

LIANZI MUER DE BAOJIAN GONGNENG YU  
SHILIAOFANG

# 莲子木耳的 保健功能与食疗方

李清亚 王晓慧 编著



金盾出版社

# 莲子木耳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

本书收集大众化莲子食疗方和木耳食疗方共 750 多个,按照健脾、养心、补虚、益气、平肝、生血、润肺、美容、安胎、抗癌、延年等保健与治疗功能分为 17 类进行系统介绍。每个食疗方均包括原料、制作、用法、功效等具体内容。所选各方科学实用,取材方便,制作简单,效果明显。全书内容简明通俗,易学易懂,可操作性强。适合于广大群众阅读参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

莲子木耳的保健功能与食疗方/李清亚,王晓慧编著. —北京:金盾出版社,2002.11

ISBN 7-5082-2088-9

I. 莲… II. ①李…②王… III. ①莲子-食物疗法②木耳-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 067149 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 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:国防工业出版社印刷厂

正文印刷:北京外文印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:11 字数:244 千字

2002 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:13.00 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

莲子、木耳是人们的常用食物,具有重要的药理功效和保健作用,所以深受人们的重视和喜爱。

莲子原产于我国,种植历史悠久,大部分地区都有分布,既可鲜食,也可当干果食用。祖国医学认为,莲子具有补脾健胃、养心安神、补肾固涩、补虚损、强筋骨、固精气之功效,是脾虚泄泻、心悸不安、失眠多梦、肾虚遗精、食欲不振等患者的康复营养食品,也是中老年人强身防病、抗老防衰的滋补佳品。现代营养学研究证明,莲子富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等人体所需的多种营养素,具有防治贫血、抵抗感染、强身壮体、养脑增智的作用。因此,莲子具有多方面的保健功效。

木耳是我国的著名特产。自古以来,木耳就是宴席上的山珍佳肴。木耳在我国的分布比较广泛。木耳的烹制方法很多,炒食、炆菜、炮制、糖拌、煮粥均可。木耳具有益气补肾、凉血止血、生血润肺、镇静安神、养颜美容、延年益寿及抗癌等功效,被誉为“素中之荤”。木耳含蛋白质的量相当于肉类,并含有人体必需的8种氨基酸;木耳含铁量也特别丰富,比含铁量最高的叶类蔬菜要高20倍,比动物性食物含铁量最高的猪肝高7倍,为各种食物含铁之冠;木耳含钙量也相当于肉类的30~70倍。此外,木耳还含有脂肪、糖类及钙、磷、胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸等多种营养素。目前,缺铁、缺钙的人相当普遍,对健康已造成明显影响,所以了解木耳的营养保健作用,就显得格外重要。

为了向读者详细、全面地介绍莲子和木耳的保健功能,更

科学、合理地食用莲子、木耳,我们撰写了《莲子木耳的保健功能与食疗方》一书。全书分上下两篇,上篇为“莲子的保健功能与食疗方”,包括健脾方、养心方、补虚方、益肾方、平肝方、止痢涩肠方、安胎方、安神方 8 个方面共 370 多个食疗方;下篇为“木耳的保健功能与食疗方”,包括补肾强身方、凉血止血方、益气方、生血方、润肺方、镇静安神方、养颜美容方、抗癌方、延年益寿方 9 个方面共 380 多个食疗方。每个食疗方均包括原料、制作、用法、功效 4 项内容。

本书内容丰富,文字简练,通俗易懂,实用性强,制作简便,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,除自己的实践经验外,还从有关资料中收集部分食疗方,在此对有关作者一并致谢。由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,欢迎同道及广大读者批评指正。

李清亚

2002. 5

# 目 录

## 上篇 莲子的保健功能与食疗方

### 一、莲子的保健功能 ..... (1)

#### (一)莲子的中医功效 ..... (1)

#### (二)莲子的营养价值 ..... (1)

### 二、莲子食疗方 ..... (2)

#### (一)健 脾 方

莲子薏米饭..... (2) 五香莲子花生..... (8)

山药薏米莲子粥..... (3) 莲子枣糕..... (8)

土豆莲子桃..... (3) 莲子焖鸭..... (9)

