

用食物破译健康的密码

药食同源，解读中华食养精髓
食有五味，养生功效各有所长
食有四气，调理机体阴阳寒热
食有归经，对应滋补养护经络

Natural

全天然食物 最养生

【选择绿色营养
吃出健康一生】



李宁◎主编

北京协和医院营养科营养师



编辑短信 8800 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

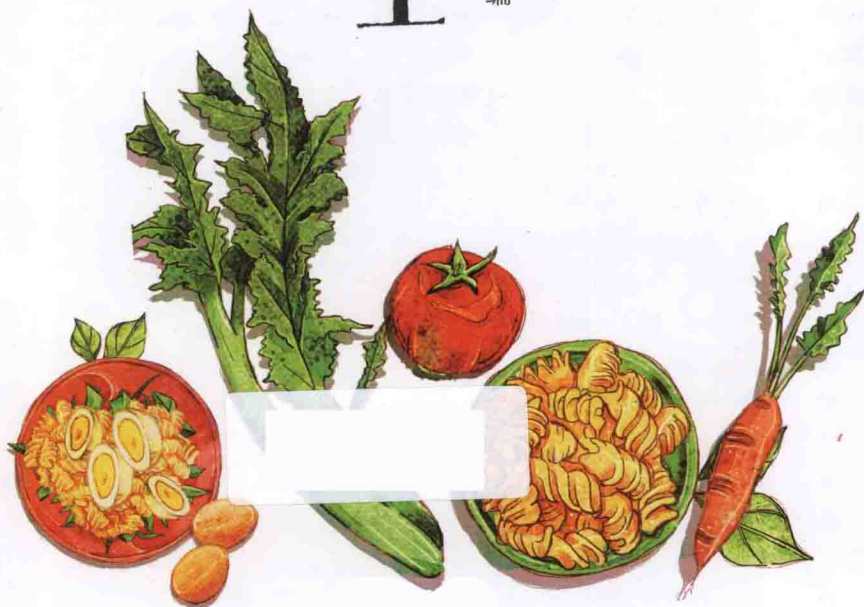
浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

健康
养生堂

全天然食物最养生



李丁◎主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全天然食物最养生 / 李宁主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5341-5540-6

I. ①全… II. ①李… III. ①食物养生—基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第141698号



全天然食物最养生



李宁 主编

责任编辑: 王 群 刘 丹 王巧玲	特约编辑: 赵旌羽 鹿 瑶
责任校对: 宋 东 李骁睿	特约美编: 王道琴
责任美编: 金 晖	封面设计: 张雪娇
责任印务: 徐忠雷	版式设计: 李自茹

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 200千字

印 张: 16

版 次: 2013年11月第1版

印 次: 2013年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5540-6

定 价: 39.00元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前言



Preface »



用食物破译健康的密码

中国传统饮食养生理论历史悠久，内涵丰富。我们的祖先在生活实践中发现，许多食物不仅能饱腹，还能养生及预防一些疾病。中国第一部医学专著《黄帝内经》就高度评价了饮食养生的作用，曰：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”由此可见，食物养生的奥秘自古已经被发现。

在人们越来越关注健康与养生的今天，与健康息息相关的就是每天都离不开的食物。您是否真正清楚每天所吃食物的养生奥秘？您是否真正知道最健康的饮食方式是什么？如果我们能了解各种日常食物的属性，进行合理的安排和搭配，食物就能成为身体健康的最好保障。人在不同的年龄阶段，其养生的理念和原则是不同的，特别是在饮食上要有所区分，这样才能将养生实践逐渐渗透到日常生活中。随着生活水平的提高和养生观念的更新，一些人逐渐将药膳养生带入自己的生活中，开始尝试用一些常用的中药材为自己煲上一锅具有特殊功效的美食。这是中华传统养生方式与现代生活的可喜结合，是现代人对食物养生保健作用的深入理解。

本书为您讲解了300多种常用食材及中药材的保健、养生及药用功效，并提供了相应的经典菜式及药膳，为您解开日常食物养生的奥秘。同时，针对不同年龄的人群，本书还特别推荐了相应的膳食指南及日常食谱，方便您在繁忙的工作之余，为自己及家人做上一两道美味而又养生的饭菜。对于有疾病困扰的人，本书又有针对性地介绍了各种常见疾病的食疗方以及具有不同保健、养生功效的药膳，使您可以根据自己的需要，轻松选择适合自己的食物，让食物服务于我们的健康，让健康成为自己最宝贵的财富。



