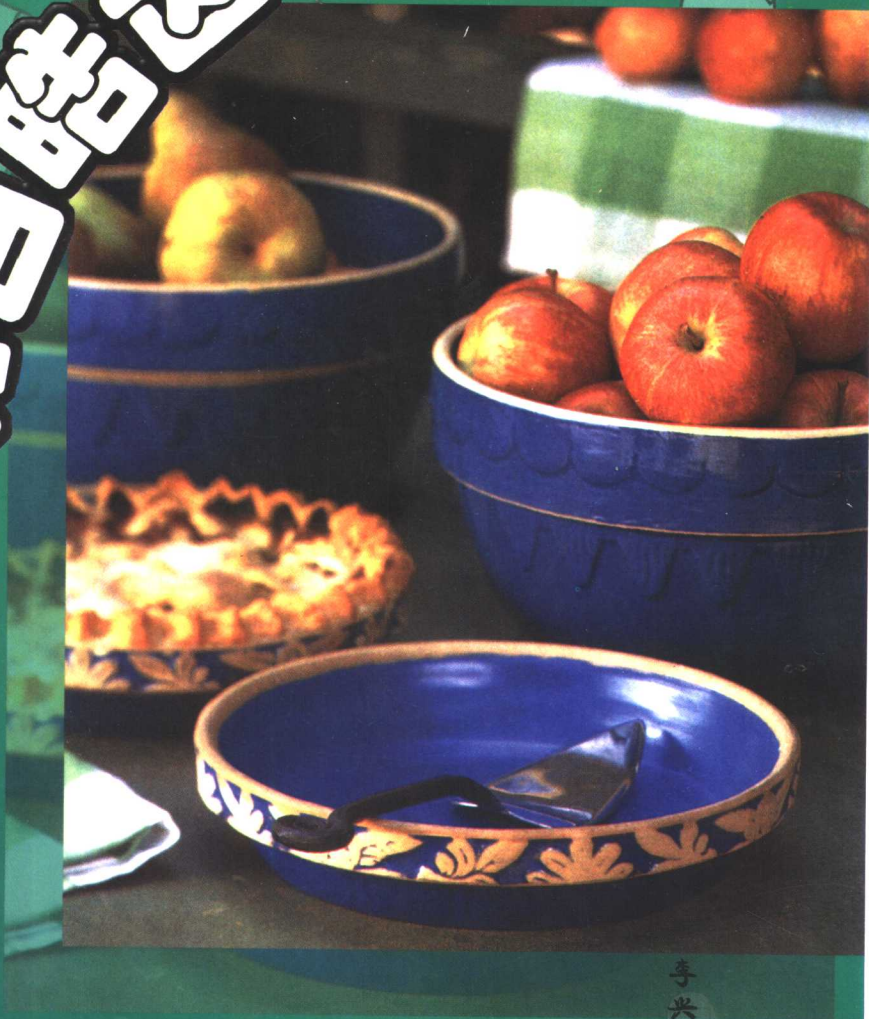


营养美容丛书

明目皓齿食谱



李兴春 王丽茹 主编

华文出版社

【营养美容丛书】

明目皓齿食谱

主编：李兴春 王丽茹

编写：吴 云 李雪梅

李效梅 李铁民

马 涛 张燕立

王瑞丽 李二红

华 文 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

明目皓齿食谱/李兴春, 王丽茹主编. —北京: 华文出版社, 2001.1

(营养美容丛书)

ISBN 7-5075-1130-8

I. 明… II. ①李… ②王… III. 口腔颌面部疾病 - 防治 - 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 88395 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbs.com>

电子信箱: webmaster@hwcbs.com

电话 (010) 83086853 (010) 83086663

新华书店经销

河北省高碑店市印刷厂印刷

850 × 1168/32 开本 8.5 印张 186 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 共 5 册 75.00 元 (本册 15.00 元)

2001/10/06

编者的话

想要健美，对于每一个人来说，是综合的要求，它包括诸多方面，比如饮食、劳动、运动、休息等等，都与人的健美有着密切关系。《营养美容丛书》主要是从饮食调理方面提出一些可供参考的食谱，以利促进人体健美的形成，从内在达到美容的目的。

