

中国食疗药疗精华丛书

王富春 许淑芬 编著

中国美容食谱

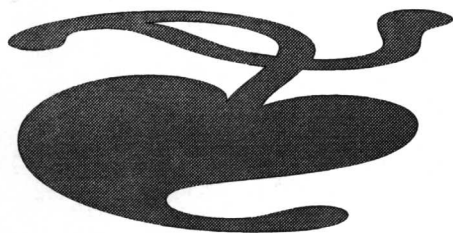


 科学技术文献出版社

中国食疗药疗精华丛书

中国美容食谱

王富春 许淑芬 编著



科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北京

图书在版编目(CIP)数据

中国美容食谱/王富春,许淑芬编著.-北京:科学技术文献出版社,
2003.3(重印)

(中国食疗药疗精华丛书)

ISBN 7-5023-3606-0

I. 中… II. ①王…②许… III. 美容-食谱-中国 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 40076 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:李 洁

责 任 编 辑:聂翠蓉

责 任 校 对:李正德

责 任 出 版:王芳妮

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京建外印刷厂

版 (印) 次:2003 年 3 月第 1 版第 3 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:302 千

印 张:12.25

印 数:9001~14000 册

定 价:18.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前

言

[illegible]

爱美之心人皆有之。美,永远都是人类自身不断追求的目标。因为健美的形体是生命力旺盛之象征,是青春魅力之所在。

古人云：“衣食足而礼义兴焉”。在人类文明、科学发达的今天，美容已成为现代人们生活中所追求的热点之一。但是，时尚所指的美容不仅是天赋的美貌，因美貌不是任由人们自己选择拥有的，它具有一定的先天性；也不只靠化妆美容来粉饰表面，因这种表面的美不能发挥决定性的作用，而由内在散发出来、反映在容姿上的健康美才是更多人所追求的。

俗话说“吃在脸上”。所以膳食是健康美的最基本选择,在众多的美容方法中最易接受且能长期坚持的是膳食美容。

随着人民生活水平的提高,人们不再满足于饮食的色、香、味,还要求饮食中有充足、合理的营养成分,以达到美容养生保健的目的。

《中国美容食谱》正是从这一需求出发,从大众关心的防老抗衰、养颜嫩肤、减肥、美发乌发、洁齿、明目等方面,精选了600余款美容食谱方,以满足各类人群的美容保健需要。

本书是平民百姓美容保健的良师益友,也可供营养师、中西医临床医生、美食家、厨师及烹饪爱好者参考使用。衷心地希望本书能为您拥有健康、美丽而奉献菲薄之力。

录

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 1044 10

七、治疗酒渣鼻……………(23)

八、去疣·····	(24)
九、美发生发·····	(25)
十、乌发·····	(26)
十一、明目·····	(27)
十二、聪耳·····	(31)
十三、利咽喉,美声色 ·····	(32)
十四、固齿·····	(34)
十五、香口·····	(36)
十六、减肥·····	(37)
十七、肥健·····	(38)

第五章 常用美容食物

·····	(40)
-------	------

一、蔬菜类·····

竹笋·····	(42)
冬瓜·····	(43)
丝瓜·····	(44)
蘑菇·····	(45)

二、水果、干果类·····

龙眼·····	(46)
大枣·····	(47)
核桃仁·····	(49)
松子仁·····	(51)
芝麻·····	(52)

三、肉类·····

猪皮·····	(54)
兔肉·····	(55)
鱼·····	(57)
四、植物类·····	(58)
黄豆·····	(58)
花粉·····	(61)
植物油·····	(63)
百合·····	(65)
五、其他类·····	(67)
鸡蛋·····	(67)
牛奶·····	(68)
蜂蜜·····	(69)
生姜·····	(72)