李宁

北京协和医院营养科营养师



Contents

目录

食物是最好的养生药 / 10
中医理论指导饮食养生 / 15

Part 01

家常食物养生速查

谷物 / 18

粳米 / 18
玉米 / 19
糯米 / 20
薏苡仁 / 21
黑米 / 22
粟米 / 23
小麦 / 24
大麦 / 25
燕麦 / 26
芝麻 / 27



蔬菜 / 28

圆白菜 / 28
生菜 / 29
菠菜 / 30

韭菜 / 31
油菜 / 32
芹菜 / 33
茼蒿 / 34
空心菜 / 35
番茄 / 36
洋葱 / 37
胡萝卜 / 38
苦瓜 / 39
莴笋 / 40
茄子 / 41
茭白 / 42
菜花 / 43
豇豆 / 44
土豆 / 45
竹笋 / 46
黄花菜 / 47
蒜苗 / 48
芦笋 / 49
绿豆芽 / 50
黄豆芽 / 51
四季豆 / 52
芋头 / 53
山药 / 54



红薯 / 55
丝瓜 / 56
黄瓜 / 57
莲藕 / 58
冬瓜 / 59

菌菇 / 60

香菇 / 60
银耳 / 61
金针菇 / 62
口蘑 / 63
猴头菇 / 64
黑木耳 / 65

豆类及豆制品 / 66

黄豆 / 66
绿豆 / 67
豌豆 / 68
黑豆 / 69
赤小豆 / 70
蚕豆 / 71
豆腐 / 72
腐竹 / 73

畜肉、禽肉、蛋奶类 / 74

猪肉 / 74
牛肉 / 75
羊肉 / 76
兔肉 / 77
驴肉 / 78

鸡肉 / 79

乌鸡 / 80

鹅肉 / 81

鸭肉 / 82

狗肉 / 83

鸡蛋 / 84

鸭蛋 / 85

松花蛋 / 86

鹌鹑蛋 / 87

牛奶 / 88

酸奶 / 89

水产(含海藻) / 90

鲤鱼 / 90

草鱼 / 91

鳊鱼 / 92

鲫鱼 / 93

带鱼 / 94

鳝鱼 / 95

武昌鱼 / 96

黄花鱼 / 97

乌贼 / 98

鱿鱼 / 99

鲢鱼 / 100

鲶鱼 / 101

鲈鱼 / 102

沙丁鱼 / 103

鳗鱼 / 104

海蜇 / 105

扇贝 / 106

螃蟹 / 107

蛤蜊 / 108

海参 / 109

甲鱼 / 110

虾 / 111

紫菜 / 112

海带 / 113

水果及干果 / 114

苹果 / 114

香蕉 / 115

西瓜 / 116

菠萝 / 117

木瓜 / 118

梨 / 119

桃 / 120

杏 / 120

葡萄 / 121

柚子 / 122

橙子 / 123

桂圆 / 124

橘子 / 124

猕猴桃 / 125

樱桃 / 126

荸荠 / 127

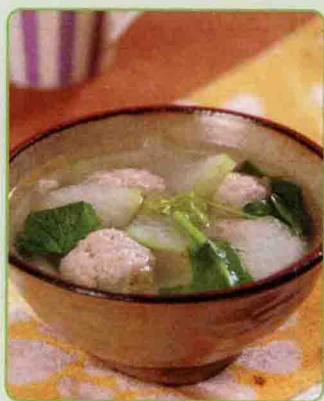
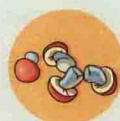
草莓 / 127

甘蔗 / 128

山楂 / 128

大枣 / 129

花生 / 130





杏仁 / 131
腰果 / 132
核桃 / 133
莲子 / 134
松子 / 135

花草茶 / 136

菊花 / 136
金银花 / 136
金莲花 / 137
辛夷花 / 137
玫瑰花 / 137
桂花 / 138
百合花 / 138
茉莉花 / 138
月季花 / 139
山茶花 / 139
苦丁 / 139



