

实用滋补保健美食系列

新编益智

XINBIAN
YIZHI SHIPU DAQUAN

食谱大全

周范林 主编



■ 中国林业出版社 ■

●实用滋补保健美食系列

新编益智食谱大全

周范林 主编

中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编益智食谱大全/周范林主编. - 北京:中国林业出版社, 2001. 11

(实用滋补保健美食系列)

ISBN 7 - 5038 - 2952 - 4

I. 新 ...

II. 周 ...

III. 脑—保健—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 082626 号

出版:中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话:010 - 66184477

发行:新华书店北京发行所

印刷:北京市昌平百善印刷厂

版次:2002 年 1 月第 1 版

印次:2002 年 1 月第 1 次

开本:880mm × 1230mm 1/32

印张:8.5

字数:218 千字

印数:1 ~ 4000 册

定价:14.00 元

序 言

随着国民经济的不断发展,人民生活水平的不断提高,追求高质量、高品位的人生,已成为当代人的一种潮流和时尚。

繁忙的工作之余,巨大的心理压力之下,不妨偷闲轻松轻松,设计一下如何使自己更美丽可爱,充满青春的活力;如何使自己思维敏捷,发挥出潜在的聪明才智;如何使自己保持健康的身体,以实现心中久远的梦想;如何使自己延年益寿、长命百岁,以享受晚年生活的更多乐趣。

长期以来,饮食结构及营养调配的不合理,加上人为因素和环境污染等的影响,使人们患高血压、冠心病、高血脂、肥胖、痴呆、肿瘤等疾病的日趋增多,且不只限于老年人群,已经向中青年人群扩展。饮食健康问题必须要引起人们的足够注意和重视。

我们编撰的这套“实用滋补保健美食系列”丛书,主要有益智健脑、养颜美容、保健强身和滋补延年四本书组成,每本书又分主食小吃篇、鲜香羹汤篇、风味菜肴篇和可口饮料篇等四个篇章。具体而详细地介绍了 2000 余种(每本书约 500 种)食谱的原料、制作及特点,非常简单易学、便于掌握,尤其是羹、汤、膏、饮料的制作更为简单。

这套丛书寓药于食、寓补于食之中,既可做菜以美食,又能奏强体之效果,不妨照着做做试试尝尝。不过,千万不要暴食贪杯,尤其是药酒和膏,酒喝每次 1 小杯,膏食每次 1 小匙,适可而止、恰到好处为佳,既解了馋又健了身,何乐而不为?

本丛书由周范林主编,负责本书各篇章编写的人员为:周德彬、周洁、汤丽华、袁国平、陈秀莲、汤忻美、汤丽琴、童芹。

编写本丛书的过程中,参考了前辈们的研究成果,限于篇幅,未能一一列出,在此表示感谢!