第六章 常用美容食谱

·····	(74)
-------	------

一、悦颜色类食谱·····

小米人参粥·····	(75)
仙人粥·····	(75)
黄芪陈皮粥·····	(76)
红枣粥·····	(77)
美颜补血粥·····	(77)
龙眼莲子粥·····	(78)
羊肉粥·····	(79)
沙苑粥·····	(79)
糯米莲子粥·····	(80)

- | | | | |
|-------------|------|--------------|-------|
| 番薯粥 | (80) | 肉苁蓉炖羊肾 | (96) |
| 柏子仁粥 | (81) | 附片炖狗肉 | (96) |
| 参苓粥 | (81) | 火腿炖蚝豉 | (97) |
| 麻雀粥 | (82) | 参归炖鸡 | (98) |
| 荔枝粥 | (82) | 沙锅人参鸡 | (98) |
| 枣仁龙眼粥 | (83) | 黄鱼豆腐 | (99) |
| 补虚正气粥 | (83) | 地黄海参 | (100) |
| 苁蓉羊肉粥 | (84) | 黄芪鲫鱼 | (100) |
| 猪肝绿豆粥 | (84) | 黄精猪肘 | (101) |
| 紫河车粥 | (85) | 四君蒸鸭 | (102) |
| 胡桃粥 | (85) | 参芪清蒸羊肉 | (103) |
| 黄芪粥 | (86) | 枸杞蒸鸡 | (103) |
| 八宝饭 | (86) | 清蒸鲥鱼 | (104) |
| 菟丝子饼 | (87) | 黄芪蒸鸡 | (105) |
| 鸡肉馄饨 | (88) | 太子参鸡 | (106) |
| 黄鳝沙锅饭 | (88) | 炒豌豆 | (106) |
| 姜乳蒸饼 | (89) | 枸杞兔丁 | (107) |
| 茯苓包子 | (89) | 枸杞番茄鱼片 | (108) |
| 龙眼淮药糕 | (90) | 黄精煨黄菜 | (108) |
| 枣糖糕 | (91) | 归地烧羊肉 | (109) |
| 龙眼饼子 | (92) | 归附烧仔鸡 | (110) |
| 荷叶饭 | (92) | 参杞烧海参 | (111) |
| 芡实八珍糕 | (93) | 参芪红烧熊掌 | (111) |
| 山药面 | (94) | 枸杞鲫鱼 | (112) |
| 淮药金糕 | (94) | 枸杞糖醋排骨 | (113) |
| 健脑油茶 | (95) | 山药软炸兔 | (114) |

拔丝山药····· (115)	芝麻山药羹····· (130)
软炸双参虾糕····· (115)	苡蓉羹····· (131)
蛋酥黄鸭····· (116)	美容酒····· (132)
淮药芝麻酥····· (117)	乌鸡参归酒····· (132)
鸡茸哈士蟆····· (118)	三仙酒····· (133)
美味双耳····· (119)	枸杞生地酒····· (133)
砂仁肚条····· (119)	红颜酒····· (133)
荔枝红枣汤····· (120)	参归补虚酒····· (134)
益气黄鳝羹····· (120)	千口一杯酒····· (135)
牛蹄筋花生羹····· (121)	党参酒····· (135)
冰糖燕窝羹····· (122)	薯蓣酒····· (136)
银耳清脑羹····· (122)	固本地黄酒····· (136)
十全大补汤····· (123)	巴戟熟地酒····· (137)
田鸡莲子黄芪汤····· (124)	却老酒····· (138)
羊肉参芪汤····· (124)	玉竹茶····· (138)
归参鳝鱼羹····· (125)	人参核桃饮····· (139)
阿胶芪枣汤····· (125)	西瓜汁····· (139)
带鱼益气汤····· (126)	加味枇杷膏方····· (140)
哈士蟆火腿汤····· (126)	二、润肤类食谱····· (141)
鲤鱼归芪汤····· (127)	牛奶粥····· (141)
鲨鱼归芪汤····· (127)	黄精粥····· (141)
熊掌红枣归芪汤····· (127)	酥蜜粥····· (142)
冬瓜鲤鱼汤····· (128)	燕窝粥····· (142)
大枣党参桂圆汤····· (128)	燕麦粥····· (143)
参枣汤····· (129)	猪肚粥····· (144)
樱桃雪耳汤····· (129)	海参粥····· (144)

