

养好脾胃是少生病、不生病以及病后快速痊愈的重要基础!



食欲不振要健脾

健脾开胃食谱

总策划 杨建峰

主 编 顾 勇

- 74种健脾开胃食材
- 13种健脾开胃中药材
- 500道健脾开胃菜

500例





食欲不振要健脾——健脾开胃食谱500例

◆ 中医认为，人体的疾病大多是脾胃元气不足所致。脾胃是后天之本，养好脾胃是少生病、不生病以及病后快速痊愈的重要基础。

◆ 本书从食疗的角度出发，精选了74种日常生活常见的健脾养胃食材，13种常见、无副作用的健脾养胃中药材，并精心挑选了500道用这些食材、中药材做成的美味菜肴，以帮助读者从日常饮食入手来健脾养胃、调补身体元气。



微信购书 精品阅读
互动娱乐 免费福利

江西科学技术出版社
Jiangxi Science And Technology Press

上架建议 生活保健类

时代文轩
shidaiwenxuan

ISBN 978-7-5390-4934-2



9 787539 049342 >

定价：28.80元

健脾 开胃

食

谱

食欲不振
要健脾

例

500

总策划 杨建峰 主编 顾勇

图书在版编目 (CIP) 数据

食欲不振要健脾: 健脾开胃食谱500例 / 顾勇主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5390-4934-2

I. ①食… II. ①顾… III. ①健脾—食物疗法—食谱②益胃—食物疗法—食谱 IV. ①
R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第258761号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014366

图书代码: D14194-101

食欲不振要健脾: 健脾开胃食谱500例

顾勇 主编

-
- 出 版 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
印 刷 北京新华印刷有限公司
总 策 划 杨建峰
项目统筹 陈小华
责任印务 高峰 苏画眉
设 计 徽松雪图文 王进
经 销 各地新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 260千字
印 张 16
版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-4934-2
定 价 28.80元 (平装)
-

赣版权登字号-03-2014-332

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 营养堂 本书所有权益归北京时代文轩)

目录

Contents



Part1 脾虚的症状与危害

脾虚的症状

症状一：食欲下降.....	10
症状二：舌头变化.....	10
症状三：早起不适.....	10
症状四：湿气较重.....	11
症状五：宿便异常.....	11

脾虚的危害

危害一：脾虚的女人老得快.....	11
危害二：容易导致妇科疾病.....	11
危害三：吃得不多，却很胖.....	11
危害四：呕吐、腹泻、出血.....	12
危害五：易导致胃肠道疾病.....	12



Part2 健脾开胃食材

粳米

南瓜百合粥.....	14
三色粥.....	15
蔬菜鱼肉粥.....	15
瘦肉番茄粥.....	16
枸杞桑葚粥.....	16
鱼片蒸蛋饭.....	17
茄汁烩肉饭.....	17

小米

小米黄豆粥.....	18
红糖小米粥.....	19
小米南瓜粥.....	19
糯米	
枣香糯米饭.....	20
莲藕糯米粥.....	21
红薯糯米饼.....	21
薏米	
猪肚薏米粥.....	22

