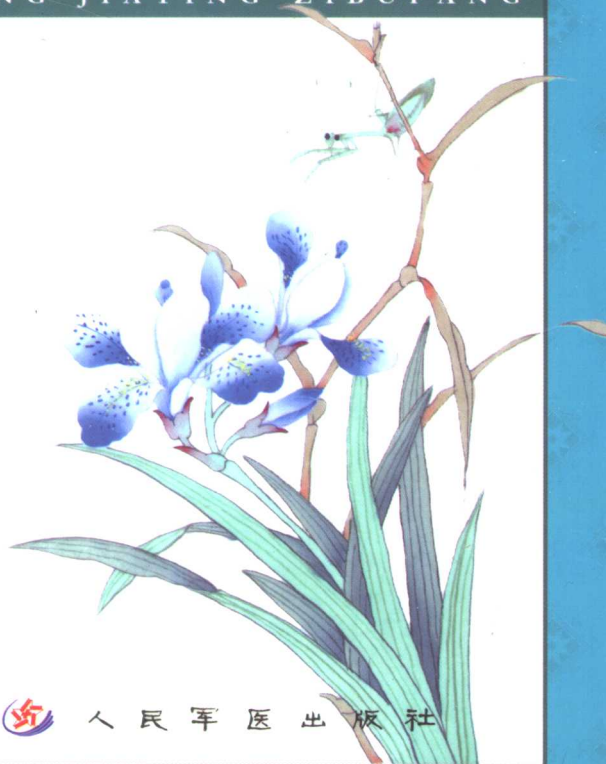


主 编 / 张湖德 张 滨

5 分钟 家庭滋补方

WUFENZHONG JIATING ZIBUFANG



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

5 分钟家庭滋补方

WUFENZHONG JIATING ZIBUFANG

主编 张湖德 张 滨

编者 (以姓氏笔画为序)

马烈光 邓梅玲 史建国 刘 晗
李 斌 李鸿涛 杨凤玲 杨世盐
宋一川 张 红 袁健强 高延培



人民军医出版社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

5分钟家庭滋补方/张湖德,张滨主编. —北京:人民军医出版社,2004.7

ISBN 7-80194-262-0

I. 5… II. ①张… ②张… III. 食物养生-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 012933 号

策划编辑:杨磊石 靳纯桥 加工编辑:路弘 责任审读:李晨

版式设计:周小娟 封面设计:龙岩 责任编辑:李润云

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.5 字数:257千字

版次:2004年7月第1版 印次:2004年7月第1次印刷

印数:0001~4500

定价:22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

张湖德 男,1945年出生,山东寿张县人,现为国际整肤医学会教授,中央人民广播电台医学顾问,是北京中医药大学最早从事养生保健美容研究的专家之一;中华营养保健菜肴评审专家,中国驻颜美容学院副院长,当代中国著名科普作家。已出版著作100多部,代表著作有《中华养生宝典》、《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《养生博览》、《中国养生汤膳精选》、《黄帝内经养生大全》、《黄帝内经饮食养生宝典》、《性医学小百科》等,此外,还在100多家报纸和杂志上发表过5000多篇文章,不少报纸和杂志还为其设立专栏,如《人民日报·海外版》的“中年养生专栏”,《科技日报》的“张湖德养生专栏”,《中国食品报》的“保健食品的开发”等。

张滨 男,1963年出生于北京市东城区,汉族。从事餐饮行业已近20年,了解中国餐饮市场,熟知中国各大菜系特点。经多年研究,发明并获国家专利食品“粤香脆皮鸭”。现为中国医药文化研究会药补食疗委员会食疗养生定点餐厅、中国药膳研究会团体会员单位、营养功能主题餐厅、粤家傲酒楼总经理。

内容提要

本书由养生学专家主编,运用营养学、养生学等科学原理,结合现代家庭生活实际,精选了700余种适于普通家庭制作食用的滋补养生药膳,包括每种药膳的原料组成、制作方法和功效等。按补气、补血、补肺、补肝、补脾、补肾、补心、补脑、补阴、壮阳、生津等功能分类编排,并介绍了不同季节、不同年龄、孕产妇及抗衰老滋补方,书末附有常用滋补食物和药物简介。所选药膳取材容易,制作简单快捷,滋补养生功效确切,因而具有很强的实用性,是广大群众、特别是家庭主妇制作家庭药膳的指导用书,亦可供基层卫生人员和饮食行业人员阅读参考。

