

中华名中药

养生药膳

大全

主编 王作生
副主编 冷同宾 江世胜 郝向峰

甄选久负盛名的10种中药材
烹制简单易做的养生药膳

把吃出来的病吃回去
呵护全家人的健康



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

中化十名中药
养生药膳大全

主编 王作生
副主编 冷同宾 江世胜 郝向峰



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

中华名中药养生药膳大全 / 王作生主编. - 青岛: 青岛出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5436-9842-0

I. ①中… II. ①王… III. ①中草药-养生(中医) ②食物养生

IV. ①R212②R243③R247.1


中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第267596号

本书出版过程中, 百瑞源公司给予了大力支持, 谨此致以诚挚的感谢!

百瑞源健康热线: 400-103-1900

网址: www.berylgoji.com

中华名中药 养生药膳大全

- 书 名 中华名中药养生药膳大全
- 组织编写  工作室
- 主 编 王作生
- 副 主 编 冷同宾 江世胜 郝向峰
- 出版发行 青岛出版社
- 社 址 青岛市海尔路182号(266061)
- 本社网址 <http://www.qdpub.com>
- 邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
- 策划编辑 张化新 周鸿媛
- 责任编辑 杨子涵
- 菜品制作 惠学波 张 满
- 摄 影 高玉德
- 装帧设计 毕晓郁
- 制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
- 印 刷 荣成三星印刷有限公司
- 出版日期 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷
- 开 本 16开(710毫米×1010毫米)
- 印 张 30
- 书 号 ISBN 978-7-5436-9842-0
- 定 价 48.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 养生保健类

1 关于枸杞

- 20 枸杞的概况及生长周期
- 21 宁夏枸杞的鉴别与等级划分
- 22 宁夏枸杞的营养分析
- 22 宁夏枸杞的养生保健功效
- 24 枸杞烹饪指导
- 24 枸杞食用指导
- 27 中国枸杞产业开启全产业链模式



常见病食疗保健菜

高血脂症

- 28 降脂饮
- 28 木耳核桃枸杞羹
- 28 决明枸杞茶

高血压

- 29 枸杞炒芹菜
- 29 杞枣芹菜汤
- 29 杞菊决明茶
- 30 天麻枸杞瘦肉粥
- 30 枸杞八宝茶
- 31 枸杞鲜蘑炒猪心
- 31 山楂枸杞煮牛肉

糖尿病

- 32 枸杞腰片补肾汤
- 32 枸杞蛤蚧蒸蛋
- 33 枸杞粥
- 33 猪肉枸杞汤
- 33 白鱼枸杞汤
- 34 枸杞清火老鸭汤
- 34 枸杞生地羊肾汤

肿瘤患者手术及放疗、化疗后

- 35 枸杞蒸鸡
- 35 糟香杞子带鱼
- 36 枸杞鸽蛋炖裙边
- 36 腰花鱼肚杞子汤
- 37 百合杞子炖兔肉
- 37 枸杞花生粥
- 37 枸杞小米粥

慢性肝炎

- 38 春笋枸杞肉丝
- 38 枸杞羊肝羹
- 39 鱼油枸杞煲羊肝
- 39 枸杞田螺汤
- 40 枸杞鸡骨草茶
- 40 枸杞爆肝尖

慢性肾炎

- 41 山药枸杞粥
- 41 枸杞银芽鸡丝

眩晕

- 42 杞麦蒸仔鸡
- 43 榛仁枸杞汤
- 43 枸杞天麻炖猪脑
- 43 枸杞肉丁

咳嗽

- 44 砂锅枸杞乌鸡
- 45 枸杞松仁鸡丁
- 45 桂圆鸽蛋杞子汤

- 46 枸杞桃仁鸡丁

习惯性便秘

- 47 枸杞土豆炖牛肉
- 47 芦荟枸杞牛尾汤
- 48 枸杞二麻汤
- 48 枸杞竹笋炒茄子
- 48 枸杞首乌汤

肥胖症

- 49 冬瓜枸杞汤
- 49 枸杞玉米羹
- 50 丹参枸杞茶
- 50 杞子莲花肉丁汤
- 50 枸杞苦丁茶
- 51 枸杞炒苦瓜
- 51 四味粥
- 51 七喜枸杞冰凉瓜
- 52 杞鸡烧萝卜

近视·远视·黑眼圈

- 53 鸡肝枸杞菠菜汤
- 54 枸杞排骨汤
- 54 菊花枸杞茶
- 55 枸杞生地酒
- 55 枸杞明目排毒汤
- 55 银杞明目汤
- 56 枸杞蛤土蟆
- 57 核桃仁枸杞肉丁
- 57 枸杞胡萝卜炖牛肉

