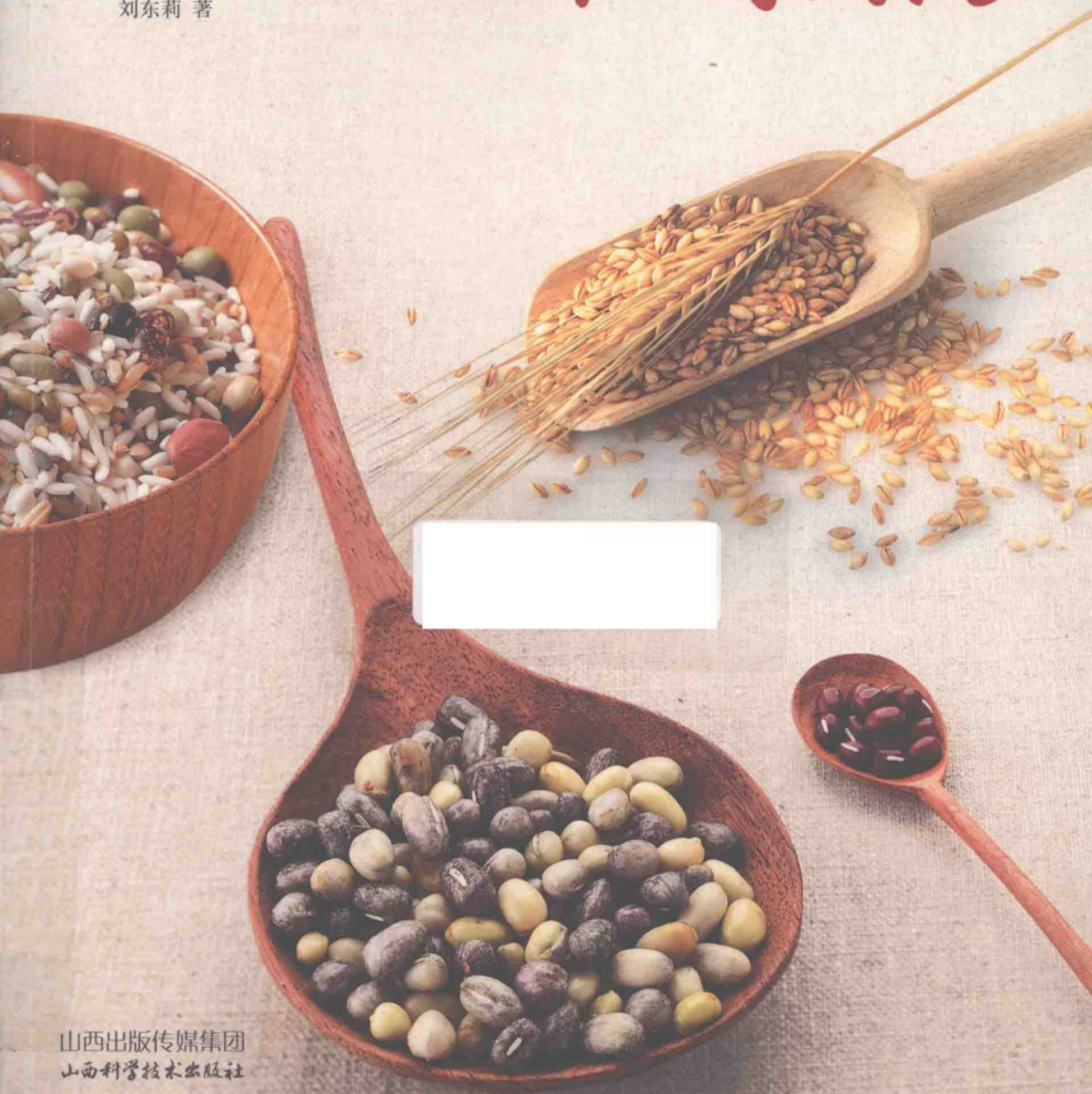


吃“粗”健康

餐桌上的五谷杂粮

刘东莉 著



吃“粗”健康

餐桌上的五谷杂粮

chicu jiankang
canzhuoshang de wugu zaliang

刘东莉 著



图书在版编目 (CIP) 数据

吃“粗”健康：餐桌上的五谷杂粮/刘东莉著. —太

原：山西科学技术出版社，2015.1

ISBN 978-7-5377-4976-3

I. ①吃… II. ①刘… III. ①杂粮—食谱

IV. ①TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238793 号

吃“粗”健康：餐桌上的五谷杂粮

作 者 刘东莉

出版策划 张金柱 责任编辑 张东黎
图文编辑 李琳琳 美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编：030012)
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话：0351-4922121)
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 12
字 数 250千字
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4976-3
定 价 35.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与发行部联系调换。

[目录] Contents ...