责任编辑 杨磊石 路 弘



延年益寿,是每个人的美好愿望,因为生命毕竟属于人们只有一次,尽管实现益寿延年的方法很多,如优美的环境,合理的运动,健康的心态等,但重要的一条是饮食养生。“民以食为天”这句谚语是再正确不过了。用科学的饮食滋养方法来满足人体对各种营养物质的需要,必须讲究方法,而不能以好吃不好吃、喜欢不喜欢吃来作为饮食的标准。不同的年龄、不同的体质、不同的职业、不同的季节都决定了人们对饮食要有不同的选择,否则就会吃出疾病,影响健康。我们衷心希望人们能从本书中学会正确的食养、食补方法,以实现延年益寿的美好愿望,如果真能所愿,我们这些著书人再辛苦也是值得的。

由于时间和水平所限,书中难免错漏不当之处,欢迎同行专家和广大读者批评指正。

张湖德 张 滨

2004年6月于北京

目 录

一、补气养气方

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. 稻根泥鳅汤 (1) | 12. 防己利水方 (4) |
| 2. 豆腐衣炒鹌鹑蛋 (1) | 13. 人参乌鸡汤 (4) |
| 3. 补气祛瘀方 (2) | 14. 芹菜炒鱿鱼丝 (4) |
| 4. 益气补血汤 (2) | 15. 茄子塞肉 (4) |
| 5. 补气疗便秘方 (2) | 16. 参桃汤 (5) |
| 6. 补气血利水方 (2) | 17. 葡萄蜜膏 (5) |
| 7. 益气治水肿方 (2) | 18. 莲子猪肚 (5) |
| 8. 黄芪猪肚粥 (3) | 19. 牛肉脯 (6) |
| 9. 补气养血治闭经汤 (3) | 20. 甘薯粥 (6) |
| 10. 补气水饺 (3) | 21. 栗子白菜 (7) |
| 11. 羊肚黑豆黄芪粥 (4) | |

二、补血养血方

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 麻仁粳米粥 (8) | 11. 补血益气止痛汤 (10) |
| 2. 补血滋补汤 (8) | 12. 当归火锅 (10) |
| 3. 南瓜蒂米粉 (8) | 13. 红白豆腐 (11) |
| 4. 补气养血汤 (9) | 14. 滑桂鱼 (11) |
| 5. 养血清脑方 (9) | 15. 桂圆浸酒 (11) |
| 6. 补气血止晕方 (9) | 16. 乳粥 (12) |
| 7. 补气血治便秘方 (9) | 17. 黄精溜黄菜 (12) |
| 8. 补血治便秘方 (9) | 18. 归脾饮 (13) |
| 9. 补血通乳汤 (10) | 19. 酿清汤燕窝 (13) |
| 10. 鸡爪花生米汤 (10) | 20. 黄鱼豆腐 (14) |

三、滋阴补阴方

- | | | | |
|------------------|------|-----------------|------|
| 1. 地黄酒 | (15) | 13. 百合蒸白鳝 | (18) |
| 2. 贝母甲鱼汤 | (15) | 14. 琼玉膏 | (19) |
| 3. 滋阴止血汤 | (15) | 15. 银耳羹 | (19) |
| 4. 滋阴止鼻血粥 | (15) | 16. 牛奶芝麻羹 | (19) |
| 5. 泽兰甲鱼滋补方 | (16) | 17. 六合清汤丸 | (19) |
| 6. 猪肉鸭蛋 | (16) | 18. 八宝饭 | (20) |
| 7. 荷包海参 | (16) | 19. 糯米梨 | (20) |
| 8. 当归元鱼 | (17) | 20. 鱼香炒蛋 | (21) |
| 9. 牛乳粥 | (17) | 21. 归地烧羊肉 | (21) |
| 10. 鸡粥鲍鱼 | (17) | 22. 山西过油肉 | (22) |
| 11. 阿胶糯米粥 | (18) | 23. 土豆番茄汤 | (22) |
| 12. 百合鸡蛋汤 | (18) | | |