芝麻莲子粥..... (3) 枣泥莲子酥..... (10)

土豆莲子粥..... (4) 多味莲子..... (10)

莲子蜂蜜汤..... (4) 莲子豆泥..... (11)

卤三样..... (4) 油酥莲子..... (11)

莲子核桃粥..... (5) 莲子核桃泥..... (12)

莲子芝麻羹..... (5) 山楂莲子汤..... (12)

莲子甜橙汤..... (5) 莲子杏仁粥..... (12)

莲子健脾粥..... (6) 花生莲子粥..... (13)

莲子肉丁..... (6) 芝麻莲子泥..... (13)

莲子玉米粥..... (7) 莲子花生汤..... (13)

莲子百合地瓜粥..... (7) 莲子猪肉汤..... (14)

|              |      |              |      |
|--------------|------|--------------|------|
| 鸡腿烧莲子·····   | (14) | 莲子炖猪肉·····   | (20) |
| 姜汤莲子末·····   | (15) | 焖莲子·····     | (21) |
| 莲子核桃山楂汤····· | (15) | 银耳莲子羹·····   | (21) |
| 莲子蜜饮·····    | (15) | 莲子薏米枣粥·····  | (21) |
| 莲子糖饮·····    | (16) | 扁豆薏米莲子粥····· | (22) |
| 莲子核桃姜茶·····  | (16) | 榛子莲子栗子粥····· | (22) |
| 莲子猪肠汤·····   | (16) | 山楂陈皮莲子粥····· | (22) |
| 莲子健脾补肾汤····· | (17) | 菠菜根莲子粥·····  | (23) |
| 莲子消胀开胃茶····· | (17) | 莲子百合豆粥·····  | (23) |
| 莲子什锦色拉·····  | (17) | 土豆莲子大豆粥····· | (23) |
| 莲子刺梨根酒·····  | (18) | 芋头莲子二米粥····· | (24) |
| 蚕蛹蒸莲子·····   | (18) | 山药莲子粥·····   | (24) |
| 山楂莲子冰糖饮····· | (19) | 山药莲子香菇汤····· | (25) |
| 糖枣芝麻莲子羹····· | (19) | 核桃莲子酒·····   | (25) |
| 莲子烩猪肚·····   | (20) |              |      |

## (二)养 心 方

|             |      |              |      |
|-------------|------|--------------|------|
| 莲子核桃泥·····  | (25) | 核桃莲子羹·····   | (30) |
| 莲子三味汤·····  | (26) | 莲藕核桃汤·····   | (30) |
| 莲子猪心·····   | (26) | 菊花莲子粥·····   | (30) |
| 山楂莲子元宵····· | (26) | 莲子炒虾仁·····   | (31) |
| 莲子首乌羊肉····· | (27) | 莲子平菇炒芹菜····· | (31) |
| 莲子银耳汤·····  | (27) | 养心莲子核桃羹····· | (32) |
| 莲子香蕉羹·····  | (28) | 莲子核桃煲兔肉····· | (32) |
| 莲子五味子汤····· | (28) | 香菇莲子炒里脊····· | (33) |
| 荞麦莲子粥·····  | (28) | 莲子鸡丁炒米饭····· | (33) |
| 莲子人参汤·····  | (29) | 莲子煲龟肉·····   | (34) |
| 莲子核桃饮·····  | (29) | 莲子羹·····     | (34) |

|            |      |               |      |
|------------|------|---------------|------|
| 拔丝莲子·····  | (34) | 五豆莲子小米粥·····  | (37) |
| 鲜莲鸡丁·····  | (35) | 牡蛎莲子汤·····    | (37) |
| 琥珀莲子·····  | (36) | 山楂大枣莲子粥·····  | (37) |
| 八宝莲子羹····· | (36) | 决明子莲子菊花粥····· | (38) |
| 莲子银耳汤····· | (36) | 莲子海带粥·····    | (38) |