由于我们水平及视野所限,书中难免有遗漏和不足之处,恳请专家和广大读者赐教。

编 者
2001 年 11 月

目录

序言

主食小吃篇

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 乳鸽菇粥 (1) | 桂圆莲粥 (8) | 荔枝米粥 (15) |
| 鸽肉米粥 (1) | 桂圆杞粥 (8) | 首乌枣粥 (15) |
| 鹌鹑仁粥 (2) | 桂圆枣粥 (9) | 葡萄虾粥 (16) |
| 花菇肉粥 (2) | 桂圆蛋粥 (9) | 柏子仁粥 (16) |
| 肉糜米粥 (2) | 桂圆麦粥 (9) | 茯苓米粥 (16) |
| 猪心米粥 (3) | 桂圆肉粥 (10) | 枸杞枣粥 (17) |
| 猪心莲粥 (3) | 桂枸肾粥 (10) | 葡萄干粥 (17) |
| 灯蕊花粥 (3) | 桑椹香粥 (10) | 黑糯米粥 (17) |
| 桑椹鱼粥 (4) | 甘草豆粥 (11) | 芝麻米粥 (17) |
| 淡菜米粥 (4) | 白果芪粥 (11) | 木耳米粥 (18) |
| 海参米粥 (4) | 参枣米粥 (11) | 红枣米粥 (18) |
| 山药粟粥 (5) | 熟地米粥 (11) | 酸枣仁粥 (18) |
| 山药米粥 (5) | 神仙米粥 (12) | 芡实米粥 (19) |
| 山药蛋粥 (5) | 苹果米粥 (12) | 莲肉米粥 (19) |
| 菠菜肉粥 (5) | 荔归米粥 (12) | 花生米粥 (19) |
| 百合米粥 (6) | 果酒米粥 (13) | 远志枣粥 (20) |
| 山荔米粥 (6) | 灵芝米粥 (13) | 莲志米粥 (20) |
| 核桃泥粥 (6) | 健脑米粥 (13) | 人参米粥 (20) |
| 核桃蜜粥 (7) | 豆浆米粥 (14) | 菟丝米粥 (20) |
| 核桃香粥 (7) | 鲜藕米粥 (14) | 小麦枣粥 (21) |
| 补脑桃粥 (7) | 香八宝粥 (14) | 小米莲粥 (21) |
| 栗桂米粥 (8) | 何首乌粥 (15) | 小米豆粥 (21) |
| 桂圆米粥 (8) | 地黄枣粥 (15) | 甜浆米粥 (22) |

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 鸡蓉藕糊 (22) | 芝麻枣糕 (34) | 山药汤丸 (47) |
| 荞麦面糊 (22) | 松仁枣糕 (34) | 人参汤圆 (47) |
| 核桃香糊 (23) | 茯苓米糕 (35) | 玉米粢粑 (47) |
| 山药香糊 (23) | 茯苓米糕 (35) | 樱桃沙拉 (48) |
| 鸡肉麻饭 (23) | 益智仁糕 (35) | 什锦烧卖 (48) |
| 松仁什饭 (24) | 山药甜糕 (36) | 玉米窝头 (48) |
| 椰子鸡饭 (24) | 健脑香糕 (36) | 鸡蓉玉米 (49) |
| 炒龙凤饭 (25) | 八仙补糕 (36) | 煮花生仁 (49) |
| 玉米烩饭 (25) | 玉米枣糕 (37) | 花生奶酪 (50) |
| 菟丝笋饭 (25) | 玉米果糕 (37) | 冰糖猴桃 (50) |
| 蛋炒米饭 (26) | 玉米碗糕 (38) | 猴桃水果 (50) |
| 带鱼米饭 (26) | 莲茯苓糕 (38) | 橘子沙司 (51) |
| 牡蛎米饭 (26) | 芡实莲糕 (38) | 椰子耳盅 (51) |
| 椰子米饭 (27) | 枣香酿糕 (39) | 冰糖银耳 (51) |
| 山药米饭 (27) | 桂圆寿面 (39) | 珠落玉盘 (52) |
| 八宝仁饭 (28) | 肉脑蛋面 (40) | 鹌鹑玉米 (52) |
| 牛奶焖饭 (28) | 肉杞烩面 (40) | 玉米粉冻 (53) |
| 油腐菇饭 (28) | 桂圆肉面 (41) | 肉包谷粑 (53) |
| 蛋花肉饼 (29) | 油炒香面 (41) | 青鱼水饺 (53) |
| 鸡肝蛋饼 (29) | 鸡肉面条 (41) | 鸡蓉蒸饺 (54) |
| 参芪脆饼 (30) | 荞麦面条 (42) | 荞麦蒸饺 (54) |
| 桃香煎饼 (30) | 青鱼面条 (42) | 山药麻条 (55) |
| 豆蛎肉饼 (31) | 鸡蛋麦面 (43) | 糖渍桂圆 (55) |
| 黄菜肉饼 (31) | 双菇麦面 (43) | 炸嫩藕夹 (55) |
| 桂圆粉饼 (32) | 茯苓枣包 (43) | 冰糖莲子 (56) |
| 豆耳枣饼 (32) | 芝麻糖包 (44) | 核桃栗糊 (56) |
| 麦芽甜饼 (32) | 莲蓉香包 (44) | 核桃麻糖 (56) |
| 菟丝子饼 (32) | 山茯苓包子 (45) | 苹果酒糊 (57) |
| 茯苓面饼 (33) | 五仁包子 (45) | 苹果甜酱 (57) |
| 期颐烙饼 (33) | 健脑香糖 (45) | 糖渍橘皮 (57) |
| 银鱼蛋饼 (33) | 乌发香糖 (46) | 荔枣蜜饯 (58) |
| 莲子蛋糕 (34) | 桑椹甜糖 (46) | 荔枝甜酱 (58) |
| | 黑芝麻糖 (46) | |