四、养阳壮阳方

- | | | | |
|-----------------|------|-----------------|------|
| 1. 温阳利水方 | (24) | 9. 丁香鸭 | (27) |
| 2. 果馅丸子 | (24) | 10. 虾米粥 | (28) |
| 3. 椒麻鲜桃仁 | (25) | 11. 薤白粥 | (28) |
| 4. 核桃鱼头汤 | (25) | 12. 风霜萝卜干 | (28) |
| 5. 软炸补骨桃腰 | (26) | 13. 桂花栗子 | (29) |
| 6. 甘枣肉 | (26) | 14. 炒姜丝肉 | (29) |
| 7. 红烧狗肉 | (27) | 15. 鸽肉粥 | (30) |
| 8. 黑豆红糖汤 | (27) | 16. 锦绣里脊丝 | (30) |

五、生津益液方

- | | | | |
|---------------|------|----------------|------|
| 1. 冰糖话梅 | (32) | 7. 余鸭羹汤 | (34) |
| 2. 锅塌豆腐 | (32) | 8. 沙锅豆腐 | (35) |
| 3. 南瓜粥 | (33) | 9. 板栗烧猪肉 | (35) |
| 4. 米露 | (33) | 10. 羊髓羹 | (35) |
| 5. 白梨凤脯 | (33) | 11. 红烧海参 | (36) |
| 6. 天冬饼 | (34) | 12. 蜂蜜蛋花 | (36) |

- | | | | |
|-----------------|------|------------------|------|
| 13. 首乌红枣粥 | (36) | 16. 冬菇鹌鹑蛋汤 | (37) |
| 14. 玉参焖鸭 | (37) | 17. 玉竹麦冬鸭 | (38) |
| 15. 黄瓜炒猪肉 | (37) | 18. 梨粥 | (39) |

六、补肺养肺方

- | | | | |
|------------------|------|-------------------|------|
| 1. 人参黄芪粥 | (40) | 16. 金橘饼 | (45) |
| 2. 精神药酒 | (40) | 17. 黄芪鸡 | (45) |
| 3. 补肺宣肺利水方 | (41) | 18. 板栗炖猪肉 | (46) |
| 4. 养肺宣肺退肿方 | (41) | 19. 酒酿银耳 | (46) |
| 5. 黄芪猪肺汤 | (41) | 20. 百部炖团鱼 | (46) |
| 6. 炒鸡茸银耳 | (41) | 21. 茭菜粥 | (47) |
| 7. 二仙煎 | (42) | 22. 红枣胡萝卜 | (47) |
| 8. 补肺止咳膏 | (42) | 23. 萝卜猪肺汤 | (48) |
| 9. 蜜饯双仁 | (42) | 24. 西红柿牛肉 | (48) |
| 10. 雪梨汤 | (42) | 25. 萝卜葱白饮 | (48) |
| 11. 炒肺片 | (43) | 26. 玉竹沙参焖老鸭 | (48) |
| 12. 秋梨蜜膏 | (43) | 27. 虫草全鸭 | (49) |
| 13. 猪肺粥 | (44) | 28. 参蛤蒸鸭 | (49) |
| 14. 虫草炖鸡肉 | (44) | 29. 怀山鸡 | (50) |
| 15. 百合猪肺汤 | (45) | | |

七、补心强心方

- | | | | |
|-----------------|------|-------------------|------|
| 1. 玫瑰花烤羊心 | (51) | 10. 咖啡牛奶 | (54) |
| 2. 归脾汤 | (51) | 11. 里脊菱肉 | (54) |
| 3. 灵芝猪心 | (51) | 12. 奶油鹌鹑蛋汤 | (54) |
| 4. 参麦鸡肉 | (52) | 13. 核黄酒 | (55) |
| 5. 祛心悸汤 | (52) | 14. 冰糖莲子 | (55) |
| 6. 清心止喘茶 | (52) | 15. 烤羊心 | (55) |
| 7. 炅心片 | (52) | 16. 百合八宝鸡 | (55) |
| 8. 腊猪心 | (53) | 17. 百合莲米瘦肉汤 | (56) |
| 9. 红烩牛心 | (53) | 18. 百合枣仁蜜 | (56) |

