

家常

养生

小炒

杨力教授教你吃好小炒活百岁

杨力主编——中国科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

随书附赠
对症滋补养生汤
彩色小册子

零基础也能分分钟上菜
一盘小炒呵护全家健康
开胃下饭，健脑养肾
清肺排毒，养心美颜

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



杨力
主编

——中国科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

家常养生

小炒



江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

家常养生小炒 / 杨力主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.5

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-4185-7

I. ①家… II. ①杨… III. ①菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 042927 号

家常养生小炒

主 编 杨 力
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 李莹肖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715 mm × 868 mm 1/12
印 张 14
字 数 300 千字
版 次 2015 年 5 月第 1 版
印 次 2015 年 5 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4185-7
定 价 29.80 元 (赠送小册子)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录

CONTENTS

准备篇 零基础也不怕	10
名老中医的健康安全买菜经	10
食材巧处理，营养零损失	12
小炒的健康烹饪新主张	16

Part

I

经典小炒永不过时

妈妈的私房小炒

炒苍蝇头 开胃下饭	
榄菜四季豆 增强食欲	
鲮鱼油麦菜 清燥润肺	
醋熘土豆丝 减肥瘦身	
葱爆羊肉 祛寒保暖	
鱼香肉丝 健脾养血	
菠菜炒猪肝 预防贫血	

各地特色小炒大汇聚

湖南小炒肉 促进新陈代谢	
潮州海鲜小炒 增强体力	

18	杭椒小炒肉 预防贫血	23
18	黑三剁 补充热量	23
18	泰式小炒肉 补充营养	24
19	回锅肉 美肤、养血	25
19	客家小炒 促进代谢	25
20	创意小炒一箩筐	26
21	薯丁炒蛋 补充能量	26
21	香草炒蘑菇 防癌抗癌	26
22	陈皮牛肉炒豆角 健脾	27
22	沙茶牛肉 增强体力	27
22	专题：厨余垃圾变废为宝	28

Part

2

跟着节气吃对小炒

春季 护肝固元正当时

韭菜 早春韭菜一束金	
韭菜炒鸡蛋 温阳补肾	
香干炒韭菜 补肾起阳	

30	香菜 立春香菜，能辟一切不正之气	32
30	香菜炒里脊 温中健脾	33
31	荠菜 三月初三，荠菜当灵丹	34
31	荠菜炒年糕 凉血	35

芥菜炒鸡片 补血	35	茄子 吃了十月茄，饿死郎中爷	48
香椿 谷雨香椿嫩如丝	36	家常茄子 软化血管，抑制消化系统肿瘤	49
香椿摊鸡蛋 养颜美容	37	山药 滋阴养颜，抗霾瘦身	50
竹笋炒香椿 促进蛔虫排出	37	家常炒山药 延缓衰老	51
夏季 清火祛湿除烦热	38	虾仁山药 减肥瘦身	51
醋 家有二两醋，不用请大夫	38	莲藕 荷莲一身宝，秋藕最补人	52
糖醋藕片 健脾开胃	39	辣炒藕片 止血散瘀	53
醋熘白菜 开胃、促消化	39	麻辣藕丁 生肌益血	53
生姜 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方	40	冬季 温阳滋补保长生	54
姜爆鸭丝 温补身体	41	白菜 立冬白菜是个宝	54
子姜肉丝 祛寒暖身	41	草菇炒白菜 防心血管病	55
苦瓜 十苦九补属苦瓜	42	金边白菜 润肠通便	55
鸡蛋炒苦瓜 益气解热	43	羊肉 冬天常喝羊肉汤，不找医生开药方	56
蒜蓉苦瓜 健脾开胃	43	孜然羊肉 补肾壮阳	57
鸭肉 防苦夏，常吃鸭	44	尖椒羊肉 抗病延年	57
蒜薹鸭丝 清肺解热	45	白萝卜 十月萝卜小人参	58
青笋烤鸭丝 消除水肿	45	葱油萝卜丝 预防便秘	59
秋季 滋阴润肺防秋燥	46	辣炒萝卜干 健胃消食	59
玉米 益肺宁心防衰老	46	鲫鱼 小雪鲫鱼，补肾养气	60
玉米炒柿子椒 养胃、降压	47	回锅鲫鱼 补充优质蛋白	61
松仁玉米 保护眼睛	47	四彩鱼米 辅助降血压	61
		专题：应季蔬果最养人	62



