 |
| 97 | 糯米 | 134 | 牛肉 | 161 | 桃 |
| 98 | 黑芝麻 | 135 | 鸽肉 | 162 | 樱桃 |
| 99 | 花生 | 136 | 鹌鹑 | 163 | 葡萄 |
| 100 | 黄豆 | 137 | 驴肉 | 164 | 甘蔗 |
| 101 | 黑豆 | 138 | 乌鸡 | 165 | 荸荠 |
| 102 | 红豆 | 139 | 鸡肝 | 166 | 木瓜 |
| 103 | 油菜 | 140 | 鸭肉 | 167 | 哈密瓜 |
| 104 | 菠菜 | 141 | 甲鱼 | 168 | 草莓 |
| 105 | 芥菜 | 142 | 鱿鱼 | 169 | 金橘 |
| 106 | 莴笋 | 143 | 鳗鱼 | 170 | 李子 |
| 107 | 茄子 | 144 | 黄鱼 | 171 | 开心果 |
| 108 | 芹菜 | 145 | 平鱼 | 172 | 荔枝干 |
| 109 | 苋菜 | 146 | 鲈鱼 | 173 | 藕粉 |
| 110 | 紫甘蓝 | 147 | 鲳鱼 | 174 | 芝麻酱 |
| 111 | 胡萝卜 | 148 | 鳝鱼 | 175 | 花生酱 |
| 112 | 木耳菜 | 149 | 黑鱼 | 176 | 柠檬 |
| 113 | 莲藕 | 150 | 三文鱼 | | |
| 114 | 西红柿 | 151 | 泥鳅 | | |
| 115 | 芦笋 | 152 | 海参 | | |
| 116 | 黄豆芽 | | | | |
| 117 | 茼蒿 | | | | |
| 118 | 白萝卜 | | | | |
| 119 | 南瓜 | | | | |
| 120 | 红薯 | | | | |
| 121 | 秋葵 | | | | |
| 122 | 黄花菜 | | | | |
| 123 | 银耳 | | | | |
| 124 | 黑木耳 | | | | |
| 125 | 香菇 | | | | |



PART 4

贫血患者的78种慎吃食物



178 榨菜
178 咸菜
179 酱菜
179 柿子
180 竹笋
180 韭菜
181 蒜苗
181 蒜薹
182 蕨菜
182 洋葱
183 腌火腿
183 萝卜干
184 咸鱼
184 咸肉
185 鸡皮
185 螃蟹
186 肥肉
186 田螺
187 腊肉
187 五花肉
188 培根
188 熏肉
189 腊肠
189 烤羊肉串
190 炸鸡
190 烤鸭
191 蟹黄
191 鱼子
192 牛脑
192 干豆角
193 油饼
193 油条

194 茶叶蛋
194 鸡蛋黄
195 松花蛋
195 咸蛋
196 豆瓣酱
196 大蒜
197 辣椒
197 胡椒
198 芥末
198 咖喱粉
199 桂皮
199 花椒
200 丁香
200 茴香
201 风干肉
201 猪油
202 羊油
202 鱼肝油
203 鱼露
203 奶油
204 啤酒
204 麦乳精
205 浓牛奶

205 咖啡
206 豆奶
206 苦丁茶
207 红茶
207 冰激凌
208 冷饮
208 可乐
209 巧克力
209 白酒
210 葡萄酒
210 黄酒
211 碱性馒头
211 绿茶
212 荞麦面
212 酒酿
213 臭豆腐
213 年糕
214 薯片
214 豆腐乳
215 方便面
215 爆米花
216 汉堡
216 炸麻花

