

中国
好味道

回家吃饭的
智慧

学做 养生 家常菜

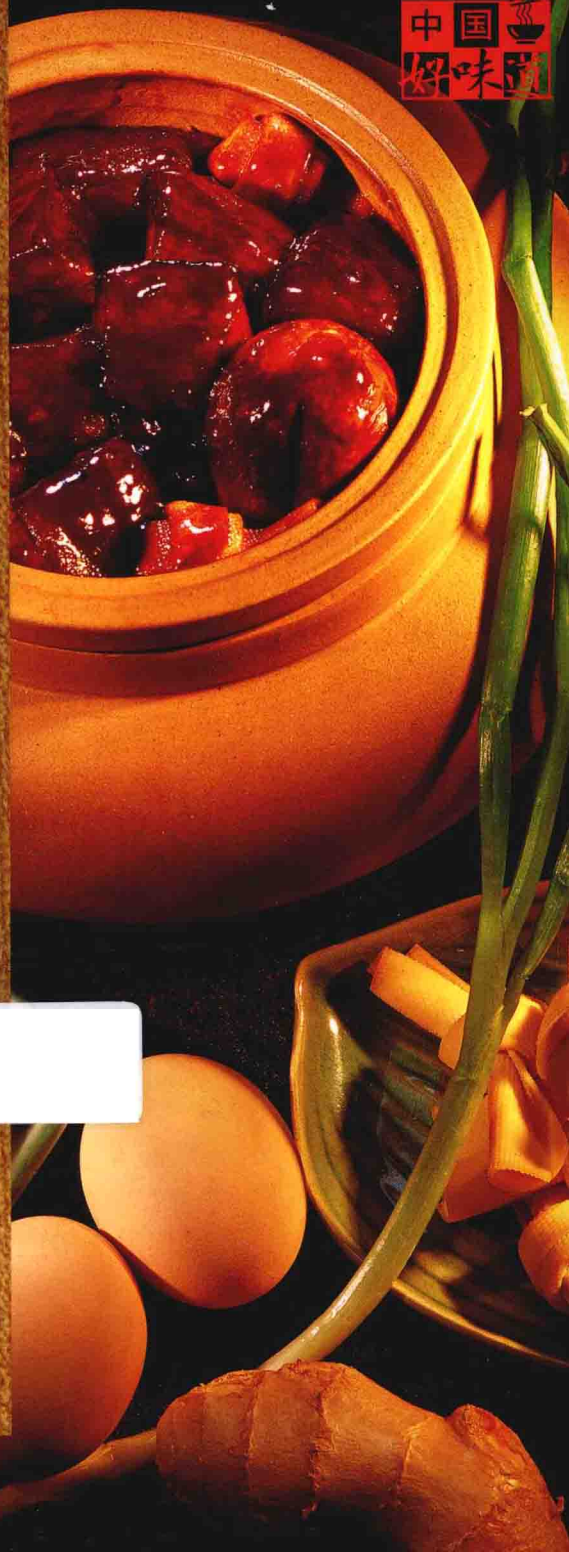
调养解缓防调排美健降安补养
血血血便胃痛痛毒容脑火神气五
脂压糖秘痛风经脏

瑞雅
编著

药养不如食养，回家吃饭
学做经典家常菜，教你
美味又养生的智慧

食材易得，简单易做，488道美味家常菜任你挑
满足15大人群健康需求，符合9种体质养生规律
掌握顺时调养，既感受家庭温暖，又养生防病
不费力，不费钱，动动手变简单

上海科学普及出版社





学做 养生 家常菜

回家吃饭的
智慧

调调调解缓防调排美健降安补养
血血血便胃痛痛毒容脑火神气五
脂压糖秘痛风经 脏

编著 瑞雅



上海科学普及出版社

图书在版编目（CIP）数据

回家吃饭的智慧：学做养生家常菜 / 瑞雅编著. --
上海：上海科学普及出版社，2014.1

（中国好味道）

ISBN 978-7-5427-5986-3

I. ①回… II. ①瑞… III. ①保健—菜谱 IV.

①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第289706号

责任编辑 张 帆

回家吃饭的智慧：学做养生家常菜

瑞 雅 编著

上海科学普及出版社出版发行

（上海中山北路832号 邮政编码 200070）

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京外文印务有限公司

开本 635 × 965 1/12 印张 20 字数 220千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5986-3 定价：29.80元

