

JIANG XUE TANG

降血糖

食物与食疗方

SHI WU YU SHI LIAO FANG

季昌群 谢英彪 主编



金盾出版社
JIN DUN CHU BAN SHE

降血糖食物与食疗方

主 编

季昌群 谢英彪

编著者

朱永华	陈大江	卢 岗	聂 宏
唐田顺	邢红星	刘 彤	张 敏
	柴 卉	王 凯	



本书简要介绍糖尿病的基础知识,重点阐述常见的 36 种具有降血糖作用的食物及其组成的食疗方,每方包括用料、制作、用法和功效。其内容丰富,科学实用,适合于广大糖尿病患者及其亲属阅读。

图书在版编目(CIP)数据

降血糖食物与食疗方/季昌群,谢英彪主编.--北京:金盾出版社,2012.3

ISBN 978-7-5082-7295-5

I. ①降… II. ①季…②谢… III. ①糖尿病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 245285 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.5 字数:252 千字

2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:26.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



糖尿病是由遗传因素和环境因素长期共同作用引起的一种慢性、全身性、内分泌代谢性疾病。有数据显示,我国现有 9 240 万成年人患有糖尿病,其中男性 5 020 万人,女性 4 220 万人,这意味着中国 20 岁以上成年人糖尿病的患病率达 9.7%。糖尿病的患病率、致残率、病死率及其对健康的总体危害程度已跃居非传染性疾病的第三位。

饮食疗法是糖尿病综合治疗的基础和主要方法,可使血糖、血脂达到或接近正常水平,并防止或延缓心脑血管等并发症的发生与发展。通过食物辅助治疗糖尿病是广大群众的迫切愿望。古今中外,广大学者在食物防治糖尿病方面进行了大量的实践,积累了宝贵的经验。本书作者在长期临床医疗实践中积累了大量的经验与食疗方,并会同营养专家、高级烹饪技师共同编撰了这本《降血糖食物与食疗方》,以满足广大糖尿病患者通过食疗战胜糖尿病的良好愿望。

本书针对读者关心的热点问题,对糖尿病的基础知识作了内容新颖且重点突出的简介,还介绍了 36 种价廉物美、疗效确切、安全可靠的降血糖食物及数百个食疗方,供广大糖尿病患者根据病情选用,以便于他们在中西医药物治疗的同时,用食疗辅助降血糖,尽快战胜病魔,早日康复。

本书内容丰富翔实、通俗易懂、文字简练，使知识性、科学性、可读性与趣味性得到了较好的结合，可满足不同文化层次、不同职业读者的需求。适合广大群众特别是糖尿病患者及其家属阅读，也可供临床医护人员参考。

愿《降血糖食物与食疗方》一书成为您和家人防治糖尿病良师益友。

作 者



一、糖尿病的基础知识	(1)
(一)糖尿病患者知多少	(1)
(二)糖尿病早期的可疑信号	(3)
(三)糖尿病的主要症状	(5)
(四)糖尿病的诊断标准	(6)
(五)空腹与餐后血糖的测定	(9)
(六)糖化血红蛋白是糖尿病监测的“金标准”	(11)
(七)怎样看懂糖尿病的检验报告	(12)
(八)糖尿病的致病原因	(15)
(九)糖尿病的分类分型	(16)
(十)妊娠期糖尿病	(18)
(十一)儿童糖尿病	(19)
(十二)糖尿病的中医辨证分型	(20)
(十三)糖尿病的急性并发症	(22)
(十四)糖尿病的慢性并发症	(24)
(十五)慎防容易致死的糖尿病低血糖症	(28)
(十六)“五驾马车”中驾辕之马是饮食控制	(30)
(十七)运动疗法是“五驾马车”中的重要方法	(31)
(十八)糖尿病的西药治疗	(33)
(十九)自我血糖测定是“五驾马车”的导航	(36)
(二十)糖尿病教育是治疗糖尿病的重要手段	(39)
(二十一)治疗糖尿病要全面达标	(40)

