



选对方法，吃对食物，全解肠胃病特效食疗高招

肠胃病食疗王

106种食材+202道养胃餐+14种肠胃病+124道食疗餐
68条饮食宜忌+22条生活宜忌，养好肠胃，百病不侵

|《健康大讲堂》编委会 主编|

玉米是全球三大粮食品种之一，食之易饱且热量低，养胃又减肥。

玉米

Yumi

玉米对脾胃不健、食欲不振、饮食减少等症有食疗作用，还可消水肿，玉米宜新鲜食用，胃肠功能不全者忌多吃。

玉米具有开胃益智、宁心活血、调理中气等功效，还能降低血脂、延缓衰老、增强记忆力。玉米中还含有一种特殊抗癌物质「谷胱甘肽」。



冬瓜

Donggua

冬瓜具有清热解暑、利水消肿、减肥美容的功效，常吃冬瓜不仅可使皮肤变得光洁，还能用来食疗肺炎、慢性支气管炎、肺炎等感染性疾病。



火龙果

Huolongguo

火龙果中所含的植物蛋白对重金属中毒有解毒功效，对胃壁能起到保护作用。



大麦

Damai

大麦有和胃、宽肠、利水的功效，对胃气虚弱、消化不良、食欲不振有食疗功效。



Baocai

包菜

包菜有润五脏、增进食欲、促进消化、防止便秘的功效，胃溃疡患者宜食。



荷兰豆

Helandou

荷兰豆具有调和脾胃、利肠、利水的功效，荷兰豆富含膳食纤维，能预防直肠癌。脾胃虚寒、小腹胀满、呕吐腹泻、烦热口渴的人宜食。



香菇

Xianggu

香菇有化痰理气、益胃和中、透毒解郁的功效，对食欲不振、身体虚弱、大便秘结、体形肥胖都有很好的食疗功效，与猪肉同食能促消化。



牛肉

Niurou

牛肉能补脾胃、益气血、强筋骨。多食牛肉，有助肌肉生长。

马齿苋

Machixian

马齿苋有清热解暑、消肿止痛的功效，对肠道传染病，如肠炎、痢疾等，有独特的食疗功效。马齿苋还有消除尘毒的功能。



南瓜

Nangua

南瓜具有润肺益气、化痰、消炎止痛的功效，常食南瓜可降低结肠癌的发生几率，胃黏膜溃疡者、脾胃虚弱者、营养不良者、便秘者宜食。





肠胃病食疗王

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肠胃病食疗王/《健康大讲堂》编委会主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5388-7136-4

I. ①肠… II. ①健… III. ①胃肠病—食物疗法—食谱 IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060121号

肠胃病食疗王

CHANGWEIBING SHILIAO WANG

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 焦 琰 徐 洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7136-4/TS·468

定 价 29.80元



【版权所有, 请勿翻印、转载】

「肠胃病食疗王」

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣

中式烹饪师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

陈俊如

广州中医药大学中医博士
台北京禾中医诊所院长

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

沈建忠

台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗老化整合医疗学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

目录



PART 01 想要健康，必须对自己的肠胃了如指掌



从现在起，关心您的肠胃

- 1. 肠胃病不容忽视 022
- 2. 哪些人易患肠胃病 022
- 3. 测测您的肠胃功能 023
- 4. 便便的健康学问 025
- 5. 常见的肠胃不适症 026

吃得正确才能保证肠胃健康

- 1. “三大十一小” 营养攻略 038
- 2. 吃的学问——选对食物是关键 042
- 3. 您适合怎么吃 043

肠胃调养宜忌

饮食篇 048

- 宜 饮食八分饱，空腹吃零食 048
- 宜 常饮自然冷却的凉开水 048
- 宜 晨起饮一杯柠檬水清肠胃 048
- 宜 清晨饮一杯温开水为肠道排毒 048
- 宜 上午吃水果，营养好吸收 049

- 宜 喝淡酒，避免伤害胃黏膜 049
- 宜 常食醋，增食欲、促消化 049
- 宜 长期饮用绿茶 049
- 宜 老年人宜饮淡茶 049
- 宜 儿童宜适量饮茶排毒 050
- 宜 宜用茶叶治疗腹泻 050
- 宜 制作凉拌菜的蔬菜应洗净 050