人体健美的标准，包括很多方面，比如身材高大，健壮有力；肥瘦适度，苗条匀称；皮肤细嫩，头发润泽；眼睛明亮，炯炯有神；牙齿洁白，整齐坚固；口腔健康，谈笑从容；神志敏捷，头脑清醒等等，都是人体健美的重要内容。健康的身体，是美的基础。健与美是紧密联系在一起。人体的健与美必须综合治理，同步进行，这是本书每一个食谱的宗旨。

饮食对人体的健美非常重要。因为人体就是依靠饮食提供营养而发育成长的。饮食必须做到科学性。科学的饮食会使人正常发育，健康美丽，聪明智慧。如果在日常饮食中不注重科学性，就会适得其反，吃出疾病，失去应有的健美。谚语“病从口入”就是说饮食中不注意科学带来不良的后果。

本系列丛书，就是依据科学道理，在饮食方面有利于保健和美容的要求而编写的。全套书包括《助长壮骨食谱》、《减肥丰乳食谱》、《益智健脑食谱》、《润肤美发食谱》、《明目皓齿食谱》五本，从营养的角度为不同年龄、不同性别、不同体质的人提供了可作选择的食谱 2000 多例，每本书约 400 余例。我们希望人们选用这些食谱，既能健身，又能美容，达到理想的健美要求。

本书是为防治眼睛、牙齿、口腔疾病而编写的食谱。口腔中发生疾病，尤其是牙齿不健，就会影响进食，危害健康和美容。平时注意预防口腔疾病，一旦口腔发生疾病就要及时治疗。无论防病还是治病，都必须注意饮食调理。本书所编写的食谱，可为防治口腔疾病提供有益的饮食。

目录

一、有利养护眼睛的营养与食谱 (1)

(一) 有利养护眼睛的食谱 (1)

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 奶油猪肝汤 (3) | 20. 鱼香羊肝 (15) |
| 2. 荠菜猪肝汤 (3) | 21. 枸杞牛肝汤 (15) |
| 3. 猪肝菠菜汤 (4) | 22. 火爆牛肝 (16) |
| 4. 卤泡猪肝 (4) | 23. 清炸牛肝 (16) |
| 5. 瓜片拌猪肝 (5) | 24. 番茄鸡肝汤 (17) |
| 6. 菠菜胡萝卜肝汤 (6) | 25. 鸡肝炒花生米 (18) |
| 7. 黑豆猪肝汤 (6) | 26. 鸡肝木耳汤 (18) |
| 8. 木耳猪肝汤 (7) | 27. 银杞明目汤 (19) |
| 9. 猪肝羹 (7) | 28. 菊花鸡肝 (19) |
| 10. 夜明沙蒸猪肝 (8) | 29. 杞菊炸鸡肝 (20) |
| 11. 葡萄炒猪肝 (8) | 30. 青葙鸡肝膏 (21) |
| 12. 猪肝萝卜片 (9) | 31. 磁朱鸡肝酥 (21) |
| 13. 豆角猪肝碎 (9) | 32. 蜂蜜鸡肝 (22) |
| 14. 杞子羊肝汤 (10) | 33. 决明兔肝汤 (22) |
| 15. 炒羊肝 (11) | 34. 炒鸡肝 (23) |
| 16. 油酥羊肝卷 (12) | 35. 鲜奶鸡肝米 (23) |
| 17. 象眼羊肝 (12) | 36. 软炸鸡肝 (24) |
| 18. 羊肝排叉 (13) | 37. 鲜蘑鸡肝串 (25) |
| 19. 菊花羊肝枸杞汤 (14) | 38. 清炸鸡肝 (25) |

