

甲鱼乌鸡的

保健功能与食疗方

李清亚 王晓慧 编著



金盾出版社

甲鱼乌鸡的保健功 能与食疗方

李清亚 王晓慧 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书精选古今医家临证常用和民间习用的甲鱼食疗方 200 多个, 乌鸡食疗方 500 多个。这些食疗方均具有较好的保健、强身和防病功效。每个食疗方取材容易、制作简单、营养价值与食疗作用俱佳, 且味美适口, 无副作用, 适用于各类人员选用。作者按各方的食疗作用归类编排, 每方均有原料、制作、用法与功效四项内容。文字简练, 通俗易懂, 实用性强。适用于城乡百姓, 尤其是慢性病患者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

甲鱼乌鸡的保健功能与食疗方/李清亚, 王晓慧编著. —北京: 金盾出版社, 2004. 6

ISBN 7-5082-2992-4

I. 甲… II. ①李…②王… III. ①鳖-食物疗法-食谱②鸡-食物疗法-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035698 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 66882412

传真: 68276683 电挂: 0234

封面印刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷: 北京金星剑印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/32 印张: 12 字数: 270 千字

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1—11000 册 定价: 14.00 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)

前 言

自古以来,甲鱼、乌鸡就被人们认为是大补之品,深受欢迎。

甲鱼味道鲜美,可红烧、清蒸和清炖,具有鸡、鹿、牛、羊、猪、蛙、鱼 7 种味道,为著名的滋补之品。祖国医学认为,甲鱼性寒味咸,具有滋阴除热、凉血、补血、活血、消结软坚、益肾健骨等功能,可以补心肾,益大肠,防治腰腿痛、虚热盗汗、阴虚阳亢等。

乌鸡是中医用以祛病延年的一味良药。在我国,著名的明代医药学家李时珍编著的《本草纲目》中就有“乌骨鸡甘平,无毒。补虚劳羸弱,治消渴、中恶,益产妇,治妇人崩中带下虚损诸病及大人小儿下痢噤口”的记载。古医书中说,乌鸡能防治虚劳客热、肌肉消瘦、四肢倦怠、五心烦热、咽干颊赤、潮热盗汗、脾虚泻泄等。乌鸡具有很高的营养价值。现代医学认为,乌鸡是孕妇、产妇和儿童的良好滋补品。一般人常食乌鸡肉能增加机体的免疫功能,提高对疾病的抵抗力。

为了使读者对甲鱼、乌鸡能有更深入地了解,科学、合理地食用甲鱼与乌鸡,我们撰写了《甲鱼乌鸡的保健功能与食疗方》一书。全书分上下两篇,上篇为“甲鱼的保健功能与食疗方”,共选取 200 多个食疗方,包括滋补肝肾方、补虚方、补血方、活血方、软坚散结方、滋阴清热方、延年益寿方;下篇为“乌鸡的保健功能与食疗方”,共介绍了 500 多个食疗方,包括滋补肝肾方、生血养血方、健脾方、益气方、养肺方、养阴清热方、

补虚强身方。

本书内容丰富,文字简练,通俗易懂,实用性强,食疗方的制作易于操作和掌握,具有初中以上文化程度的读者均可阅读,是家庭主妇的必备读物。

我们从事营养保健科学研究近 30 年。书中食疗方除作者的经验之外,尚有部分是从有关资料中收集而来,并经进一步整理,在此向有关作者一并致谢。由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,欢迎广大读者批评、指正。

李清亚

2004 年 1 月

目 录

上篇 甲鱼的保健功能与食疗方

一、甲鱼的保健功能 (1)

(一)甲鱼的中医功效

(二)甲鱼的营养价值

二、食疗方 (2)