- 忌 饥饿，导致胃痛 051
- 忌 饭后吸烟 051
- 忌 狼吞虎咽，小心胀气 051
- 忌 吃剩饭，容易引起消化不良 051
- 忌 不吃早餐 051
- 忌 吃太烫的食物 052
- 忌 空腹喝碳酸饮料 052
- 忌 空腹喝咖啡 052
- 忌 空腹喝牛奶 052

忌 空腹吃西红柿	053
忌 空腹吃橘子	053
忌 空腹吃柿子	053
忌 吃太多糖	053
忌 食用过多辣椒	053
忌 过量食用大蒜	054
忌 过多食用苦瓜	054
忌 喝闷酒	054
忌 吃太多甘蔗	054
忌 烹调青菜时加醋	055
忌 用茶叶煮鸡蛋	055
忌 用白糖煮鸡蛋	055
忌 土豆烧牛肉	055
忌 柿子与红薯同食	055
忌 海鲜与水果同吃	056
忌 饭后吃水果	056
忌 喝牛奶后马上喝橘子汁	056
忌 人参与牛奶同服	056
忌 喝牛奶放很多糖	056
忌 吃狗肉后喝茶	057
忌 啤酒、白酒同饮	057
忌 饮“千滚水”	057
忌 饮用未开的水	057
忌 饮用有水垢的水	058
忌 边吃饭边喝水	058
忌 用饮料代替白开水	058
忌 吃完葡萄后立刻喝水	058

忌 吃煮后颜色变红的元宵	058
忌 喝生豆浆	059
忌 吃汤泡饭	059
忌 吃刚出炉的面包	059
忌 直接吃从冰箱内取出的饭菜	059
忌 食用未经加工处理的菠萝	059
忌 食用冷冻过久的西瓜	060
忌 葡萄酒存放时间过长	060
忌 用菜刀切水果	060
忌 不及时清洁茶杯里的茶垢	060
忌 饮用存放过久的茶水	060
忌 老年人饮生茶	061
忌 老年人在夏秋换季时常饮啤酒	061
忌 儿童吃生枣	061
忌 儿童生吃红薯	061
忌 幼儿常喝酸奶	061
忌 胃寒患者进食很多马蹄	062
忌 溃疡病患者常饮浓茶	062
忌 夏季饮冷牛奶	062
忌 冬季饮用冷冻啤酒	062

生活篇

宜 胃病宜用“心药”医	063
宜 用内养功养胃	063
宜 自我推拿养胃	063
宜 点按穴位治胃痛	063
宜 吞唾液养胃	064
宜 酒浴	064

宜 沐浴时做腹部按摩	064	忌 用铁锅煮绿豆	066
宜 经常清洗冰箱	064	忌 与胃溃疡患者共用碗筷	066
宜 经常清洗消毒饮水机	064	忌 刚睡醒马上进行剧烈运动	066
宜 常常清洗切菜板	065	忌 饭后马上去排便	067
宜 运动后休息一段时间再吃饭	065	忌 饭后马上游泳	067
宜 每天定时排便	065	忌 饭后立即唱卡拉OK	067
忌 用矮桌或蹲着进餐	065	忌 进餐后马上进行剧烈运动	067
忌 在冰箱中久存凉拌菜	066	为健康加分，肠胃调养必答题	
忌 铝锅内久放饭菜	066	1. 饮食篇	068
		2. 生活篇	074

PART 02 因“病从口入”，让“病从口出”，吃对106种食材，轻松拥有好肠胃



◎吃对14种肉禽，调出健康好肠胃

猪肚	088	猪骨	094
银杏支竹猪肚煲	089	糖醋排骨	095
干锅猪肚	089	芳香排骨	095
猪血	090	羊肉	096
韭菜花烧猪血	091	双椒炒羊肉	097
西洋参猪血煲	091	糖醋羊肉丸子	097
猪肠	092	羊肚	098
豆腐烧猪肠	093	爆炒羊肚丝	099
薏米煲猪肠	093	双椒炒羊杂	099
		牛肉	100
		大葱牛肉丝	101

