

全国美食类第一畅销书《新编家常菜谱》全面改版 全新上市

味好美 30分钟 养生菜



美食生活工作室 组织编写

- ★ 常见食材简单做 30分钟搞定养生菜
- ★ 全家人的保健菜 ★ 五脏调理保健菜 ★ 日常调理保健菜
- ★ 呵护家里每个人，照顾身体的方方面面
- ★ 打造属于你的**营养餐桌**

超低价
19.9



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

味好美 30分钟养生菜



美食生活工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

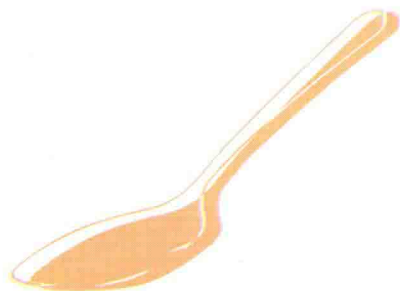
图书在版编目(CIP)数据

30分钟养生菜 / 美食生活工作室组织编写. -- 青岛: 青岛出版社, 2014.5
(味好美)

ISBN 978-7-5552-0469-5

I. ①3… II. ①美… III. ①保健—菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第082906号



书 名 味好美—30分钟养生菜

组织编写  工作室

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

装帧设计 宋修仪 周雅榕

排 版 宋修仪

印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司

出版日期 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5552-0469-5

定 价 19.90元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 美食类 生活类

Part 01 全家人的保健菜

儿童保健菜

儿童成长各时期生理特点	08
儿童期容易缺乏的营养素	08
对儿童健康有益的营养素及主要来源	09
儿童营养不良的早期征状	09
什锦番茄	10
番茄炒鱼片	10
橙汁金针菇	10
金针菇萝卜汤	11
菜花粥	11
奶香口蘑烧菜花	11
凉拌鲜茼蒿	12
茼蒿炒牛肉丝	12
洋葱肉干丝	12
洋葱鸡蛋圆饼	13
山药三米粥	13
红豆山药盒	13
果味银耳汤	14
苹果烤鸡	14
红豆沙酿香芋	14
芋头烧排骨	15
松子核桃粥	15
松子玉米	15
杏香奶糊	16
炸鲜奶	16
海带肉卷	16
海带香鸡粥	17
鸡肝黄金窝头	17
猪肝菠菜汤	17
鸭血烧豆腐	18
韭菜炒猪血	18

茶香鹌鹑蛋	18
鹌鹑冬瓜煲	19
糖醋鲤鱼	19
松子鱼排	19

孕产妇保健菜

如何应对孕期身体变化	20
孕期可适当多吃食物	20
不同情况产妇的产后滋补	22
常用的饮食催乳方法	22
产后体形恢复	23
柠檬汁煨鸡	24
柠汁鲤鱼	24
什锦甜粥	25
葡萄干酿苹果	25
红枣糯米粥	25
红枣炖兔肉	26
锅贴萝卜	26
萝卜鲢鱼汤	26
菠菜芹菜粥	27
番茄猪肝菠菜面	27
生拌茼蒿叶	27
茼蒿鱼头汤	28
香菇丝瓜	28
丝瓜猪蹄汤	28
花生红枣粥	29
猪脚炖花生	29
牛奶栗子粥	29
栗子炖乌鸡	30
黄芪小米粥	30
小米海参粥	30

羊骨小米粥	31
酸奶木瓜	31
南瓜海参粥	31
鲫鱼丝瓜汤	32
萝卜煲牛腩	32
双参砂锅牛腩	32
油泼鲈鱼	33
鸡汤鲈鱼	33
盐水虾	33

老年人保健菜

老年人的健康饮食	34
老年人增进食欲方法多	34
老年人睡前应做好准备	35
草莓酱烙鸡蛋	36
西芹百合炒草莓	36
红枣银耳羹	36
红枣山莲葡萄粥	37
蜜汁红枣百合	37
金针菇炒鸡丝	37
竹荪素翅	38
金针扒芥蓝	38
大蒜马齿苋	38
大蒜烧鲫鱼	39
椰香花菜	39
虾仁菜花	39
豆腐田园汤	40
豆腐鱼松	40
南瓜燕麦粥	40
南瓜清炖牛肉	41
莲子山药猪肚	41

莲子江米粥	41
莲子茯苓散	42
核桃白糖粉	42
加味核桃肉	42
椰汁银耳	42
松子茄鱼	43
松子仁烩丝瓜	43
玉米杏仁粥	44
玉米苡仁粥	44
蜂蜜煮百合	44
蜜汁香蕉	45
鳝鱼粥	45
枸杞鳝鱼骨汤	45



女性保健菜

女性各时期的生理特点及饮食原则	46
白领女性9种常见病的自我调理	47
玻璃苹果	49
红枣花生粥	49
红枣板栗烧羊肉	49
桂圆莲子粥	50



桂圆当归鸡汤	50
香蕉牛奶饮	50
木瓜烧带鱼	50
冰糖木瓜盅	51
炆黄豆芽	51
黄豆煲猪手汤	51
菠菜炒鸡蛋	52
双菇菠菜	52
翠芹腐皮	52
芹菜马蹄炒肉丝	53
黄瓜玉米沙拉	53
蒸酿黄瓜	53
丝瓜炒番茄	54
丝瓜杏仁汤	54
圆白菜炒百合	54
烧三样	55
花生拌圆白菜	55
海带煮瘦肉	55
海带炖牛肉	56
大酱海带汤	56
三鲜拌牛腱	56
黄芪牛肉	57
茄汁扒牛肉条	57
牛肉粥	57

