

集成历代名医之大成
揽神奇药方之精华



主编 卢群然

中华医药出版社

ZHONGYI
SHILIAO YAOSHAN



中医食疗药膳

中华古医药宝典

ZHONG YI SHI LIAO
YAO SHAN



中华古医药宝典

中医食疗药膳

主编 于释然



◎ 朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医食疗药膳/于释然主编. —北京:朝华出版社,

2005.10

(中华古医药宝典)

ISBN 7-5054-1390-2

I. 中… II. 于… III. 食物疗法—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114975 号

中医食疗药膳

主 编:于释然

责任编辑:田 辉

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京飞达印刷有限责任公司

经 销:全国新华书店

开 本:880×1230mm 32 开

字 数:320 千字

印 张:16

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1390-2/G·0759

定 价:180.00 元(全十册)

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

中华名医名方大全

中华良方验方大全

中华偏方单方大全

神医华佗秘方大全

中华秘方妙方

中华神医药方

★ 中医食疗药膳

汤头歌诀

本草纲目

黄帝内经



责任编辑：田 辉
封面设计：李自茹



前 言

自古医食同源，食药同用。懂得养生保健的老祖宗在没有药片、针剂，衣食不保的年代里活到了天年人瑞，靠什么？靠的就是“药食同源”，用食物疗养身体，用药物佐膳驱疾。中医学历来强调“药补不如食补，食补不如汤补”，这其中就阐明了中医食疗药膳在祛病强身中的作用。

“药食同源”采用天然的动、植物及矿物质能够养生保健、防治疾病。历代医家的实践证明，中医食疗药膳具有防病祛病、延年益寿、养生保健、营养滋补等功效，深受人民的喜爱。近年，中医食疗药膳又广泛地传到世界许多国家，受到那里人民的欢迎。

中医食疗药膳是我国传统医学宝库中颇具特色的重要组成部分，具有十分卓著的疗效和极为丰富的内容。我国历代流传下来的食物疗法专著就有 300 多部。然而，这些书由于年代久远，一些方子中的材料已经消失难觅，已不具备可操作性。本着继承传统中医食疗药膳治病健身的精髓，发扬发展中医食疗药膳的新方剂、新功效的目的，笔者结合多年的行医经验，联手中医界知名同仁，精心编写了这本《中医食疗药膳》，希望能给广大读者的疗疾保健带来帮助。

由于编者水平有限，医海高深，书中难免有不尽或不当之处，希望广大读者和医界同仁不吝赐教，批评指正，使之更好的受益于人民。



目 录

一、食疗药膳的治病机理 (1)

二、食疗药膳的作用 (2)

1. 食疗的作用 (2)

(1) 补充营养 (3)

(2) 平衡阴阳 (8)

(3) 补益气血 (10)

2. 药膳的作用 (12)

(1) 缓解神经系统疲劳 (12)

(2) 增强免疫力 (13)

(3) 调节代谢状况 (13)

(4) 改善微循环机能 (13)

(5) 促进造血机能 (13)

(6) 增强消化能力 (14)

(7) 促进内分泌系统调节机能 (14)

(8) 调节泌尿功能 (14)

(9) 改善心血管机能 (14)

三、食疗药膳的饮食禁忌 (14)

1. 与脏器相克的药膳禁忌 (15)

2. 与病证属性相克的药膳禁忌 (16)



3. 药物与食物相克的药膳禁忌 (17)

4. 病证的临床特点与药膳的禁忌 (18)

四、药膳的制配方法 (19)

1. 药膳的选材 (19)

(1) 补血活血类药 (20)

(2) 补气理气类药 (20)

(3) 养阴生津类药 (21)

(4) 温阴散寒类药 (22)

2. 药膳的加工 (22)

(1) 加工的基本方法 (23)

(2) 加工时营养物质的保持 (26)

五、中医食疗药膳 (28)

1. 养生保健篇 (28)

(1) 补气益血 (28)

枸杞桂圆鸽蛋 (28)