养护五脏应吃的小炒

养心 别让你的心神跑掉

番茄 神奇的菜中之果

番茄炒鸡蛋 安神养心

番茄炒草菇 补脾益气

芹菜 高血压患者的理想蔬菜

西芹腐竹 缓解便秘

鱿鱼炒西芹 补血、补虚

莴笋 小清新大养生的碧玉菜

山药木耳炒莴笋 排毒抗霾、降血糖

洋葱 唯一含前列腺素的蔬菜

鸡蛋炒洋葱 提高免疫力

翠丝同心圆 预防血栓形成

64 养肝 养好肝，人平安

64 菠菜 叶酸的好来源

65 蒜蓉菠菜 护肝、防衰老

65 三彩菠菜 增强青春活力

66 卷心菜 被大家忽视的“万能药”

67 炆炒卷心菜 预防便秘

67 卷心菜炒肉 保持皮肤细嫩

68 芦笋 营养美味的蔬菜之王

69 虾炒芦笋 预防孕期便秘

70 肉炒芦笋 防癌抗癌

71 丝瓜 浑身上下都是宝

71 鸡蛋炒丝瓜 去皱、美白

毛豆炒丝瓜 延缓肌肤老化

养脾 脾好病不找

土豆 人见人爱的“地下人参”

番茄炒土豆片 降压利水

酸辣土豆丝 帮助排毒

南瓜 解毒又降糖，全身都是宝

咸蛋黄炒南瓜 预防便秘与结肠癌

花菜 补充维生素K的最佳蔬菜

肉片炒花菜 降低血糖

香菇炒花菜 提高免疫力

鸡肉 健康的“白肉”代表

竹笋炒鸡丝 益智健脑

宫保鸡丁 强身健体

72

72

73

73

74

75

75

76

77

77

78

79

79

80

80

81

81

82

83

84

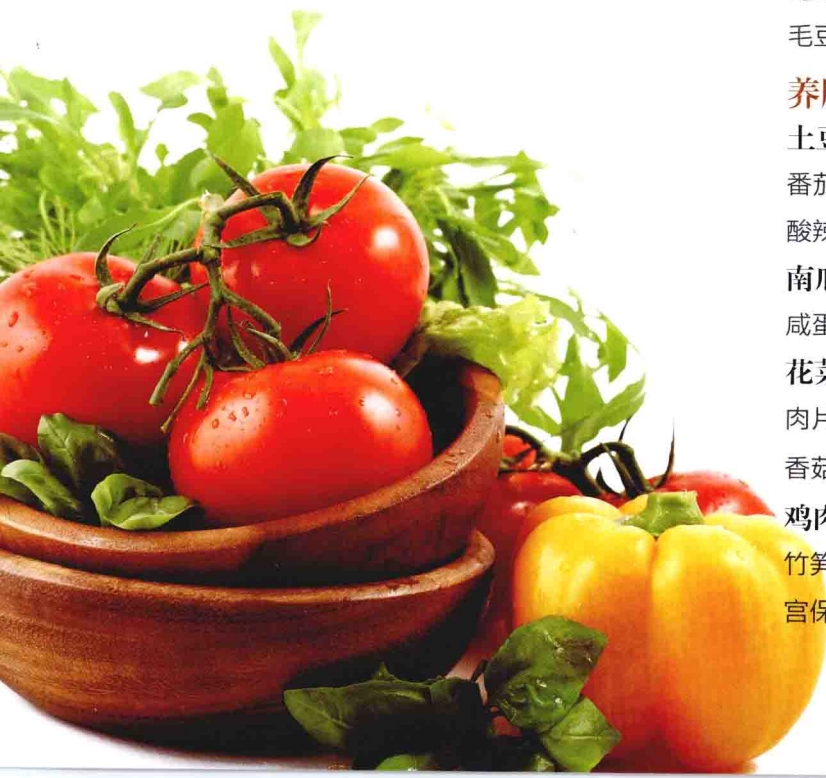
85

85

86

87

87



养肺 肺养好,呼吸畅、气色好

冬瓜 利水消脂效果佳

红烧冬瓜 清热解毒

番茄炒冬瓜 清胃降火

金针菇 促发育的健脑益智菇

翡翠金针菇 促进营养吸收

油菜金针菇 健脑益智

豆腐 软滑洁白的植物西施

滑炒豆腐 补充维生素

家常豆腐 清热润燥

百合 养阴润肺的好手

西芹百合 润肺止咳

百合炒甜豆 滋润皮肤

88 养肾 养肾就是养命 96

88 黑木耳 帮助吸附肠道内的废物 96

89 小炒木耳 补血养颜 97

89 青椒炒木耳 排出毒素 97

90 海带 含碘冠军、长寿菜 98

91 海带炒豆腐 降低血脂 99

91 猪腰 壮腰补肾 100

92 火爆腰花 补肾壮阳 101

93 韭菜炒猪腰 固精益肾 101

93 香菇 我国特有的真菌皇后 102

94 板栗炒香菇 防癌抗癌 103

95 肉片炒香菇 补充蛋白质 103

95 专题: 五色食物养五脏 104

Part

4

强身保健调理小炒

慢性疲劳 均衡营养

鱼香菠菜 加速体力恢复

