

李清亚

主编



家庭补汤



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

家庭补汤

主 编

李清亚

副主编

王晓慧 张 媛 崔丽华

编著者

李清亚	王晓慧	张 媛
崔丽华	纪会芳	宋 捷
李家凤	李晓楠	赵荷艳

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书根据中医辨证理论,分为十二部分,共介绍了1138个汤补方剂,分别为补气方、补血方、补阴方、补阳方、补心方、补肝方、补脾方、补肺方、补肾方、补脑方、补骨方、延年益寿方。每个方剂均以原料、制作、用法、功效予以说明,操作简单,实用性强,适合每个家庭进补时参考。

图书在版编目(CIP)数据

家庭补汤/李清亚主编;王晓慧等编著. —北京:金盾出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5082-5140-0

I. 家… II. ①李…②王… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 071297 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:东杨庄装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:14.25 字数:300千字

2008年7月第1版第1次印刷

印数:1—10000册 定价:25.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



自从有了人类,健康长寿就成了美好的愿望。因为饮食营养是人类能够达到健康长寿的一条重要途径,所以科学膳食便成为现代人增强体质、延缓衰老的普遍需求。随着人民生活水平的不断提高,医学科学知识的普及,饮食营养的新观念越来越多地进入了家庭。

中医学是中华民族优秀传统文化遗产中的瑰宝,中药药膳是我国饮食文化中一颗璀璨的明珠。几千年来,药膳已为人们的健康长寿发挥了极其重要的作用。中医理论有药食同源的学说,西医则主张病人宜流食、半流食。所以,饮食调养是传统医学及现代医学抗病保健的重要辅助治疗方法。

饮食与人体健康有着非常密切的关系。每天所摄入的食物,不仅能供给我们热能以维持生命,而且还能够提供各种营养物质,使我们有充足的精力和体力保证日常的工作和学习。如果摄入的营养物质平衡,可使我们体质强壮,大脑细胞活跃而更加聪慧,还可延缓衰老,保持年轻体态。菜肴中的汤羹最便于家庭制作,最易被人体消化吸收。如果根据机体需要,用中医辨证来加入适当的中草药,汤羹便更具有调理人体气血平衡,增补营养的作用。因此,笔者根据多年的中医临床经验,结合查阅的大量参考文献和资料,编写了《家庭补汤》一书。

本书根据中医辨证理论,分为十二部分,分别介绍了家庭用于进补的补气方、补血方、补阴方、补阳方、补心方、补肝方、补脾方、补肺方、补肾方、补脑方、补骨方、延年益寿方,共计 1 138 个汤补

方剂,每个方剂均以原料、制作、用法、功效予以说明,且操作简单,实用性强,适合广大读者参阅。

笔者自幼喜爱中医,十几岁便行医于乡间。于第四军医大学毕业后,多年从事营养学研究,兼任解放军临床营养专业委员会委员、北京军区临床营养专业委员会副主任委员、河北省营养学会常务理事。同时,一直致力于中医药保健课题的研究,取得了一些成绩,获得多项军队科技进步奖和医疗成果奖。共发表营养学及中医药科研论文 100 余篇,出版营养学及中医药学专业书籍 30 多本。现任解放军第二六一医院中医科主任,从事中医临床与科研工作。希望《家庭补汤》一书能够为读者的健康生活提供帮助并发挥良好的保健作用。

李清亚



目 录

一、补 气 方

人参花生饮..... (1)	栗子炖猪胎盘..... (9)
洋参大枣鸡汤..... (1)	栗子鸡汤..... (9)
花生乳鸽汤..... (2)	栗子鲍鱼汤..... (9)
党参煨猪蹄..... (2)	栗子猪心汤 (10)
银耳汤..... (3)	栗子香菇汤 (10)
牛蹄筋花生汤..... (3)	洋参木耳兔肉汤 (11)
牛蹄筋大枣汤..... (3)	木耳栗子肉片汤 (11)
花生大枣汤..... (4)	党参山楂煮牛肉 (11)
花生陈皮汤..... (4)	参归炖猪肾 (12)
豆花汤..... (4)	当归栗子炖母鸡 (12)
山药杜仲煲龟肉..... (5)	莲子核桃饮 (13)
补肾益气汤..... (5)	土茯苓乌龟煲 (13)
花生核桃桂圆汤..... (5)	玉米须鲍鱼汤 (13)
枸杞猪肉汤..... (6)	山药杞子炖甲鱼 (14)
山药兔肉汤..... (6)	党参莲子胎盘汤 (14)
蘑菇甲鱼汤..... (7)	芪杞莲子炖乳鸽 (14)
黄芪甲鱼汤..... (7)	党参莲子瘦肉汤 (15)
黄芪枸杞煲甲鱼..... (7)	参莲川芎鸡汤 (15)
黄芪栗子炖乳鸽..... (8)	芪杞蒸乳鸽 (16)
参杞炖猪肾..... (8)	木耳党参炖猪肾 (16)
洋参栗子鸡汤..... (8)	黄芪木耳猪肝汤 (16)