鲜香羹汤篇

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 鸡鸽肉羹 (59) | 玉米菇羹 (69) | 海带骨汤 (80) |
| 双耳蛋羹 (59) | 薏米耳羹 (69) | 猪骨参汤 (80) |
| 瘦肉鱼羹 (60) | 豆腐菇羹 (70) | 猪骨豆汤 (81) |
| 猪脑枣羹 (60) | 豆腐菜羹 (70) | 猪蹄鱼汤 (81) |
| 猪脑耳羹 (60) | 天麻豆羹 (71) | 大补蹄汤 (81) |
| 天麻脑羹 (61) | 桂圆豆羹 (71) | 牛肉莲汤 (82) |
| 参归鱼羹 (61) | 益脑鸡汤 (71) | 萝卜羊汤 (82) |
| 甲鱼杞羹 (61) | 聪明鸡汤 (72) | 山药羊汤 (82) |
| 鱼头脑羹 (62) | 桂圆鸡汤 (72) | 益脑藕汤 (83) |
| 玉米贝羹 (62) | 乌骨鸡汤 (72) | 山杞肉汤 (83) |
| 海参糖羹 (63) | 猴头鸡汤 (73) | 桂圆心汤 (84) |
| 百合甜羹 (63) | 参杞鸽汤 (73) | 益智补汤 (85) |
| 嫩藕丝羹 (63) | 益脑鹌汤 (74) | 猪心腰汤 (84) |
| 芡实枣羹 (64) | 鹌鹑杞汤 (74) | 麻脑花汤 (84) |
| 芡实莲羹 (64) | 益寿蛋汤 (74) | 益脑参汤 (85) |
| 芡实桃羹 (64) | 金针蛋汤 (75) | 猪肝杞汤 (85) |
| 苹果甜羹 (65) | 桂圆蛋汤 (75) | 肝菜蛋汤 (86) |
| 香蕉奶羹 (65) | 鹌鹑蛋汤 (75) | 枸杞肝汤 (86) |
| 荔枝耳羹 (65) | 鹌鹑枣汤 (76) | 鲜鲫鱼汤 (87) |
| 灵仁耳羹 (65) | 鹌蛋奶汤 (76) | 补脑鱼汤 (87) |
| 桂圆莲羹 (66) | 山药肉汤 (76) | 鲜鱼头汤 (87) |
| 莲子藕羹 (66) | 玉米肉汤 (77) | 鱿鱼菇汤 (88) |
| 洋粉枣羹 (66) | 木耳肉汤 (77) | 墨鱼参汤 (88) |
| 花生枣羹 (67) | 紫菜肉汤 (77) | 首乌鱼汤 (88) |
| 桑椹枣羹 (67) | 当归肉汤 (78) | 鳝鱼肝汤 (89) |
| 猴桃果羹 (67) | 芡莲肉汤 (78) | 鲜龟肉汤 (89) |
| 桂圆桃羹 (68) | 猪肉杞汤 (79) | 紫菜参汤 (90) |
| 清脑耳羹 (68) | 参归肝汤 (79) | 鲜牡蛎汤 (90) |
| 银耳甜羹 (68) | 植参心汤 (79) | 牡蛎黄汤 (90) |
| 银耳合羹 (69) | 安神补汤 (80) | 牡蛎蛋汤 (91) |