番茄炒山药 健脾益胃

酸菜炒牛肉 缓解疲劳

精神抑郁 多食红、橙、黄色蔬果

香菇炒油菜 益智安神

苹果炒鸡柳 缓解焦虑

火爆鱿鱼卷 缓解抑郁

食欲缺乏 多吃开胃的食物

酱爆黄瓜丁 开胃

杏鲍菇扒竹笋 健脾和胃

荷兰豆炒腊肉 增进食欲

106 健忘 多食富含蛋白质的食物 112

106 豆干炒蒜薹 益智健脑 112

107 辣味鱼丝 补充大脑营养 113

107 尖椒炒鸡蛋 健脑 113

108 免疫力低下 多食含维生素 C 的食物 114

108 香菇油菜 增强抗病毒能力 114

109 杭椒牛柳 增强人体抵抗力 115

109 蒜蓉西兰花 杀菌抗癌 115

110 脱发、须发早白 多食补肾的食物 116

110 香菇烩山药 滋润头发 116

111 蒜薹木耳炒蛋 乌发护发 117

111 肉末海带丝 助头发更柔韧 117

肥胖 选择低脂、低糖、高纤维的食物	118	上火 多食苦瓜等降火食物	120
南瓜炒肉丝 减肥瘦身	118	清炒苦瓜 去火生津	120
豆芽椒丝 促进肠胃蠕动	119	海米冬瓜 除烦止渴	121
海米黄瓜 清肠排毒	119	荸荠炒香菇 清热去火	121
		专题：调理小炒配餐推荐	122



天然防病祛病小炒

糖尿病 多食升糖指数较低的食物	124	咳嗽 多食萝卜、木耳等润肺食物	134
素炒芹菜 预防并发症	124	木耳炒肉 止咳平喘	134
芥蓝炒黄豆 降低血糖	125	胡萝卜炒猪肝 润肺止咳	135
萝卜烧牛肉 稳定血糖	125	蛋香白萝卜丝 清热润肺	135
高血压 减少盐的摄入量	126	便秘 多食富含膳食纤维的食物	136
豆腐炒白菜 控制血压	126	清炒鳝丝 适合便秘者	136
莴笋炒胡萝卜 调节血压	127	竹笋炒豆角 改善便秘	137
素炒豌豆苗 通畅血管	127	蒜蓉空心菜 调节肠胃功能	137
血脂异常 控制脂肪的摄入量	128	失眠 多食安神助眠的食物	138
四喜黄豆 促进胆固醇代谢	128	牡蛎煎蛋 安眠	138
洋葱炒苦瓜 预防血栓	129	韭菜炒鳝鱼丝 改善睡眠	139
炒茄丁 改善血管弹性	129	核桃仁炒韭菜 有助睡眠	139
感冒 多食清淡的食物	130	缺铁性贫血 多食含铁补血的食物	140
番茄炒花菜 润肺、止咳	130	芹菜炒猪肝 补铁、补血	140
炒洋葱 预防感冒	131	葱烧木耳 补血养颜	141
油辣香菇 提高免疫力	131	菠萝肉片 益气血、补肝肾	141
骨质疏松 多食虾类、肉类等食物	132	专题：食疗小炒配餐推荐	142
虾皮炒豆干 补钙强身	132		
水晶虾仁 预防骨质疏松	133		
黑胡椒牛柳 补充钙质	133		