家庭补汤

- | | | | |
|-----------------|------|---------------|------|
| 党参枸杞猪肉汤 | (17) | 香菇乌鸡豆腐汤 | (28) |
| 兔肉汤 | (17) | 参附炖乌鸡 | (29) |
| 抗衰养颜汤 | (18) | 猴头黄芪鸡汤 | (29) |
| 木耳鸡汤 | (18) | 芪杞乌鸡汤 | (30) |
| 洋参虾仁汤 | (18) | 当归黄芪炖乌鸡 | (30) |
| 木耳豆芽汤 | (19) | 灵芝香菇鸡汤 | (31) |
| 木耳香菇汤 | (19) | 黄芪大枣蒸乌鸡 | (31) |
| 党参枣仁兔肉汤 | (20) | 黄芪汽锅乌鸡 | (32) |
| 黄芪麦冬菠菜汤 | (20) | 党参熟地炖鸡 | (32) |
| 木耳肉片汤 | (20) | 凤凰展翅 | (33) |
| 山楂山药兔肉汤 | (21) | 灵芝炖乌鸡 | (33) |
| 党参桂圆猪心汤 | (21) | 黄芪炖乌鸡 | (33) |
| 木耳淡菜汤 | (22) | 贞芪虫草香菇鸡 | (34) |
| 山楂木耳炖牛肉 | (22) | 党参苁蓉乌鸡汤 | (34) |
| 洋参枸杞鸡汤 | (22) | 乌鸡粳米汤 | (35) |
| 香菇炖豆腐 | (23) | 黄芪熟地乌鸡汤 | (35) |
| 松子木耳炖豆腐 | (23) | 黄芪归芍羊肉汤 | (36) |
| 洋参桂圆炖白鸽 | (24) | 人参羊肉汤 | (36) |
| 山药炖兔肉 | (24) | 复方黄芪乌鸡汤 | (36) |
| 木耳泥鳅汤 | (25) | 党参乌鸡汤 | (37) |
| 沙锅炖冻豆腐 | (25) | 黄芪花生炖乌鸡 | (37) |
| 胡萝卜山药炖牛肉 | (26) | 口蘑炖乌鸡 | (37) |
| 黄芪栗子乌鸡汤 | (26) | 金针菇炖乌鸡 | (38) |
| 山药胡萝卜鸡汤 | (26) | 平菇鸡汤 | (38) |
| 黄精山药乌鸡汤 | (27) | 气血滋补汤 | (39) |
| 灵芝枸杞党参乌鸡汤 | (27) | 猴头菇鸡汤 | (39) |
| 海带香菇炖乌鸡 | (28) | 蚕豆鸡汤 | (40) |
| 山药炖乌鸡 | (28) | 姜枣炖乌鸡 | (40) |



紫河车乌鸡汤	(41)	大枣炖乌鸡	(49)
血竭白酒煮乌鸡	(41)	枸杞生姜炖公鸡	(49)
黄芪当归乌汤鸡	(41)	羊肉鲢鱼汤	(50)
黄精瘦肉汤	(42)	升麻黄芪炖鸽子	(50)
保健鸡汤	(42)	黄芪羊肉汤	(50)
虫草洋参鸡汤	(43)	陈皮良姜炖雄鸽	(51)
杞子萝卜鸡汤	(43)	雪莲花炖鸽子	(51)
鸡肉冬瓜汤	(44)	蓖麻根炖鸽子	(51)
参芪冬瓜鸡汤	(44)	补气通乳炖乌鸡	(52)
当归附片鸽汤	(44)	参芪山药炖乌鸡	(52)
人参乌鸡汤	(45)	芪归益母草炖鸡	(53)
黄芪山药鸽汤	(45)	蘑菇羊肉汤	(53)
八鲜八补汤	(46)	海参鸡汤	(53)
柚子炖乌鸡	(46)	香菇杞子兔肉汤	(54)
薏苡仁炖乌鸡	(47)	山楂紫菜兔肉汤	(54)
双耳鸡汤	(47)	山楂香菇兔肉汤	(55)
陈皮参芪煲乌鸡	(47)	枸杞羊肉汤	(55)
瓜蒌半夏乌鸡汤	(48)	木耳兔肉汤	(55)
姜葱羊肉煲	(48)	杞子二黄炖乌鸡	(56)

