

健康的
膳食之道

既要
吃得好
又要
好吃

给身
体真
正的
滋补

家常菜， 你吃对了吗

只有医生知道的
家常食材健康吃法

主编
张晔

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

HOME-
COOKING

家常菜 你吃对了吗

张晔
主编

解放军 309 医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



图书在版编目 (C I P) 数据

家常菜, 你吃对了吗 / 张晔主编. -- 北京 :
中国轻工业出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5019-9605-6

I. ①家… II. ①张… III. ①食物养生②家常菜肴—菜谱
IV. ①R247.1②TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第299402号

责任编辑: 翟 燕
策划编辑: 翟 燕 责任终审: 张乃柬 全案制作: 悦然文化
版式设计: 杨 丹 封面设计: 伍毓泉 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年4月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 8

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9605-6 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131105S1X101ZBW



烹饪高招大公布

安全选购是吃对的第一步	10	一马当先学刀工	17
掌握营养零损失的清洗方法	12	选对合适的烹饪方法	19
识别常见安全标志	13	健康烹饪新主张	21
常用调味料的功效你知道吗	15		

PART

1

超热门家常菜 解馋又营养

吃对蔬菜：富含维生素、矿物质

常见蔬菜功效速查	24	糖醋心里美 / 开胃解腻	32
食材处理有巧劲	26	香锅花菜 / 预防肠癌	33
这样烹饪更健康	27	干锅杂蔬 / 补充维生素	33
芥末墩 / 冲鼻通气，爽口解腻	28	蒜蓉西蓝花 / 防癌抗癌	34
糖醋白菜心 / 促进排毒	28	西芹百合 / 清心、降压	34
醋熘白菜 / 润肠、助消化	28	毛豆烧丝瓜 / 增强机体免疫力	34
金针白菜包 / 美白肌肤	29	虎皮尖椒 / 减肥、促消化	35
鱼香茄子 / 降低胆固醇	29	香干炒韭菜 / 提振食欲、润肠通便	35
蚝油生菜 / 减肥瘦身	30	奶油南瓜浓汤 / 促进排毒	35
双冬扒油菜 / 降低血脂、通便	30	胡萝卜肉末浓汤 / 保护眼睛	36
海米冬瓜 / 去水肿，补充钙质	30	番茄汁 / 开胃、消水肿	36
麻辣土豆泥 / 提高免疫力	31		
微波薯片 / 改善消化不良	31	吃对肉类、蛋类：提供优质蛋白质	
干锅土豆片 / 增强体质	31	常见肉类功效速查	37
骨汤土豆焖饭 / 健胃和中	32	食材处理有巧劲	39
拍黄瓜 / 开胃、消暑	32	这样烹饪更健康	40
		蒜泥白肉 / 提供能量	41
		京酱肉丝 / 补充蛋白质	41

鱼香肉丝 / 增强体质
干煸肉丝 / 开胃消食
榨菜肉丝 / 促进食欲
子姜肉丝 / 驱寒暖身
馋嘴猪肉片 / 提供能量
土豆炖猪肉 / 补充 B 族维生素
香菇烤肉 / 促进新陈代谢
电饭锅蒸排骨 / 保护骨骼
干锅肥肠 / 提供能量
莲藕排骨汤 / 清热消痰、补血养颜
腊肉香肠煲仔饭 / 改善食欲缺乏
五香酱牛肉 / 强身健体
椒香肥牛 / 暖胃强身
麻辣牛肉干 / 改善缺铁性贫血
红酒牛排 / 补益气血
牛肉金针菇卷 / 提高免疫力
葱爆羊肉 / 益肾补虚
双椒炒羊肉丁 / 补虚健力
子姜炒羊肉丝 / 祛寒补暖
孜然羊肉 / 壮阳益肾
清炖羊肉 / 强健骨骼
麻酱鸡丝 / 强筋骨、益五脏
四川棒棒鸡 / 温中益气、补虚填精
宫保鸡丁 / 补充优质蛋白
鸡杂煨锅 / 养肝护肾
电饭锅烤鸡翅 / 强腰健胃
电饭锅酱香凤爪 / 补充胶原蛋白

