

中医养生专家杨力教你
吃好主食活百岁

扬州炒饭、葱花鸡蛋饼、
老北京炸酱面、灌汤包，
餐餐不重样，好吃又好做
滋养五脏、提高免疫力、
缓解疲劳、排毒通便，营养又有效

一份主食，
唤醒元气满满的一天！

吃好 主食 身体好

杨力 | 中国中医科学院教授、博士生导师
主编 | 中央电视台《百家讲坛》特邀专家

吃好 主食 身体好

杨力 | 中国中医科学院教授、博士生导师
主编 | 中央电视台《百家讲坛》特邀专家



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃好主食身体好 / 杨力主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5184-1160-3

I. ①吃… II. ①杨… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 256130 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强 封面设计: 杨 丹

版式设计: 悦然文化 责任校对: 晋 洁 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: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1160-3 定价: 29.90 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

160503S1X101ZBW

吃好主食，享百岁人生

13

吃好主食，活到100岁不是事儿	14	选对五谷杂粮，做养生主食	17
吃主食的那些误区，你必须知道	15	吃些薯类，丰富主食的种类	23
不吃主食能减肥吗	16	不同锅具做面食，美味不减	24

醇香米食篇

25

Part1

清香米饭

——百变美味，有滋有味

白米饭 调和五脏	26	肥牛饭 补虚暖胃	34
金银米饭 滋阴养血、健脾和胃	27	咖喱牛肉盖浇饭 强身健体、开胃	35
红豆饭 益气补血	27	腊肉土豆焖饭 促进消化	36
鸡蛋炒饭 增强体质	28	蔬菜海鲜焖饭 预防心血管疾病	36
豇豆炒饭 预防心血管疾病	28	石锅拌饭 开胃、促便	37
菠萝饭 增强抵抗力	29	蛋包饭 滋阴润燥、促消化	38
红烧肉饭 增强身体抗病能力	30	米饭比萨 健胃消食、增强记忆力	39
鱼香肉丝盖饭 滋阴补血	31	红薯糙米饭 预防便秘	39
梅菜扣肉饭 缓解疲劳	32	杂豆粗粮饭 蛋白质互补	40
照烧鸡腿饭 强壮身体	33	八宝饭 健脾胃、养颜美容	41

Part2

养生粥膳

——延年益寿不可少

大米粥 补脾养胃	42	核桃花生小米粥 健脑益智	46
小米粥 养血安神	43	皮蛋瘦肉粥 滋阴润燥	47
二米粥 补脾养胃	43	田园蔬菜粥 抗辐射、调节免疫	47
玉米糗粥 降低胆固醇	44	猪肝菠菜粥 预防缺铁性贫血	48
薏米大米粥 利水消肿、美白除皱	44	花生猪蹄粥 嫩肤美胸	48
红豆小米粥 健胃消食、清热祛湿	45	牛肉小米粥 益肾壮阳、强筋健骨	49
绿豆大米粥 清暑热、利水湿	45	生滚鱼片粥 补血催乳、利水消肿	49
香蕉小米粥 清热润肠	46	状元及第粥 补血、补肾	50

红薯大米粥	促进排便	50	牛奶燕麦粥	润肠通便、养心安神	53
红糖小米粥	调理气血	51	莲子大米粥	强心、减肥瘦身	54
益母草大米粥	活血调经、利水消肿	51	银耳木瓜糙米粥	丰胸美肤、排毒养颜	54
南瓜小米粥	增强食欲	52	银耳红枣雪梨粥	润肺止咳	55
荔枝红豆粥	祛斑美白	52	腊八粥	改善虚弱体质	55
百合南瓜粥	健脾胃、润燥止咳	53			



Part3 粽子、汤圆、年糕、米粉 ——特色米食也养生

蜜枣粽子	益气补虚	56	腊肠年糕	增强抵抗力	61
鲜肉粽子	预防贫血	57	辣炒年糕	增强食欲	61
红豆粽子	补血、消水肿	58	螃蟹炒年糕	缓解疲劳	62
黑芝麻汤圆	乌发护发	58	素炒米粉	预防便秘	62
花生汤圆	增强记忆力	59	牛肉炒米粉	增肌强体	63
醪糟汤圆	补肾、补血	59	桃脯大米蒸糕	补脾健胃	63
彩色小汤圆	补充多种维生素	60	糯米芝麻球	健脑、抗衰	64
蒸豆沙圆子	利尿消肿	60			