PART 5

贫血患者的 109道补血营养汤

- | | | |
|---------------|---------------|--------------|
| 218 当归桂枝鳝鱼汤 | 250 红枣香菇排骨汤 | 282 黄豆芽蔬菜汤 |
| 219 核桃仁当归瘦肉汤 | 251 黄芪瘦肉汤 | 283 白萝卜猪肉汤 |
| 220 桂圆红枣猪腰汤 | 252 黄芪桂圆山药鸡肉汤 | 284 白萝卜排骨汤 |
| 221 阿胶乌鸡汤 | 253 枸杞子山药汤 | 285 鸡汤白萝卜丝 |
| 222 蝉花熟地猪肝汤 | 254 枸杞子白菜心汤 | 286 南瓜猪肉汤 |
| 223 熟地炖甲鱼 | 255 红枣枸杞子炖鹌鹑 | 287 香芋南瓜煲 |
| 224 熟地鸡汤 | 256 天门冬生地炖龙骨 | 288 红薯鸡腿汤 |
| 225 首乌黑豆鸡汤 | 257 党参天门冬瘦肉汤 | 289 黄花菜黄瓜片汤 |
| 226 首乌红枣鸡腿汤 | 258 天门冬益母草老鸭汤 | 290 银耳红枣甜汤 |
| 227 白芍红枣瘦肉汤 | 259 山楂山药鲫鱼汤 | 291 猪肚银耳汤 |
| 228 白芍山药鸡汤 | 260 花生猪骨汤 | 292 银耳椰子盅 |
| 229 板栗桂圆炖猪蹄 | 261 木瓜花生排骨汤 | 293 黑木耳猪蹄汤 |
| 230 鲜人参炖鸡 | 262 花生鸡爪汤 | 294 香菇排骨汤 |
| 231 红枣人参鸡汤 | 263 苦瓜黄豆排骨汤 | 295 花生香菇煲鸡爪 |
| 232 北杏党参老鸭汤 | 264 黑豆排骨汤 | 296 香菇煲猪肚 |
| 233 党参猪蹄汤 | 265 黑豆益母草瘦肉汤 | 297 口蘑炖鸡 |
| 234 党参排骨汤 | 266 黑豆墨鱼瘦肉汤 | 298 冬瓜薏米瘦肉汤 |
| 235 西洋参山药乳鸽汤 | 267 红豆花生乳鸽汤 | 299 红枣猪肝香菇汤 |
| 236 西洋参芡实排骨汤 | 268 猪骨菠菜汤 | 300 猪皮枸杞子红枣汤 |
| 237 西洋参红枣乌鸡汤 | 269 芥菜干丝汤 | 301 红枣桂圆猪皮汤 |
| 238 丹参田七炖鸡 | 270 芥菜虾仁汤 | 302 山药炖猪血 |
| 239 灵芝炖鹌鹑 | 271 莴笋丸子汤 | 303 韭菜花炖猪血 |
| 240 灵芝石斛鱼胶猪肉汤 | 272 芹菜西洋参瘦肉汤 | 304 红枣猪血汤 |
| 241 灵芝核桃乳鸽汤 | 273 胡萝卜玉米煲猪胰 | 305 西洋参清汤牛肉 |
| 242 鹿茸炖乌鸡 | 274 胡萝卜红枣猪肝汤 | 306 鲜人参煲乳鸽 |
| 243 虫草炖甲鱼 | 275 木耳菜蘑菇汤 | 307 清补乳鸽汤 |
| 244 鹿茸煲鸡 | 276 木耳菜鸡蛋汤 | 308 椰子鹌鹑汤 |
| 245 鹿茸黄精蒸鸡 | 277 藕节排骨汤 | 309 参麦黑枣乌鸡汤 |
| 246 虫草炖小鸭 | 278 莲藕菱角排骨汤 | 310 田七木耳乌鸡汤 |
| 247 虫草炖乳鸽 | 279 西红柿猪肝汤 | 311 椰子鹌鹑汤 |
| 248 双枣莲藕炖排骨 | 280 猪骨黄豆芽汤 | 312 西洋参红枣甲鱼汤 |
| 249 红枣山药猪蹄汤 | 281 党参豆芽鳃骨汤 | 313 木瓜鲈鱼汤 |