41	烤鸭腿 / 补虚	53
42	香辣鸭脖 / 去肝火	53
42	苦瓜煎蛋 / 清热去火	54
42	微波蒸蛋 / 补充蛋白质	54
43	皮蛋瘦肉粥 / 生津润燥	54
43	吃对水产：提供不饱和脂肪酸	
44	常见水产功效速查	55
44	食材处理有巧劲	57
44	这样烹饪更健康	58
45	酸菜鱼 / 开胃消食	59
45	焖锅鱼 / 延缓衰老	59
46	熘鱼片 / 安胎催乳	59
46	茄汁鲑鱼 / 健脾胃	60
47	清蒸武昌鱼 / 开胃健脾、增进食欲	60
48	麻辣泥鳅 / 强筋骨	60
48	韭菜炒鱿鱼 / 健脾开胃、温肾壮阳	61
49	鲫鱼汤 / 强身催乳	61
49	盐水虾 / 增强体质	61
49	干烧大虾 / 补肾壮阳	62
50	蒜蓉烤虾 / 扩张血管	62
50	蒜香扇贝 / 降低胆固醇	63
50	萝卜蛤蜊汤 / 补肺益肾	63

吃对菌藻、豆类：提高免疫力

常见菌藻、豆类功效速查

食材处理有巧劲

这样烹饪更健康

黄瓜拌金针菇 / 减肥瘦身

白菜烧平菇 / 防癌降压

炆炒口蘑片 / 降脂通便

菌菇丝瓜 / 防癌抗癌

干锅茶树菇 / 预防心脑血管疾病

番茄炒草菇 / 增强人体免疫力

鲍汁猴头菇 / 预防消化道疾病

鸡腿菇扒竹笋 / 益脾胃、助消化

凉拌双耳 / 补气养血

黄花木耳炒鸡蛋 / 减肥瘦身、清胃涤肠

肉丝炒海带 / 补充矿物质

紫菜虾皮蛋花汤 / 健脑益智

醋泡黑豆 / 延缓大脑老化

茴香豆 / 增强记忆力

电饭锅红豆煎饼 / 使气色红润

绿豆红枣豆浆 / 清热健脾、益气补血

红烧日本豆腐 / 预防心血管疾病

家常豆腐 / 增加食欲、帮助消化

锅贴豆腐 / 健脑强骨

松子炖豆腐 / 保护心血管

微波麻辣豆腐 / 保护肝脏

五香豆腐干 / 补充钙质

韭菜虾皮炒豆干 / 补肾益胃、补钙

吃对水果：富含维生素

常见水果功效速查

食材处理有巧劲

这样烹饪更健康

梨丝甜瓜 / 促进食欲

雪中梅花 / 补血化瘀

双果石榴沙拉 / 健脾开胃、增强食欲

柑橘银耳汤 / 美白祛斑

木瓜葡萄汤 / 祛风湿、止疼痛

莲子桂圆羹 / 美容养颜

多维 C 甜橙汁 / 提高免疫力

香蕉苹果牛奶饮 / 促进骨骼发育、改善挑食

热带风情混合果汁 / 瘦身美容

草莓柚奶汁 / 补血、滋润皮肤

专题

家庭自制超人气经典西餐

金枪鱼沙拉

奶酪焗蘑菇

意大利肉酱面

水果比萨

自己动手来种菜



保健强身家常菜 过瘾又健康

吃饭的智慧在于“吃对”

