

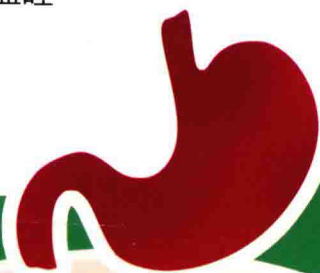


吃对了， 脾胃同调不衰老

脾胃健康人长寿，改善睡眠气色好
调和饮食身体棒，百病难侵气血旺

甘智荣 ◎ 主编

吉林科学技术出版社



扫描二维码
看菜品制作过程





吃对了, 脾胃同调不衰老

甘智荣◎主编

 吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

吃对了,脾胃同调不衰老 / 甘智荣主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5578-3371-8

I. ①吃… II. ①甘… III. ①脾胃病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第242607号

吃对了,脾胃同调不衰老

CHI DUI LE , PIWEI TONG TIAO BU SHUAILAO

主 编 甘智荣

出版人 李 梁

策划责任编辑: 孟 波 周 禹

执行责任编辑: 王聪会

内文设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 200千字

字 数 13.5

印 数 1-6000册

版 次 2017年10月第1版

印 次 2017年10月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 吉林省长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85635177

85651759 85651628

储运部电话 0431- 86059116

编辑部电话 0431- 85642639

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 978-7-5578-3371-8

定 价 38.00元

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目录 CONTENTS

Part 1 脾胃虚弱非小事，养护守则大公开

脾胃健康自测·····	14
吃对食物护脾胃·····	18
脾胃养护细则·····	22

Part 2 食材挑选巧用心，吃出健康好脾胃

小米 ·····	26	芝麻核桃仁粳米粥·····	31
小米山药粥·····	26	胡萝卜粳米粥·····	31
枸杞小米豆浆·····	27	糯米 ·····	32
薏米 ·····	28	莲子糯米糕·····	32
红豆薏米饭·····	28	糯米薏米红枣粥·····	33
薏米南瓜汤·····	29	玉米 ·····	34
粳米 ·····	30	橄榄油拌西芹玉米·····	34
豇豆粳米粥·····	30	奶油玉米·····	35



荞麦	36
薏米荞麦红豆浆	36
小米燕麦荞麦粥	37
荞麦猫耳面	37
高粱	38
高粱红豆粥	38
高粱红枣补脾胃豆浆	39
花生	40
莲香豆浆	40
蛋花花生汤	41
黄豆	42
凤爪黄豆补血汤	42
海带黄豆猪蹄汤	43
黑米黄豆豆浆	43
黑豆	44
黑豆核桃豆浆	44
荷叶小米黑豆豆浆	45
黄瓜	46
黄瓜拌土豆丝	46
黄瓜炒木耳	47
黄瓜腐竹汤	47
南瓜	48
葱油南瓜	48
香辣虾仁蒸南瓜	49
苦瓜	50
金麦酿苦瓜	50
金橘柠檬苦瓜汁	51
苦瓜炒荸荠	51

西红柿	52
西红柿炒包菜	52
西红柿碎面条	53
白菜	54
干贝花蟹白菜汤	54
鸡汤肉丸炖白菜	55
青椒炒白菜	55
韭菜	56
南瓜香菇炒韭菜	56
韭菜黄豆炒牛肉	57



包菜	58
包菜炒肉丝	58
豆腐皮枸杞炒包菜	59
鸡肉包菜米粥	59
菠菜	60
芝麻洋葱拌菠菜	60
油淋菠菜	61
山药	62
健脾山药汤	62
西红柿炒山药	63

莲藕	64
浇汁莲藕	64
红烧莲藕肉丸	65
土豆	66
土豆疙瘩汤	66
土豆炖牛腩	67
芝麻土豆丝	67
茭白	68
茭白烧黄豆	68
茭白烧鸭块	69
豌豆	70
灵芝豌豆	70
橘子豌豆炒玉米	71
牛奶豌豆泥	71
扁豆	72
鱼香扁豆丝	72
西红柿炒扁豆	73
紫甘蓝	74
紫甘蓝拌千张丝	74
紫甘蓝芒果汁	75