土豆烧肥牛.....	101
牛肚.....	102
面筋炒牛肚.....	103
芡莲牛肚煲.....	103
鸭肉.....	104
栗子焖鸭.....	105
虫草花炖老鸭.....	105
兔肉.....	106
青豆烧兔肉.....	107
辣椒炒兔肉.....	107
鸡肉.....	108
口水鸡.....	109
酱爆鸡丁.....	109
乌鸡.....	110
霸王包公鸡.....	111
黄芪乌鸡汤.....	111
鹌鹑.....	112
银杏炒鹌鹑.....	113
鹌鹑桂圆煲.....	113
狗肉.....	114
萝卜烧狗肉.....	115
凉拌狗肉.....	115
◎吃对12种水产，调出健康好肠胃	
鲢鱼.....	118
红烧鱼块.....	119
天麻鱼头汤.....	119
牛蛙.....	120
柴胡莲子田鸡汤.....	121

木瓜粉丝牛蛙汤.....	121
鲫鱼.....	122
剁椒清香鲫鱼.....	123
蒜蒸鲫鱼.....	123
鳙鱼.....	124
小米椒蒸鱼头王.....	125
粉条蒸鱼头.....	125
鳕鱼.....	126
枸杞蒸鳕鱼.....	127
香煎鳕鱼.....	127
石斑鱼.....	128
清蒸石斑鱼.....	129
银鱼.....	130
酸菜煮银鱼.....	131
银鱼煎蛋.....	131
甲鱼.....	132
枸杞炖甲鱼.....	133
甲鱼芡实汤.....	133
干贝.....	134
上海青虾仁烧干贝.....	135
鲍鱼烧干贝.....	135
田螺.....	136
紫苏田螺肉.....	137
芦笋木耳炒螺片.....	137
海蜇.....	138
黄花菜拌海蜇.....	139
素拌海蜇头.....	139

海带	140
海带鸡脚煲骨头	141
苦瓜海带瘦肉汤	141
◎吃对12种粮、豆，调出健康好肠胃	
玉米	144
玉米排骨汤	145
凉拌玉米瓜仁	145
粳米	146
原盅腊味饭	147
猪排粳米粥	147
小米	148
小米粥	149
桂圆小米粥	149
大麦	150
五谷丰登	151
大麦茶	151
薏米	152
薏米西红柿炖鸡	153
猪腰山药薏米粥	153
燕麦	154
燕麦猪血粥	155
红豆燕麦粥	155
黑米	156
黑米黑豆莲子粥	157
黑米菜饭	157
荞麦	158
肉末青瓜拌荞麦面	159
牛奶煮荞麦	159

扁豆	160
椒丝扁豆	161
扁豆炖排骨	161
刀豆	162
清炒刀豆	163
红椒刀豆	163
蚕豆	164
香油蚕豆	165
韭菜炒蚕豆	165
豆腐	166
老干妈辣豆腐	167
农家大碗豆腐	167
◎吃对5种蛋、奶、蜜，调出健康好肠胃	
蜂蜜	170
蜜汁枇杷综合汁	171
蜂蜜红茶	171
牛奶	172
五香奶茶	173
红豆牛奶汤	173
酸奶	174
山药苹果酸奶	175
西红柿胡柚酸奶	175
鸡蛋	176
银芽炒鸡蛋	177
蛋皮豆腐	177
松花蛋	178
花生米皮蛋	179