二、补 血 方

豆腐猪血汤	(57)	灵芝鹌鹑蛋汤	(59)
羊肉养血汤	(57)	黑豆骨头汤	(60)
糖酒猪皮汤	(58)	生地兔肉汤	(60)
黄豆芽猪血汤	(58)	紫河车大枣枸杞汤	(60)
黄豆大枣猪蹄汤	(58)	枸杞肉片汤	(61)
桂圆花生汤	(59)	花生大枣汤	(61)
花生阿胶芪枣汤	(59)	大枣木耳兔肉汤	(61)



家庭补汤

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 桂圆大枣杞子汤..... (62) | 杞子油菜汤..... (71) |
| 黄豆大枣红豆汤..... (62) | 杞子大枣羊肾汤..... (72) |
| 花生骨头汤..... (62) | 莲子核桃汤..... (72) |
| 首乌凤爪汤..... (63) | 莲子鲫鱼汤..... (72) |
| 桂圆大枣银耳汤..... (63) | 豆腐山药炖鸡..... (73) |
| 山药牛肉汤..... (63) | 桂圆莲子汤..... (73) |
| 枸杞桑葚汤..... (64) | 莲子羊肝汤..... (74) |
| 何首乌炖鸡..... (64) | 莲子大枣粳米汤..... (74) |
| 阿胶补血汤..... (64) | 莲子地黄汤..... (74) |
| 补血养颜汤..... (65) | 枸杞桂圆汤..... (75) |
| 桂圆补血美容汤..... (65) | 木耳枸杞炖甲鱼..... (75) |
| 黑白鲜奶饮..... (65) | 清炖甲鱼..... (75) |
| 红颜猪肉汤..... (66) | 木耳羊肉汤..... (76) |
| 花生苡仁猪肉汤..... (66) | 山药木耳骨头汤..... (76) |
| 首乌花生煲牛肉..... (66) | 海米油菜豆腐汤..... (76) |
| 核桃花生猪蹄汤..... (67) | 木耳花生兔肉汤..... (77) |
| 核桃猪尾煲..... (67) | 木耳大枣杞子汤..... (77) |
| 花生黑豆汤..... (68) | 木耳杞子猪肝汤..... (77) |
| 栗子当归炖羊肉..... (68) | 枸杞狗肉汤..... (78) |
| 栗子枸杞羊肉汤..... (68) | 杞子木耳汤..... (78) |
| 乌鸡莲子汤..... (69) | 木耳参枣汤..... (79) |
| 莲子核桃大枣汤..... (69) | 木耳肉片汤..... (79) |
| 莲子鱿鱼汤..... (69) | 豆腐丸子汤..... (79) |
| 莲子赤豆鸡蛋汤..... (70) | 木耳大枣荷包蛋..... (80) |
| 黄豆阿胶汤..... (70) | 大枣阿胶红豆汤..... (80) |
| 猪骨黑豆汤..... (70) | 大枣双耳汤..... (81) |
| 杞子龟肉汤..... (71) | 木耳炖鸡..... (81) |
| 莲子龟版汤..... (71) | 木耳杞子牛肉汤..... (81) |