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 蚬仔粥····· (145) | 桂花核桃冻····· (162) |
| 参枣米饭····· (146) | 蟹茸烩苋菜····· (162) |
| 苡仁面····· (146) | 青荷包里脊····· (163) |
| 春盘面····· (147) | 核桃仁鸡卷····· (163) |
| 山药馄饨····· (148) | 琥珀核桃····· (164) |
| 山药汤圆····· (148) | 榛子羹····· (165) |
| 菜豆猪皮汤····· (149) | 鳝鱼猪肉羹····· (165) |
| 淮药炖羊肉····· (149) | 山药羊髓羹····· (166) |
| 章鱼炖猪蹄····· (150) | 银耳美容羹····· (167) |
| 菊花草鱼····· (150) | 蜂糖藕羹····· (167) |
| 枸杞肉丝····· (151) | 二豆百合猪肉汤····· (168) |
| 润肤豆芽散····· (152) | 归芪红枣鸡蛋汤····· (168) |
| 黄精鳝片····· (152) | 枸杞山药甲鱼汤····· (169) |
| 翠皮鳝丝····· (153) | 香菇鱿鱼汤····· (169) |
| 龙眼烧鹅····· (153) | 莲子枸杞汤····· (170) |
| 花生米大枣红烧猪蹄
····· (154) | 八宝鸡汤····· (170) |
| 松子仁烧香菇····· (155) | 银耳枸杞鸡肝汤····· (171) |
| 笋烧海参····· (155) | 益寿银耳汤····· (172) |
| 山药肉麻丸····· (156) | 党参黄羊肉汤····· (172) |
| 龙眼枣仁锅炸····· (157) | 猪胰薏苡汤····· (173) |
| 香炸山药圆····· (158) | 樱桃酒····· (173) |
| 桃杞鸭蛋····· (159) | 葡萄酒····· (174) |
| 芝麻兔····· (159) | 归元仙酒····· (175) |
| 炆黄榆蘑····· (160) | 参杞酒····· (175) |
| 核桃拌韭菜····· (161) | 黄精酒····· (176) |
| | 桃花酒····· (176) |

白鸽煮酒·····	(177)	何首乌猪肝·····	(192)
驻颜酒·····	(177)	核桃仁鸡丁·····	(193)
养容酒·····	(178)	何首乌羊肉·····	(194)
人参酒·····	(178)	核桃仁拌芹菜·····	(194)
樱桃汁·····	(179)	莲子猪肚·····	(195)
杞圆膏·····	(179)	猪皮麻冻·····	(195)
三、美发类食谱·····	(180)	何首乌煮鸡蛋·····	(196)
苁蓉羊肾粥·····	(180)	桑椹里脊·····	(196)
黑芝麻粥·····	(181)	芝麻栗子羹·····	(197)
熟地粥·····	(182)	芝麻莲子羹·····	(198)
地骨皮粥·····	(183)	茴香羹·····	(198)
松叶粥·····	(183)	黑豆乌鸡汤·····	(199)
桑仁粥·····	(184)	绿茶辛夷汤·····	(199)
鹿肾粥·····	(184)	桃仁朱砂酒·····	(200)
蒲公英粥·····	(185)	康壮酒·····	(200)
芝麻三合泥·····	(186)	熙春酒方·····	(201)
桑椹芝麻面·····	(186)	枸杞子酒·····	(201)
栗子饭·····	(187)	延寿酒·····	(202)
芝麻面·····	(187)	地黄首乌酒·····	(203)
胡桃烧麦·····	(188)	地黄年轻酒·····	(203)
三豆乌发糕·····	(188)	首乌延寿酒·····	(204)
美髯蛋糕·····	(189)	八仙茶·····	(204)
五圆全鸡·····	(190)	还童茶·····	(205)
桑椹蒸蛋·····	(190)	木耳芝麻饮·····	(205)
九月鸡片·····	(191)	芝麻番茄汁·····	(206)
何首乌山鸡·····	(191)	红萝卜葡萄汁·····	(206)