(一)滋补肝肾方

甲鱼汤.....	(2)	甲鱼女贞子汤.....	(8)
煲甲鱼.....	(2)	莲子党参甲鱼汤.....	(9)
天麻炖甲鱼.....	(3)	甲鱼莲子熟地汤.....	(9)
甲鱼百部汤.....	(3)	莲子大枣炖甲鱼.....	(9)
甲鱼羊肉党参汤.....	(4)	山药熟地甲鱼汤.....	(10)
甲鱼木耳汤.....	(4)	虫草山药煲甲鱼.....	(10)
三子甲鱼汤.....	(5)	四味甲鱼汤.....	(11)
甲鱼二子汤.....	(5)	甲鱼炖山药莲子.....	(11)
参杞甲鱼汤.....	(6)	贞杞熟地甲鱼汤.....	(12)
杞子熟地甲鱼汤.....	(6)	甲鱼杜仲补肾汤.....	(12)
炖虫草甲鱼.....	(7)	甲鱼贞杞汤.....	(13)
杞子甲鱼瘦肉汤.....	(7)	虫草大枣蒸甲鱼.....	(13)
莲子甲鱼当归汤.....	(8)	山药陈皮甲鱼汤.....	(14)

参麦甲鱼汤····· (14)	丹皮炖甲鱼····· (22)
杞子蒸甲鱼····· (15)	猪骨髓甲鱼汤····· (23)
甲鱼猪肉汤····· (15)	甲鱼山药女贞子汤····· (23)
甲鱼杞子决明子汤····· (15)	人参大枣炖甲鱼····· (23)
甲鱼芡实汤····· (16)	大蒜甲鱼汤····· (24)
蘑菇甲鱼汤····· (16)	黄芪甲鱼汤····· (24)
沙苑子炖甲鱼····· (17)	甲鱼粥····· (25)
甲鱼二子粥····· (17)	桂圆山药炖甲鱼····· (25)
甲鱼止遗汤····· (18)	甲鱼茺萸汤····· (26)
汤煨甲鱼····· (18)	栗子参杞甲鱼汤····· (26)
四鞭甲鱼汤····· (19)	栗子甲鱼汤····· (26)
杜仲党参炖甲鱼····· (20)	熟地栗子甲鱼汤····· (27)
四子甲鱼汤····· (20)	栗子大枣甲鱼汤····· (27)
狗肉甲鱼汤····· (20)	党参山药大枣甲鱼汤
鱼鳔甲鱼汤····· (21)	····· (28)
三丝甲鱼羹····· (21)	黄芪杞子甲鱼汤····· (28)
苁蓉覆盆子甲鱼汤····· (22)	木耳杞子炖甲鱼····· (29)

(二)补虚方

人参黄芪煲甲鱼····· (29)	羊肉麦冬甲鱼汤····· (32)
甲鱼参杞鸡肉汤····· (30)	参灵甲鱼汤····· (33)
杞子大枣蒸甲鱼····· (30)	花生大枣炖甲鱼····· (33)
清蒸鸡翅人参甲鱼····· (31)	猴头菇清炖甲鱼····· (34)
甲鱼粉丝汤····· (31)	莲子百合炖甲鱼····· (34)
甲鱼炖猪蹄····· (32)	黄芪猪瘦肉炖甲鱼····· (35)

(三)补血方

鸡腿蒸甲鱼····· (35)	清炖甲鱼····· (36)
-----------------	----------------

归竹甲鱼汤····· (36)	红烧甲鱼····· (41)
熟地黄炖甲鱼····· (37)	熟地菠菜蒸甲鱼····· (41)
无花果大枣甲鱼汤····· (37)	参芍蒸甲鱼····· (42)
当归升麻煲甲鱼····· (38)	芪枣甲鱼汤····· (42)
清蒸玉兰片甲鱼羹····· (38)	归参甲鱼····· (43)
乌鸡蓉甲鱼汤····· (39)	甲鱼百合大枣汤····· (43)
甲鱼桂圆大枣汤····· (39)	归芪蒸甲鱼汤····· (43)
白汁甲鱼····· (39)	桑椹甲鱼汤····· (44)
首乌黑豆炖甲鱼····· (40)	香菇大枣蒸甲鱼····· (44)

(四)活血方

桃仁炖甲鱼····· (45)	丹参甲鱼汤····· (47)
川芎甲鱼汤····· (45)	牛膝当归甲鱼汤····· (47)
益母草炖甲鱼····· (46)	泽兰甲鱼汤····· (48)
厚朴煨甲鱼····· (46)	鸭脚菜甲鱼汤····· (48)
红花甲鱼汤····· (47)	月季花甲鱼汤····· (49)