### (三)补 虚 方

|              |      |              |      |
|--------------|------|--------------|------|
| 八宝莲子鸡·····   | (39) | 莲子花生豆腐·····  | (49) |
| 艾窝窝·····     | (39) | 栗子莲子大枣粥····· | (50) |
| 莲子薏米粥·····   | (40) | 参芪莲子汤·····   | (50) |
| 多味粥·····     | (40) | 参芪莲子粥·····   | (50) |
| 莲子炒鸡丁·····   | (40) | 多彩豌豆莲子·····  | (51) |
| 荷叶莲蓬豆腐·····  | (41) | 莲子荔枝粥·····   | (51) |
| 莲子药膳粥·····   | (42) | 核桃莲子糕·····   | (52) |
| 莲子糯米腊八粥····· | (42) | 莲子薏苡粥·····   | (52) |
| 莲子八宝鸽·····   | (43) | 咸味莲子腊八粥····· | (52) |
| 烧平菇莲子·····   | (43) | 莲藕莲子花生汤····· | (53) |
| 什锦冬瓜莲子·····  | (44) | 莲子三鲜汤·····   | (53) |
| 多彩莲子·····    | (44) | 莲子栗子糕·····   | (54) |
| 豆腐莲子药膳·····  | (45) | 莲子阿胶粥·····   | (54) |
| 莲子胡萝卜汤·····  | (45) | 蜜枣莲子·····    | (55) |
| 莲子蜜膏·····    | (46) | 菱粉莲子粥·····   | (55) |
| 莲子胡萝卜糕·····  | (46) | 雪花莲子泥·····   | (55) |
| 莲子豆粥·····    | (47) | 莲子鸽蛋糊·····   | (56) |
| 八宝莲子粥·····   | (47) | 莲子水晶糕·····   | (57) |
| 白菜煨莲子·····   | (48) | 煮莲子杂豆·····   | (57) |
| 大枣莲子蛋·····   | (48) | 榛子莲子粥·····   | (58) |
| 莲子麦仁粥·····   | (49) | 水茛菜煮莲子·····  | (58) |



|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 奶味莲子白菜····· (58)   | ····· (64)        |
| 松子莲子蜜饮····· (59)   | 栗子莲子炒鸡丁····· (64) |
| 莲子鸡鸭丸子····· (59)   | 萝卜莲子炖白菜····· (65) |
| 核桃仁莲子爆鸭丁····· (60) | 菜花莲子炖猪肉····· (65) |
| 萝卜莲子豆腐····· (60)   | 干炒豆腐拌莲子····· (66) |
| 清蒸莲子八宝豆腐····· (61) | 莲子炸鸡片····· (67)   |
| 莲子绿豆粥····· (61)    | 莲子百合炖猪肉····· (67) |
| 松子莲子炖豆腐····· (62)  | 竹荪莲子汤····· (68)   |
| 莲子山药萝卜粥····· (62)  | 莲子芡实猪肉汤····· (68) |
| 莲子芝麻膏····· (63)    | 荔枝干炖莲子····· (69)  |
| 莲子银耳炖海参····· (63)  | 青核莲子酒····· (69)   |
| 莲子栗子炖兔肉····· (64)  | 莲子大贝母酒····· (69)  |
| 凉拌苋菜豆腐干莲子          |                   |

#### (四) 益 肾 方

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 莲子枸杞汤····· (70)   | 莲子益肾生精汤····· (75) |
| 莲子生精汤····· (70)   | 麻雀莲子汤····· (76)   |
| 莲子龟羊汤····· (70)   | 鹿鞭莲子壮阳汤····· (76) |
| 四子甲鱼汤····· (71)   | 莲子山药牛肾汤····· (77) |
| 莲子牛鞭壮阳汤····· (71) | 鲤鱼莲子汤····· (77)   |
| 牛鞭羊肉莲子壮阳汤         | 鲈鱼莲子滋肾汤····· (78) |
| ····· (72)        | 莲子羊肉汤····· (78)   |
| 甲鱼莲子汤····· (73)   | 莲子苁蓉羊肾汤····· (79) |
| 虫草莲子羊肉汤····· (73) | 鹌鹑莲子汤····· (79)   |
| 莲子羊藿羊肉汤····· (74) | 莲子枸杞粥····· (79)   |
| 莲子杞蓉羊肾汤····· (74) | 莲子薏米粥····· (80)   |
| 莲子乌龟汤····· (74)   | 莲子猪肾粥····· (80)   |
| 莲子鸡脚汤····· (75)   | 莲子地黄粥····· (80)   |