男性保健菜

男性的中医养生要点	58
男性应警惕容易致病的4个薄弱环节	58
西红柿炖鲑鱼	60
七彩香菇	60
香菇炒黄花菜	61
百合拌山药	61
狗肉枸杞山药汤	61
胡萝卜炖牛尾	62
芦笋鲍鱼汤	62
芦笋瘦肉汤	63
韭菜炒虾仁	63
韭菜炒蛤蜊肉	63
白果冰糖猕猴桃	64
猕猴桃蒸带子肉	64
木耳莴笋拌鸡丝	64
腰花木耳汤	65
双仁拌三丁	65
花生芹菜	65
天下第一粥	66
奶香燕麦粥	66
孜然羊肉	66
羊杞豆腐汤	67
黑椒软煎牡蛎	67
海藻蒸牡蛎	67
南瓜子瘦肉汤	68
虾仁蛋羹	68
黄豆海藻海带汤	68

Part 02 > 五脏调理保健菜

养心安神菜

养心有原则	70
饮食调理与养心	70
“伤心”的罪魁祸首	71
吃对食物巧养心	72

心脏病患者用药禁忌	72
猪心烧木耳	73
猪心莲子粥	73
猪心红枣汤	74
玉竹猪心	74

姜枣龙眼蜜膏	75
核桃龙眼鸡丁	75
黑豆小麦莲枣汤	76
黑豆浮小麦汤	76
人参桂圆炖双心	76

枸杞莲子桂圆汤	77
莲子百合猪肉汤	77
莲子红枣桂圆羹	77
八宝莲子	78
莲子枸杞羹	78
粳米冰糖百合粥	78
薏米莲子百合粥	79
糯米百合甜粥	79
炆藕片	79
橙汁鲜藕	80
口蘑烧茭白	80
茄汁茭白	81
三丝金针菜	81
泥鳅红枣煲排骨	82
红枣山药炖南瓜	82

养肝护肝菜

吃对食物巧护肝	83
饮食调理与护肝	83
伤肝的罪魁祸首	84
护肝要重视自我调理	85
肝炎病人生活禁忌	85
金钱芝麻虾	86
芝麻豆腐	86
韭菜煮蛤蜊肉	87
韭菜炒羊肝	87
拌荠菜松	87
荠菜猪肝汤	88
洋葱排骨	88
洋葱香菇炒荸荠	89
排骨平菇汤	89
平菇鲫鱼汤	89
苦瓜炒猪肝	90
山药荠菜煲苦瓜	90
丝瓜虾皮猪肝汤	91
猪肝炒胡萝卜	91
胡萝卜粥	91
玫瑰花粥	92

冰糖玫瑰	92
菊花猪肝汤	92
香菇黑木耳炒猪肝	93
猪肝豆腐汤	93
羊肝炒菠菜	94
银耳枸杞鸡肝汤	94
葱爆兔肉	95
仙人掌炒兔肉	95
红烧鲍鱼	96
蓑衣鲍鱼	96
菊花鲈鱼	96
冬瓜海带煮鲈鱼	97
黄鱼粥	97

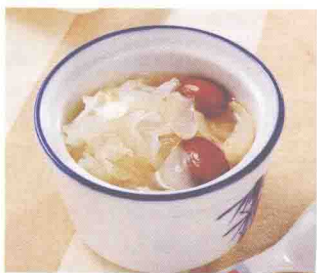
养胃健脾菜

饮食调理与养胃	98
生活中如何养胃健胃	99
5种预防胃痛的姿势	100
胃病有关小验方及食疗方	101
番茄粳米粥	102
西红柿烧豆腐	102
大麦羊肉汤	102
大麦片汤面	103
糯米红枣粥	103
姜葱糯米粥	103
红薯蛋奶	104
苹果煮红薯	104
土豆粥	104
土豆胡萝卜汤	105
芋头饺	105
香芋肉末	105
山药烧山楂糕	106
山药鸡蛋面	106
栗子药枣粥	106
栗子白菜	107
干贝蟹肉炖白菜	107
苹果牛奶粥	108
苹果葡萄粥	108

牛奶大枣粥	108
牛奶小米糊	109
韭菜生姜牛奶羹	109
生姜炖牛肚	109
山药羊肉粥	110
干姜羊肉汤	110
鸭肉香菇粥	110
姜母鸭	111
鲫鱼生姜枣粥	111
砂仁鲫鱼汤	111

滋阴润肺菜

有益肺脏的营养素及主要来源	112
护肺6法	112
损害肺脏的因素	113
秋季养肺正当时	114
冰糖银耳橘瓣羹	115
柑橘山楂饮	115
牛奶芙蓉香蕉汁	115
薏苡仁镶藕	116
心肺炖花生	116
蜂蜜大枣花生汤	117
杏仁麻黄豆腐	117
葱白淡豆豉煮豆腐	117
海带薏米蛋汤	118
桂花煮白果	118
白果薏米汤	118
松仁牛柳	119
松子粥	119
鲜柚子百合	119