Part 01

“糙口物”变成“香饽饽”， 五谷杂粮和健康一起上桌

四性五味，说说五谷杂粮的养生功效	12
五谷杂粮颜色背后的健康密码	14
五谷养生有重点，春夏秋冬各不同	15
因体质而异，选择适合自己的五谷杂粮	16

Part 02

五色谷、百味香——吃法简单、营养不简单的“粗食”

大米	豆豉排骨饭 / 培根玉米炒饭 / 扬州炒饭	21
补中益气，人人必需的养生单品	红枣鸡丝米线 / 豌豆瘦肉粥 / 羊杂粥	22
	绿豆薄荷粥 / 茼蒿粥	23
糯米	翡翠烧卖	24
食欲不佳巧帮忙	八宝饭 / 驴打滚	25
	椰肉四喜粥 / 酒酿虾仁羹 / 鸡肉糯米粥	26
	鸭丝糯米粥 / 蛋花粥	27
黑米	黑米人参鲤鱼汤	28
补肾益寿从不含糊	黑米粥 / 黑米莲蓉包 / 黑米子鸭包	29
小米	二米饭	30
补虚安眠，产妇的贴心宝	猪蹄小米粥 / 五彩米饭	31
	鲢鱼小米粥 / 黄豆小米粥	32
	杂米八宝粥 / 胡萝卜牛肉小米粥	33
糙米	红薯蒸饭	34
润肠通便一绝	皮蛋糙米粥 / 牛乳粥 / 什锦杂粮粥	35

玉米	玉米面窝头	36
健脾开胃益肺心	玉米饭团 / 乡村玉米饼	37
	奶香玉米饼 / 青豆玉米粥 / 玉米粒粥	38
	圆白菜炆玉米粒 / 松仁玉米	39
薏米	银耳薏米羹	40
健脾利湿美容养颜	薏米南瓜煲 / 芝麻桃仁薏米汤	41
	香芋芡实薏米汤 / 八宝滋补鸡汤	42
	乳鸽薏米菊花汤 / 冬瓜蜜枣花生汤	43
小麦	香葱煎包	44
养心安神除烦益气	翡翠包 / 家常饼 / 蔬菜饼	45
	金银馒头 / 干层蒸糕 / 银丝卷	46
	凤凰贵妃盒 / 梅花饼 / 寿桃包	47
大麦	柿饼鸡汁粥 / 大麦粥 / 大麦牛肉粥	49
宽肠利水保健康		
燕麦	虾皮香芹燕麦粥	50
祛斑美白能手	紫菜麦片粥 / 五香麦片粥 / 玉米燕麦粥	51
荞麦	农家烩荞面 / 炒荞面猫耳朵	53
降压止血利肠道	毛豆荞麦粥 / 香菇荞麦粥 / 荞麦粥	54
	荞麦红枣饭 / 荞麦饼	55
莜麦	莜麦蛋饼	56
降压降脂抗疲劳	香炒疙瘩面 / 豆焖排骨炒莜面	57
高粱	高粱羊肉粥	58
益脾温中助消化	银耳高粱粥 / 红豆高粱粥 / 甘蔗高粱粥	59
芝麻	芝麻馒头	60
延年益寿祛百病	黑芝麻汤圆 / 黑芝麻糯米粥 / 黑芝麻果仁粥	61
	芝麻里脊 / 黑芝麻拌菠菜 / 炒芝麻	62
	芝麻圆白菜 / 芝麻鸭肝	63
芡实	芡实山药粥	64
补脾固肾，老人的掌中宝	芡实煮老鸭 / 芡实莲子糙米粥 / 木瓜芡实枸杞汤	65
黄豆	香椿拌黄豆	66
补血利水强骨骼	黄豆炒芥蓝 / 海带烧黄豆	67

