

图说生活
畅销升级版

五谷杂粮

最养生

中国营养膳食推广工程 推荐

平衡膳食营养好

王其胜 主编

中国烹饪大师 中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师

补



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

Colorful Life
七彩生活

文字编撰

王 佳 张巍耀
李世正 寻国兵 张小鸥
雪 莹 李 娟

美术编辑

张丽娟

图片拍摄

于 笑 刘志刚 刘 计 秦 京

菜肴制作

陈绪荣 高红利 张 磊

协助拍摄

百年荣记饮食文化发展有限公司

亮点摄影棚

人人美食工作室

北京浩瀚实际影视公司

美食制造

图片提供

北京全景视觉网络科技有限公司

华盖

〔目录〕 Contents ...

五谷杂粮——天然的健康补给站 / 10



Part 01

五谷杂粮巧搭配

12 〔大米〕

- 13 豆豉排骨饭 / 培根玉米炒饭 / 扬州炒饭
- 14 红枣鸡丝米线 / 豌豆瘦肉粥 / 羊杂粥
- 15 绿豆薄荷粥 / 茼蒿粥

16 〔糯米〕

- 16 翡翠烧卖
- 17 八宝饭 / 驴打滚
- 18 酒酿虾仁羹 / 椰肉四喜粥 / 鸡肉糯米粥
- 19 鸭丝糯米粥 / 蛋花粥

20 〔黑米〕

- 20 黑米人参鲤鱼汤
- 21 黑米粥 / 黑米莲蓉包 / 黑米子鸭包

22 〔小米〕

- 22 二米饭
- 23 五彩米饭 / 猪蹄小米粥
- 24 鲢鱼小米粥 / 黄豆小米粥 / 二米棒粥
- 25 杂米八宝粥 / 胡萝卜牛肉小米粥

26 〔糙米〕

- 26 红薯蒸饭
- 27 皮蛋糙米粥 / 牛乳粥 / 什锦杂粮粥



28 〔玉米〕

- 28 玉米面窝头
- 29 玉米饭团 / 乡村玉米饼
- 30 奶香玉米饼 / 玉米粒粥 / 青豆玉米粥
- 31 松仁玉米 / 圆白菜炆玉米粒

32 〔薏米〕

- 32 银耳薏米羹
- 33 芝麻桃仁薏米汤 / 薏米南瓜煲
- 34 八宝滋补鸡汤 / 香芋芡实薏米汤
- 35 乳鸽薏米菊花汤 / 冬瓜蜜枣花生汤

36 〔小麦〕

- 36 香葱煎包
- 37 翡翠包 / 家常饼 / 蔬菜饼
- 38 金银馒头 / 干层蒸糕 / 银丝卷
- 39 凤凰贵妃盒 / 梅花饼 / 寿桃包

40 〔大麦〕

- 41 柿饼鸡汁粥 / 大麦粥 / 大麦牛肉粥

42 〔燕麦〕

- 42 虾皮香芹燕麦粥
- 43 紫菜麦片粥 / 五香麦片粥 / 玉米燕麦粥



44 【荞麦】

- 45 农家烩荞面 / 炒荞面猫耳朵
- 46 毛豆荞麦粥 / 香菇荞麦粥 / 荞麦粥
- 47 荞麦红枣饭 / 荞麦饼

48 【莜麦】

- 48 莜麦蛋饼
- 49 香炒疙瘩面 / 豆焖排骨炒莜面

50 【高粱】

- 50 高粱羊肉粥
- 51 银耳高粱粥 / 红豆高粱粥 / 甘蔗高粱粥

52 【芝麻】

- 52 芝麻馒头
- 53 黑芝麻汤圆 / 黑芝麻糯米粥 / 黑芝麻果仁粥
- 54 芝麻里脊 / 黑芝麻拌菠菜 / 炒芝麻
- 55 芝麻圆白菜 / 芝麻鸭肝