脱发·须发早白

- 58 枸杞牛肉海带汤
- 59 核桃枸杞酒
- 59 首乌杞子乌发茶

女性食疗保健菜

贫血

- 60 萝卜银杞野兔汤

- 60 枸杞田七煲鸡汤
61 枸杞养生酒
62 秘制瓦罐杞子鹿肉
62 枸杞烩海参
63 田鸡鱼胶炖枸杞
63 人参枸杞酒
64 枸杞蒸蛋
64 荔枝杞子猪肘汤
64 枸杞红枣茶

月经不调

- 65 枸杞红枣花生粥
65 花生杞枣鸡蛋汤

妊娠呕吐

- 66 杞苓止呕茶
66 枸杞砂仁茶
66 紫苏陈皮杞子茶

先兆流产

- 67 枸杞雪花羹
67 枸杞鲈鱼汤

产后缺乳

- 68 陈皮枸杞鸡

性冷淡

- 69 枸杞炖羊肉
69 杞归羊肉汤
70 海参枸杞烩鸽蛋

丰胸·美容

- 71 枸杞丰胸粥
71 抗衰养颜汤
72 桂圆枸杞茶
72 养颜枸杞黑豆浆
72 枸杞银杏莲藕粥
73 枸杞黄芪乌鸡汤
73 参芪枸杞茶
73 瓜蒌枸杞茶

—— 男性食疗保健菜

74 阳痿

- 75 杞鞭壮阳汤
75 清蒸枸杞鸽
75 枸杞羊肉粥
76 鹌鹑杞子柴胡汤
76 枸杞炸烹大虾
77 杞仁炒韭菜
77 清蒸虾仁仔鸡
77 海米枸杞煨羊肉
枸杞龙眼面条

78 遗精

- 79 党参杞子烧海参
79 枸杞鲍鱼片
79 枸杞干枣煲鸡蛋
80 龙杞桂花酒
80 枸杞固精酒
杞子山药扁豆饼

81 早泄

- 82 回春杞子炖盅
82 枸杞炖鲫鱼
枸杞二羊汤

83 男性不育

- 杞贞送子茶

—— 老年人食疗保健菜

84 日常养生

- 84 杞萸山药明目茶
85 参枣杞子饭
86 杞子八宝饭
86 清蒸葡萄枸杞
87 枸杞鸡肉粥
87 猪肉枸杞山药面片
87 红枣枸杞豆浆

枸杞益阳酒

88 中风后遗症

- 88 黄芪枸杞猪肉汤
枸杞黄精煲鹌鹑

风湿性关节炎·骨性

89 关节炎

- 90 枸杞黄精煨狗肉
90 壮骨羊排杞子汤
羊肉枸杞汤

91 老年性骨质疏松症

- 92 枸杞苁蓉羊肾粥
92 枸杞桑葚米饭
93 桑葚枸杞茶

93 杞味茶

- 枸杞洋参炖猪手

94 更年期综合征

- 95 茭白枸杞炒肉丝
95 老姜枸杞羊肉汤
皮蛋枸杞冻豆腐汤

96 失眠·健忘

- 96 杞子鸡蛋汤
96 杞圆膏

97 杞精膏

- 酸枣杞子茶

98 遗尿

- 98 枸杞油爆河虾

- 杞戟鸡肠汤



- 100 灵芝的种类、形态特征
- 101 灵芝的分布与采集
- 102 灵芝的分级、鉴别与保存
- 103 灵芝的营养分析、养生保健功效及临床应用
- 107 灵芝的烹饪指导和食用指导



常见病食疗保健菜

慢性支气管炎·支气管

哮喘

- 108 灵芝双仁羹
- 108 灵芝荷包饺
- 109 灵芝猪肺汤
- 109 灵芝海参
- 110 灵芝鸭
- 111 灵芝皂角酒
- 111 灵芝百合双参茶

过敏性哮喘

- 112 灵芝养生汤
- 113 灵芝羹
- 113 灵芝半夏厚朴汤

肺结核

- 114 灵芝煲雪蛤
- 114 灵芝人参酒
- 115 灵芝莲心百合瘦肉汤
- 115 灵芝寿星燕窝汤
- 116 灵芝蒸莲藕
- 116 灵芝烧牛头皮

肺病

- 117 灵芝白芨粥
- 117 灵芝白芨金银粥

咳嗽

- 118 清蒸灵芝鹌鹑
- 118 款冬灵芝茶
- 119 灵芝团鱼

神经衰弱

- 120 滋补水鸭
- 120 灵芝猪蹄汤
- 121 灵芝酒
- 121 灵芝糖浆
- 121 灵芝银耳
- 122 灵芝锅巴肉片
- 123 灵芝糖
- 123 灵芝黄芪炖肉
- 124 灵芝枸杞南枣乳鸽汤
- 124 灵芝兔
- 125 灵芝烧鸭掌
- 125 灵芝里脊
- 126 灵芝仔鸡
- 126 灵芝桂圆鸡