五分钟家庭滋补方

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 19. 百合洋参银耳羹 (56) | 22. 升压茶 (57) |
| 20. 百合红枣糯米粥 (56) | 23. 茯苓包子 (57) |
| 21. 百合陈皮饮 (57) | |

八、补肝强肝滋补方

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. 疏肝退黄方 (59) | 16. 溜鱼片 (64) |
| 2. 三蛇胆汁酒 (59) | 17. 拌芥菜 (65) |
| 3. 芝麻蛋糕 (59) | 18. 枸杞子酒 (65) |
| 4. 枸杞子酒 (60) | 19. 桑葚蜜膏 (65) |
| 5. 人参营养汤 (60) | 20. 鸡肝粥 (66) |
| 6. 四物炖鸡汤 (60) | 21. 桑葚糖 (66) |
| 7. 豌豆肝末 (61) | 22. 猪肝绿豆粥 (67) |
| 8. 溜三样 (61) | 23. 天麻蒸鱼头 (67) |
| 9. 快烧毛豆荚 (62) | 24. 橄榄粥 (68) |
| 10. 芝麻鸡片 (62) | 25. 人参山药粥 (68) |
| 11. 海米炒油菜平菇 (63) | 26. 三七藕蛋汤 (68) |
| 12. 拌芥菜 (63) | 27. 鲤鱼汁粥 (69) |
| 13. 炸响铃 (63) | 28. 山楂粥 (69) |
| 14. 酥炸月季花 (64) | 29. 玫瑰花茶 (69) |
| 15. 口袋豆腐 (64) | 30. 山药羊肉粥 (69) |

九、补脾养脾方

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 代参膏 (70) | 10. 温脾止痛汤 (72) |
| 2. 莲子猪肚 (70) | 11. 健脾祛暑汤 (73) |
| 3. 牛肉脯 (71) | 12. 醒脾清热方 (73) |
| 4. 枣姜汤 (71) | 13. 温脾胃止泄泻方 (73) |
| 5. 清汤燕窝 (71) | 14. 健脾止泻方 (73) |
| 6. 健脾益肾双补汤 (72) | 15. 羊肉粥 (73) |
| 7. 健脾退肿汤 (72) | 16. 温养脾肾汤圆 (73) |
| 8. 眉豆米饭 (72) | 17. 补脾养肾汤 (74) |
| 9. 健脾止啼粥 (72) | 18. 健脾益胃利水方 (74) |

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 19. 补脾消水方 (74) | 37. 拍黄瓜 (78) |
| 20. 补肾健脾治水肿方 ... (74) | 38. 赤豆糯米粽子 (78) |
| 21. 健脾消水肿方 (75) | 39. 云豆卷 (79) |
| 22. 健脾利湿效方 (75) | 40. 蟠龙鳝 (79) |
| 23. 茯苓皮汤 (75) | 41. 蒸瓢肉蛋卷 (80) |
| 24. 健脾利湿退黄方 (75) | 42. 醋熘土豆片 (80) |
| 25. 白扁豆花小猪脊脊 ... (75) | 43. 萝卜丝饼 (80) |
| 26. 猪肚粥 (76) | 44. 姜茶乌梅饮 (81) |
| 27. 椒桂术肚汤 (76) | 45. 丁香煮酒 (81) |
| 28. 健脾止痛茶 (76) | 46. 炒蚕蛹 (81) |
| 29. 百合丹参滋补方 (76) | 47. 锅焦饼 (82) |
| 30. 豌豆青菜猪肉汤 (76) | 48. 冰糖话梅 (82) |
| 31. 苹果羊肉麦仁滋补粥
..... (77) | 49. 火腿羹 (83) |
| 32. 健脾止吐汤 (77) | 50. 红杞活鱼 (83) |
| 33. 鸡冠藕汁茶 (77) | 51. 陈皮鸭 (83) |
| 34. 橘红糕 (77) | 52. 山药炖野鸭 (84) |
| 35. 干姜糖丸 (78) | 53. 麦芽茶 (84) |
| 36. 白胡椒烩猪肚 (78) | 54. 萝卜蜜煎 (84) |