(五)软坚散结方

甲鱼茺萸汤····· (49)	桑椹枳实甲鱼汤····· (55)
木香甲鱼汤····· (50)	人参黄精蒸甲鱼····· (55)
甲鱼烧海参笋片····· (50)	大蒜白及煮甲鱼····· (56)
全蝎甲鱼汤····· (51)	二皮甲鱼汤····· (57)
荔枝核山楂甲鱼汤····· (51)	甲鱼瓜蒌薤白汤····· (57)
杞子沙参炖甲鱼····· (52)	三皮甲鱼汤····· (58)
芡实杞子炖甲鱼····· (52)	柴胡香附甲鱼汤····· (58)
杞子二豆炖甲鱼····· (53)	水蛭炖甲鱼····· (59)
山药杞子炖甲鱼····· (53)	莪术炖甲鱼····· (59)
清蒸甲鱼····· (54)	香附炖甲鱼····· (59)
龙蛇蒸甲鱼····· (54)	土鳖虫炖甲鱼····· (60)

柴胡白术炖甲鱼····· (60)	大枣白术甲鱼汤····· (61)
赤小豆冬瓜炖甲鱼····· (61)	葱蒜甲鱼冬瓜汤····· (61)

(六) 滋阴清热方

柴胡熟地炖甲鱼····· (62)	生地黄甲鱼汤····· (73)
地骨皮炖甲鱼····· (63)	莲子心麦冬甲鱼汤····· (74)
杞子甲鱼粥····· (63)	二母二胡杏仁蒸甲鱼
黑豆煮甲鱼····· (64)	····· (74)
甲鱼葛菜汤····· (64)	玉米须炖甲鱼····· (74)
牛蒡子甲鱼汤····· (65)	双菇甲鱼汤····· (75)
甲鱼藕节雪梨汤····· (65)	苡仁甲鱼汤····· (75)
甲鱼豆腐汤····· (65)	蚝豉甲鱼汤····· (76)
垂杨柳根炖甲鱼····· (66)	麦冬首乌黑豆炖甲鱼
丝瓜藤煲甲鱼····· (66)	····· (76)
西瓜皮煮甲鱼····· (67)	荸荠炖甲鱼····· (77)
甲鱼益母草汤····· (67)	冬瓜绿豆炖甲鱼····· (77)
白兰花甲鱼汤····· (68)	知母麦冬茯苓甲鱼汤
知母黄柏甲鱼汤····· (68)	····· (77)
甲鱼银耳汤····· (69)	甲鱼百部黄芩汤····· (78)
芦根甲鱼汤····· (69)	苡蓉覆盆子甲鱼汤····· (78)
木瓜甲鱼粥····· (69)	冰糖甲鱼····· (79)
知母银柴胡甲鱼汤····· (70)	决明子甲鱼汤····· (79)
牡丹皮煨甲鱼····· (70)	贞杞麦冬甲鱼汤····· (80)
甲鱼冬瓜盅····· (71)	甲鱼麦冬银耳汤····· (80)
甲鱼墨鱼骨羹····· (71)	甲鱼沙参麦冬汤····· (81)
栀子炖甲鱼····· (72)	玉竹甲鱼汤····· (81)
冬瓜子炖甲鱼····· (72)	牛膝车前甲鱼汤····· (81)
灵芝甲鱼汤····· (73)	坤草甲鱼汤····· (82)

百合炖甲鱼·····	(82)	甲鱼百部汤·····	(85)
枸骨叶甲鱼汤·····	(83)	杞子青蒿蒸甲鱼·····	(85)
甲鱼旱莲女贞汤·····	(83)	丝瓜黄花菜甲鱼汤·····	(86)
荷叶甲鱼汤·····	(84)	土茯苓炖甲鱼·····	(86)
苦参炖甲鱼·····	(84)	蒲公英甲鱼汤·····	(87)
大蒜杞子炖甲鱼·····	(85)	板蓝根炖甲鱼·····	(87)

(七)延年益寿方

山药杞子大枣甲鱼汤	双耳甲鱼羹·····	(91)
·····	莲子甲鱼汤·····	(92)
山楂炖甲鱼·····	甲鱼芋头汤·····	(92)
三味甲鱼汤·····	黑豆排骨蒸甲鱼·····	(93)
栗子蒸甲鱼·····	花生炖甲鱼·····	(93)
木耳大枣炖甲鱼·····	海带黄豆炖甲鱼·····	(94)
山药胡萝卜甲鱼汤·····	党参大枣蒸甲鱼·····	(94)
核桃桂圆炖甲鱼·····	木耳山药甲鱼羹·····	(95)