目

录

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 芹菜青椒汁····· (206) | 鸡汤面····· (220) |
| 杏芹萝卜汁····· (207) | 兔肉馄饨····· (221) |
| 莴苣苹果汁····· (207) | 莲茸糖包····· (221) |
| 橘子海带汁····· (208) | 五香兔肉····· (222) |
| 脂桃膏····· (208) | 枣杏炖鸡····· (222) |
| 人参核桃膏····· (209) | 莲子炖猪肚····· (223) |
| 松子核桃膏····· (209) | 良姜炖鸡块····· (224) |
| 蜂蜜桑椹膏····· (210) | 酒炖鳗鱼····· (224) |
| 乌发蜜膏····· (211) | 参芪毛豆角····· (225) |
| 四、健肌类食谱 ····· (211) | 清炖黑熊肉····· (225) |
| 羊骨粥····· (211) | 黄芪牛肉····· (226) |
| 阿胶粥····· (212) | 参芪鸭条····· (226) |
| 龙眼肉粥····· (212) | 焖山芋块····· (227) |
| 羊髓粥····· (213) | 饴糖鸡····· (228) |
| 麦门冬粥····· (214) | 五香参肚卷····· (228) |
| 神仙粥····· (214) | 青荷蒸鸭····· (229) |
| 野猪肉粥····· (215) | 藕镶肉····· (229) |
| 猪脊肉粥····· (215) | 白鸽肉····· (230) |
| 圆真僧粥····· (216) | 地骨爆两样····· (231) |
| 甲鱼粥····· (216) | 炒蚕蛹····· (231) |
| 牛肉大米粥····· (217) | 珍珠花菜····· (232) |
| 西米粥····· (217) | 糟炒鸡丝····· (232) |
| 苏子粥····· (218) | 醋熘卷心菜····· (233) |
| 藕粥····· (218) | 五香烧猪排····· (234) |
| 海鲜面····· (219) | 太子参烧羊肉····· (234) |
| 羊肉面····· (220) | 红烧牛鞭····· (235) |