39. 熘鸭肝	(26)	55. 珊瑚莲藕	(37)
40. 烧鸭肝	(27)	56. 蛋滑苦瓜片	(37)
41. 黄焖鸭肝	(27)	57. 西红柿滑蛋	(38)
42. 栗子煨鸭肝	(28)	58. 西红柿拌菠菜	(39)
43. 清蒸鸭	(29)	59. 麻酱拌西红柿	(39)
44. 清炒鸭片	(30)	60. 芥菜瘦肉汤	(40)
45. 菊花里脊汤	(31)	61. 猪肝海米菠菜汤	(40)
46. 田鸡猪肾煲	(31)	62. 芹菜鸡肝	(41)
47. 胡萝卜炒鳝鱼	(32)	63. 桑椹醪	(42)
48. 红枣炖甲鱼	(32)	64. 蜜汁苹果	(42)
49. 青箱鱼片汤	(33)	65. 糖渍杏	(43)
50. 青椒墨鱼丝	(34)	66. 炸红枣	(43)
51. 鳝鱼栗子肉	(34)	67. 拔丝桂圆	(44)
52. 芝麻黑粥	(35)	68. 炒鸽片	(45)
53. 雪里蕻猪肝	(35)	69. 清炒鸽片	(45)
54. 酸辣莴笋	(36)		

(二) 治疗眼疾食疗方

1. 鸡肝枸杞汤	(46)	6. 杞菊珍珠汤	(47)
2. 胡萝卜荸荠汤	(46)	7. 荸荠甘蔗饮	(47)
3. 白木耳百合汤	(46)	8. 鸡蛋牛奶饮	(47)
4. 绿豆莲子薏米汤	(47)	9. 黑豆核桃冲剂	(48)
5. 薄荷玉竹汤	(47)	10. 黑芝麻豆浆冲剂	(48)

二、口腔疾病防治食谱

(一) 固齿美齿食谱

1. 石斛绿茶煎	(50)	3. 牛奶鸡蛋	(51)
2. 桑蒲蛋泥	(50)	4. 蒲公英粥	(52)

5. 菖蒲酒	(52)	21. 毛豆米豆腐汤	(62)
6. 滋肾固齿八宝粥	(53)	22. 毛豆米鸡蛋	(63)
7. 草莓酥排	(54)	23. 牛肉焖黄豆	(63)
8. 鲜奶莴笋	(55)	24. 豆芽牛肉粥	(64)
9. 牛奶芝麻糊	(55)	25. 黄豆排骨	(64)
10. 鲜奶炒虾皮	(56)	26. 白菜烧豆腐	(65)
11. 炒鲜奶	(56)	27. 炒鲜蚕豆	(65)
12. 糖醋莴笋丝	(57)	28. 蚕豆炖牛肉	(66)
13. 羊奶菜花	(58)	29. 冻牛奶豆泥	(66)
14. 牛奶焖饭	(58)	30. 牛肉蚕豆饭	(67)
15. 牛奶干贝豆腐	(59)	31. 猪肉蚕豆饭	(67)
16. 凉拌银耳	(59)	32. 豆腐烧豌豆	(68)
17. 银耳鸽蛋糊	(60)	33. 肉末豌豆	(68)
18. 鲜奶椰汁炖银耳	(60)	34. 核桃仁豌豆泥	(69)
19. 银耳豆腐	(61)	35. 雪花核桃泥	(69)
20. 青椒香干炒毛豆	(62)	36. 海带肉丝汤	(70)

(二) 防治牙痛食谱

1. 菱角烧丝瓜	(71)	12. 姜拌苦瓜	(78)
2. 荔香菱角	(72)	13. 干煸苦瓜	(79)
3. 蒸拌丝瓜	(73)	14. 酱烧苦瓜	(79)
4. 蘑菇丝瓜	(73)	15. 虾皮炒黄瓜片	(80)
5. 桃仁烧丝瓜	(74)	16. 蒜泥黄瓜	(80)
6. 肉末丝瓜	(75)	17. 黄瓜拌绿豆芽	(81)
7. 绿茶薄荷汤	(75)	18. 赛黄瓜	(81)
8. 薄荷糖	(76)	19. 扒茄子	(82)
9. 糖醋嫩藕	(77)	20. 多味茄子	(83)
10. 蜜汁藕梨	(77)	21. 海带绿豆粥	(83)
11. 鲜藕梗米粥	(78)	22. 多宝绿豆粥	(84)