(二十二)降血糖切勿六过度	(41)
(二十三)糖尿病患者的家庭护理	(42)
(二十四)糖尿病的三级预防	(45)
二、糖尿病的饮食调控	(47)
(一)饮食控制是糖尿病综合治疗的基础	(47)
(二)糖尿病患者应养成良好的饮食习惯	(49)
(三)计算自己的饮食量	(50)
(四)糖尿病患者每天膳食处方	(52)
(五)食物的血糖生成指数	(53)
(六)防低血糖膳食原则	(55)
(七)糖尿病患者巧吃水果	(56)
(八)糖尿病患者饮食控制的误区	(58)
(九)糖尿病患者可用的甜味剂	(62)
(十)糖尿病患者应限制饮酒	(62)
三、有降血糖作用的食物与食疗方	(65)
(一)苦瓜	(65)
1. 苦瓜绿茶	(67)
2. 苦瓜粥	(67)
3. 苦瓜玉竹粥	(68)
4. 苦瓜芦笋梗米粥	(68)
5. 苦瓜番茄汁	(68)
6. 番薯叶苦瓜饮	(69)
7. 苦瓜泥	(69)
8. 苦瓜马齿苋泥	(69)
9. 苦瓜羹	(70)
10. 芹菜拌苦瓜	(70)
11. 苦瓜炒肉丝	(70)
12. 苦瓜鸡片	(71)
13. 干煸苦瓜	(71)
14. 酿苦瓜	(71)
15. 芝麻苦瓜	(72)
16. 清炒苦瓜	(72)
17. 开胃苦瓜	(72)
18. 酸甜苦瓜	(73)
19. 五味苦瓜	(73)
20. 鱼肉苦瓜	(74)
21. 青椒炒苦瓜	(74)
22. 面酱烧苦瓜	(74)
23. 苦瓜炖文蛤	(75)
24. 苦瓜豆腐汤	(75)
25. 苦瓜猪肉汤	(76)

(二)南瓜	(76)
1. 南瓜粉	(79)
2. 绞股蓝南瓜粉	(80)
3. 煮南瓜	(80)
4. 裸仁南瓜粥	(80)
5. 麦麸南瓜粥	(80)
6. 南瓜苡麦粥	(81)
7. 南瓜海参粥	(81)
8. 南瓜粟米粥	(81)
9. 南瓜饭	(82)
10. 南瓜玉米饼	(82)
11. 南瓜山药汤	(82)
(三)丝瓜	(83)
1. 丝瓜百合粥	(84)
2. 丝瓜粟米粥	(85)
3. 丝瓜粥	(85)
4. 丝瓜酿虾仁	(85)
5. 鲜蘑炒丝瓜	(86)
6. 干贝烩丝瓜	(86)
7. 三鲜丝瓜	(87)
8. 虾仁鸡蛋丝瓜	(87)
9. 炒丝瓜	(88)
10. 丝瓜油面筋	(88)
11. 红烧丝瓜	(88)
12. 丝瓜烩豆腐	(89)
13. 丝瓜牡蛎粥	(89)
14. 枸杞丝瓜汤	(89)
(四)黄瓜	(90)
1. 黄瓜粟米粥	(92)
2. 姜汁黄瓜	(92)
3. 蒜泥拌黄瓜	(92)
4. 黄瓜拌腐竹	(93)
5. 黄瓜拌粉丝	(93)
6. 黄瓜豆浆	(93)
7. 木耳炒黄瓜	(94)
8. 黄瓜酿猪肉	(94)
9. 葱油海米黄瓜卷	(94)
10. 黄瓜卷	(95)
11. 酿黄瓜	(95)
12. 黄瓜姜丝海蜇	(96)
13. 青蒸黄瓜	(96)
14. 黄瓜烧豆腐	(97)
15. 黄瓜鸡蛋汤	(97)
16. 枸杞黄瓜鸡蛋汤	(97)
17. 黄瓜海鲜汤	(98)
(五)冬瓜	(98)
1. 三冬消渴茶	(99)
2. 冬瓜红豆粥	(100)
3. 冬瓜玉米粥	(100)
4. 冬瓜蛋糕	(100)