皮蛋牛肉粒..... 179

◎吃对33种蔬菜，调出健康好肠胃

胡萝卜..... 182

三色泡菜..... 183

胡萝卜炒猪肝..... 183

苦瓜..... 184

虾米苦瓜..... 185

鲜果炒苦瓜..... 185

茄子..... 186

鱼香茄子..... 187

茄子炒豆角..... 187

芹菜..... 188

芹菜香干..... 189

西芹炒百合..... 189

大白菜..... 190

白菜烧小丸子..... 191

芋儿大白菜..... 191

菠菜..... 192

菠菜花生米..... 193

菠菜拌核桃仁..... 193

西红柿..... 194

西红柿炒玉米..... 195

西红柿豆腐汤..... 195

土豆..... 196

辣椒土豆片..... 197

乡村土豆..... 197

苋菜..... 198

银鱼苋菜羹..... 199

决明肝苋汤..... 199

韭菜..... 200

核桃仁拌韭菜..... 201

韭菜腰花..... 201

芥菜..... 202

什锦芥菜..... 203

芥菜炒肉丁..... 203

茼蒿..... 204

生拌茼蒿..... 205

素炒茼蒿..... 205

莲藕..... 206

荷兰豆煎藕饼..... 207

如意小炒..... 207

冬瓜..... 208

冬瓜瑶柱老鸭汤..... 209

臊子冬瓜..... 209

黄瓜..... 210

黄瓜榄菜炒彩螺..... 211

紫苏煎黄瓜..... 211

南瓜..... 212

姜汁南瓜糊..... 213

南瓜百合..... 213

包菜..... 214

芝麻包菜..... 215

农家手撕包菜..... 215

洋葱..... 216

红油洋葱肚丝..... 217

洋葱排骨汤.....	217	西蓝花.....	236
马蹄.....	218	西蓝花炒腐竹.....	237
西红柿马蹄.....	219	百合西蓝花.....	237
大蒜炒马蹄.....	219	芋头.....	238
竹笋.....	220	芋头烧肉.....	239
红油竹笋.....	221	剁椒蒸芋头.....	239
浏阳脆笋.....	221	荷兰豆.....	240
香椿.....	222	腊味荷兰豆.....	241
凉拌香椿.....	223	美味荷兰豆.....	241
香椿豆腐.....	223	豌豆.....	242
白萝卜.....	224	豌豆牛肉粒.....	243
虾米白萝卜丝.....	225	豌豆炒胡萝卜.....	243
脆皮白萝卜丸.....	225	蕨菜.....	244
上海青.....	226	蕨菜炒腊肉.....	245
上海青炒虾仁.....	227	拌山野蕨菜.....	245
蟹柳上海青.....	227	魔芋.....	246
生菜.....	228	泡菜烧魔芋.....	247
蒜蓉生菜.....	229	香菇白菜魔芋汤.....	247
蚝油生菜.....	229	◎吃对6种菌菇，调出健康好肠胃	
蒜薹.....	230	口蘑.....	250
蒜薹炒山药.....	231	尖椒拌口蘑.....	251
蒜薹炒玉米笋.....	231	口蘑灵芝鸭子煲.....	251
马齿苋.....	232	香菇.....	252
马齿苋杏仁瘦肉汤.....	233	豌豆炒香菇.....	253
蒜蓉马齿苋.....	233	香菇包菜卷.....	253
荠菜.....	234	黑木耳.....	254
荠菜四宝鲜.....	235	凉拌木耳.....	255
荠菜粥.....	235	木耳黄瓜.....	255

金针菇	256
金针海参鸡汤	257
金针菇牛肉卷	257
银耳	258
银耳莲子冰糖饮	259
银耳红枣煲猪排	259
猴头菇	260
三鲜猴头菇	261
◎吃对8种果仁，调出健康好肠胃	
花生	264
糖饊红枣花生	265
花生粥	265
黑芝麻	266
芋头芝麻粥	267
芝麻煎饼	267
莲子	268
莲子桂圆粥	269
莲子奶糊	269
核桃仁	270
核桃烧鲤鱼	271
红枣核桃乌鸡汤	271
杏仁	272
芝麻花生杏仁粥	273
杏仁核桃牛奶饮	273
葵花子	274
葵花子仁煎包	275
胡萝卜葵花子饮	275

板栗	276
板栗鸡翅煲	277
板栗土鸡瓦罐汤	277
腰果	278
腰果西芹	279
紫米腰果露	279
◎吃对16种水果，调出健康好肠胃	
西瓜	282
莲雾西瓜蜜汁	283
西瓜柠檬蜂蜜汁	283
杨梅	284
杨梅汁	285
杨梅桂花汤	285
石榴	286
石榴苹果汁	287
石榴葡萄柚汁	287
苹果	288
苹果汁	289
苹果菠萝柠檬汁	289
荔枝	290
荔枝酸奶	291
荔枝柠檬汁	291
柿子	292
芹菜柿子饮	293
柿子胡萝卜汁	293
火龙果	294
火龙果汁	295

火龙果降压果汁	295
猕猴桃	296
猕猴桃汁	297
猕猴桃山药汁	297
香蕉	298
香蕉牛奶汁	298
蜜柚	299
芦笋蜜柚汁	299
山楂	300
麦芽山楂饮	300