23. 绿豆灌藕 (85) 26. 清炖泥鳅 (86)
 24. 灵芝河蚌肉 (85) 27. 泥鳅钻豆腐 (87)
 25. 玉米须炖蚌肉 (86) 28. 蛋花鳅鱼羹 (87)

(三) 防治龋齿食谱 (88)

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 豆腐鲫鱼 (89) | 25. 牛乳蛋黄丁 (104) |
| 2. 苍耳粳米粥 (90) | 26. 菠菜拌虾皮 (104) |
| 3. 奶泡绿茶 (90) | 27. 炆虾仁 (105) |
| 4. 鲤鱼牛奶 (91) | 28. 虾仁油菜 (105) |
| 5. 牛奶饼 (91) | 29. 白菜拌蜆头 (106) |
| 6. 枸杞牛肝汤 (92) | 30. 拌鲜海蜇 (106) |
| 7. 猪肝拌菠菜 (92) | 31. 怪味海带 (107) |
| 8. 胡萝卜肝汤 (93) | 32. 海带炖豆腐 (107) |
| 9. 炒牛肝 (93) | 33. 拌海带青椒 (108) |
| 10. 黄豆煮猪肝 (94) | 34. 橄榄酸梅汤 (108) |
| 11. 荠菜鸡蛋汤 (95) | 35. 红果素丸子 (109) |
| 12. 蛋丝拌油菜叶 (95) | 36. 枸杞根皮醋 (110) |
| 13. 菠菜蛋皮丝 (96) | 37. 豆腐鲫鱼饮 (110) |
| 14. 拌蛋皮海带粉丝 (97) | 38. 茶叶大枣饮 (110) |
| 15. 烧青椒拌松花蛋 (98) | 39. 西瓜皮枣饮 (110) |
| 16. 蛋黄炒菠菜 (98) | 40. 猪肚萝卜肴 (111) |
| 17. 豆腐炒蛋 (99) | 41. 鸡血大枣汤 (111) |
| 18. 胡萝卜炒蛋 (99) | 42. 百合莲子枣 (111) |
| 19. 牛奶炒蛋 (100) | 43. 荸荠鲜藕粥 (112) |
| 20. 肉末炒蛋 (100) | 44. 白酒煮鸡蛋 (112) |
| 21. 牛肉炒蛋 (101) | 45. 葱白大枣粥 (112) |
| 22. 虾仁炒蛋 (102) | 46. 茶树根子茶 (112) |
| 23. 虾仁蛋泡 (102) | 47. 精盐茶叶饮 (113) |
| 24. 白菜蛋奶 (103) | 48. 丝瓜白枣汤 (113) |

49. 西瓜皮蜜枣 (113) 51. 豆腐橄榄汤 (114)
50. 胡萝卜枣蛋汤 (114) 52. 豆腐黄瓜茶 (114)

(四) 防治牙周炎及急性牙槽脓肿患者食谱 (115)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 生拌西红柿 (116) | 26. 龙眼鲜莲羹 (131) |
| 2. 红枣木耳汤 (116) | 27. 龙眼沙拉 (132) |
| 3. 山楂梨丝 (117) | 28. 龙眼百合 (132) |
| 4. 蜜三果 (117) | 29. 桂圆红枣汤 (133) |
| 5. 山楂猪排汤 (118) | 30. 莲子汤 (133) |
| 6. 枣肉豆腐 (118) | 31. 冰糖莲子 (134) |
| 7. 芹枣汤 (119) | 32. 素炒绿豆芽 (134) |
| 8. 红枣布丁 (120) | 33. 翠丝银针 (135) |
| 9. 清拌紫苜蓿 (120) | 34. 绿茶饮 (135) |
| 10. 鸡蛋炒苜蓿 (121) | 35. 菊花粥 (136) |
| 11. 苜蓿烧豆腐 (121) | 36. 菊花草鱼 (136) |
| 12. 凉拌藕片 (122) | 37. 菊花羊肝汤 (137) |
| 13. 蜜汁甜藕 (122) | 38. 糖醋排骨藕 (138) |
| 14. 糖醋炒藕丝 (123) | 39. 素炒海带丝 (139) |
| 15. 青椒海带丝 (124) | 40. 拌海带豆腐干 (139) |
| 16. 海带排骨汤 (124) | 41. 羊肾炒荸荠 (140) |
| 17. 荸荠海蜇汤 (125) | 42. 炸荸荠糕 (141) |
| 18. 肉炒荸荠 (125) | 43. 虾皮炒丝瓜 (141) |
| 19. 茄汁荸荠 (126) | 44. 菱角丝瓜 (142) |
| 20. 荸荠鸡丁 (127) | 45. 玻璃茄子 (143) |
| 21. 拌丝瓜 (128) | 46. 茄子豆腐 (143) |
| 22. 丝瓜炖豆腐 (128) | 47. 花生米拌荠菜 (144) |
| 23. 番茄丝瓜 (129) | 48. 荠菜干丝 (145) |
| 24. 椒泥茄子 (129) | 49. 荠菜猪肝 (145) |
| 25. 肉末鱼香茄子 (130) | 50. 豆芽黄花菜 (146) |

