

生活

新主张系列

MEIWEIYAO SHAN

美味药膳

本书分别从健脑益智、延年益寿、养颜美容、补气养血、补阴壮阳五个方面，介绍了数百种相关的常用药物及药膳方。每种药膳方分原料、制作、功效三方面内容进行介绍。这些药膳方取材方便，制作简便，安全有效，口感良好，其中创新药膳占有很大比重。



谢英彪 主编

上海科学技术出版社

谢英彪 主编



生活
新主
张系
列

美味药膳

上海科学技术出版社

MEIWEIYAO SHAN

图书在版编目(CIP)数据

美味药膳 / 谢英彪主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2003.1

(生活新主张系列)

ISBN 7-5323-6557-3

I. 美... II. 谢... III. 保健—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第064320号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销 上海精英彩色印务有限公司印刷

开本850×1168 1/32 印张15.125 插页4 字数388千

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数: 1—5 200 定价: 34.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

主 编 谢英彪
副主编 蔡 鸣 高新彦
编 著 谢英彪 蔡 鸣 孙丽霞
谢 春 王天宇 王翠华
王文甲 夏 竹 艾 叶
春 晨 蒋大钧 万同庆
邱 菊 唐伯仁 孙丽霞
责任编辑 金锦美

内 容 提 要

本书分别从健脑益智、延年益寿、养颜美容、补气养血、补阴壮阳五个方面,介绍了数百种相关的常用药物及药膳方。每种药膳方分原料、制作、功效三方面内容进行介绍。这些药膳方取材方便,制作简便,安全有效,口感良好,其中创新药膳占有很大比重。

本书由养生保健专家编写,内容科学,方法实用,既适合一般家庭阅读,也适合餐馆开展药膳业务时选用,故可供广大家庭及城乡医护人员、药膳师、营养师参考。

作者简介

谢英彪,男,1942年生。现任南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院教授、主任医师、内科学科带头人,南京市名中医,香港现代中医进修学院客座教授。兼任中国中医药学会药膳分会理事、江苏省中医药学会养生食疗专业委员会副主任委员、江苏省中西医结合学会食疗专家委员会副主任委员、南京自然医学会常务理事兼食疗药膳分会主任委员,对中医养生康复有深入研究,在食疗药膳方面造诣颇深。1998年曾赴台湾讲授保健药膳,受到好评。主编出版《常见病自然疗法丛书》、《对症进补》等专著及科普著作100部,发表学术论文50余篇,发表科普文章500余篇,获科技进步奖、优秀作品奖10余项。

中国药膳源远流长,是中华文化的瑰宝,是传统医学和饮食文化共同孕育的一枝奇葩。因其独特的风味、确切的功效,既是餐桌上的美味佳肴,又具保健康复、治病益寿的功能,历来受到群众的欢迎,已引起世界的重视。

近几年来,随着人们生活水平的提高、化学药物的副反应及现代病、富裕病的大量出现,使人们要求“回归大自然”的呼声日高涨。随着医疗体制的改革,简便有效的养生保健、治病康复的药膳疗法越来越受到人们的青睐。怎样运用药膳来强身健体、延年益寿、防治疾病,已成为寻常百姓关心的话题。

前

言

为了满足广大群众通过药膳来养生保健、防治疾病的愿望,我们组织了有关的药膳专家、养生康复专家、特级厨师,编撰了这本《美味药膳》,分别从健脑益智美味药膳、养颜美容美味药膳、延年益寿美味药膳、补气养血美味药膳、滋阴壮阳美味药膳五个方面,分别介绍了数十种可供选择的相关天然药物及数百种口感良好、价廉物美、制作简便、安全有效的药膳验方。其中,创新药膳占有很大比重。可帮助广大读者在大饱口福的同时,选用适合个人体质状况的药膳方法,以保障身体健康。