红焖鹌鹑 (28)

人参银耳鸽蛋汤 (29)

莲藕猪脊骨汤 (29)

瘦肉章鱼西菜汤 (29)

花旗参滋补汤 (30)

人参群鲜汤 (30)

桂圆葡萄干汤 (31)

桂芝补血汤 (31)

归参鲮鱼羹 (31)

芝麻首乌糊 (32)

牛奶强身饮料 (32)

桑葚藕粉蜜 (32)

牛髓粥 (33)

黄芪牛肉粥 (33)

鹌鹑山药粥 (34)

落花生粥 (34)

菠菜粥 (34)

仙人粥 (35)

桂圆莲子粥 (35)

人参黄芪粥 (35)

防衰麻团 (35)

蘑菇炒菠菜 (36)

枸杞萝卜烧鸡 (36)

胡萝卜酱瘦肉 (37)

红烧猪大排 (37)

王浆焖肘子 (37)

益气补血羊肉汤 (38)

红枣花生烧兔肉 (38)

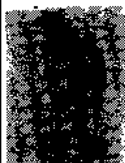
大补双味肉 (38)



参芪炖龟肉.....	(39)
参麦炖水鱼.....	(39)
地黄蒸乌鸡.....	(40)
佛手南瓜鸡.....	(40)
葱苡仁炖鸡.....	(41)
黄芪炖乌骨鸡.....	(41)
归芪蒸鸡.....	(41)
清蒸人参鸡.....	(42)
爆人参鸡片.....	(42)
天门冬人参炖鸡.....	(43)
补元橘皮鸭.....	(43)
(2) 强胃健脾.....	(44)
羊肉火锅.....	(44)
红杞炖鲫鱼.....	(44)
赤豆鲤鱼.....	(45)
菊花青鱼火锅.....	(45)
椰子炖鸡.....	(46)
党参茯苓鸡.....	(46)
芡实煮老鸭.....	(46)
桂圆红枣蒸鸭.....	(47)
淮山枸杞炖白鸽.....	(47)
鹌鹑肉片.....	(47)
荷花豆腐汤.....	(48)
淮山药泥.....	(48)
桂花红枣羹.....	(49)
红枣麻油面.....	(49)
猪肉酸菜包.....	(49)
高汤水饺.....	(50)
猪肉春卷.....	(50)
八宝锅蒸.....	(51)
玉竹柿蒂粥.....	(51)
山药扁豆粥.....	(51)
栗子粥.....	(52)

大枣薯蓣粥.....	(52)
花生红枣粥.....	(52)
豌豆粥.....	(52)
江米枣粥.....	(53)
桂花赤豆粥.....	(53)
扁豆花粥.....	(53)
山药羊肉粥.....	(54)
桂圆山药糕.....	(54)
三仙糕.....	(54)
阳春白雪糕.....	(55)
莲肉糕.....	(55)
桂花赤豆糕.....	(55)
黄芪烩什锦.....	(56)
参芪焖青豆.....	(56)
豆角炒青椒.....	(57)
番茄蛋糕.....	(57)
泥鳅炖豆腐.....	(58)
栗子烧白菜.....	(58)
甜椒牛肉丝.....	(58)
莲子猪肚.....	(59)
烧蹄筋.....	(59)
黄芪炖牛肚.....	(59)
砂仁炖牛肉.....	(60)
六味牛肉脯.....	(60)
粉蒸牛肉.....	(61)
(3) 养肝护胆.....	(61)
玫瑰枣糕.....	(61)
绿豆酸枣酿藕.....	(62)
茉莉花氽鸡片汤.....	(62)
萝卜炒猪肝.....	(63)
茭白瘦肉丝.....	(63)
鸡骨草煲红枣.....	(63)
猪肝豆腐汤.....	(63)