314 芪枣鳝鱼汤
315 参芪泥鳅汤
316 黄花菜海参鸡汤
317 淡菜枸杞子煲乳鸽
318 苹果鸡爪炖猪胰

319 银耳荸荠汤
320 草莓西米甜汤
321 金橘菠萝羹
322 果味玉米羹
323 枸杞子藕粉汤

324 柠檬乳鸽汤
325 桂圆山药红枣汤
326 人参糯米鸡汤

PART 6

贫血患者的17道补血养生粥

328 白芍红枣粥
329 黄芪鸡汁粥
330 当归红花补血粥
331 燕麦枸杞粥
332 麦仁花生鸡肉粥
333 核桃黑米红糖粥

334 芝麻糯米粥
335 山药芝麻粥
336 木瓜芝麻粥
337 猪骨黄豆粥
338 猪肝黄豆粥
339 油菜枸杞子粥

340 鱼肉荠菜粥
341 银鱼苋菜粥
342 枸杞苋菜糯米粥
343 莲子葡萄萝卜粥
344 什锦水果粥

PART 7

贫血患者的67道补血健体菜

346 油菜香菇
347 油菜炒猪肝
348 菠菜拌核桃仁
349 胡萝卜拌菠菜
350 黑芝麻拌莴笋丝
351 莴笋炒木耳
352 彩椒茄子
353 茄子炒豆角
354 茄子炒猪肉
355 胡萝卜炒芹菜
356 芹菜炒花生
357 紫甘蓝红薯沙拉
358 紫甘蓝炒西红柿

359 凉拌紫甘蓝
360 胡萝卜炒猪肝
361 糯米藕丸
362 牛肉西红柿
363 西红柿焖冬瓜
364 枸杞芦笋
365 核桃仁拌芦笋
366 鲜芦笋炒银耳
367 素炒茼蒿
368 凉拌茼蒿
369 清炒红薯丝
370 秋葵炒蛋
371 秋葵炒肉片

372 秋葵炒鸡肉
373 黄花菜炒牛肉
374 鸡丝炒黄花菜
375 鸡汁黑木耳
376 东北黑木耳炒肉
377 西红柿炒口蘑
378 口蘑扒油菜
379 肉炒牛肝菌
380 碧绿牛肝菌
381 鸡腿菇炒牛肉
382 蚝油鸡腿菇
383 鸡腿菇烧肉丸
384 豆香炒肉皮

- | | | |
|-------------|-------------|-----------|
| 385 干锅驴三鲜 | 395 香竹烤平鱼 | 405 芦荟炒荸荠 |
| 386 乡村驴肉 | 396 红烧鲳鱼 | 406 水蜜桃排骨 |
| 387 香芹鱿鱼须 | 397 烤鲳鱼 | 407 麻酱西红柿 |
| 388 板栗烧鳗鱼 | 398 清蒸葵花式鲳鱼 | 408 麻酱冬瓜 |
| 389 鳗鱼香葱 | 399 滑炒黑鱼丝 | 409 酱拌油麦菜 |
| 390 乡村小黄鱼 | 400 大碗秘制黑鱼 | 410 黄瓜蘸酱 |
| 391 玉米饼子贴黄鱼 | 401 紫苏三文鱼刺身 | 411 花生酱茄子 |
| 392 秘制香煎平鱼 | 402 山药三文鱼 | 412 酱粉皮 |
| 393 熘黄鱼 | 403 面条烧泥鳅 | |
| 394 平锅平鱼 | 404 鲜桃炒山药 | |