薏米莲子瘦肉汤.....	23
薏米北杏蛋花汤.....	23

小麦

蔬菜牛肉面.....	24
三鲜包.....	25
虾皮蔬菜饼.....	25

大麦

大麦玉米粥.....	26
栗枣大麦粥.....	27

大麦牛肉羹..... 27	栗子焖仔鸡..... 46	香菇山药片..... 64
燕麦	板栗肉片汤..... 46	枸杞山药汤..... 65
燕麦核桃豆浆..... 28	栗子核桃腰花..... 47	山药银耳汤..... 65
燕麦红豆粥..... 29	板栗夹心糕..... 47	土豆
果仁燕麦片..... 29	榛子	玫瑰土豆饼..... 66
玉米	榛子核桃汤..... 48	青椒炒土豆丝..... 67
玉米粥..... 30	榛子板栗膏..... 49	辣白菜土豆片..... 67
蛋蓉玉米羹..... 31	芝麻榛仁饼..... 49	土豆胡萝卜汤..... 68
玉米牛肉羹..... 31	腰果	土豆咖喱鸡..... 68
腰果烩玉米..... 32	腰果莲子粥..... 50	土豆海带炖牛肉..... 69
松仁玉米..... 32	腰果炒鸡丁..... 51	土豆炖猪蹄..... 69
花生玉米拌豆腐..... 33	腰果西芹炒虾仁..... 51	芋头
玉米鸡蛋饼..... 33	莲子	蘑菇烩芋丸..... 70
红薯	莲子红枣粥..... 52	芋头炖排骨..... 71
红薯粥..... 34	白果莲子甜汤..... 53	水果芋丸甜汤..... 71
红薯黑芝麻糊..... 35	百合莲子炒肉..... 53	莲藕
拔丝红薯..... 35	花生	莲藕炖肉..... 72
香辣红薯块..... 36	花生鱼肉粥..... 54	莲藕双圆汤..... 73
炸红薯丸子..... 36	花生豆浆..... 55	莲藕拌山楂糕..... 73
香煎红薯饼..... 37	桂圆红枣花生汤..... 55	圆白菜
豆沙红薯饼..... 37	老醋花生..... 56	什锦圆白菜..... 74
黄豆	花生炖百合..... 56	圆白菜炒腊肉..... 75
黄豆豆浆..... 38	花生鸡脚汤..... 57	圆白菜炒木耳..... 75
黄豆海带汤..... 39	花生炖猪蹄..... 57	酱香圆白菜..... 76
黄豆炖排骨..... 39	胡萝卜	麻辣圆白菜..... 76
蚕豆	炸胡萝卜盒..... 58	蛋黄菜卷..... 77
枸杞盐水蚕豆..... 40	胡萝卜沙拉..... 59	美味蔬菜卷..... 77
蚕豆炒鸡丁..... 41	肉末胡萝卜..... 59	芥菜
三色炒蚕豆..... 41	胡萝卜烩牛肉..... 60	清炒芥菜..... 78
豌豆	银鱼胡萝卜蛋羹..... 60	芥菜丸子..... 79
豌豆炒肉粒..... 42	胡萝卜姜枣汤..... 61	芥菜饺子..... 79
风味豌豆魔芋..... 43	胡萝卜山药排骨汤..... 61	茼蒿
豌豆烧蘑菇..... 43	山药	腐乳茼蒿..... 80
板栗	山药小米粥..... 62	茼蒿炒香干..... 81
紫芋南瓜炒栗子..... 44	拔丝山药..... 63	茼蒿炒肉丝..... 81
板栗鲜笋肉..... 45	炸山药芝麻团..... 63	甘蓝
栗子山药香菇鸡..... 45	拌三色山药..... 64	甘蓝沙拉..... 82