百合红枣汤.....	120
清炒竹笋.....	120
竹笋香菇汤.....	120
银耳椰子菜.....	121
银耳冰糖鸭蛋.....	121
冬瓜绿豆保健汤.....	121
冬瓜银耳羹.....	122



川贝蜜糖炖雪梨.....	122
雪梨百合汁.....	122
杏仁萝卜肺.....	123
薏仁猪肺粥.....	123
大米白鸭粥.....	123
核桃鸭子.....	124
鲢鱼头炖豆腐.....	124

Part 03 > 日常调理保健菜

降压菜

良好的饮食习惯有利于降压..... 126

高血压患者饮食5宜5忌..... 127

高血压发病相关因素..... 128

远离高血压的9点建议..... 128

降压小验方及食疗方..... 129

双瓜玉米窝头..... 130

玉米饭团..... 130

荞麦面扒糕..... 130

荞麦黑鱼饺..... 131

八仙米..... 131

五合面..... 132

醋豆..... 132

花生仁拌芹菜..... 132

花生炖鲤鱼..... 133

虾皮芹菜粥..... 133

杞枣芹菜汤..... 134

西红柿炒山药..... 134

西红柿炖鲍鱼..... 134

糖醋海带..... 135

绿豆海带粥..... 135

冬瓜菠菜羊肉羹..... 135

参芪鸡丝冬瓜汤..... 136

胡萝卜菜丝粥..... 136

胡萝卜炒芹菜..... 136

菠菜拌海蜇头..... 137

椒油藕片..... 137

荸荠炒鹌鹑蛋..... 137

茄汁鹌鹑蛋..... 138

香蕉片胡萝卜汤..... 138

香菇粥..... 139

蒸香菇鲫鱼..... 139

香菇烧二冬..... 139

香菇酥桃仁..... 140

香菇炒松仁..... 140

海蜇皮拌双丝..... 141

太子参海蜇汤..... 141

降糖菜

糖尿病患者饮食原则..... 142

糖尿病患者饮食宜忌..... 142

五香燕麦饼..... 144

麦片红枣粥..... 144

豌豆烧豆腐..... 144

春笋豌豆..... 145

清炒豌豆苗..... 145

胡萝卜香菇粥..... 145

山药玉米粥..... 146

红烧栗子淮山药..... 146

椒油炆茭白..... 146

三丝茭白..... 147

降糖八宝饭..... 147

洋葱拌花生..... 148

咖喱洋葱西兰花..... 148

芹菜炒鲜笋..... 148

红枣芹菜汤..... 149

南瓜饼..... 149

南瓜百合粥..... 149

平菇莼菜汤..... 150

平菇猪肉汤..... 150

豆豉炒苦瓜..... 150

山药枸杞煲苦瓜..... 151

枸杞粥..... 151

枸杞山药煲鸽..... 151

柚子茶..... 152

柚子肉炖鸡..... 152

猕猴桃炒肉丝..... 152

麦冬牡蛎烩饭..... 153

牡蛎鲫鱼汤..... 153

魔芋拌芹菜..... 153



健脑菜

饮食习惯与健脑	154
对大脑发育不利的食物	155
有益健脑的营养素	155
中老年人如何健脑	156
黄瓜蛋汤	157
丝瓜虾米蛋汤	157
健脑核桃粥	158
柏子仁粥	158
核桃鱼托	158
核桃仁烧羊肉	159
核桃鸡丁	159
核桃豆腐丸	160
菠菜香油拌粉丝	160
菠菜鸡蛋汤	160
胡萝卜炒肉丝	161
鸡蛋胡萝卜豆汁	161
木耳炒黄花菜	161
黄花菜拌黄瓜	162
黄花菜炖母鸡	162
香蕉茶汁	162
拔丝金钱香蕉	163
黄花菜健脑汤	163
菠萝莴笋	164
菠萝虾球	164
芹菜炒猪脑	164
猪脑炖老鸡	165
桂圆童子鸡	165
清蒸人参鸡	165
芹菜鱼丝	166
油泼鲢鱼	166



蒜仔焖海鳗	167
百合鳗鱼	167
牛奶炖花生	167

美容菜

五脏与美丽容颜	168
饮食调理与美丽容颜	168
保养肌肤的7个小叮咛	169
猪蹄煲黑豆	171
鲜奶燕窝炖鸡	171
牛奶蜂蜜饮	171
大麦土豆粥	172
枣麦粥	172
黑豆鸡爪汤	172
黑豆红枣粥	173
花生红枣鲫鱼	173
南瓜红枣排骨汤	173
莲子芡实荷叶粥	174
莲子鱼尾汤	174
百合桂圆粥	174
百合绿豆汤	175
银耳蜜羹	175
荷叶冬瓜汤	175
羊肉冬瓜汤	176
鸡蛋胡萝卜豆汁	176
番茄块拌芦荟	176
银杏芦荟	177
木瓜花生大枣汤	177
木瓜炒牛肉片	177