准妈妈 饮食均衡，满足胎儿发育

炆炒芦笋 保护血管健康

香菇西蓝花 提高免疫力

香菇炒豌豆 增强抵抗力

韭菜炒绿豆芽 开胃

珊瑚花菜 提高免疫力

黄瓜炒虾仁 补充蛋白质

木耳黄花菜 补铁、补血

新妈妈 多食细软、易消化的食物

油菜炒豆腐 增乳、下乳

双椒炒鸡肝 预防产后贫血

荷塘小炒 祛瘀生新

肉丝炒拉皮 消除产后疲劳

葱烧海参 补充体力

蟹味炒蛋 补充优质蛋白

儿童和青少年 粗、细粮均衡搭配

蒜薹炒鱼片 促进食欲

腰果鸡丁 提高记忆力

葱香肉片 促进生长发育

肉末番茄豆腐 有益大脑

酱爆肉丁 提供能量

老年人 多食豆制品、牛奶等食物

豆干炒莴笋 保护心血管

牛肉炒鸡腿菇 增强体力

清炒油麦菜 延缓衰老

豆芽炒鱼片 防癌抗癌

144 番茄炒玉米 延缓眼睛老化 159

144 红薯炒南瓜 防治高血压 159

145 **中青年女性 多食富含铁的食物** 160

145 回锅胡萝卜 抗衰老 160

146 滑熘鱼片 滋阴补血 161

146 肉丝炒韭黄 养颜美容 161

147 双椒炒猪血 有助毒素排出 162

147 番茄炒茄子 美容抗衰老 163

148 木樨肉 改善缺铁性贫血 163

148 **中青年男性 多食补钙补锌的食物** 164

149 麻婆豆腐 补充钙质 164

149 核桃仁炒韭菜 壮阳固精 165

150 子姜炒羊肉 预防骨质疏松 165

151 熘腰花 养肾、补肾 166

151 鸡片炒海参 补益筋骨 167

152 青椒炒鸡杂 健脑益智 167

152 **专题：给不同人群的营养套餐** 168

153

154

154

155

156

156

157

158

158





杨力
主编

——中国科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

家常养生

小炒



江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

家常养生小炒 / 杨力主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.5

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-4185-7

I. ①家… II. ①杨… III. ①菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 042927 号

家常养生小炒

主 编 杨 力
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 李莹肖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715 mm × 868 mm 1/12
印 张 14
字 数 300 千字
版 次 2015 年 5 月第 1 版
印 次 2015 年 5 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4185-7
定 价 29.80 元 (赠送小册子)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



小炒是中国人的最爱

中国人自古就偏爱小炒，为何？因为小炒香而好吃，因为小炒下饭，更因为小炒方便而快速，尤其是晚餐，几乎家家都少不了小炒，所以一到傍晚，万千中国家庭的炒菜香味便香飘四溢了……可见，中国人对小炒真是万般宠爱！

家庭小炒好吃又好做，营养美味还经济省钱，所以家家饭桌上都少不了小炒。一般家庭的饭桌上，一个凉拌菜，两个小炒，再烧一个汤，便是三菜一汤，全家人都吃得津津有味。无论农家院，还是城市小区里，当代的家宴、国宴……都离不开小炒，真可谓哪里有饭桌，哪里便有小炒……

本书介绍了古今各种经典小炒、地方特色小炒、宫廷小炒、四季小炒……营养又美味，尤其还介绍了多种养生小炒，还包括多种调配及烹饪方法，以及多种菜谱、图谱，色香味俱全，展示了中国人四方八面的小炒技艺。