炆炒紫甘蓝.....	83	洋葱豆角炒瘦肉.....	101	椰子	
甘蓝炒米饭.....	83	大蒜		椰汁粥.....	120
番茄		蒜泥贡菜.....	102	椰汁果羹.....	121
番茄生菜沙拉.....	84	蒜香大虾.....	103	椰汁红豆糕.....	121
芙蓉番茄.....	85	蒜蓉香排骨.....	103	葡萄	
番茄炖牛腩.....	85	苹果		葡萄柠檬汁.....	122
番茄鱼片面.....	86	苹果燕麦羹.....	104	葡萄苹果汁.....	123
番茄虾仁饺.....	86	拔丝苹果.....	105	四色果香沙拉.....	123
番茄羊肉汤.....	87	苹果煎蛋饼.....	105	无花果	
番茄黄豆洋葱汤.....	87	菠萝		无花果粥.....	124
扁豆		菠萝拌鸡片.....	106	无花果瘦肉汤.....	125
凉拌扁豆丝.....	88	菠萝豆腐.....	107	无花果玉米汤.....	125
扁豆烧腐竹.....	89	菠萝咕嚕肉.....	107	桂圆	
扁豆炒肉丝.....	89	橙子		桂圆红枣粥.....	126
豆角		银耳橙汁.....	108	桂圆枸杞蛋花汤.....	127
蒜泥豆角.....	90	橙汁荸荠.....	109	桂圆枸杞鸡汤.....	127
姜汁豆角.....	91	橙汁圣女果山药.....	109	红枣	
豆角泡菜.....	91	樱桃		红枣枸杞豆浆.....	128
豆角炒鸡蛋.....	92	樱桃银耳汤.....	110	红枣花生粥.....	129
豆角鸡肉焖面.....	92	樱桃水果沙拉.....	111	红枣黑豆粥.....	129
豆角炒肉.....	93	蛋丁果蔬沙拉.....	111	红枣木耳汤.....	130
红椒香豆角.....	93	荔枝		红枣银耳羹.....	130
南瓜		荔枝哈密瓜汁.....	112	红枣土鸡汤.....	131
南瓜菠菜粥.....	94	荔枝肉.....	113	红枣炖鸽子.....	131
香拌南瓜丝.....	95	荔枝腰花.....	113	鸡肉	
蚕豆拌南瓜.....	95	木瓜		松仁花椒鸡丁.....	132
百合枸杞蒸南瓜.....	96	木瓜花生红枣汤.....	114	辣子鸡丁.....	133
豆豉南瓜条.....	96	木瓜炖带鱼.....	115	金针炒鸡丝.....	133
南瓜馒头.....	97	木瓜排骨米饭.....	115	胡萝卜烧鸡块.....	134
椰蓉南瓜饼.....	97	山楂		菠萝风味鸡块.....	134
洋葱		菠菜山楂粥.....	116	枸杞玉兰鸡丝.....	135
洋葱炒猪肝.....	98	山楂拌菜花.....	117	五彩鸡丝.....	135
蒸煮洋葱.....	99	山楂鲤鱼汤.....	117	鲜蘑蒸土鸡.....	136
洋葱双色沙拉.....	99	柠檬		竹荪炖土鸡.....	136
酸甜洋葱鳕鱼.....	100	柠檬茶.....	118	当归红枣炖鸡.....	137
洋葱炒羊肉.....	100	柠檬煨仔鸡.....	119	白葡萄酒烩鸡.....	137
洋葱炒鸡蛋.....	101	柠檬番茄鲫鱼.....	119		

乌鸡肉

红枣乌鸡汤	138
虫草炖乌鸡	139
枣杞山药乌鸡汤	139

鹅肉

香菇炒鹅脯	140
胡萝卜烧鹅肉	141
山药炖鹅肉	141

兔肉

青豆胡萝卜炒兔肉	142
绿豆芽炒兔肉丝	143
双菇烩兔肉丝	143
香菇炒兔肉	144
胡萝卜炒兔丁	144
香拌兔丁	145
枣笋炖兔肉	145

狗肉

青蒜狗肉	146
青椒炒狗肉	147
黑豆狗肉汤	147

猪肚

猪肚粥	148
香脆猪肚丝	149
车前草猪肚汤	149

牛肉

葱焗牛肉	150
蚝油牛肉	151
黑椒牛柳	151
双色牛肉片	152
菠萝牛肉片	152
泡椒芹菜炒牛肉	153
水果风味牛肉	153
仔姜炒牛肉	154
粉丝炖牛肉	154
牛肉豆蛋羹	155
牛肉山楂汤	155

牛肚

红油牛肚	156
椒油牛肚丝	157
茶树菇炒牛肚	157

羊肉

孜然羊肉	158
葱爆羊肉	159
粉蒸羊肉	159
青椒炒羊肉丝	160
米椒烧羊肉块	160
山药炖羊肉	161
五元羊肉汤	161

羊肚

羊肚炒芹菜	162
酸菜炖羊肚	163
笋片羊肚汤	163

鹌鹑肉

鹌鹑粳米粥	164
香菇笋尖烧鹌鹑	165
口蘑炖鹌鹑	165

鸡蛋

玉米稀饭蒸蛋	166
三鲜蛋	167
尖椒炒鸡蛋	167
牛肉炒鸡蛋	168
丝瓜炒鸡蛋	168
银鱼蒸蛋	169
肝片蛋羹	169
鸡蛋蒸豆腐	170
蔬菜鸡蛋羹	170
阿胶鸡蛋汤	171
黄花鸡蛋汤	171