瘦身菜

饮食调理与瘦身	178
不同人群如何预防肥胖	178
瘦身还要注重补给	179
山药小米粥	180
燕麦面条	180
步步高升煲	180



木耳豆腐汤	181
土豆蒸豆腐	181
雪菜豆腐汤	181
土豆鲜蘑沙拉	182
三鲜冬瓜卷	182
蛤蜊冬瓜汤	183
八宝冬瓜汤	183
海带紫菜汤	183
白萝卜海带汤	184
魔芋鳝片	184
醋熘卷心菜	185
虾皮卷心菜馅饼	185
芝麻卷心菜	185
番茄烧豆腐	186
番茄鲫鱼汤	186
紫菜白萝卜汤	186
白萝卜炒肉丝	187
蒜泥海蜇白萝卜丝	187
姜汁黄瓜	188
黄瓜拌绿豆芽	188
薏苡仁山楂红豆粥	188
山楂玉米须汤	189
麦芽山楂	189
陈皮山楂乌龙茶	189
苹果菜汁	189
苹果雪耳瘦肉汤	190
山楂炖兔肉	190
春笋兔肉	190
草鱼豆腐	191
松菇炖草鱼	191

味好美 30分钟养生菜



美食生活工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

Part 01 > 全家人的保健菜

儿童保健菜

儿童成长各时期生理特点	08
儿童期容易缺乏的营养素	08
对儿童健康有益的营养素及主要来源	09
儿童营养不良的早期征状	09
什锦番茄	10
番茄炒鱼片	10
橙汁金针菇	10
金针菇萝卜汤	11
菜花粥	11
奶香口蘑烧菜花	11
凉拌鲜茼蒿	12
茼蒿炒牛肉丝	12
洋葱肉干丝	12
洋葱鸡蛋圆饼	13
山药三米粥	13
红豆山药盒	13
果味银耳汤	14
苹果烤鸡	14
红豆沙酿香芋	14
芋头烧排骨	15
松子核桃粥	15
松子玉米	15
杏香奶糊	16
炸鲜奶	16
海带肉卷	16
海带香鸡粥	17
鸡肝黄金窝头	17
猪肝菠菜汤	17
鸭血烧豆腐	18
韭菜炒猪血	18

茶香鹌鹑蛋	18
鹌鹑冬瓜煲	19
糖醋鲤鱼	19
松子鱼排	19

孕产妇保健菜

如何应对孕期身体变化	20
孕期可适当多吃的食物	20
不同情况产妇的产后滋补	22
常用的饮食催乳方法	22
产后体形恢复	23
柠檬汁煨鸡	24
柠汁鲤鱼	24
什锦甜粥	25
葡萄干酿苹果	25
红枣糯米粥	25
红枣炖兔肉	26
锅贴萝卜	26
萝卜鲢鱼汤	26
菠菜芹菜粥	27
番茄猪肝菠菜面	27
生拌茼蒿叶	27
茼蒿鱼头汤	28
香菇丝瓜	28
丝瓜猪蹄汤	28
花生红枣粥	29
猪脚炖花生	29
牛奶栗子粥	29
栗子炖乌鸡	30
黄芪小米粥	30
小米海参粥	30

羊骨小米粥	31
酸奶木瓜	31
南瓜海参粥	31
鲫鱼丝瓜汤	32
萝卜煲牛腩	32
双参砂锅牛腩	32
油泼鲈鱼	33
鸡汤鲈鱼	33
盐水虾	33

老年人保健菜

老年人的健康饮食	34
老年人增进食欲方法多	34
老年人睡前应做好准备	35
草莓酱烙鸡蛋	36
西芹百合炒草莓	36
红枣银耳羹	36
红枣山莲葡萄粥	37
蜜汁红枣百合	37
金针菇炒鸡丝	37
竹荪素翅	38
金针扒芥蓝	38
大蒜马齿苋	38
大蒜烧鲫鱼	39
椰香花菜	39
虾仁菜花	39
豆腐田园汤	40
豆腐鱼松	40
南瓜燕麦粥	40
南瓜清炖牛肉	41
莲子山药猪肚	41

莲子江米粥	41
莲子茯苓散	42
核桃白糖粉	42
加味核桃肉	42
椰汁银耳	42
松子茄鱼	43
松子仁烩丝瓜	43
玉米杏仁粥	44
玉米苡仁粥	44
蜂蜜煮百合	44
蜜汁香蕉	45
鳝鱼粥	45
枸杞鳝鱼骨汤	45



女性保健菜

女性各时期的生理特点及饮食原则	46
白领女性9种常见病的自我调理	47
玻璃苹果	49
红枣花生粥	49
红枣板栗烧羊肉	49
桂圆莲子粥	50



桂圆当归鸡汤	50
香蕉牛奶饮	50
木瓜烧带鱼	50
冰糖木瓜盅	51
炆黄豆芽	51
黄豆煲猪手汤	51
菠菜炒鸡蛋	52
双菇菠菜	52
翠芹腐皮	52
芹菜马蹄炒肉丝	53
黄瓜玉米沙拉	53
蒸酿黄瓜	53
丝瓜炒番茄	54
丝瓜杏仁汤	54
圆白菜炒百合	54
烧三样	55
花生拌圆白菜	55
海带煮瘦肉	55
海带炖牛肉	56
大酱海带汤	56
三鲜拌牛腱	56
黄芪牛肉	57
茄汁扒牛肉条	57
牛肉粥	57