PART 8

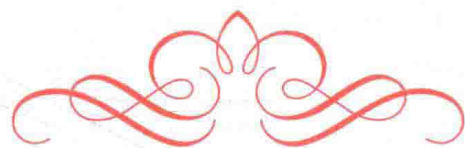
贫血患者的15道补血药茶

- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 414 人参枸杞桂圆茶 | 419 补血活血茶 | 424 红花蜂蜜茶 |
| 415 丹参安神茶 | 420 麦芽山楂饮 | 425 清热活血茶 |
| 416 党参茶 | 421 玫瑰枸杞枣茶 | 426 金银花饮 |
| 417 灵芝茶 | 422 洛神花玫瑰茶 | 427 健脾补血茶 |
| 418 胶艾茶 | 423 桃仁红花茶 | 428 益气补血茶 |

PART 9

特殊贫血人群的调补膳食

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 430 婴幼儿缺铁性贫血的饮食建议 | 440 山药红枣猪蹄汤 |
| 432 菠菜猪肝粥 | 441 山药炖鸡 |
| 433 芝麻牛奶粥 | 442 老年性贫血的饮食建议 |
| 434 青春期少女营养不良性贫血的饮食建议 | 444 红枣莲子大米粥 |
| 436 板栗土鸡汤 | 445 菠菜玉米枸杞粥 |
| 437 四物乌鸡汤 | 446 桂圆黑枣汤 |
| 438 妊娠期妇女贫血的饮食建议 | 447 红枣木瓜墨鱼汤 |



贫血饮食 宜忌全书

吴剑坤 于雅婷 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

贫血饮食宜忌全书 / 吴剑坤, 于雅婷主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5

(含章·掌中宝系列)

ISBN 978-7-5537-6675-1

I. ①贫… II. ①吴… ②于… III. ①贫血-食物疗
法-食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第146375号

贫血饮食宜忌全书

主 编	吴剑坤	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	880mm × 1 230mm	1/32
印 张	14	
字 数	380 000	
版 次	2017年5月第1版	
印 次	2017年5月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-6675-1
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



贫血，是一种伴随很多疾病的复杂症状，不只是通常人们直观地认为“血液不足”那样简单。从医学上讲，贫血是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限的一种常见的临床症状。基于不同的临床特点，贫血有不同的分类。按红细胞形态分大细胞性贫血、正常细胞性贫血和小细胞低色素贫血；按血红蛋白浓度分轻度、中度、重度和极重度贫血；按骨髓红系增生情况分增生性贫血和增生低下性贫血。而引发贫血的原因也较为复杂，包括造血干祖细胞异常、造血微环境异常、造血原料不足或利用障碍，以及失血、溶血等。

贫血症患者要想有效地改善贫血、恢复健康状况，除了要避免过度操劳、注意适当休息，减少精神负担、保持乐观精神，改善生活居住环境，积极就医治疗外，科学地搭配膳食、有的放矢地补充加强营养也是非常重要的。

烹食材之精素以盈人体之气血。对于贫血患者来说，科学的日常膳食既是一种辅助调养，更是一种精神上的放松。俗话说：“吃得好、吃得贵不如吃得对”。而面对不同病因引起的贫血，如何才能吃得对，正是一个让多数患者头痛的问题。



让患者尽早地树立对贫血的科学认知、养成良好的饮食习惯、有效改善贫血症状，正是本书编者的目的。本书的头两章系统地介绍了贫血的基础知识和不同类型贫血患者的食疗原则，以帮助读者消除错误的认知。比如，不是所有的贫血都是由于体内贮存铁的缺乏引起的；缺铁性贫血在补充铁剂时，不宜饭后喝茶或吃柿子，会抑制人体对铁的吸收……接着，编者因噎废食地为贫血精心开出的黄金食单，从第三章开始，分别包括了103种补血佳品、78种慎吃食物、109道营养汤、17道养生粥、67道健体菜以及15道花草茶，让读者在吃得对的同时，能够吃得更多样、更全面，也更舒心。在本书的最后，编者又针对不同人群地给出了膳食建议，让患者有的放矢地调养，更有效地改善贫血状况。

本书编辑的初衷即是希望能对“贫血”患者给出良好的饮食建议，这里我们真诚希望本书能对贫血患者有所助益。最后也衷心祝愿所有的贫血患者早日恢复健康，拥有更高质量的生活。