本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135



猪肉

热量

1651.1千焦 / 100克
(395千卡 / 100克)

可食部

性味归经

性平，味甘、咸，归脾、胃、肾经

功效

滋养脏腑 润滑肌肤 补中益气 滋阴润燥 补充气血

人群宜忌

- ✓贫血引起的头晕患者
- ✓大便秘结者
- ✓营养不良者
- ✓燥咳无痰的老年人
- ✓产后缺乳的女性
- ×肥胖者
- ×多痰者
- ×冠心病、高血压、高脂血症患者
- ×舌苔厚腻者



羊肉

热量

848.5千焦 / 100克
(203千卡 / 100克)

可食部

性味归经

性温，味甘，归脾、肾经

功效

益气补虚 温中暖下 促进消化 补肾壮阳

人群宜忌

- ✓体虚胃寒者
- ✓体质虚弱的中老年人
- ✓易反胃患者
- ×感冒发热患者
- ×高血压患者
- ×肝病患者
- ×急性肠炎患者
- ×某些传染病患者
- ×上火者



鸡肉

热量

698.1千焦 / 100克
(167千卡 / 100克)

可食部

性味归经

性温，味甘，归脾、胃经

功效

滋补全身 疏通血脉 补肾益精 温中益气

人群宜忌

- ✓营养不良者
- ✓气血双亏面黄肌瘦者
- ✓产后体质虚弱或乳汁不足的女性
- ✓月经不调、白带增多的女性
- ✓神疲乏力者
- ×感冒发热者
- ×高血压、高脂血症患者
- ×严重皮肤病患者
- ×胆囊炎、胆石症患者



牛肉

热量

522.5千焦 / 100克
(125千卡 / 100克)

可食部

性味归经

性温，味甘，归脾、胃经

功效

补中益气 滋养脾胃 强健筋骨 增强免疫力

人群宜忌

- ✓高血压、糖尿病患者
- ✓血管硬化患者
- ✓身体虚弱或病后恢复之人
- ✓老年人
- ×内热者
- ×皮肤病患者
- ×肝病患者
- ×肾病患者
- ×湿疹患者
- ×瘙痒患者



鲤鱼

热量

455.6千焦 / 100克
(109千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性平，味甘，归脾、肾经

功效

滋补健胃 利水消肿 通乳催奶

人群宜忌

- √ 食欲差、情绪低的人
- √ 心脏性水肿、营养不良性水肿、脚气引起的水肿、肾炎导致的水肿等患者
- √ 黄疸肝炎患者
- √ 产后乳汁少的女性
- × 支气管哮喘患者
- × 小儿腮腺炎患者
- × 恶性肿瘤患者
- × 淋巴结核、皮肤湿疹患者



鲫鱼

热量

451.4千焦 / 100克
(108千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性平，味甘，归脾、胃、大肠经

功效

和中开胃 通乳催奶 活血通络

人群宜忌

- √ 慢性肾炎水肿患者
- √ 肝硬化腹水患者
- √ 产后缺乳的女性
- √ 脾胃虚弱患者
- √ 麻疹初期小儿
- √ 痔疮出血患者
- √ 慢性痢疾患者
- √ 肝炎、肾炎患者
- √ 高血压、心脏病患者
- × 感冒发热患者



带鱼

热量

530.9千焦 / 100克
(127千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性温，味甘、咸，归肝、脾、肾经

功效

健脾 补气 益肾 安胎 降胆固醇

人群宜忌

- √ 气短乏力、血虚头晕患者
- √ 营养不良患者
- √ 孕妇
- √ 老年人
- × 湿疹、皮肤过敏者
- × 癌症患者
- × 红斑性狼疮患者
- × 淋巴结核患者
- × 支气管哮喘患者
- × 痛风患者



对虾

热量

388.7千焦 / 100克
(93千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性微温，味甘，归肝、肾经

功效

通乳清毒 补肾壮阳 保护血管

人群宜忌

- √ 患有不育症的男性
- √ 产后缺乳的女性
- √ 水痘患者
- √ 因缺钙导致小腿抽筋的老年人
- √ 孕妇
- × 高脂血症患者
- × 动脉硬化患者
- × 急性炎症患者
- × 面部生痤疮患者
- × 过敏性鼻炎患者
- × 支气管哮喘患者
- × 上火者