- 127 糯米灵芝粥
- 127 灵芝河蚌煮冰糖
- 127 灵芝炒豌豆荚

慢性肝炎·肝硬化

- 128 猪肉烧灵芝
- 128 灵芝北芪汤
- 129 灵芝冻
- 129 灵芝银耳茶
- 129 灵芝甘草茶
- 130 蒸灵芝蜜桃
- 131 灵芝淮山生鱼汤

- 131 灵芝椴鼓汤

冠状动脉硬化性

心脏病

- 132 灵芝粉葛猪肠汤
- 132 灵芝枸杞首乌汤
- 133 灵芝黄豆粉
- 133 灵芝荷叶茶
- 133 灵芝丹参酒
- 134 人参灵芝煲兔肉
- 134 灵芝田七瘦肉汤
- 135 灵芝红枣瘦肉汤
- 135 灵芝心子

三叉神经痛

- 136 灵芝白芍炖瘦肉

肋间神经痛

- 137 白芍灵芝茶
- 137 二白灵芝茶

风湿性关节炎

- 138 灵芝败酱草酒
- 138 灵芝雪莲酒

眩晕

- 139 灵芝五味子酒

鼻炎

- 139 灵芝滴鼻液

高脂血症

- 140 灵芝黄精汤
140 鲜灵芝金菇芽菜肉片汤
141 灵芝茯苓茶
141 灵芝健身茶
141 灵芝茶

高血压

- 142 灵芝苦丁茶
142 灵芝荸荠
142 灵芝红枣糯米粥
143 冬瓜灵芝汤
143 灵芝黑白木耳汤

糖尿病

- 144 灵芝降糖消脂汤
144 灵芝黄酒
145 灵芝虫草鸡肉汤
145 灵芝山药汤
146 灵芝南瓜羹
146 灵芝山药酒

癌症

- 147 灵芝腐丝汤
147 高丽参灵芝炖水鱼
148 灵芝粉
148 灵芝蜂蜜酒
148 灵芝薏米粥
149 鲫鱼冬瓜灵芝汤
150 灵芝炖蘑菇

- 150 灵芝红枣炖水鱼

- 151 灵芝丝瓜汤

- 151 灵芝饮

肿瘤手术及放化疗后

- 152 灵芝参白糖浆
153 灵芝黄芪茶
153 洋参灵芝香菇散
153 灵芝蹄筋汤



- 159 灵芝鸡

女性食疗保健菜

补血·养颜

- 154 凤爪灵芝养颜汤
154 灵芝红枣鹌鹑蛋汤
155 灵芝补血养颜汤
156 灵芝木耳猪皮汤
156 乌鸡灵芝汤
157 灵芝花生仁粥
157 灵芝炖乳鸽
157 灵芝莲子清鸡汤

产后缺乳

- 158 灵芝桂圆酒

男性食疗保健菜

- 160 乾隆驼汤
160 灵芝炒猪腰
161 防衰茶
161 灵芝双鞭

老年人食疗保健菜

- 162 灵芝猪手汤
162 花园春色
163 灵芝酥糖
164 灵芝舌片
164 灵芝小麦粥
164 鲜灵芝薏米瘦肉汤
165 奶汤灵芝猴头
165 鲜灵芝三果益发汤
165 灵芝母鸡汤
166 灵芝薄荷饮
166 灵芝参七酒
166 蒸肉饼

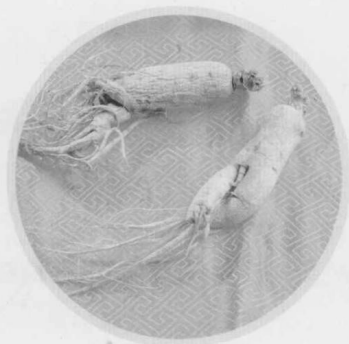


3

关于人参

人
参
养
生
药
膳

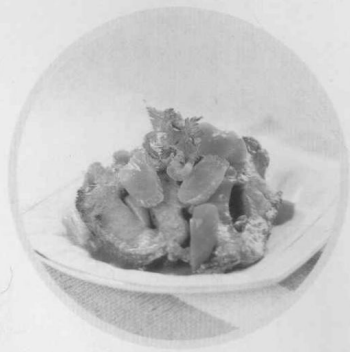
- 168 人参的形态特征、分布及分类
171 人参的采集
172 人参的加工方法
173 人参选购与保存
174 人参的养生保健功效
181 人参临床应用适应证及用法
和用量
183 人参的配膳宜忌和食用宜忌
184 人参的食用指导及烹饪指导