蒜瓜砂仁汤.....	(64)
绿豆大蒜汤.....	(64)
二金玉枣瘦肉汤.....	(64)
玉米蚌肉汤.....	(65)
金针汤.....	(65)
鸡骨草瘦肉汤.....	(65)
(4) 宣肺利喘.....	(66)
白芨冰糖燕窝.....	(66)
百莲酿藕.....	(66)
生姜夹柿饼.....	(66)
雪梨炖贝母.....	(67)
菠萝雪蛤.....	(67)
凉拌三鲜.....	(67)
莲子百合煨猪肉.....	(67)
清汤苦瓜.....	(68)
雪梨黑豆方.....	(68)
胡桃银耳炖海参.....	(68)
核桃烧鱿鱼.....	(69)
灵芝煎水鱼.....	(69)
二冬嫩蛋.....	(69)
银耳煮鸭蛋.....	(70)
灵芝鸭.....	(70)
竹笋烧鸭.....	(70)
沙参玉竹煲老鸭.....	(71)
双参焖老鸭.....	(71)
桂花炖鸭.....	(71)
冰糖炖麻雀.....	(72)
牡丹花银耳汤.....	(72)
虫草麻雀姜汤.....	(73)
胡萝卜大枣汤.....	(73)
鹌鹑滋阴汤.....	(73)
桔梗冬瓜汤.....	(73)
生姜杏仁猪肺汤.....	(74)

四仁鸡蛋汤.....	(74)
银贝雪梨汤.....	(74)
黄芪猴头鸡肉汤.....	(75)
秋梨川贝膏.....	(75)
山茶冰糖饮.....	(75)
三鲜饮.....	(76)
五汁饮.....	(76)
碧桃饮.....	(76)
人参胡桃饮.....	(77)
橄榄萝卜饮.....	(77)
蜜糖银花饮.....	(77)
萝卜汁煮麦芽糖.....	(77)
万寿菊糖水.....	(77)
建兰花茶.....	(78)
五味枸杞茶.....	(78)
荷叶粥.....	(78)
枇杷叶粥.....	(78)
罗汉果粥.....	(79)
海参粥.....	(79)
猪肺粥.....	(79)
牛乳粥.....	(79)
(5) 补血养心.....	(80)
桂圆红枣粥.....	(80)
益母草汁粥.....	(80)
鱼胶糯米粥.....	(80)
黄芪熟地鸡粥.....	(81)
鸽肉粥.....	(81)
红花归参粥.....	(82)
红枣山药粥.....	(82)
桂圆糯米粥.....	(82)
小麦红枣粥.....	(82)
驴肉粥.....	(83)
藕粉粥.....	(83)



桑葚糯米粥..... (83)	乌鸡补血汤..... (95)
花生红枣黑米粥..... (84)	黄芪归枣汤..... (95)
鸡汁粥..... (84)	黄芪猪肝汤..... (96)
莲子桂圆粥..... (84)	黄豆芽猪血汤..... (96)
桃酥补血糕..... (85)	黄豆排骨汤..... (96)
藕米糕..... (85)	鲫鱼猪蹄汤..... (97)
黄花菜肉饼..... (85)	姜枣红糖汤..... (97)
羊杂面..... (86)	茭白猪蹄汤..... (97)
小麦红枣桂圆汤..... (86)	灵芝黄芪汤..... (98)
什锦麻蓉汤圆..... (86)	驴肉汤..... (98)
菠菜猪血汤..... (87)	墨鱼当归汤..... (98)
羊肝菠菜鸡蛋汤..... (87)	花生红枣汤..... (99)
羊骨红枣汤..... (88)	花生蛋枣菜子羹..... (99)
鸭血豆腐汤..... (88)	山楂雪梨羹..... (99)
带鱼番木瓜汤..... (88)	藕丝羹..... (100)
二莲蛋黄汤..... (89)	桂圆薏仁莲子羹..... (100)
乳腐蛋汤..... (89)	桂圆首乌汤..... (100)
甘麦红枣汤..... (89)	银耳柿饼羹..... (101)
枸杞银耳汤..... (90)	枸杞子炖鸡..... (101)
海参汤..... (90)	白切鸡..... (101)
黑木耳猪肝汤..... (90)	桂圆童子鸡..... (102)
黑豆莲藕乳鸽汤..... (91)	陈皮鸡丁..... (102)
黑豆党参汤..... (91)	酱油嫩鸡..... (103)
桂圆红枣汤..... (91)	茉莉花鸡片..... (103)
猪皮止血汤..... (92)	啤酒鸡..... (104)
猪肉黄花菜根汤..... (92)	荔枝蒸鸭..... (104)
猪肉参枣汤..... (92)	乳鸽炖绿豆..... (105)
猪蹄瓜菇汤..... (93)	陈皮鸽松..... (105)
猪蹄猪心汤..... (93)	归芪墨鱼片..... (105)
泥鳅参芪汤..... (93)	黄芪炖鲈鱼..... (106)
牛肉莲子山药汤..... (94)	荠菜鱼卷..... (106)
清汤燕窝..... (94)	烩鳝鱼丝..... (107)
山药紫荆皮汤..... (95)	姜醋炒章鱼..... (107)