下篇 乌鸡的保健功能与食疗方

一、乌鸡的保健功能 ····· (96)

(一)乌鸡的中医功效

(二)乌鸡的营养价值

二、食疗方 ····· (97)

(一)滋补肝肾方

栗子蒸乌鸡·····	(97)	花生杞子乌鸡丁·····	(98)
乌鸡莲子杞子汤·····	(97)	刀豆焖乌鸡·····	(98)

党参熟地杞子炖乌鸡 (99)	虫草杞子煨乌鸡 (111)
胡萝卜炖乌鸡..... (99)	山药杞子炖乌鸡 (112)
乌鸡海参饼 (100)	花生西芹煲乌鸡 (112)
花生乌鸡肉粥 (100)	杞子麦冬蒸乌鸡 (113)
栗子芪枣乌鸡肉羹 ... (101)	杞子沙苑炖乌鸡 (113)
莲子生地蒸乌鸡 (101)	黄芪杞子炖乌鸡 (114)
莲子核桃乌鸡卷 (102)	黄精炖乌鸡 (114)
莲子煨乌鸡 (102)	白果杞子蒸乌鸡 (115)
杞子鹿衔草炖乌鸡 ... (103)	杞子二黄炖乌鸡 (115)
莲子西芹煲乌鸡 (103)	杞子桂圆炖乌鸡 (116)
麦冬蒸乌鸡 (104)	五味子白果炖乌鸡 ... (116)
黄芪莲子炖乌鸡 (104)	杞子巴戟炖乌鸡 (117)
栗子大枣炖乌鸡 (105)	韭子烧乌鸡 (117)
黄芪山药炖乌鸡 (105)	补骨脂炖乌鸡 (118)
栗子核桃炖乌鸡 (105)	益智仁山药炖乌鸡 ... (118)
栗子苁蓉蒸乌鸡 (106)	锁阳杞子炖乌鸡 (119)
松仁栗子炖乌鸡 (106)	杜仲核桃仁炖乌鸡 ... (119)
党参栗子炖乌鸡 (107)	菟丝子杞子炖乌鸡 ... (120)
杞子栗子炖乌鸡 (107)	苁蓉熟地蒸乌鸡 (120)
海参乌鸡汤 (108)	松仁桂圆炖乌鸡 (121)
制附子炖乌鸡 (108)	女贞子杜仲炖乌鸡 ... (121)
山萸杞子炖乌鸡 (109)	沙苑子炖乌鸡 (122)
杞子蒸乌鸡 (109)	五物炖乌鸡 (122)
党参鹿茸炖乌鸡 (110)	栗子杞子花生乌鸡卷 (123)
龟版黄精当归乌鸡 ... (110)	鹿尾炖乌鸡 (124)
生地黄蒸乌鸡 (111)	人参鹿尾乌鸡汤 (124)