	黄豆红枣羹 / 黄豆炖白菜 / 什锦黄豆	68
	海带黄豆炖排骨 / 黄豆焖鸡翅 / 香芹炒黄豆芽	69
绿豆	绿豆百合粥	70
夏季消暑利器	百合莲银绿豆浆 / 绿豆冬瓜米糊	71
红小豆	鲫鱼红豆冬瓜汤	72
解毒降压还减肥	红豆白茯苓粥 / 小米红豆粥 / 红豆薏米粥	73
蚕豆	茴香蚕豆	74
增强记忆力, 考生最爱	蚕豆雪里蕻汤 / 茭白炒蚕豆	75
黑豆	醋黑豆	76
乌发护发显身手	黑豆凤爪汤 / 黑豆红枣鲤鱼煲 / 羊肚黑豆粥	77
豌豆	平菇炒豌豆	78
和中下气, 润肤美容	三鲜豌豆 / 豌豆素鸡粥 / 豌豆牛肉末	79
芸豆	香葱芸豆	80
增强免疫力十分专业	甜酒芸豆 / 芸豆猪蹄煲 / 芸豆烧鲜蘑	81
红枣	芹枣汤	82
补气养血, 女人必备“零食”	红枣香菇汤 / 红枣糯米羊骨粥	83
	桂圆红枣花生汤 / 芪枣黄鳝汤	84
	鲜枣苹果羹 / 百合红枣汤 / 红枣牛肝汤 / 花生红枣蛋糊粥	85
莲子	莲子豆腐汤 / 百合莲子炒牛肉	86
养血安神补脾胃	桂圆莲子粥 / 银耳莲子糯米粥 / 莲子木瓜粥	87
核桃	核桃土豆球	88
健脑益智, 补肾温肺	核桃蚝油生菜 / 花生核桃猪骨汤 / 黑芝麻核桃粉	89
松子	桂圆松子仁汤	90
祛风湿, 润五脏	松仁膏 / 松子爆鸡丁 / 松子酒	91
花生	花生红枣鸡爪汤	92
延缓衰老, 防肿瘤	老醋花生 / 花生仁肉丁	93

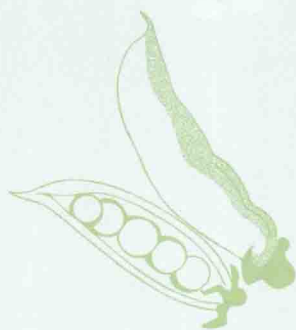
杏仁	杏仁拌豌豆	94
润肺燥、通肠道	丝瓜杏仁排骨粥 / 杏仁绿豆粥 / 花生杏仁粥 / 杏仁蔬菜沙拉	95
腰果	腰果胗肝	96
以形补形养肾气	腰果鸡丁 / 腰果彩色肉丁 / 腰果鸡丝拌饭	97
红薯	红薯糊	98
理气顺肠益脾胃	蜜烧红薯 / 红薯拌胡萝卜 / 红薯栗子排骨汤	99
南瓜	南瓜蜜百合 / 南瓜豆腐饼	101
降血糖，防便秘	双菌南瓜 / 玉珠南瓜	102
	南瓜燕麦粥 / 南瓜牛肉汤 / 南瓜排骨汤	103
山药	山药百烩汤	104
补虚益肾，抗衰“第一宝”	山药乌鸡汤 / 山药南瓜汤 / 山药玉竹白鳝汤	105
	彩椒炒山药 / 山药虾仁 / 枸杞拌山药	106