调味品 / 140

生姜 / 140
花椒 / 140
大葱 / 141
蒜 / 141
芥末 / 142
食盐 / 142
小茴香 / 143
大茴香 / 143
丁香 / 143
味精 / 144
醋 / 144



白糖 / 145
蜂蜜 / 145

常用药食 / 146

人参 / 146
西洋参 / 146
枸杞子 / 147
阿胶 / 147
决明子 / 148
红花 / 148
胖大海 / 149
玉米须 / 149
冬虫夏草 / 150
薄荷 / 150
当归 / 151
鸡内金 / 151
杜仲 / 152
甘草 / 152
白术 / 153
天冬 / 153
黄芪 / 154
蜂胶 / 154
茯苓 / 155
何首乌 / 155
三七 / 156
金钱草 / 156
川芎 / 157
山茱萸 / 157
桑叶 / 158
竹叶 / 158
五味子 / 159



板蓝根 / 159
苦地丁 / 159
白芍 / 160
地黄 / 160

Part 02



特定人群食养速查

婴幼儿期 / 162

蔬菜煎饼 / 163
冰糖绿豆粥 / 163
小米棒楂粥 / 163
鸡蛋羹 / 163
珍珠玉米小圆子 / 164
鲤鱼海带粥 / 164
水果藕粉 / 164
猕猴桃泥 / 164
大米苹果粥 / 165
香菇番茄疙瘩汤 / 165
翡翠包 / 165

学龄期 / 166

豆腐皮拌莴笋 / 167
蓑衣黄瓜 / 167
花生鱼头汤 / 167
木樨肉 / 168
白萝卜炖猪蹄 / 168
百合炒虾仁 / 169
松仁玉米 / 169
上汤娃娃菜 / 169

青春期 / 170 - - - ●

木瓜莲子煲鲫鱼 / 171
煎熬带鱼 / 171
补脑安神羹 / 172
猪脑黑木耳汤 / 172
牛肉口蘑雪豆汤 / 172
牛肉丝炒米粉 / 173
炖牛蹄筋 / 173
山药猪肚粥 / 173
松仁炒鸭丁 / 173

孕期 / 174 - - - ●

糖醋带鱼 / 175
什锦鸡丁 / 175
鱼肉水饺 / 175
肉末蒸蛋 / 176
姜醋煎茄子 / 176
琵琶豆腐 / 176
羊肉冬瓜汤 / 177
鲜奶煮鸡蛋 / 177
黄豆排骨蔬菜汤 / 177
菠萝鸡胗 / 177

哺乳期 / 178 - - - ●

鸡丝馄饨 / 179
银耳莲子红枣羹 / 179
干贝芦笋 / 179
红烧肘子 / 180
枸杞鸡丁 / 180
银耳莲子枸杞粥 / 180

乌鸡白凤汤 / 181
腰花木耳汤 / 181
菜花肉饼 / 181

中年及更年期 / 182 ●

五花肉炒豆腐干 / 183
蒜香空心菜 / 183
核桃仁肉丁 / 183
醋炒红薯丝 / 184
大虾豆腐汤 / 184
党参煲羊肉 / 184
春笋炒肉丝 / 185
羊肝胡萝卜粥 / 185
当归田七炖鸡 / 185

老年期 / 186 - - - ●

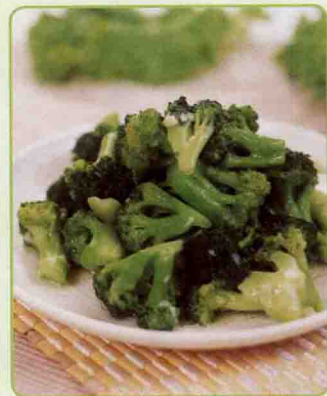
洋葱牛柳 / 187
柠檬可乐鸡翅 / 187
板栗红枣烧羊肉 / 187
鲫鱼汆豆腐 / 188
四神排骨汤 / 188