芹菜

热量

92千焦 / 100克
(22千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性凉，味甘、辛，归胃、肝、膀胱经

功效

清热解毒 平衡血压 防癌抗癌

人群宜忌

- ✓“三高”人群
- ✓头晕头痛、面红耳赤者
- ✓小便不利、尿血、小便混浊者
- ✓缺铁性贫血患者
- ✓更年期综合征妇女
- ×血压偏低患者
- ×腹泻便溏者
- ×脾胃虚寒者
- ×婚育期男性



土豆

热量

321.9千焦 / 100克
(77千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性平，味甘，归胃、大肠经

功效

健脾和胃 益气和
中 降压

人群宜忌

- ✓脾胃气虚患者
- ✓营养不良患者
- ✓胃及十二指肠溃疡患者
- ✓癌症患者，尤其是乳腺癌、直肠癌等患者
- ✓高血压、坏血病、肾炎患者
- ×糖尿病患者
- ×关节炎患者



胡萝卜

热量

192.3千焦 / 100克
(46千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性平（生者偏凉），味甘，归肺、脾、肝经

功效

健脾消食 补肝明目 润肠通便 清热
解毒 降气止咳

人群宜忌

- ✓心脏病、中风、高血压及动脉粥样硬化患者
- ✓感冒时咳嗽多痰或慢性气管炎痰多患者
- ✓饮食过饱引起消化不良、脘腹痞闷胀满者
- ✓急性菌痢患者
- ×体弱多病者



茄子

热量

96.1千焦 / 100克
(23千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性微寒，味甘，归胃、大肠经

功效

清热凉血 消肿解毒 保护心血管

人群宜忌

- ✓发热患者
- ✓咯血、便秘、胃癌、直肠癌患者
- ✓高血压、动脉硬化患者
- ✓坏血病患者
- ✓皮肤紫斑症患者
- ×腹泻患者
- ×皮肤疮疡患者
- ×眼病患者
- ×孕妇



山药

热量

238.3千焦 / 100克
(57千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性平，味甘，归脾、肺、肾经

功效

补脾养胃 生津益肺 补肾益精 降血糖 调节内分泌

人群宜忌

- ✓ 一般人均可食用
- × 大便干燥患者
- × 腹胀患者
- × 便秘患者



洋葱

热量

167.2千焦 / 100克
(40千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性温，味辛、甘，归肺经

功效

降血压 预防感冒 增强免疫力

人群宜忌

- ✓ 高血压、高血脂症、糖尿病、动脉硬化患者
- ✓ 癌症患者
- ✓ 急慢性肠炎、痢疾患者
- ✓ 消化不良、胃酸不足等患者
- × 皮肤瘙痒性疾病患者
- × 眼病患者
- × 脾胃发炎患者



黄瓜

热量

66.9千焦 / 100克
(16千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性凉，味甘，归肺、脾、胃、膀胱经

功效

清热解毒 利水消肿 生津止渴

人群宜忌

- ✓ 高血压、高血脂症、动脉粥样硬化患者
- ✓ 肥胖者
- × 脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者
- × 肝病、心血管疾病患者



冬瓜

热量

50.2千焦 / 100克
(12千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性微寒，味甘、淡，归肺、胃、膀胱经

功效

利水消肿 清热解毒 清胃降火 美容塑身

人群宜忌

- ✓ 肥胖者
- ✓ 动脉硬化患者
- ✓ 冠心病患者
- ✓ 高血压患者
- ✓ 妊娠水肿女性
- ✓ 肝硬化腹水患者
- × 久病体弱者
- × 久病滑泄者



平菇

热量

108.7千焦 / 100克
(24千卡 / 100克)

可食部

性味归经

性温，味甘，归肝、脾、胃经

功效

益气消滞 舒筋活络 降压降脂

人群宜忌

- ✓癌症患者
- ✓高血压、高脂血症、动脉硬化患者
- ✓冠心病患者
- ✓体质虚弱、气血不足、营养不良患者
- ✓消化系统疾病患者
- ✓心血管疾病患者
- ✓更年期妇女



香菇

热量

108.7千焦 / 100克
(26千卡 / 100克)

可食部

性味归经

性平，味甘，归肝、脾、胃经

功效

化痰理气 益胃和中 降压降脂 提高免疫力 防癌抗癌

人群宜忌

- ✓高血压、高脂血症、高胆固醇患者
- ✓单纯疱疹病毒、巨细胞病毒症患者
- ×脾胃寒湿气滞患者
- ×顽固性皮肤病瘙痒症患者



黑木耳

热量

112.9千焦 / 100克
(27千卡 / 100克)