常见病食疗保健菜

胃病

- 185 猪肚内金汤
185 人参鳊鱼
186 人参燕窝汤
186 健脾养胃汤
186 参苏茶
187 嫩姜拌山参
187 人参莲子羹
188 人参猪肚
190 参芪羊肉粥
190 参姜小米粥
190 参枣粥



- 191 红参生鱼
192 参苓粥
192 素羊肉炉
192 神仙鸭
193 申记人参脱骨烤鸡
194 四君子汤
194 补虚正气粥

泄泻

- 195 燕窝参汤
195 砂锅人参鸡
196 人参鸡油汤圆

糖尿病

- 197 鲜人参天麻乳鸽
197 鲍参乌骨鸡
198 竹筒人参洋松茸汤
198 参麦鸡汤
199 人参枸杞羹
199 人参石膏鸡肉汤
200 人参枸杞鸡棒

心脏病

- 201 人参桂圆炖双心
201 人参五味粥
202 鲜人参炖水鸭

- 202 高丽参鸽汤
203 桂枝人参粥
203 人参田七羊肉汤
204 洋参麦冬茶
204 红枣洋参饮
204 花旗参木瓜煲排骨

哮喘

- 205 人参鱼肉汤
205 人参银耳汤
206 人参苡苻
207 百合乌鸡参汤
207 人参地黄炖蜂蜜
208 人参山楂粥
208 参乳雪梨汁
208 人参核桃饮

失眠·耳鸣

- 209 莲子人参汤
209 人参猪腰粥
210 气血双补汤
211 安眠补养汤
211 辣人参鸡
212 人参营养饭
212 补气养血酒
213 人参桂圆炖猪心

贫血

- 214 山药参枣炖肉片
214 人参阿胶龙眼羹
215 人参大枣汤
215 人参炖乌鸡
216 家常药膳火锅

术后调养

- 217 砂锅人参元鱼

- 218 参莲蒸蛋
- 218 龟鹿大补鸡
- 218 西洋参甲鱼汤
- 219 爆人参鸡片
- 220 参鸡汤
- 221 人参枸杞酒
- 风湿诸症**
- 222 石榴浸酒

——女性食疗保健菜

月经不调

- 223 人参当归炖鸽肉
- 223 鲜参田七炖家鸡
- 224 人参黄芪莲子粥
- 224 人参团鱼
- 224 参芪补膏

不孕

- 225 人参蜜粥
- 225 十全乌鸡汤

溢乳·缺乳

- 226 人参炖猪皮
- 226 人参鸡肉汤



- 227 莲参粥
- 227 人参芡实羊肉汤
- 先兆流产**
- 228 参归安胎汤
- 228 大枣人参汤

——男性食疗保健菜

- 229 人参炒虾
- 229 三仙禽参汤
- 230 羊肉参粥
- 230 参麦甲鱼
- 231 清蒸人参鸡
- 232 大补双味肉
- 233 双参羊肉锅
- 234 红参龟凤汤
- 234 参肘炖乌骨鸡
- 235 人参红枣炒虾条

——老年人食疗保健菜

神经衰弱

- 236 人参鸽蛋银耳汤
- 237 寿星水鱼
- 237 人参莲子粥
- 237 人参补酒
- 238 气血滋补汤
- 239 补气蒸饺
- 240 人参鸡汤

骨质疏松

- 241 鲜人参胡萝卜牛尾汤
- 241 琼玉膏

- 242 双参炖圆鱼
- 243 人参群鲜汤
- 244 人参炖猪肘

早衰

- 245 鲜人参煲老鸭
- 245 鲜人参煲老鸽
- 246 养颜益寿粥
- 246 补气长寿汤
- 246 茯苓人参糕
- 247 人参羊肉汤
- 247 玉竹人参鸡
- 247 人参鱼排汤
- 248 美味人参汤



头发早白·容颜无华

- 249 却老酒
- 249 参归腰子汤
- 250 人参鲍鱼汤
- 250 人参茉莉花茶
- 250 高丽参珍珠汤
- 251 猪手煲黄豆
- 251 人参蜂蜜粥
- 252 养容汤