本书内容丰富,方法实用,文字通俗易懂,既适合一般家庭阅读,也适合餐馆开展

药膳业务时选用。所以,本书是城乡医护人员、药膳师、营养师、厨师、烹饪爱好者的理想参考书。

愿《美味药膳》能成为广大读者的良师益友。

谢英彪

2002年8月28日

前

言

一 健脑益智美味药膳 1

(一) 常用药物 2

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 人参/2 | 18. 大枣/6 |
| 2. 山药/2 | 19. 银耳/6 |
| 3. 五味子/2 | 20. 黄芪/6 |
| 4. 天麻/3 | 21. 黄精/7 |
| 5. 芝麻/3 | 22. 蜂蜜/7 |
| 6. 肉苁蓉/3 | 23. 蜂乳/7 |
| 7. 灵芝/3 | 24. 薏苡仁/7 |
| 8. 何首乌/4 | 25. 枸杞子/8 |
| 9. 龟版/4 | 26. 远志/8 |
| 10. 金针菇/4 | 27. 石菖蒲/8 |
| 11. 茯苓/4 | 28. 鹿茸/8 |
| 12. 茶叶/4 | 29. 熟地黄/9 |
| 13. 哈士蟆油/5 | 30. 麦冬/9 |
| 14. 莲子/5 | 31. 刺五加/9 |
| 15. 核桃仁/5 | 32. 丹参/9 |
| 16. 桂圆肉/5 | 33. 三七/10 |
| 17. 桑椹/6 | 34. 花粉/10 |

目

录

(二) 凉菜 10

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 茶叶鸽蛋/10 | 4. 椒盐核桃仁/11 |
| 2. 茯苓大肠/11 | 5. 糖汁大枣/12 |
| 3. 虎皮核桃/11 | 6. 蜜汁枣莲/12 |

(三) 热菜 12

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 白果凤脯煲/12 | 6. 冰糖莲子/14 |
| 2. 白果蒸蛋/13 | 7. 冰糖蹄膀/15 |
| 3. 百合桂圆煲鸡蛋/13 | 8. 补脑鸽蛋/15 |
| 4. 百合酿藕/14 | 9. 参归乳鸽/15 |
| 5. 冰糖哈士蟆油/14 | 10. 参桂海马鸡/16 |

目

录

11. 参茸炖鸡肉 / 16
12. 参童牧鹅 / 16
13. 茶叶鹌鹑蛋 / 17
14. 炒莲子泥 / 17
15. 陈皮兔 / 18
16. 赤豆南瓜煮排骨 / 18
17. 虫草山药牛骨髓 / 18
18. 大枣炖鱼头 / 19
19. 大枣枸杞鸡 / 19
20. 丹参猪心 / 19
21. 当归煮鹌鹑蛋 / 20
22. 党参青鱼 / 20
23. 冬虫夏草蒸猪脑 / 20
24. 炖鲈鱼 / 20
25. 枸杞大枣炖鸡蛋 / 21
26. 枸杞炖羊脑 / 21
27. 枸杞海参鸽蛋 / 21
28. 枸杞黑鱼米 / 22
29. 枸杞鸡卷 / 22
30. 枸杞头鱼丸 / 22
31. 桂花腐竹 / 23
32. 桂圆炖牛髓 / 24
33. 桂圆鸡 / 24
34. 桂圆葡萄纸包鸡 / 24
35. 桂圆肉饼 / 25
36. 桂圆蒸百合 / 25
37. 核桃仁爆鸡丁 / 25
38. 核桃仁豌豆泥 / 26
39. 核桃腰花 / 26
40. 黑木耳蒸鲫鱼 / 26
41. 花生杞枣鸡蛋 / 27
42. 黄连阿胶鸡蛋 / 27
43. 健脑火锅 / 27
44. 金针菇蒸鳗鱼 / 28
45. 菊花火锅 / 28
46. 菊花鱼头豆腐煲 / 29
47. 孔圣枕中鸡 / 29
48. 蜡梅肉片 / 29
49. 荔枝当归炖乌鸡 / 30
50. 莲子鲤鱼 / 30
51. 灵芝爆心花 / 31
52. 灵芝乌龟煲 / 31
53. 鹿胶大枣炖鸡肉 / 31
54. 麦冬枣仁炖乳鸽 / 32
55. 蜜枣扒山药 / 32
56. 三鲜绞股蓝 / 33
57. 三圆蒸鸽 / 33
58. 沙锅鹿肉 / 33
59. 山药杞枣炖牛肉 / 34
60. 石菖蒲炖猪心 / 34
61. 太子参鸭 / 34
62. 桃杞鸡卷 / 35
63. 提神参鸡 / 35
64. 天麻鲤鱼 / 36
65. 五味子烧鲈鱼 / 36
66. 五圆鸡 / 36
67. 五子鸡 / 37
68. 养心鸭子 / 37
69. 益智鲭鱼肉 / 38
70. 益智乌鸡 / 38
71. 玉米须炖蚌肉 / 39
72. 玉竹猪心 / 39
73. 远志猪心 / 39
74. 枣烧海参 / 40
75. 芝麻肝饼 / 40
76. 芝麻兔 / 40