56 【芡实】

- 56 芡实山药粥
- 57 芡实莲子糙米粥 / 芡实煮老鸭 / 木瓜芡实枸杞汤

58 【黄豆】

- 58 香椿拌黄豆

- 59 黄豆炒芥蓝 / 海带烧黄豆
- 60 黄豆红枣羹 / 黄豆炖白菜 / 什锦黄豆
- 61 海带黄豆炖排骨 / 黄豆焖鸡翅 / 香芹炒黄豆芽

62 【豆制品】

- 62 香辣豆腐干
- 63 生菜豆腐汤 / 芥菜豆腐羹 / 红绿豆腐皮

64 【绿豆】

- 64 绿豆百合粥
- 65 绿豆冰沙 / 绿豆奶昔 / 绿豆芹菜汤

66 【红小豆】

- 66 鲫鱼红豆冬瓜汤
- 67 红豆白茯苓粥 / 小米红豆粥 / 红豆薏米粥

68 【蚕豆】

- 68 茴香蚕豆
- 69 蚕豆雪里红汤 / 茭白炒蚕豆

70 【黑豆】

- 70 醋黑豆
- 71 黑豆红枣鲤鱼煲 / 黑豆凤爪汤 / 羊肚黑豆粥



72 【豌豆】

- 72 平菇炒豌豆
- 73 三鲜豌豆 / 豌豆素鸡粥 / 豌豆牛肉末

74 【芸豆】

- 74 香葱芸豆
- 75 甜酒芸豆 / 芸豆猪蹄煲 / 芸豆烧鲜蘑

76 【红枣】

- 76 芹枣汤
- 77 红枣香菇汤 / 红枣糯米羊骨粥
- 78 桂圆红枣花生汤 / 芪枣黄鳝汤

- 79 鲜枣苹果羹 / 百合红枣汤 / 红枣牛肝汤 / 花生红枣蛋糊粥

80 [莲子]

- 80 莲子豆腐汤 / 百合莲子炒牛肉
81 桂圆莲子粥 / 莲子木瓜粥 / 银耳莲子糯米粥

82 [核桃]

- 82 核桃土豆球
83 核桃蚝油生菜 / 花生核桃猪骨汤 / 天使核桃蛋糕

84 [松子]

- 84 桂圆松子仁汤
85 松仁膏 / 松子爆鸡丁 / 松子酒

86 [花生]

- 86 花生红枣鸡爪汤
87 老醋花生 / 花生仁肉丁

88 [杏仁]

- 88 杏仁拌豌豆
89 丝瓜杏仁排骨粥 / 杏仁绿豆粥 / 花生杏仁粥 / 杏仁蔬菜沙拉



90 [腰果]

- 90 腰果胗肝
91 腰果鸡丁 / 腰果彩色肉丁 / 腰果鸡丝拌饭

92 [红薯]

- 92 红薯糊
93 蜜烧红薯 / 红薯拌胡萝卜 / 红薯栗子排骨汤

94 [南瓜]

- 95 南瓜蜜百合 / 南瓜豆腐饼
96 双菌南瓜 / 玉珠南瓜
97 南瓜燕麦粥 / 南瓜排骨汤 / 南瓜牛肉汤

98 [山药]

- 98 山药百烩汤
99 山药乌鸡汤 / 山药南瓜汤 / 山药玉竹白鳝汤
100 彩椒炒山药 / 山药虾仁 / 枸杞拌山药
101 海带山药粥 / 玉米山药粥

102 [健脑益智]

- 102 黑芝麻猪蹄汤 / 核桃鸡蛋汤
103 海松子鸽蛋粥 / 芹菜馄饨

104 [补益气血]

- 104 核桃肉卷 / 阿胶红糖糯米粥
105 紫菜包饭 / 核桃豆腐丸

106 [美容养颜]

- 106 莲子薏米汤 / 桃仁莲藕汤
107 红豆鲫鱼汤 / 酥炸核桃仁 / 红豆薏米美丽粥

108 [丰胸美体]