鹌鹑蛋

鸳鸯鹌鹑蛋	172
鹌鹑蛋虾仁汤	173
鹌鹑蛋菠菜汤	173

草鱼

香菇草鱼块	174
-------	-----

滑炒草鱼片	175
花生草鱼球	175
茄味鱼条	176

酸菜鱼	176
洋葱鱼蛋饼	177
烩三色鱼丸	177

鲫鱼

鲫鱼藕粉粥	178
鸭血鲫鱼粥	179
海带焖鲫鱼	179
苹果鲫鱼汤	180
鲫鱼豆腐汤	180
奶香鲫鱼汤	181
鲫鱼羊排汤	181

鲤鱼

豆瓣鲤鱼	182
糖醋鲤鱼	183
家常烧鲤鱼	183
薏米煲鲤鱼	184
红枣鲤鱼汤	184
肉苁蓉炖鲤鱼	185
特色鲤鱼茶汤	185

鲢鱼

啤酒炖鲢鱼	186
鱼头炖豆腐	187
麻辣鲢鱼块	187

鳊鱼

清蒸鳊鱼	188
油菜鳊鱼丝	189
熘双色鳊鱼丝	189

泥鳅

红薯米粉蒸泥鳅	190
木瓜煲鳅鱼	191
泥鳅豆腐汤	191

鳕鱼

三色鳕鱼片	192
金蒜烧鳕段	193

葱笋炒鳝片.....	193	鲳鱼豆腐汤.....	203	豆腐丸子汤.....	213
韭菜炒鳝丝.....	194	墨鱼		红白豆腐.....	214
芹菜翠衣炒鳝片.....	194	洋葱炒墨鱼.....	204	蛋花虾皮豆腐.....	214
香脆锅巴鳝鱼段.....	195	辣椒芹菜拌墨鱼.....	205	白菜豆腐汤.....	215
番茄鳝鱼汤.....	195	玻璃墨鱼卷.....	205	鱼头豆腐汤.....	215
黄花鱼		宫爆墨鱼仔.....	206	猴头菇	
糖醋黄花鱼.....	196	香炸墨鱼球.....	206	油菜烩猴头菇.....	216
家常黄花鱼.....	197	雪菜炒墨鱼.....	207	尖椒炒猴头菇.....	217
笋蘑炖黄花鱼.....	197	烤墨鱼虾.....	207	猴头菇鸡汤.....	217
带鱼		蜂蜜		平菇	
煎蒸带鱼.....	198	蜜汁杏鲍菇.....	208	韭菜烧平菇.....	218
香甜红椒带鱼.....	199	蜜汁豆沙莲藕丸.....	209	平菇烧兔肉.....	219
红烧带鱼.....	199	蓝莓蜜汁山药.....	209	三菇鲜菌汤.....	219
干炸带鱼.....	200	豆腐		香菇	
葱酥带鱼.....	200	糖醋脆皮豆腐.....	210	香菇花生粥.....	220
茄味带鱼.....	201	家常烧豆腐.....	211	香菇炒西兰花.....	221
淮山百合炖带鱼.....	201	蛋黄炖豆腐.....	211	香菇炒油菜.....	221
鲳鱼		奶汁豆腐.....	212	香菇豆腐汤.....	222
双丝烧鲳鱼.....	202	鱼蓉奶豆腐.....	212	香菇红枣汤.....	222
三丝蒸鲳鱼.....	203	咸蛋香豆腐.....	213		



Part3 健脾开胃中药材

陈皮		砂仁银杏猪肚汤.....	227	芡实瘦肉汤.....	231
陈皮小米粥.....	224	茯苓		芡实煲猪心.....	231
陈皮荷叶茶.....	225	茯苓莲子粥.....	228	党参	
陈皮牛肉.....	225	茯苓豆腐汤.....	229	党参煲猪心.....	232
砂仁		茯苓山药炖鸡.....	229	党参煲排骨.....	233
砂仁鲫鱼汤.....	226	芡实		党参煲牛肉.....	233
砂仁羊肉汤.....	227	芡实莲子粥.....	230		