PART 1

贫血的基础知识

- 12 血液的功能
- 16 贫血的易发人群与症状
- 20 贫血的发病机理与病因
- 23 贫血的对症用药方法



PART 2

贫血患者的
黄金饮食调理法

- 26 贫血患者的健康饮食原则
- 32 缺铁性贫血患者的饮食原则
- 38 再生障碍性贫血患者的饮食原则
- 44 溶血性贫血患者的饮食原则
- 47 巨幼细胞性贫血患者的饮食原则
- 50 贫血患者的饮食调理方案
- 62 贫血患者的饮食调理宜忌

PART 3

贫血患者的
103种补血佳品

- | | | |
|--------|--------|---------|
| 74 当归 | 79 桂圆肉 | 84 灵芝 |
| 75 阿胶 | 80 人参 | 85 鹿茸 |
| 76 熟地黄 | 81 党参 | 86 冬虫夏草 |
| 77 何首乌 | 82 西洋参 | 87 红枣 |
| 78 白芍 | 83 丹参 | 88 黄芪 |

- | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 89 | 枸杞子 | 126 | 口蘑 | 153 | 牡蛎 |
| 90 | 红花 | 127 | 牛肝菌 | 154 | 淡菜 |
| 91 | 天门冬 | 128 | 鸡腿菇 | 155 | 海带 |
| 92 | 山楂 | 129 | 猪肉 | 156 | 紫菜 |
| 93 | 红糖 | 130 | 猪肝 | 157 | 桑葚 |
| 94 | 燕麦 | 131 | 猪心 | 158 | 苹果 |
| 95 | 小麦 | 132 | 猪皮 | 159 | 猕猴桃 |
| 96 | 黑米 | 133 | 猪血 | 160 | 荔枝 |
| 97 | 糯米 | 134 | 牛肉 | 161 | 桃 |
| 98 | 黑芝麻 | 135 | 鸽肉 | 162 | 樱桃 |
| 99 | 花生 | 136 | 鹌鹑 | 163 | 葡萄 |
| 100 | 黄豆 | 137 | 驴肉 | 164 | 甘蔗 |
| 101 | 黑豆 | 138 | 乌鸡 | 165 | 荸荠 |
| 102 | 红豆 | 139 | 鸡肝 | 166 | 木瓜 |
| 103 | 油菜 | 140 | 鸭肉 | 167 | 哈密瓜 |
| 104 | 菠菜 | 141 | 甲鱼 | 168 | 草莓 |
| 105 | 芥菜 | 142 | 鱿鱼 | 169 | 金橘 |
| 106 | 莴笋 | 143 | 鳗鱼 | 170 | 李子 |
| 107 | 茄子 | 144 | 黄鱼 | 171 | 开心果 |
| 108 | 芹菜 | 145 | 平鱼 | 172 | 荔枝干 |
| 109 | 苋菜 | 146 | 鲈鱼 | 173 | 藕粉 |
| 110 | 紫甘蓝 | 147 | 鲳鱼 | 174 | 芝麻酱 |
| 111 | 胡萝卜 | 148 | 鳊鱼 | 175 | 花生酱 |
| 112 | 木耳菜 | 149 | 黑鱼 | 176 | 柠檬 |
| 113 | 莲藕 | 150 | 三文鱼 | | |
| 114 | 西红柿 | 151 | 泥鳅 | | |
| 115 | 芦笋 | 152 | 海参 | | |
| 116 | 黄豆芽 | | | | |
| 117 | 茼蒿 | | | | |
| 118 | 白萝卜 | | | | |
| 119 | 南瓜 | | | | |
| 120 | 红薯 | | | | |
| 121 | 秋葵 | | | | |
| 122 | 黄花菜 | | | | |
| 123 | 银耳 | | | | |
| 124 | 黑木耳 | | | | |
| 125 | 香菇 | | | | |