77. 芝麻鱼饼 / 41
78. 猪脊骨炖藕 / 41

79. 竹荪网鸽蛋 / 42

(四) 羹汤 42

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 八宝莲羹 / 42 | 30. 蛤肉麦冬地骨皮汤 / 51 |
| 2. 补脑宁神羹 / 42 | 31. 哈士蟆油莲子汤 / 51 |
| 3. 枸杞子鱼鳔羹 / 43 | 32. 桂圆莲子双仁汤 / 51 |
| 4. 桂圆薏苡仁莲子羹 / 43 | 33. 桂圆虾仁汤 / 52 |
| 5. 鸡肝枸杞羹 / 43 | 34. 桂圆猪心汤 / 52 |
| 6. 荔枝桂圆羹 / 43 | 35. 莲藕牛脯汤 / 52 |
| 7. 莲子藕粉羹 / 44 | 36. 莲子桂圆银耳汤 / 52 |
| 8. 莲子鸭羹 / 44 | 37. 莲子牡蛎芦根汤 / 53 |
| 9. 猪脑毛豆羹 / 44 | 38. 灵芝银耳汤 / 53 |
| 10. 安神补脑汤 / 45 | 39. 灵芝黄芪瘦肉汤 / 53 |
| 11. 八宝调养汤 / 45 | 40. 鹿茸鸡汤 / 53 |
| 12. 巴戟杞子羊肉汤 / 45 | 41. 墨鱼猪蹄汤 / 54 |
| 13. 白鸭冬瓜茯神汤 / 46 | 42. 芡实鱼头汤 / 54 |
| 14. 百合鲫鱼汤 / 46 | 43. 芹菜大枣汤 / 54 |
| 15. 百合芦笋汤 / 46 | 44. 青箱子鱼片汤 / 54 |
| 16. 补脑汤 / 46 | 45. 人参健脑汤 / 55 |
| 17. 补脑益智汤 / 47 | 46. 桑椹冰糖汤 / 55 |
| 18. 补气活血汤 / 47 | 47. 沙参心肺汤 / 55 |
| 19. 补阳乳鸽汤 / 48 | 48. 首乌鲤鱼汤 / 56 |
| 20. 参枣老鸽汤 / 48 | 49. 睡宁汤 / 56 |
| 21. 黄芪鲳鱼汤 / 48 | 50. 鸭肉海参汤 / 56 |
| 22. 虫草鲍鱼乳鸽汤 / 48 | 51. 银耳莲子鸡汤 / 57 |
| 23. 大枣莲子汤 / 49 | 52. 银耳杏仁豆腐汤 / 57 |
| 24. 代代花鱼头汤 / 49 | 53. 桂圆猪髓鱼头汤 / 57 |
| 25. 党参牛肉汤 / 49 | 54. 鱼头补脑汤 / 58 |
| 26. 定志蚝豉汤 / 50 | 55. 桂圆参枣猪心汤 / 58 |
| 27. 豆腐鱼头汤 / 50 | 56. 章鱼芡实骨髓汤 / 58 |
| 28. 茯苓枣莲牛肉汤 / 50 | 57. 猪脑麦枣汤 / 58 |
| 29. 蛤蜊麦冬汤 / 51 | 58. 猪肉莲子芡实汤 / 59 |