十、补养肾气方

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 补肾利尿方 (86) | 10. 补肾止尿汤 (88) |
| 2. 天冬红糖水 (86) | 11. 补肾消肿饼 (88) |
| 3. 补肾治便秘方 (86) | 12. 补肾缩尿汤 (88) |
| 4. 补肾益气方 (87) | 13. 脊骨萝卜汤 (89) |
| 5. 补肾治淋方 (87) | 14. 胎盘鱼骨粉 (89) |
| 6. 补肾健脾消淋方 (87) | 15. 补肾益肺止咳汤 (89) |
| 7. 蒜苗烧狗肉 (87) | 16. 补肾通乳粥 (89) |
| 8. 黄芪羊鳔汤 (87) | 17. 温拌腰丝 (89) |
| 9. 滋补肾阴粥 (88) | 18. 赤豆羹 (90) |

- | | | | |
|-----------------|------|------------------|------|
| 19. 红烧冬瓜 | (90) | 24. 鱼脑石鸡茸粥 | (91) |
| 20. 韭菜炒蛤蜊 | (90) | 25. 赤豆羹 | (92) |
| 21. 核桃龟仲汤 | (91) | 26. 补肾止喘方 | (92) |
| 22. 核桃猪腰 | (91) | 27. 粟米粥 | (92) |
| 23. 肉糜荠菜粥 | (91) | 28. 杜仲猪腰 | (93) |

十一、补精养精方

- | | | | |
|----------------|------|-----------------|-------|
| 1. 花生米鸡丁 | (94) | 10. 桃仁墨鱼 | (97) |
| 2. 脊丁山药羹 | (94) | 11. 清宫八仙糕 | (97) |
| 3. 核桃酒 | (95) | 12. 桂归牛鞭膏 | (98) |
| 4. 羊乳羹 | (95) | 13. 凉拌三丝 | (98) |
| 5. 雀肉粥 | (95) | 14. 口蘑鸭子 | (98) |
| 6. 橘羹湘莲 | (96) | 15. 海参粥 | (99) |
| 7. 虫草浸酒 | (96) | 16. 红烧狮子头 | (99) |
| 8. 虫草花鸽 | (97) | 17. 八宝葫芦鸭 | (100) |
| 9. 鸡肠饼 | (97) | 18. 芝麻白糖糊 | (100) |

十二、儿童滋补方

- | | | | |
|------------------|-------|-----------------|-------|
| 1. 余竹荪云片鸽蛋 | (102) | 9. 奶汤南瓜尖 | (106) |
| 2. 冬笋鹅掌汤 | (102) | 10. 砂仁荷叶饼 | (107) |
| 3. 肉片炒豆腐 | (103) | 11. 酱醋羊肝 | (107) |
| 4. 银粉牛肉丝 | (103) | 12. 清蒸鱼 | (107) |
| 5. 两吃大虾 | (104) | 13. 八宝糯米饭 | (108) |
| 6. 肉珠烩豌豆 | (105) | 14. 带把肘子 | (108) |
| 7. 莲肉糕 | (105) | 15. 猪肝绿豆粥 | (109) |
| 8. 油爆鱿鱼卷 | (105) | | |

十三、青年滋补方

- | | | | |
|-----------------|-------|----------------|-------|
| 1. 鸭泥面汤 | (110) | 5. 酸辣目鱼 | (112) |
| 2. 猪肘子菜豆汤 | (110) | 6. 虾子烧菜花 | (113) |
| 3. 肉丁饼 | (111) | 7. 姜韭牛奶羹 | (113) |
| 4. 肉末烧胡萝卜 | (111) | 8. 蚂蚁上树 | (113) |