吃对营养不生病

润肺

薏米雪梨粥 / 润肺清燥、止咳化痰

山药糯米粥 / 健脾益胃、益肺止咳

胡萝卜雪梨炖瘦肉 / 清心润肺

莲子百合煲瘦肉 / 宁心安神

白萝卜银耳汤 / 润肺止咳

荸荠海蜇汤 / 清火养肺

银耳百合雪梨汤 / 清肺止咳

护肝

香菇什锦豆腐 / 养肝护肝

醋烹带鱼 / 预防脂肪肝

菠菜鸭血汤 / 养肝补血

补肾

韭菜炒绿豆芽 / 补肾阳，增强免疫力

鸡丁核桃仁 / 温补肾阳

黑米红豆粥 / 补肾、益气血

白菜羊肉丸子汤 / 补肾阳虚

健脾胃

板栗烧白菜 / 适合脾胃虚弱者

山药小米粥 / 养脾胃的最好选择

橘皮山楂粥 / 增食欲、助消化

麦芽山楂鸡蛋羹 / 纠正脾虚，促进消化

养心

茄汁黄豆 / 预防心脏病

番茄牛肉 / 养心护心

胡萝卜炒木耳 / 预防心脑血管疾病

红豆沙 / 保护心肌细胞

补气血

栗子焖仔鸡 / 滋阴补血、强身健体 104

当归大米粥 / 活血调经、补血安神 105

猪肝菠菜汤 / 养血安神 105

糯米蒸糕 / 滋补御寒、缓解气虚 105

排毒

海带炖豆腐 / 排毒、降脂、降压 106

鸡蛋炒黄瓜 / 排除毒素、养颜瘦身 107

豆干炒菠菜 / 清肠毒 107

木耳豆腐汤 / 清胃涤肠 107

瘦身

多味冬瓜 / 有助于体形健美 108

苦瓜番茄玉米汤 / 减肥、延缓衰老 109

燕麦煎饼 / 减肥、通便 109

黄瓜豆浆饮 / 消脂瘦身 109

美肤

猪蹄皮冻 / 美容养颜 110

番茄炖豆腐 / 抗衰老、润肤 111

香菇西兰花 / 保持皮肤弹性 112

薏米瘦肉汤 / 祛斑美肤 112



吃对家常菜也治病 对症疗效好

很多病是吃出来的

吃对营养不生病

高脂血症

四喜黄豆 / 促进胆固醇代谢

番茄茄丁 / 保护血管, 降脂

鲢鱼炖豆腐 / 降低血胆固醇

高血压

炆拌芹菜腐竹 / 排出钠盐

洋葱炒鸡蛋 / 扩张血管

紫菜肉末羹 / 缓解头痛

豆芽荞麦面 / 提高血管抵抗力

糖尿病

凉拌魔芋丝 / 延缓对葡萄糖的吸收

家常炒山药 / 控制餐后血糖

蒜蓉苦瓜 / 修复胰岛 β 细胞功能

感冒

蒜蓉菜花 / 预防感冒

番茄菜花 / 润肺、止咳、防感冒

生姜大米粥 / 防治风寒感冒、胃寒呕吐

葱白粥 / 解表散寒

薄荷豆腐 / 舒缓感冒伤风、偏头痛

红糖生姜茶 / 缓解流鼻涕等感冒症状

脂肪肝

蒜泥拌海带 / 抑制胆固醇的吸收

滑炒豆腐 / 降低胆固醇

青豆虾仁 / 抑制脂肪沉积

三豆燕麦饭 / 有效对抗脂肪肝

114

114

115

116

116

117

118

118

119

121

122

122

123

124

124

124

125

125

126

127

127

127

痛风

香蕉片拌鲜桃 / 促进尿酸溶解

苦瓜胡萝卜煎蛋 / 防止形成尿酸性结石

椰奶玉米西蓝花 / 有助于将尿酸排出

西蓝花粥 / 减少尿酸沉淀

骨质疏松

香椿拌豆腐 / 增加骨密度

海米拌油菜 / 补钙强身

桑葚牛骨汤 / 滋补、强筋益肾

鱼头豆腐汤 / 预防和延缓骨质疏松

咳嗽

鲜藕百合枇杷粥 / 清肺止咳

川贝雪梨粥 / 清热润肺、化痰止咳

胡萝卜红枣汤 / 润肺止咳、滋阴养颜

香蕉西米羹 / 止咳平喘

便秘

醋腌藕 / 清理肠道、利于排便

苹果炒鸡柳 / 通便排毒

七彩鳝鱼丝 / 适合习惯性便秘者食用

红薯蒸饭 / 调节脾胃、清除宿便

失眠

蜜枣樱桃扒山药 / 养心安眠

牡蛎煎蛋 / 安眠

小米红枣粥 / 催眠、提高睡眠质量

桂圆莲子汤 / 养心安神、改善失眠

消化不良

大麦米粥 / 健胃消食

128

129

129

129

130

131

131

131

132

133

133

133

134

135

135

135

136

137

137

137

138