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 枸杞叶莲子羊肉粥····· (81) | 莲子乌参鸽蛋····· (90)   |
| 莲子豉汁粥····· (81)    | 莲子炖双肾····· (90)    |
| 莲子核桃杞子粥····· (81)  | 莲子枸杞炖公鸡····· (91)  |
| 莲子核桃羊肾粥····· (82)  | 莲子桂圆炖狗肾····· (91)  |
| 莲子龟板鸡····· (82)    | 莲子西芹煲鸡····· (92)   |
| 莲子催育鸡····· (83)    | 羊肾苡蓉莲子羹····· (92)  |
| 归杞莲子猪肾····· (83)   | 冰糖杏仁莲子····· (92)   |
| 莲子地黄蒸鸭····· (84)   | 莲子核桃炒腰花····· (93)  |
| 红烧双鞭莲子····· (84)   | 莲子麦冬蒸子鸡····· (93)  |
| 灵芝双鞭莲子····· (85)   | 莲子沙苑炖公鸡····· (94)  |
| 莲子鸡卷····· (85)     | 莲子松仁炒鲜虾····· (94)  |
| 莲子蒸牛鞭····· (86)    | 莲子杭菊炖猪肉····· (95)  |
| 莲子参芪炖鹿肉····· (87)  | 莲子烧海参羊肉····· (95)  |
| 莲子参杞炖猪肾····· (87)  | 首乌莲子煮鸡蛋····· (96)  |
| 炖虫草莲子甲鱼····· (88)  | 黄芪莲子炖乳鸽····· (96)  |
| 莲子蒸鸡····· (88)     | 莲子苦瓜子羊肉粥····· (96) |
| 莲子羊肝羹····· (88)    | 枸杞莲子····· (97)     |
| 莲子炖牛鞭····· (89)    | 莲子煲猪肚····· (97)    |
| 莲子炖狗肉····· (89)    | 莲子银耳汤····· (97)    |

### (五) 平 肝 方

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 莲子桑葚汁····· (98)   | 莲子羊肉豆腐汤····· (101) |
| 莲子马鞭草汁····· (98)  | 莲子鸡蛋汤····· (101)   |
| 莲子半边莲汁····· (99)  | 莲子杞子大枣汤····· (101) |
| 莲子甲鱼汤····· (99)   | 莲子杞菊杏红饮····· (102) |
| 莲子煲龟汤····· (99)   | 莲子三冬汤····· (102)   |
| 莲子枸杞子饮····· (100) | 莲子车前饮····· (102)   |
| 牛肝莲子汤····· (100)  | 莲子田螺汤····· (103)   |

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 莲子西瓜饮 .....   | (103) | 莲子车前子粥 .....  | (108) |
| 莲子枸杞茅根饮 ..... | (104) | 莲子田基黄粥 .....  | (109) |
| 兔肝莲子汤 .....   | (104) | 莲子百合芥菜粥 ..... | (109) |
| 莲子桑菊饮 .....   | (105) | 莲子陈皮瘦肉粥 ..... | (109) |
| 鳖鱼莲子汤 .....   | (105) | 干烧冬笋莲子 .....  | (110) |
| 莲子鸡骨草饮 .....  | (105) | 莲子化瘀养肝蜜 ..... | (110) |
| 莲子甘草二花饮 ..... | (106) | 莲子羊肝羹 .....   | (111) |
| 莲子生地猪尾汤 ..... | (106) | 莲子饴糖露 .....   | (111) |
| 玉米须莲子鲍鱼汤 ..   | (106) | 鳖炖淮山莲子 .....  | (111) |
| 沙参莲子粥 .....   | (107) | 莲子丹参炖猪蹄 ..... | (112) |
| 莲子二豆粥 .....   | (107) | 五味子莲子炖冰糖 ..   | (112) |
| 莲子五味子粥 .....  | (108) | 百合莲子胡萝卜粥 ..   | (113) |
| 莲子芝麻粥 .....   | (108) | 莲子梨粥 .....    | (113) |