可食部

性味归经

性平，味甘，归肺、胃、大肠经

功效

养血驻颜 祛病延年 补气益智 滋阴润燥 止血活血

人群宜忌

- ✓久病体弱、腰膝酸软、肢体麻木等患者
- ✓贫血、高血压、脑血栓患者
- ✓癌症患者
- ×各种出血症患者，如痔疮出血、血痢便血、小便淋血、女性崩漏、月经量大等
- ×孕妇



莲藕

热量

305.1千焦 / 100克
(73千卡 / 100克)

可食部

性味归经

生者性寒，熟者性温，味甘，归心、脾、胃经

功效

清热润肺 健脾生肌 补血养血

人群宜忌

- ✓吐血、口鼻出血、咯血、尿血等患者
- ✓高血压、糖尿病患者
- ✓肝病患者
- ✓便秘患者
- ✓血友病患者
- ✓脾胃气虚、食欲不振、缺铁性贫血患者
- ×脾胃虚寒者



菠菜

热量

117千焦 / 100克
(28千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性凉，味甘，归
肠、胃、肝经

功效

滋阴补血 养肝明
目 抗衰老

人群宜忌

- ✓ 痔疮、便血、
习惯性便秘患者
- ✓ 坏血病患者
- ✓ 高血压、贫血
患者
- ✓ 糖尿病患者
- ✓ 夜盲症患者
- ✓ 皮肤粗糙、过
敏、松弛者
- × 尿路结石患者
- × 肠胃虚寒患者
- × 肾功能衰弱患者
- × 肾炎和肾结石
患者



西红柿

热量

121.2千焦 / 100克
(20千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性凉，味甘、酸，
归肝、胃经

功效

润肺生津 健胃消
食 养阴凉血 提高
食欲

人群宜忌

- ✓ 肝炎患者
- ✓ 发热口干、暑
热烦渴患者
- ✓ 食欲不振患者
- ✓ 维生素C缺乏症
患者
- ✓ 牙龈出血患者
- ✓ 胆固醇代谢不
良者
- × 尿路结石患者
- × 关节炎患者
- × 多动症患者
- × 有痛经史处于
月经期间的女性



油菜

热量

104.5千焦 / 100克
(25千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性平，味甘，归
肺、脾、肝经

功效

活血化瘀 解毒消
肿 宽肠通便 强身
健体

人群宜忌

- ✓ 产后瘀血腹痛
的女性
- ✓ 患丹毒、肿痛
脓疮者
- × 怀孕早期女性
- × 小儿麻疹患者
- × 狐臭患者
- × 脚气患者



红枣

热量

1325.1千焦 / 100克
(317千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性温，味甘，归
脾、胃、心经

功效

补虚益气 养血安
神 健脾和胃 延年
益寿

人群宜忌

- ✓ 慢性肝病患者
- ✓ 心血管疾病患者
- ✓ 脾虚便溏患者
- ✓ 支气管哮喘患者
- ✓ 荨麻疹、过敏
性湿疹患者
- ✓ 贫血头晕患者
- ✓ 营养不良、气
血不足患者
- × 舌苔厚腻者
- × 糖尿病患者
- × 小儿疳积、寄
生虫病患者
- × 湿热内盛患者



南瓜

热量

96.1千焦 / 100克
(23千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性温，味甘，归脾、胃二经

功效

补益肝肾 解毒杀虫 降糖止渴 防癌抗癌 保护心脏

人群宜忌

- √一般人都可以食用
- ×脚气、黄疸、下痢胀满、产后痧症患者
- ×气滞湿阻病患者
- ×下痢胀满患者
- ×产后痧症患者



丝瓜

热量

87.8千焦 / 100克
(21千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性凉，味甘，归肝、胃、肺经

功效

清热化痰 凉血解毒 解暑除烦 通经活络

人群宜忌

- √热病期间身热烦渴、咳嗽痰多、肠风痔瘕患者
- √产后乳汁不通的女性
- √夏季疖肿者
- ×脾胃虚寒、大便溏稀者



白菜

热量

75.2千焦 / 100克
(18千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性微寒，味甘，归肺、胃、大肠、膀胱经