海马虾仁蒸乌鸡	(125)	三丝乌鸡羹	(136)
酒醉苡蓉炖乌鸡	(125)	白果羊肾乌鸡粥	(137)
海狗肾炖乌鸡	(126)	龟甲乌鸡骨汤	(137)
锁阳炖乌鸡	(126)	墨鱼乌鸡饭	(138)
鹿鞭炖乌鸡	(127)	双皮炖乌鸡	(138)
乌鸡炖虾	(127)	海参乌鸡粥	(138)
狗肉乌鸡补阳汤	(128)	乌鸡核桃仁粥	(139)
乌鸡粥	(128)	杞子核桃仁乌鸡汤 ...	(139)
乌鸡苡蓉粥	(129)	栗子海马炖乌鸡	(140)
壮阳乌鸡粥	(129)	胡萝卜蒸乌鸡肝	(140)
乌鸡肝粥	(129)	地瓜叶煮乌鸡肝	(140)
乌鸡五仁粥	(130)	酱醋乌鸡肝	(141)
乌鸡松花淡菜粥	(130)	乌鸡肝鸡蛋汤	(141)
乌鸡桑椹糯米粥	(131)	双花鸡肝汤	(141)
豆腐猪肝乌鸡汤	(131)	杞叶乌鸡肝羹	(142)
木耳海参炖乌鸡	(131)	乌鸡肝鸡蛋粥	(142)
黑豆杞子炖乌鸡	(132)	乌鸡肝鸡蛋芥菜汤 ...	(142)
黄酒炖乌鸡	(132)	五味子乌鸡汤	(143)
楮实菟丝乌鸡片	(133)	番茄杞子爆乌鸡丁 ...	(143)
肉桂炖乌鸡肝	(133)	芹菜杞子干煸乌鸡丝	
椰子糯米蒸乌鸡	(133)		(144)
雪莲花炖乌鸡	(134)	菟丝子杞子乌鸡汤 ...	(144)
苡蓉白菜乌鸡汤	(134)	海马熟地乌鸡汤	(145)
芡实炖乌鸡	(135)	金樱子炖乌鸡	(145)
虫草蒸乌鸡	(135)	覆盆子炖乌鸡	(146)
鹿茸乌鸡羹	(135)	杞子胡萝卜蒸乌鸡 ...	(146)
仙茅金樱乌鸡汤	(136)	乌鸡杜仲汤	(147)

栗子大枣蒸乌鸡	(147)	沙苑芡实炖乌鸡	(149)
松仁桑椹炖乌鸡	(148)	菟丝子黄花菜乌鸡肉片	
熟地菟丝子蒸乌鸡 ...	(148)		(149)

(二)生血养血方

荷花蒸乌鸡	(150)	乌鸡益母草粥	(161)
椰汁炖乌鸡	(150)	乌鸡红花糯米粥	(161)
乌鸡肉丸油菜汤	(151)	乌鸡牡丹花粥	(162)
乌鸡葱白馄饨	(151)	乌鸡阿胶桑白皮粥 ...	(162)
鸡蛋乌鸡面	(152)	二龙戏珠乌鸡饼	(162)
笋片乌鸡丁	(152)	桃仁葡萄干烤乌鸡 ...	(163)
茉莉花氽乌鸡片	(153)	豆腐香菇乌鸡汤	(164)
黄芪白果蒸乌鸡	(153)	乌鸡鱼鳔汤	(164)
党参核桃仁乌鸡汤 ...	(154)	归芪大枣乌鸡汤	(164)
当归三七蒸乌鸡	(154)	椒盐火腿乌鸡	(165)
当归黄芪炖乌鸡	(155)	六味乌鸡	(165)
参归杞子乌鸡汤	(155)	柚子蒸乌鸡	(166)
桂圆荔枝蒸乌鸡	(156)	猪肚乌鸡汤	(166)
杞子山萸肉炖乌鸡 ...	(156)	黄花菜大枣炖乌鸡 ...	(166)
桂圆蒸乌鸡	(157)	乌鸡乌贼汤	(167)
清炖全乌鸡	(157)	罐焖乌鸡	(167)
四物炖乌鸡	(158)	苡仁蒸乌鸡	(168)
何首乌炖乌鸡	(158)	杨梅乌鸡粥	(168)
乌鸡菠菜粥	(159)	胡萝卜冬菇煲乌鸡 ...	(169)
乌鸡大枣粥	(159)	双耳煲乌鸡	(169)
乌鸡夜交藤粥	(159)	红花杞子蒸乌鸡	(170)
乌鸡花生枣泥粥	(160)	炒葱头乌鸡块	(170)
乌鸡参芪熟地粥	(160)	当归杞子大枣炖乌鸡	

..... (171)	阿胶大枣蒸乌鸡 (176)
归参炖乌鸡 (171)	杞子三七蒸乌鸡 (176)
归芪蒸乌鸡 (172)	乌鸡甲鱼汤 (177)
滋补气血乌鸡汤 (172)	乌鸡补血汤 (177)
乌鸡豆腐鸡蛋羹 (173)	生地黄饴糖炖乌鸡 ... (178)
乌鸡大枣汤 (173)	鸡血藤乌鸡汤 (178)
乌鸡乌贼当归汤 (173)	杞子青笋乌鸡丝 (179)
当归生地乌鸡汤 (174)	乌鸡肉丝炆黄豆芽 ... (179)
乌鸡丝瓜香菇汤 (174)	乌鸡肉枣 (180)
乌鸡猪蹄汤 (175)	栗子核桃仁煲乌鸡 ... (180)
姜枣杞子乌鸡汤 (175)	黄芪花生仁蒸乌鸡 ... (181)
当归黑豆炖乌鸡 (175)	乌鸡肉炒菠菜心 (181)