Part 03

日常保健食养速查

补益气血 / 190 - - ●

木樨肝片汤 / 191
归地烧羊肉 / 191
参须红枣鸡汤 / 191



Contents



红枣花生粥 / 192

补虚正气粥 / 192

苹果炒鸡柳 / 192

归参山药猪腰 / 193

生炒糯米饭 / 193

竹筒人参饭 / 193

滋阴壮阳 / 194

姜附炖羊肉 / 195

芹菜炒肉丝 / 195

韭菜炒羊肝 / 195

鸡丁炒核桃 / 195

抗衰益寿 / 196

萝卜炖羊肉 / 198

杞鞭壮阳汤 / 198

鲫鱼奶白汤 / 198

山药杜仲腰片汤 / 199

香酥山药 / 199

冰糖银耳红枣羹 / 199

银耳羹 / 200

苹果樱桃雪梨羹 / 200

生姜红枣茶 / 200

银耳枸杞子红枣羹 / 200

健脑益智 / 201

鱼头豆腐汤 / 202

花生红枣糯米粥 / 202

桂圆肉粥 / 202

益智鳝段 / 203

首乌香菇菜心 / 203

芝麻荸荠糕 / 203

防癌抗癌 / 204

木香黄连炖大肠 / 205

绿豆糯米酿猪肠 / 205

黄芪瘦肉汤 / 205

鳝鱼参归汤 / 205

减肥瘦身 / 206

鸡仁冬瓜汤 / 208

枸杞菠萝银耳汤 / 208

红小豆炖鹌鹑 / 208

茯苓红豆粥 / 209

杞鸡烧萝卜 / 209

三鲜冬瓜 / 209

油焖茭白 / 209

丰胸美体 / 210

丰胸汤 / 212

木瓜鱼菇汤 / 212

牛奶炖花生 / 212

参芪鸡肉汤 / 212

山药芦荟鸡汤 / 213

山药炖羊肉 / 213

黄豆排骨汤 / 213

黑木耳红枣瘦肉汤 / 213

杏仁牛奶芝麻粥 / 214

参芪粥 / 214

鲜奶玉米羹 / 214

苹果养颜汁 / 214

虾仁猕猴桃 / 215

豆浆木瓜羊肉汤 / 215

玉女酥 / 215

泡椒鸭掌 / 215

美容驻颜 / 216

胡萝卜炖羊肉 / 218

冬瓜薏米鸭 / 218

黄花菜炖猪蹄 / 218

木瓜鲜奶 / 219

八珍美容露 / 219

莲藕红豆汤 / 219

补血美颜粥 / 220

羊肉粥 / 220

杏仁扣猪肘 / 220

乌发护发 / 221

首乌黑豆粥 / 222

何首乌鸡 / 222

乌发蜜膏 / 222



常见病食养速查

感冒 / 224

防风粥 / 225

葱白生姜汤 / 225

雪菜鱼肉蒸豆腐 / 225

咳嗽 / 226 - - - - ●

川贝雪梨猪肺汤 / 226

哮喘 / 227 - - - - ●

滚龙丝瓜 / 227

胃炎 / 228 - - - - ●

紫菜南瓜汤 / 229

莲子花生豆腐脑 / 229

干姜粥 / 229

泄泻 / 230 - - - - ●

莲子生姜粥 / 230

莲子糯米粥 / 231

马齿苋粥 / 231

姜茶乌梅饮 / 231

绿茶蜜饮 / 231

便秘 / 232 - - - - ●

鸭丝绿豆芽 / 232

桃花粥 / 233

猪血菠菜汤 / 233

银耳山楂羹 / 233

杏仁干贝豆腐 / 233

糖尿病 / 234 - - - - ●

枸杞葱油苦瓜 / 234

菠菜木耳蛋皮 / 235

芡实煮老鸭 / 235

鱼头炖豆腐 / 235

陈皮兔肉 / 236

咖喱魔芋黄豆 / 236

香豇豆 / 236

炒荤素 / 237

口蘑冬瓜汤 / 237