参杞烧肚片·····	(236)	绿豆花生粥·····	(252)
栗子烧香菇·····	(236)	车前子粥·····	(252)
黄精烧鸡·····	(237)	赤小豆粥·····	(253)
番茄鲜蘑·····	(238)	兔肉粥·····	(253)
炸铁雀·····	(238)	荷叶粥·····	(254)
核桃猪腰·····	(239)	鹌鹑粥·····	(254)
五香松花香肠·····	(240)	苡米鸭肉·····	(255)
芙蓉鹌蛋·····	(240)	芦笋扒冬瓜·····	(256)
烤鹿方肉·····	(241)	赤豆鲤鱼·····	(256)
海参豆腐·····	(241)	青荷熏鲢鱼·····	(257)
御酱铁雀·····	(242)	荷叶肉·····	(258)
参芪羊肉羹·····	(243)	清蒸凤尾菇·····	(258)
当归羊肉羹·····	(243)	茼蒿炒萝卜·····	(259)
人参莲肉汤·····	(244)	麻辣羊肉炒葱头·····	(259)
田鼠黄精汤·····	(245)	扒冬瓜条·····	(260)
银耳鸽蛋汤·····	(245)	苡米烧鹌鹑·····	(261)
鹿肉芪枣汤·····	(246)	板栗鲤鱼·····	(261)
鹿茸酒·····	(246)	独蒜乌鱼·····	(262)
参术酒·····	(247)	素烧冬瓜·····	(263)
人参茶·····	(247)	盐渍三皮·····	(263)
五味子膏·····	(248)	腌乳瓜·····	(264)
上党参膏·····	(249)	醋黄瓜·····	(264)
五、减肥类食谱·····	(249)	荷叶汤·····	(265)
山楂粥·····	(249)	紫竹莲池·····	(265)
白茯苓粥·····	(250)	山楂茶·····	(266)
茯苓粥·····	(251)	绿茶·····	(267)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 益寿茶····· (267) | 益脾饼····· (280) |
| 桑枝茶····· (268) | 栗子炖猪蹄····· (280) |
| 三花减肥茶····· (268) | 葱炖猪蹄····· (281) |
| 减肥茶(1) ····· (268) | 扒猪蹄····· (281) |
| 减肥茶(2) ····· (269) | 黄芪皱纹肉····· (282) |
| 西瓜速溶饮····· (269) | 凉拌发菜····· (283) |
| 紫葡萄汁····· (270) | 五香黄豆····· (284) |
| 柠檬海带汁····· (270) | 冻猪蹄····· (284) |
| 六、除斑类食谱 ····· (271) | 花生大枣猪蹄汤····· (285) |
| 黄瓜粥····· (271) | 莲子龙眼汤····· (285) |
| 菟丝子粥····· (271) | 八、除痘、龋鼻类食谱 |
| 薏米百合粥····· (272) | ····· (286) |
| 青元饭····· (273) | 茵陈海藻粥····· (286) |
| 青小豆面····· (273) | 石膏粳米粥····· (286) |
| 鸡子羊肉面····· (274) | 杏仁薏米粥····· (287) |
| 佛手笋尖····· (274) | 枇杷菊花粥····· (287) |
| 消斑汤····· (275) | 荷花绿豆粥····· (288) |
| 黑木耳红枣汤····· (275) | 桃仁山楂粥····· (288) |
| 归元仙酒····· (275) | 苡仁粥····· (289) |
| 槟榔露酒····· (276) | 薏米炖鸡····· (290) |
| 牛膝酒····· (276) | 杏仁燕窝····· (290) |
| 七、祛皱类食谱 ····· (277) | 马齿苋炒黄豆芽····· (291) |
| 脊肉粥····· (277) | 素炒黄豆芽····· (292) |
| 山药粥····· (278) | 醋熘茭白····· (292) |
| 胡萝卜粥····· (278) | 香椿拌豆腐····· (293) |
| 菠菜粥····· (279) | 海带绿豆汤····· (293) |

- 黄豆芽汤…………… (294)
- 白果苡米水…………… (294)
- 麻黄宣肺酒…………… (295)
- 桑银茶…………… (295)
- 莲子白果饮…………… (296)
- 九、利咽、香口类食谱**
- …………… (296)
- 薄荷粥…………… (296)
- 梨子粥…………… (297)
- 桂花粥…………… (297)
- 生姜粥…………… (298)
- 藿香粥…………… (298)
- 青荷鸡蛋…………… (299)
- 马蹄木耳…………… (299)
- 香菇萝卜球…………… (300)
- 炸玉枝…………… (301)
- 香酥菜…………… (301)
- 芝麻香丝菜…………… (302)
- 炅海螺…………… (302)
- 黄瓜皮拌肉丝…………… (303)
- 琼玉膏烘蛋…………… (303)
- 银耳莲子羹…………… (304)
- 银耳猪肺羹…………… (305)
- 绿茶薄荷汤…………… (305)
- 红茶桂花汤…………… (306)
- 橄榄酸梅汤…………… (306)
- 桂花酒…………… (307)
- 玄麦桔甘茶…………… (307)
- 百两金茶…………… (308)
- 金锁茶…………… (308)
- 西青果茶…………… (308)
- 槐菊茶…………… (309)
- 胖大海茶…………… (309)
- 三七花茶…………… (310)
- 橄榄茶…………… (310)
- 诃玉茶…………… (311)
- 木蝴蝶茶…………… (311)
- 乌梅茶…………… (312)
- 罗汉果茶…………… (312)
- 酸浆草茶…………… (313)
- 橄榄萝卜饮…………… (313)
- 清咽饮…………… (314)
- 鲜姜萝卜…………… (314)
- 荸荠汁…………… (315)
- 桂花露…………… (315)
- 薄荷露…………… (316)
- 丁香露…………… (316)
- 藿香露…………… (317)
- 茉莉花露…………… (317)
- 加味竹沥梨膏…………… (318)
- 二冬膏…………… (318)
- 秋梨膏…………… (319)