4

关于冬虫夏草

冬
虫
夏
草
养
生
药
膳

- 254 冬虫夏草的形态、种类、分布、采收及加工
- 256 冬虫夏草的选购、保存与常见伪品鉴别
- 258 冬虫夏草的营养分析
- 258 冬虫夏草的养生保健功效
- 259 冬虫夏草临床适应证及用法和用量
- 260 冬虫夏草烹饪指导
- 260 冬虫夏草食用指导

—— 常见病食疗保健菜

久咳虚喘·劳嗽咳血

- 261 蛤蚧虫草蜂蜜膏
- 262 虫草鸡煲
- 263 虫草雪蛤乌鸡煲
- 263 虫草冰糖蛋
- 264 虫草蒸老全鸭
- 265 虫草人参炖乌鸡



- 265 汽锅虫草蛤蚧
- 266 枸杞虫草蒸乳鸽
- 266 清蒸虫草鸭
- 267 蛤蚧虫草炖瘦肉
- 267 虫草川贝蒸鹌鹑
- 268 虫草人参蒸羊肉
- 269 冬虫夏草止咳汤
- 269 虫草益肺茶
- 269 龙眼虫草炖鲍参
- 270 虫草炖肉
- 270 防喘汤
- 271 虫草炖野鸡
- 272 虫草百合冰糖羹
- 272 虫草羊肉汤
- 272 人参虫草酒
- 273 参贝虫草炖雪梨
- 273 虫草粥
- 274 虫草白芨蛤蚧瘦肉汤
- 275 虫草金龟
- 体虚不复·自汗畏寒
- 276 虫草全鸭
- 277 虫草胶鲍炖水鸭

- 277 虫草炖山鸡
- 278 冬虫夏草鲍鱼炖鸡
- 278 北芪虫草汤
- 279 虫草枸杞甲鱼汤
- 279 虫草灵菇炖黄鱼
- 280 冬虫夏草补虚茶
- 280 虫草蒸蛤土蟆油
- 281 虫草感冒茶
- 281 蛹虫草煲乌鸡
- 281 冬虫草米粥

糖尿病

- 282 虫草灵芝鸡肉汤
- 282 虫草鲍鱼盅
- 283 冬虫夏草海马汤
- 283 冬虫夏草水鸭汤
- 284 虫草玉米冬瓜粥
- 284 虫草沙参炖龟肉
- 285 虫草豆蔻炖全鸭
- 286 虫草芡实炖老鸭