Part 03

压力大、心情糟、睡眠差， 五谷杂粮给上班族补充正能量

上班累了，五谷养活力	牛奶杏仁粥 / 蒜香蚕豆	108
	花生玉米豆腐 / 腰果汤圆 / 肉丁黄豆汤	109
压力很大？试试糙米饭	黄瓜糙米饭 / 西米橘子粥	110
	玫瑰香粥 / 虾皮圆白菜馅饼 / 蛤蜊面	111
补肾不用太麻烦，芝麻、红枣、山药都不错	黑芝麻小米粥 / 银耳莲子枸杞粥	112
	红枣炖兔肉 / 山药菠菜汤	113
肝火大了情绪差，来点五谷降降火	鸡肝小米粥 / 桑葚枸杞糯米粥	114
	大麦玉米碎粥 / 猪肝黄豆煲	115
工作烦，生活烦，易失眠，多吃五谷来滋补	猪皮红枣羹 / 莲藕粥	116
	小米山药粥 / 薏米腐竹素汤 / 红薯小米粥	117
关注“面子”问题，薏米很专业	莲子薏米汤 / 桃仁莲藕汤	118
	红豆鲫鱼汤 / 酥炸核桃仁 / 红豆薏米美丽粥	119

要瘦更要好曲线，黄豆、花生 丰胸必备	木瓜红枣莲子煲 / 豆浆木瓜羊肉汤 牛奶炖花生 / 糖醋香菇炒豌豆	120 121
年轻就要好身材，五谷瘦身更 健康	茄汁鱼片饭 罗汉燕麦粥 / 南瓜大麦粥 / 银耳苹果瘦肉粥 海带山药粥 / 玉米山药粥	122 123 124



Part 04

补五脏、强筋骨、养精神， 年纪大了也健康

岁数大了，气血必须跟得上	核桃肉卷 / 阿胶红糖糯米粥 紫菜包饭 / 核桃豆腐丸	126 127
肾好人不老，五谷让你不显老	猪腰小米粥 / 黑芝麻燕麦粥 腰果虾仁 / 黑米桂花粥	128 129
五谷养生能防癌，常吃身体自 然好	青豆火腿粥 小米豌豆粥 / 海带绿豆粥	130 131
嗓子有痰不舒服，五谷来化解	冰糖银耳汤 / 苏子茯苓薏米粥 百合银耳粥 / 黑芝麻糯米粥 / 海带薏米粥	132 133
头发白人显老，多吃黑豆和 黑米	黄豆芽鲈鱼饭 / 菠菜豆芽面片汤 首乌黑豆粥 / 桂圆莲子粥 / 黑米红枣粥 / 黑米面粗粮包子	134 135
五谷本身就能延年益寿	牛奶馒头 / 牛奶粥 鸡米松子 / 豆腐鲜贝	136 137
老人易便秘，要警惕，粗粮是 必备品	冬瓜薏米汤 / 芹菜粥 红小豆炖鹌鹑 / 芦笋玉米番茄汤 / 番茄枸杞玉米羹 罗汉燕麦粥 / 莲子豆腐汤 / 首乌红枣粥	138 139 140

Part 05

五谷杂粮上餐桌， 让孩子吃得香、长得高、视力好

好免疫力，五谷杂粮帮大忙	枸杞粥 / 酸奶香米粥	142
	鹌鹑胡萝卜粥 / 豌豆包	143
孩子不吃饭？别着急，五谷让 孩子吃嘛嘛香	橙汁红薯 / 番茄炒玉米粒	144
	薏米香菇粥 / 山楂银耳粥	145
想要孩子视力好、更聪明， 多吃核桃、芝麻	黑芝麻猪蹄汤 / 核桃鸡蛋汤	146
	海松子鸽蛋粥 / 荠菜馄饨	147
	蚕蛹核桃肉汤 / 虾仁豆腐	148

Part 06

最好的药在饭桌上：吃好五谷百病消

感冒	薄荷牛蒡子粥 / 香梨去热粥	150
	清热荷叶粥 / 胡萝卜芥蓝粥	151
咳嗽	番茄糯米粥 / 柿饼粥	152
	莲子绿豆粥 / 川贝雪梨粥	153
头晕头痛	玉米油菜 / 枸杞拌豆腐	154
	黑豆糯米粥 / 南瓜小米粥 / 莲藕黑豆汤	155
口腔溃疡	白菜绿豆汤 / 苦瓜糯米粥	156
	金银莲子粥 / 绿豆大米粥 / 玉米面饼 / 南瓜饼	157
哮喘	茯苓红枣山药粥 / 绿豆薏米粥	158
	白果拌苦瓜 / 杏仁水果 / 甘蔗汁山药	159
慢性咽炎	杏仁雪梨汤 / 菊花茶粥	160
	萝卜杏仁汤 / 陈皮粥 / 荷叶薏米陈皮粥	161
呕吐	姜葱糯米粥 / 乌梅粥	162
	牛奶小米粥 / 生姜暖胃粥	163