- | | | | |
|------------------|-------|--------------------|-------|
| 51. 三丝黄花菜 | (146) | 80. 甜橙沙拉 | (165) |
| 52. 胡萝卜拌绿豆芽 .. | (147) | 81. 苹果豆腐 | (165) |
| 53. 莲子羹 | (148) | 82. 四喜苹果 | (166) |
| 54. 琥珀莲子 | (148) | 83. 扒丝豆沙苹果 | (167) |
| 55. 樱桃龙眼 | (149) | 84. 茄汁苹果 | (168) |
| 56. 桂圆煮鸽蛋 | (149) | 85. 蜜汁西红柿 | (168) |
| 57. 枣圆蒸甲鱼 | (150) | 86. 糖拌西红柿 | (169) |
| 58. 姜枣桂圆 | (151) | 87. 番茄酱虾仁 | (169) |
| 59. 杏仁桂圆炖银耳 .. | (151) | 88. 萝卜羊肉汤 | (170) |
| 60. 青椒泡腰花 | (152) | 89. 羊肉番茄萝卜汤 .. | (171) |
| 61. 枸杞炖羊肉 | (153) | 90. 木耳炆腰花 | (171) |
| 62. 山楂烧狗肉 | (154) | 91. 芝麻酱腰片 | (172) |
| 63. 草莓黄瓜 | (155) | 92. 炸核桃仁猪腰 | (172) |
| 64. 奶油鲜草莓 | (155) | 93. 鸭梨炒羊肾 | (173) |
| 65. 糖熘橘瓣 | (156) | 94. 羊肾小米粥 | (174) |
| 66. 橘瓣苹果里脊 | (156) | 95. 鲤鱼大枣饮 | (174) |
| 67. 橘子羹 | (157) | 96. 香蕉大枣饮 | (175) |
| 68. 红果酱拌菜心 | (158) | 97. 桂圆枸杞汤 | (175) |
| 69. 山楂梨丝 | (158) | 98. 胡桃薏豆汤 | (175) |
| 70. 梨酱 | (158) | 99. 大枣党参汤 | (176) |
| 71. 蜜汁鸭梨 | (159) | 100. 芷腐鲫鱼汤 | (176) |
| 72. 蜜枣扒山药 | (160) | 101. 鲫鱼猪肝豆腐汤 | (176) |
| 73. 红枣炖兔肉 | (161) | 102. 萝卜子苦瓜枣汤 | (177) |
| 74. 红枣糯米肚 | (161) | 103. 糙米银枣汤 | (177) |
| 75. 椒盐菠菜 | (162) | 104. 银花槟榔汤 | (177) |
| 76. 菠菜拌豆腐 | (163) | 105. 莲藕桃仁汤 | (178) |
| 77. 猪肝海米菠菜汤 .. | (163) | 106. 绿豆大藕汤 | (178) |
| 78. 虾仁拌菠菜 | (164) | | |
| 79. 香橙冬瓜 | (164) | | |