人参		小茴香		鸡内金菜卷汤	245
人参红枣茶.....	234	小茴香煮毛豆.....	240	白术	
人参炖土鸡.....	235	茴香肉桂炖牛肉.....	241	白术粥.....	246
人参羊排汤.....	235	茴香海带排骨汤.....	241	白术茯苓羊排汤.....	247
玉竹		高良姜		白术枸杞乌鸡汤.....	247
玉竹银耳粥.....	236	高良姜陈皮粥.....	242	黄芪	
玉竹煲土鸡.....	237	高良姜香菇炖鸡.....	243	黄芪红枣茶.....	248
玉竹当归牛肚汤.....	237	高良姜羊排汤.....	243	黄芪粥.....	249
甘草		鸡内金		黄芪炖猪蹄.....	249
大麦甘草茶.....	238	鸡内金粥.....	244	黄芪鲫鱼汤.....	250
甘草菜心豆腐.....	239	鸡内金酱香花卷.....	245	黄芪莲子乌鸡汤.....	250
甘草决明菊花粥.....	239				



Part4 脾虚者忌吃食物

忌食性质寒凉、易损伤脾气的食物

苦瓜.....	252
黄瓜.....	252
冬瓜.....	252
空心菜.....	252
芹菜.....	252
茄子.....	253
苋菜.....	253
茭白.....	253
莴笋.....	253
柿子.....	253
香蕉.....	254
枇杷.....	254
梨.....	254

西瓜.....	254
绿豆.....	254

忌食味厚滋腻、易阻碍脾气运化功能的食物

肥肉.....	255
鸭肉.....	255
甲鱼肉.....	255
牡蛎肉.....	255
奶酪.....	255

忌食利气消积、易耗伤脾气的食物

荞麦.....	256
柚子.....	256
芥菜.....	256
萝卜.....	256
香菜.....	256

健脾 开胃

食

谱

食欲不振
要健脾

例

500

总策划 杨建峰 主编 顾勇

图书在版编目 (CIP) 数据

食欲不振要健脾: 健脾开胃食谱500例 / 顾勇主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5390-4934-2

I. ①食… II. ①顾… III. ①健脾—食物疗法—食谱②益胃—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第258761号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjbs.com>

选题序号: ZK2014366

图书代码: D14194-101

食欲不振要健脾: 健脾开胃食谱500例

顾勇 主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4934-2

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-332

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 营养堂 本书所有权益归北京时代文轩)

目录

Contents



Part1 脾虚的症状与危害

脾虚的症状

症状一：食欲下降.....	10
症状二：舌头变化.....	10
症状三：早起不适.....	10
症状四：湿气较重.....	11
症状五：宿便异常.....	11

脾虚的危害

危害一：脾虚的女人老得快	11
危害二：容易导致妇科疾病	11
危害三：吃得不多，却很胖	11
危害四：呕吐、腹泻、出血	12
危害五：易导致胃肠道疾病	12



Part2 健脾开胃食材

粳米

南瓜百合粥.....	14
三色粥.....	15
蔬菜鱼肉粥	15
瘦肉番茄粥.....	16
枸杞桑葚粥.....	16
鱼片蒸蛋饭.....	17
茄汁烩肉饭.....	17

小米

小米黄豆粥.....	18
红糖小米粥.....	19
小米南瓜粥.....	19
糯米	
枣香糯米饭.....	20
莲藕糯米粥.....	21
红薯糯米饼.....	21
薏米	
猪肚薏米粥.....	22

薏米莲子瘦肉汤	23
薏米北杏蛋花汤	23
小麦	
蔬菜牛肉面.....	24
三鲜包.....	25
虾皮蔬菜饼.....	25
大麦	
大麦玉米粥.....	26
栗枣大麦粥.....	27