四时调理家常菜 调养顺时节

对应四季养脏腑
吃对营养不生病
不同地区四季调养应该区别对待

140

140

140

春季

香椿摊鸡蛋 / 清热解毒
什锦蔬菜汤 / 增强免疫力
山药红枣羹 / 防止过敏疾病
鸡蛋蔬菜卷饼 / 提供充足的能量

141

142

142

143

夏季

酸辣瓜条 / 开胃、解暑、镇静 144
手撕茄条 / 清凉, 不失营养 145
苦瓜烧鸭掌 / 清热解暑、止痒去痒 145

秋季

手撕包菜 / 清燥败火 146
山药莲藕桂花汤 / 营养丰富, 健脾补肺 147
莲藕胡萝卜汤 / 清心润燥 147

冬季

大蒜炒羊肉 / 祛寒补暖、壮阳益肾 148

适合全家人的家常菜 兼顾每个人

兼顾全家人的膳食
吃对营养不生病

150

150

儿童

肉末番茄豆腐 / 有益大脑发育
松仁玉米 / 促进食欲、营养丰富
腰果鸡丁 / 强筋骨、益五脏
菠菜炒鸡蛋 / 健脑益智
胡萝卜西芹鸡肉粥 / 保护孩子的视力
核桃紫米粥 / 补血健脑
荔枝扁豆汤 / 提高免疫力

151

152

152

152

153

153

153

成年女性

栗子炖乌鸡 / 补气养血、滋阴清热
南瓜炒肉丝 / 补虚益气、消炎止痛

154

155

当归羊肉汤 / 缓解更年期症状 155
枸杞甲鱼汤 / 滋补肝肾、益气补虚 155

成年男性

韭菜鸡蛋盒子 / 壮阳固精、滋补肝肾 156
蒜蓉娃娃菜 / 保护男性健康 157
胡萝卜羊肉汤 / 补肾壮阳 157
泥鳅豆腐汤 / 补益脾胃、暖中益气、固腰护肾 157

老年人

番茄炒玉米 / 防止老年人眼睛老化 158
黄金豆腐 / 延缓衰老 159
红薯烧南瓜 / 防治高血压、润肠通便 159
沙茶牛肉 / 提高机体的抗病能力 160
燕麦南瓜粥 / 助排便、促消化 160
薏米糙米饭 / 润肠通便、消除腹胀 160

家常菜 你吃对了吗

张晔
主编

解放军 309 医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



图书在版编目 (C I P) 数据

家常菜, 你吃对了吗 / 张晔主编. -- 北京 :
中国轻工业出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5019-9605-6

I. ①家… II. ①张… III. ①食物养生②家常菜肴—菜谱
IV. ①R247.1②TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第299402号

责任编辑: 翟 燕
策划编辑: 翟 燕 责任终审: 张乃柬 全案制作: 悦然文化
版式设计: 杨 丹 封面设计: 伍毓泉 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年4月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 8

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9605-6 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131105S1X101ZBW

FOREWORD 前言

随着人们对身体健康越来越重视以及食品安全问题的不断被曝光，人们对吃已经不仅仅要求饱腹，怎么吃才能在满足口腹之欲的同时，还能兼顾到健康，实现养生与美味双赢，是时下人们最关心的问题。

“民以食为天”，既然吃是天大的事，是关乎生命的大事，那么本书就帮助您做好这件事。本书的宗旨是将家常养生菜推荐给您，书中所选的菜食材常见，皆可在家自做，且兼具养生功效，保证您吃得可口又健康。

本书首先介绍了一些烹饪方面的知识，从最初的安全选购食材开始，到食材的正确处理方法，再到健康的烹饪方式，以及烹饪方面最新的科学主张等——道来，为您从了解烹饪开始，打造养生美食。