5. 冬瓜鸡块 (101)
 6. 蒜酱冬瓜块 (101)
 7. 多味冬瓜 (101)
 8. 冬瓜苡仁脯 (102)
 9. 冬瓜丸子 (102)
 10. 干贝冬瓜球 ... (103)
 11. 蘑菇冬瓜球 ... (103)
 12. 冬瓜皮汤 (104)
 13. 冬瓜鲤鱼汤 ... (104)
 14. 冬瓜肉片汤 ... (104)
 15. 鲜奶冬瓜条 ... (105)
 16. 紫菜冬瓜卷 ... (105)
 17. 竹笋冬瓜 (106)
 18. 素烧冬瓜 (106)
 19. 瘦肉酿冬瓜 ... (106)
 20. 冬瓜香菇肉 ... (107)
 21. 玉兰木耳烧冬瓜 (107)
- (六)西瓜皮..... (108)
1. 二皮茶 (109)
 2. 翠衣乌龙茶 (109)
 3. 二皮玉米须饮 ... (110)
 4. 翠衣煎 (110)
 5. 西瓜子仁粥 (110)
 6. 芝麻拌西瓜皮 ... (111)
 7. 木耳拌西瓜皮 ... (111)
 8. 酱西瓜皮 (111)
 9. 清爽西瓜皮 (112)
 10. 凉拌西瓜皮 ... (112)
 11. 翠衣炒胰片 ... (112)
 12. 翠衣爆鳝鱼 ... (113)
 13. 爆炒西瓜皮 ... (113)
 14. 椒油西瓜皮 ... (113)
 15. 西瓜皮炒毛豆 (114)
 16. 青椒炒西瓜皮 (114)
 17. 爆炒青红丝 ... (114)
 18. 西瓜皮炒肉片 (115)
 19. 酸辣西瓜皮 ... (115)
 20. 二皮汤 (115)
- (七)番茄..... (116)
1. 番茄黄瓜汁 (118)
 2. 番茄咸汁 (119)
 3. 番茄芹菜汁 (119)
 4. 番茄酸奶花 (119)
 5. 番茄陈皮山楂羹 (119)
 6. 番茄豆腐 (120)
 7. 炸番茄 (120)
 8. 番茄酱鲜蘑 (121)
 9. 番茄荸荠 (121)
 10. 番茄丝瓜 (121)
 11. 八宝番茄 (122)

12. 番茄肉丝炒鸡蛋 (122)	15. 番茄海带汤 ... (124)
13. 番茄鸡肉球 ... (123)	16. 番茄冬瓜汤 ... (124)
14. 番茄鱼片 (123)	17. 番茄豆腐鱼丸汤 (124)
(八)大蒜..... (125)	
1. 大蒜汁 (126)	9. 蒜蓉苋菜 (129)
2. 紫皮大蒜粥 (126)	10. 蒜瓣黄鳝煲 ... (129)
3. 蒜泥拌蕹菜 (127)	11. 蒜酱冬瓜块 ... (130)
4. 蒜泥拌黄瓜 (127)	12. 大蒜炒鳝鱼片 (130)
5. 蒜泥海蜇拌萝卜 丝 (127)	13. 大蒜鲢鱼 (131)
6. 蒜泥芝麻酱拌黄 瓜 (128)	14. 青蒜豆腐 (131)
7. 蒜头拌海带 (128)	15. 大蒜炖乌鱼 ... (131)
8. 蒜泥马齿苋黑芝 麻 (129)	16. 章鱼蒸大蒜 ... (132)
(九)芹菜..... (132)	17. 大蒜黑木耳鲫鱼 汤 (132)
1. 芹菜番茄汁 (133)	11. 芹菜拌苦瓜 ... (137)
2. 芹菜洋葱汁 (134)	12. 芹菜拌腐竹 ... (137)
3. 芹菜豆奶 (134)	13. 百合芹菜炒乳鸽 (137)
4. 芹菜马兰头汁 ... (134)	14. 芹菜炒肉丝 ... (138)
5. 芹菜荠菜杞叶汁 (135)	15. 芹菜瘦肉炒腐竹 (138)
6. 芹菜鲜汁茶 (135)	16. 芹菜炒鳝丝 ... (139)
7. 芹菜苹果饮 (135)	17. 芹菜煮豆腐 ... (139)
8. 芹菜牛肉末粥 (136)	18. 芹菜拌海米 ... (139)
9. 芹菜陈皮粥 (136)	19. 芹菜拌海蜇皮 (140)
10. 芹菜拌干丝 ... (136)	