芝麻带鱼 / 237

失眠 / 238 - - - - ●

莲子百合炖鸭肉 / 238

核桃芝麻糊 / 238

虾仁烧茭白 / 239

阿胶佛手羹 / 239

蜜枣樱桃扒山药 / 239

痔疮 / 240 - - - - ●

白及鲤鱼汤 / 240

痛经 / 241 - - - - ●

香菇烧木耳 / 241

月经不调 / 242 - - - - ●

四物乌鸡汤 / 242

玉米须炖瘦肉 / 242

青皮山楂粥 / 243

凉拌丝瓜 / 243

豆豉羊肉汤 / 243

贫血 / 244 - - - - ●

当归羊肉羹 / 244

虫草煲骨髓 / 244

虾仁茄子罐 / 245

蛋皮菠菜包 / 245

结石 / 246 - - - - ●

玻璃白菜 / 246

鼻炎 / 247 - - - - ●

番茄烧冬瓜 / 247

高血压 / 248 - - - - ●

素烩茄子块 / 248

双耳炒黄瓜 / 249

海带什蔬汤 / 249

酿番茄 / 249

高脂血症 / 250 - - - - ●

猪肉炒山楂 / 250

一品萝卜丝 / 251

四喜黄豆粒 / 251

洋葱牛肉丝 / 251

脱发 / 252 - - - - ●

黑豆炖羊肉 / 252

何首乌煮蛋 / 253

黄芪猴头菇汤 / 253

核桃仁炒韭菜 / 253

新西兰生鱼片 / 253

骨质疏松 / 254 - - - - ●

蒜蓉西兰花 / 254

动脉硬化 / 255 - - - - ●

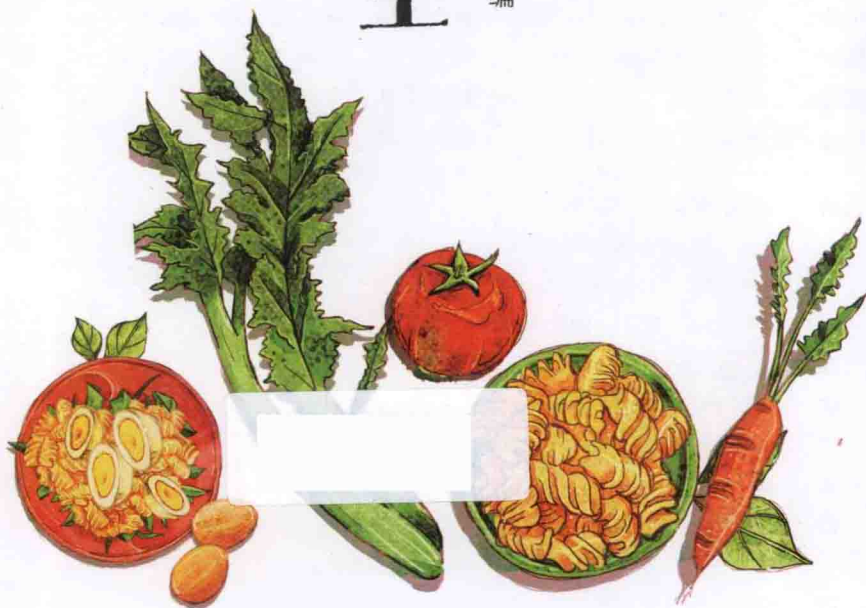
丝瓜豆腐瘦肉汤 / 255

健康
养生堂

全天然食物最养生



李宁◎主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

全天然食物最养生 / 李宁主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5341-5540-6

I. ①全… II. ①李… III. ①食物养生—基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第141698号



全天然食物最养生



李宁 主编

责任编辑: 王 群 刘 丹 王巧玲	特约编辑: 赵旌羽 鹿 瑶
责任校对: 宋 东 李骁睿	特约美编: 王道琴
责任美编: 金 晖	封面设计: 张雪娇
责任印务: 徐忠雷	版式设计: 李自茹

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 200千字

印 张: 16

版 次: 2013年11月第1版

印 次: 2013年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5540-6

定 价: 39.00元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前言



Preface »



用食物破译健康的密码

中国传统饮食养生理论历史悠久，内涵丰富。我们的祖先在生活实践中发现，许多食物不仅能饱腹，还能养生及预防一些疾病。中国第一部医学专著《黄帝内经》就高度评价了饮食养生的作用，曰：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”由此可见，食物养生的奥秘自古已经被发现。