大麦牛肉羹..... 27	栗子焖仔鸡..... 46	香菇山药片..... 64
燕麦	板栗肉片汤..... 46	枸杞山药汤..... 65
燕麦核桃豆浆..... 28	栗子核桃腰花..... 47	山药银耳汤..... 65
燕麦红豆粥..... 29	板栗夹心糕..... 47	土豆
果仁燕麦片..... 29	榛子	玫瑰土豆饼..... 66
玉米	榛子核桃汤..... 48	青椒炒土豆丝..... 67
玉米粥..... 30	榛子板栗膏..... 49	辣白菜土豆片..... 67
蛋蓉玉米羹..... 31	芝麻榛仁饼..... 49	土豆胡萝卜汤..... 68
玉米牛肉羹..... 31	腰果	土豆咖喱鸡..... 68
腰果烩玉米..... 32	腰果莲子粥..... 50	土豆海带炖牛肉..... 69
松仁玉米..... 32	腰果炒鸡丁..... 51	土豆炖猪蹄..... 69
花生玉米拌豆腐..... 33	腰果西芹炒虾仁..... 51	芋头
玉米鸡蛋饼..... 33	莲子	蘑菇烩芋丸..... 70
红薯	莲子红枣粥..... 52	芋头炖排骨..... 71
红薯粥..... 34	白果莲子甜汤..... 53	水果芋丸甜汤..... 71
红薯黑芝麻糊..... 35	百合莲子炒肉..... 53	莲藕
拔丝红薯..... 35	花生	莲藕炖肉..... 72
香辣红薯块..... 36	花生鱼肉粥..... 54	莲藕双圆汤..... 73
炸红薯丸子..... 36	花生豆浆..... 55	莲藕拌山楂糕..... 73
香煎红薯饼..... 37	桂圆红枣花生汤..... 55	圆白菜
豆沙红薯饼..... 37	老醋花生..... 56	什锦圆白菜..... 74
黄豆	花生炖百合..... 56	圆白菜炒腊肉..... 75
黄豆豆浆..... 38	花生鸡脚汤..... 57	圆白菜炒木耳..... 75
黄豆海带汤..... 39	花生炖猪蹄..... 57	酱香圆白菜..... 76
黄豆炖排骨..... 39	胡萝卜	麻辣圆白菜..... 76
蚕豆	炸胡萝卜盒..... 58	蛋黄菜卷..... 77
枸杞盐水蚕豆..... 40	胡萝卜沙拉..... 59	美味蔬菜卷..... 77
蚕豆炒鸡丁..... 41	肉末胡萝卜..... 59	芥菜
三色炒蚕豆..... 41	胡萝卜烩牛肉..... 60	清炒芥菜..... 78
豌豆	银鱼胡萝卜蛋羹..... 60	芥菜丸子..... 79
豌豆炒肉粒..... 42	胡萝卜姜枣汤..... 61	芥菜饺子..... 79
风味豌豆魔芋..... 43	胡萝卜山药排骨汤..... 61	茼蒿
豌豆烧蘑菇..... 43	山药	腐乳茼蒿..... 80
板栗	山药小米粥..... 62	茼蒿炒香干..... 81
紫芋南瓜炒栗子..... 44	拔丝山药..... 63	茼蒿炒肉丝..... 81
板栗鲜笋肉..... 45	炸山药芝麻团..... 63	甘蓝
栗子山药香菇鸡..... 45	拌三色山药..... 64	甘蓝沙拉..... 82