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 9. 南瓜粥 | (114) | 13. 五香茶叶蛋 | (115) |
| 10. 芹菜拌腐竹 | (114) | 14. 当归牛肉胶 | (115) |
| 11. 黄精炖猪肉 | (114) | 15. 酸辣豆花汤 | (116) |
| 12. 益脾饼 | (115) | 16. 泥鳅羹 | (117) |

十四、中年滋补方

- | | | | |
|------------------|-------|-------------------|-------|
| 1. 老醋蜇头 | (119) | 22. 桑葚糖水 | (125) |
| 2. 萝卜煲鲍鱼 | (119) | 23. 蔬菜水果沙拉 | (125) |
| 3. 猪油炸蟑螂 | (119) | 24. 糖渍西瓜肉 | (126) |
| 4. 烩酸辣鱼唇 | (119) | 25. 百果玫瑰球 | (126) |
| 5. 蒸丸子 | (120) | 26. 梅花枇杷 | (126) |
| 6. 紫蟹菊花涮鱼锅 | (120) | 27. 太史鳝羹 | (127) |
| 7. 乌鱼冬瓜汤 | (121) | 28. 汉堡牛肉饼 | (127) |
| 8. 盖浇饭 | (121) | 29. 大蜂糕 | (127) |
| 9. 小窝头 | (121) | 30. 五白糕 | (128) |
| 10. 清蒸鲥鱼 | (122) | 31. 黄油花色小面包 | (128) |
| 11. 蘑菇烧豆腐 | (122) | 32. 菠菜羹 | (128) |
| 12. 炆菜花 | (122) | 33. 烧麦 | (128) |
| 13. 红烧萝卜 | (123) | 34. 海米烧菜心 | (129) |
| 14. 烹掐菜黄韭 | (123) | 35. 糖醋鱼 | (129) |
| 15. 焖肉煎豆腐 | (123) | 36. 炆木耳 | (129) |
| 16. 炒鸡茸银耳 | (123) | 37. 京烧羊肉 | (130) |
| 17. 水果泡菜 | (124) | 38. 黄焖鸡块 | (130) |
| 18. 水晶桃 | (124) | 39. 麻酱凉面 | (130) |
| 19. 蜜汁柿子块 | (124) | 40. 烤麸 | (131) |
| 20. 冰糖湘莲 | (125) | 41. 天冬饼 | (131) |
| 21. 核桃栗子糖羹 | (125) | | |

十五、老年滋补方

- | | | | |
|-----------------|-------|---------------|-------|
| 1. 归参山药猪心 | (133) | 3. 茱萸头蹄 | (134) |
| 2. 火腿脚爪羹 | (133) | 4. 香酥鸡 | (134) |

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 5. 葡萄鳝鱼汤 (134) | 15. 山药汤圆 (139) |
| 6. 芝麻杏仁糊 (135) | 16. 牛骨髓粥 (139) |
| 7. 红焖肘子 (135) | 17. 回锅肉 (139) |
| 8. 参芪精速溶饮 (136) | 18. 香脆莴笋 (140) |
| 9. 葱爆羊肉 (136) | 19. 黄芪粥 (140) |
| 10. 炒腰花 (136) | 20. 炒肉丝绿豆芽 (140) |
| 11. 花生粥 (137) | 21. 养元粉 (140) |
| 12. 黄芪汽锅鸡 (137) | 22. 红杞蒸鸡 (141) |
| 13. 生脉饮 (138) | 23. 人参露 (141) |
| 14. 十全大补汤 (138) | |