目
录

(五) 包子..... 59

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 莲芡包子/59 | 4. 香菇海参包/60 |
| 2. 莲枣包子/59 | 5. 海米苦菜包/61 |
| 3. 香菇肉包/60 | |

(六) 饺子..... 61

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 松子仁肉饺/61 | 2. 草菇饺子/62 |
|-------------|------------|

(七) 粥..... 62

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 八宝大枣粥/62 | 23. 莲子大枣粥/68 |
| 2. 百合粳米粥/63 | 24. 大枣薏苡仁粥/69 |
| 3. 百合圆枣粥/63 | 25. 苹果大枣粥/69 |
| 4. 柏子仁粥/63 | 26. 杞菊地黄粥/69 |
| 5. 葱白鸡粥/63 | 27. 核桃大枣芡实粥/69 |
| 6. 聪明八宝粥/64 | 28. 芡实银耳粥/70 |
| 7. 茯苓桂圆肉粥/64 | 29. 人参核桃粥/70 |
| 8. 茯神莲心大枣粥/64 | 30. 三宝蛋黄粥/70 |
| 9. 甘草大枣小麦粥/65 | 31. 桑椹葡萄干粥/71 |
| 10. 甘麦百枣粥/65 | 32. 山药桂圆荔枝粥/71 |
| 11. 归芪麦片粥/65 | 33. 生地黄酸枣仁粥/71 |
| 12. 桂圆糯米粥/65 | 34. 酸梅粥/71 |
| 13. 桂圆粟米粥/66 | 35. 酸枣仁粥/72 |
| 14. 桂枝茯苓粥/66 | 36. 五味粥/72 |
| 15. 合欢花粥/66 | 37. 脊髓五味粥/72 |
| 16. 核桃仁粥/66 | 38. 莲枣山药糯米粥/73 |
| 17. 荷花鹌鹑粥/67 | 39. 生地枣仁粥/73 |
| 18. 藿香荷叶粥/67 | 40. 糯米百合粥/73 |
| 19. 健脑酒酿粥/67 | 41. 远志莲子粥/73 |
| 20. 人参莲子粥/68 | 42. 芝麻桑椹粥/74 |
| 21. 菊花粥/68 | 43. 竹叶粥/74 |
| 22. 栗子桂圆粥/68 | |