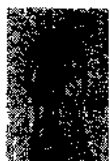
章鱼炖鹌鹑	(107)
参麦甲鱼	(108)
糖醋黄鱼	(108)
虾子海参	(109)
滑熘鹿里脊	(109)
黄芪软炸里脊	(110)
青椒炒猪肝	(110)
豇豆炒猪肝	(111)
灵芝猪肝	(111)
猪蹄芝麻糊	(112)
柏子仁炖猪心	(112)
参归炖猪心	(113)
松子火腿烧豆腐	(113)
酸辣猪血	(113)
雪梨炒牛肉片	(114)
桂圆牛心	(114)
太子参烧羊肉	(115)
土豆烧羊肉	(115)
红枣炖羊心	(115)
远志羊心	(116)
扁豆羊肉丝	(116)
参精鸡蛋	(117)
鲜莲烩玉米	(117)
葡萄蜜汁藕	(118)
蜜汁红薯	(118)
芍药甘草蜜饮	(119)
绿豆红枣饮	(119)
山楂桃仁露	(119)
姜丝菠菜	(119)
木耳核桃炖豆腐	(120)
三鲜酿豆腐	(120)
生地枸杞蜜	(121)
土豆蜂蜜饮	(121)

(6)健脑安眠	(121)
圆肉猪心汤	(121)
黄花合欢大枣汤	(122)
百合芡实汤	(122)
枸杞百合羹	(122)
银耳参枣羹	(123)
天麻猪脑羹	(123)
黑豆小麦煎	(123)
百合二仁羹	(124)
栗子桂圆粥	(124)
桂花莲子	(124)
柏子猪心片	(125)
玫瑰花烤羊心	(125)
胡桃桂圆鸡丁	(125)
磁朱鸡肝酥	(126)
桂圆鹌鹑蛋	(126)
桂圆大枣煲鸭	(127)
核桃人参汤	(127)
牡蛎发菜粥	(127)
桂圆粥	(128)
枣仁桂圆粥	(128)
芡实圆肉粥	(128)
(7)聪耳明目	(129)
鲍鱼烩海参	(129)
菊花炒鸡片	(129)
枸杞鸡丁	(129)
野菊花炒肉片	(130)
芹菜炒猪肝	(130)
酱醋羊肝	(130)
菊花鱼球	(131)
菟丝子蛋饼	(131)
女贞火锅	(132)
圆肉益母汤	(132)