功效

活血化痰 解毒消肿 宽肠通便 强身健体

人群宜忌

- √一般人均可食用，尤其适合感冒、咳嗽、便秘患者
- ×脾胃虚寒者
- ×大便溏稀者
- ×慢性肠胃炎患者
- ×腹泻者



黄豆

热量

1630千焦 / 100克
(390千卡 / 100克)
可食部

性味归经

性平，味甘，归脾、胃经

功效

养颜润肤 益气养血 健脾宽中 清热解毒

人群宜忌

- √肥胖者
- √更年期女性
- √高血压患者
- √骨质疏松的老年人
- √骨骼发育不全的幼儿
- ×胃寒，易腹泻、腹胀者
- ×肾病患者



绿豆

热量

1375.2千焦 / 100克
(329千卡 / 100克)

可食部

性味归经

性寒，味甘，归心、胃经

功效

清热解毒 补益脏腑 增强体力

人群宜忌

- ✓ 热性体质及易患疮毒者
- ✓ 高温环境工作者
- ✓ 有毒环境下工作或接触有毒物质者
- ✓ 中暑者
- × 脾胃虚弱者
- × 体质虚弱者
- × 寒症患者



苦瓜

热量

92千焦 / 100克
(22千卡 / 100克)

可食部

性味归经

性寒，味苦，归胃、心、肝经

功效

清热祛火 解毒明目 补气益精 止渴消暑

人群宜忌

- ✓ 糖尿病患者
- ✓ 急性痢疾患者
- ✓ 癌症患者
- × 胃寒虚弱者
- × 脾虚湿阳气滞者
- × 胸闷患者
- × 孕妇
- × 经期女性



韭菜

热量

121.2千焦 / 100克
(29千卡 / 100克)

可食部

性味归经

性温，味辛，归肝、胃、肾经

功效

温中开胃 行气活血 补肾助阳 调和脏腑

人群宜忌

- ✓ 男女老少皆宜
- × 阴虚内火旺盛者
- × 胃肠虚弱但体内有热者
- × 溃疡患者
- × 眼疾患者



薏米 (又称薏苡仁)

热量

1509千焦 / 100克
(361千卡 / 100克)

可食部

性味归经

性凉，味甘、淡，归脾、胃、肺经

功效

健脾 祛湿 止泻 排脓

人群宜忌

- ✓ 中老年人
- ✓ 身体虚弱者
- ✓ 癌症患者放疗、化疗后
- × 尿多者
- × 便秘者

说明：

◎ 此处性味归经均引自中国中医药出版社2009年9月出版的《中医食疗学》。

◎ 此处食物热量数据均引自北京大学医学出版社出版的《中国食物成分表》(第2版)。



目录



第壹章

九型体质家常菜

中医体质分类与判定表..... 2

气虚体质..... 4

- | | | |
|-----------|----------|-----------|
| 4 红烧羊肉 | 6 栗子冰糖粥 | 7 黄豆白玉煲猪肚 |
| 5 八宝饭 | 6 山药枸杞子粥 | 7 白玉豌豆大米粥 |
| 5 家常烧山药 | 6 五色豆粥 | |
| 5 鸡蛋红糖小米粥 | 7 菇盒鹌蛋 | |

阳虚体质..... 8

- | | | | |
|----|---------|----|-------|
| 8 | 富贵沙锅 | 10 | 栗子焖排骨 |
| 9 | 蒜薹烧牛肉 | 10 | 鱼肚栗肉 |
| 9 | 咖喱芋头烧牛肉 | 11 | 四色山药粒 |
| 9 | 土豆烧羊肉 | 11 | 清炒山药 |
| 10 | 栗子炒鸡胸肉 | 11 | 韭菜山药汤 |

阴虚体质..... 12

- | | | | |
|----|----------|----|---------|
| 12 | 牡蛎鱿鱼粥 | 14 | 补阴蛤蜊汤 |
| 13 | 枸杞子萝卜拌牡蛎 | 14 | 老鸭汤 |
| 13 | 芋头鸭肉汤 | 15 | 滋补莲子鸡汤 |
| 13 | 川贝雪梨 | 15 | 双蚌粥 |
| 14 | 莲子百合瘦肉汤 | 15 | 冰晶芦荟拌银耳 |