相信本书一定能走进千家万户，一定会给中国人的营养与健康带来新的福音。

最后祝十三亿中国人健康长寿！

杨力

2014.12

北京

小炒是中国人的最爱
 中国人自古就偏爱小炒，为何？因为小炒香而好吃，因为小炒下饭，更因为小炒方便而快速，尤其是晚餐，几乎家家都少不了小炒，所以一到傍晚，万千中国家庭的炒菜香味便香飘四溢了……可见，中国人对小炒真是万般宠爱！
 家庭小炒好吃又好做，营养美味还经济省钱，所以家家饭桌上都少不了小炒。一般家庭的饭桌上，一个凉拌菜，两个小炒，再烧一个汤，便是三菜一汤，全家人都吃得津津有味。无论农家院，还是城市小区里，当代的家宴、国宴……都离不开小炒，真可谓哪里有饭桌，哪里便有小炒……
 本书介绍了古今各种经典小炒、地方特色小炒、宫廷小炒、四季小炒……营养又美味，尤其还介绍了多种养生小炒，还包括多种调配及烹饪方法，以及多种菜谱、图谱，色香味俱全，展示了中国人四方八面的小炒技艺。
 相信本书一定能走进千家万户，一定会给中国人的营养与健康带来新的福音。
 最后祝十三亿中国人健康长寿！
 杨力
 2014.12



目录

CONTENTS

准备篇 零基础也不怕	10
名老中医的健康安全买菜经	10
食材巧处理，营养零损失	12
小炒的健康烹饪新主张	16

Part 1

经典小炒永不过时

妈妈的私房小炒

炒苍蝇头 开胃下饭	
榄菜四季豆 增强食欲	
鲮鱼油麦菜 清燥润肺	
醋熘土豆丝 减肥瘦身	
葱爆羊肉 祛寒补暖	
鱼香肉丝 健脾养血	
菠菜炒猪肝 预防贫血	

各地特色小炒大汇聚

湖南小炒肉 促进新陈代谢	
潮州海鲜小炒 增强体力	

18 杭椒小炒肉 预防贫血	23
18 黑三剁 补充热量	23
18 泰式小炒肉 补充营养	24
19 回锅肉 美肤、养血	25
19 客家小炒 促进代谢	25
20 创意小炒一箩筐	26
21 薯丁炒蛋 补充能量	26
21 香草炒蘑菇 防癌抗癌	26
22 陈皮牛肉炒豆角 健脾	27
22 沙茶牛肉 增强体力	27
22 专题：厨余垃圾变废为宝	28