#### (六)止痢涩肠方

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 芡实莲子汤 .....   | (113) | 莲子羹 .....     | (117) |
| 莲子枸杞叶汤 .....  | (114) | 莲子鸡鸣泻酒 .....  | (118) |
| 莲子麦芽饮 .....   | (114) | 米汤莲子肉 .....   | (118) |
| 莲子益胃汤 .....   | (114) | 莲子淮山粥 .....   | (118) |
| 莲子赤小豆粥 .....  | (115) | 莲子芡实荷叶粥 ..... | (119) |
| 莲子羊头 .....    | (115) | 莲肉淮山大米糊 ..... | (119) |
| 莲子烧鲫鱼 .....   | (116) | 莲子蒜泥凉面 .....  | (119) |
| 莲子大枣荷包蛋 ..... | (116) | 芡实莲子银耳粥 ..... | (120) |
| 芡实莲子糕 .....   | (117) | 萝卜莲子山药粥 ..... | (120) |
| 莲子糕 .....     | (117) | 苋菜莲子粥 .....   | (120) |

#### (七)安胎方

|             |       |               |       |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 花生莲子汤 ..... | (121) | 乌鸡莲子汤 .....   | (121) |
| 莲子两地汤 ..... | (121) | 芝麻莲子核桃羹 ..... | (122) |

|               |       |                      |       |
|---------------|-------|----------------------|-------|
| 莲子墨鱼汤 .....   | (122) | 清蒸甲鱼莲子 .....         | (128) |
| 莲子赤豆鸡蛋汤 ..... | (122) | 芪杞莲子炖乳鸽 .....        | (128) |
| 莲子阿胶汤 .....   | (123) | 枸杞莲子鸡 .....          | (129) |
| 猪骨莲子汤 .....   | (123) | 笋煨莲子 .....           | (129) |
| 莲子龟圆汤 .....   | (123) | 莲子栗子炖鸡 .....         | (130) |
| 莲子龟板汤 .....   | (124) | 莲子核桃鸡丁 .....         | (130) |
| 党参莲子胎盘汤 ..... | (124) | 莲子枸杞酿猪肠 .....        | (131) |
| 四子粥 .....     | (124) | 莲子肉苁蓉海参炖<br>猪肉 ..... | (131) |
| 莲子油菜粥 .....   | (125) | 山药莲薏汤 .....          | (132) |
| 莲子安胎药膳粥 ..... | (125) | 莲子桂圆山药粥 .....        | (132) |
| 莲子核桃粥 .....   | (126) | 海带莲子粥 .....          | (132) |
| 莲子大枣羊肾粥 ..... | (126) | 多味莲子粥 .....          | (132) |
| 莲子核桃羹 .....   | (126) | 黑芝麻莲子鸡蛋粥 ..          | (133) |
| 莲子蒸鸡 .....    | (127) | 五豆莲子粥 .....          | (133) |
| 莲子鲫鱼 .....    | (127) |                      |       |
| 莲子山药炖鸡 .....  | (128) |                      |       |

### (八)安神方

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 莲子安眠液 .....   | (134) | 桂圆莲子汤 .....   | (137) |
| 莲子养神饮 .....   | (134) | 莲子肝片汤 .....   | (138) |
| 三子益寿饮 .....   | (134) | 莲子安神健脑液 ..... | (138) |
| 莲子汤 .....     | (135) | 莲子杞芽墨鱼汤 ..... | (138) |
| 冰糖莲子 .....    | (135) | 定志莲子蚝豉汤 ..... | (139) |
| 三子甲鱼汤 .....   | (136) | 莲子枣仁汤 .....   | (140) |
| 三子滋补汤 .....   | (136) | 猪心莲子汤 .....   | (140) |
| 山楂莲子饮 .....   | (136) | 莲子肉苁蓉鹌鹑汤 ..   | (140) |
| 水鸭莲子健脑汤 ..... | (137) | 党参莲子瘦肉汤 ..... | (141) |
| 乌鸡莲子汤 .....   | (137) | 莲子川芎鸡肉汤 ..... | (141) |