腹泻	鸡汤面 / 蛋花番茄面	164
	肉丝汤面 / 蒜头糊	165
便秘	菠菜炒绿豆粉	166
	鸡丝芹菜 / 白菜烂面条 / 猪肉韭菜包 /	
	芹菜海带汤	167
高血压	红薯饭 / 豌豆饭	168
	胡萝卜饼 / 苹果什锦饭 / 燕麦饭	169
高脂血症	荞麦菜卷	170
	松仁虾仁炒饭 / 酸奶布丁饭 / 红薯糯米饼	171
糖尿病	绿豆饭 / 金银饭	172
	黑米面馒头 / 素馅荞麦蒸饺 / 葱花卷	173
	摊苡麦蛋饼 / 魔芋火烧 / 芝麻葱花饼	174
	兔肉馄饨 / 瘦肉鱼蓉粥 / 猪肉黑豆粥	175
冠心病	燕麦韭菜鸡蛋饼 / 拌绿豆芽	176
	四喜黄豆粒 / 核桃粥	177
骨质疏松	香芹虾皮肉末炒饭 / 奶味豆浆	178
	枸杞松子爆鸡丁 / 豆浆 / 蔬菜玉米饼	179
神经衰弱	冬瓜鱼头粥 / 南瓜百合蒸饭	180
	百合莲子汤 / 冰糖樱桃银耳汤 / 荔枝桂圆汤	181
月经不调	南瓜奶油香拌面 / 干姜红糖羹	182
	小米红枣粥 / 红枣糕	183
痛经	芋头红薯甜汤 / 蛋花麦仁粥	184
	芹菜小米粥 / 银鱼苋菜粥 / 牛奶蜜枣粥	185
贫血	核桃花生牛奶羹 / 山药薏米红枣粥	186
	核桃果肉紫米粥 / 双莲紫米粥	187
更年期综合征	百合红豆汤 / 香菇豆腐汤	188
	荞麦面条 / 玉米须蜂蜜粥 / 木瓜生姜蜂蜜粥	189

吃“粗”健康

餐桌上的五谷杂粮

chicu jiankang
canzhuoshang de wugu zaliang

刘东莉 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃“粗”健康：餐桌上的五谷杂粮/刘东莉著. —太

原：山西科学技术出版社，2015.1

ISBN 978-7-5377-4976-3

I. ①吃… II. ①刘… III. ①杂粮—食谱

IV. ①TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238793 号

吃“粗”健康：餐桌上的五谷杂粮

作 者 刘东莉

出版策划 张金柱 责任编辑 张东黎
文图编辑 李琳琳 美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编：030012)
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话：0351-4922121)
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 12
字 数 250千字
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4976-3
定 价 35.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与发行部联系调换。



Preface

自序

五谷杂粮是营养的宝库，是人体的营养调节师，也是餐桌上无法替代的主角。《黄帝内经》提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食观念，说明了五谷杂粮在饮食中的主导地位。五谷杂粮作为现代人日常饮食不可缺少的一部分，越来越多的营养专家提倡多吃五谷杂粮，主要原因就在于五谷杂粮既是饱腹之饮食，也是调理之药物。

书中详细介绍了每一种五谷杂粮的营养成分和功效，并依据传统医学“药食同源”的理论，针对生活中的20种常见疾病，精心搭配每一道膳食，科学合理打造食疗餐，使其达到保健养生、防病祛病的目的。另外，书中还根据不同人群的养生需求，量身定制出五谷美食；让五谷杂粮伴您健康每一天。

全书以“粗粮细做，粗粮巧做”为原则，精选了数百道五谷杂粮食谱，让五谷杂粮以菜、汤、粥、主食等多种形式呈现在我们的餐桌上，好吃易做，营养丰富，搭配合理，让你在享受美味的同时，收获健康和快乐。

另外，书中有关五谷杂粮知识的讲解，都选择相对通俗易懂的语言来表述，更加贴近生活，也能够方便读者理解和使用。希望大家都能把生活过得像五谷杂粮一样丰富多彩、有滋有味，把五谷杂粮端上餐桌，吃“粗”一家人的健康生活。

刘东莉

〔目录〕 Contents ...