牡蛎肉汤 (91)	枸杞祺汤 (97)	甘麦枣汤 (102)
牡蛎腐汤 (92)	枸杞蛋汤 (97)	木耳枣汤 (103)
海带肉汤 (92)	桂圆虾汤 (98)	红枣菇汤 (103)
鲜海带汤 (92)	核桃粉汤 (98)	虾仁菇汤 (103)
紫菜瓜汤 (93)	莲子杞汤 (98)	双菇茄汤 (104)
笋菇菜汤 (93)	百合莲汤 (99)	山药腐汤 (104)
紫菜蛋汤 (93)	莲参甜汤 (99)	酸辣笋汤 (105)
蛤蜊蛋汤 (94)	桂圆仁汤 (99)	腐皮笋汤 (105)
余蛤蜊肉 (94)	花生莲汤 (100)	腐竹鸡汤 (105)
参莲凤汤 (94)	莲子耳汤 (100)	鸡翅豆煲 (106)
莲藕鸽汤 (95)	鲜莲耳汤 (100)	清补鹌煲 (106)
春笋奶汤 (95)	桂圆耳汤 (101)	天麻肉煲 (106)
鲜芹枣汤 (96)	红枣耳汤 (101)	鱼头腐煲 (107)
百合蛋汤 (96)	红枣米汤 (101)	腐竹鱼煲 (107)
百合笋汤 (96)	红枣肉汤 (102)	百合蛋煲 (108)
豆苗肝汤 (97)	红枣豆汤 (102)	银耳枇杷 (108)
	清心补汤 (102)	

风味菜肴篇

纸包桂鸡 (109)	山杞蒸鸡 (114)	五子鸡块 (120)
五圆母鸡 (109)	胶化童鸡 (115)	荔枝鸡球 (120)
金针母鸡 (110)	芡实炖鸡 (115)	猴桃鸡柳 (121)
灵芝炖鸡 (110)	桂圆子鸡 (115)	桃杞鸡卷 (121)
黄芪炖鸡 (111)	金针菇鸡 (116)	荔枝炖鸭 (122)
椰米蒸鸡 (111)	桂圆鸡片 (116)	甜莲鸭肉 (122)
蒸人参鸡 (111)	桂圆鸡露 (117)	太白鸭子 (123)
首乌炖鸡 (112)	鸡肉菇蛭 (117)	养心鸭子 (123)
香菇枣鸡 (112)	鸡蓉银耳 (117)	桃仁鸭方 (123)
海带炖鸡 (113)	桃仁鸡丁 (118)	墨鱼鲜掌 (124)
牡蛎童鸡 (113)	莲子鸡丁 (118)	清炒鸡肝 (124)
蘑菇炖鸡 (113)	松子鸡丁 (119)	核桃鸡肝 (125)
菇腐炖鸡 (114)	花生鸡丁 (119)	菇炒鸡肝 (125)