二 延年益寿美味药膳 75

(一) 常用药物 76

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 鹿茸 / 76 | 25. 黄芪 / 83 |
| 2. 海狗肾 / 76 | 26. 黄精 / 84 |
| 3. 海马 / 76 | 27. 大枣 / 84 |
| 4. 蛤蚧 / 76 | 28. 刘五加 / 84 |
| 5. 冬虫夏草 / 77 | 29. 当归 / 85 |
| 6. 巴戟天 / 77 | 30. 地黄 / 85 |
| 7. 肉苁蓉 / 77 | 31. 何首乌 / 86 |
| 8. 淫羊藿 / 78 | 32. 阿胶 / 86 |
| 9. 杜仲 / 78 | 33. 桂圆肉 / 87 |
| 10. 沙苑子 / 78 | 34. 桑椹 / 87 |
| 11. 制附子 / 78 | 35. 丹参 / 87 |
| 12. 肉桂 / 79 | 36. 姜黄 / 88 |
| 13. 枸杞子 / 79 | 37. 红花 / 88 |
| 14. 女贞子 / 79 | 38. 三七 / 89 |
| 15. 桑寄生 / 79 | 39. 花粉 / 89 |
| 16. 金樱子 / 80 | 40. 蜂蜜 / 89 |
| 17. 山茱萸 / 80 | 41. 蜂王浆 / 90 |
| 18. 菟丝子 / 80 | 42. 绞股蓝 / 90 |
| 19. 苍术 / 81 | 43. 灵芝 / 90 |
| 20. 白术 / 81 | 44. 天麻 / 91 |
| 21. 山药 / 81 | 45. 五味子 / 91 |
| 22. 人参 / 82 | 46. 决明子 / 91 |
| 23. 西洋参 / 82 | 47. 菊花 / 92 |
| 24. 党参 / 83 | 48. 大黄 / 92 |

目

录

(二) 凉菜 93

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 拌首乌鸡丝 / 93 | 4. 甘草肉桂牛肉 / 94 |
| 2. 药制黑豆 / 93 | 5. 枸杞拌豆腐 / 94 |
| 3. 蜂乳番茄 / 93 | 6. 桂花核桃仁冻 / 94 |

- | | |
|---------------|-------------|
| 7. 吴茶山药糕/94 | 12. 松仁香菇/96 |
| 8. 黑芝麻拌枸杞叶/95 | 13. 杏干猪肉/96 |
| 9. 冰冻莲茸/95 | 14. 杏仁芹菜/97 |
| 10. 马兰头拌海带/95 | 15. 楂糕莲藕/97 |
| 11. 山楂排骨/96 | |

(三) 热菜..... 97

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 鹤鹑炖豆腐/97 | 27. 冬虫夏草鸡/109 |
| 2. 鹤鹑烩玉米/98 | 28. 冬笋炖蚌肉海鲜/109 |
| 3. 八宝鸽子/98 | 29. 豆豉葱白烧豆腐/109 |
| 4. 白果烧面筋/99 | 30. 杜仲川断煲猪尾/110 |
| 5. 白果素菜煲/99 | 31. 杜仲腰花/110 |
| 6. 白兰花炒鸡丝/100 | 32. 葛粉黄肉熘腰花/111 |
| 7. 百合熘鱼片/100 | 33. 枸杞百花鱼糕/111 |
| 8. 板栗烧鲤鱼/101 | 34. 枸杞鲤鱼/111 |
| 9. 篇蓄冬笋/101 | 35. 枸杞麦冬蛋丁/112 |
| 10. 参归腰子/102 | 36. 枸杞牛筋煲/112 |
| 11. 参精鹤鹑蛋/102 | 37. 枸杞虾仁/113 |
| 12. 参苓白术鸡/102 | 38. 枸杞羊肾肉/113 |
| 13. 参杞鸡腿/103 | 39. 枸杞蒸鸡/113 |
| 14. 参杞羊头/103 | 40. 菇笋烧油菜/113 |
| 15. 豉汁蒸排骨/104 | 41. 桂皮香酥鸡/114 |
| 16. 虫草鹤鹑/104 | 42. 桂圆肉炖甲鱼/114 |
| 17. 虫草炖甲鱼/105 | 43. 蚝油牛筋煲/115 |
| 18. 虫草香菇烧豆腐/105 | 44. 何首乌煮鸡蛋/115 |
| 19. 虫草蒸羊肉/105 | 45. 核桃煲瘦肉/115 |
| 20. 苁蓉虫草炖乳鸽/106 | 46. 核桃豆腐饼/116 |
| 21. 淡豆豉炒苦瓜/106 | 47. 核桃仁黄瓜鸡球/116 |
| 22. 当归炖鸡/107 | 48. 黑大豆鱼/117 |
| 23. 当归蒸鳝鱼/107 | 49. 红杞三七鸡/117 |
| 24. 太子参炖乌鸡/107 | 50. 红杞蒸鸡/118 |
| 25. 党参葛根蒸鳗鱼/108 | 51. 淮山炖乳鸽/118 |
| 26. 丁香鸡翅/108 | 52. 黄精党参蒸鸡/118 |