Part 01

“糙口物”变成“香饽饽”， 五谷杂粮和健康一起上桌

四性五味，说说五谷杂粮的养生功效	12
五谷杂粮颜色背后的健康密码	14
五谷养生有重点，春夏秋冬各不同	15
因体质而异，选择适合自己的五谷杂粮	16

Part 02

五色谷、百味香——吃法简单、营养不简单的“粗食”

大米	豆豉排骨饭 / 培根玉米炒饭 / 扬州炒饭	21
补中益气，人人必需的养生单品	红枣鸡丝米线 / 豌豆瘦肉粥 / 羊杂粥	22
	绿豆薄荷粥 / 茼蒿粥	23
糯米	翡翠烧卖	24
食欲不佳巧帮忙	八宝饭 / 驴打滚	25
	椰肉四喜粥 / 酒酿虾仁羹 / 鸡肉糯米粥	26
	鸭丝糯米粥 / 蛋花粥	27
黑米	黑米人参鲤鱼汤	28
补肾益寿从不含糊	黑米粥 / 黑米莲蓉包 / 黑米子鸭包	29
小米	二米饭	30
补虚安眠，产妇的贴心宝	猪蹄小米粥 / 五彩米饭	31
	鲢鱼小米粥 / 黄豆小米粥	32
	杂米八宝粥 / 胡萝卜牛肉小米粥	33
糙米	红薯蒸饭	34
润肠通便一绝	皮蛋糙米粥 / 牛乳粥 / 什锦杂粮粥	35

玉米	玉米面窝头	36
健脾开胃益肺心	玉米饭团 / 乡村玉米饼	37
	奶香玉米饼 / 青豆玉米粥 / 玉米粒粥	38
	圆白菜炆玉米粒 / 松仁玉米	39
薏米	银耳薏米羹	40
健脾利湿美容养颜	薏米南瓜煲 / 芝麻桃仁薏米汤	41
	香芋芡实薏米汤 / 八宝滋补鸡汤	42
	乳鸽薏米菊花汤 / 冬瓜蜜枣花生汤	43
小麦	香葱煎包	44
养心安神除烦益气	翡翠包 / 家常饼 / 蔬菜饼	45
	金银馒头 / 干层蒸糕 / 银丝卷	46
	凤凰贵妃盒 / 梅花饼 / 寿桃包	47
大麦	柿饼鸡汁粥 / 大麦粥 / 大麦牛肉粥	49
宽肠利水保健康		
燕麦	虾皮香芹燕麦粥	50
祛斑美白能手	紫菜麦片粥 / 五香麦片粥 / 玉米燕麦粥	51
荞麦	农家烩荞面 / 炒荞面猫耳朵	53
降压止血利肠道	毛豆荞麦粥 / 香菇荞麦粥 / 荞麦粥	54
	荞麦红枣饭 / 荞麦饼	55
莜麦	莜麦蛋饼	56
降压降脂抗疲劳	香炒疙瘩面 / 豆焖排骨炒莜面	57
高粱	高粱羊肉粥	58
益脾温中助消化	银耳高粱粥 / 红豆高粱粥 / 甘蔗高粱粥	59
芝麻	芝麻馒头	60
延年益寿祛百病	黑芝麻汤圆 / 黑芝麻糯米粥 / 黑芝麻果仁粥	61
	芝麻里脊 / 黑芝麻拌菠菜 / 炒芝麻	62
	芝麻圆白菜 / 芝麻鸭肝	63
芡实	芡实山药粥	64
补脾固肾，老人的掌中宝	芡实煮老鸭 / 芡实莲子糙米粥 / 木瓜芡实枸杞汤	65
黄豆	香椿拌黄豆	66
补血利水强骨骼	黄豆炒芥蓝 / 海带烧黄豆	67