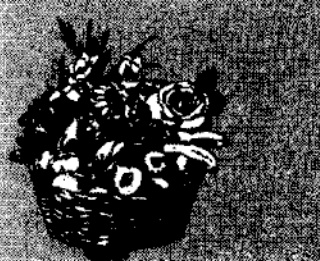


木耳海参瘦肉汤..... (82)	羊肉桂圆大枣汤..... (94)
木耳瘦肉甲鱼汤..... (82)	羊肉夜交藤粳米汤..... (94)
三冬虾仁豆腐汤..... (82)	乌鸡花生枣泥汤..... (95)
双耳桑葚汤..... (83)	参芪地黄羊肉汤..... (95)
党参木耳排骨汤..... (83)	驴肉益母草汤..... (95)
木耳鲤鱼汤..... (84)	红花当归鸡汤..... (96)
胡萝卜冻豆腐汤..... (84)	驴肉牡丹花汤..... (96)
木耳煲田螺..... (84)	阿胶桑白皮鸡汤..... (97)
乌鸡瘦肉汤..... (85)	豆腐香菇丝瓜炖乌鸡..... (97)
椰汁乌鸡..... (85)	乌鸡肉鱼鳔汤..... (97)
山药鸡肉丸子汤..... (86)	养血羊肉汤..... (98)
鸡肉馄饨汤..... (86)	羊肉鸽子汤..... (98)
鸡羹蛋面..... (87)	阿胶柚子乌鸡汤..... (98)
笋片鸡汤..... (87)	猪肚驴肉汤..... (99)
枸杞鸡汤..... (87)	黄花菜炖乌鸡..... (99)
茉莉花氽鸡片..... (88)	鱿鱼乌鸡汤..... (100)
黄芪白果鸡汤..... (88)	五味补血鸡汤..... (100)
党参核桃鸡汤..... (89)	山药杞子鸡汤..... (100)
当归羊肉汤..... (89)	苡仁鸡汤..... (101)
当归炖鸡..... (90)	阿胶驴肉汤..... (101)
参归鸡汤..... (90)	姜葱羊肉煲..... (102)
大枣莲子鸡汤..... (91)	木耳驴肉汤..... (102)
枸杞萸肉炖鸡..... (91)	红花杞子乌鸡汤..... (103)
桂圆乌鸡..... (91)	葱头乌鸡汤..... (103)
清炖乌鸡..... (92)	当归杞子大枣炖乌鸡... (104)
四物炖鸡..... (92)	当归党参炖乌鸡..... (104)
何首乌炖乌鸡..... (93)	当归黄芪鸡汤..... (104)
牛肉菠菜汤..... (93)	气血滋补汤..... (105)

羊肉豆腐鸡蛋汤	(105)	枸杞三七蒸乌鸡	(109)
乌鸡大枣汤	(106)	羊肉甲鱼汤	(110)
当归鱿鱼炖乌鸡	(106)	乌鸡补血汤	(110)
当归地黄驴肉汤	(107)	地黄饴糖炖乌鸡	(111)
穿山甲当归乌鸡汤	(107)	鸡血藤炖乌鸡	(111)
丝瓜香菇炖乌鸡	(107)	鸡丝黄豆芽汤	(111)
乌鸡猪蹄汤	(108)	栗子羊肉汤	(112)
姜枣鸽子汤	(108)	黄芪花生炖鸡	(112)
当归黑豆炖牛肉	(109)	羊肉菠菜汤	(113)

三、补 阴 方

花生露	(114)	花生菊花绿豆汤	(120)
花生杏仁黄豆浆	(114)	花生猪肺汤	(120)
双仁大枣汤	(115)	枸杞麦冬炖子鸡	(120)
花生梨汁	(115)	柿饼花生芝麻糊	(121)
花生牛奶	(115)	燕窝花生汤	(121)
双仁菠菜子汤	(116)	银耳花生蜜橘汤	(121)
四仁鸡蛋汤	(116)	绿豆花生汤	(122)
花生萝卜汤	(116)	莲藕花生汤	(122)
花生二白汤	(117)	山楂花生饮	(122)
花生马齿苋饮	(117)	双仁蜜汁	(123)
茄子饮	(117)	桑葚花生汤	(123)
香薷豆汁	(118)	花生甜橙露	(123)
杞菊杏红饮	(118)	花生核桃浆	(124)
乌鸡地骨皮汤	(118)	绿豆红豆茅根汤	(124)
芝麻地黄饮	(119)	苡仁红豆汤	(124)
参麦枸杞汤	(119)	红豆麦芽汤	(125)
陈皮龟版汤	(119)	花生银耳汤	(125)