107. 藕汁鸡冠花汤	(178)	119. 蜜枣阳桃汤	(182)
108. 嫩藕乌梅汤	(178)	120. 枣藕桃仁汤	(182)
109. 丝瓜虾米粥	(179)	121. 绿豆枣藕汤	(183)
110. 丝瓜莲子汤	(179)	122. 嫩藕枣梅饮	(183)
111. 丝瓜虾肝汤	(179)	123. 丝瓜莲桃汤	(183)
112. 丝瓜大枣汤	(180)	124. 绿豆梨枣汤	(184)
113. 丝瓜乌骨鸡汤	(180)	125. 兔肉大枣汤	(184)
114. 丝瓜冬瓜汤	(180)	126. 精羊大枣汤	(184)
115. 丝瓜萝卜汤	(181)	127. 芹菜大枣汤	(185)
116. 苦瓜冰糖粥	(181)	128. 萝卜枣粥	(185)
117. 苦瓜荠菜汤	(181)	129. 蚕茧红枣汤	(185)
118. 香菜枣蛋汤	(182)	130. 糯米枣芪粥	(186)

(五) 防治口腔溃疡者食谱..... (186)

1. 草莓羹	(186)	16. 花生莲肉汤	(197)
2. 草莓酱炒鸡蛋	(187)	17. 菱角绿豆粥	(197)
3. 芹枣汤	(188)	18. 绿豆海带薏米粥	(198)
4. 红枣煮鸡肝	(189)	19. 红枣绿豆汤	(199)
5. 爆猪心	(189)	20. 白菜熬粉条	(199)
6. 红烩牛心	(190)	21. 虾皮烧白菜	(200)
7. 软熘鸭心	(191)	22. 牛奶白菜	(200)
8. 枸杞爆肝尖	(191)	23. 素烧卷心菜	(201)
9. 苦瓜炒肝片	(192)	24. 牛奶卷心菜	(201)
10. 西红柿炒牛肝	(193)	25. 醋熘卷心菜	(202)
11. 黄豆炖猪肝	(194)	26. 青椒拌洋白菜	(203)
12. 辣糊豆	(194)	27. 青椒皮蛋	(203)
13. 花生米拌豆干	(195)	28. 醋熘青椒	(204)
14. 花生赤豆粥	(196)	29. 甜椒熘鸡丝	(204)
15. 花生红枣粥	(196)	30. 生拌青椒	(205)

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 31. 香菜拌青椒 | (206) | 60. 大枣兔肉肴 | (215) |
| 32. 香菜黄豆汤 | (206) | 61. 大枣猪蹄汤 | (215) |
| 33. 洋白菜瓜粥 | (207) | 62. 绿豆芽猪蹄汤 | (216) |
| 34. 甘枣麦蒜粥 | (207) | 63. 羊肉绿豆汤 | (216) |
| 35. 鲜杨梅枣汤 | (208) | 64. 齿苋薏枣粥 | (216) |
| 36. 绿豆甘枣汤 | (208) | 65. 豌豆大枣汤 | (217) |
| 37. 橘子皮枣汤 | (208) | 66. 菠根银枣汤 | (217) |
| 38. 甘草米枣汤 | (208) | 67. 绿豆梨枣汤 | (217) |
| 39. 蚕豆枣叶汤 | (209) | 68. 萝卜小米粥 | (218) |
| 40. 柿子大枣果 | (209) | 69. 猪胰大枣汤 | (218) |
| 41. 豆豉葱枣汤 | (209) | 70. 菠根大枣汤 | (218) |
| 42. 水中螺枣汤 | (210) | 71. 蚕豆大枣汤 | (218) |
| 43. 麦枣甘草汤 | (210) | 72. 糯米大枣汤 | (219) |
| 44. 米粉枣仁粥 | (210) | 73. 玉米大枣汤 | (219) |
| 45. 龙眼麦枣汤 | (211) | 74. 鲜芥大枣汤 | (219) |
| 46. 枣芪黑豆汤 | (211) | 75. 鲢鱼大枣汤 | (220) |
| 47. 大枣良姜汤 | (211) | 76. 冬瓜皮枣汤 | (220) |
| 48. 大枣红豆鱼汤 | (211) | 77. 大米枣仁汤 | (220) |
| 49. 枣糖南瓜汤 | (212) | 78. 鲜石榴枣饮 | (221) |
| 50. 大枣鳢鱼汤 | (212) | 79. 柿霜薄荷汤 | (221) |
| 51. 大枣白胡汁 | (212) | 80. 黄花菜枣汤 | (221) |
| 52. 大枣绿豆汤 | (213) | 81. 猫肉蒜枣汤 | (222) |
| 53. 大枣水芹汤 | (213) | 82. 赤小豆枣汤 | (222) |
| 54. 对虾枣仁汤 | (213) | 83. 西瓜蒜枣汤 | (222) |
| 55. 大枣龟肉汤 | (214) | 84. 芥枣冬瓜汤 | (223) |
| 56. 大枣猪皮汤 | (214) | 85. 核桃仁枣汤 | (223) |
| 57. 大枣海参汤 | (214) | 86. 鸡蛋芥枣汤 | (223) |
| 58. 大枣羊骨汤 | (215) | 87. 海蜇皮枣汤 | (224) |
| 59. 大枣木耳汤 | (215) | 88. 芹菜头枣汤 | (224) |