心脏病

- 287 虫草山楂乌鸡汤
- 287 虫草红枣蒸鹌鹑
- 288 川贝虫草炖水鸭
- 288 虫草红参蒸全鸡
- 289 人参虫草鸭
- 289 虫草雪蛤

高血压

- 290 虫草苁蓉草龟汤
- 290 虫草决明子瘦肉汤
- 291 虫草杞子煲鲍鱼
- 292 虫草淡菜炖仔鸡
- 293 虫草炖鲍参



293 龙须虫草蒸仔鸡

294 虫草蒸白鹅

294 山楂虫草鸽肉汤

癌症

295 玉竹虫草南北杏炖水鸭

296 冬虫夏草汤

296 冬虫夏草瘦肉粥

296 虫草燕窝粥

297 虫草木耳炖乌龟

297 冬虫夏草蒸雄鸭

298 女贞子虫草炖阿胶

298 虫草野鸭盅

299 虫草竹荪炖金龟

300 虫草炖金龟

300 虫草花炖海参

301 虫草鸡丝汤

301 虫草甲鱼汤

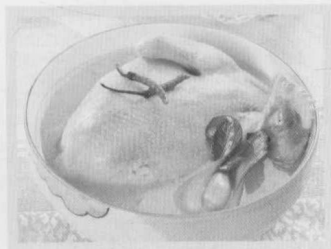
302 虫草龟蛇汤

302 虫草墨鱼盅

眩晕·耳鸣

303 圆肉虫草炖乌鸡

304 虫草鸡精



304 冬虫夏草蒸猪脑

304 虫草鹿茸酒

305 灵草鸭子

305 巴戟虫草瘦肉汤

黑眼圈·飞蚊症

306 蚬鸭冬虫夏草汤

306 虫草苁蓉炖羊肉

307 胡萝卜虫草炖白鳝

—— 男性食疗保健菜

阳痿·遗精

308 虫草海鲜煲

308 冬虫夏草炖鸡

309 虫草洋参鸡汤

310 虫草鲍鱼汤

310 冬虫夏草炖乳鸽

311 虫草鸭块汤

312 虫草猴头蘑

313 虫草黄雀饮

313 鸽肉炖冬虫夏草

314 虫草枸杞酒

314 虫草鲍翅乌鸡煲

性功能低下

315 虫草红枣炖甲鱼

316 虫草花胶炖乳鸽

316 活力宝

317 虫草虾仁汤

317 虫草炖虾

不育

318 虫草海参煲乳鸽

318 雄鸭虫草杞子汤

前列腺增生

319 虫草前列汤

—— 女性食疗保健菜

320 琴瑟和鸣

321 西米虫草雪蛤

322 虫草黄精炖乌骨鸡

323 虫草杜仲炖海虾

323 虫草母鸽补益汤

—— 老年人食疗保健菜

324 冬虫夏草炖白鸽

325 虫草烩番茄

326 虫草山药牛髓汤

326 燕窝虫草炖草鸡

327 虫草炖牛鞭

327 虫草苁蓉煲鲫鱼

328 虫草黑豆鸡汤

328 虫草田鸡腿粥

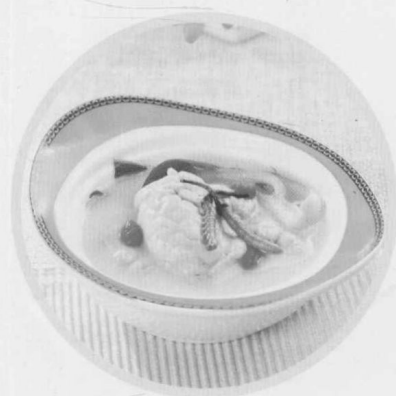
329 冬虫夏草鸡汤

329 虫草炖水鸭

329 虫草鹤鹑

330 虫草香菇炖豆腐

330 虫草花胶鸭汤

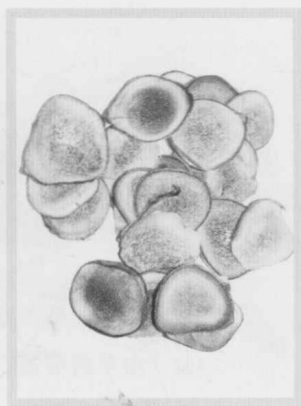


5

关于鹿茸

鹿茸
养生药膳

- 332 鹿茸的种类、分布、采集、形态及特征
- 334 鹿茸的鉴别、分类、选购与保存
- 337 鹿茸的保健功效及配膳宜忌
- 338 鹿茸的临床适应证及用法、用量
- 339 鹿茸的烹饪指导及食用指导
- 341 鹿的附药



常见病食疗保健菜

尿频

- 342 参茸枸杞炖龟肉
- 343 鹿茸北芪仙茅汤
- 343 川芎鹿茸羊肉汤
- 344 鹿茸人参炖童子鸡
- 345 鹿角胶粥
- 345 鹿茸乌龙茶
- 345 人参鹿茸炖乌龟
- 346 胡卢巴炖猪腰

风湿诸症

- 347 鹿角杜仲酒
- 347 腰痛酒
- 348 鹿茸淮山炖乌鸡
- 348 参茸追风酒
- 349 巴戟鸡茸鹿筋

腰膝酸痛

- 350 鹿参酒

- 350 颈椎腰椎强壮酒
- 351 鹿角胶老龟煲
- 351 鹿角霜酒
- 352 三珍鹿肉汤
- 352 鹿茸枸杞猪腰汤

肿瘤·术后

- 353 归杞鹿茸炖牛鞭
- 354 首乌鸡片汤
- 354 参茸白凤汤
- 355 牛肉鹿茸胶冻
- 356 鹿茸蛋
- 356 三宝炖仔鸭
- 356 至尊龟鳖汤
- 357 烧鹿茸元鱼

