

食物就是大医生

吃得对

赶小病
防大病

巧烹调

餐餐留住
99% 的营养

张晔
主编

解放军 309 医院营养科前主任
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



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

食物就是 大医生

张晔
主编

解放军 309 医院营养科前主任
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

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

食物就是大医生 / 张晔主编. —北京：电子工业出版社，2018.7

ISBN 978-7-121-34520-3

I. ①食… II. ①张… III. ①食物疗法—普及读物

IV. ①R247.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 128615 号

责任编辑：周 林 文字编辑：赵丽波 特约编辑：贾敬芝

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：10 字数：208 千字

版 次：2018 年 7 月第 1 版

印 次：2018 年 7 月第 1 次印刷

定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

目录



谷薯和豆类， 降脂降糖控体重

一眼看懂 常见谷薯、豆防病功效

谷薯类和豆类中的好营养

谷薯、豆“大联盟”，不怕“脂糖胖”

大米 滋补强身，预防动脉硬化

▣ 田园蔬菜粥 / 养胃、防癌

▣ 莲子大米粥 / 防治痛风

小米 健脾和胃，滋阴养肾气

▣ 小米牡蛎粥 / 滋阴补肾

▣ 小米红枣红豆粥 / 养心养血养胃气

黑米 滋补肝肾，预防心脏病

▣ 黑米红枣粥 / 补肾滋阴

▣ 黑米绿豆莲子豆浆 / 安神、防癌

玉米 降压利尿，防治便秘

▣ 胡萝卜玉米排骨汤 / 抗眼睛老化

▣ 空心菜炆玉米 / 降血糖、通便

小麦 健脾益肾，养心安神

▣ 五谷酸奶豆浆 / 益脏腑、调气血

▣ 手撕饼 / 健体养胃

燕麦 消食减肥，降脂降压降糖

▣ 燕麦南瓜粥 / 降低胆固醇浓度

▣ 燕麦牛丸粥 / 控三高、防便秘

12 **黄豆** 保护心脏，健脑抗衰 28

14 ▣ 四喜黄豆 / 预防冠心病 29

15 ▣ 黄豆炖猪蹄 / 抗衰老，促进泌乳 29

16 **黑豆** 补肾健脾，乌发明目 30

17 ▣ 黑豆紫米粥 / 滋肾补虚 31

17 ▣ 莲藕黑豆汤 / 补肾、降压 31

18 **红豆** 补血养心，利水通便排毒 32

19 ▣ 红豆百合莲子汤 / 安心、除水肿 33

19 ▣ 红豆红枣豆浆 / 减肥、降脂 33

20 **红薯** 通便防癌，减肥养颜 34

21 ▣ 醋熘红薯丝 / 增强免疫力 35

21 ▣ 红薯粥 / 润肠通便 35

22 [专题] 消化能力较弱者、老人、
23 儿童如何吃五谷杂粮 36



Part 2

蔬菜和菌藻， 降低糖尿病等慢性病风险

一眼看懂 常见蔬菜、菌藻防病功效	38	▪ 莲藕绿豆煲猪肚 / 健胃强体	53
蔬菜、菌藻中的好营养	40	胡萝卜 清肝明目，消食减肥	54
吃蔬菜丰富，血管没负担，		▪ 胡萝卜雪梨炖瘦肉 / 明目、养肺	55
苗条又抗癌	41	▪ 胡萝卜菠菜豆腐汤 / 清肠瘦身	55
白菜 清热利水，降胆固醇	42	冬瓜 清热解暑，利尿降压	56
▪ 鲜蒸白菜心 / 保护心血管	43	▪ 冬瓜排骨汤 / 改善血压	57
▪ 醋溜白菜 / 降低血压	43	▪ 鸡蓉冬瓜羹 / 补虚、消肿	57
油菜 消肿止咳，降脂抗癌	44	菜花 补脾和胃，润肤抗癌	58
▪ 双冬扒油菜 / 防癌抗癌	45	▪ 肉片炒菜花 / 防癌抗癌	59
▪ 炆拌小油菜 / 改善便秘	45	▪ 香锅菜花 / 增强免疫力	59
芹菜 降压调脂，健脑镇静	46	香菇 降三高，提高免疫力	60
▪ 西芹百合 / 清胃、润肺、止咳	47	▪ 香菇油菜 / 通便、化瘀	61
▪ 炆拌芹菜腐竹 / 降压、健脑	47	▪ 桔梗香菇汤 / 利咽、降压	61
番茄 清热解毒，抗衰消肿	48	木耳 预防贫血，清除毒素	62
▪ 番茄炒菜花 / 增强抵抗力	49	▪ 爽口木耳 / 补铁、抗血栓	63
▪ 番茄炖豆腐 / 降压调脂	49	▪ 木耳腰片汤 / 补肾、美容	63
芦笋 益肺宁心，防癌抗癌	50	海带 补碘降压，养颜解毒	64
▪ 鲜虾芦笋 / 抗癌、健脑	51	▪ 海带腔骨汤 / 补碘、补钙	65
▪ 芦笋炒肉片 / 开胃、减肥	51	▪ 海带肉卷 / 降脂、排毒	65
莲藕 健脾益胃，益血生肌	52	[专题] 蔬菜的烹调方法对比	66
▪ 莲藕排骨汤 / 益精补血	53		