接下来分为五个部分：第一部分从蔬菜、肉类、蛋类、水产、菌藻、豆类、水果常见食材入手，在介绍常见食材养生功效的同时，推荐了相关的家常菜谱；第二部分从保健强身入手，普通食材让人流口水的同时也会收获健康；第三部分的主题是对症治病，更有针对性地推荐家常菜；第四部分介绍了四季养生的家常菜；第五部分主要针对各个人群提供了营养丰富的家常菜。本书还介绍了菜的养生功效以及一些烹饪小常识等，力求内容全面且具有实用性。

看到这里您应该已经知道了，这是一本将家常菜做得诱人鲜香的书，是一本集养生、美味于一体的书。



烹饪高招大公布

安全选购是吃对的第一步	10	一马当先学刀工	17
掌握营养零损失的清洗方法	12	选对合适的烹饪方法	19
识别常见安全标志	13	健康烹饪新主张	21
常用调味料的功效你知道吗	15		

PART

1

超热门家常菜 解馋又营养

吃对蔬菜：富含维生素、矿物质

常见蔬菜功效速查	24	糖醋心里美 / 开胃解腻	32
食材处理有巧劲	26	香锅花菜 / 预防肠癌	33
这样烹饪更健康	27	干锅杂蔬 / 补充维生素	33
芥末墩 / 冲鼻通气，爽口解腻	28	蒜蓉西兰花 / 防癌抗癌	34
糖醋白菜心 / 促进排毒	28	西芹百合 / 清心、降压	34
醋熘白菜 / 润肠、助消化	28	毛豆烧丝瓜 / 增强机体免疫力	34
金针白菜包 / 美白肌肤	29	虎皮尖椒 / 减肥、促消化	35
鱼香茄子 / 降低胆固醇	29	香干炒韭菜 / 提振食欲、润肠通便	35
蚝油生菜 / 减肥瘦身	30	奶油南瓜浓汤 / 促进排毒	35
双冬扒油菜 / 降低血脂、通便	30	胡萝卜肉末浓汤 / 保护眼睛	36
海米冬瓜 / 去水肿，补充钙质	30	番茄汁 / 开胃、消水肿	36
麻辣土豆泥 / 提高免疫力	31		
微波薯片 / 改善消化不良	31	吃对肉类、蛋类：提供优质蛋白质	
干锅土豆片 / 增强体质	31	常见肉类功效速查	37
骨汤土豆焖饭 / 健胃和中	32	食材处理有巧劲	39
拍黄瓜 / 开胃、消暑	32	这样烹饪更健康	40
		蒜泥白肉 / 提供能量	41
		京酱肉丝 / 补充蛋白质	41

鱼香肉丝 / 增强体质	41	烤鸭腿 / 补虚	53
干煸肉丝 / 开胃消食	42	香辣鸭脖 / 去肝火	53
榨菜肉丝 / 促进食欲	42	苦瓜煎蛋 / 清热去火	54
子姜肉丝 / 驱寒暖身	42	微波蒸蛋 / 补充蛋白质	54
馋嘴猪肉片 / 提供能量	43	皮蛋瘦肉粥 / 生津润燥	54
土豆炖猪肉 / 补充B族维生素	43		
香菇烤肉 / 促进新陈代谢	44	吃对水产：提供不饱和脂肪酸	
电饭锅蒸排骨 / 保护骨骼	44	常见水产功效速查	55
干锅肥肠 / 提供能量	44	食材处理有巧劲	57
莲藕排骨汤 / 清热消痰、补血养颜	45	这样烹饪更健康	58
腊肉香肠煲仔饭 / 改善食欲缺乏	45	酸菜鱼 / 开胃消食	59
五香酱牛肉 / 强身健体	46	焖锅鱼 / 延缓衰老	59
椒香肥牛 / 暖胃强身	46	烤鱼片 / 安胎催乳	59
麻辣牛肉干 / 改善缺铁性贫血	47	茄汁鲢鱼 / 健脾胃	60
红酒牛排 / 补益气血	48	清蒸武昌鱼 / 开胃健脾、增进食欲	60
牛肉金针菇卷 / 提高免疫力	48	麻辣泥鳅 / 强筋骨	60
葱爆羊肉 / 益肾补虚	49	韭菜炒鱿鱼 / 健脾开胃、温肾壮阳	61
双椒炒羊肉丁 / 补虚健力	49	鲫鱼汤 / 强身催乳	61
子姜炒羊肉丝 / 祛寒补暖	49	盐水虾 / 增强体质	61
孜然羊肉 / 壮阳益肾	50	干烧大虾 / 补肾壮阳	62
清炖羊肉 / 强健骨骼	50	蒜蓉烤虾 / 扩张血管	62
麻酱鸡丝 / 强筋骨、益五脏	50	蒜香扇贝 / 降低胆固醇	63
四川棒棒鸡 / 温中益气、补虚填精	51	萝卜蛤蜊汤 / 补肺益肾	63
宫保鸡丁 / 补充优质蛋白	51		
鸡杂煨锅 / 养肝护肾	52		
电饭锅烤鸡翅 / 强腰健胃	52		
电饭锅酱香凤爪 / 补充胶原蛋白	52		