- 108 木瓜红枣莲子煲 / 豆浆木瓜羊肉汤
109 牛奶炖花生 / 糖醋香菇炒豌豆

110 [乌发护发]

- 110 黄豆芽鲈鱼饭 / 菠菜豆芽面片汤
111 首乌黑豆粥 / 桂圆莲子粥 / 黑米红枣粥 / 黑米面粗粮包子

112 [减肥瘦身]

- 112 茄汁鱼片饭

113 罗汉燕麦粥 / 南瓜大麦粥 / 银耳苹果瘦肉粥

114 [润肺化痰]

114 冰糖银耳汤 / 苏子茯苓薏米粥

115 百合银耳粥 / 黑芝麻糯米粥 / 海带薏米粥

116 [养肝护肝]

116 鸡肝小米粥 / 桑葚枸杞糯米粥

117 大麦玉米碎粥 / 猪肝黄豆煲

118 [开胃消食]

118 橙汁红薯 / 番茄炒玉米粒

119 薏米香菇粥 / 山楂银耳粥

120 [润肠排毒]

120 冬瓜薏米汤 / 芹菜粥

121 红小豆炖鹌鹑 / 芦笋玉米番茄汤 / 番茄枸杞玉米羹

122 [滋阴壮阳]

122 黑芝麻小米粥 / 银耳莲子枸杞粥

123 红枣炖兔肉 / 山药菠菜汤

124 [补肾养元]

124 猪腰小米粥 / 黑芝麻燕麦粥

125 黑米桂花粥 / 腰果虾仁

126 [提高免疫力]

126 枸杞粥 / 酸奶香米粥

127 鹌鹑胡萝卜粥 / 豌豆包

128 [抗衰益寿]

128 牛奶馒头 / 牛奶粥

129 鸡米松子 / 豆腐鲜贝

130 [消除疲劳]

130 牛奶杏仁粥 / 蒜香蚕豆

131 花生玉米豆腐 / 腰果汤圆 / 肉丁黄豆汤

132 [减压怡情]

132 黄瓜糙米饭 / 西米橘子粥

133 玫瑰香粥 / 虾皮圆白菜馅饼 / 蛤蜊面

134 [防癌抗癌]