炆炒紫甘蓝.....	83	洋葱豆角炒瘦肉.....	101	椰子	
甘蓝炒米饭.....	83	大蒜		椰汁粥.....	120
番茄		蒜泥贡菜.....	102	椰汁果羹.....	121
番茄生菜沙拉.....	84	蒜香大虾.....	103	椰汁红豆糕.....	121
芙蓉番茄.....	85	蒜蓉香排骨.....	103	葡萄	
番茄炖牛腩.....	85	苹果		葡萄柠檬汁.....	122
番茄鱼片面.....	86	苹果燕麦羹.....	104	葡萄苹果汁.....	123
番茄虾仁饺.....	86	拔丝苹果.....	105	四色果香沙拉.....	123
番茄羊肉汤.....	87	苹果煎蛋饼.....	105	无花果	
番茄黄豆洋葱汤.....	87	菠萝		无花果粥.....	124
扁豆		菠萝拌鸡片.....	106	无花果瘦肉汤.....	125
凉拌扁豆丝.....	88	菠萝豆腐.....	107	无花果玉米汤.....	125
扁豆烧腐竹.....	89	菠萝咕嚕肉.....	107	桂圆	
扁豆炒肉丝.....	89	橙子		桂圆红枣粥.....	126
豆角		银耳橙汁.....	108	桂圆枸杞蛋花汤.....	127
蒜泥豆角.....	90	橙汁荸荠.....	109	桂圆枸杞鸡汤.....	127
姜汁豆角.....	91	橙汁圣女果山药.....	109	红枣	
豆角泡菜.....	91	樱桃		红枣枸杞豆浆.....	128
豆角炒鸡蛋.....	92	樱桃银耳汤.....	110	红枣花生粥.....	129
豆角鸡肉焖面.....	92	樱桃水果沙拉.....	111	红枣黑豆粥.....	129
豆角炒肉.....	93	蛋丁果蔬沙拉.....	111	红枣木耳汤.....	130
红椒香豆角.....	93	荔枝		红枣银耳羹.....	130
南瓜		荔枝哈密瓜汁.....	112	红枣土鸡汤.....	131
南瓜菠菜粥.....	94	荔枝肉.....	113	红枣炖鸽子.....	131
香拌南瓜丝.....	95	荔枝腰花.....	113	鸡肉	
蚕豆拌南瓜.....	95	木瓜		松仁花椒鸡丁.....	132
百合枸杞蒸南瓜.....	96	木瓜花生红枣汤.....	114	辣子鸡丁.....	133
豆豉南瓜条.....	96	木瓜炖带鱼.....	115	金针炒鸡丝.....	133
南瓜馒头.....	97	木瓜排骨米饭.....	115	胡萝卜烧鸡块.....	134
椰蓉南瓜饼.....	97	山楂		菠萝风味鸡块.....	134
洋葱		菠菜山楂粥.....	116	枸杞玉兰鸡丝.....	135
洋葱炒猪肝.....	98	山楂拌菜花.....	117	五彩鸡丝.....	135
蒸煮洋葱.....	99	山楂鲤鱼汤.....	117	鲜蘑蒸土鸡.....	136
洋葱双色沙拉.....	99	柠檬		竹荪炖土鸡.....	136
酸甜洋葱鳕鱼.....	100	柠檬茶.....	118	当归红枣炖鸡.....	137
洋葱炒羊肉.....	100	柠檬煨仔鸡.....	119	白葡萄酒烩鸡.....	137
洋葱炒鸡蛋.....	101	柠檬番茄鲫鱼.....	119		

乌鸡肉

红枣乌鸡汤	138
虫草炖乌鸡	139
枣杞山药乌鸡汤	139

鹅肉

香菇炒鹅脯	140
胡萝卜烧鹅肉	141
山药炖鹅肉	141

兔肉

青豆胡萝卜炒兔肉	142
绿豆芽炒兔肉丝	143
双菇烩兔肉丝	143
香菇炒兔肉	144
胡萝卜炒兔丁	144
香拌兔丁	145
枣笋炖兔肉	145

狗肉

青蒜狗肉	146
青椒炒狗肉	147
黑豆狗肉汤	147

猪肚

猪肚粥	148
香脆猪肚丝	149
车前草猪肚汤	149

牛肉

葱焗牛肉	150
蚝油牛肉	151
黑椒牛柳	151
双色牛肉片	152
菠萝牛肉片	152
泡椒芹菜炒牛肉	153
水果风味牛肉	153
仔姜炒牛肉	154
粉丝炖牛肉	154
牛肉豆蛋羹	155
牛肉山楂汤	155

牛肚

红油牛肚	156
椒油牛肚丝	157
茶树菇炒牛肚	157

羊肉

孜然羊肉	158
葱爆羊肉	159
粉蒸羊肉	159
青椒炒羊肉丝	160
米椒烧羊肉块	160
山药炖羊肉	161
五元羊肉汤	161

羊肚

羊肚炒芹菜	162
酸菜炖羊肚	163
笋片羊肚汤	163

鹌鹑肉

鹌鹑粳米粥	164
香菇笋尖烧鹌鹑	165
口蘑炖鹌鹑	165

鸡蛋

玉米稀饭蒸蛋	166
三鲜蛋	167
尖椒炒鸡蛋	167
牛肉炒鸡蛋	168
丝瓜炒鸡蛋	168
银鱼蒸蛋	169
肝片蛋羹	169
鸡蛋蒸豆腐	170
蔬菜鸡蛋羹	170
阿胶鸡蛋汤	171
黄花鸡蛋汤	171