(三)健脾方

五香乌鸡 (182)	乌鸡肉银耳羹 (188)
乌鸡茯苓馄饨 (182)	莲子焖乌鸡 (189)
桂圆小白菜乌鸡肉片	枣菇蒸乌鸡 (189)
..... (183)	参莲白果蒸乌鸡 (190)
参芪山药炖乌鸡 (183)	丁香乌鸡 (190)
藕酿乌鸡肉 (184)	陈皮香酥乌鸡 (191)
芪杞栗子炖乌鸡 (184)	薏苡仁炖乌鸡 (191)
陈皮乌鸡 (185)	冬瓜乌鸡汤 (192)
参苓白术乌鸡 (185)	熟地附子乌鸡汤 (192)
桑白皮煲乌鸡 (186)	乌鸡五丝豆腐汤 (193)
姜汁乌鸡 (186)	乌鸡羊肉大米粥 (194)
胡椒乌鸡 (187)	乌鸡豆蔻粥 (194)
枣杏栗子焖乌鸡 (187)	乌鸡神曲粥 (194)
乌鸡烧莲子核桃仁 ... (188)	乌鸡猪脾粥 (195)

乌鸡佛手粥	(195)	乌鸡土豆粥	(206)
乌鸡山药苡仁粥	(195)	乌鸡甘松粥	(206)
乌鸡芋头粥	(196)	乌鸡茯苓赤豆苡仁粥	(206)
乌鸡黄芪山药粥	(196)	乌鸡茯苓粥	(207)
乌鸡西红柿粥	(197)	乌鸡焦米粥	(207)
乌鸡白术粥	(197)	乌鸡茯苓莲子粥	(207)
乌鸡杏仁苡仁粥	(198)	乌鸡山药糯米粥	(208)
乌鸡赤小豆山药粥	(198)	乌鸡荔枝大米粥	(208)
乌鸡肉桂茯苓粥	(198)	乌鸡豇豆粥	(209)
乌鸡大枣小米粥	(199)	乌鸡肉汤小米粥	(209)
乌鸡生姜枇杷叶粥	(199)	乌鸡肉诃子粥	(209)
乌鸡芦根绿豆粥	(200)	乌鸡肉赤石脂粥	(210)
乌鸡扁豆苡仁粥	(200)	乌鸡肉泽泻粥	(210)
乌鸡赤小豆陈皮粥	(200)	乌鸡枣莲山药粥	(211)
乌鸡赤小豆红枣粥	(201)	乌鸡肉苍耳粥	(211)
乌鸡通草赤小豆粥	(201)	白术槟榔乌鸡粥	(211)
花生蚕豆炖乌鸡	(202)	蘑菇猪肉乌鸡汤	(212)
乌鸡郁李仁粥	(202)	黄芪猴头乌鸡汤	(212)
乌鸡赤小豆冬瓜粥	(202)	口蘑麻辣乌鸡块	(213)
乌鸡炖黄豆	(203)	乌鸡香菇蒸冬瓜	(213)
乌鸡玉米扁豆粥	(203)	猴头冬笋炖乌鸡	(214)
乌鸡冬瓜灵芝汤	(204)	牛肚陈皮乌鸡汤	(214)
乌鸡草菇汤	(204)	乌鸡赤小豆姜汤	(215)
乌鸡赤小豆粥	(204)	乌鸡姜枣汤	(215)
乌鸡赤小豆薏苡仁粥	(205)	乌鸡肉扁豆花馄饨	(216)
乌鸡胡萝卜粥	(205)	清炖乌鸡白萝卜	(216)