花样面食篇

65



Part4 松软馒头、花卷 ——健脾暖胃最养人

刀切馒头	补充体力	66	彩蔬馒头	补肝明目、排毒	73
金银馒头	滋阴润燥	67	麻酱花卷	预防骨质疏松	74
炒金银馒头	保护肠胃	68	葱香花卷	增强食欲、祛寒	75
全麦馒头	除烦、抗抑郁	68	椒盐花卷	补充体力	76
玉米馒头	排毒瘦身	69	元宝枣花卷	补血养颜	77
紫米馒头	预防心脏病	69	培根花卷	改善缺铁性贫血	78
黑米面馒头	调脂降压	70	豆沙螺旋花卷	解毒排脓	79
豆渣馒头	增强食欲、促便	70	鸡丁花卷	强壮身体	80
南瓜馒头	温中补气	71	葱香糯米肉卷	缓解疲劳	81
双色蝴蝶馒头	保护胃黏膜	72			



鲜香饺子、馄饨、包子、烧卖

——小馅料大养生

白菜猪肉水饺	利尿通便、滋阴润燥	82	蝴蝶牛肉蒸饺	强筋壮骨	91
韭菜猪肉水饺	预防便秘	83	萝卜虾皮蒸饺	健胃消食	92
韭菜鸡蛋水饺	调和脏腑	83	红油抄手	强身健体、开胃	93
番茄鸡蛋水饺	防癌抗癌	84	三鲜馄饨	强壮身体	94
茴香猪肉水饺	理气健胃	85	香菇油菜包子	调节免疫	95
茄子猪肉水饺	延缓衰老	86	猪肉大葱包子	增食欲、补虚损	96
豇豆猪肉水饺	增强食欲	86	茴香猪肉包子	理气健脾	97
西葫芦猪肉水饺	降压、防止动脉硬化	87	灌汤包	调节免疫	98
酸菜猪肉水饺	增强食欲	87	冰花猪肉包子	强身健体	98
牛肉水饺	强健肌肉	88	芹菜胡萝卜烧卖	平肝、降压	99
白菜羊肉水饺	抗寒、补虚	88	玉米鲜虾烧卖	保护血管	100
钟水饺	补虚损	89	豆沙包	健脾利湿、排毒	101
四喜饺子	清理肠道	90	糖三角	补充体力	101



喷香面饼

——养胃护胃好消化

葱花鸡蛋饼	增强食欲和记忆力	102	京东肉饼	补中益气	109
家常饼	养心益脾	103	韭菜鸡蛋馅饼	补中益气、养肝	110
南瓜软饼	帮助消化	103	豆沙馅饼	利尿消肿	111
葱油饼	开胃、补充体力	104	鲜肉锅贴	强壮身体	112
葱香鸡蛋灌饼	保护肝脏健康	105	原味芝麻小火烧	润肠通便	113
春饼	强身健体	106	麻酱烧饼	健脑、通便	114
玉米面糊饼	增强食欲、促便	107	家常炒素饼	清热、通便	114
摊苡麦蛋饼	稳定血糖	108	肉丝炒饼	调节免疫	115
果香燕麦香蕉卷饼	预防便秘	108			



爽滑面条

——美味又养胃

清汤面	滋阴除烦	116	葱油拌面	发汗、排毒	123
家常手擀面	补充体力	117	豆角焖面	提高身体抗病能力	123
番茄鸡蛋打卤面	延缓衰老	118	茄子焖面	稳定血压	124
茄子打卤面	保护血管	119	鸡丝凉面	强身健体	124
红烧牛肉面	增强体力	120	筒版刀削面	增强体力	125
羊肉面	抗病延年	121	筒版拉面	补充体力	125
青椒肉丝炒面	预防贫血	122	筒版扯面	营养更均衡	126
素炒面	促进毒素排出体外	122			