水果和坚果， 抗癌、预防心血管疾病

一眼看懂 水果、坚果防病功效

水果、坚果中的好营养

水果和坚果，抗癌、通便、降三高

苹果 排毒养颜，保护血管

▪青苹果鲜虾汤 / 消疲劳、抗抑郁

▪红酒渍苹果 / 美容、瘦身

香蕉 降压通便，缓解抑郁

▪烤香蕉 / 治疗痔疮

▪香蕉鸡蛋羹 / 预防便秘

猕猴桃 抗癌养胃，美白减肥

▪西芹猕猴桃汁 / 健脾养胃

▪猕猴桃沙冰 / 美白减肥

葡萄 补气养血，消除疲劳

▪葡萄果酱 / 消除疲劳

▪葡萄QQ软糖 / 开胃健脾

西瓜 清热解暑，利水下气

▪西瓜皮绿豆粥 / 清热消暑

▪银耳西瓜羹 / 解毒保肝

桃子 改善水肿，补血养颜

▪梅酒仙桃 / 美容抗衰

▪桃子红茶 / 润肠通便

68 **橙子** 消食化痰，降脂美容 84

70 ▪橙香鱼柳 / 促进胆固醇排泄 85

71 ▪香橙红薯 / 开胃通便 85

72 **木瓜** 健脾消食，润肤通乳 86

73 ▪木瓜鲫鱼汤 / 补虚通乳 87

73 ▪银耳木瓜排骨汤 / 美容护肝 87

74 **核桃** 健脑抗癌，降压安神 88

75 ▪鸡丁核桃仁 / 健脑、抗衰 89

75 ▪牛奶核桃汤 / 美容、安神 89

76 **花生** 健脾和胃，止血凝血 90

77 ▪猪脚花生浓汤 / 养胃、通乳 91

77 ▪花生桂圆红枣汤 / 健脾、养血 91

78 [专题] 水果，你吃对了吗？ 92



Part 4

畜禽肉和蛋， 预防贫血，提高抗病力

一眼看懂 畜禽肉和蛋的防病功效 94

畜禽肉、蛋类中的好营养 96

红肉预防贫血，禽肉控脂肪，
蛋类健脑营养全 97

猪肉 健脾益胃，养颜润肤 98

▪ 百合猪肉炖海参 / 补肾益精 99

▪ 红烧肉 / 强身健体 99

牛肉 预防贫血，强筋骨 100

▪ 西湖牛肉羹 / 补气养血 101

▪ 萝卜炖牛腩 / 滋阴、开胃 101

羊肉 补肾壮阳，驱寒 102

▪ 山药牛奶羊肉羹 / 补肾、健脾 103

▪ 葱爆羊肉 / 提高免疫力 103

鸡肉 补虚健体，养脾胃 104

▪ 翡翠鸡肉羹 / 强筋骨、促消化 105

▪ 白斩鸡 / 营养全、控体重 105

鸭肉 五脏俱补，行气活血 106

▪ 青椒炒鸭片 / 去火、消肿 107

▪ 啤酒鸭 / 五脏俱补 107



鸡蛋 健脑益智，养心安神 108

▪ 鸡蛋腐竹银耳羹 / 健脑益智 109

▪ 番茄炒鸡蛋 / 滋阴补血 109

鸭蛋 滋阴润肺，有助发育 110

▪ 鸭蛋银耳羹 / 滋阴清肺 111

▪ 鸭蛋黄鸡肉粥 / 补精填髓，抗衰老 111

鹌鹑蛋 健脑益智，补肾强身 112

▪ 西蓝花鹌鹑蛋汤 / 健脑益智 113

▪ 鹌鹑蛋栗子糖水 / 补肾强身 113

[专题] 畜禽肉如何烹调，低脂又美味

114



Part 鱼虾蟹贝， 预防血脂异常

一眼看懂 鱼虾蟹贝防病功效	116	鲈鱼 强健筋骨，促进消化	130
鱼虾蟹贝中的好营养	118	▀ 清蒸鲈鱼 / 健脑益智	131
