

吃 断 病 根



【修订版】

修订版新增：
300多首行之有效的偏方以及食材
的选择、加工及储存等方面的知识。

——小小食疗方，小病一扫光

中医养生保健专家30年养生经验总结
最安全、最有效、最实用的食疗方

欧广升◎主编

CMS

湖南科学技术出版社





- 中医养生专家集 **30** 年临床经验，教您吃断病根，强身健体。
- 全面介绍 **500** 多首食疗方，教您针对自身的体质和病症，吃对食疗方。
- 详细解读饮食疗法的内在规律，针对不同的体质，不同的病症，辨证地使用不同的食疗方。

责任编辑 / 曹 鹍
文字编辑 / 唐艳辉
装帧设计 / 谢 颖
版式设计 / 刘 谊



官方微信

CTS
PUBLISHING & MEDIA
中国出版传媒

上架建议：生活保健类

ISBN 978-7-5357-8033-1



9 787535 780331 >

定价：30.00 元

吃断病根



【修订版】

主 编 欧广升

者 编

胡银燕

杨 婷

舒文静

王 波

曹 鹂

李志成

欧子瑞

赵 威

李 赛

——小小食疗方，小病一扫光

欧广升◎主编

CS

K

湖南科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

吃断病根【修订版】——小小食疗方，小病一扫光 / 欧广升主编.
— 长沙：湖南科学技术出版社，2014. 4
ISBN 978-7-5357-8033-1
I. ①吃… II. ①欧… III. ①常见病—食物疗法
IV. ①R247. 1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 029645 号

吃断病根【修订版】——小小食疗方，小病一扫光

主 编：欧广升
责任编辑：曹 鹍
文字编辑：唐艳辉
出版发行：湖南科学技术出版社
社 址：长沙市湘雅路 276 号
网 址：<http://www.hnstp.com>
湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址：
<http://hnkjcsb.tmall.com>
印 刷：长沙超峰印刷有限公司
(印装质量问题请直接与原厂联系)
厂 址：宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号
邮 编：410600
出版日期：2014 年 4 月第 1 版第 1 次
开 本：710mm×1020mm 1/16
印 张：14
字 数：210000
书 号：ISBN 978-7-5357-8033-1
定 价：30.00 元
(版权所有·翻印必究)



前言

亲爱的朋友，您很有福气！当打开此书，您将读到一本很有特色的中医食疗养生的书。它会告诉你，健康其实就在您的日常饮食之中，只要您每天根据自己五脏虚实及体质特点去进行饮食调理，改变那么一小点不良的饮食习惯，您就会吃断病根，与健康握手！

所谓的“病根”，指的是疾病产生的根源。除急性传染病和外伤，大部分疾病的产生，不外乎内因、外因和诱因。而所谓的“内因”，其实就是疾病产生的内环境。在长期接触患者的过程中，我发现五脏功能失常和体质因素，其实就是许多疾病产生的重要内环境，而这些内环境，其实都与日常饮食不当有关。根据饮食五味与五行生克去调理五脏，把吃出来的病吃回去，注注会事半功倍，不易复发，甚至还能根治某些疾病。

尽管吃是人与生俱来的本能，但许多人却并不会吃，有的人甚至花钱吃出了疾病。科学的饮食并非要盲目追求名贵高档，能吃出健康才是硬道理。

俗话说：“米饭萝卜丝，常吃断病根。”“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”虽然这些说法有些夸张，但平凡之中其实蕴含着深刻的医理。每天的日常饮食虽然看起来不起眼，但对我们健康长寿却关系重大。

所谓“米饭”，其实是指由小米煮成的粥。用小米熬粥，不仅香甜可口，而且营养丰富。小米粥软和，易消化吸收，尤其适宜于老人和孩子，不仅对健康大有裨益，而且还有一定的药用价值，对脾胃虚弱、糖尿病、乳汁不足等都有很好的防治效果。