89. 野鸡大枣汤 (224) 91. 花椒辣椒汤 (225)
90. 鲜苦瓜大枣 (224)

(六) 祛口臭食谱 (225)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 杏仁冻 (226) | 26. 紫菜猪肺汤 (240) |
| 2. 荔枝粥 (227) | 27. 栗子鸡 (240) |
| 3. 桂花粥 (228) | 28. 焖板栗鹌鹑 (241) |
| 4. 薄荷露 (228) | 29. 栗子煨肝肫 (242) |
| 5. 粳米姜粥 (229) | 30. 淮杞甲鱼汤 (243) |
| 6. 麦门冬粥 (229) | 31. 海带炖豆腐 (243) |
| 7. 藿香粥 (230) | 32. 鳝鱼汤 (244) |
| 8. 香酥菜 (230) | 33. 西瓜大枣膏 (244) |
| 9. 茴香羹 (231) | 34. 鲜茴香枣膏 (245) |
| 10. 红茶桂花汤 (231) | 35. 橙皮冰糖饮 (245) |
| 11. 鲜姜萝卜汁 (232) | 36. 豆芽菜牛膀 (245) |
| 12. 丁香露 (232) | 37. 丁香茶叶露 (246) |
| 13. 姜汁糖 (233) | 38. 苦瓜茶叶汤 (246) |
| 14. 香姜牛奶 (233) | 39. 南瓜降糖剂 (246) |
| 15. 紫菜小米粉羹 (234) | 40. 芹菜苹果汁 (247) |
| 16. 麻汁小米粉 (234) | 41. 桂花子冰糖 (247) |
| 17. 小米杏仁汤 (235) | 42. 绿茶薄荷蜜 (247) |
| 18. 小米绿豆粥 (235) | 43. 茴香枣梨饮 (248) |
| 19. 小麦粳米粥 (236) | 44. 白菜竹叶汤 (248) |
| 20. 素什锦拌面 (236) | 45. 菠菜子枣菊汤 (248) |
| 21. 莲子粥 (237) | 46. 白木枣糖汤 (249) |
| 22. 栗子茯苓粥 (237) | 47. 葛根枣鱼饮 (249) |
| 23. 栗子大米粥 (238) | 48. 瓜子大枣丸 (249) |
| 24. 龙眼枸杞粥 (239) | 49. 丁香茶枣果 (250) |
| 25. 芝麻汤团 (239) | 50. 黄瓜大枣汤 (250) |