牛髓地黄汤	(132)
奶油猪肝汤	(132)
羊肝汤	(133)
枸杞羊肝汤	(133)
豌豆杞子鲍鱼汤	(133)
双花决明汤	(134)
芦荟汁	(134)
菊花粥	(134)
菊花决明子粥	(135)
菊花枸杞猪肝粥	(135)
双花决明小米粥	(135)
梅花粥	(136)
桑椹粥	(136)
枸杞粥	(136)
猪肝绿豆粥	(136)
猪肝赤小豆粥	(137)
猪羊鹿肾粥	(137)
枸杞羊肾粥	(137)
鲤鱼脑髓粥	(138)
山药鸡蛋粥	(138)
肝肾米饭	(138)
菟丝饼	(139)
明目小笼包	(139)
薄荷叶粥	(139)
荸荠粥	(140)
鳖甲薏苡仁粥	(140)
车前子粥	(140)
车前叶粥	(141)
淡菜拌芹菜	(141)
柑橘粥	(141)
枸杞叶羊肾粥	(142)
枸杞叶粥	(142)
枸杞羊肉粥	(142)

胡萝卜粥	(143)
黄花粥	(143)
菊苗粥	(143)
山药夜明粥	(144)
羊肝粥	(144)
榛子枸杞粥	(144)
猪肝鸡蛋粥	(145)
猪肝粥	(145)
兔肝粥	(145)
鸡肝饼	(146)
葱白猪肝鸡蛋汤	(146)
地耳豆腐汤	(146)
番茄牛肝汤	(147)
枸杞叶蚌肉汤	(147)
枸杞叶猪肝汤	(148)
枸杞猪肝汤	(148)
海参枸杞虾肉汤	(148)
黑豆红枣猪尾汤	(149)
黑豆枸杞猪肝汤	(149)
黄瓜鸡蛋汤	(149)
鸡肉首乌当归汤	(150)
鹿肾猪肉汤	(150)
绿豆决明子汤	(151)
马齿苋黄花汤	(151)
茉莉银杞鸡肝汤	(151)
桑叶猪肝汤	(152)
松子仁汤	(152)
兔肝鸡蛋汤	(152)
鱼头花生汤	(153)
猪肉枸杞汤	(153)
猪肝苍术汤	(153)
猪肝明目汤	(154)
猪肝枸杞鸡蛋汤	(154)



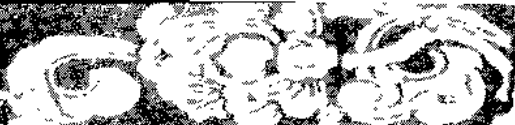


猪肝菠菜汤	(154)	玄参炖猪肝	(168)
竹荪海螺汤	(155)	荸荠炒猪肝	(168)
蚌肉明目汤	(155)	枸杞爆肝尖	(168)
胡萝卜缨黄豆羹	(155)	胡萝卜炒猪肝	(169)
黄鱼海参羹	(156)	韭黄炒猪腰	(169)
鸡肝羹	(156)	菊花粉丝炒猪肉	(170)
羊肝羹	(156)	灵芝猪腰	(170)
羊乳山药羹	(157)	熘炒黄花猪腰	(171)
猪肝豆豉鸡蛋羹	(157)	爆牛肝	(171)
猪肝羹	(157)	鱼香牛肝	(171)
油菜心炒鸡肝	(158)	枸杞洋葱炖牛肉	(172)
蜂蜜蒸鸡肝	(158)	羊肝胡萝卜	(172)
红煨斑鸠	(158)	羊肝排叉	(173)
枸杞蒸鱼肠	(159)	枸杞炖羊脑	(173)
干炸银鱼	(159)	胡萝卜煮鸡蛋	(174)
糯米红枣炖鲤鱼	(160)	枸杞兔肉丁	(174)
糖醋熘青鱼	(160)	牛奶冲鸡蛋	(174)
五柳青鱼	(160)	醋拌芹菜	(175)
茄汁青鱼片	(161)	豆豉炒苦瓜	(175)
茄汁青鱼	(162)	黑木耳炒黄花菜	(176)
枸杞鱼片	(162)	红萝卜芹菜汁	(176)
冬笋炖海鲜	(163)	荠菜拌豆腐	(176)
蚝油鲍片	(163)	紫云三仙	(177)
红烧鲍鱼	(163)	香蕉茶汁	(177)
三鲜豆腐	(164)	橘子蛋蜜汁	(177)
米酒炖蚌肉	(164)	五味枸杞子饮	(178)
清蒸鲍鱼	(165)	桑葚蜜饮	(178)
玉米须炖龟肉	(165)	软炸鸡肝	(178)
木耳海螺	(166)	苦瓜焖鸡翅	(179)
香干肉丝炒芹菜	(166)	(8)降糖降压	(179)
翡翠红螺	(166)	玉米须龟汤	(179)
香葱蒸猪肤	(167)	荸荠海蜇皮汤	(180)
四季豆炒猪肝	(167)	天麻菊花饮	(180)