鱼虾蟹贝，含不饱和脂肪酸，降脂	119	▀ 山药鲈鱼 / 滋肾养胃	131
鲫鱼 益气健脾，通络下乳	120	黄鱼 通利五脏，抗衰老	132
▀ 萝卜丝鲫鱼汤 / 健脾消食	121	▀ 苋菜黄鱼羹 / 降压、活血	133
▀ 鲫鱼豆腐汤 / 通气下乳	121	▀ 清蒸黄鱼 / 滋身、健胃	133
草鱼 保护血管，滋补开胃	122	鱿鱼 预防贫血，降糖健脑	134
▀ 酸汤鱼 / 保护心血管	123	▀ 烤鱿鱼 / 降脂、补脑	135
▀ 风味烤全鱼 / 健脾益气	123	▀ 鱿鱼寿司 / 预防糖尿病	135
鲤鱼 通乳利水，补气固体	124	虾 补肾健胃，调虚通乳	136
▀ 红豆鲤鱼汤 / 祛湿、通乳	125	▀ 水晶虾仁 / 补钙健骨	137
▀ 清蒸剁椒鲤鱼 / 补脾益胃	125	▀ 莲蓬虾蓉 / 补肾、安神	137
鳝鱼 降糖明目，补血养血	126	扇贝 养血润肤，明目抗癌	138
▀ 鳝鱼苦瓜羹 / 降糖控糖	127	▀ 蒜蓉粉丝蒸扇贝 / 防癌抗癌	139
▀ 五彩鳝丝 / 增进视力	127	▀ 腰果鲜贝 / 延缓皮肤衰老	139
带鱼 健脑暖胃，预防癌症	128	[专题] 如何煎鱼，鱼身才能完好无损？	140
▀ 干煎带鱼 / 补血养肝	129		
▀ 带鱼冻 / 补脾暖胃	129		

Part 6

吃对食物， 疾病不缠身

高血压	142	肾炎	154
▣ 洋葱炒土豆片 / 稳定血压	143	▣ 橘子油菜汁 / 预防肾炎性贫血	155
高血脂	144	骨质疏松	156
▣ 红薯蒸饭 / 降脂控糖	145	▣ 排骨豆腐虾皮汤 / 防治骨质疏松	157
糖尿病	146	便秘	158
▣ 双耳炆苦瓜 / 调节血糖	147	▣ 木耳炒白菜 / 缓解便秘	159
痛风	148	[专题] 特效小偏方，改善女性经期	
▣ 土豆小米粥 / 排尿酸、护肾	149	常见病	160
脂肪肝	150	大蒜外敷法	160
▣ 蒜蓉菠菜 / 防癌、护肝	151	红糖艾叶水煮鸡蛋	160
胃炎	152		
▣ 黄豆猴头菇鸡汤 / 补胃气、防癌	153		



食物就是 大医生

张晔
主编

解放军 309 医院营养科前主任
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

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

食物就是大医生 / 张晔主编. —北京: 电子工业出版社, 2018. 7
ISBN 978-7-121-34520-3

I. ①食… II. ①张… III. ①食物疗法—普及读物

IV. ①R247.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第128615号

责任编辑: 周林 文字编辑: 赵丽波 特约编辑: 贾敬芝

印刷: 中国电影出版社印刷厂

装订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 787×1092 1/16 印张: 10 字数: 208千字