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 莲子桂圆桑葚汤 ..... | (141) | 莲子瘦肉汤 .....   | (150) |
| 鸡蛋莲子首乌汤 ..... | (142) | 莲子淮杞炖牛肉 ..... | (150) |
| 狗肉莲子大枣汤 ..... | (142) | 莲子鹌鹑蛋 .....   | (151) |
| 莲子核桃牡蛎汤 ..... | (143) | 蒸葡萄莲子 .....   | (151) |
| 莲子小米粥 .....   | (143) | 莲子参杞炖猪脑 ..... | (151) |
| 莲子松子粥 .....   | (143) | 莲子黑豆煲猪骨 ..... | (152) |
| 三子芝麻粥 .....   | (144) | 莲子核桃蒸蛋糕 ..... | (152) |
| 莲子大枣粥 .....   | (144) | 香菇莲子鱼头汤 ..... | (152) |
| 莲子地黄白菊粥 ..... | (144) | 莲子灵芝酒 .....   | (153) |
| 莲子桂圆粥 .....   | (145) | 莲子地黄酒 .....   | (153) |
| 柴胡莲子粥 .....   | (145) | 莲子桂圆蜜酒 .....  | (154) |
| 莲子核桃虾仁粥 ..... | (145) | 莲子补心酒 .....   | (154) |
| 莲子绿豆粥 .....   | (146) | 莲子养神酒 .....   | (154) |
| 莲子猪脑 .....    | (146) | 莲子健脑酒 .....   | (155) |
| 莲子枸杞蒸鸡 .....  | (146) | 莲子菊花酒 .....   | (155) |
| 莲子蒸蛋羹 .....   | (147) | 天麻莲子酒 .....   | (156) |
| 莲子虾肉丸子 .....  | (147) | 地黄首乌莲子酒 ..... | (156) |
| 莲子山药面 .....   | (148) | 二黄莲子增智酒 ..... | (156) |
| 莲子芪杞炖乳鸽 ..... | (148) | 莲子养心安神酒 ..... | (157) |
| 莲子栗子炖羊肉 ..... | (148) | 莲子首乌酒 .....   | (157) |
| 莲子炖羊脑 .....   | (149) | 桑葚莲子杞圆酒 ..... | (157) |
| 莲子炒猪心 .....   | (149) |               |       |

## 下篇 木耳的保健功能与食疗方

### 一、木耳的保健功能 ..... (159)

#### (一)木耳的中医功效..... (160)

#### (二)木耳的营养价值..... (160)

### 二、木耳食疗方 ..... (160)

#### (一)补肾强身方

木耳海参粥 ..... (160) 木耳苡蓉羊肉汤 ..... (168)

木耳山药桂圆粥 ..... (161) 木耳苡蓉羊肾汤 ..... (169)

木耳羊骨粥 ..... (161) 鹌鹑木耳汤 ..... (169)

木耳鸡肝粥 ..... (162) 木耳枸杞子粥 ..... (169)

锁阳木耳壮阳粥 ..... (162) 木耳薏米粥 ..... (170)

木耳山药粥 ..... (162) 木耳猪肾粥 ..... (170)

木耳韭菜子粥 ..... (163) 木耳地黄粥 ..... (170)

木耳虾米粥 ..... (163) 木耳豉汁粥 ..... (171)

羊肉木耳壮阳汤 ..... (164) 木耳核桃花生粥 ..... (171)

牛鞭木耳汤 ..... (164) 木耳羊肾羊肉粥 ..... (171)

牛鞭木耳壮阳汤 ..... (165) 木耳炖鸡 ..... (172)

甲鱼木耳汤 ..... (165) 木耳合欢皮膏 ..... (172)

木耳羊肉汤 ..... (166) 木耳炖鹿肉 ..... (173)

木耳枸杞羊肉汤 ..... (166) 木耳参杞炖猪肾 ..... (173)

木耳乌龟汤 ..... (166) 木耳枸杞炖甲鱼 ..... (173)

猪骨髓木耳汤 ..... (167) 木耳羊肝羹 ..... (174)

麻雀木耳汤 ..... (167) 木耳鸽蛋 ..... (174)

木耳牛肾汤 ..... (167) 木耳炖双肾 ..... (175)