痛风

- 358 山药枸杞鹿茸饮

女性食疗保健菜

月经不调·带下

- 359 参茸养血酒

- 360 白凤汤
- 361 龟鹿鲍鱼煲
- 361 鹿茸炖鸡
- 362 鹿茸杞子炖鲍鱼
- 362 三鲜鹿茸麦仁羹

性功能低下

- 363 苁蓉鹿茸鸡汤
- 363 人参苁蓉炖乌雄鸡
- 364 人参鹿茸酒
- 364 鹿茸鸡翅汤
- 364 蛤蚧参茸酒

不孕

- 365 参茸炖乌鸡
- 365 鹿茸炖鞭腰
- 366 鹿茸淮山竹丝鸡汤
- 366 鹿茸炖乌鸡

- 366 巴戟天酒
- 367 鹿鞭蒸鸡
- 368 参茸附片猪蹄汤
- 368 鹿角胶炖羊肉

先兆流产

- 369 参芪胶艾粥
- 370 菟丝子烧鹿筋

产后体虚

- 371 双参鹿茸粥
- 371 鱼鳔鹿角酒

男性食疗保健菜

阳痿·滑精

- 372 杜仲茱萸雄鸡煲



- 373 斑龙鱼翅
- 373 参茸人参粥
- 374 龟鹿童子鸡煲
- 374 鹿茸烧虾
- 375 鹿茸香菇菜心
- 375 鹿茸扒猴头蘑
- 376 银耳鹿茸三珍汤
- 377 海参什锦鹿茸羹
- 378 翡翠梅花鹿茸筋
- 379 三鲜鹿茸羹
- 380 鹿胶蒸鸡
- 381 鹿茸银耳
- 381 茸血酒
- 382 斑茸鱼翅煲
- 383 鹿茸鸡冻
- 383 九仙海参煲
- 384 鹿茸炆腰片
- 384 炒二茸

- 385 杞鞭斑龙海参煲
- 386 斑龙海参
- 386 鹿茸粥
- 早泄**
- 387 鹿衔草炖童子鸡
- 388 早泄方
- 388 男宝药酒
- 不育**
- 389 鹿茸苁蓉炖猪心
- 389 鹿茸炖羊肾
- 390 鹿茸蛤蚧炖乌雄鸡



- 391 鹿角胶炖鱼肚
- 391 鹿茸海参
- 392 鹿茸山药粥
- 392 鹿茸枸杞粥
- 392 生精灵药酒
- 393 还春口服液
- 393 鹿龄集酒
- 393 鹿茸虫草酒

— 老年人食疗保健菜

- 394 南枣鹿茸炖鸡
- 394 参茸乌鸡汤
- 395 葆春康复酒
- 395 猪尾煲
- 396 鹿茸水鸭汤
- 396 淮山鹿茸酒
- 396 鹿胶牛奶

- 398 桂圆的形态特征、种类、
产区及采集
- 399 桂圆的鉴别
- 400 鲜桂圆的选购
- 400 桂圆的保存
- 401 桂圆肉的养生保健功效
- 402 桂圆肉烹饪指导、食用指
导及配膳宜忌
- 403 桂圆的临床应用



常见病食疗保健菜

贫血

- 405 黄精圆肉乳鸽汤
- 406 阿胶炖鸡肉
- 406 首乌牛肉羹
- 407 桂圆糯米粥
- 407 红枣桂圆蛋汤
- 407 龙眼莲藕汤
- 408 桂圆肉蒸蛋
- 409 桂圆炖鹌鹑蛋
- 409 补血饭
- 410 桂圆童子鸡
- 410 北芪桂圆炖老鸡

神经衰弱

- 411 安神粥
- 412 菠萝冰莲汤
- 413 桂圆枸杞粥
- 413 花生龙眼肉红枣膏

- 413 牛奶龙眼雪蛤
- 414 龙眼花生炖昆布
- 414 龙眼枸杞雪蛤羹
- 415 三圆糖水
- 415 龙眼鸡蛋猪心汤
- 416 龙眼鸡片
- 416 核桃龙眼蒸鹌鹑
- 417 龙眼猪心
- 418 龙眼扒猴头蘑
- 419 桂圆茯神猪心汤
- 419 山药桂圆粥

心脏病

- 420 桂圆灵芝瘦肉汤

- 421 百合圆肉煲鸡蛋
- 421 龙眼洋参茶
- 422 黄精玉竹牛肉汤
- 422 龙眼桑葚兔肉汤

惊悸怔忡

- 423 莲心猪心粥
- 424 杞圆燕窝汤
- 424 桂枣炖猪心
- 425 龙眼百合
- 425 桂圆莲子粥
- 426 圆肉乌豆煲羊心
- 426 茯苓龙眼炖鱼头
- 427 龙眼里脊
- 428 桂圆炖鸡翅