Part8 宫廷主食

——在家品味宫廷美味

宫廷桃酥 开胃、强体	128	驴打滚 通便、润燥	132
椰蓉老婆饼 调节机体免疫	129	艾窝窝 增强体力和耐力	132
铜锣酥 开胃、促便	130	豌豆黄 抗菌消炎	133
象眼酥 补充体力	131	红豆双皮奶 促进钙质吸收	133
腰果酥饼 缓解疲劳	131		



Part9 地方主食

——舌尖上的家乡，就是那个味儿

老北京炸酱面 开胃、补虚	134	南京美龄粥 养颜美容	146
京味糊塌子 易于消化吸收	135	扬州炒饭 保护心血管健康	146
天津狗不理包子 滋阴润燥、健脾胃	135	上海生煎包 开胃促食	147
河间驴肉火烧 降低血液黏度	136	上海阳春面 健脾胃	148
朝鲜冷面 清热、开胃	137	小绍兴鸡粥 温中益气	148
东北黏豆包 促进营养吸收	137	武汉热干面 补钙、防止便秘	149
陕西臊子面 开胃消食	138	重庆小面 温中散寒	149
陕西油泼面 强体、温中	139	重庆酸辣粉 祛湿散寒	150
陕西肉夹馍 补虚强身	140	四川担担面 祛湿、排毒	150
陕西羊肉泡馍 温中祛寒	141	云南过桥米线 开胃润燥	151
山西刀削面 补充体力	142	潮汕砂锅粥 增强抗病能力	151
兰州拉面 强体、健脾	143	艇仔粥 补锌、强体	152
新疆羊肉手抓饭 温中补虚	143	清香荷叶饭 清热、促便	152
新疆拉条子 强身健体	144	广式腊肠煲仔饭 增强食欲	153
河南羊肉烩面 温阳补肾	145	台湾卤肉饭 强壮身体	153



Part10 诱人西式主食

——给餐桌加点异域风情

韩式泡菜炒饭 滑肠通便	154	马来西亚叻沙面 开胃、补钙	158
奶酪焗饭 调节免疫	155	新加坡海鲜汤面 补充钙质	159
印度飞饼 补充体力	156	三文鱼寿司 调节血压、健脑	159
泰式芒果糯米饭 滋阴润燥	157	牛肉比萨 强身健骨	160
意大利肉酱面 延缓衰老	157	美式总汇三明治 强壮身体	161



创意主食

——让宝宝爱上吃饭

小猫红薯山药泥 增强免疫	162	红薯鸡蛋饼 促进生长	166
海绵宝宝 明目护眼	163	大头米奇 健脾养胃	166
卡通三明治 补充热量	163	蜜蜂蛋包饭 补充体力	167
猪猪豆沙包 健脾化湿	164	五彩饭团 增强食欲	167
奶黄包 促进身体生长发育	164	爱心饭卷 健脑、补血	168
紫米面刺猬馒头 补充热量	165	房子上的欢乐 补充多种维生素	168
果酱鸡蛋饼 健脾化湿	165		

特效养生主食篇

169



补益五脏主食

——五脏健康，百病不找

养心		薏米山药粥 健脾补肾	175
莲子红豆粥 宁心安神、补血	171	养肺	
小米饼 养心安神	171	银耳雪梨大米粥 润肺止咳	176
养肝		百合莲子粥 润肺化痰	177
猪肝绿豆粥 补肝养血、清热解毒	172	莲藕肉包子 滋阴润肺	177
荠菜蛋饼 滋养肝脏	173	补肾	
番茄炒饭 促进肝细胞再生	173	黑米红枣粥 滋阴补肾	178
养脾胃		黑豆紫米粥 固肾益精	179
小米饭 健脾胃	174	猪腰小米粥 补肾强腰	179
玉米面发糕 健脾利湿	175		