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 20. 凉拌四丝 (140) | 22. 芹菜香菇炒墨鱼
..... (141) |
| 21. 炆芹菜 (140) | |
| 22. 贝丝芹菜 (141) | |
| (十) 洋葱 (142) | |
| 1. 洋葱酒牛奶 (143) | 7. 洋葱炒牛肉丝 ... (145) |
| 2. 洋葱槐花牛奶饮
..... (144) | 8. 洋葱炒胡萝卜 ... (146) |
| 3. 洋葱粥 (144) | 9. 洋葱炒鳝丝 (146) |
| 4. 洋葱天花粉粥 ... (144) | 10. 洋葱豆腐 (146) |
| 5. 洋葱牛肉蒸饺 ... (145) | 11. 素炒葱头 (147) |
| 6. 洋葱叉肉煎鸡蛋
..... (145) | 12. 洋葱炒鸡片 ... (147) |
| | 13. 洋葱烩蚌肉 ... (148) |
| (十一) 山药 (148) | |
| 1. 山药茶 (152) | 14. 怀山杞子煲苦瓜
..... (156) |
| 2. 山药天花粉茶 ... (152) | 15. 山药烧甲鱼 ... (156) |
| 3. 山药枸杞子饮 ... (152) | 16. 山药煲猪胰 ... (157) |
| 4. 山药麦麸粥 (152) | 17. 山药麦冬煲丝瓜
..... (157) |
| 5. 山药猪肚粥 (153) | 18. 山药玉竹鸽肉汤
..... (158) |
| 6. 山药玉米粥 (153) | 19. 山药丝瓜芦笋汤
..... (158) |
| 7. 山药薏苡仁粥 ... (153) | 20. 山药兔肉汤 ... (158) |
| 8. 山药枸杞子粥 ... (154) | 21. 山药排骨汤 ... (159) |
| 9. 八宝山药泥 (154) | |
| 10. 山药鸡蛋面 ... (154) | |
| 11. 山药卷 (155) | |
| 12. 山药炒田螺 ... (155) | |
| 13. 山药炖萝卜 ... (155) | |
| (十二) 薤菜 (159) | |
| 1. 薤菜二冬汁 (160) | 3. 薤菜粥 (161) |
| 2. 薤菜豆腐羹 (161) | 4. 薤菜枸杞粥 (161) |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 5. 薤菜饼 (162) | 9. 炸薤菜脯 (163) |
| 6. 蒜泥拌薤菜 (162) | 10. 素炒薤菜 (164) |
| 7. 生姜丝薤菜 (162) | 11. 枸杞子荸荠薤菜 |
| 8. 八宝薤菜 (163) | 汤 (164) |
| (十三) 胡萝卜 (165) | |
| 1. 复方胡萝卜汁 ... (167) | 11. 凉拌枸杞胡萝卜 |
| 2. 胡萝卜豆浆 (167) | 丝 (170) |
| 3. 胡萝卜山楂汁 ... (167) | 12. 香菜炒胡萝卜 ... (171) |
| 4. 胡萝卜枸杞茶 ... (168) | 13. 生菜胡萝卜卷 ... (171) |
| 5. 胡萝卜鲍鱼粥 ... (168) | 14. 三丝豆腐 (171) |
| 6. 胡萝卜缨黄豆羹 | 15. 大白菜胡萝卜卷 |
| (169) | (172) |
| 7. 胡萝卜粥 (169) | 16. 胡萝卜丸子 ... (172) |
| 8. 胡萝卜炸酱 (169) | 17. 牛奶萝卜球 ... (173) |
| 9. 芫荽凉拌胡萝卜丝 | 18. 猪肉胡萝卜酱 ... (173) |
| (170) | 19. 四色胡萝卜酱 ... (173) |
| 10. 蒸胡萝卜 (170) | 20. 烩五圆 (174) |
| (十四) 白萝卜 (174) | |
| 1. 白萝卜石斛汁 ... (176) | 10. 葱油橘皮白萝卜 |
| 2. 白萝卜豆奶茶 ... (177) | 卜丝 (180) |
| 3. 白萝卜玉米粥 ... (177) | 11. 蒜泥海蜇拌白 |
| 4. 羊肉白萝卜高粱粥 | 萝卜丝 (180) |
| (177) | 12. 山药炖白萝卜 |
| 5. 白萝卜葛根粥 ... (178) | (181) |
| 6. 白萝卜豆腐脑 ... (178) | 13. 豆芽炒白萝卜丝 |
| 7. 白萝卜肉蛋蒸饺 | (181) |
| (178) | 14. 红白萝卜烧肉 |
| 8. 白萝卜肉饼 (179) | (182) |
| 9. 葱油白萝卜丝 ... (179) | |