鲜奶炒肝 (125)	回锅猪肉 (139)	芝麻肝片 (154)
芥菜鸡肝 (126)	莲合煨肉 (139)	首乌肝片 (154)
红枣鸡肝 (126)	牡蛎猪肉 (140)	猪肝菠菜 (155)
芪杞乳鸽 (127)	银耳炖肉 (140)	萝卜羊肝 (155)
冬虫鹌鹑 (127)	海带炒肉 (140)	桂圆猪心 (155)
苹果鹌鹑 (127)	酱爆桃肉 (141)	柏仁猪心 (156)
蜜汁鹌蛋 (128)	松仁肉酱 (141)	参归猪心 (156)
茄汁鹌蛋 (128)	桃杞肉丁 (142)	枸杞猪心 (156)
五圆鹌蛋 (128)	花生肉丁 (142)	松仁猪心 (157)
茯苓鹌蛋 (129)	黄瓜里脊 (143)	菖蒲猪心 (157)
人参鹌蛋 (129)	芝麻肉丝 (143)	紫菜猪心 (157)
长春鹌蛋 (130)	蘑菇肉片 (144)	莲子猪心 (157)
桂圆鹌蛋 (130)	肉丁黄豆 (144)	玉竹猪心 (158)
银耳鹌蛋 (130)	红枣排骨 (144)	灵芝猪心 (158)
蘑菇鹌蛋 (131)	黄豆排骨 (145)	桂枣猪心 (159)
豆浆鸡蛋 (131)	红枣莲蹄 (145)	蘑菇猪心 (159)
首乌鸡蛋 (132)	百合猪蹄 (146)	腰炒猪脑 (160)
平菇炒蛋 (132)	火腿蚝豉 (146)	蛋煎猪脑 (160)
韭菜炒蛋 (132)	枸杞牛肉 (147)	清蒸猪脑 (161)
菜花炒蛋 (133)	芝麻牛排 (147)	麻芎猪脑 (161)
淡菜蒸蛋 (133)	红烧羊肉 (148)	天麻猪脑 (161)
海参杞蛋 (133)	枸杞羊肉 (148)	山杞猪脑 (162)
银耳鸽蛋 (134)	木耳羊肉 (148)	五彩猪脑 (162)
麻仁鸽蛋 (134)	参杞羊头 (149)	猪脑沙参 (163)
核桃鸽蛋 (135)	芝麻香兔 (149)	猪髓炖藕 (163)
桂圆鸽蛋 (135)	红枣兔肉 (150)	枸杞羊脑 (163)
蛋炒针芽 (136)	软炸兔肉 (150)	地黄羊脑 (164)
木耳炒肉 (136)	灵芝兔肉 (151)	青鱼笋丁 (164)
木耳蒸肉 (137)	蘑菇兔丝 (151)	糟香青鱼 (165)
百合莲肉 (137)	笋炒兔片 (152)	党参青鱼 (165)
金针菇肉 (137)	金针肚片 (152)	花香鱼丁 (165)
芝麻猪肉 (138)	滑炒肝片 (153)	茶汁鱼片 (166)
黄精猪肉 (138)	凉拌肝片 (153)	青鱼划水 (166)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 蛋皮鱼卷 (167) | 红烧鲳鱼 (182) | 虾仁三丁 (196) |
| 熏青鱼段 (167) | 清蒸鲳鱼 (182) | 虾仁炒蛋 (197) |
| 鲢肉鱼腐 (168) | 芹菜鱼丝 (183) | 卷菜虾仁 (197) |
| 红烧鲢鱼 (168) | 青椒烧鱼 (183) | 蟹黄虾仁 (197) |
| 红烧花鲢 (169) | 鱼肉菜卷 (184) | 鲜奶虾仁 (198) |
| 川芎双脑 (169) | 百合鳗鱼 (184) | 丝瓜虾球 (198) |
| 红枣鱼头 (170) | 菇炖鳗鱼 (185) | 炆牡蛎肉 (199) |
| 拆烧鱼头 (170) | 酸梅蒸鱼 (185) | 干煎牡蛎 (199) |
| 沙锅鱼头 (171) | 干炸鱼头 (185) | 海带蛎蛋 (200) |
| 天麻鱼头 (171) | 荔枝鲳鱼 (186) | 海带豆腐 (200) |
| 红烧鲤鱼 (172) | 菇炖鲫鱼 (186) | 酥香海带 (200) |
| 赤豆鲤鱼 (172) | 清蒸鲫鱼 (187) | 青椒海带 (201) |
| 木耳鲤鱼 (173) | 木耳蒸鱼 (187) | 蛤蜊蒸蛋 (201) |
| 奶炖鲤鱼 (173) | 芡实鲫鱼 (187) | 山药蛤蜊 (202) |
| 炸松脆鱼 (173) | 炆墨鱼花 (188) | 蛤肉参玉 (202) |
| 香菇鱼片 (174) | 茄汁鱼花 (188) | 木耳红螺 (202) |
| 木耳鱼片 (174) | 青椒鱼丝 (189) | 桃仁山药 (203) |
| 枸杞鱼米 (175) | 黄瓜鱼卷 (189) | 蜜枣山药 (203) |
| 焦炒鱼条 (175) | 平菇炖鱼 (189) | 拔丝山药 (204) |
| 芝麻草鱼 (176) | 冬笋墨鱼 (190) | 芡麻山药 (204) |
| 芝麻鱼排 (176) | 鲜蘑鱼片 (190) | 蜜汁山药 (204) |
| 炸香鱼球 (177) | 沙丁鱼菜 (191) | 糖醋山药 (205) |
| 紫菜鱼卷 (177) | 苹果沙鱼 (191) | 山药墨鱼 (205) |
| 桃仁鱼头 (177) | 糖醋黄鱼 (192) | 山家三脆 (206) |
| 草鱼豆腐 (178) | 金菇鳊鱼 (192) | 凉拌萝卜 (206) |
| 沙锅鳝鱼 (178) | 参麦甲鱼 (193) | 萝卜炸酱 (206) |
| 炒鳝丝菇 (179) | 金耳甲鱼 (193) | 冬笋蛋菇 (207) |
| 青椒鳝片 (179) | 虫草甲鱼 (194) | 桂圆百合 (207) |
| 烩炸鳝鱼 (180) | 香菇甲鱼 (194) | 桃仁芹菜 (208) |
| 红烧带鱼 (180) | 山药甲鱼 (195) | 三丝芹菜 (208) |
| 芝麻带鱼 (181) | 甲鱼海参 (195) | 素炒芹菜 (208) |
| 香菇蒸鱼 (181) | 黑豆龟肉 (195) | 烩木耳菜 (209) |
| 青椒鱼丝 (182) | 核桃龟肉 (196) | 卷心菇菜 (209) |