萝卜在一些人眼里，似乎难登大雅之堂，但其营养和强身滋补作用在某些方面可与人参相比。从营养角度讲，萝卜含大量葡萄糖、果糖、蔗糖、维生素、脂肪、钙、磷、铁等以及淀粉酶、甘酶、氧化酶、辅酶等多种活性物质和人体所需营养成分，其中维生素C的含量

是梨和苹果的8~10倍。萝卜不含草酸，所含的钙能被人体充分吸收，是人体补钙的很好来源。

有的朋友可能这样认为，养生是中老年人的事，我现在风华正茂，身体棒棒，养生离我太早。殊不知健康好比储蓄，只有平时一分一厘攒存起来，到用时才拥有一笔可观的财富。健康的生活方式和生活习惯，也是一种积累，要从年轻时养成。

让饮食成为您健康的助力，而不要成为生命的杀手。本书将从五行与脏腑的角度去探索研究饮食疗法的内在规律，通过每天都要吃到的食材与一个个神奇食疗的故事，介绍一张张行之有效的偏方。本书所收集的食疗偏方主要来自民间和一些医学典籍，以及作者多年的养生实践的总结，适用于家庭养生。对于危重疾病，食疗只能作为辅助，切记要及时去医院就诊，以免耽误治疗。

由于本人的学识有限，虽然企图蚊负，尽了自己最大努力，但挂一漏万，错误不当之处肯定不少，衷心地盼望读者的批评和指正。

欧广升

2013年1月6日





修订说明

《吃断病根》2013年5月出版后，深受广大读者的欢迎和好评。许多读者认为：不懂食材的特性和体质的强弱，有钱也不知道怎样吃。通过阅读《吃断病根》，对自己五脏强弱及体质状态有了初步了解，也学到了不少营养方面的知识；也有的朋友认为《吃断病根》有关章节小标题太过于中医化，第二章至第七章略显单薄，所收集的偏方不够，希望再版时能进行适当的补充。

根据读者的需求，在《吃断病根》修订版中，对有关章节小标题作了通俗化处理，第一章、第八章基本保持第一版原貌，不作大的调整，只对个别内容进行了必要的修订；第二章至第七章，每种食材补充“神奇偏方”和“相关链接”两个部分；第八章中的后三节添加了“神奇偏方”。“神奇偏方”部分重点补充该食材的其他有效验方，尤其是外用偏方，但不作详细阐述；“相关链接”部分重点介绍该食材的选材、加工、储存等方面的知识，以方便读者使用。

由于编者的学识有限，虽然尽了自己最大努力，但不足之处肯定难免，衷心地希望读者提出宝贵意见。

欧广升

2014年2月18日

目录

第一章 饮食养五脏，会吃去病根

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”会吃才能得健康，吃不在高档而在于有益，吃不在口味而在于营养。要想远离疾病，健康长寿，就要防止五脏功能失常，就要防止“病从口入”。

1. 五脏失常，百病之源/002

人是一个生命整体，五脏是人体的核心器官，主宰着我们的生命活动。五脏健康，则病痛少而长寿，五脏失常，则百病丛生。

2. 饮食不当，五脏易伤/004

饮食不当，易伤五脏。要想远离疾病，就要管住自己的嘴，防止“病从口入”。

3. 平衡饮食，养好五脏/005

人是大自然之子，要想身体健康，避免疾病，就要顺应天时，调和五味，均衡营养。只有科学养生，平衡饮食，才能养好五脏，健康长寿。

4. 饮食有节，高效养生/007

“人生最大的敌人是自己。”只有改掉不良饮食习惯，管住自己的嘴，做到饮食有节，均衡营养，才能防止疾病，高效养生。

第二章 百病生于气，会吃肺气顺

古人云：“百病生于气。”肺主气，司呼吸，说明肺的功能是否正常，血氧含量高低与否，直接关系到人体健康，尤其是免疫力的强弱。肺犹如人体之宰相，通过气机运动，而助心脏调理人体气血。若肺的功能失常，则气血运行失调，免疫力低下，易感外邪，从而引发一系列疾病。