木耳鲤鱼汤 ..... (168) 木耳炖公鸡 ..... (175)

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 木耳炖狗肾 .....   | (176) | 木耳羊肾粥 .....   | (179) |
| 木耳西芹滑鸡煲 ..... | (176) | 腰花木耳汤 .....   | (179) |
| 木耳核桃炒腰花 ..... | (176) | 木耳红烧羊肉 .....  | (180) |
| 木耳蒸子鸡 .....   | (177) | 木耳油菜鲫鱼汤 ..... | (180) |
| 木耳沙苑炖公鸡 ..... | (177) | 鲜蘑木耳豆腐汤 ..... | (181) |
| 木耳炖猪肉 .....   | (178) | 菠菜木耳枸杞汤 ..... | (181) |
| 木耳烧海参羊肉 ..... | (178) |               |       |

## (二)凉血止血方

|               |       |                 |       |
|---------------|-------|-----------------|-------|
| 香菇木耳煨海参 ..... | (182) | 醋熘木耳莲花白 .....   | (186) |
| 凉拌黑白木耳 .....  | (182) | 白菜木耳炖豆腐 .....   | (187) |
| 海带烧木耳 .....   | (183) | 木耳素菜豆腐干 .....   | (187) |
| 海带焖木耳 .....   | (183) | 荠菜木耳炖豆腐 .....   | (188) |
| 木耳蛋汤 .....    | (184) | 马齿苋炒豆腐干木耳 ..... | (188) |
| 清炖木耳香菇 .....  | (184) |                 |       |
| 海带木耳豆腐 .....  | (184) | 丝瓜炒豆腐木耳 .....   | (189) |
| 木耳黄瓜 .....    | (185) | 绿豆芽拌木耳 .....    | (189) |
| 木耳炒黄花菜 .....  | (185) | 木耳烧腐竹 .....     | (189) |
| 荸荠木耳 .....    | (186) | 木耳绿豆粥 .....     | (190) |

## (三)益气方

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 木耳鸡汤 .....    | (190) | 木耳山药海螺汤 ..... | (194) |
| 木耳鲍鱼汤 .....   | (191) | 木耳鹿角粥 .....   | (195) |
| 木耳豆芽汤 .....   | (191) | 木耳糯米粥 .....   | (195) |
| 木耳香菇汤 .....   | (192) | 木耳淡菜粥 .....   | (195) |
| 木耳兔肉汤 .....   | (192) | 木耳桑葚猪肝粥 ..... | (196) |
| 木耳菠菜汤 .....   | (193) | 木耳煲海参 .....   | (196) |
| 木耳肉片汤 .....   | (193) | 木耳蟹肉羹 .....   | (196) |
| 木耳山楂兔肉汤 ..... | (194) | 木耳豆腐面 .....   | (197) |

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 木耳烧白鹅 .....   | (197) | 木耳核桃炒羊肾 ..... | (199) |
| 木耳猪肉羹 .....   | (198) | 木耳西芹炒瘦肉 ..... | (200) |
| 山楂木耳煮牛肉 ..... | (198) | 木耳羊肉 .....    | (200) |
| 木耳猪脑羹 .....   | (199) |               |       |

#### (四)生 血 方

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 木耳骨头汤 .....   | (201) | 木耳煎嫩豆腐 .....  | (208) |
| 木耳油菜烩豆腐 ..... | (201) | 木耳炒鸡杂 .....   | (209) |
| 三色木耳豆腐丸 ..... | (202) | 香肠木耳 .....    | (209) |
| 木耳瓢豆腐盒 .....  | (202) | 珍珠木耳菜 .....   | (210) |
| 腐竹木耳拌黄瓜 ..... | (203) | 木耳炒腐竹 .....   | (210) |
| 木耳花生兔肉汤 ..... | (204) | 木耳肉片汤 .....   | (211) |
| 木耳大枣杞子汤 ..... | (204) | 大枣木耳汤 .....   | (211) |
| 木耳补血膏 .....   | (204) | 木耳炒鸡肝 .....   | (212) |
| 木耳杞子猪肝 .....  | (205) | 烩木耳豆腐丸子 ..... | (212) |
| 木耳狗肉 .....    | (205) | 煎豆腐盒木耳 .....  | (213) |
| 杞子木耳羹 .....   | (206) | 西红柿木耳荷包蛋 ..   | (214) |
| 木耳参枣蛋 .....   | (206) | 豆腐皮木耳炒鸡蛋 ..   | (214) |
| 木耳菠菜炒腰花 ..... | (206) | 木耳大枣荷包蛋 ..... | (215) |
| 木耳酸甜猪肝 .....  | (207) | 双耳鸭蛋羹 .....   | (215) |
| 干贝木耳蛋 .....   | (207) | 木耳大枣红豆汤 ..... | (215) |
| 木耳大葱爆牛肉 ..... | (207) | 大枣双耳粥 .....   | (216) |