- | | | | |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 芹菜粥 | (180) | 红烧鸭块 | (190) |
| 菠菜皮蛋粥 | (180) | 月季花饮 | (190) |
| 芹菜牛肉粥 | (181) | 菊花决明子饮 | (190) |
| 炖南 瓜 | (181) | 清宫减肥茶 | (190) |
| 洋葱炒猪肉 | (181) | 灵芝丹参酒 | (191) |
| 鸡汤炖冬菇 | (181) | 大蒜玉米粥 | (191) |
| 玉米须炖猪肉 | (182) | 薏白葱粥 | (191) |
| 猪胰烩山药 | (182) | 丹桃墨鱼抄手 | (192) |
| 兔肉炖山药 | (182) | 糖醋素肉 | (192) |
| 清蒸鲫鱼 | (183) | 芙蓉番茄 | (192) |
| 清炖鲫鱼 | (183) | 香椿拌豆腐 | (193) |
| 白鸽煮银耳 | (183) | 金钩芹菜 | (193) |
| 芹菜拌银芽 | (184) | 虾仁炒黄瓜 | (193) |
| 玉米脆片 | (184) | 山楂鲤鱼汤 | (194) |
| 清炒竹笋 | (184) | 山楂银花汤 | (194) |
| 醋黄豆 | (184) | 何首乌粥 | (195) |
| 天麻炖鲤鱼 | (185) | 山楂粥 | (195) |
| 天麻豆腐汤 | (185) | 枸杞猪肉汤 | (195) |
| 蘑菇木耳生姜汤 | (185) | 冬瓜煮仁粥 | (195) |
| 鸡丝冬瓜汤 | (186) | 什锦乌龙粥 | (196) |
| 苦瓜羹 | (186) | (10)滋补阴虚 | (196) |
| (9)降脂减肥 | (186) | 鳖甲炖鸽 | (196) |
| 香菇豆腐汤 | (186) | 冰糖黄精汤 | (196) |
| 百合芦笋汤 | (187) | 海带鸭块汤 | (197) |
| 紫菜海带汤 | (187) | 百合银耳汤 | (197) |
| 姜楂茵陈汤 | (187) | 参百猪肺汤 | (197) |
| 葱姜黄瓜汤 | (187) | 润肺银耳汤 | (197) |
| 黑木耳烩豆腐 | (188) | 金针炖水鱼 | (198) |
| 菠菜炒洋葱 | (188) | 菜油黄酒烧龟肉 | (198) |
| 花椒油炒芹菜 | (188) | 韭菜煲龟 | (199) |
| 芹菜炒香菇 | (189) | 沙参虫草炖龟肉 | (199) |
| 山楂炒肉片 | (189) | 小麦百合汤 | (199) |
| 竹笋烧鸡条 | (189) | 蜜枣水蟹汤 | (200) |





甲鱼猪髓汤 (200)

荸荠茅根汤 (200)

蟹肉滋阴汤 (201)

强身枸杞饮 (201)

芝麻胡桃扁豆泥 (201)

木耳芝麻茶 (202)

蟹肉莲藕粥 (202)

阿胶白皮粥 (203)

甲鱼粥 (203)

百合粥 (203)

龟肉粥 (204)

腊鸭颈头菜干粥 (204)

甘蔗高粱粥 (204)

沙参粥 (205)

猪肉粥 (205)

木耳粥 (205)

珠玉二宝粥 (205)

天冬枸杞粥 (206)

玉竹冰糖粥 (206)