吃走亚健康主食

——将身体调至最佳状态

免疫力低下		睡眠不好	
黑豆大米粥 强身健体	181	小米红枣粥 安神促眠	184
香菇脆笋粥 提高免疫力	181	山楂莲子粥 除烦助眠	185
慢性疲劳		牛奶馒头 补钙、助眠	185
黄豆大米粥 缓解疲劳、补钙	182	食欲缺乏	
香菇鸡丝粥 益气、润燥	183	山楂麦芽陈皮粥 健胃消食	186
糯米烧卖 温中补气	183	白萝卜山药粥 增强食欲	187
		山楂馅饼 开胃消食	187

脱发、须发早白

三黑乌发粥 补血、乌发	188
黑豆馒头 补肾、防脱发	189
何首乌黑米粥 补肾强肝、乌发	189

上火

百合绿豆薏米粥 润燥去火	190
百合薏米糊 清火润肺	191
苦瓜大米粥 清热败火	191



调养常见病主食

——吃出健康好身板儿

高血压

小窝窝头 控血压、促便	193
芥菜小米粥 辅助调节血压	193

高脂血症

凉拌燕麦手擀面 加速肠胃蠕动	194
莜麦面条 促进胆固醇排出	195
糙米山楂豆浆 降低血清胆固醇	195

糖尿病

薏米红豆糙米饭 平稳餐后血糖	196
荞麦面煎饼 平稳血糖	197
蔬菜玉米饼 控糖、促便	197

感冒

葱白粥 防治风寒感冒	198
菊花绿豆小米粥 清热解毒	199
生姜大米粥 防治风寒感冒、胃寒呕吐	199

便秘

南瓜糙米饭 促进排便	200
------------	-----

红薯玉米面粥 润肠通便	201
黑芝麻大米粥 润肠通便	201

腹泻

苹果大米粥 辅助治疗轻度腹泻	202
胡萝卜汤面 辅助止泻	203
山药芡实大米粥 止泻收涩	203

肥胖

燕麦南瓜粥 养胃、减肥	204
煎红薯饼 通便排毒	205
香蕉粥 润肠减肥	205

慢性胃炎

大麦糯米粥 健胃消食	206
扁豆大米粥 健脾暖胃	207
山药糯米粥 温脾健胃	207

更年期综合征

小米面煎饼 缓解更年期不适	208
---------------	-----



吃好 主食 身体好

杨力 | 中国中医科学院教授、博士生导师
主编 | 中央电视台《百家讲坛》特邀专家



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃好主食身体好 / 杨力主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5184-1160-3

I. ①吃… II. ①杨… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 256130 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强 封面设计: 杨 丹

版式设计: 悦然文化 责任校对: 晋 洁 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: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1160-3 定价: 29.90 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

160503S1X101ZBW

主食——生命的主要能源

两千多年前的中医经典巨著《黄帝内经》指出“五谷为养”，说明中国人民早已对五谷的作用十分重视。五谷指稻、麦、黍、稷、菽，现代指水稻、小麦、小米、黄米、黄豆，五谷+薯类（土豆、红薯）组成主食，中国人称之为“饭”。饭，就是最重要的主食，主要含碳水化合物，是人体生命活动基础热量的主要来源，也就是说主食是人赖以生存的主要食物，有增强体力、补气养血、修复细胞的重要作用，可见吃好吃主食是何等重要！尤其大脑更是离不开主食！！更要吃好吃主食！！

中国人有句话说“人是铁饭是钢”。这话确实是真理。主食是一日三餐的重中之重，人要健康长寿，前提便是吃好吃饭，吃好吃主食。

本书不但强调了各种主食的作用，还介绍了古今中外各种主食的巧妙做法。分享此书不但增强了对主食的重视，还帮大家学会各种美味主食的做法，让大家吃得健康、吃得快乐。

最后，祝读者朋友们健康长寿100岁！

杨力

2016.6.5.于北京

主食——生命的主要能源

两千多年前的中医经典巨著《黄帝内经》指出“五谷为养”，说明中国人民早已对五谷的作用十分重视。五谷指稻、麦、黍、稷、菽，现代指水稻、小麦、小米、黄米、黄豆，五谷+薯类（土豆、红薯）组成主食，中国人称之为“饭”。饭，就是最重要的主食，主要含碳水化合物，是人体生命活动基础热量的主要来源，也就是说主食是人赖以生存的主要食物，有增强体力、补气养血、修复细胞的重要作用，可见吃好吃主食是何等重要！尤其大脑离不开主食！！更要吃好吃主食！！