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 15. 海带白萝卜汤
..... (182) | 17. 蛤蜊海蜇白萝卜汤
..... (183) |
| 16. 白萝卜虾皮汤
..... (182) | 18. 猪肺白萝卜汤
..... (183) |
| (十五)芦笋..... (184) | |
| 1. 芦笋茶 (185) | 9. 三鲜芦笋 (188) |
| 2. 芦笋番茄汁 (185) | 10. 香菇芦笋 (189) |
| 3. 芦笋冬瓜饮 (186) | 11. 酱芦笋 (189) |
| 4. 芦笋虎杖粥 (186) | 12. 美味五丝 (190) |
| 5. 笋丁茯苓包子 ... (187) | 13. 芦笋烧海参 ... (190) |
| 6. 芦笋拌茼蒿 (187) | 14. 干贝芦笋汤 ... (190) |
| 7. 鲜汁芦笋 (187) | 15. 芦笋鲫鱼汤 ... (191) |
| 8. 葱油芦笋尖 (188) | |
| (十六)韭菜..... (191) | |
| 1. 韭菜豆浆饮 (193) | 8. 韭黄油干 (196) |
| 2. 韭菜粥 (193) | 9. 韭菜鸡丝 (196) |
| 3. 韭菜虾皮饺 (194) | 10. 韭菜炒干丝 ... (197) |
| 4. 韭菜花拌豆腐 ... (194) | 11. 韭黄炒肉丝 ... (197) |
| 5. 韭菜香干 (194) | 12. 韭菜炒三丝 ... (197) |
| 6. 韭菜拌蛋丝 (195) | 13. 韭菜蛋花汤 ... (198) |
| 7. 韭菜炒绿豆芽 ... (195) | |
| (十七)魔芋..... (198) | |
| 1. 魔芋粥 (201) | 4. 魔芋红豆糕 (202) |
| 2. 魔芋豆浆粥 (201) | 5. 魔芋拌黄瓜 (202) |
| 3. 魔芋麦麸鸡蛋饼
..... (202) | 6. 魔芋豆腐煲鲫鱼
..... (203) |
| (十八)海参..... (203) | |
| 1. 海参黄芪粟米粥
..... (206) | 2. 海参猪肉饼 (206) |
| | 3. 海参豆腐 (206) |