西蓝花	76
草菇西蓝花	76
西蓝花炒鸡脆骨	77
胡萝卜	78
胡萝卜炒蛋	78
胡萝卜炒口蘑	79
葡萄胡萝卜汁	79
白萝卜	80
白萝卜丝炒黄豆芽	80
白萝卜玉米陈皮瘦肉汤	81
金针菇	82
鱼香金针菇	82
金针菇蔬菜汤	83
香菜	84
香菜炒豆腐	84
香菜冬瓜粥	85
香菜鱼片汤	85
芋头	86
菠菜芋头豆腐汤	86
丹皮瘦肉炖芋头	87



香菇	88
荷兰豆炒香菇	88
栗焖香菇	89
银耳	90
红枣银耳露	90
花生银耳牛奶	91
猕猴桃银耳羹	91
红薯	92
糙米绿豆红薯粥	92
红薯姜糖水	93
板栗	94
鹌鹑蛋烧板栗	94
板栗桂圆粥	95
猪肉	96
猪肉包菜卷	96
猪肉炖豆角	97
牛肉	98
西红柿烧牛肉	98
白玉菇炒牛肉	99



羊肉	100
枸杞黑豆炖羊肉	100
羊肉虾皮汤	101
鸡肉	102
鸡肉蒸豆腐	102
茶树菇腐竹炖鸡肉	103
鸭肉	104
彩椒黄瓜炒鸭肉	104
红枣薏米鸭肉汤	105
兔肉	106
红焖兔肉	106
兔肉萝卜煲	107
猪肚	108
白术淮山猪肚汤	108
爆炒猪肚	109
牛肚	110
桔梗牛肚汤	110
红烧牛肚	111
鸡蛋	112
海藻鸡蛋饼	112
陈皮炒鸡蛋	113



鹌鹑蛋	114	柠香鲈鱼.....	119
鹌鹑蛋鸡肝汤.....	114	带鱼	120
鹌鹑蛋龙须面.....	115	葱香带鱼.....	120
灵芝鹌鹑蛋糖水.....	115	醋焖腐竹带鱼.....	121
鲫鱼	116	鳝鱼	122
牛奶鲫鱼汤.....	116	洋葱炒鳝鱼.....	122
萝卜丝煲鲫鱼.....	117	淮山鳝鱼汤.....	123
鲈鱼	118	墨鱼	124
橄榄菜蒸鲈鱼.....	118	海藻墨鱼汤.....	124
		醋拌墨鱼卷.....	125
		苹果	126
		胡萝卜黄瓜苹果汁.....	126
		草莓樱桃苹果煎饼.....	127
		熘苹果.....	127
		香蕉	128
		乳酪香蕉羹.....	128
		提子香蕉奶昔.....	129



Part 3 健脾助胃有良方，常见中药来帮忙

陈皮	132
木瓜陈皮粥.....	132
参芪陈皮煲猪心.....	133
山楂	134
山楂焦米粥.....	134
山楂猪排.....	135
甘草	136
甘草麦枣瘦肉汤.....	136



甘草绿豆炖鸭·····	137
大麦甘草茶·····	137
神曲 ·····	138
神曲金针菇鱼汤·····	138
神曲健脾粥·····	139
姜糖神曲饮·····	139
麦芽 ·····	140
麦芽粥·····	140
山楂麦芽消食汤·····	141



谷芽 ·····	142
谷芽麦芽煲鸭胗汤·····	142
冬瓜雪梨谷芽鱼汤·····	143
乌梅 ·····	144
乌梅茶树菇炖鸭·····	144
乌梅杂豆羹·····	145
白朮 ·····	146
白朮猪肚粥·····	146
蕙苡白朮牛蛙汤·····	147
党参白朮茶·····	147



人参 ·····	148
人参银耳汤·····	148
油爆人参鸡脯·····	149
党参 ·····	150
龙眼枸杞党参茶·····	150
党参玉米猪骨汤·····	151
黑米党参山楂粥·····	151
藿香 ·····	152
藿香金针菇牛肉丸·····	152
荷叶藿香薏米粥·····	153
鸡内金 ·····	154
鸡内金羊肉汤·····	154
鸡内金鲫鱼汤·····	155
莲子 ·····	156
拔丝莲子·····	156
莲子马蹄羹·····	157
白果莲子乌鸡粥·····	157
白扁豆 ·····	158
山楂白扁豆厚朴汤·····	158
白扁豆豆浆·····	159





黄芪	160
山药黄芪党参粥	160
黄芪红枣鳝鱼汤	161

茯苓	162
茯苓山楂炒肉丁	162
茯苓炒三丝	163
芡实	164
白扁豆芡实糯米粥	164
白萝卜百合芡实煲排骨	165
奶香芡实香芋羹	165
玉竹	166
玉竹扒豆腐	166
玉竹炒藕片	167