吃对菌藻、豆类：提高免疫力

常见菌藻、豆类功效速查

食材处理有巧劲

这样烹饪更健康

黄瓜拌金针菇 / 减肥瘦身

白菜烧平菇 / 防癌降压

炆炒口蘑片 / 降脂通便

菌菇丝瓜 / 防癌抗癌

干锅茶树菇 / 预防心脑血管疾病

番茄炒草菇 / 增强人体免疫力

鲍汁猴头菇 / 预防消化道疾病

鸡腿菇扒竹笋 / 益脾胃、助消化

凉拌双耳 / 补气养血

黄花木耳炒鸡蛋 / 减肥瘦身、清胃涤肠

肉丝炒海带 / 补充矿物质

紫菜虾皮蛋花汤 / 健脑益智

醋泡黑豆 / 延缓大脑老化

茴香豆 / 增强记忆力

电饭锅红豆煎饼 / 使气色红润

绿豆红枣豆浆 / 清热健脾、益气补血

64

67

68

70

70

71

71

71

72

72

72

72

73

73

74

74

75

75

76

76

红烧日本豆腐 / 预防心血管疾病

家常豆腐 / 增加食欲、帮助消化

锅贴豆腐 / 健脑强骨

松子炖豆腐 / 保护心血管

微波麻辣豆腐 / 保护肝脏

五香豆腐干 / 补充钙质

韭菜虾皮炒豆干 / 补肾益胃、补钙

77

77

77

78

78

79

79

吃对水果：富含维生素

常见水果功效速查

食材处理有巧劲

这样烹饪更健康

梨丝甜瓜 / 促进食欲

雪中梅花 / 补血化瘀

双果石榴沙拉 / 健脾开胃、增强食欲

柑橘银耳汤 / 美白祛斑

木瓜葡萄汤 / 祛风湿、止疼痛

莲子桂圆羹 / 美容养颜

多维C甜橙汁 / 提高免疫力

香蕉苹果牛奶饮 / 促进骨骼发育、改善挑食

热带风情混合果汁 / 瘦身美容

草莓柚奶汁 / 补血、滋润皮肤

80

82

83

84

84

84

85

85

85

86

86

87

87

专题

家庭自制超人气经典西餐

金枪鱼沙拉

奶酪焗蘑菇

意大利肉酱面

水果比萨

自己动手来种菜

88

88

88

89

89

90



保健强身家常菜 过瘾又健康

吃饭的智慧在于“吃对”