134 青豆火腿粥

135 小米豌豆粥 / 海带绿豆粥



136 〔感冒〕

- 136 薄荷牛蒡子粥 / 香梨去热粥
137 清热荷叶粥 / 胡萝卜芥蓝粥

138 〔咳嗽〕

- 138 番茄糯米粥 / 柿饼粥
139 莲子绿豆粥 / 川贝雪梨粥

140 〔头晕头痛〕

- 140 玉米油菜 / 枸杞拌豆腐
141 黑豆糯米粥 / 南瓜小米粥 / 莲藕黑豆汤

142 〔口腔溃疡〕

- 142 白菜绿豆汤 / 苦瓜糯米粥
143 金银莲子粥 / 绿豆大米粥 / 玉米面饼 / 南瓜饼

144 〔哮喘〕

- 144 茯苓红枣山药粥 / 绿豆薏米粥
145 白果拌苦瓜 / 杏仁豆腐 / 甘蔗汁山药

146 〔慢性咽炎〕

- 146 杏仁雪梨汤 / 菊花茶粥
147 萝卜杏仁汤 / 陈皮粥 / 荷叶薏米陈皮粥

148 〔呕吐〕

- 148 姜葱糯米粥 / 乌梅粥
149 牛奶小米粥 / 生姜暖胃粥

150 〔胃溃疡和十二指肠溃疡〕

- 150 牛奶燕麦粥 / 牛肉萝卜大米粥
151 香菇蛋炒饭 / 蒜泥茄子凉面 / 土豆蜂蜜膏

152 〔腹泻〕

- 152 鸡汤面 / 蛋花番茄面
153 肉丝汤面 / 蒜头粥

154 〔便秘〕

- 154 鸡丝凉粉
155 菠菜炒粉丝 / 白菜烂面条 / 猪肉韭菜包 / 芹菜米粉汤

156 〔痔疮〕

- 156 核桃燕麦粥 / 黑芝麻核桃肉汤
157 蜂蜜菊花糯米粥 / 茭白肉丝饭

158 〔高血压〕

- 158 红薯饭 / 豌豆饭
159 胡萝卜饼 / 苹果什锦饭 / 燕麦饭

160 〔高脂血症〕

- 160 三文鱼寿司 / 酸奶布丁饭
161 松仁虾仁炒饭 / 红薯糯米饼 / 荞麦菜卷

162 〔糖尿病〕

- 162 绿豆饭 / 金银饭
163 黑米面馒头 / 素馅荞麦蒸饺 / 葱花卷





- 164 魔芋火烧 / 摊苡麦蛋饼 / 芝麻葱花饼
- 165 兔肉馄饨 / 瘦肉鱼蓉粥 / 猪肉黑豆粥

166 [冠心病]

- 166 燕麦韭菜鸡蛋饼 / 拌绿豆芽
- 167 四喜黄豆粒 / 核桃粥

168 [骨质疏松]

- 168 香芹虾皮肉末炒饭 / 奶味豆浆
- 169 枸杞松子爆鸡丁 / 豆浆 / 蔬菜玉米饼

170 [失眠]

- 170 猪皮红枣羹 / 莲藕粥
- 171 小米山药粥 / 红薯小米粥 / 薏米腐竹素汤

172 [神经衰弱]

- 172 冬瓜鱼头粥 / 南瓜百合蒸饭
- 173 百合莲子汤 / 冰糖樱桃银耳汤 / 荔枝桂圆汤

174 [近视]

- 174 芝麻核桃奶 / 茯苓柏子饼
- 175 冰糖核桃 / 花生仁炖莲子 / 黄豆炖蹄筋 / 黄豆南瓜粥

176 [月经不调]

- 176 南瓜奶油香拌面 / 干姜红糖羹
- 177 小米红枣粥 / 红枣糕

178 [痛经]

- 178 芋头红薯甜汤 / 蛋花麦仁粥
- 179 芥菜小米粥 / 银鱼苋菜粥 / 牛奶蜜枣粥

180 [贫血]

- 180 核桃花生牛奶羹 / 山药薏米红枣粥
- 181 核桃果肉紫米粥 / 双莲紫米粥

182 [更年期综合征]

- 182 百合红豆汤 / 香菇豆腐汤
- 183 荞麦面条 / 玉米须蜂蜜粥 / 木瓜生姜蜂蜜粥

184 [阳痿早泄]

- 184 韭菜合子 / 羊肉冬笋粥
- 185 山药枸杞粥 / 海参益肾粥 / 香菇虾仁豆腐羹



附录 家常百搭馅——在家享受花样美食 / 186

- 1. 包子馅 / 186
- 2. 饺子馅 / 188
- 3. 馄饨馅 / 190

图说生活
畅销升级版

平衡膳食营养好

五谷杂粮最养生

王其胜 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

五谷杂粮最养生 / 王其胜主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5341-4490-5

I. ①五… II. ①王… III. ①杂粮—食物养生—食谱
IV. ①R247.1②TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第079506号



五谷杂粮最养生

王其胜 主编

责任编辑: 刘丹 赵新宇 李骁睿

责任校对: 宋东 王群 王巧玲

责任美编: 金晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 蔡霞

特约美编: 张丽娟

封面设计: 夏鹏

版式设计: 孙阳阳

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: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 12

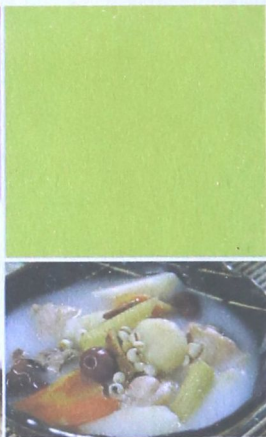
版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-4490-5