Part 4 调养脾胃正当时，打造四季私房菜

春季养脾胃，补阳又益气 ...	170
山药米糊	170
彩椒山药炒玉米	171
韭菜炒鹌鹑蛋	172
凉薯胡萝卜鲫鱼汤	172
山药乌鸡粥	173
山药薏米桂圆粥	174
香菇瘦肉粥	174
鸭肉蔬菜萝卜卷	175
西蓝花玉米浓汤	176
紫米核桃红枣粥	177
杂菇小米粥	178
薏米白菜汤	178
香蕉草莓豆浆	179

莴笋平菇肉片	180
绿豆椰奶	181
夏季养脾胃，祛湿又消暑 ...	182
苦瓜玉米蛋盅	182
西红柿奶酪豆腐	183
开心果西红柿炒黄瓜	184



玉竹山药黄瓜汤·····	184	木瓜莲子炖银耳·····	204
金钩黄瓜·····	185	清蒸冬瓜生鱼片·····	204
腰果炒空心菜·····	186	南瓜炒牛肉·····	205
竹荪莲子丝瓜汤·····	186	冬季养脾胃，暖冬又补身 ·····	206
腊肉南瓜盅·····	187	水晶墨鱼卷·····	206
鲜姜凤梨苹果汁·····	188	四喜蒸苹果·····	207
清蒸草鱼段·····	189	山楂菠萝炒牛肉·····	208
玉米南瓜大麦粥·····	190	山药木耳炒核桃仁·····	209
土豆黄瓜饼·····	190	豆腐蒸鹌鹑蛋·····	210
木瓜银耳炖鹌鹑蛋·····	191	胡萝卜丝蒸小米饭·····	211
南瓜西红柿山楂煲瘦肉·····	192	红烧白萝卜·····	212
砂仁粥·····	192	黑蒜烧墨鱼·····	212
草菇冬瓜球·····	193	鱼胶白菜卷·····	213
秋季养脾胃，滋阴又润肺 ·····	194	茯苓雪梨饮·····	214
香橙排骨·····	194	白芝麻鸭肝·····	214
莲藕茯苓莲子煲·····	195	肉末西芹炒胡萝卜·····	215
胡萝卜板栗排骨汤·····	196	蔬菜浇汁豆腐·····	216
菱角莲藕粥·····	196		
芦笋炒鸡柳·····	197		
酱烧藕盒·····	198		
紫薯银耳羹·····	199		
红枣糯米莲藕·····	200		
清蒸开屏鲈鱼·····	200		
甘蔗雪梨牛奶·····	201		
蒸白菜肉丝卷·····	202		
凤梨银耳·····	203		





吃对了, 脾胃同调不衰老

甘智荣◎主编

 吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

吃对了,脾胃同调不衰老 / 甘智荣主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5578-3371-8

I. ①吃… II. ①甘… III. ①脾胃病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第242607号

吃对了,脾胃同调不衰老

CHI DUI LE, PIWEI TONG TIAO BU SHUAILAO

主 编 甘智荣

出 版 人 李 梁

策划责任编辑: 孟 波 周 禹

执行责任编辑: 王聪会

内文设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 200千字

字 数 13.5

印 数 1-6000册

版 次 2017年10月第1版

印 次 2017年10月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 吉林省长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85635177

85651759 85651628

储运部电话 0431- 86059116

编辑部电话 0431- 85642639

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 978-7-5578-3371-8

定 价 38.00元

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



《图书编·脏气脏德》中指出：“养脾者，养气也；养气者，养生之要也。”作为“后天之本”“气血生化之源”的脾胃，如同埋藏于泥土中的植物根系一般，是人体健康与长寿的根本所在。脾胃好，胃气充足、旺盛，消化、吸收及运化功能正常，人才有食欲。

然而，现实生活中，很多人却总是在有意无意地伤害脾胃。工作忙碌时，常常饥一顿、饱一顿；为了保持好身材，首先想到的就是节食；心情烦闷了，暴饮暴食是常事。这些看似微不足道的小举动，也正让你的脾胃遭受着严重的伤害。