版次: 2018年7月第1版

印次: 2018年7月第1次印刷

定价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: zhoulin@phei.com.cn。



前言

食物能防病、治病吗？

相传，唐朝时期，有位老人患有脚气病，久治不愈，一个农夫看到这种情况，给了一个偏方：将栗子去壳捣烂，早、晚敷抹在脚痒处。老人按照这个偏方而行，果然，半个月以后脚气病就好了。

《黄帝内经》中曾记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

五谷为养。主张杂食五谷，粗细搭配，给人体新陈代谢提供充足的能量，供脏腑功能正常运转。

五果为助。五果指水果和干果，含水分、维生素、矿物质及微量元素。维生素C含量尤为丰富，它能增强血管的韧性，降低患心血管疾病及癌症的风险。

五畜为益。肉类含有大量人体必需的营养素——蛋白质，这是人体的主要“建筑材料”之一，并赋予肌肉牵拉、收缩、伸展的能力，是心脏跳动、肺脏呼吸、四肢活动的主要动力。

五菜为充。“充”的内涵很多，蔬菜不仅可以滋养人体，还可以防病治病。富含膳食纤维的蔬菜，进入口腔，能清洁口腔，保护牙齿；进入肠道，可有规律地按摩肠壁，促进肠道蠕动。

气味和而服之、以补精益气。酸甜苦辣咸，食之得当，可滋养五脏；食之不当，偏食某味，又会损伤五脏，危害健康。

所有食物，搭配得对、烹调得巧才算功德圆满。有的食物单独吃营养平平，搭配起来营养价值大大提高；有的食物横着切，口感老；有的食物就要横着切才有利于消化吸收……吃对了，大病小病都不来找，气色和身材也都好。即便之前不注意饮食，得了一些营养失调方面的疾病，也可以通过合理的饮食加以调控。

本书精选了家庭常见食材，深入讲解适合不同食材的烹调方式和防病搭配。让广大读者不仅能吃好，还能吃得健康，不容易生病，患病也能控制得更好。

目录



Part 1 谷薯和豆类， 降脂降糖控体重

一眼看懂 常见谷薯、豆防病功效	12	黄豆 保护心脏，健脑抗衰	28
谷薯类和豆类中的好营养	14	▪ 四喜黄豆 / 预防冠心病	29
谷薯、豆“大联盟”，不怕“脂糖胖”	15	▪ 黄豆炖猪蹄 / 抗衰老，促进泌乳	29
大米 滋补强身，预防动脉硬化	16	黑豆 补肾健脾，乌发明目	30
▪ 田园蔬菜粥 / 养胃、防癌	17	▪ 黑豆紫米粥 / 滋肾补虚	31
▪ 莲子大米粥 / 防治痛风	17	▪ 莲藕黑豆汤 / 补肾、降压	31
小米 健脾和胃，滋阴养肾气	18	红豆 补血养心，利水通便排毒	32
▪ 小米牡蛎粥 / 滋阴补肾	19	▪ 红豆百合莲子汤 / 安心、除水肿	33
▪ 小米红枣红豆粥 / 养心养血养胃气	19	▪ 红豆红枣豆浆 / 减肥、降脂	33
黑米 滋补肝肾，预防心脏病	20	红薯 通便防癌，减肥养颜	34
▪ 黑米红枣粥 / 补肾滋阴	21	▪ 醋熘红薯丝 / 增强免疫力	35
▪ 黑米绿豆莲子豆浆 / 安神、防癌	21	▪ 红薯粥 / 润肠通便	35
玉米 降压利尿，防治便秘	22	[专题] 消化能力较弱者、老人、	
▪ 胡萝卜玉米排骨汤 / 抗眼睛老化	23	儿童如何吃五谷杂粮	36
▪ 空心菜炆玉米 / 降血糖、通便	23		
小麦 健脾益肾，养心安神	24		
▪ 五谷酸奶豆浆 / 益脏腑、调气血	25		
▪ 手撕饼 / 健体养胃	25		
燕麦 消食减肥，降脂降压降糖	26		
▪ 燕麦南瓜粥 / 降低胆固醇浓度	27		
▪ 燕麦牛丸粥 / 控三高、防便秘	27		