1. 生姜，辛温养肺增免疫/013

生姜红糖水 (014) 生姜葱豉汤 (014) 醋泡生姜 (014) 神奇偏方 (015) 相关链接 (015)

2. 萝卜，清肺排毒“赛人参”/016

白萝卜炖猪肺 (016) 白萝卜马蹄汁 (017) 白萝卜酸梅汤 (017) 神奇偏方 (017) 相关链接 (018)

3. 芦根，退热止咳“天然抗生素”/018

芦根麦冬汤 (019) 芦根绿豆汤 (019) 芦根橘皮粳米粥 (019) 神奇偏方 (020) 相关链接 (020)

4. 百合，润肺安神之妙品/021

百合川贝雪梨粥 (021) 百合莲枣桂圆汤 (021) 百合双根汤 (022) 神奇偏方 (022) 相关链接 (023)

5. 梨，果中“矿泉水”/023

雪梨川贝猪肺汤 (024) 雪梨鸭汤 (024) 黑豆雪梨汤 (024) 神奇偏方 (025) 相关链接 (025)

6. 羊肉，暖肺的“小棉袄”/025

羊肉生姜萝卜汤 (026) 羊肉玉屏汤 (026) 羊肉奶药羹 (027) 神奇偏方 (027) 相关链接 (027)

7. 金橘，顺肺化痰之“仙果”/028

金橘枇杷汤 (029) 金橘萝卜饮 (029) 金橘山药粥 (029) 神奇偏方 (030) 相关链接 (030)

8. 白果，补肺益肾的“长寿果”/031

白果蒸鸭 (031) 白果益智膏 (032) 神奇偏方 (032) 相关链接 (032)

第三章 肾虚百病生，吃能强根本

古人云：“肾为先天之本”，“肾虚则百病生”。肾主藏精，司二阴。说明肾的功能是否正常，肾精充足与否，直接关系到人体健康，尤其是人的生长发育、生殖与寿命。肾犹如人体之皇后，为一身元气之根，要想远离疾病，就要使肾脏健康。只有肾脏无病，生命原动力才会充足。

1. 海参，养肾的“海中人参”/037

羊肉生姜海参汤 (038) 海参黑豆汤 (038) 神奇偏方 (038) 相关链接 (039)

2. 熟地黄，补肾滋阴少不了/039

熟地粳米粥 (040) 熟地黄酒 (040) 熟地白果猪肺汤 (040) 熟地当归羊肉汤 (041) 神奇偏方 (041) 相关链接 (041)

3. 鹿，温阳补肾的“东北宝”/042

鹿茸酒 (042) 鹿茸淮山鸡汤 (043) 鹿筋煮花生 (043) 神奇偏方 (043) 相关链接 (044)

4. 天冬，天然的“排毒洁肾剂”/044

天冬冬瓜排骨汤 (045) 天冬薏苡仁粥 (045) 二冬膏 (046) 神奇偏方 (046) 相关链接 (046)

5. 栗子，补肾壮腰力/047

栗子羊肉汤 (047) 栗粉糕 (048) 栗子烧子鸡 (048) 神奇偏方 (048) 相关链接 (049)

6. 黑豆，滋肾补虚功效奇/049

醋泡黑豆 (050) 黑豆浆 (050) 神奇偏方 (051) 相关链接 (052)

7. 狗肉，冬季壮阳好补品/052

狗肉黑豆汤 (053) 壮阳狗肉汤 (053) 狗肉杞药汤 (054) 神奇偏方 (054) 相关链接 (054)

8. 韭菜，天生起阳草/055

韭菜核桃炒海虾 (055) 韭菜生姜粥 (056) 韭菜炒鸡蛋 (056) 神奇偏方 (057) 相关链接 (057)