桃子	301
水蜜桃优酪乳	301
葡萄	302
酸甜葡萄菠萝奶	302
橙子	303
鲜橙牛奶饮	303
桑葚	304
桑葚青梅杨桃汁	304
木瓜	305
木瓜汁	305

PART 03 《本草纲目》中的肠胃病对症食疗方



◎急性胃炎

寒邪客胃型	309
胡椒煲猪肚	309
生姜花椒粥	309
饮食停滞型	310
山楂消食汤	310
神曲粥	310
肝气犯胃型	311
川楝木香糖浆	311
山楂合欢粥	311
湿热中阻型	312
五味粥	312
茯苓豆腐	312

◎慢性胃炎

肝胃不和型	314
佛手酒	314
枳实金针河粉	314
脾胃气虚型	315
党参鳝鱼汤	315
姜韭牛奶	315
胃阴亏虚型	316
北沙参玉竹兔肉汤	316
葛根粉粥	316
脾胃虚寒型	317
生姜肉桂炖猪肚	317
补胃牛肚汤	317

肝胃郁热型.....	318
丹参冰糖水.....	318
苦瓜黄豆牛蛙汤.....	318

◎胃及十二指肠溃疡

肝郁气滞型.....	320
佛手白芍瘦肉汤.....	320
莲心香附茶.....	320

脾胃虚寒型.....	321
附子生姜炖狗肉.....	321
当归生姜羊肉汤.....	321

阴虚胃热型.....	322
芦根百合粳米粥.....	322
干贝黄瓜盅.....	322

淤血阻滞型.....	323
乌药活血粥.....	323
红花糯米粥.....	323

◎胃下垂

中气下陷型.....	325
参枣米饭.....	325
猪肚白术粥.....	325

肝胃不和型.....	326
陈皮饮.....	326
苹果玫瑰奶酪.....	326

痰湿中阻型.....	327
白扁豆莲子鸡汤.....	327
藿香鲫鱼.....	327

胃阴亏虚型.....	328
麦冬石斛粥.....	328
玉参焖鸭.....	328

脾胃阳虚型.....	329
肉桂奶茶.....	329
菟丝子煲鹌鹑蛋.....	329

◎胃癌

气血两虚型.....	331
龙眼山药红枣汤.....	331
养血止痛粥.....	331

脾胃虚寒型.....	332
附子蒸羊肉.....	332
炮姜薏米粥.....	332

淤血内结型.....	333
五胡鸭.....	333
丹参酒.....	333

痰湿凝滞型.....	334
半夏薏仁汤.....	334
二仁汤.....	334

气滞痰结型.....	335
荔枝核粥.....	335
香附豆腐汤.....	335

胃热伤阴型.....	336
乌梅菊花炖牛腱.....	336
牛奶银耳水果汤.....	336

◎便秘

肠胃积热型.....	338
黄连甘草汁.....	338
大黄绿豆汤.....	338

气机郁滞型.....	339
四仁糊.....	339

木香陈皮炒肉	339
阴寒积滞型	340
附子大黄饮	340
番泻叶干姜茶	340
气虚型	341
人参蜂蜜粥	341
益智仁鸡汤	341
血虚型	342
当归牛腩	342
地黄乌鸡汤	342
阴虚型	343
甘草冰糖炖香蕉	343
玉竹麦门冬炖雪梨	343
阳虚型	344
核桃枸杞蒸糕	344
苁蓉黄精鳃骨汤	344
◎肛裂	
血热肠燥证	346
大黄通便茶	346
莲子牛蛙汤	346
阴虚津亏证	347
银耳马蹄汤	347
百合参汤	347
气滞血淤证	348
田七煮鸡蛋	348
丹参桃红乌鸡汤	348
◎痔疮	
湿热下注型	350
马齿苋蒜汁饮	350