使君子山楂炖乌鸡肉 (217)	四味乌鸡 (225)
土茯苓炖乌鸡 (217)	红参虾仁蒸乌鸡 (225)
花生莲子青椒乌鸡丁 (217)	红烧乌鸡山药 (226)
参药乌鸡汤 (218)	桂圆茯苓乌鸡冻 (226)
软炸乌鸡肉 (218)	山药萝卜乌鸡片 (227)
豆腐干芹菜乌鸡肉汤 (219)	大枣白果蒸乌鸡 (227)
人参茴香蒸乌鸡 (219)	醋溜莴笋乌鸡丁 (228)
黄芪苡仁烧乌鸡 (220)	栗子西芹炒乌鸡 (228)
乌鸡肉银耳羹 (220)	菠萝枇杷拌乌鸡片 ... (229)
椰子乌鸡糯米饭 (221)	栗子花生莲子乌鸡丁 (229)
乌鸡山药扁豆粥 (221)	栗子乌鸡粥 (230)
乌灵参炖乌鸡 (221)	灯芯花乌鸡栗子粥 ... (230)
木瓜乌鸡粥 (222)	栗子莲子乌鸡汤 (231)
黄芪枳壳炖乌鸡 (222)	乌鸡花生红豆粥 (231)
香玉参芪蒸乌鸡 (223)	赤豆花生炖乌鸡 (232)
乌鸡豆豉陈皮汤 (223)	猴头大蒜炖乌鸡丁 ... (232)
参芍归苓乌鸡汤 (224)	花椒蒸乌鸡 (233)
赤豆大蒜乌鸡汤 (224)	多味乌鸡丁 (233)
黑豆芽通草乌鸡汤 ... (224)	菜花腐竹拌乌鸡丝 ... (234)
	猴头菇乌鸡汤 (234)
	芪杞栗子炖乌鸡 (235)

(四)益气方

黄芪栗子乌鸡粥 (235)	 (237)
兰花胡萝卜烧乌鸡 ... (236)	海带香菇炖乌鸡 (237)
黄精山药蒸乌鸡 (236)	土豆桂圆烧乌鸡 (238)
灵芝杞子党参乌鸡汤	参菇乌鸡豆腐汤 (238)

参附炖乌鸡	(239)		(250)
猴头黄芪烧乌鸡丝 ...	(239)	杞子乌鸡烧白萝卜 ...	(250)
灵芝香菇乌鸡汤	(240)	乌鸡苡仁冬瓜汤	(251)
黄芪大枣蒸乌鸡	(240)	参芪乌鸡冬瓜汤	(251)
黄芪汽锅乌鸡	(241)	当归附片炖乌鸡	(252)
党参炖乌鸡	(241)	人参香菇清蒸乌鸡 ...	(252)
蒸鱼翅乌鸡	(242)	黄芪山药蒸乌鸡	(253)
灵芝炖乌鸡	(242)	乌鸡八鲜八补汤	(253)
贞芪虫草香菇炖乌鸡		柚子炖乌鸡	(254)
.....	(243)	苡仁芡实炸乌鸡	(254)
乌鸡汤大米粥	(243)	双耳西芹乌鸡汤	(255)
黄芪熟地乌鸡粥	(244)	瓜蒌半夏蒸乌鸡	(255)
乌鸡归芪白芍粥	(244)	当归冬菇煲乌鸡	(256)
人参乌鸡粟米粥	(244)	杞子生姜乌鸡汤	(256)
乌鸡黄芪糯米粥	(245)	乌鸡鲑鱼汤	(257)
乌鸡党参粥	(245)	升麻黄芪炖乌鸡	(257)
黄芪乌鸡大枣粥	(245)	陈皮良姜乌鸡汤	(257)
口蘑蒸乌鸡	(246)	雪莲花炖乌鸡	(258)
金针菇蒸乌鸡	(246)	蓖麻根炖乌鸡	(258)
平菇炖乌鸡肉	(247)	参芪通草乌鸡汤	(259)
清蒸乌鸡肉	(247)	芪归益母草炖乌鸡 ...	(259)
蚕豆炖乌鸡	(248)	蘑菇乌鸡汤	(259)
紫河车乌鸡小米粥 ...	(248)	海参冬笋乌鸡汤	(260)
酒煮血竭乌鸡	(249)	香菇核桃仁炒乌鸡片	
黄精乌鸡瘦肉粥	(249)		(260)
参归术苓乌鸡汤	(249)	栗子紫菜乌鸡汤	(261)
虫草洋参山楂炖乌鸡		栗子香菇乌鸡汤	(261)