吃对营养不生病

润肺

薏米雪梨粥 / 润肺清燥、止咳化痰

山药糯米粥 / 健脾益胃、益肺止咳

胡萝卜雪梨炖瘦肉 / 清心润肺

莲子百合煲瘦肉 / 宁心安神

白萝卜银耳汤 / 润肺止咳

荸荠海蜇汤 / 清火养肺

银耳百合雪梨汤 / 清肺止咳

护肝

香菇什锦豆腐 / 养肝护肝

醋烹带鱼 / 预防脂肪肝

菠菜鸭血汤 / 养肝补血

补肾

韭菜炒绿豆芽 / 补肾阳，增强免疫力

鸡丁核桃仁 / 温补肾阳

黑米红豆粥 / 补肾、益气血

白菜羊肉丸子汤 / 补肾阳虚

健脾胃

板栗烧白菜 / 适合脾胃虚弱者

山药小米粥 / 养脾胃的最好选择

橘皮山楂粥 / 增食欲、助消化

麦芽山楂鸡蛋羹 / 纠正脾虚，促进消化

养心

茄汁黄豆 / 预防心脏病

番茄牛肉 / 养心护心

胡萝卜炒木耳 / 预防心脑血管疾病

红豆沙 / 保护心肌细胞

补气血

栗子焖仔鸡 / 滋阴补血、强身健体

当归大米粥 / 活血调经、补血安神

猪肝菠菜汤 / 养血安神

糯米蒸糕 / 滋补御寒、缓解气虚

排毒

海带炖豆腐 / 排毒、降脂、降压

鸡蛋炒黄瓜 / 排除毒素、养颜瘦身

豆干炒菠菜 / 清肠毒

木耳豆腐汤 / 清胃涤肠

瘦身

多味冬瓜 / 有助于体形健美

苦瓜番茄玉米汤 / 减肥、延缓衰老

燕麦煎饼 / 减肥、通便

黄瓜豆浆饮 / 消脂瘦身

美肤

猪蹄皮冻 / 美容养颜

番茄炖豆腐 / 抗衰老、润肤

香菇西蓝花 / 保持皮肤弹性

薏米瘦肉汤 / 祛斑美肤



吃对家常菜也治病 对症疗效好

很多病是吃出来的

吃对营养不生病

高脂血症

四喜黄豆 / 促进胆固醇代谢

番茄茄丁 / 保护血管, 降脂

鲢鱼炖豆腐 / 降低血胆固醇

高血压

炆拌芹菜腐竹 / 排出钠盐

洋葱炒鸡蛋 / 扩张血管

紫菜肉末羹 / 缓解头痛

豆芽荞麦面 / 提高血管抵抗力

糖尿病

凉拌魔芋丝 / 延缓对葡萄糖的吸收

家常炒山药 / 控制餐后血糖

蒜蓉苦瓜 / 修复胰岛 β 细胞功能

感冒

蒜蓉菜花 / 预防感冒

番茄菜花 / 润肺、止咳、防感冒

生姜大米粥 / 防治风寒感冒、胃寒呕吐

葱白粥 / 解表散寒

薄荷豆腐 / 舒缓感冒伤风、偏头痛

红糖生姜茶 / 缓解流鼻涕等感冒症状

脂肪肝

蒜泥拌海带 / 抑制胆固醇的吸收

滑炒豆腐 / 降低胆固醇

青豆虾仁 / 抑制脂肪沉积

三豆燕麦饭 / 有效对抗脂肪肝

114

114

115

116

116

117

118

118

119

121

122

122

123

124

124

124

125

125

126

127

127

127

痛风

香蕉片拌鲜桃 / 促进尿酸溶解

苦瓜胡萝卜煎蛋 / 防止形成尿酸性结石

椰奶玉米西蓝花 / 有助于将尿酸排出

西蓝花粥 / 减少尿酸沉淀

骨质疏松

香椿拌豆腐 / 增加骨密度

海米拌油菜 / 补钙强身

桑葚牛骨汤 / 滋补、强筋益肾

鱼头豆腐汤 / 预防和延缓骨质疏松

咳嗽

鲜藕百合枇杷粥 / 清肺止咳

川贝雪梨粥 / 清热润肺、化痰止咳

胡萝卜红枣汤 / 润肺止咳、滋阴养颜

香蕉西米羹 / 止咳平喘

便秘

醋腌藕 / 清理肠道、利于排便

苹果炒鸡柳 / 通便排毒

七彩鳝鱼丝 / 适合习惯性便秘者食用

红薯蒸饭 / 调节脾胃、清除宿便

失眠

蜜枣樱桃扒山药 / 养心安眠

牡蛎煎蛋 / 安眠

小米红枣粥 / 催眠、提高睡眠质量

桂圆莲子汤 / 养心安神、改善失眠

消化不良

大麦米粥 / 健胃消食

128

129

129

129

130

131

131

131

132

133

133

133

134

135

135

135

136

137

137

137

138