第四章 肝病气血乱，吃断肝病根

古人云：“肝病则气血乱。”肝主疏泄，主藏血，犹如人体之将军，通过调节人体气机与血液的有序运行和血液的成分，而助心主血脉和肺主气。肝脏的功能正常与否，直接关系到我们生命的修复力，视力、筋骨、心血均有赖肝血的滋养。肝脏还是人体最大的解毒器官和化工厂，它依靠奇特的解毒物质P₄₅₀对食物进行加工处理，将食物转换成对人体有用的物质吸收，而毒素通过胆汁从肠道排出。因此，肝脏在我们人体的重要地位是不言而喻的。

1. 酵母西红柿，恢复肝功能/061

啤酒酵母西红柿 (062) 酵母西红柿粥 (062) 神奇偏方 (063) 相关链接 (063)

2. 玫瑰，疏肝调理内分泌/064

玫瑰调经茶 (064) 玫瑰桔梗茶 (065) 神奇偏方 (065) 相关链接

(065)

3. 木瓜，养肝护肝“大将军”/066

木瓜枸杞银耳汤 (066) 木瓜奶 (067) 神奇偏方 (067) 相关链接 (067)

4. 山楂，消食活血之“果珍”/068

山楂乌龙茶 (068) 山楂降脂汤 (069) 神奇偏方 (069) 相关链接 (069)

5. 枸杞子，补益肝肾的“甘露”/070

嚼食枸杞 (070) 枸杞菊花茶 (071) 枸杞山楂炖鸭汤 (071) 神奇偏方 (071) 相关链接 (072)

6. 绿豆，清心护肝之“上品”/072

绿豆汤 (073) 绿豆天冬汤 (073) 神奇偏方 (073) 相关链接 (074)

7. 动物肝脏，“同气相求”补肝血/075

猪肝胡椒汤 (075) 酱醋羊肝 (076) 神奇偏方 (077) 相关链接 (077)

8. 泥鳅，养肝的“水中人参”/077

泥鳅苡芪鸡骨草汤 (078) 泥鳅枸杞汤 (079) 神奇偏方 (079) 相关链接 (080)

第五章 心主血脉病，会吃心安宁

古人云：“心者，君主之官，神明出焉。”心主血脉，主神志，犹如人体之君王，通过血液循环，而调理全身的气血。“主不明，则十二官危”，说明心的功能是否正常，直接关系到人体健康，尤其是人的脉管、血液、神志与生命。心脏是人体的“发动机”，心血不足，或心神失常，均可导致其他脏腑失养，从而引起一系列疾病。

1. 莲子心，除烦清心火/083

莲心山楂菊花茶 (084) 莲心茅根饮 (084) 神奇偏方 (085) 相关链接 (085)

2. 茶叶苦咖啡，能治糖尿病/085

茶叶苦咖啡 (086) 菊槐绿茶饮 (087) 神奇偏方 (087) 相关链接 (087)

3. 灯心草，清心安神利小便/089

灯心安神茶 (089) 枣竹灯心草粥 (090) 灯心苦瓜汤 (090) 灯心花鲫鱼粥 (090) 神奇偏方 (091) 相关链接 (091)

4. 芦荟，清心降压敛疮疡/092

芦荟外敷 (092) 芦荟酒 (093) 芦荟茶 (093) 神奇偏方 (094)
相关链接 (094)

5. 红枣，补心养血的“维生素丸”/095

红枣煮蛋 (096) 红枣首乌粥 (096) 红枣阿胶乌鸡汤 (096) 神奇偏方 (097)
相关链接 (097)

6. 肉桂，温阳通脉治心病/098

肉桂蜜 (098) 肉桂粥 (098) 神奇偏方 (099) 相关链接 (099)

7. 三七，能补能通“金不换”/100

三七花茶 (100) 三七猪心 (100) 神奇偏方 (101) 相关链接 (101)

8. 桂圆，养心安眠抗焦虑/102

桂圆小麦红枣汤 (102) 糖渍鲜桂圆 (103) 桂圆枸杞明目汤 (103)
神奇偏方 (103) 相关链接 (104)