爱惜身体理应首先爱护好自己的脾胃。那么，如何在日常生活中调理好脾胃呢？唐代著名医药学家孙思邈在《备急千金要方·食治》中说：“是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”由此可见，用食疗来改善脾胃，是较为理想的方法。对此，本书在阐述脾胃相关常识的基础上，深入浅出地指导您如何根据食物的属性及自身体质挑选食物，并列举出多个养护脾胃的饮食细节，希望能给您带来正确的调养脾胃观念和方法。

翻开书，您还会发现，那些日常生活中对脾胃有益的食材和中药材，我们均为您一一呈现，在介绍其主要成分、营养功效等内容的同时，推荐出多道美味与营养兼顾的调养食谱，您完全可以按个人口味及需求进行灵活变换和搭配。此外，我们还依据脾胃在四季中调养重点的不同，打造出颇具时令特色的四季私房菜，让您的脾胃时时都能得到最好的保护。

值得一提的是，书中的每道菜品均配有一枚二维码，您只需拿起手机扫描相应的二维码，即可观看菜品的全部制作过程，体验更便捷生动的阅览模式。

目录 CONTENTS

Part 1 脾胃虚弱非小事，养护守则大公开

脾胃健康自测·····	14
吃对食物护脾胃·····	18
脾胃养护细则·····	22

Part 2 食材挑选巧用心，吃出健康好脾胃

小米 ·····	26	芝麻核桃仁粳米粥·····	31
小米山药粥·····	26	胡萝卜粳米粥·····	31
枸杞小米豆浆·····	27	糯米 ·····	32
薏米 ·····	28	莲子糯米糕·····	32
红豆薏米饭·····	28	糯米薏米红枣粥·····	33
薏米南瓜汤·····	29	玉米 ·····	34
粳米 ·····	30	橄榄油拌西芹玉米·····	34
豇豆粳米粥·····	30	奶油玉米·····	35



荞麦	36
薏米荞麦红豆浆	36
小米燕麦荞麦粥	37
荞麦猫耳面	37
高粱	38
高粱红豆粥	38
高粱红枣补脾胃豆浆	39
花生	40
莲香豆浆	40
蛋花花生汤	41
黄豆	42
凤爪黄豆补血汤	42
海带黄豆猪蹄汤	43
黑米黄豆豆浆	43
黑豆	44
黑豆核桃豆浆	44
荷叶小米黑豆豆浆	45
黄瓜	46
黄瓜拌土豆丝	46
黄瓜炒木耳	47
黄瓜腐竹汤	47
南瓜	48
葱油南瓜	48
香辣虾仁蒸南瓜	49
苦瓜	50
金麦酿苦瓜	50
金橘柠檬苦瓜汁	51
苦瓜炒荸荠	51

西红柿	52
西红柿炒包菜	52
西红柿碎面条	53
白菜	54
干贝花蟹白菜汤	54
鸡汤肉丸炖白菜	55
青椒炒白菜	55
韭菜	56
南瓜香菇炒韭菜	56
韭菜黄豆炒牛肉	57



包菜	58
包菜炒肉丝	58
豆腐皮枸杞炒包菜	59
鸡肉包菜米粥	59
菠菜	60
芝麻洋葱拌菠菜	60
油淋菠菜	61
山药	62
健脾山药汤	62
西红柿炒山药	63

莲藕 64

浇汁莲藕..... 64

红烧莲藕肉丸..... 65

土豆 66

土豆疙瘩汤..... 66

土豆炖牛腩..... 67

芝麻土豆丝..... 67



茭白 68

茭白烧黄豆..... 68

茭白烧鸭块..... 69

豌豆 70

灵芝豌豆..... 70

橘子豌豆炒玉米..... 71

牛奶豌豆泥..... 71

扁豆 72

鱼香扁豆丝..... 72

西红柿炒扁豆..... 73

紫甘蓝 74

紫甘蓝拌千张丝..... 74

紫甘蓝芒果汁..... 75

西蓝花 76

草菇西蓝花..... 76

西蓝花炒鸡脆骨..... 77

胡萝卜 78

胡萝卜炒蛋..... 78

胡萝卜炒口蘑..... 79

葡萄胡萝卜汁..... 79

白萝卜 80

白萝卜丝炒黄豆芽..... 80

白萝卜玉米陈皮瘦肉汤..... 81

金针菇 82

鱼香金针菇..... 82

金针菇蔬菜汤..... 83

香菜 84

香菜炒豆腐..... 84

香菜冬瓜粥..... 85

香菜鱼片汤..... 85

芋头 86

菠菜芋头豆腐汤..... 86

丹皮瘦肉炖芋头..... 87