中国人有句话说“人是铁，饭是钢。”这句话确实是真理。主食是一日三餐的重中之重，人要健康长寿，前提便是吃好吃饭，吃好吃主食。

本书不但强调各种主食的作用，还介绍了古今中外各种主食的巧妙做法。分享此书不但增强了对主食的重视，还帮大家学会各种美味主食的做法，让大家吃得健康、吃得快乐。

最后，祝14亿中国人健康长寿100岁！

杨力
2016.6.5.于北京

一图读懂：200千卡热量的主食有多少



约170克米饭



约370克玉米糝粥



约420克大米粥



约430克小米粥



约90克馒头

注：碗高6.3厘米，直径14厘米。
盘子直径18厘米，高3厘米。



约90克花卷



约90克猪肉包子



约100克猪肉白菜饺子（25克一个）



约80克烙饼



约70克烧饼（加糖）



约70克面条

注：以上主食的重量和热量参考《中国食物成分表》（2009年12月第2版）。

每天应该吃多少主食

按《中国居民平衡膳食宝塔（2016年）》的推荐，成人每天应摄入250~400克的谷薯类食物，这些食物是构成一天主食热量的主要来源，占总热量的50%~60%。所以，要想算出成人一天需要多少主食量，需要先算出一天所需总热量。下面用一个例子来详细讲解一下：

王先生，58岁，身高170厘米（1.70米），体重为85千克，从事办公室工作。

1. 计算标准体重

标准体重 = 身高（厘米） - 105 = 170 - 105 = 65千克

2. 判断现有体重是消瘦还是肥胖

BMI（身体质量指数）= 现有体重（千克） ÷ [身高（米）]² = 85 ÷ (1.70)² = 29.4。

BMI的评定标准表

体重	体形	体重	体形
< 18.5	低体重	28~29.9	轻度肥胖
18.5~23.9	正常	30~34.9	中度肥胖
24~27.9	超重	≥35.0	重度肥胖

已知王先生属于轻度肥胖。

3. 判断活动强度

活动强度一般分为四种情况：卧床休息、轻体力、中等体力、重体力。界定方法如下：

① 轻体力劳动：以站着或少量走动为主的工作，如教师、售货员等以站着为主的工作，办公室工作等。② 中等体力劳动：如学生的日常活动等。③ 重体力劳动：如体育运动，机械化的装卸、伐木、采矿、砸石等劳动。

已知王先生从事的是教师工作，属轻体力劳动。

4. 每日热量供给量（千卡/ 千克）

体形	正常	消瘦	肥胖或超重
卧床休息	15~20	20~25	15
轻体力	30	35	20~25
中等体力	35	35	30
重体力	40	40	35

5. 计算每日所需总热量

每日所需总热量 = 标准体重（千克） × 每日每千克标准体重需要的热量（千卡）

6. 主食该吃多少

由上面可知：王先生一天所需热量 = 65 × (20 ~ 25) = 1300 ~ 1625千卡，我们取中间值1463千卡。而主食的热量占一天总热量的50%~60%，约为800千卡，但800千卡热量用一个碗或者一个盘子不好称量，所以上面我们就选择了200千卡的主食来形象描述。王先生一天主食量相当于4个约90克的猪肉包子。

吃好主食，享百岁人生

13

吃好主食，活到100岁不是事儿	14	选对五谷杂粮，做养生主食	17
吃主食的那些误区，你必须知道	15	吃些薯类，丰富主食的种类	23
不吃主食能减肥吗	16	不同锅具做面食，美味不减	24