炆卷心菜 (210)	奶汁番茄 (217)	鲜蘑海参 (225)
珊瑚卷菜 (210)	炒核桃仁 (217)	炒金针菇 (225)
肉片卷菜 (211)	玻璃桃仁 (218)	金针肉菇 (225)
木耳白菜 (211)	桃仁参蛋 (218)	三丝金针 (226)
椒干毛豆 (211)	红枣核桃 (219)	木耳金针 (226)
素炒青椒 (212)	冰镇桃酪 (219)	银耳豆腐 (227)
豆干椒丝 (212)	桂圆花生 (220)	松仁豆腐 (227)
青椒炒蛋 (212)	桂圆姜枣 (220)	八宝豆腐 (227)
青椒虾皮 (213)	桂圆蟹肉 (220)	三色豆腐 (228)
麻香菠菜 (213)	莲子桂圆 (221)	豆腐扁豆 (228)
菜心银耳 (213)	八宝莲心 (221)	生仁豆干 (229)
蘑菇油菜 (214)	苹果布丁 (221)	芹菜干丝 (229)
鲜蘑菜花 (214)	茯苓银耳 (222)	腐竹鲜蘑 (229)
杞头竹笋 (215)	金针木耳 (222)	核桃豌豆 (230)
杞头猪心 (215)	圆椒木耳 (223)	五香黄豆 (230)
凉拌茼蒿 (216)	烧鲜蘑菇 (223)	毛豆鸡丁 (231)
茼蒿炒肉 (216)	茄汁蘑菇 (223)	炒黄豆芽 (231)
茼蒿豆腐 (216)	蘑菇肉片 (224)	青椒豆芽 (231)
翡翠白玉 (217)	鲜蘑桃仁 (224)	香菇面筋 (232)