第六章 脾病气血虚，健脾强根本

古人云：“脾为后天之本”，“气血生化之源”。脾主运化，脾主升清，脾病则气血虚，脾健则气血旺。脾犹如人体的后勤部长，总管食物的消化、吸收、转输，以及营养人的肌肉、四肢。脾的功能是否正常，直接关系到人体健康，脾失健运，或脾不统血，均可导致其他脏腑失养，从而引起一系列疾病。

1. 甘草，药中“国老”治乙肝/109

甘草红枣茶 (110) 甘草蜜枣汤 (110) 神奇偏方 (110) 相关链接 (111)

2. 莲子，健脾益肾养心神/111

莲子核桃桂圆汤 (112) 莲子固精汤 (112) 神奇偏方 (113) 相关链接 (113)

3. 莲藕，健脾止血好“灵根”/113

莲藕猪蹄汤 (113) 莲藕雪梨汁 (114) 神奇偏方 (114) 相关链接 (114)

4. 山药，健脾益肾“赛虫草”/115

山药健脾粥 (115) 山药玉竹海参汤 (116) 神奇偏方 (116) 相关链接 (117)

5. 土豆，“地下苹果”胜良药/117

土豆炖牛肉 (118) 土豆蜜膏 (118) 神奇偏方 (118) 相关链接

(119)

6. 石斛，养胃通络之“仙草”/119

石斛洋参茶 (120) 石斛粥 (120) 神奇偏方 (121) 相关链接 (121)

7. 芋头，宽肠排毒能防癌/121

芋头粥 (122) 生姜芋头外敷 (122) 神奇偏方 (122) 相关链接 (123)

8. 白术，健脾燥湿资“后天”/123

白术红枣饼 (124) 白术糖 (124) 神奇偏方 (124) 相关链接 (125)

第七章 体质可改善，会吃断病根

众所周知，体质好的人则病痛少，而体质差的人则总是小病不断，甚或大病缠身。因此，体质因素是许多疾病产生的根源之一。因为先天体质决定人五脏阴阳气血盛衰，决定人的禀赋强弱。要想远离疾病，健康长寿，就要从改善人的体质开始。

1. 气虚体质最常见，人参补气增精神/129

人参鸡汤 (130) 人参煨猪肚 (130) 神奇偏方 (131) 相关链接 (131)

2. 阴虚体质火上炎，沙参猪皮降虚火/132

沙参老鸭汤 (133) 沙参猪皮粥 (133) 神奇偏方 (134) 相关链接 (134)

3. 阳虚体质寒气重，干姜荔枝温中阳/135

干姜当归羊肉汤 (136) 荔枝粥 (137) 神奇偏方 (137) 相关链接 (137)

4. 气郁体质常忧郁，三花泡茶解气郁/138

三花茶 (139) 玫瑰小麦粥 (140) 神奇偏方 (140) 相关链接 (140)

5. 痰湿体质易虚胖，茯苓薏苡除痰源/141

茯苓赤豆糕 (142) 山药薏苡仁粥 (143) 神奇偏方 (143) 相关链接 (143)

6. 湿热体质口臭重，黄连苦瓜除湿热/144

黄连甘草茶 (145) 凉拌苦瓜 (145) 神奇偏方 (146) 相关链接 (146)

7. 血瘀体质易瘀阻，丹参丝瓜通经络/147

丹参黄豆汁 (147) 丝瓜肉片汤 (148) 神奇偏方 (148) 相关链接 (149)

8. 过敏体质特烦人，黄芪胎盘补肺肾/150

黄芪蜂蜜饮 (150) 胎盘肉丸 (151) 神奇偏方 (151) 相关链接
(151)

第八章 五谷杂粮好，常吃去病根

俗话说：“人是铁饭是钢，一餐不吃饿得慌。”米、面、肉、鱼、水果、蔬菜等寻常食材，不仅是我们养命的食物，如果使用得当，还是治病良药。

1. 五谷杂粮妙，一谷补一脏/154

(1) 大米，补肺益气助热量/155

生姜苏叶粥 (155) 防风粥 (155) 玉竹粥 (156) 阿胶糯米粥 (156)