(11) 调补阳衰 (206)

人参炖三鞭 (206)

香菜爆鳝鱼 (207)

红烧带鱼 (207)

山药枸杞炖鳝鱼 (207)

酒炒虾仁 (208)

玫瑰虾饼 (208)

虫草汽锅鸡 (209)

油爆人参鸡脯 (209)

虾仁童子鸡 (210)

参茸炖鸡肉 (210)

枸杞沙苑炖鸡子 (210)

海狗肾炖鸡 (211)

肉桂炖鸡肝 (211)

金樱根炖鸡 (211)

冬虫夏草炖鸡 (211)

韭菜炒鸡蛋 (212)

五味子炖麻雀 (212)

芪杞炖乳鸽 (212)

枸杞萝卜羊肉汤 (213)

蛤蚧羊肺汤 (213)

仙茅雀肉汤 (213)

杞鞭壮阳日汤 (214)

萝卜羊肉汤 (214)

海虾豆腐汤 (215)

鸽蛋百莲汤 (215)

山药奶肉糊 (215)

虾米粥 (216)

双凤壮阳粥 (216)

胡桃粥 (216)

白果莲子粥 (217)

人参麻雀粥 (217)

苡蓉羊肉粥 (217)

虾仁韭菜粥 (217)

羊肉菠菜粥 (218)

四子麻雀粥 (218)

牡蛎粥 (219)

羊骨汤面 (219)

刀豆炒香菇 (219)

参归炖腰子 (220)

狗脊蒸双肾 (220)

清炖牛肉 (220)

附片归杞炖羊肉 (221)

清蒸羊肉 (221)

枸杞附片炖羊肾 (222)

(12) 抗衰回春 (222)

榛子粥 (222)



猪脾猪肚粥	(222)	益寿鸽蛋汤	(235)
人参粥	(223)	冰糖银耳樱桃	(235)
参枣饭	(223)	泥鳅木耳汤	(236)
柿饼饭	(223)	银耳太子参羹	(236)
枸杞糯米饭	(224)	银耳枇杷羹	(237)
八仙糕	(224)	八宝莲子羹	(237)
益寿饼	(224)	莲子藕粉羹	(237)
鸡肠饼	(225)	荸荠木耳羹	(238)
姜汁羊肉鸡蛋饼	(225)	银耳橘羹	(238)
山药酥	(225)	姜枣桂圆	(238)
山楂鸡蛋糕	(226)	枣杏炖鸡	(239)
七仙炒面	(226)	杏仁鸡	(239)
鹌鹑烩玉米	(227)	椰子鸡球	(240)
芝麻茯苓粉	(227)	珍珠银耳	(240)
枣泥桃酥	(227)	板栗炖鸡	(241)
八宝山药泥	(228)	猴头焖鸡	(241)
五香黄豆	(228)	蚝油鸡球	(241)
煮花生米	(229)	核桃仁鸭子	(242)
鲳鱼补血汤	(229)	陈皮鸭	(242)
当归生姜羊肉汤	(230)	麻油乳鸽	(243)
冬笋鹅掌汤	(230)	柠檬乳鸽	(243)
鹅肉补中汤	(230)	田七炖乳鸽	(244)
鳊鱼补养汤	(231)	脆皮鹌鹑	(244)
桂圆花生汤	(231)	黄糖炒鱼丁	(245)
莲子银耳汤	(231)	炖青鱼	(245)
清炖鸭汤	(232)	菊花鲈鱼	(246)
乳鸽山药汤	(232)	鳝丝炒辣椒	(246)
松子鸽蛋汤	(233)	糖醋鲤鱼	(246)
双菇竹荪汤	(233)	苹果沙丁鱼	(247)
温补鸡汤	(234)	木耳炒肉	(247)
猪肉芪枣归杞汤	(234)	枸杞煨里脊	(248)
西瓜鸡汤	(234)	黄瓜拌猪肝	(248)
雪梨银耳汤	(235)	椒油肚块	(249)