甲鱼汤	(125)	莲子鸡骨草饮	(136)
参杞甲鱼汤	(126)	麦冬菊花饮	(136)
甲鱼滋肾汤	(126)	麦冬生地猪尾汤	(137)
虫草炖甲鱼	(126)	麦冬丹参炖猪脚	(137)
莲子甲鱼汤	(127)	莲子二地汤	(138)
大枣炖甲鱼	(127)	柴胡莲子汤	(138)
山药女贞子甲鱼汤	(128)	莲子绿豆汤	(138)
枸杞地黄甲鱼汤	(128)	木耳枸杞炖甲鱼	(138)
甲鱼补肾汤	(129)	香菇木耳煨海参	(139)
木耳枸杞炖甲鱼	(129)	木耳蛋汤	(139)
栗子荸荠猪肉汤	(130)	清炖木耳香菇	(140)
栗子玉米须汤	(130)	木耳黄瓜汤	(140)
栗子燕窝汤	(130)	白菜木耳炖豆腐	(141)
栗子绿豆汤	(131)	荠菜木耳炖豆腐	(141)
栗子蜜枣银耳汤	(131)	苦瓜山药海螺汤	(141)
栗子炖子鸡	(131)	生地首乌煨乌鸡	(142)
沙参红豆汤	(132)	夏枯草芋艿炖乌鸡	(142)
山药海螺汤	(132)	西洋参虫草炖鸡	(143)
杜仲炖甲鱼	(132)	沙参汽锅乌鸡	(143)
麦冬枣仁甲鱼汤	(133)	荸荠鸭肉汤	(144)
莲子杞菊饮	(133)	地胆草煲乌鸡	(144)
莲子三冬汤	(134)	鸭肉冬瓜汤	(145)
莲子车前饮	(134)	洋参乌鸡汤	(145)
枸杞田螺汤	(134)	玄参麦冬炖乌鸡	(145)
枸杞西瓜饮	(135)	赤芍当归炖乌鸡	(146)
枸杞茅根饮	(135)	谷精草麦冬炖鸡	(146)
兔肝杞子汤	(135)	青蒿枸杞炖乌鸡	(147)
桑菊杞子饮	(136)	生地鲜皮乌鸡汤	(147)



家庭补汤

- | | | | |
|----------------|-------|---------------|-------|
| 鸭肉蒲公英汤 | (147) | 竹沥乌鸡汤 | (157) |
| 鸭肉绿豆汤 | (148) | 枸杞麦冬鸡汤 | (158) |
| 鸭肉芹菜汤 | (148) | 山栀子鸭汤 | (158) |
| 鸭肉竹叶汤 | (149) | 马齿苋鸡汤 | (158) |
| 驴肉生地汤 | (149) | 苋菜鸭汤 | (159) |
| 鸭肉豆麦汤 | (149) | 黄连白头翁鸭汤 | (159) |
| 二冬枣仁鸭汤 | (150) | 冬瓜红豆鸭汤 | (159) |
| 洋参鸭汤 | (150) | 白菜苡仁鸭汤 | (160) |
| 苡仁鸭汤 | (150) | 萝卜鸭汤 | (160) |
| 绿豆甘草鸭汤 | (151) | 地黄花鸭肉汤 | (160) |
| 竹叶菜鸭汤 | (151) | 豆豉炖乌鸡 | (161) |
| 驴肉麦冬竹叶汤 | (151) | 冬麻子鸭汤 | (161) |
| 二豆鸭汤 | (152) | 槐花鸭汤 | (161) |
| 红豆驴肉汤 | (152) | 芦笋鸭汤 | (162) |
| 绿豆葫芦鸭汤 | (152) | 菊香茄子炖鸡 | (162) |
| 灵芝枸杞鸡汤 | (153) | 芹菜海带鸭汤 | (163) |
| 栀子鸭汤 | (153) | 蒜苗鸭汤 | (163) |
| 椿叶鸭汤 | (154) | 金针木耳炖乌鸡 | (163) |
| 乌鸡炖黑豆 | (154) | 草菇丝瓜鸭汤 | (164) |
| 复方乌鸡汤 | (154) | 木棉树皮驴肉汤 | (164) |
| 莴苣鸡汤 | (155) | 银耳鸭汤 | (164) |
| 芦根栀子鸡汤 | (155) | 枸杞茉莉炖乌鸡 | (165) |
| 乌鸡石决明汤 | (155) | 菝葜鸭汤 | (165) |
| 葛根鸡汤 | (156) | 石上柏鸭汤 | (166) |
| 乌鸡绿豆花生汤 | (156) | 玉竹参果鸭汤 | (166) |
| 绿豆海带鸡汤 | (156) | 百合贝母煲乌鸡 | (166) |
| 决明子菊花乌鸡汤 | (157) | 发菜大枣炖乌鸡 | (167) |
| 牡蛎鸡汤 | (157) | 鲜蘑发菜鸭汤 | (167) |