Part 2

跟着节气吃对小炒

春季 护肝固元正当时

韭菜 早春韭菜一束金	
韭菜炒鸡蛋 温阳补肾	
香干炒韭菜 补肾起阳	

30 香菜 立春香菜，能辟一切不正之气	32
30 香菜炒里脊 温中健脾	33
31 荠菜 三月初三，荠菜当灵丹	34
31 荠菜炒年糕 凉血	35

荠菜炒鸡片 补血

香椿 谷雨香椿嫩如丝

香椿摊鸡蛋 养颜美容

竹笋炒香椿 促进蛔虫排出

夏季 清火祛湿除烦热

醋 家有二两醋，不用请大夫

糖醋藕片 健脾开胃

醋熘白菜 开胃、促消化

生姜 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方

姜爆鸭丝 温补身体

子姜肉丝 祛寒暖身

苦瓜 十苦九补属苦瓜

鸡蛋炒苦瓜 益气解热

蒜蓉苦瓜 健脾开胃

鸭肉 防苦夏，常吃鸭

蒜薹鸭丝 清肺解热

青笋烤鸭丝 消除水肿

秋季 滋阴润肺防秋燥

玉米 益肺宁心防衰老

玉米炒柿子椒 养胃、降压

松仁玉米 保护眼睛

35 茄子 吃了十月茄，饿死郎中爷 48

36 家常茄子 软化血管，抑制消化系统肿瘤 49

37 山药 滋阴养颜，抗衰瘦身 50

37 家常炒山药 延缓衰老 51

38 虾仁山药 减肥瘦身 51

38 莲藕 荷莲一身宝，秋藕最补人 52

39 辣炒藕片 止血散瘀 53

39 麻辣藕丁 生肌益血 53

40 冬季 温阳滋补保长生 54

41 白菜 立冬白菜是个宝 54

41 草菇炒白菜 防心血管病 55

42 金边白菜 润肠通便 55

43 羊肉 冬天常喝羊肉汤，不找医生开药方 56

43 孜然羊肉 补肾壮阳 57

44 尖椒羊肉 抗病延年 57

45 白萝卜 十月萝卜小人参 58

45 葱油萝卜丝 预防便秘 59

46 辣炒萝卜干 健胃消食 59

46 鲫鱼 小雪鲫鱼，补肾养气 60

47 回锅鲫鱼 补充优质蛋白 61

47 四彩鱼米 辅助降血压 61

专题：应季蔬果最养人

62



养护五脏应吃的小炒

养心 别让你的心神跑掉

番茄 神奇的菜中之果

番茄炒鸡蛋 安神养心

番茄炒草菇 补脾益气

芹菜 高血压患者的理想蔬菜

西芹腐竹 缓解便秘

鱿鱼炒西芹 补血、补虚

莴笋 小清新大养生的碧玉菜

山药木耳炒莴笋 排毒抗霾、降血糖

洋葱 唯一含前列腺素的蔬菜

鸡蛋炒洋葱 提高免疫力

翠丝同心圆 预防血栓形成

64 养肝 养好肝，人平安

64 菠菜 叶酸的好来源

65 蒜蓉菠菜 护肝、防衰老

65 三彩菠菜 增强青春活力

66 卷心菜 被大家忽视的“万能药”

67 炆炒卷心菜 预防便秘

67 卷心菜炒肉 保持皮肤细嫩

68 芦笋 营养美味的蔬菜之王

69 虾炒芦笋 预防孕期便秘

70 肉炒芦笋 防癌抗癌

71 丝瓜 浑身上下都是宝

71 鸡蛋炒丝瓜 去皱、美白

毛豆炒丝瓜 延缓肌肤老化

养脾 脾好病不找

土豆 人见人爱的“地下人参”