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 4. 玉竹蒸海参 (207) | 8. 虾籽海参 (209) |
| 5. 三鲜烙盒 (207) | 9. 扒鱼肚海参 (209) |
| 6. 红烧海参 (208) | 10. 竹荪刺参 (210) |
| 7. 鸡腿扒海参 (208) | |
| (十九) 海带 (210) | |
| 1. 海带绿豆饮 (212) | 9. 海带海藻黄豆 ... (215) |
| 2. 海带玉米须茶 ... (212) | 10. 海带炖豆腐 ... (215) |
| 3. 海带粟米粥 (213) | 11. 海带炖鸡 (215) |
| 4. 海带莜麦粥 (213) | 12. 海带蛎黄蛋 ... (216) |
| 5. 海带粉粟米粥 ... (213) | 13. 海带萝卜羊肾汤
..... (216) |
| 6. 凉拌海带丝 (214) | 14. 海带豆腐汤 ... (216) |
| 7. 拌彩丝 (214) | 15. 海带牡蛎汤 ... (217) |
| 8. 海带拌腐竹 (214) | |
| (二十) 赤小豆 (217) | |
| 1. 洋参赤小豆消渴
茶 (219) | 9. 赤小豆鸡金荷叶
粥 (221) |
| 2. 赤豆二皮饮 (219) | 10. 赤小豆煨鲤鱼
..... (222) |
| 3. 赤小豆鲫鱼羹 ... (219) | 11. 蒸赤小豆乌鸡
..... (222) |
| 4. 赤小豆粟米粥 ... (220) | 12. 赤小豆冬瓜炖乌
龟 (222) |
| 5. 赤豆燕麦粥 (220) | 13. 赤小豆焖鲤鱼
..... (223) |
| 6. 赤豆高粱粥 (220) | |
| 7. 赤豆山药粥 (221) | |
| 8. 赤小豆银耳六
宝粥 (221) | |
| (二十一) 白扁豆 (223) | |
| 1. 扁豆花粉消渴茶
..... (224) | 4. 扁豆葛根饮 (225) |
| 2. 扁豆饮 (225) | 5. 扁豆粟米粥 (226) |
| 3. 荷叶三豆饮 (225) | 6. 扁豆花粉山药羹
..... (226) |

7. 扁豆木瓜饭 (226)
8. 扁豆玉米粥 (227)
- (二十二) 茯苓 (227)
 1. 茯苓糕 (228)
 2. 山药茯苓包子 ... (229)
 3. 笋丁茯苓包子 ... (229)
 4. 茯苓豆腐 (229)
 5. 三仁茯苓饼 (230)
 6. 茯苓银耳鸽蛋 ... (230)
 7. 茯苓冬瓜皮汤 ... (231)
- (二十三) 玉米须 (231)
 1. 玉米须茶 (232)
 2. 枸杞子玉米须茶 (232)
 3. 二皮玉米须饮 (233)
 4. 地骨皮玉米须饮 (233)
 5. 玉米须扁豆粥 ... (233)
 6. 玉米须山药粟米粥 (234)
 7. 玉米须芦笋粥 (234)
 8. 玉米须龟肉汤 (234)
 9. 玉米须猪胰汤 (235)
 10. 玉米须山药汤 ... (235)
- (二十四) 麦麸 (235)
 1. 麦麸玉竹茶 (237)
 2. 麦麸天花粉粥 (238)
 3. 麦麸南瓜粥 (238)
 4. 麦麸薏苡仁莲子羹 (238)
 5. 麦麸饼 (239)
 6. 麦麸魔芋鸡蛋饼 (239)
 7. 黑芝麻麦麸饼 (239)
 8. 麦麸汤圆 (240)
 9. 高钙麦麸挂面 (240)
- (二十五) 莜麦 (240)
 1. 莜麦牛奶粥 (242)
 2. 绿豆莜麦粥 (242)
 3. 赤豆燕麦粥 (242)
 4. 莜麦地黄枸杞糊 (242)
 5. 莜麦仁饭 (243)
 6. 莜麦荷叶饼 (243)
 7. 莜麦苡仁饼 (244)
 8. 莜麦圆饼 (244)
 9. 黄精莜麦面 (244)
 10. 莜麦抻面 (245)