痰湿体质..... 16

- | | | | |
|----|----------|----|---------|
| 16 | 萝卜薏米黄花菜汤 | 18 | 红白萝卜大米粥 |
| 17 | 香梨沙拉盅 | 18 | 白萝卜荸荠汤 |
| 17 | 鸭梨炒鸡丁 | | |
| 17 | 薏米炖猪小肚 | | |
| 18 | 薏米菱角粥 | | |

湿热体质..... 19

- | | | | |
|----|---------|----|--------|
| 19 | 绿豆芽烧鲫鱼 | 22 | 麻酱拌四季豆 |
| 20 | 绿豆茯苓薏米粥 | 22 | 扁豆薏米粥 |
| 20 | 梅干菜蒸冬瓜 | | |
| 20 | 微波冬瓜 | | |
| 21 | 花生薏米汤 | | |
| 21 | 红烧冬瓜 | | |
| 21 | 烧双冬 | | |
| 22 | 清新果汁 | | |



血瘀体质..... 23

- | | |
|------------|-----------|
| 23 金针菇瘦肉汤 | 25 山楂粥 |
| 24 菜心香菇牛肉汤 | 25 葱烧黑木耳肉 |
| 24 金针丝瓜粥 | 26 红枣黑木耳汤 |
| 24 西红柿山楂粥 | 26 香菇油菜 |
| 25 美味鲜菇汤 | 26 凉拌茄子 |

气郁体质..... 27

- | | |
|------------|----------|
| 27 椒香洋葱 | 29 花开莲现 |
| 28 佛手猪肉汤 | 29 桂圆红枣粥 |
| 28 寿喜烧饭 | 30 银耳橘瓣汤 |
| 28 开胃京糕萝卜条 | 30 茴香大米粥 |
| 29 丝瓜排骨粥 | 30 五彩鳝丝 |

特禀体质..... 31

- | | |
|-----------|----------|
| 31 蜂蜜柚子茶 | 33 双菇炒蒜薹 |
| 32 冬笋胡萝卜汤 | 33 鲜菇炒面 |
| 32 胡萝卜炒鸡蛋 | 33 酸甜胭脂藕 |
| 32 清爽蔬菜汤 | |

平和体质..... 34

- | | |
|------------|-----------|
| 34 山药黑木耳鸡汤 | 36 酱炒平菇肉丝 |
| 34 海带肉丝汤 | 37 新式回锅肉 |
| 35 香菇鲫鱼豆腐汤 | 37 虎皮蛋烧肉 |
| 35 生菜豆皮卷 | 38 土豆排骨 |
| 35 平菇炒肉片 | 38 高升鸡翅 |
| 36 虾仁烩时蔬 | |



第4章

五脏养生家常菜

养心清心..... 40

- | | | | |
|----|---------|----|----------|
| 40 | 西红柿蛋花汤 | 42 | 西红柿肉片汤 |
| 40 | 西红柿西米粥 | 43 | 罗宋汤 |
| 41 | 花生杏仁粥 | 43 | 洋葱西红柿汤 |
| 41 | 苦瓜炒黑木耳 | 44 | 黄豆香蕉米汁 |
| 41 | 苦瓜炒荸荠 | 44 | 花生红豆粥 |
| 42 | 薏米杏仁粥 | 44 | 西红柿肉酱烩豆腐 |
| 42 | 花生仁拌圆白菜 | | |

养肝保肝..... 45

- | | | | |
|----|--------|----|----------|
| 45 | 猪肝黑木耳粥 | 47 | 梨炒猪肝 |
| 45 | 熘猪肝 | 48 | 枸杞子菊花猪肝汤 |
| 46 | 猪肝瘦肉粥 | 48 | 猪肝炒菠菜 |
| 46 | 烧鸭血 | 49 | 酸萝卜老鸭汤 |
| 46 | 肉丝炒酸菜 | 49 | 五香猪肝 |
| 47 | 西湖醋鱼 | 49 | 清爽苦瓜泡菜 |
| 47 | 酸菜白肉锅 | | |

补肾壮阳..... 50

- | | | | |
|----|--------|----|---------|
| 50 | 韭菜白果粥 | 53 | 黑豆牛肉汤 |
| 50 | 笋尖腰花汤 | 53 | 枸杞子粥 |
| 51 | 豆腐皮腰片汤 | 54 | 香油双腰 |
| 51 | 核桃仁炒韭菜 | 54 | 枸杞子炖羊肉 |
| 51 | 盐水大虾 | 54 | 菠味虾仁 |
| 52 | 猪腰枸杞子汤 | 55 | 芹菜牛腰汤 |
| 52 | 双黑粥 | 55 | 黑豆黑芝麻汁 |
| 53 | 韭菜炒鸡蛋 | 55 | 黑豆黑米百合汁 |