(2) 小米，健脾安神“代参汤”/156

黄芪小米粥 (157) 小米鸡蛋粥 (157) 小米红糖粥 (157) 鲢鱼小米粥 (157) 小米南瓜粥 (158)

(3) 小麦，养心安神赛良药/158

甘麦大枣汤 (158) 小麦粥 (158) 小麦通草汤 (158) 小麦桂圆粥 (159) 红糖麦面粥 (159) 糯米麦粥 (159)

(4) 高粱，养肝健脾是妙品/159

高粱石榴饼 (159) 高粱消肿汤 (159) 高粱根煮蛋 (160) 高粱茶 (160) 高粱螺蛳粥 (160)

(5) 玉米，含有丰富的维生素/160

玉米须茶 (160) 玉米须清肝汤 (161) 玉米消肿汤 (161) 玉米粥 (161)

(6) 大豆，补肾延年抗衰老/161

黄豆汤 (162) 五黑粥 (162) 黄豆枣麦汤 (162) 地龙胡椒豆 (162) 黄豆海带汤 (162) 黄豆猪肝汤 (163)

2. 五果助养生，百果能成仙/163

(1) 苹果，健脾降脂保平安/163

苹果山药汤 (163) 苹果楂枣粥 (164) 玉容丹 (164) 苹果生地蜜饮 (164) 苹果金橘饮 (164)

(2) 葡萄，滋阴利咽抗疲劳/164

葡萄膏 (165) 葡萄甘蔗汁 (165) 葡萄粥 (165) 葡萄芹菜汁 (165) 葡萄藕地蜜汁 (165)

(3) 香蕉，富含钾镁抗焦虑/165

冰糖香蕉汁 (166) 香蕉玉米汁 (166) 香蕉燕麦粥 (166) 香蕉面膜

(166)

(4) 菠萝，能溶血栓利小便/167

鲜菠萝汁 (167) 菠萝茅根蜂蜜汤 (167) 菠萝苦瓜鲜鸡汤 (167)

(5) 枇杷，润肺止咳助消化/168

川贝枇杷膏 (168) 川贝枇杷粥 (168)

(6) 柑橘，顺气化痰富含钙/168

橘皮姜苏饮 (169) 烤橘子 (169) 橘皮粥 (169)

(7) 猕猴桃，“维生素C之王”/169

猕猴桃羹 (170) 冰糖猕猴桃 (170) 猕猴桃银耳羹 (170) 猕猴桃酱 (170) 蛋酥猕猴桃 (171)

(8) 核桃，健脾益智抗氧化/171

核桃奶 (171) 白蜜拌核桃仁 (172) 核桃仁大米粥 (172) 核桃治乳疮 (172) 核桃治胆结石 (172) 核桃治肾结石 (172) 核桃蒸蚕蛹 (172) 核桃五味蜜糊 (173) 核桃拌韭菜 (173) 核桃枣杞猪肝羹 (173)

(9) 杏，补肺止咳能抗癌/173

杏仁粥 (174) 杏仁治中耳炎 (174) 杏仁治白癫风 (174)

3. 五畜适为宜，荤素搭配好/175

(1) 鲫鱼，健脾利水好蛋白/176

鲫鱼冬瓜汤 (176) 鲫鱼通乳汤 (176) 鲫鱼羹 (176) 鲫鱼糯米粥 (177) 金樱子鲫鱼汤 (177)

(2) 鳝鱼，降糖降脂补脑力/177

黄芪鳝鱼汤 (177) 鳝鱼红糖汤 (177) 杜仲鳝鱼汤 (178) 鳝鱼炒胡萝卜 (178) 鳝鱼虫草汤 (178) 鳝鱼蒸鸡内金 (178)