定 价: 19.90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

五谷杂粮作为现代人日常饮食不可缺少的一部分，肩负着营养补给与健康保健食疗的双重作用。五谷杂粮是营养的宝库，无论是糖类、蛋白质、脂肪，还是矿物质、维生素，都可以从五谷杂粮中得到补充。可以说，五谷杂粮是人们日常的营养调节师，也是餐桌上无法替代的主角。

越来越多的营养专家提倡多吃五谷杂粮，主要原因就是在现代人日常餐桌上，多以肉类与高脂肪的食物为主，每日的饮食太缺乏粗纤维和来自于杂粮中的维生素与矿物质，使得越来越多的人患上了高血压与糖尿病等富贵病症。因此，如何吃得更加健康、营养，是现在人们关心的主要问题。

你会正确喝豆浆吗？你会将五谷做成美味提供给家人吗？你知道杂粮的营养功效吗？你了解怎样搭配五谷杂粮不仅保健还治病吗？你是否现在还在为制作五谷杂粮烦琐的流程而顾虑？其实你不必担心，这些制作工艺看似烦琐，但只要掌握了其中的要领，你就会惊喜地发现，制作营养膳食原来如此简单又乐趣无穷。我们的原则是“粗粮细做，粗粮巧做”，让你在享受美味的同时，收获健康和快乐。

热爱生活的人，总能把如水的日子过得有滋有味。成就全家的健康，添点“粗粮”美味，今天你做到了吗？

Foreword

中国烹饪大师
中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师

〔目录〕 Contents ...