#### (五)润 肺 方

|              |       |              |       |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 木耳四仁粥 .....  | (216) | 萝卜木耳豆腐 ..... | (219) |
| 木耳花生粥 .....  | (217) | 木耳白萝卜炖豆腐 ..  | (219) |
| 核桃木耳鸡丁 ..... | (217) | 木耳菠菜汤 .....  | (220) |
| 木耳炖鸭 .....   | (218) | 木耳鸡蛋汤 .....  | (220) |
| 香菜两耳豆腐 ..... | (218) | 木耳炖鹿胎 .....  | (220) |



|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 木耳蛤蚧汤 .....   | (221) | 木耳炖蟹肉 .....   | (225) |
| 木耳炖鹌鹑 .....   | (221) | 木耳贝母鸭 .....   | (225) |
| 荸荠木耳豆腐 .....  | (221) | 木耳阿胶鸡 .....   | (225) |
| 木耳枸杞汤 .....   | (222) | 木耳炒鸡蛋 .....   | (226) |
| 木耳马齿苋饮 .....  | (222) | 木耳炒猪心 .....   | (226) |
| 木耳白果汤 .....   | (223) | 木耳青蒿蒸甲鱼 ..... | (226) |
| 木耳冬贝瘦肉汤 ..... | (223) | 木耳杞子炖子鸡 ..... | (227) |
| 木耳菊花绿豆汤 ..... | (223) | 荸荠木耳鸡蛋羹 ..... | (227) |
| 木耳猪肺汤 .....   | (224) | 木耳梨粥 .....    | (228) |
| 木耳贝母粥 .....   | (224) |               |       |

#### (六)镇静安神方

|               |       |                |       |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 木耳安眠液 .....   | (228) | 桂圆木耳汤 .....    | (234) |
| 木耳养神饮 .....   | (229) | 狗肉木耳大枣汤 .....  | (235) |
| 木耳安眠益寿饮 ..... | (229) | 木耳核桃大枣汤 .....  | (235) |
| 木耳三子甲鱼汤 ..... | (229) | 木耳桑葚汤 .....    | (236) |
| 木耳松子汤 .....   | (230) | 木耳瘦肉粥 .....    | (236) |
| 山楂木耳饮 .....   | (230) | 木耳松子仁粥 .....   | (236) |
| 水鸭木耳健脑汤 ..... | (230) | 木耳三子芝麻粥 .....  | (237) |
| 乌鸡木耳杞子汤 ..... | (231) | 木耳桂圆粥 .....    | (237) |
| 木耳桂圆枸杞汤 ..... | (231) | 木耳地黄粥 .....    | (237) |
| 木耳肝片汤 .....   | (231) | 木耳核桃虾仁粥 .....  | (238) |
| 木耳安神健脑液 ..... | (232) | 木耳枸杞蒸蛋羹 .....  | (238) |
| 木耳墨鱼汤 .....   | (232) | 木耳柏子仁炖乳鸽 ..... | (239) |
| 木耳枣仁汤 .....   | (233) | 木耳炖羊脑 .....    | (239) |
| 木耳猪心汤 .....   | (233) | 木耳栗子炖羊肉 .....  | (239) |
| 木耳鹌鹑汤 .....   | (234) | 木耳大枣猪肉羹 .....  | (240) |
| 木耳瘦肉汤 .....   | (234) | 木耳山药炖牛肉 .....  | (240) |