慢性肝炎·肝脾肿大

- 429 三圆炖金鳖
- 430 桂圆菠萝汤
- 430 龙眼肉炖鳖
- 431 淮杞炖水鱼汤

脱发·须发早白

- 432 龙眼糕
- 433 核桃阿胶膏



433 乌豆圆肉大枣汤

434 圆肉核桃瘦肉汤

434 桂圆菟丝煮瘦肉

咳嗽

435 圆肉淮杞炖花胶

435 桂圆阿胶红枣粥

436 冰糖银耳龙眼羹

436 红糖桂圆蜜

436 水鸭煲

437 益寿鸽蛋汤

437 莲子百合龙眼汤

437 龙眼虫草炖鲍参

癌症及放化疗后

438 乌龟茯苓汤

439 龙眼扒肚鲍

440 龙眼素虾仁

糖尿病

441 枸杞桂圆饭

441 百花齐放

神经性皮炎

442 桂圆红枣炖海参

442 桂圆清凉补汤

—— 女性食疗保健菜

月经不调

443 归脾蜜膏

444 桂圆田七炖鸡

444 月季桂圆粥

444 桂圆红枣汤

445 归脾麦片粥

445 红枣煲乌鸡

445 桂圆乳鸽盅

妊娠水肿

446 鲤鱼补血汤

产后乳少

447 淮山圆肉炖猪手

产后体虚

448 桂圆栗子粥

449 乌鸡首乌煲

449 桂圆大枣炖鸡

450 淮杞羊腿汤

450 桂圆黄芪牛肉汤

450 桂圆枣鸡锅

—— 男性食疗保健菜

阳痿·遗精·早泄

451 龙眼童子鸡

451 海参肉片汤

452 琥珀莲子羹

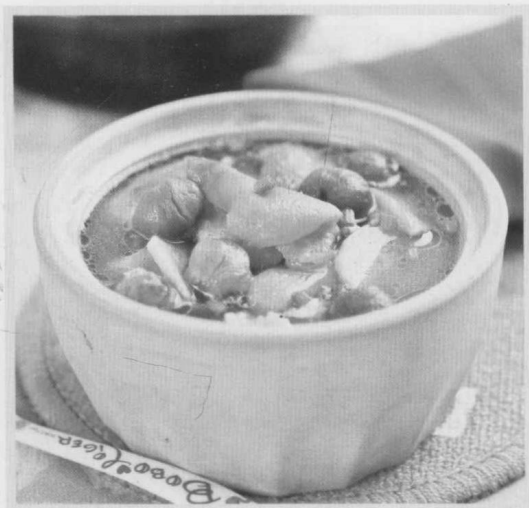
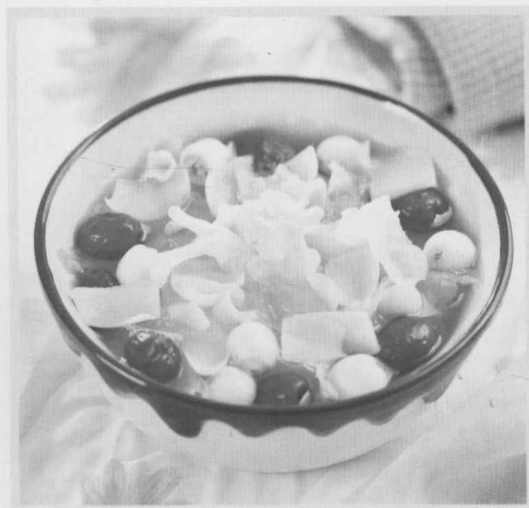
453 银耳龙眼鸽蛋汤

不育

454 莼肉苡蓉羊肉汤

455 海参龙眼粥

455 羊藿锁阳猪腰瘦肉汤



老年人食疗保健菜

日常养生菜

- 456 龙眼莲子羊肉煲
- 456 桂圆枸杞粥
- 457 桂圆蒸五宝
- 458 洋参龙眼鹌鹑煲
- 458 黑枣桂圆鸡蛋汤
- 459 八宝莲藕
- 460 洋参龙眼鸡汤
- 460 圆肉腐竹红枣白菜汤

失眠·健忘

- 461 圆肉益智鸽蛋汤
- 462 桂圆鸡丝
- 463 龙眼蒸鲤鱼头
- 463 红枣龙眼羊肉煲

- 464 桂圆糟青鱼
- 465 核桃桂圆鸡丁
- 465 桂圆鸡汤
- 465 枸杞桂圆鸽蛋
- 466 荔枝圆肉汤
- 466 蜜枣桂圆粥
- 466 红枣桂圆炖鹌鹑
- 467 龙眼肉煲猪心汤
- 467 黄芪龙眼牛肉汤
- 468 莲子桂圆汤
- 468 智仁鸭汤
- 468 龙眼银杏羹
- 469 红枣莲子桂圆汤
- 469 桂圆肉鸡蛋汤
- 469 山药桂圆炖甲鱼
- 470 杞圆荷花鱼头猪腱汤

- 470 圆肉虫草炖乌鸡

骨质疏松

- 471 桂圆肉炖鸡汤
- 471 圆肉花生排骨汤
- 472 山药枸杞炖牛肉
- 472 首乌桂圆大枣粥

视物不清

- 473 山药枸杞炖羊肉
- 474 远志龙眼海参汤
- 474 桂圆益智汤

耳聋·耳鸣

- 475 桂圆枣柿饼
- 476 龙眼雪糯

中化十名中药
养生药膳大全

主编 王作生
副主编 冷同宾 江世胜 郝向峰



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位