	黄豆红枣羹 / 黄豆炖白菜 / 什锦黄豆	68
	海带黄豆炖排骨 / 黄豆焖鸡翅 / 香芹炒黄豆芽	69
绿豆	绿豆百合粥	70
夏季消暑利器	百合莲银绿豆浆 / 绿豆冬瓜米糊	71
红小豆	鲫鱼红豆冬瓜汤	72
解毒降压还减肥	红豆白茯苓粥 / 小米红豆粥 / 红豆薏米粥	73
蚕豆	茴香蚕豆	74
增强记忆力, 考生最爱	蚕豆雪里蕻汤 / 茭白炒蚕豆	75
黑豆	醋黑豆	76
乌发护发显身手	黑豆凤爪汤 / 黑豆红枣鲤鱼煲 / 羊肚黑豆粥	77
豌豆	平菇炒豌豆	78
和中下气, 润肤美容	三鲜豌豆 / 豌豆素鸡粥 / 豌豆牛肉末	79
芸豆	香葱芸豆	80
增强免疫力十分专业	甜酒芸豆 / 芸豆猪蹄煲 / 芸豆烧鲜蘑	81
红枣	芹枣汤	82
补气养血, 女人必备“零食”	红枣香菇汤 / 红枣糯米羊骨粥	83
	桂圆红枣花生汤 / 芪枣黄鳝汤	84
	鲜枣苹果羹 / 百合红枣汤 / 红枣牛肝汤 / 花生红枣蛋糊粥	85
莲子	莲子豆腐汤 / 百合莲子炒牛肉	86
养血安神补脾胃	桂圆莲子粥 / 银耳莲子糯米粥 / 莲子木瓜粥	87
核桃	核桃土豆球	88
健脑益智, 补肾温肺	核桃蚝油生菜 / 花生核桃猪骨汤 / 黑芝麻核桃粉	89
松子	桂圆松子仁汤	90
祛风湿, 润五脏	松仁膏 / 松子爆鸡丁 / 松子酒	91
花生	花生红枣鸡爪汤	92
延缓衰老, 防肿瘤	老醋花生 / 花生仁肉丁	93

杏仁	杏仁拌豌豆	94
润肺燥、通肠道	丝瓜杏仁排骨粥 / 杏仁绿豆粥 / 花生杏仁粥 / 杏仁蔬菜沙拉	95
腰果	腰果胗肝	96
以形补形养肾气	腰果鸡丁 / 腰果彩色肉丁 / 腰果鸡丝拌饭	97
红薯	红薯糊	98
理气顺肠益脾胃	蜜烧红薯 / 红薯拌胡萝卜 / 红薯栗子排骨汤	99
南瓜	南瓜蜜百合 / 南瓜豆腐饼	101
降血糖，防便秘	双菌南瓜 / 玉珠南瓜	102
	南瓜燕麦粥 / 南瓜牛肉汤 / 南瓜排骨汤	103
山药	山药百烩汤	104
补虚益肾，抗衰“第一宝”	山药乌鸡汤 / 山药南瓜汤 / 山药玉竹白鳝汤	105
	彩椒炒山药 / 山药虾仁 / 枸杞拌山药	106

Part 03

压力大、心情糟、睡眠差， 五谷杂粮给上班族补充正能量

上班累了，五谷养活力	牛奶杏仁粥 / 蒜香蚕豆	108
	花生玉米豆腐 / 腰果汤圆 / 肉丁黄豆汤	109
压力很大？试试糙米饭	黄瓜糙米饭 / 西米橘子粥	110
	玫瑰香粥 / 虾皮圆白菜馅饼 / 蛤蜊面	111
补肾不用太麻烦，芝麻、红枣、山药都不错	黑芝麻小米粥 / 银耳莲子枸杞粥	112
	红枣炖兔肉 / 山药菠菜汤	113
肝火大了情绪差，来点五谷降降火	鸡肝小米粥 / 桑葚枸杞糯米粥	114
	大麦玉米碎粥 / 猪肝黄豆煲	115
工作烦，生活烦，易失眠，多吃五谷来滋补	猪皮红枣羹 / 莲藕粥	116
	小米山药粥 / 薏米腐竹素汤 / 红薯小米粥	117
关注“面子”问题，薏米很专业	莲子薏米汤 / 桃仁莲藕汤	118
	红豆鲫鱼汤 / 酥炸核桃仁 / 红豆薏米美丽粥	119