五谷杂粮——天然的健康补给站 / 10



Part 01

五谷杂粮巧搭配

12 〔大米〕

- 13 豆豉排骨饭 / 培根玉米炒饭 / 扬州炒饭
- 14 红枣鸡丝米线 / 豌豆瘦肉粥 / 羊杂粥
- 15 绿豆薄荷粥 / 茼蒿粥

16 〔糯米〕

- 16 翡翠烧卖
- 17 八宝饭 / 驴打滚
- 18 酒酿虾仁羹 / 椰肉四喜粥 / 鸡肉糯米粥
- 19 鸭丝糯米粥 / 蛋花粥

20 〔黑米〕

- 20 黑米人参鲤鱼汤
- 21 黑米粥 / 黑米莲蓉包 / 黑米子鸭包

22 〔小米〕

- 22 二米饭
- 23 五彩米饭 / 猪蹄小米粥
- 24 鲢鱼小米粥 / 黄豆小米粥 / 二米棒粥
- 25 杂米八宝粥 / 胡萝卜牛肉小米粥

26 〔糙米〕

- 26 红薯蒸饭
- 27 皮蛋糙米粥 / 牛乳粥 / 什锦杂粮粥



28 〔玉米〕

- 28 玉米面窝头
- 29 玉米饭团 / 乡村玉米饼
- 30 奶香玉米饼 / 玉米粒粥 / 青豆玉米粥
- 31 松仁玉米 / 圆白菜炆玉米粒

32 〔薏米〕

- 32 银耳薏米羹
- 33 芝麻桃仁薏米汤 / 薏米南瓜煲
- 34 八宝滋补鸡汤 / 香芋芡实薏米汤
- 35 乳鸽薏米菊花汤 / 冬瓜蜜枣花生汤

36 〔小麦〕

- 36 香葱煎包
- 37 翡翠包 / 家常饼 / 蔬菜饼
- 38 金银馒头 / 干层蒸糕 / 银丝卷
- 39 凤凰贵妃盒 / 梅花饼 / 寿桃包

40 〔大麦〕

- 41 柿饼鸡汁粥 / 大麦粥 / 大麦牛肉粥

42 〔燕麦〕

- 42 虾皮香芹燕麦粥
- 43 紫菜麦片粥 / 五香麦片粥 / 玉米燕麦粥



44 【荞麦】

- 45 农家烩荞面 / 炒荞面猫耳朵
- 46 毛豆荞麦粥 / 香菇荞麦粥 / 荞麦粥
- 47 荞麦红枣饭 / 荞麦饼

48 【莜麦】

- 48 莜麦蛋饼
- 49 香炒疙瘩面 / 豆焖排骨炒莜面

50 【高粱】

- 50 高粱羊肉粥
- 51 银耳高粱粥 / 红豆高粱粥 / 甘蔗高粱粥

52 【芝麻】

- 52 芝麻馒头
- 53 黑芝麻汤圆 / 黑芝麻糯米粥 / 黑芝麻果仁粥
- 54 芝麻里脊 / 黑芝麻拌菠菜 / 炒芝麻
- 55 芝麻圆白菜 / 芝麻鸭肝

56 【芡实】

- 56 芡实山药粥
- 57 芡实莲子糙米粥 / 芡实煮老鸭 / 木瓜芡实枸杞汤

58 【黄豆】

- 58 香椿拌黄豆

- 59 黄豆炒芥蓝 / 海带烧黄豆
- 60 黄豆红枣羹 / 黄豆炖白菜 / 什锦黄豆
- 61 海带黄豆炖排骨 / 黄豆焖鸡翅 / 香芹炒黄豆芽

62 【豆制品】

- 62 香辣豆腐干
- 63 生菜豆腐汤 / 芥菜豆腐羹 / 红绿豆腐皮

64 【绿豆】

- 64 绿豆百合粥
- 65 绿豆冰沙 / 绿豆奶昔 / 绿豆芹菜汤

66 【红小豆】

- 66 鲫鱼红豆冬瓜汤
- 67 红豆白茯苓粥 / 小米红豆粥 / 红豆薏米粥

68 【蚕豆】

- 68 茴香蚕豆
- 69 蚕豆雪里红汤 / 茭白炒蚕豆

70 【黑豆】

- 70 醋黑豆
- 71 黑豆红枣鲤鱼煲 / 黑豆凤爪汤 / 羊肚黑豆粥



72 【豌豆】

- 72 平菇炒豌豆
- 73 三鲜豌豆 / 豌豆素鸡粥 / 豌豆牛肉末

74 【芸豆】

- 74 香葱芸豆
- 75 甜酒芸豆 / 芸豆猪蹄煲 / 芸豆烧鲜蘑

76 【红枣】

- 76 芹枣汤
- 77 红枣香菇汤 / 红枣糯米羊骨粥
- 78 桂圆红枣花生汤 / 芪枣黄鳝汤

- 79 鲜枣苹果羹 / 百合红枣汤 / 红枣牛肝汤 / 花生红枣蛋糊粥

80 [莲子]

- 80 莲子豆腐汤 / 百合莲子炒牛肉
81 桂圆莲子粥 / 莲子木瓜粥 / 银耳莲子糯米粥

82 [核桃]

- 82 核桃土豆球
83 核桃蚝油生菜 / 花生核桃猪骨汤 / 天使核桃蛋糕

84 [松子]

- 84 桂圆松子仁汤
85 松仁膏 / 松子爆鸡丁 / 松子酒

86 [花生]

- 86 花生红枣鸡爪汤
87 老醋花生 / 花生仁肉丁

88 [杏仁]

- 88 杏仁拌豌豆
89 丝瓜杏仁排骨粥 / 杏仁绿豆粥 / 花生杏仁粥 / 杏仁蔬菜沙拉



90 [腰果]

- 90 腰果胗肝
91 腰果鸡丁 / 腰果彩色肉丁 / 腰果鸡丝拌饭

92 [红薯]

- 92 红薯糊
93 蜜烧红薯 / 红薯拌胡萝卜 / 红薯栗子排骨汤

94 [南瓜]