男性保健菜

男性的中医养生要点	58
男性应警惕容易致病的4个薄弱环节	58
西红柿炖鲑鱼	60
七彩香菇	60
香菇炒黄花菜	61
百合拌山药	61
狗肉枸杞山药汤	61
胡萝卜炖牛尾	62
芦笋鲍鱼汤	62
芦笋瘦肉汤	63
韭菜炒虾仁	63
韭菜炒蛤蜊肉	63
白果冰糖猕猴桃	64
猕猴桃蒸带子肉	64
木耳莴笋拌鸡丝	64
腰花木耳汤	65
双仁拌三丁	65
花生芹菜	65
天下第一粥	66
奶香燕麦粥	66
孜然羊肉	66
羊杞豆腐汤	67
黑椒软煎牡蛎	67
海藻蒸牡蛎	67
南瓜子瘦肉汤	68
虾仁蛋羹	68
黄豆海藻海带汤	68

Part 02 > 五脏调理保健菜

养心安神菜

养心有原则	70
饮食调理与养心	70
“伤心”的罪魁祸首	71
吃对食物巧养心	72

心脏病患者用药禁忌	72
猪心烧木耳	73
猪心莲子粥	73
猪心红枣汤	74
玉竹猪心	74

姜枣龙眼蜜膏	75
核桃龙眼鸡丁	75
黑豆小麦莲枣汤	76
黑豆浮小麦汤	76
人参桂圆炖双心	76

枸杞莲子桂圆汤	77
莲子百合猪肉汤	77
莲子红枣桂圆羹	77
八宝莲子	78
莲子枸杞羹	78
粳米冰糖百合粥	78
薏米莲子百合粥	79
糯米百合甜粥	79
炆藕片	79
橙汁鲜藕	80
口蘑烧茭白	80
茄汁茭白	81
三丝金针菜	81
泥鳅红枣煲排骨	82
红枣山药炖南瓜	82

养肝护肝菜

吃对食物巧护肝	83
饮食调理与护肝	83
伤肝的罪魁祸首	84
护肝要重视自我调理	85
肝炎病人生活禁忌	85
金钱芝麻虾	86
芝麻豆腐	86
韭菜煮蛤蜊肉	87
韭菜炒羊肝	87
拌荠菜松	87
荠菜猪肝汤	88
洋葱排骨	88
洋葱香菇炒荸荠	89
排骨平菇汤	89
平菇鲫鱼汤	89
苦瓜炒猪肝	90
山药荠菜煲苦瓜	90
丝瓜虾皮猪肝汤	91
猪肝炒胡萝卜	91
胡萝卜粥	91
玫瑰花粥	92

冰糖玫瑰	92
菊花猪肝汤	92
香菇黑木耳炒猪肝	93
猪肝豆腐汤	93
羊肝炒菠菜	94
银耳枸杞鸡肝汤	94
葱爆兔肉	95
仙人掌炒兔肉	95
红烧鲍鱼	96
蓑衣鲍鱼	96
菊花鲈鱼	96
冬瓜海带煮鲈鱼	97
黄鱼粥	97

养胃健脾菜

饮食调理与养胃	98
生活中如何养胃健胃	99
5种预防胃病的姿势	100
胃病有关小验方及食疗方 ..	101
番茄粳米粥	102
西红柿烧豆腐	102
大麦羊肉汤	102
大麦片汤面	103
糯米红枣粥	103
姜葱糯米粥	103
红薯蛋奶	104
苹果煮红薯	104
土豆粥	104
土豆胡萝卜汤	105
芋头饺	105
香芋肉末	105
山药烧山楂糕	106
山药鸡蛋面	106
栗子药枣粥	106
栗子白菜	107
干贝蟹肉炖白菜	107
苹果牛奶粥	108
苹果葡萄粥	108

牛奶大枣粥	108
牛奶小米糊	109
韭菜生姜牛奶羹	109
生姜炖牛肚	109
山药羊肉粥	110
干姜羊肉汤	110
鸭肉香菇粥	110
姜母鸭	111
鲫鱼生姜枣粥	111
砂仁鲫鱼汤	111

滋阴润肺菜

有益肺脏的营养素及主要

来源 112 |

护肺6法	112
损害肺脏的因素	113
秋季养肺正当时	114
冰糖银耳橘瓣羹	115
柑橘山楂饮	115
牛奶芙蓉香蕉汁	115
薏苡仁镶藕	116
心肺炖花生	116
蜂蜜大枣花生汤	117
杏仁麻黄豆腐	117
葱白淡豆豉煮豆腐	117
海带薏米蛋汤	118
桂花煮白果	118
白果薏米汤	118
松仁牛柳	119
松子粥	119
鲜柚子百合	119

百合红枣汤.....	120
清炒竹笋.....	120
竹笋香菇汤.....	120
银耳椰子菜.....	121
银耳冰糖鸭蛋.....	121
冬瓜绿豆保健汤.....	121
冬瓜银耳羹.....	122