生地土茯苓脊骨汤	350
淤毒内阻型	351
大蓟粥	351
黑木耳田七猪肝汤	351
气血两虚型	352
黄芪红枣枸杞汤	352
熟地黄双味肠粉	352
肝肾阴虚型	353
女贞子蒸带鱼	353
枸杞炖甲鱼	353
脾肾阳虚型	354
韭菜籽蒸猪肚	354
补骨脂红枣粥	354
◎急性肠炎	
寒湿型	356
板栗排骨汤	356
厚朴蔬果汁	356
湿热型	357
土茯苓鳝鱼汤	357
双花饮	357
伤食型	358
莱菔子萝卜汤	358
谷芽消食汁	358
◎慢性肠炎	
脾虚型	360
薏米猪肠汤	360
黄芪山药鱼汤	360
肾虚型	361
补骨脂芡实鸭汤	361

猪肚莲子汤.....	361
肝郁型	362
田七郁金炖乌鸡.....	362
佛手元胡猪肝汤.....	362
湿热型	363
薏米瓜皮鲫鱼汤.....	363
板蓝根黄连饮.....	363

◎痢疾

湿热型	365
大蒜金银花茶.....	365
鱼腥草茶.....	365
寒湿型	366
豆蔻当归煨乌鸡.....	366
羊肉炖黄豆.....	366
疫毒型	367
绿豆马齿苋汤.....	367
粉葛银鱼汤.....	367
阴虚型	368
蜜橘银耳汤.....	368
沙参百合甜枣汤.....	368
虚寒型	369
花椒羊肉.....	369
生姜肉桂炖虾丸.....	369
反复发作型	370
黄花菜马齿苋汤.....	370
猴头菇螺片汤.....	370

◎脱肛

气虚下陷型	372
黄芪鲫鱼.....	372

山药炖鸡汤.....	372
脾肾阳虚型	373
板栗桂圆炖猪蹄.....	373
四神小肠汤.....	373
湿热下注型	374
葛根荷叶田鸡汤.....	374
大蒜白芨煮鲤鱼.....	374

◎肛周脓肿、肛痿

火毒炽盛型	376
银菊山楂饮.....	376
荸荠鲜藕茅根汤.....	376
热毒蕴结型	377
丹参田七炖鸡.....	377
鱼腥草猪肺汤.....	377
阴液亏虚型	378
麦冬杨桃甜汤.....	378
知母银鱼汤.....	378

◎结肠癌、直肠癌

湿热下注型	380
薏米冬瓜老鸭汤.....	380
蒲公英鱼腥草饮.....	380
淤毒内阻型	381
水蛭去淤酒.....	381
三棱散结酒.....	381
脾肾阳虚型	382
补骨脂虫草羊肉汤.....	382
党参苁蓉黑豆淡菜汤.....	382
气血两虚型	383
黄芪灵芝炖肉.....	383
虫草红枣炖甲鱼.....	383

功效检索



润肠排毒



韭菜花烧猪血.....091	芋儿大白菜.....191	泡菜烧魔芋.....247
西洋参猪血煲.....091	菠菜拌核桃仁.....193	香菇包菜卷.....253
枸杞蒸鳕鱼.....127	西红柿炒玉米.....195	凉拌木耳.....255
黄花菜拌海蜇.....139	银鱼苋菜羹.....199	木耳黄瓜.....255
海带鸡脚煲骨头.....141	决明肝苋汤.....199	花生粥.....265
苦瓜海带瘦肉汤.....141	紫苏煎黄瓜.....211	芋头芝麻粥.....267
黑米黑豆莲子粥.....157	西红柿马蹄.....219	芝麻煎饼.....267
椒丝扁豆.....161	浏阳脆笋.....221	核桃烧鲤鱼.....271
蜂蜜红茶.....171	凉拌香椿.....223	芝麻花生杏仁粥.....273
五香奶茶.....173	上海青炒虾仁.....227	杏仁核桃牛奶饮.....273
红豆牛奶汤.....173	蟹柳上海青.....227	胡萝卜葵花子饮.....275
山药苹果酸奶.....175	蒜蓉生菜.....229	西瓜柠檬蜂蜜汁.....283
虾米苦瓜.....185	蚝油生菜.....229	火龙果汁.....295
芹菜香干.....189	蒜薹炒玉米笋.....231	火龙果降压果汁.....295
西芹炒百合.....189	荠菜粥.....235	香蕉牛奶汁.....298
白菜烧小丸子.....191	西蓝花炒腐竹.....237	鲜橙牛奶饮.....303
	拌山野蕨菜.....245	