醇香米食篇

25

Part1

清香米饭

——百变美味，有滋有味

白米饭 调和五脏	26	肥牛饭 补虚暖胃	34
金银米饭 滋阴养血、健脾和胃	27	咖喱牛肉盖浇饭 强身健体、开胃	35
红豆饭 益气补血	27	腊肉土豆焖饭 促进消化	36
鸡蛋炒饭 增强体质	28	蔬菜海鲜焖饭 预防心血管疾病	36
豇豆炒饭 预防心血管疾病	28	石锅拌饭 开胃、促便	37
菠萝饭 增强抵抗力	29	蛋包饭 滋阴润燥、促消化	38
红烧肉饭 增强身体抗病能力	30	米饭比萨 健胃消食、增强记忆力	39
鱼香肉丝盖饭 滋阴补血	31	红薯糙米饭 预防便秘	39
梅菜扣肉饭 缓解疲劳	32	杂豆粗粮饭 蛋白质互补	40
照烧鸡腿饭 强壮身体	33	八宝饭 健脾胃、养颜美容	41

Part2

养生粥膳

——延年益寿不可少

大米粥 补脾养胃	42	核桃花生小米粥 健脑益智	46
小米粥 养血安神	43	皮蛋瘦肉粥 滋阴润燥	47
二米粥 补脾养胃	43	田园蔬菜粥 抗辐射、调节免疫	47
玉米糝粥 降低胆固醇	44	猪肝菠菜粥 预防缺铁性贫血	48
薏米大米粥 利水消肿、美白除皱	44	花生猪蹄粥 嫩肤美胸	48
红豆小米粥 健胃消食、清热祛湿	45	牛肉小米粥 益肾壮阳、强筋健骨	49
绿豆大米粥 清暑热、利水湿	45	生滚鱼片粥 补血催乳、利水消肿	49
香蕉小米粥 清热润肠	46	状元及第粥 补血、补肾	50

红薯大米粥	促进排便	50	牛奶燕麦粥	润肠通便、养心安神	53
红糖小米粥	调理气血	51	莲子大米粥	强心、减肥瘦身	54
益母草大米粥	活血调经、利水消肿	51	银耳木瓜糙米粥	丰胸美肤、排毒养颜	54
南瓜小米粥	增强食欲	52	银耳红枣雪梨粥	润肺止咳	55
荔枝红豆粥	祛斑美白	52	腊八粥	改善虚弱体质	55
百合南瓜粥	健脾胃、润燥止咳	53			



Part3 粽子、汤圆、年糕、米粉 ——特色米食也养生

蜜枣粽子	益气补虚	56	腊肠年糕	增强抵抗力	61
鲜肉粽子	预防贫血	57	辣炒年糕	增强食欲	61
红豆粽子	补血、消水肿	58	螃蟹炒年糕	缓解疲劳	62
黑芝麻汤圆	乌发护发	58	素炒米粉	预防便秘	62
花生汤圆	增强记忆力	59	牛肉炒米粉	增肌强体	63
醪糟汤圆	补肾、补血	59	桃脯大米蒸糕	补脾健胃	63
彩色小汤圆	补充多种维生素	60	糯米芝麻球	健脑、抗衰	64
蒸豆沙圆子	利尿消肿	60			

花样面食篇

65



Part4 松软馒头、花卷 ——健脾暖胃最养人

刀切馒头	补充体力	66	彩蔬馒头	补肝明目、排毒	73
金银馒头	滋阴润燥	67	麻酱花卷	预防骨质疏松	74
炒金银馒头	保护肠胃	68	葱香花卷	增强食欲、祛寒	75
全麦馒头	除烦、抗抑郁	68	椒盐花卷	补充体力	76
玉米馒头	排毒瘦身	69	元宝枣花卷	补血养颜	77
紫米馒头	预防心脏病	69	培根花卷	改善缺铁性贫血	78
黑米面馒头	调脂降压	70	豆沙螺旋花卷	解毒排脓	79
豆渣馒头	增强食欲、促便	70	鸡丁花卷	强壮身体	80
南瓜馒头	温中补气	71	葱香糯米肉卷	缓解疲劳	81
双色蝴蝶馒头	保护胃黏膜	72			