- 95 南瓜蜜百合 / 南瓜豆腐饼
96 双菌南瓜 / 玉珠南瓜
97 南瓜燕麦粥 / 南瓜排骨汤 / 南瓜牛肉汤

98 [山药]

- 98 山药百烩汤
99 山药乌鸡汤 / 山药南瓜汤 / 山药玉竹白鳝汤
100 彩椒炒山药 / 山药虾仁 / 枸杞拌山药
101 海带山药粥 / 玉米山药粥

102 [健脑益智]

- 102 黑芝麻猪蹄汤 / 核桃鸡蛋汤
103 海松子鸽蛋粥 / 芹菜馄饨

104 [补益气血]

- 104 核桃肉卷 / 阿胶红糖糯米粥
105 紫菜包饭 / 核桃豆腐丸

106 [美容养颜]

- 106 莲子薏米汤 / 桃仁莲藕汤
107 红豆鲫鱼汤 / 酥炸核桃仁 / 红豆薏米美丽粥

108 [丰胸美体]

- 108 木瓜红枣莲子煲 / 豆浆木瓜羊肉汤
109 牛奶炖花生 / 糖醋香菇炒豌豆

110 [乌发护发]

- 110 黄豆芽鲈鱼饭 / 菠菜豆芽面片汤
111 首乌黑豆粥 / 桂圆莲子粥 / 黑米红枣粥 / 黑米面粗粮包子

112 [减肥瘦身]

- 112 茄汁鱼片饭

113 罗汉燕麦粥 / 南瓜大麦粥 / 银耳苹果瘦肉粥

114 [润肺化痰]

114 冰糖银耳汤 / 苏子茯苓薏米粥

115 百合银耳粥 / 黑芝麻糯米粥 / 海带薏米粥

116 [养肝护肝]

116 鸡肝小米粥 / 桑葚枸杞糯米粥

117 大麦玉米碎粥 / 猪肝黄豆煲

118 [开胃消食]

118 橙汁红薯 / 番茄炒玉米粒

119 薏米香菇粥 / 山楂银耳粥

120 [润肠排毒]

120 冬瓜薏米汤 / 芹菜粥

121 红小豆炖鹌鹑 / 芦笋玉米番茄汤 / 番茄枸杞玉米羹

122 [滋阴壮阳]

122 黑芝麻小米粥 / 银耳莲子枸杞粥

123 红枣炖兔肉 / 山药菠菜汤

124 [补肾养元]

124 猪腰小米粥 / 黑芝麻燕麦粥

125 黑米桂花粥 / 腰果虾仁

126 [提高免疫力]

126 枸杞粥 / 酸奶香米粥

127 鹌鹑胡萝卜粥 / 豌豆包

128 [抗衰益寿]

128 牛奶馒头 / 牛奶粥

129 鸡米松子 / 豆腐鲜贝

130 [消除疲劳]

130 牛奶杏仁粥 / 蒜香蚕豆

131 花生玉米豆腐 / 腰果汤圆 / 肉丁黄豆汤

132 [减压怡情]

132 黄瓜糙米饭 / 西米橘子粥

133 玫瑰香粥 / 虾皮圆白菜馅饼 / 蛤蜊面

134 [防癌抗癌]