川贝蜜糖炖雪梨.....	122
雪梨百合汁.....	122
杏仁萝卜肺.....	123
薏仁猪肺粥.....	123
大米白鸭粥.....	123
核桃鸭子.....	124
鲢鱼头炖豆腐.....	124

Part 03 > 日常调理保健菜

降压菜

良好的饮食习惯有利于降压.....	126
高血压患者饮食5宜5忌.....	127
高血压发病相关因素.....	128
远离高血压的9点建议.....	128
降压小验方及食疗方.....	129
双瓜玉米窝头.....	130
玉米饭团.....	130
荞麦面扒糕.....	130
荞麦黑鱼饺.....	131
八仙米.....	131
五合面.....	132
醋豆.....	132
花生仁拌芹菜.....	132
花生炖鲤鱼.....	133
虾皮芹菜粥.....	133
杞枣芹菜汤.....	134
西红柿炒山药.....	134
西红柿炖鲍鱼.....	134
糖醋海带.....	135
绿豆海带粥.....	135
冬瓜菠菜羊肉羹.....	135
参芪鸡丝冬瓜汤.....	136
胡萝卜菜丝粥.....	136
胡萝卜炒芹菜.....	136

菠菜拌海蜇头.....	137
椒油藕片.....	137
荸荠炒鹌鹑蛋.....	137
茄汁鹌鹑蛋.....	138
香蕉片胡萝卜汤.....	138
香菇粥.....	139
蒸香菇鲫鱼.....	139
香菇烧二冬.....	139
香菇酥桃仁.....	140
香菇炒松仁.....	140
海蜇皮拌双丝.....	141
太子参海蜇汤.....	141

降糖菜

糖尿病患者饮食原则.....	142
糖尿病患者饮食宜忌.....	142
五香燕麦饼.....	144
麦片红枣粥.....	144
豌豆烧豆腐.....	144
春笋豌豆.....	145
清炒豌豆苗.....	145
胡萝卜香菇粥.....	145
山药玉米粥.....	146
红烧栗子淮山药.....	146
椒油炆茭白.....	146

三丝茭白.....	147
降糖八宝饭.....	147
洋葱拌花生.....	148
咖喱洋葱西兰花.....	148
芹菜炒鲜笋.....	148
红枣芹菜汤.....	149
南瓜饼.....	149
南瓜百合粥.....	149
平菇莼菜汤.....	150
平菇猪肉汤.....	150
豆豉炒苦瓜.....	150
山药枸杞煲苦瓜.....	151
枸杞粥.....	151
枸杞山药煲鸽.....	151
柚子茶.....	152
柚子肉炖鸡.....	152
猕猴桃炒肉丝.....	152
麦冬牡蛎烩饭.....	153
牡蛎鲫鱼汤.....	153
魔芋拌芹菜.....	153



健脑菜

饮食习惯与健脑	154
对大脑发育不利的食物	155
有益健脑的营养素	155
中老年人如何健脑	156
黄瓜蛋汤	157
丝瓜虾米蛋汤	157
健脑核桃粥	158
柏子仁粥	158
核桃鱼托	158
核桃仁烧羊肉	159
核桃鸡丁	159
核桃豆腐丸	160
菠菜香油拌粉丝	160
菠菜鸡蛋汤	160
胡萝卜炒肉丝	161
鸡蛋胡萝卜豆汁	161
木耳炒黄花菜	161
黄花菜拌黄瓜	162
黄花菜炖母鸡	162
香蕉茶汁	162
拔丝金钱香蕉	163
黄花菜健脑汤	163
菠萝莴笋	164
菠萝虾球	164
芹菜炒猪脑	164
猪脑炖老鸡	165
桂圆童子鸡	165
清蒸人参鸡	165
芹菜鱼丝	166
油泼鲢鱼	166