Part 2

蔬菜和菌藻， 降低糖尿病等慢性病风险

一眼看懂 常见蔬菜、菌藻防病功效	38	▪ 莲藕绿豆煲猪肚 / 健胃强体	53
蔬菜、菌藻中的好营养	40	胡萝卜 清肝明目，消食减肥	54
吃蔬菜丰富，血管没负担，		▪ 胡萝卜雪梨炖瘦肉 / 明目、养肺	55
苗条又抗癌	41	▪ 胡萝卜菠菜豆腐汤 / 清肠瘦身	55
白菜 清热利水，降胆固醇	42	冬瓜 清热解暑，利尿降压	56
▪ 鲜蒸白菜心 / 保护心血管	43	▪ 冬瓜排骨汤 / 改善血压	57
▪ 醋溜白菜 / 降低血压	43	▪ 鸡蓉冬瓜羹 / 补虚、消肿	57
油菜 消肿止咳，降脂抗癌	44	菜花 补脾和胃，润肤抗癌	58
▪ 双冬扒油菜 / 防癌抗癌	45	▪ 肉片炒菜花 / 防癌抗癌	59
▪ 炆拌小油菜 / 改善便秘	45	▪ 香锅菜花 / 增强免疫力	59
芹菜 降压调脂，健脑镇静	46	香菇 降三高，提高免疫力	60
▪ 西芹百合 / 清胃、润肺、止咳	47	▪ 香菇油菜 / 通便、化瘀	61
▪ 炆拌芹菜腐竹 / 降压、健脑	47	▪ 桔梗香菇汤 / 利咽、降压	61
番茄 清热解毒，抗衰消肿	48	木耳 预防贫血，清除毒素	62
▪ 番茄炒菜花 / 增强抵抗力	49	▪ 爽口木耳 / 补铁、抗血栓	63
▪ 番茄炖豆腐 / 降压调脂	49	▪ 木耳腰片汤 / 补肾、美容	63
芦笋 益肺宁心，防癌抗癌	50	海带 补碘降压，养颜解毒	64
▪ 鲜虾芦笋 / 抗癌、健脑	51	▪ 海带腔骨汤 / 补碘、补钙	65
▪ 芦笋炒肉片 / 开胃、减肥	51	▪ 海带肉卷 / 降脂、排毒	65
莲藕 健脾益胃，益血生肌	52	[专题] 蔬菜的烹调方法对比	66
▪ 莲藕排骨汤 / 益精补血	53		