在人们越来越关注健康与养生的今天，与健康息息相关的就是每天都离不开的食物。您是否真正清楚每天所吃食物的养生奥秘？您又是否真正知道最健康的饮食方式是什么？如果我们能了解各种日常食物的属性，进行合理的安排和搭配，食物就能成为身体健康的最好保障。人在不同的年龄阶段，其养生的理念和原则是不同的，特别是在饮食上要有所区分，这样才能将养生实践逐渐渗透到日常生活中。随着生活水平的提高和养生观念的更新，一些人逐渐将药膳养生带入自己的生活中，开始尝试用一些常用的中药材为自己煲上一锅具有特殊功效的美食。这是中华传统养生方式与现代生活的可喜结合，是现代人对食物养生保健作用的深入理解。

本书为您讲解了300多种常用食材及中药材的保健、养生及药用功效，并提供了相应的经典菜式及药膳，为您解开日常食物养生的奥秘。同时，针对不同年龄的人群，本书还特别推荐了相应的膳食指南及日常食谱，方便您在繁忙的工作之余，为自己及家人做上一两道美味而又养生的饭菜。对于有疾病困扰的人，本书又有针对性地介绍了各种常见疾病的食疗方以及具有不同保健、养生功效的药膳，使您可以根据自己的需要，轻松选择适合自己的食物，让食物服务于我们的健康，让健康成为自己最宝贵的财富。



李宁

北京协和医院营养科营养师



Contents

目录

食物是最好的养生药 / 10
中医理论指导饮食养生 / 15

Part 01

家常食物养生速查

谷物 / 18

粳米 / 18
玉米 / 19
糯米 / 20
薏苡仁 / 21
黑米 / 22
粟米 / 23
小麦 / 24
大麦 / 25
燕麦 / 26
芝麻 / 27



蔬菜 / 28

圆白菜 / 28
生菜 / 29
菠菜 / 30

韭菜 / 31
油菜 / 32
芹菜 / 33
茼蒿 / 34
空心菜 / 35
番茄 / 36
洋葱 / 37
胡萝卜 / 38
苦瓜 / 39
莴笋 / 40
茄子 / 41
茭白 / 42
菜花 / 43
豇豆 / 44
土豆 / 45
竹笋 / 46
黄花菜 / 47
蒜苗 / 48
芦笋 / 49
绿豆芽 / 50
黄豆芽 / 51
四季豆 / 52
芋头 / 53
山药 / 54



红薯 / 55
丝瓜 / 56
黄瓜 / 57
莲藕 / 58
冬瓜 / 59

菌菇 / 60

香菇 / 60
银耳 / 61
金针菇 / 62
口蘑 / 63
猴头菇 / 64
黑木耳 / 65

豆类及豆制品 / 66

黄豆 / 66
绿豆 / 67
豌豆 / 68
黑豆 / 69
赤小豆 / 70
蚕豆 / 71
豆腐 / 72
腐竹 / 73

畜肉、禽肉、蛋奶类 / 74

猪肉 / 74
牛肉 / 75
羊肉 / 76
兔肉 / 77
驴肉 / 78

鸡肉 / 79

乌鸡 / 80

鹅肉 / 81

鸭肉 / 82

狗肉 / 83

鸡蛋 / 84

鸭蛋 / 85

松花蛋 / 86

鹌鹑蛋 / 87

牛奶 / 88

酸奶 / 89

水产(含海藻) / 90

鲤鱼 / 90

草鱼 / 91

鳊鱼 / 92

鲫鱼 / 93

带鱼 / 94

鳝鱼 / 95

武昌鱼 / 96

黄花鱼 / 97

乌贼 / 98

鱿鱼 / 99

鲢鱼 / 100

鲶鱼 / 101

鲈鱼 / 102

沙丁鱼 / 103

鳗鱼 / 104

海蜇 / 105

扇贝 / 106

螃蟹 / 107

蛤蜊 / 108

海参 / 109

甲鱼 / 110

虾 / 111

紫菜 / 112

海带 / 113

水果及干果 / 114

苹果 / 114

香蕉 / 115

西瓜 / 116

菠萝 / 117

木瓜 / 118

梨 / 119

桃 / 120

杏 / 120

葡萄 / 121

柚子 / 122

橙子 / 123

桂圆 / 124

橘子 / 124

猕猴桃 / 125

樱桃 / 126

荸荠 / 127

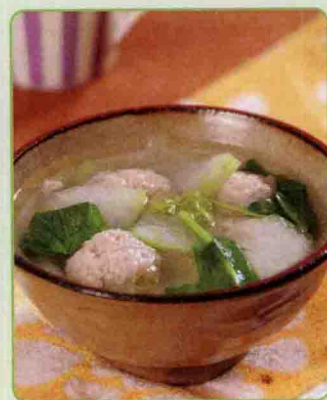
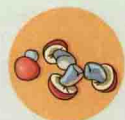
草莓 / 127