番茄炒土豆片 降压利水

酸辣土豆丝 帮助排毒

南瓜 解毒又降糖，全身都是宝

咸蛋黄炒南瓜 预防便秘与结肠癌

花菜 补充维生素K的最佳蔬菜

肉片炒花菜 降低血糖

香菇炒花菜 提高免疫力

鸡肉 健康的“白肉”代表

竹笋炒鸡丝 益智健脑

宫保鸡丁 强身健体

72

72

73

73

74

75

75

76

77

77

78

79

79

80

80

81

81

82

83

84

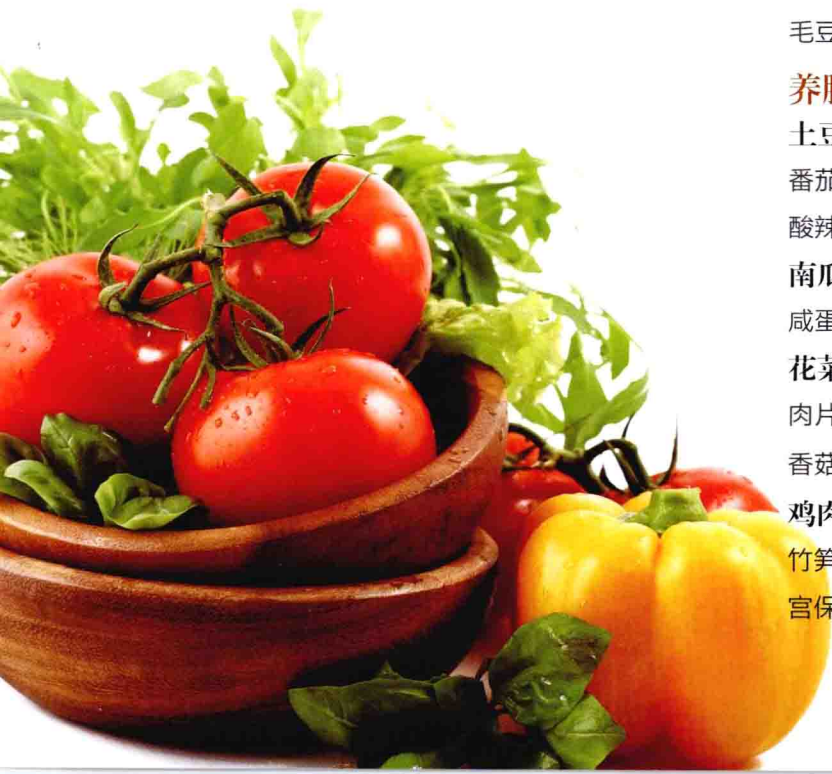
85

85

86

87

87



养肺 肺养好，呼吸畅、气色好

冬瓜 利水消脂效果佳

红烧冬瓜 清热解毒

番茄炒冬瓜 清胃降火

金针菇 促发育的健脑益智菇

翡翠金针菇 促进营养吸收

油菜金针菇 健脑益智

豆腐 软滑洁白的植物西施

滑炒豆腐 补充维生素

家常豆腐 清热润燥

百合 养阴润肺的好手

西芹百合 润肺止咳

百合炒甜豆 滋润皮肤

88 养肾 养肾就是养命

88 黑木耳 帮助吸附肠道内的废物

89 小炒木耳 补血养颜

89 青椒炒木耳 排出毒素

90 海带 含碘冠军、长寿菜

91 海带炒豆腐 降低血脂

91 猪腰 壮腰补肾

92 火爆腰花 补肾壮阳

93 韭菜炒猪腰 固精益肾

93 香菇 我国特有的真菌皇后

94 板栗炒香菇 防癌抗癌

95 肉片炒香菇 补充蛋白质

95 专题：五色食物养五脏

96

96

97

97

98

99

100

101

101

102

103

103

104

Part

4

强身保健调理小炒

慢性疲劳 均衡营养

鱼香菠菜 加速体力恢复

番茄炒山药 健脾益胃

酸菜炒牛肉 缓解疲劳

精神抑郁 多食红、橙、黄色蔬果

香菇炒油菜 益智安神

苹果炒鸡柳 缓解焦虑

火爆鱿鱼卷 缓解抑郁

食欲缺乏 多吃开胃的食物

酱爆黄瓜丁 开胃

杏鲍菇扒竹笋 健脾和胃

荷兰豆炒腊肉 增进食欲

106 健忘 多食富含蛋白质的食物

106 豆干炒蒜薹 益智健脑

107 辣味鱼丝 补充大脑营养

107 尖椒炒鸡蛋 健脑

108 免疫力低下 多食含维生素 C 的食物

108 香菇油菜 增强抗病毒能力

109 杭椒牛柳 增强人体抵抗力

109 蒜蓉西兰花 杀菌抗癌

110 脱发、须发早白 多食补肾的食物

110 香菇烩山药 滋润头发

111 蒜薹木耳炒蛋 乌发护发

111 肉末海带丝 助头发更柔韧

112

112

113

113

114

114

115

115

116

116

117

117

肥胖 选择低脂、低糖、高纤维的食物	118	上火 多食苦瓜等降火食物	120
南瓜炒肉丝 减肥瘦身	118	清炒苦瓜 去火生津	120
豆芽椒丝 促进肠胃蠕动	119	海米冬瓜 除烦止渴	121
海米黄瓜 清肠排毒	119	荸荠炒香菇 清热去火	121
		专题：调理小炒配餐推荐	122



天然防病祛病小炒

糖尿病 多食升糖指数较低的食物	124	咳嗽 多食萝卜、木耳等润肺食物	134
素炒芹菜 预防并发症	124	木耳炒肉 止咳平喘	134
芥蓝炒黄豆 降低血糖	125	胡萝卜炒猪肝 润肺止咳	135
萝卜烧牛肉 稳定血糖	125	蛋香白萝卜丝 清热润肺	135
高血压 减少盐的摄入量	126	便秘 多食富含膳食纤维的食物	136
豆腐炒白菜 控制血压	126	清炒鳝丝 适合便秘者	136
莴笋炒胡萝卜 调节血压	127	竹笋炒豆角 改善便秘	137
素炒豌豆苗 通畅血管	127	蒜蓉空心菜 调节肠胃功能	137
血脂异常 控制脂肪的摄入量	128	失眠 多食安神助眠的食物	138
四喜黄豆 促进胆固醇代谢	128	牡蛎煎蛋 安眠	138
洋葱炒苦瓜 预防血栓	129	韭菜炒鳝鱼丝 改善睡眠	139
炒茄丁 改善血管弹性	129	核桃仁炒韭菜 有助睡眠	139
感冒 多食清淡的食物	130	缺铁性贫血 多食含铁补血的食物	140
番茄炒花菜 润肺、止咳	130	芹菜炒猪肝 补铁、补血	140
炒洋葱 预防感冒	131	葱烧木耳 补血养颜	141
油辣香菇 提高免疫力	131	菠萝肉片 益气血、补肝肾	141
骨质疏松 多食虾类、肉类等食物	132	专题：食疗小炒配餐推荐	142
虾皮炒豆干 补钙强身	132		
水晶虾仁 预防骨质疏松	133		
黑胡椒牛柳 补充钙质	133		