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 51. 花生蜜枣汤 | (250) | 59. 枸杞枣肝汤 | (253) |
| 52. 蜂蜜梅枣汤 | (251) | 60. 黄花杞枣汤 | (253) |
| 53. 蜂蜜枣橘汤 | (251) | 61. 胡萝卜枣肝汤 | (253) |
| 54. 萝卜枣姜汤 | (251) | 62. 蚌壳枣肝汤 | (254) |
| 55. 芥菜蛋枣汤 | (252) | 63. 蛤蜊枣肾肴 | (254) |
| 56. 木耳韭枣汤 | (252) | 64. 鸡蛋榴枣汤 | (254) |
| 57. 韭菜枣蛋汤 | (252) | 65. 西瓜藤枣汁 | (255) |
| 58. 芥菜根枣汁 | (253) | 66. 绿芎鸭蒜汤 | (255) |

一、有利养护眼睛的营养与食谱

(一) 有利养护眼睛的食谱

眼睛是人类心灵的窗户，它不仅可以视万物、辨五色、断长短、审美丑，而且在人的美貌方面起到至关重要的作用。人在形容美时，往往说杏核眼、水汪汪的眼、眉清目秀、炯炯有神等，可见眼对人的美容有重要意义。

但是，由于周围环境、生活习惯、工作条件、饮食摄取等等原因，人的眼睛也会发生各种疾病和退化，使视力下降，给工作、生活带来困难，失去神采，影响美容。

眼睛的疾患主要有结膜炎、角膜炎、泪囊炎、麦粒肿、青光眼、白内障、夜盲症、近视、远视、老花眼等。

眼睛的保护是多方面的，本书单就调理饮食有利保护眼睛方面介绍一些食品和食谱。比如多摄入维生素 A（或胡萝卜素）和维生素 B₂，会防止视觉功能下降；多吃含维生素 B₁ 的食物可防止出现老花眼；多吃含维生素 C 的食物可防治老年性白内障。所以说，科学地选择食物是自我保护眼睛的最佳选择。

中国医学认为，肝开窍于目，肝血的充盛与否，与眼睛的明亮程度有密切的关系，眼睛明亮有神，自然美容。所以，中医主

张为保护眼睛平时要多吃养血滋阴、补肝益肾、明目清热之物，如猪肝、羊肝、猪肾、猪血、鸡肝、鳊鱼、甲鱼、墨鱼、雪里蕻、黑豆、芝麻、桑椹、苦瓜、核桃仁、木耳、红豆、胡萝卜、大枣、枸杞子、桂圆、菊花、菠菜、莴笋、芹菜、莲藕、番茄、葡萄等，就可明目和防治眼疾。养护眼睛还应多吃清肝明目的清凉食物。

结膜炎患者宜多吃易消化的食物，如白菜、芹菜、鲜藕、绿豆芽、苦瓜、荠菜、西红柿、梨等。

角膜炎患者宜吃高热能、高蛋白质饮食，如瘦猪肉、肝、鸡蛋、大豆及其制品和富含维生素 A、维生素 C、钙的食物。

患泪囊炎者宜多吃易消化和清热、解毒、凉血、泻火的食物，如油菜、萝卜、紫菜、芹菜、番茄、菠菜、黄瓜、丝瓜、茄子、香蕉、柿饼等。

患麦粒肿患者宜吃高热量、高蛋白质饮食，牛奶、鸡蛋、猪瘦肉、动物肝脏和富含维生素 C、无机盐的食物，如新鲜蔬菜、水果等。

青光眼患者宜多吃大蒜和洋葱、蜂蜜及易消化富含维生素的食物，如瘦猪肉、粗粮、大豆、肝、蔬菜及水果等。

白内障患者宜多饮水和吃植物性蛋白，如豆浆、豆腐、豆腐干、豆腐皮、豆芽等，还应多吃富含维生素 C 的蔬菜和水果等。

夜盲症又名维生素 A 缺乏症，宜多吃含维生素 A 的食物和含有维生素 C 的食物，如菠菜、猪肝、羊肝。

近视患者宜吃蛋白质、植物脂肪和水果，适当增加一些鱼、蛋、牛奶、猪瘦肉及含磷、钙的食物，如牛奶、豆类、硬果、虾皮、海带、雪里蕻、紫菜、核桃和南瓜等食物。

远视眼者宜适当多补充蛋白、钙及维生素含量丰富的食物，如动物肝脏、猪瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆类、海带、苋菜、虾皮等。