黄瓜鸭汤	(167)	玉米须驴肉汤	(176)
穿山甲炖乌鸡	(168)	黄精炖乌鸡汤	(176)
海带胡萝卜鸭汤	(168)	金针乌鸡汤	(176)
七品炖乌鸡	(169)	黄精山药炖乌鸡	(177)
双耳黄花鸭汤	(169)	枸杞栗子兔肉汤	(177)
西瓜皮鸭汤	(170)	竹笋鸡肝汤	(177)
地黄乌鸡汤	(170)	垂柳根炖鸭肉	(178)
苡仁冬瓜鸭汤	(170)	枸杞芽炖乌鸡	(178)
苦瓜鸭汤	(171)	油菜兔肉汤	(179)
冬瓜鸭汤	(171)	枸杞口蘑炖乌鸡	(179)
丝瓜藤鸭汤	(172)	冬瓜干贝炖乌鸡	(179)
芹菜兔肉汤	(172)	菊花兔肉汤	(180)
杨梅驴肉汤	(172)	天麻川芎炖乌鸡	(180)
人参麦冬鸡汤	(173)	西瓜皮杞子兔肉汤	(181)
紫菜豆腐鸭汤	(173)	茭白兔肉汤	(181)
大蒜炖乌鸡	(173)	紫菜白菜鸡汤	(182)
蜗牛鸭汤	(174)	绿豆芽兔肉汤	(182)
连翘丹皮炖乌鸡汤	(174)	甲鱼百部汤	(182)
芹菜花生鸭汤	(174)	桑菊饮	(183)
土茯苓鸭汤	(175)	草决明丹参牛肉汤	(183)
茺蔚子兔肉汤	(175)	紫菜兔肉汤	(184)
枸杞冬菇鸭汤	(175)	枸杞叶肉片汤	(184)

四、补 阳 方

巴戟花生蛤蚧汤	(185)	牛鞭羊肉壮阳汤	(187)
甲鱼羊肉汤	(185)	栗子苁蓉羊肉汤	(187)
三子甲鱼汤	(186)	海参羊肉汤	(188)
牛鞭栗子汤	(186)	党参栗子炖鸡	(188)



家庭补汤

苡蓉豆腐汤	(189)	鹌鹑莲子汤	(192)
四子甲鱼汤	(189)	木耳羊肉汤	(192)
双子壮阳汤	(190)	牛鞭鸽子壮阳汤	(192)
苡蓉羊肉壮阳汤	(190)	枸杞木耳羊肉汤	(193)
鹿鞭壮阳汤	(191)	木耳苡蓉羊肉汤	(193)
鲤鱼莲子汤	(191)	木耳炖鹿肉	(194)

五、补心方

莲子山楂银耳汤	(195)	丝瓜海米鸡蛋汤	(201)
莲子五味子汤	(196)	豆芽番茄汤	(201)
人参莲子汤	(196)	桂圆蘑菇豆腐汤	(201)
莲藕核桃汤	(196)	丝瓜豌豆豆腐汤	(202)
莲子银耳汤	(197)	土豆丝瓜汤	(202)
牡蛎莲子汤	(197)	双耳汤	(203)
山楂大枣莲子汤	(197)	木耳枣仁汤	(203)
苡仁芡实莲子汤	(198)	木耳猪心汤	(203)
冰糖莲子	(198)	木耳鹌鹑汤	(204)
三子滋补汤	(198)	木耳瘦肉汤	(204)
山楂桂圆饮	(199)	木耳栗子炖羊肉	(204)
莲子枣仁汤	(199)	木耳大枣猪肉汤	(205)
猪心莲子汤	(199)	猪耳汤	(205)
猪心参归汤	(200)	金针木耳豆腐汤	(206)
莲子桂圆桑葚汤	(200)	木耳山楂汤	(206)
木耳山药桂圆汤	(200)	双耳杞子汤	(206)