目

录

十、明目、聪耳类食谱

..... (320)

羊肝粥..... (320)

黑米粥..... (320)

芡实粉粥..... (321)

枸杞粥..... (321)

菊花粥..... (322)

莲子粥..... (323)

大米榛仁粥..... (323)

乌鸡肝粥..... (324)

双决明粥..... (324)

羊肝玉米粥..... (325)

地黄粳米粥..... (325)

苍耳粥..... (326)

茺菁子粥..... (327)

苦竹叶粥..... (327)

荠菜粥..... (328)

猪肝蛋粥..... (328)

磁石粥..... (329)

乌鸡膏粥..... (329)

磁石羊肾粥..... (330)

猪肝面..... (330)

疗耳聋煎饼..... (331)

鸡肝饼..... (332)

参地炖猪肝..... (332)

鲜蘑鹿冲..... (333)

黄焖参术羊肝..... (334)

明目海鲜..... (334)

蒙花羊肝..... (335)

灵芝蒸鸭..... (336)

枸杞三七鸡..... (336)

蒸西施舌..... (337)

竹笋枸杞头..... (337)

炒鲜茼蒿..... (338)

炒苋菜..... (338)

灵芝猪腰..... (339)

苦瓜青椒..... (340)

南煎猪肝..... (340)

枸杞鸡丁..... (341)

枸杞爆肝尖..... (342)

荠菜炒肉丝..... (342)

菊花爆鸡丝..... (343)

猪油炒苦瓜..... (343)

韭黄爆腰花..... (344)

葛粉黄肉熘腰花..... (345)

熘炒黄花猪腰..... (345)

酱醋羊肝..... (346)

当归烧狗肉..... (346)

何首乌烧鸡..... (347)

杞菊炸鸡肝..... (348)

胡萝卜松..... (348)

菊花兔卷..... (349)

磁朱桂圆·····	(350)	益肾明目酒·····	(362)
磁朱鸡肝酥·····	(350)	磁石酒·····	(362)
荠菜拌豆腐·····	(351)	菖蒲酒·····	(363)
鸡肝羹·····	(352)	菊花酒·····	(364)
猪肝羹·····	(352)	女贞子酒·····	(364)
鹿肾羹·····	(353)	术苓忍冬酒·····	(365)
荠菜豆腐羹·····	(353)	苦丁茶·····	(365)
银杞明目汤·····	(354)	珍珠茶·····	(366)
地耳汤·····	(354)	夏枯草茶·····	(367)
白鱼枸杞汤·····	(355)	菊花龙井茶·····	(367)
四物肝片汤·····	(355)	建兰花茶·····	(368)
草决明兔肝汤·····	(356)	桑芽茶·····	(368)
凤菇豆腐汤·····	(357)	菟丝子茶·····	(369)
枸杞杜仲鹌鹑汤·····	(357)	灵芝茶·····	(369)
清炖归杞牛鞭汤·····	(358)	明目延龄饮·····	(370)
菊花羊肝汤·····	(359)	杏菊饮·····	(370)
滋肾肝膏汤·····	(359)	甘菊花露·····	(371)
桑椹酒·····	(360)	桑叶露·····	(371)
参椒酒·····	(361)	文武膏·····	(372)
菖蒲桂心酒·····	(361)		