可口饮料篇

健脑油茶 (233)	云耳香茶 (236)	桂枣果汁 (239)
桂圆参茶 (233)	花生叶茶 (236)	桂圆参汁 (239)
益脑杞茶 (233)	灯心竹茶 (236)	葡萄果汁 (239)
合欢杞茶 (234)	健脑津茶 (236)	苹果蜜汁 (239)
清脑明茶 (234)	灵芝补茶 (237)	杏仁蜜汁 (240)
鲜藕明茶 (234)	果酒奶茶 (237)	桑椹甜汁 (240)
红枣泡茶 (234)	红枣奶茶 (237)	胡萝卜汁 (240)
川芎泡茶 (235)	苹果糖茶 (237)	鲜橘子汁 (240)
丹参泡茶 (235)	香蕉液茶 (238)	鲜韭菜汁 (241)
玉竹泡茶 (235)	健脑橘茶 (238)	薏米仁汁 (241)
提神楂茶 (235)	何首乌茶 (238)	灵芝枣汁 (241)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 绿色豆汁 (241) | 核桃蜜膏 (248) | 葆春补酒 (254) |
| 鲜苦瓜汁 (242) | 松桃仁膏 (248) | 心脾补酒 (254) |
| 荔枝枣饮 (242) | 桂圆杞膏 (248) | 杞圆补酒 (254) |
| 猪心麦饮 (242) | 莲米甜膏 (249) | 春寿补酒 (254) |
| 参腰桃饮 (243) | 参杞米酒 (249) | 五味子酒 (255) |
| 鲜藕汁饮 (243) | 仙灵米酒 (249) | 蓉斛菊酒 (255) |
| 红枣麦饮 (243) | 灵芝米酒 (250) | 黄芪归酒 (255) |
| 孔圣枕膏 (244) | 黄芪米酒 (250) | 增颜智酒 (255) |
| 核桃蜜膏 (244) | 安神米酒 (250) | 益智仁酒 (256) |
| 牛髓米膏 (244) | 补血米酒 (250) | 灵芝香酒 (256) |
| 桂圆参膏 (245) | 菊花米酒 (251) | 宁心桂酒 (256) |
| 葆春参膏 (245) | 桂圆米酒 (251) | 桂圆橘酒 (257) |
| 益智仁膏 (245) | 枸杞米酒 (251) | 萝卜豆浆 (257) |
| 参芪归膏 (246) | 丹参米酒 (251) | 鲜甜豆浆 (257) |
| 乌椹补膏 (246) | 五加米酒 (252) | 鲜毛豆浆 (257) |
| 松粉麻膏 (246) | 仙茅米酒 (252) | 鲜味豆浆 (258) |
| 太子参膏 (247) | 长春米酒 (252) | 胚芽豆奶 (258) |
| 莲肉蜜膏 (247) | 地黄米酒 (252) | 芝麻豆奶 (258) |
| 桑椹蜜膏 (247) | 养心米酒 (253) | 人造豆奶 (259) |
| 柑橘蜜膏 (247) | 双耳米酒 (253) | 樱桃奶冻 (259) |
| | 神仙米酒 (253) | |

主食小吃篇

乳鸽菇粥

原料 白乳鸽 1 只，冬菇 3 朵，大米 100 克，姜丝、料酒、植物油、精盐、白糖和味精各适量。

制法 1. 将乳鸽洗净后切成块，用料酒、姜丝、白糖、植物油和精盐腌 10 分钟；冬菇泡发后切成丝。
2. 将大米淘洗干净，放入锅中，加入适量的清水，用旺火煮沸后，倒入鸽肉和冬菇再煮沸，改用文火煮至肉熟时，下入味精、植物油和精盐即成。

特点 粥糯味香，补益气血，补脑增智。

鸽肉米粥

原料 肉鸽 1 只，粳米 100 克，红糖 20 克，料酒和精盐各适量。

制法 1. 将肉鸽宰杀，去杂洗净，投入沸水锅中焯一下，取出沥水，将鸽肉剔下来剁碎呈糜糊状。
2. 将肉鸽骨架等放入锅中，加入适量的水，中火煨煮 1 小时，烹入料酒再煮一沸，去骨取煎煮的汤汁。粳米淘洗干净后，倒入锅中，加煎煮的肉鸽汤汁，以大火煮沸，投入肉鸽糜糊搅拌均匀，继续用小火煨煮至糜糊熟烂、粥呈稠粘状，撒入红糖以及少许精盐拌匀即成。