蒜仔焖海鳗	167
百合鳗鱼	167
牛奶炖花生	167

美容菜

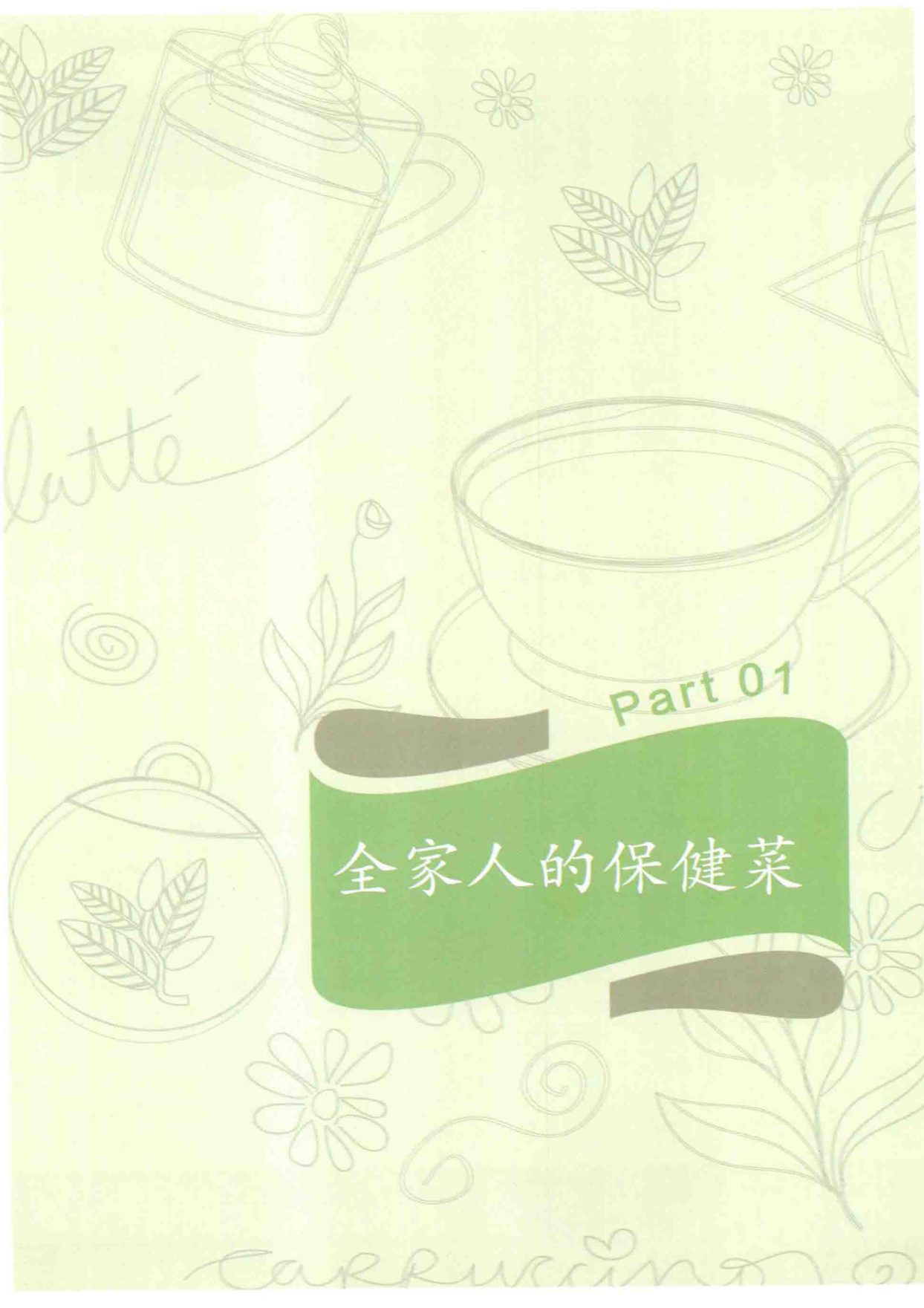
五脏与美丽容颜	168
饮食调理与美丽容颜	168
保养肌肤的7个小叮咛	169
猪蹄煲黑豆	171
鲜奶燕窝炖鸡	171
牛奶蜂蜜饮	171
大麦土豆粥	172
枣麦粥	172
黑豆鸡爪汤	172
黑豆红枣粥	173
花生红枣鲫鱼	173
南瓜红枣排骨汤	173
莲子芡实荷叶粥	174
莲子鱼尾汤	174
百合桂圆粥	174
百合绿豆汤	175
银耳蜜羹	175
荷叶冬瓜汤	175
羊肉冬瓜汤	176
鸡蛋胡萝卜豆汁	176
番茄块拌芦荟	176
银杏芦荟	177
木瓜花生大枣汤	177
木瓜炒牛肉片	177

瘦身菜

饮食调理与瘦身	178
不同人群如何预防肥胖	178
瘦身还要注重补给	179
山药小米粥	180
燕麦面条	180
步步高升煲	180



木耳豆腐汤	181
土豆蒸豆腐	181
雪菜豆腐汤	181
土豆鲜蘑沙拉	182
三鲜冬瓜卷	182
蛤蜊冬瓜汤	183
八宝冬瓜汤	183
海带紫菜汤	183
白萝卜海带汤	184
魔芋鳝片	184
醋熘卷心菜	185
虾皮卷心菜馅饼	185
芝麻卷心菜	185
番茄烧豆腐	186
番茄鲫鱼汤	186
紫菜白萝卜汤	186
白萝卜炒肉丝	187
蒜泥海蜇白萝卜丝	187
姜汁黄瓜	188
黄瓜拌绿豆芽	188
薏苡仁山楂红豆粥	188
山楂玉米须汤	189
麦芽山楂	189
陈皮山楂乌龙茶	189
苹果菜汁	189
苹果雪耳瘦肉汤	190
山楂炖兔肉	190
春笋兔肉	190
草鱼豆腐	191
松菇炖草鱼	191



part 01

全家人的保健菜

★ 儿童保健菜 ★

ERTONG BAOJIAN CAI

一、儿童成长各时期生理特点

1. 婴儿期

从出生后足28天起至满一周岁为婴儿期。此期生长发育最迅速，需较高的热量及营养物质，但因其消化功能尚差，易发生消化不良及营养紊乱，必须按时进行计划免疫，还应培养各种良好的卫生习惯，如经常洗澡，训练其定时大小便等。