六、补肝方

花生萝卜鸭肝汤	(207)	美肤汤	(208)
银杞鸡肝明目汤	(208)	花生栗子汤	(208)



花生猪肝汤	(209)	山药木耳炖狗肉	(220)
甲鱼煲	(209)	木耳桑葚猪肝汤	(220)
天麻炖甲鱼	(210)	木耳煲海参	(221)
山药杞子炖甲鱼	(210)	木耳山药甲鱼汤	(221)
甲鱼木耳汤	(210)	黄芪当归猪肉汤	(221)
甲鱼二子汤	(211)	三子甲鱼汤	(222)
枸杞甲鱼瘦肉汤	(211)	木耳松子汤	(222)
甲鱼女贞子汤	(211)	木耳杞子鸡汤	(222)
虫草煲甲鱼	(212)	枸杞山药甲鱼汤	(223)
四味甲鱼汤	(212)	枸杞核桃乌鸡汤	(223)
山药莲子甲鱼汤	(212)	栗子海马炖鸡	(224)
甲鱼贞杞汤	(213)	胡萝卜鸡肝汤	(224)
三丝甲鱼汤	(213)	地瓜叶煮乌鸡肝	(224)
莼肉甲鱼汤	(214)	羊肝汤	(225)
熟地甲鱼汤	(214)	双花鸡肝汤	(225)
栗子甲鱼汤	(215)	枸杞叶鸡肝汤	(225)
栗子鸡	(215)	鸡肝鸡蛋汤	(226)
栗子羊肉汤	(216)	乌鸡肝鸡蛋荠菜汤	(226)
栗子煲海参	(216)	五味子牛肉汤	(226)
黄芪当归猪肉汤	(217)	番茄牛肉汤	(227)
栗子鸽蛋汤	(217)	菟丝枸杞炖鸡汤	(227)
虫草莲子羊肉汤	(217)	首乌羊肉汤	(227)
枸杞羊肉羊肝汤	(218)	天麻鲍鱼汤	(228)
生地知母甲鱼汤	(218)	金针菇发菜汤	(228)
五味子莲子汤	(218)	香菜三菇汤	(229)
莲子羊肝汤	(219)	草果红豆炖母鸡	(229)
菟丝沙苑甲鱼汤	(219)	当归生姜羊肉汤	(229)
鸡蛋莲子首乌汤	(219)		



七、补脾方

花生桂圆汤	(231)	栗子莲子猪肉汤	(240)
花生牛奶	(232)	栗子芡实汤	(240)
红豆花生炖鹌鹑	(232)	栗子山药汤	(241)
冬瓜皮花生蚕豆汤	(232)	栗子桂圆牛奶	(241)
花生露	(233)	枸杞栗子炖鲫鱼	(241)
花生红豆鲫鱼汤	(233)	栗子莲肉汤	(242)
红豆桑白皮汤	(233)	什锦冬瓜汤	(242)
玉米汁鲫鱼汤	(234)	莲子蜂蜜汤	(243)
养颜汤	(234)	莲子甜橙汤	(243)
大枣煲花生	(234)	山楂莲子汤	(243)
牛肉花生汤	(235)	莲子猪肉汤	(243)
红豆大枣汤	(235)	莲子核桃山楂饮	(244)
绿豆黄花汤	(235)	莲子核桃姜茶饮	(244)
红豆鲤鱼汤	(236)	莲子大肠汤	(245)
苏叶姜糖饮	(236)	健脾补肾汤	(245)
蚕豆花生汤	(236)	山楂莲子冰糖饮	(245)
花生核桃煲	(237)	山药莲子香菇汤	(246)
麦芽红豆汤	(237)	芡实山药莲子汤	(246)
大枣花生红豆汤	(237)	莲子枸杞叶汤	(246)
蒜头花生汤	(237)	莲子麦芽饮	(247)
花生猪尾汤	(238)	莲子益胃汤	(247)
栗子大肠汤	(238)	莲子大枣荷包蛋	(247)
栗子山楂冰糖饮	(238)	芡实莲子银耳汤	(247)
栗子百合猪肉汤	(239)	莲子桂圆汤	(248)
山药栗子香菇汤	(239)	莲子山药牛肉汤	(248)
山楂栗子莲子羹	(240)	莲子鹌鹑蛋汤	(248)