十六、妇女滋补方

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| (一) 受孕前滋补方 (143) | 18. 酥香鹌鹑 (148) |
| 1. 全肚煨团鱼 (143) | 19. 芹菜炒香菇 (148) |
| 2. 高良姜炖鸡 (143) | 20. 生煸枸杞叶 (148) |
| 3. 红枣糯米粥 (144) | 21. 鱼片烧羊肉 (149) |
| 4. 莲子粥 (144) | 22. 冬笋里脊丝 (149) |
| 5. 羊肉粥 (144) | 23. 栗子肉排煲 (149) |
| 6. 蒸香鸭 (144) | 24. 茴香猪腰 (150) |
| 7. 凉拌芹菜 (145) | 25. 韭菜炒鲜虾 (150) |
| 8. 芸豆卷 (145) | 26. 核桃鸡丁 (150) |
| 9. 莲子鸡蛋 (145) | 27. 健乐饮 (151) |
| 10. 荔枝干粥 (145) | 28. 什锦火锅 (151) |
| 11. 理脾糕 (146) | 29. 参枣米饭 (152) |
| 12. 凉拌萝卜菠菜 (146) | 30. 干煎虾段 (152) |
| 13. 五仁粥 (146) | 31. 芪烧活鱼 (153) |
| 14. 香菇面汤 (146) | (二) 孕期滋补方 (153) |
| 15. 山药粟莲粥 (147) | 1. 孕早期滋补方 (154) |
| 16. 山药瓢苹果 (147) | 2. 孕中期滋补方 (157) |
| 17. 软炸怀山兔肉 (147) | 3. 孕晚期滋补方 (163) |

- (三)产后滋补方 (169)
1. 五香酥鱼 (169)
 2. 黄瓜鸡片汤 (169)
 3. 竹笋肝膏汤 (170)
 4. 糖醋莲白卷 (170)
 5. 香菇烧茭白 (171)
 6. 当归羊肉羹 (172)
 7. 山药奶肉羹 (172)
 8. 莲子猪肚 (172)
 9. 五汁蜜膏 (172)
 10. 白云猪手 (173)
 11. 蟠龙菜 (173)
 12. 莴笋炒肉片 (174)
 13. 番茄蛋糕 (174)
 14. 菜花鲜羹 (175)
 15. 固脂鸭 (175)
 16. 葡萄粥 (176)
 17. 鱼香茄子 (176)
 18. 全丝酸辣汤 (176)
 19. 贵妃鸡 (177)
 20. 冰糖莲子 (177)
 21. 葱油豆腐 (177)
 22. 早蒸贝母鸡 (178)

十七、不同季节滋补方

- (一)春季滋补方 (179)
1. 菊花桂鱼 (179)
 2. 鸽子羹 (180)
 3. 春韭炒豆腐 (180)
 4. 肉片烧茄子 (181)
 5. 炒鳝鱼丝 (181)
 6. 糖醋排骨 (182)
 7. 蛋羹虾米 (182)
 8. 扁豆粥 (187)
 9. 炒三片 (187)
 10. 西瓜鸡肉汤 (188)
 11. 肉烧刀豆 (189)
 12. 苦瓜酿肉 (189)
 13. 海米炆三样 (189)
 14. 芝麻油菜 (189)
 15. 蒜泥白肉 (190)
 16. 麻婆豆腐 (190)
 17. 蜜饯黄瓜 (191)
 18. 葱油黄瓜卷 (191)
- (二)夏季滋补方 (183)
1. 绿豆粥 (183)
 2. 麻酱马齿苋 (184)
 3. 珠落玉盘 (184)
 4. 巧制暑茶 (184)
 5. 五汁饮 (185)
 6. 百合五味汤 (185)
 7. 薏米粥集锦 (185)
 19. 海参粥 (192)
 20. 杏梨 (192)
 21. 甘蔗粥 (192)
 22. 落花生粥 (193)
- (三)秋季滋补方 (191)

5. 秋梨白藕汁 (193)
6. 蜜汁山药 (193)
7. 蛋黄鸭卷 (193)
8. 余海参片 (194)
9. 豆腐干拌芹菜 (194)
10. 醋溜白菜 (194)
11. 鸳鸯萝卜 (195)
12. 艇仔粥 (195)
13. 过桥米线 (196)
14. 皮蛋粥 (197)
15. 水晶肘子 (197)
16. 贝母秋梨 (198)
17. 喇嘛酒方 (198)
18. 猪肉淡菜煨萝卜 (198)
19. 荷叶排骨 (199)
20. 拆骨肉白菜粉汤 (199)
21. 鱼香海参 (200)
22. 海米烧菜心 (200)
- (四) 冬季滋补方 (201)
1. 冬令食补——烧羊肉
..... (201)
2. 冬令进补佳肴——当
归火锅 (201)
3. 炖银耳 (202)
4. 黑芝麻核桃酪 (202)
5. 当归羊脊骨胡萝卜汤
..... (202)
6. 余杜仲腰片 (202)
7. 山药枸杞母鸡汤 (203)
8. 柴把鸽蛋汤 (203)
9. 水煮白菜 (204)
10. 鲤鱼补血羹 (204)
11. 鸡糕清汤 (204)
12. 营养暖胃粉 (205)
13. 猪肘心汤 (206)
14. 首乌煮鸡蛋 (206)
15. 黄焖鲜鱼 (207)
16. 炒肉蒜苗 (207)
17. 二母元鱼 (207)
18. 海米醋溜白菜 (207)
19. 蜂蜜桑葚膏 (208)
20. 三汁饮 (208)