134 青豆火腿粥

135 小米豌豆粥 / 海带绿豆粥



136 〔感冒〕

- 136 薄荷牛蒡子粥 / 香梨去热粥
137 清热荷叶粥 / 胡萝卜芥蓝粥

138 〔咳嗽〕

- 138 番茄糯米粥 / 柿饼粥
139 莲子绿豆粥 / 川贝雪梨粥

140 〔头晕头痛〕

- 140 玉米油菜 / 枸杞拌豆腐
141 黑豆糯米粥 / 南瓜小米粥 / 莲藕黑豆汤

142 〔口腔溃疡〕

- 142 白菜绿豆汤 / 苦瓜糯米粥
143 金银莲子粥 / 绿豆大米粥 / 玉米面饼 / 南瓜饼

144 〔哮喘〕

- 144 茯苓红枣山药粥 / 绿豆薏米粥
145 白果拌苦瓜 / 杏仁豆腐 / 甘蔗汁山药

146 〔慢性咽炎〕

- 146 杏仁雪梨汤 / 菊花茶粥
147 萝卜杏仁汤 / 陈皮粥 / 荷叶薏米陈皮粥

148 〔呕吐〕

- 148 姜葱糯米粥 / 乌梅粥
149 牛奶小米粥 / 生姜暖胃粥

150 〔胃溃疡和十二指肠溃疡〕

- 150 牛奶燕麦粥 / 牛肉萝卜大米粥
151 香菇蛋炒饭 / 蒜泥茄子凉面 / 土豆蜂蜜膏

152 〔腹泻〕

- 152 鸡汤面 / 蛋花番茄面
153 肉丝汤面 / 蒜头粥

154 〔便秘〕

- 154 鸡丝凉粉
155 菠菜炒粉丝 / 白菜烂面条 / 猪肉韭菜包 / 芹菜米粉汤

156 〔痔疮〕

- 156 核桃燕麦粥 / 黑芝麻核桃肉汤
157 蜂蜜菊花糯米粥 / 茭白肉丝饭

158 〔高血压〕

- 158 红薯饭 / 豌豆饭
159 胡萝卜饼 / 苹果什锦饭 / 燕麦饭

160 〔高脂血症〕

- 160 三文鱼寿司 / 酸奶布丁饭
161 松仁虾仁炒饭 / 红薯糯米饼 / 荞麦菜卷

162 〔糖尿病〕

- 162 绿豆饭 / 金银饭
163 黑米面馒头 / 素馅荞麦蒸饺 / 葱花卷





- 164 魔芋火烧 / 摊苡麦蛋饼 / 芝麻葱花饼
165 兔肉馄饨 / 瘦肉鱼蓉粥 / 猪肉黑豆粥

166 [冠心病]

- 166 燕麦韭菜鸡蛋饼 / 拌绿豆芽
167 四喜黄豆粒 / 核桃粥

168 [骨质疏松]

- 168 香芹虾皮肉末炒饭 / 奶味豆浆
169 枸杞松子爆鸡丁 / 豆浆 / 蔬菜玉米饼

170 [失眠]

- 170 猪皮红枣羹 / 莲藕粥
171 小米山药粥 / 红薯小米粥 / 薏米腐竹素汤

172 [神经衰弱]

- 172 冬瓜鱼头粥 / 南瓜百合蒸饭
173 百合莲子汤 / 冰糖樱桃银耳汤 / 荔枝桂圆汤

174 [近视]

- 174 芝麻核桃奶 / 茯苓柏子饼
175 冰糖核桃 / 花生仁炖莲子 / 黄豆炖蹄筋 / 黄豆南瓜粥

176 [月经不调]

- 176 南瓜奶油香拌面 / 干姜红糖羹
177 小米红枣粥 / 红枣糕

178 [痛经]

- 178 芋头红薯甜汤 / 蛋花麦仁粥
179 芥菜小米粥 / 银鱼苋菜粥 / 牛奶蜜枣粥

180 [贫血]

- 180 核桃花生牛奶羹 / 山药薏米红枣粥
181 核桃果肉紫米粥 / 双莲紫米粥

182 [更年期综合征]

- 182 百合红豆汤 / 香菇豆腐汤
183 荞麦面条 / 玉米须蜂蜜粥 / 木瓜生姜蜂蜜粥

184 [阳痿早泄]

- 184 韭菜合子 / 羊肉冬笋粥
185 山药枸杞粥 / 海参益肾粥 / 香菇虾仁豆腐羹



附录 家常百搭馅——在家享受花样美食 / 186

1. 包子馅 / 186
2. 饺子馅 / 188
3. 馄饨馅 / 190