水果和坚果， 抗癌、预防心血管疾病

一眼看懂 水果、坚果防病功效

水果、坚果中的好营养

水果和坚果，抗癌、通便、降三高

苹果 排毒养颜，保护血管

▫青苹果鲜虾汤 / 消疲劳、抗抑郁

▫红酒渍苹果 / 美容、瘦身

香蕉 降压通便，缓解抑郁

▫烤香蕉 / 治疗痔疮

▫香蕉鸡蛋羹 / 预防便秘

猕猴桃 抗癌养胃，美白减肥

▫西芹猕猴桃汁 / 健脾养胃

▫猕猴桃沙冰 / 美白减肥

葡萄 补气养血，消除疲劳

▫葡萄果酱 / 消除疲劳

▫葡萄QQ软糖 / 开胃健脾

西瓜 清热解暑，利水下气

▫西瓜皮绿豆粥 / 清热消暑

▫银耳西瓜羹 / 解毒保肝

桃子 改善水肿，补血养颜

▫梅酒仙桃 / 美容抗衰

▫桃子红茶 / 润肠通便

68 **橙子** 消食化痰，降脂美容 84

70 ▫橙香鱼柳 / 促进胆固醇排泄 85

71 ▫香橙红薯 / 开胃通便 85

72 **木瓜** 健脾消食，润肤通乳 86

73 ▫木瓜鲫鱼汤 / 补虚通乳 87

73 ▫银耳木瓜排骨汤 / 美容护肝 87

74 **核桃** 健脑抗癌，降压安神 88

75 ▫鸡丁核桃仁 / 健脑、抗衰 89

75 ▫牛奶核桃汤 / 美容、安神 89

76 **花生** 健脾和胃，止血凝血 90

77 ▫猪脚花生浓汤 / 养胃、通乳 91

77 ▫花生桂圆红枣汤 / 健脾、养血 91

78 [专题] 水果，你吃对了吗？ 92

79

79

80

81

81

82

83

83



Part 4

畜禽肉和蛋， 预防贫血，提高抗病力

一眼看懂 畜禽肉和蛋的防病功效	94
畜禽肉、蛋类中的好营养	96
红肉预防贫血，禽肉控脂肪， 蛋类健脑营养全	97
猪肉 健脾益胃，养颜润肤	98
▪ 百合猪肉炖海参 / 补肾益精	99
▪ 红烧肉 / 强身健体	99
牛肉 预防贫血，强筋骨	100
▪ 西湖牛肉羹 / 补气养血	101
▪ 萝卜炖牛腩 / 滋阴、开胃	101
羊肉 补肾壮阳，驱寒	102
▪ 山药牛奶羊肉羹 / 补肾、健脾	103
▪ 葱爆羊肉 / 提高免疫力	103
鸡肉 补虚健体，养脾胃	104
▪ 翡翠鸡肉羹 / 强筋骨、促消化	105
▪ 白斩鸡 / 营养全、控体重	105
鸭肉 五脏俱补，行气活血	106
▪ 青椒炒鸭片 / 去火、消肿	107
▪ 啤酒鸭 / 五脏俱补	107



鸡蛋 健脑益智，养心安神	108
▪ 鸡蛋腐竹银耳羹 / 健脑益智	109
▪ 番茄炒鸡蛋 / 滋阴补血	109
鸭蛋 滋阴润肺，有助发育	110
▪ 鸭蛋银耳羹 / 滋阴清肺	111
▪ 鸭蛋黄鸡肉粥 / 补精填髓，抗衰老	111
鹌鹑蛋 健脑益智，补肾强身	112
▪ 西蓝花鹌鹑蛋汤 / 健脑益智	113
▪ 鹌鹑蛋栗子糖水 / 补肾强身	113
[专题] 畜禽肉如何烹调，低脂又美味	114



鱼虾蟹贝， 预防血脂异常

一眼看懂 鱼虾蟹贝防病功效	116	鲈鱼 强健筋骨，促进消化	130
鱼虾蟹贝中的好营养	118	▀ 清蒸鲈鱼 / 健脑益智	131
鱼虾蟹贝，含不饱和脂肪酸，降脂	119	▀ 山药鲈鱼 / 滋肾养胃	131
鲫鱼 益气健脾，通络下乳	120	黄鱼 通利五脏，抗衰老	132
▀ 萝卜丝鲫鱼汤 / 健脾消食	121	▀ 苋菜黄鱼羹 / 降压、活血	133
▀ 鲫鱼豆腐汤 / 通气下乳	121	▀ 清蒸黄鱼 / 滋身、健胃	133
草鱼 保护血管，滋补开胃	122	鱿鱼 预防贫血，降糖健脑	134
▀ 酸汤鱼 / 保护心血管	123	▀ 烤鱿鱼 / 降脂、补脑	135
▀ 风味烤全鱼 / 健脾益气	123	▀ 鱿鱼寿司 / 预防糖尿病	135
鲤鱼 通乳利水，补气固体	124	虾 补肾健胃，调虚通乳	136
▀ 红豆鲤鱼汤 / 祛湿、通乳	125	▀ 水晶虾仁 / 补钙健骨	137
▀ 清蒸剁椒鲤鱼 / 补脾益胃	125	▀ 莲蓬虾蓉 / 补肾、安神	137
鳕鱼 降糖明目，补血养血	126	扇贝 养血润肤，明目抗癌	138
▀ 鳕鱼苦瓜羹 / 降糖控糖	127	▀ 蒜蓉粉丝蒸扇贝 / 防癌抗癌	139
▀ 五彩鳕丝 / 增进视力	127	▀ 腰果鲜贝 / 延缓皮肤衰老	139
带鱼 健脑暖胃，预防癌症	128	[专题] 如何煎鱼，鱼身才能完好无损？	140
▀ 干煎带鱼 / 补血养肝	129		
▀ 带鱼冻 / 补脾暖胃	129		