十八、增强性功能滋补方

1. 双鞭壮阳汤 (210)
2. 核桃荸荠鸭 (211)
3. 杞子瓢黄瓜肉 (211)
4. 三鲜蒸饺 (211)
5. 蛤钱蹄汤 (212)
6. 核桃炒韭菜 (212)
7. 虾仁蛋汤 (212)
8. 桃仁鸡肉 (212)
9. 羊肾粥 (212)
10. 枸杞豉汁粥 (213)
11. 回春补益酒 (213)
12. 莲子茯苓散 (213)
13. 二仙烧羊肉 (213)
14. 苡蓉虾球 (214)

- | | | | |
|------------------|-------|-----------------|-------|
| 15. 杜仲羊腰 | (214) | 20. 沙苑猪肝汤 | (215) |
| 16. 杞叶粥 | (214) | 21. 炸凤尾大虾 | (216) |
| 17. 豆腐羊肉虾汤 | (214) | 22. 虾丸子清汤 | (216) |
| 18. 狗肉汤 | (214) | 23. 猪肾粥 | (217) |
| 19. 蘑菇鹿鞭 | (215) | | |

十九、补脑养脑方

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 1. 健乐饮 | (218) | 15. 怀杞炖猪脑 | (222) |
| 2. 夏枯草荷叶茶 | (218) | 16. 独参汤 | (222) |
| 3. 五味首乌蜜 | (218) | 17. 北京蜂王浆 | (223) |
| 4. 三仁芝麻蜜 | (219) | 18. 清宫寿桃丸 | (223) |
| 5. 天麻炖猪脑 | (219) | 19. 莲藕粉 | (223) |
| 6. 羊头烩 | (219) | 20. 大枣粥 | (223) |
| 7. 清蒸猪脑 | (219) | 21. 莲肉糕 | (224) |
| 8. 红烧猪脑 | (220) | 22. 荔枝粥 | (225) |
| 9. 可可香茶 | (220) | 23. 桂圆粥 | (225) |
| 10. 柠檬炒肉片 | (221) | 24. 黑芝麻粥 | (226) |
| 11. 核桃粥 | (221) | 25. 豆腐鱼头 | (226) |
| 12. 大枣银耳羹 | (221) | 26. 鱼头汤 | (226) |
| 13. 姜茶饮 | (222) | 27. 余头尾 | (227) |
| 14. 蚯蚓炒鸡蛋 | (222) | 28. 翅鳗头汤 | (227) |

二十、防癌抗癌滋补方

- | | | | |
|------------------|-------|-------------------|-------|
| 1. 油面筋菜心 | (229) | 9. 参芪半夏汤 | (232) |
| 2. 南瓜八宝饭 | (229) | 10. 蛇草四君汤 | (233) |
| 3. 蒜苗肉包 | (230) | 11. 鳖甲玉竹百合汤 | (233) |
| 4. 巧吃萝卜 | (230) | 12. 白术马兰汤 | (233) |
| 5. 虫草金龟 | (230) | 13. 黄芪归身汤 | (234) |
| 6. 百合芦笋汤 | (231) | 14. 苓术守宫汤 | (234) |
| 7. 肉丝炒芹菜 | (231) | 15. 加味补中益气汤 | (234) |
| 8. 海米炒油菜平菇 | (232) | 16. 地芍枯草汤 | (234) |