滋阴润肺..... 56

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 56 鲜莲银耳汤 | 58 牛肉豆腐汤 | 60 山药鸡丝粥 |
| 56 扒银耳 | 59 莲子红枣银耳粥 | 61 百合莲藕糯米汁 |
| 57 银耳杏仁汤 | 59 杏仁梨糖粥 | 61 黄豆木瓜米汁 |
| 57 小吊梨汤 | 59 糖水雪梨 | 61 莲子花生仁汁 |
| 57 银耳莲子汤 | 60 雪梨煲猪肺 | |
| 58 枸杞子百合莲花汤 | 60 杏仁山药米粥 | |

补脾开胃..... 62

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 62 双米山药粥 | 64 红枣山药薏米粥 | 67 豆腐肉汤粥 |
| 63 甜脆银耳盅 | 65 荷叶蒸豆腐 | 67 燕麦红薯粥 |
| 63 鳕鱼豆腐汤 | 65 红薯煲姜 | 68 玉米肉末粥 |
| 63 山楂银耳粥 | 66 鹌鹑蛋猪肚汤 | 68 青菜豆腐汤 |
| 64 红薯大米粥 | 66 鱼片豆腐汤 | 68 豆腐海鲜汤 |
| 64 南瓜百合粥 | 66 双米红枣粥 | |

第三章

全身调养家常菜

益气补血..... 70

- | | |
|-----------|-------------|
| 70 蔬菜猪血汤 | 71 猪皮枸杞子红枣汤 |
| 70 红豆炖鹌鹑蛋 | 72 猪蹄花生红枣汤 |
| 71 清炒猪血 | 72 红枣莲子猪血汤 |
| 71 菠菜猪肝汤 | |

活血化瘀..... 73

- | | |
|----------|----------|
| 73 油菜蚕豆瓣 | 74 红酒牛腩汤 |
| 73 风情红酒汤 | 75 红糖小蛋糕 |
| 74 樱桃玫瑰粥 | 75 山楂酥 |
| 74 紫茄油菜汤 | |



增强免疫力.....76

- | | |
|------------|-------------|
| 76 香菇烧白菜 | 77 西红柿炒牛肉 |
| 76 豌豆鲜奶粥 | 78 清润黑木耳双菇汤 |
| 77 冬瓜蒸鲜奶 | 78 三豆粥 |
| 77 莴笋香菇炒肉片 | |



清热解毒.....79

- | | |
|------------|-----------|
| 79 绿豆鸡汤 | 80 四豆粥 |
| 79 绿豆海带杏仁汤 | 81 花生仁拌银鱼 |
| 80 鸭肉绿豆汤 | 81 冬瓜海带汤 |
| 80 百合绿豆粥 | |

补脑益智.....82

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 82 核桃粥 | 83 家常鱼头汤 | 84 沙锅鱼头煲 |
| 82 琥珀桃仁 | 83 三豆双菇汤 | 84 香菇春笋 |
| 83 三丝紫菜汤 | 84 姜枣桃仁粥 | |

乌发美发.....85

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 85 黑芝麻粥 | 86 大麦花生仁玉米粥 | 87 黑白芝麻核桃粥 |
| 85 乌发芝麻粥 | 86 枸杞子黑豆羊骨汤 | |
| 86 黑芝麻花生粥 | 87 核桃姜汁红枣粥 | |

丰胸塑胸.....88

- | | | |
|----------|-------------|---------|
| 88 木瓜烧带鱼 | 89 西蓝花木瓜汤 | 90 双色皮冻 |
| 88 木瓜糙米粥 | 89 菜花枸杞子肉皮汤 | |
| 89 鲫鱼木瓜汤 | 90 青椒炒肉皮 | |

减肥瘦身.....91

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 91 素炒三鲜 | 92 枸杞子冬瓜汤 | 93 丝瓜豆腐汤 |
| 91 丝瓜鸡蛋汤 | 92 苦瓜红豆排骨汤 | 93 炒素三丝 |
| 92 虾仁海带 | 93 冬瓜香菇汤 | |