(3) 牡蛎，“神赐魔食”抗衰老/178

黑豆牡蛎粥 (179) 猪肉牡蛎汤 (179) 健胃牡蛎汤 (179) 麦冬牡蛎烩饭 (180) 牡蛎决明汤 (180)

(4) 鸡肉，营养丰富能补虚/180

苓术老母鸡汤 (180) 莲豆老母鸡汤 (180) 山药田七老母鸡汤 (181) 参芪枸杞老母鸡汤 (181) 鸡肉粥 (181) 老桑枝鸡汤 (182) 五圆蒸鸡 (182)

(5) 鸭肉，清润补肺能退热/182

大蒜老鸭汤 (182) 老鸭冬瓜汤 (183) 虫草老鸭汤 (183) 玉参老鸭汤 (183)

(6) 猪肉，会吃也能得“长生”/183

猪肉莲子百合汤 (184) 猪肉百合三七汤 (184) 猪肉鱼肚汤 (184) 云

耳骨碎补肉汤 (184)

(7) 牛肉，健脾暖胃壮肌力/185

参芪牛肉汤 (185) 暖胃牛肉汤 (185) 蚕豆牛肉汤 (185) 牛肉粥 (186) 番茄烧牛肉 (186)

(8) 鸡蛋，优质蛋白质的来源/186

白糖蛋清羹 (186) 当归糖水鸡蛋 (187) 益母草煮鸡蛋 (187) 蛋清白及粉 (187) 蛋清调茶油 (187) 何首乌煮鸡蛋 (187) 枸杞煮鸡蛋 (187) 海带苡仁蛋汤 (188) 辣椒叶鸡蛋汤 (188) 沙参煮鸡蛋 (188) 三七藕汁蒸鸡蛋 (188)

4. 蔬菜宜新鲜，常吃身体健/189

(1) 青花菜，降糖抗癌功效多/189

花菜木耳汤 (190) 花菜炒腰花 (190) 花菜虫草汤 (190)

(2) 芦笋，抗癌护心是“名菜”/190

天冬芦笋汤 (191) 芦笋橘子汁 (191) 芦笋萝卜蜜 (191) 芦笋麦冬茶 (191) 芦笋天冬粥 (192) 芦笋人参汤 (192)

(3) 胡萝卜，护眼降糖“土人参”/192

胡萝卜粥 (192) 胡萝卜芫荽茶 (193) 胡萝卜汁 (193) 胡萝卜羊肉汤 (193) 胡萝卜生鱼汤 (193)

(4) 大蒜，降脂降糖“抗生素”/194

大蒜酒 (194) 大蒜葱辣汤 (194) 醋泡蒜姜 (195) 蒜姜柠檬泡酒 (195) 蒸大蒜水 (195) 大蒜炖羊肉 (195) 大蒜粥 (195) 大蒜牛肉粥 (196) 大蒜蓖麻外敷 (196)

(5) 洋葱，降脂活血降血压/196

醋泡洋葱 (196) 醋泡莴苣叶和洋葱 (197) 洋葱茶 (197)

(6) 芹菜，营养丰富“夫妻菜”/197

鲜芹苹果汁 (197) 五青榨汁 (197) 芹菜煲红枣 (198) 芹菜根炖马蹄 (198) 芹菜葡萄汁 (198) 芹菜炒香菇丝 (198) 芹菜粥 (198)

(7) 辣椒，辛温发汗止疼痛/199

辣椒水治冻疮 (199) 辣椒酒 (199) 辣椒萝卜外敷 (199)

(8) 鱼腥草，药食两用“消炎药”/200

凉拌鱼腥草 (200) 鱼腥草大枣茶 (200) 鱼腥草瘦肉汤 (200) 鱼腥草水鸭汤 (201) 鱼腥草烤鱼 (201) 香辣鱼腥草 (201) 鱼腥草排骨盅 (202)

(9) 马齿苋，清热解毒“长命菜”/202

马齿苋粥 (202) 马齿苋扁豆粥 (203) 马齿苋绿豆粥 (203) 马齿苋