鹌鹑蛋

鸳鸯鹌鹑蛋	172
鹌鹑蛋虾仁汤	173
鹌鹑蛋菠菜汤	173

草鱼

香菇草鱼块	174
-------	-----

滑炒草鱼片	175
花生草鱼球	175
茄味鱼条	176

酸菜鱼	176
洋葱鱼蛋饼	177
烩三色鱼丸	177

鲫鱼

鲫鱼藕粉粥	178
鸭血鲫鱼粥	179
海带焖鲫鱼	179
苹果鲫鱼汤	180
鲫鱼豆腐汤	180
奶香鲫鱼汤	181
鲫鱼羊排汤	181

鲤鱼

豆瓣鲤鱼	182
糖醋鲤鱼	183
家常烧鲤鱼	183
薏米煲鲤鱼	184
红枣鲤鱼汤	184
肉苁蓉炖鲤鱼	185
特色鲤鱼茶汤	185

鲢鱼

啤酒炖鲢鱼	186
鱼头炖豆腐	187
麻辣鲢鱼块	187

鳊鱼

清蒸鳊鱼	188
油菜鳊鱼丝	189
熘双色鳊鱼丝	189

泥鳅

红薯米粉蒸泥鳅	190
木瓜煲鳅鱼	191
泥鳅豆腐汤	191

鳕鱼

三色鳕鱼片	192
金蒜烧鳕段	193

葱笋炒鳝片.....	193	鲳鱼豆腐汤.....	203	豆腐丸子汤.....	213
韭菜炒鳝丝.....	194	墨鱼		红白豆腐.....	214
芹菜翠衣炒鳝片.....	194	洋葱炒墨鱼.....	204	蛋花虾皮豆腐.....	214
香脆锅巴鳝鱼段.....	195	辣椒芹菜拌墨鱼.....	205	白菜豆腐汤.....	215
番茄鳝鱼汤.....	195	玻璃墨鱼卷.....	205	鱼头豆腐汤.....	215
黄花鱼		宫爆墨鱼仔.....	206	猴头菇	
糖醋黄花鱼.....	196	香炸墨鱼球.....	206	油菜烩猴头菇.....	216
家常黄花鱼.....	197	雪菜炒墨鱼.....	207	尖椒炒猴头菇.....	217
笋蘑炖黄花鱼.....	197	烤墨鱼虾.....	207	猴头菇鸡汤.....	217
带鱼		蜂蜜		平菇	
煎蒸带鱼.....	198	蜜汁杏鲍菇.....	208	韭菜烧平菇.....	218
香甜红椒带鱼.....	199	蜜汁豆沙莲藕丸.....	209	平菇烧兔肉.....	219
红烧带鱼.....	199	蓝莓蜜汁山药.....	209	三菇鲜菌汤.....	219
干炸带鱼.....	200	豆腐		香菇	
葱酥带鱼.....	200	糖醋脆皮豆腐.....	210	香菇花生粥.....	220
茄味带鱼.....	201	家常烧豆腐.....	211	香菇炒西兰花.....	221
淮山百合炖带鱼.....	201	蛋黄炖豆腐.....	211	香菇炒油菜.....	221
鲳鱼		奶汁豆腐.....	212	香菇豆腐汤.....	222
双丝烧鲳鱼.....	202	鱼蓉奶豆腐.....	212	香菇红枣汤.....	222
三丝蒸鲳鱼.....	203	咸蛋香豆腐.....	213		



Part3 健脾开胃中药材

陈皮		砂仁银杏猪肚汤.....	227	芡实瘦肉汤.....	231
陈皮小米粥.....	224	茯苓		芡实煲猪心.....	231
陈皮荷叶茶.....	225	茯苓莲子粥.....	228	党参	
陈皮牛肉.....	225	茯苓豆腐汤.....	229	党参煲猪心.....	232
砂仁		茯苓山药炖鸡.....	229	党参煲排骨.....	233
砂仁鲫鱼汤.....	226	芡实		党参煲牛肉.....	233
砂仁羊肉汤.....	227	芡实莲子粥.....	230		