(二十六)番薯叶.....	(245)
1. 番薯叶苡仁粟米羹	(247)
2. 番薯叶苦瓜饮 ...	(247)
3. 番薯叶黄瓜汤 ...	(248)
4. 番薯叶柄炒肉丝	(248)
5. 番薯叶冬瓜汤 ...	(248)
(二十七)豆制品.....	(249)
1. 香椿拌豆腐	(252)
2. 香菜拌豆腐	(253)
3. 小葱拌豆腐	(253)
4. 茼蒿拌豆腐	(253)
5. 凉拌豆腐丝	(254)
6. 绿豆芽拌干丝 ...	(254)
7. 青椒拌干丝	(255)
8. 香干拌马兰	(255)
9. 香椿头拌豆腐渣	(255)
10. 素什锦菜	(256)
11. 豆菜卷	(256)
12. 百叶炒木耳 ...	(256)
13. 素什锦	(257)
14. 马齿苋炒黄豆芽	(257)
15. 蘑菇炖豆腐 ...	(257)
16. 乌龙茶豆腐 ...	(258)
17. 豇豆炖猪肉 ...	(258)
18. 玉竹炖豆腐 ...	(258)
19. 黄豆芽炖豆腐	(259)
20. 冬笋口蘑烧豆腐	(259)
21. 百合瘦肉烧豆腐	(259)
22. 青蒜烧豆腐 ...	(260)
23. 香椿豆腐煲 ...	(260)
24. 奶汁爆豆腐 ...	(261)
25. 家常豆腐	(261)
26. 香酥豆腐	(262)
27. 地耳豆腐汤 ...	(262)
28. 豌豆苗豆腐汤	(262)
29. 香干菇笋汤 ...	(263)
(二十八)黑芝麻.....	(263)
1. 黑芝麻豆浆	(264)
2. 黑芝麻茶	(264)
3. 黑芝麻苡仁羹 ...	(265)
4. 黑芝麻汤圆	(265)
5. 黑芝麻山药降糖糕	(265)
6. 黑芝麻苡仁糊 ...	(266)
7. 黑芝麻黑豆糊 ...	(266)

8. 桑椹芝麻散 (266)
 9. 芝麻四合泥 (267)
 10. 芝麻香菜面 ... (267)
 11. 黑芝麻粟米炒面
..... (268)
 12. 乌麻粉 (268)
 13. 黑芝麻鸡肝 ... (268)
 14. 芝麻鸭 (269)
 15. 黑芝麻鱼片 ... (269)
- (二十九) 枸杞子 (270)
1. 绞股蓝枸杞子茶
..... (271)
 2. 枸杞子胡萝卜饮
..... (272)
 3. 枸杞粟米粥 (272)
 4. 枸杞叶芹菜粥 ... (272)
 5. 枸杞鳝鱼羹 (273)
 6. 枸杞炒芹菜 (273)
 7. 核桃枸杞肉丁 ... (273)
 8. 枸杞麦冬鸡蛋 ... (274)
 9. 枸杞韭菜炒虾仁
..... (274)
 10. 枸杞豆腐炖鱼头
..... (275)
 11. 枸杞丝瓜烩豆腐
..... (275)
 12. 生煸枸杞叶 ... (276)
 13. 鱼露枸杞叶 ... (276)
 14. 冬笋枸杞叶 ... (276)
 15. 枸杞猪胰汤 ... (277)
 16. 枸杞杜仲鹌鹑汤
..... (277)
 17. 鲫鱼陈皮枸杞汤
..... (278)
- (三十) 柚子 (278)
1. 柚子乌龙茶 (279)
 2. 柚汁豆浆 (280)
 3. 柚皮枸杞麦糊 ... (280)
 4. 柚皮苡仁粥 (280)
 5. 木糖醇拌柚肉 ... (280)
 6. 柚子炖猪肉 (281)
 7. 柚皮炖橄榄 (281)
 8. 柚丝炒鸡丝 (281)
 9. 猪肉柚肉汤 (282)
- (三十一) 绞股蓝 (282)
1. 绞股蓝枸杞子茶
..... (283)
 2. 绞股蓝茶 (284)
 3. 三鲜绞股蓝 (284)
 4. 绞股蓝炖老鸭 (284)
 5. 绞股蓝猪骨汤 (285)
 6. 绞股蓝瘦肉汤 (285)