2. 幼儿期

从1周岁起至3周岁为幼儿期。此期体格发育较婴儿期减慢，但智能发育较快，语言、思维、应人应物的能力均增强，活动范围广，但识别能力不足，易发生危险，如自伤或外伤。此期乳牙已出齐，应及时添加辅食，营养素的供应要多样化，要养成良好的饮食习惯，防止挑食、偏食、厌食或贪食；加强护理，防止意外伤害；继续进行预防接种，预防传染病，加强锻炼，防止感染。

3. 学龄前期

从3周岁起至6~7周岁为学龄前期。此时期智能发育快，求知欲强，好奇，爱发问，善模仿，能独立完成日常生活的动作，如吃饭、穿衣、洗漱等。此期应重视智力开发，培养其爱学习、爱集体、乐于助人等良好品德，还应注意防治龋齿，及时彻底治疗感染性疾病，防止变态反应性疾病（过敏类疾病）的发生。

4. 学龄期

从6~7周岁起至11~12周岁为学龄期，即小学时期。此期身体各系统、器官和智能发育更成熟，是开始接受各种知识的重要时期。此期易患变态反应性疾病，近视、龋齿等应注意及时矫正。要培养其正确的读、写姿势，并注意德、智、体、美、劳等方面的教育，使儿童得到全面的发展。

二、儿童期容易缺乏的营养素

1. 铁

现在大多数缺乏铁的儿童，其症状不是表现为脸色发青等，而是验血的时候发现血色素偏低。缺铁会影响儿童智力发育，使其注意力不集中，记忆力降低，学习努力但成绩不好。不明原因的



2. 钙

多年来的营养调查反映，我国人民膳食的钙质摄入量明显低于推荐摄入量。儿童每天需要约800~1000毫克钙，其中从食物中摄入的总钙量只有400~500毫克。我们主张给儿童喝奶以补充一部分钙质，但是喝一杯奶也只能摄取约200毫克的钙，因此仍要补充200~300毫克钙质，以促进孩子的全面发育，尤其是身高的发育。



3. 维生素

不少人在营养问题的认识上存在偏差，追求“吃得好”，米要白，面要精。实际上，大米、面粉越精越白，B族维生素损失的也就越多。在我们目前的膳食中，最容易在烹调、加工过程中丢失的营养物质是维生素，快餐中的维生素就更加少得可怜。



三、对儿童健康有益的营养素及主要来源

① 蛋白质。每日应有50%的蛋白质来源于动物性食物，如鱼肉、鸡蛋、牛奶和禽畜肉类等。

② 碘。含碘丰富的食品应多食用，如海带、紫菜、发菜、海蜇、海参等海产品及鸡蛋、山药、柿子等。

③ 脂肪。主要是不饱和脂肪酸的补充，一是在做菜时选择植物油，二是多吃些富含植物性脂肪的小零食（如核桃、芝麻、花生、松子、葵花子等），三是多吃些鱼和贝类，这些食品被世界卫生组织赞为“最佳健脑长高食品”。



④ 铁质。动物肝脏、红肉类（指牛肉、羊肉等）、蛋黄、鱼以及豆类含铁量都非常高，且生物利用率也较高。

⑤ 钙质。牛奶是钙的最好来源，每100毫升牛奶可以提供100~130毫克钙质。每天喝1~2杯（250~500毫升）牛奶，经常吃豆类及其制品，再加上膳食中其他食品所含的钙，可基本满足儿童日常所需。

⑥ 维生素D。多存在于海鱼及动物的肝脏、禽、蛋中，这些食物可经常给儿童食用。

四、儿童营养不良的早期征状

1. 情绪变化

例如，儿童变得郁郁寡欢、反应迟钝、表情麻木，说明可能体内缺乏蛋白质与铁；若儿童忧心忡忡、惊恐不安、失眠健忘，表示可能体内B族维生素不足；如果情绪多变、爱发脾气，多与甜食过多有关；若儿童固执任性、胆小怕事，则可能是维生素A、维生素B、维生素C与钙质摄取不足所致。

2. 行为反常

孩子不爱交际、孤僻，动作笨拙，多因体内缺乏维生素C；行为与年龄不相称，较同龄孩子幼稚可笑，表明可能体内蛋白质摄入不足；夜间磨牙、手脚抽动、易惊醒，常是缺钙的一种信号；喜吃纸屑、煤渣、泥土等，多与缺乏铁、锌、锰等元素有关。

3. 过度肥胖

部分肥胖儿童是由于挑食、偏食等不良饮食习惯造成的，同时合并某些营养素摄入不足。这些营养素主要包括维生素B₆、维生素B₁₂、尼克酸等以及锌、铁等微量元素。如果缺乏上述营养素，体内的脂肪就不能正常代谢，于是便积存于腹部与皮下，孩子自然腹大腰圆，体重超标。

4. 面部“虫斑”

民间认为，儿童脸上出现“虫斑”是肚子里有蛔虫寄生的标志，事实上并非如此。这种以浅表性干燥鳞屑性浅色斑为特征的变化，实际上是一种皮肤病，被称为“单纯糠疹”，源于维生素缺乏，同样是营养不良的早期表现。