特点 粥稠肉香，益肾填精，健脾益智。

鹌鹑仁粥

原料 鹌鹑 2 只，核桃仁 20 克，大米 100 克，姜丝、料酒、植物油、精盐和味精各适量。

制法 1. 将鹌鹑宰杀，去内脏及头、足，切碎，用姜丝、精盐和料酒腌 10 分钟；核桃仁捣碎。

2. 将大米淘洗干净，放入沙锅中，加入核桃仁及适量的清水，用旺火煮沸 5 分钟，投入鹌鹑肉搅拌，用文火煮至米肉熟烂，下入植物油、精盐和味精拌匀即成。

特点 鲜香可口，补益气血，健脑增智。

花菇肉粥

原料 猪肉 80 克，花菇 1 朵，金针菜 30 克，大米 200 克，料酒、植物油、精盐和味精各适量。

制法 将淘洗干净的大米放入锅中，加入切碎了的花菇及适量的清水煮至米半熟时，下入切碎了的金针菜、猪肉及料酒、植物油、精盐和味精搅匀，煮熟即成。

特点 鲜香油滑，补脾益气，健脑益智。

肉糜米粥

原料 猪五花肉 80 克，粳米 200 克，葱花、姜末、料酒、白糖、精盐、味精和五香粉各适量。

制法 1. 将猪肉洗净，放在案板上剁成肉糜，加入葱花和姜末，放入碗中，调入精盐和匀。

2. 粳米淘洗干净后入锅，加入适量的水，用大火煮沸，加入肉

糜、料酒和白糖，改用小火煨炖1小时，粥将成时，撒入味精和五香粉，搅拌均匀即成。

特点 肉香粥稠，健脾益气，宁心健脑。

猪心米粥

原料 猪心1只，小米200克，葱花、姜末、料酒、白糖、精盐、味精和五香粉各适量。

制法 将猪心洗净，快刀剁成猪心糜，加入葱花、姜末、料酒和白糖，继续剁成猪心糜糊；小米淘洗后放入锅中，加入适量的水，大火煮沸后投入猪心糜糊拌匀，改用小火煨煮至小米酥烂、猪心糜糊熟透出香，撒入精盐、味精和五香粉，搅和均匀即成。

特点 粥味鲜香，补心益脾，宁心安神，养血健脑。

猪心莲粥

原料 猪心1只，莲子50克，粳米200克，姜片、料酒、葱花、植物油和精盐各适量。

制法 将粳米淘洗干净，放入锅中，加入去心压碎了的莲子及适量的清水，用旺火煮沸10分钟，下入猪心片、姜片、料酒和植物油搅拌，用文火煮沸15分钟，撒入精盐和葱花即成。

特点 营养丰富，味鲜爽口，养心健脑，增智延年。

灯蕊花粥

原料 鲫鱼1条（约200克），粳米200克，灯蕊花少许。

制法 将鲫鱼剖洗干净；粳米淘洗一下，与灯蕊花一同放入锅内，倒入清水，置旺火上煮至水沸，用文火煮至六成熟，投入鲫鱼，继续

煮至米开花即成。

特点 粥鲜可口，益智健脑，温中下气。

桑椹鱼粥

原料 鱼肉 100 克，桑椹 50 克，大米 200 克，姜片、料酒、精盐、植物油和味精各适量。

制法 1. 将桑椹放入锅中，加入适量的清水煎取其汁，如此共煎取 3 次。将鱼肉切成薄片，用姜片、料酒、植物油和精盐腌 10 分钟。
2. 将大米淘洗干净，放入锅中，加入桑椹汁及适量的清水煮至粥半熟时，下入鱼肉搅匀煮熟，撒入味精调匀即成。

特点 色红味鲜，滋补肝肾，健脑益智。

淡菜米粥

原料 淡菜 80 克，粳米 200 克，香油和精盐各适量。

制法 1. 将淡菜用温水浸泡半天后洗净，切成碎末。
2. 锅置火上，放入适量的清水以及淘洗干净的粳米、淡菜末，用旺火烧沸后改用文火煮，粥熟时放入香油和精盐调味即成。

特点 鲜香可口，补肝益肾，益精补血，益智健脑。

海参米粥

原料 粳米 300 克，海参和精盐各适量。

制法 1. 将海参浸泡好，剖洗干净，切片煮烂。
2. 锅置火上，放入适量的清水以及淘洗干净的粳米，用旺火烧沸后改用文火煮粥至熟，加入精盐和煮烂的海参即成。

特点 味道鲜咸，粥稠可口，补肾益精，补脑益智。