甘蔗 / 128

山楂 / 128

大枣 / 129

花生 / 130





杏仁 / 131
腰果 / 132
核桃 / 133
莲子 / 134
松子 / 135

花草茶 / 136 - - -

菊花 / 136
金银花 / 136
金莲花 / 137
辛夷花 / 137
玫瑰花 / 137
桂花 / 138
百合花 / 138
茉莉花 / 138
月季花 / 139
山茶花 / 139
苦丁 / 139



调味品 / 140 - - -

生姜 / 140
花椒 / 140
大葱 / 141
蒜 / 141
芥末 / 142
食盐 / 142
小茴香 / 143
大茴香 / 143
丁香 / 143
味精 / 144
醋 / 144



白糖 / 145
蜂蜜 / 145

常用药食 / 146 - -

人参 / 146
西洋参 / 146
枸杞子 / 147
阿胶 / 147
决明子 / 148
红花 / 148
胖大海 / 149
玉米须 / 149
冬虫夏草 / 150
薄荷 / 150
当归 / 151
鸡内金 / 151
杜仲 / 152
甘草 / 152
白术 / 153
天冬 / 153
黄芪 / 154
蜂胶 / 154
茯苓 / 155
何首乌 / 155
三七 / 156
金钱草 / 156
川芎 / 157
山茱萸 / 157
桑叶 / 158
竹叶 / 158
五味子 / 159



板蓝根 / 159
苦地丁 / 159
白芍 / 160
地黄 / 160



特定人群食养速查

婴幼儿期 / 162 - -

蔬菜煎饼 / 163
冰糖绿豆粥 / 163
小米棒楂粥 / 163
鸡蛋羹 / 163
珍珠玉米小圆子 / 164
鲤鱼海带粥 / 164
水果藕粉 / 164
猕猴桃泥 / 164
大米苹果粥 / 165
香菇番茄疙瘩汤 / 165
翡翠包 / 165

学龄期 / 166 - - -

豆腐皮拌莴笋 / 167
蓑衣黄瓜 / 167
花生鱼头汤 / 167
木樨肉 / 168
白萝卜炖猪蹄 / 168
百合炒虾仁 / 169
松仁玉米 / 169
上汤娃娃菜 / 169

青春期 /170 ---

木瓜莲子煲鲫鱼 /171
煎熬带鱼 /171
补脑安神羹 /172
猪脑黑木耳汤 /172
牛肉口蘑雪豆汤 /172
牛肉丝炒米粉 /173
炖牛蹄筋 /173
山药猪肚粥 /173
松仁炒鸭丁 /173

孕期 /174 ---

糖醋带鱼 /175
什锦鸡丁 /175
鱼肉水饺 /175
肉末蒸蛋 /176
姜醋煎茄子 /16
琵琶豆腐 /176
羊肉冬瓜汤 /177
鲜奶煮鸡蛋 /177
黄豆排骨蔬菜汤 /177
菠萝鸡胗 /177

哺乳期 /178 ---

鸡丝馄饨 /179
银耳莲子红枣羹 /179
干贝芦笋 /179
红烧肘子 /180
枸杞鸡丁 /180
银耳莲子枸杞粥 /180

乌鸡白凤汤 /181
腰花木耳汤 /181
菜花肉饼 /181

中年及更年期 /182

五花肉炒豆腐干 /183
蒜香空心菜 /183
核桃仁肉丁 /183
醋炒红薯丝 /184
大虾豆腐汤 /184
党参煲羊肉 /184
春笋炒肉丝 /185
羊肝胡萝卜粥 /185
当归田七炖鸡 /185

老年期 /186 ---

洋葱牛柳 /187
柠檬可乐鸡翅 /187
板栗红枣烧羊肉 /187
鲫鱼汆豆腐 /188
四神排骨汤 /188

Part 03

日常保健食养速查

补益气血 /190 ---

木樨肝片汤 /191
归地烧羊肉 /191
参须红枣鸡汤 /191