目

录

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 53. 菊花煲鸡丝/119 | 76. 山楂肉片/129 |
| 54. 菊花鲫鱼/119 | 77. 珊瑚莲子/129 |
| 55. 菊花鲈鱼/120 | 78. 首乌地黄煮鸽蛋/130 |
| 56. 枸杞桂圆鸡/120 | 79. 首乌延寿鸡/130 |
| 57. 灵草鸭子/120 | 80. 首乌煮鸡蛋/130 |
| 58. 灵芝炖猪蹄/121 | 81. 双冬枸杞叶/131 |
| 59. 灵芝海参/121 | 82. 松子腐皮卷/131 |
| 60. 灵芝烧猪腰/121 | 83. 酸梅肉排/131 |
| 61. 熘核桃仁里脊/122 | 84. 蒜头炖乌龟/132 |
| 62. 奶汤核桃仁/122 | 85. 桃花冬瓜盅/132 |
| 63. 牛膝首乌煮鸭肉/123 | 86. 天麻甲鱼/132 |
| 64. 牛膝蹄筋/123 | 87. 天麻鲤鱼/133 |
| 65. 葡萄鱼/124 | 88. 天冬玉竹蒸海参/133 |
| 66. 杞菊肉丝/124 | 89. 香菜酱肘子/134 |
| 67. 杞子豆腐炖鱼头/125 | 90. 香椿豆腐煲/134 |
| 68. 杞子鱼米/125 | 91. 薏苡仁冬瓜脯/135 |
| 69. 汽锅乳鸽/126 | 92. 鱼香槐花/135 |
| 70. 蒸狗肉/126 | 93. 圆杞虫草蒸鸽蛋/135 |
| 71. 芹菜拌花生仁/127 | 94. 月季花烧鱼肚/136 |
| 72. 清蒸白参甲鱼/127 | 95. 枣杏焖鸡/136 |
| 73. 清蒸山药鸭/128 | 96. 芝麻拌菠菜/137 |
| 74. 山药杞子煲苦瓜/128 | 97. 芝麻熘带鱼/137 |
| 75. 山楂菊花鱼/128 | 98. 滋肾固齿八宝鸡/137 |

(四) 汤菜 138

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 百合花杏仁羹/138 | 9. 猪脊骨大枣莲子羹/140 |
| 2. 黄芪姜枣蜂蜜羹/138 | 10. 白果枣子汤/141 |
| 3. 姜椒鲫鱼羹/139 | 11. 白术鲈鱼汤/141 |
| 4. 罗汉白果羹/139 | 12. 参杞鹌鹑汤/141 |
| 5. 山楂雪梨羹/139 | 13. 虫草鸭块汤/142 |
| 6. 太子参银耳羹/139 | 14. 地黄核桃猪肠汤/142 |
| 7. 桃花鳜鱼蛋羹/140 | 15. 杜芪薏苡仁乌龟汤/142 |
| 8. 羊肉苡蓉羹/140 | 16. 杜仲鹌鹑汤/143 |

目

录

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 17. 杜仲牛膝猪脊骨汤 / 143 | 33. 灵芝河蚌冰糖汤 / 148 |
| 18. 二花鲫鱼汤 / 143 | 34. 灵芝牛蹄筋汤 / 148 |
| 19. 甘薯叶花粉冬瓜汤 / 143 | 35. 芦笋鲍鱼汤 / 149 |
| 20. 枸杞杜仲黄芪鹌鹑汤 / 144 | 36. 明目壮筋汤 / 149 |
| 21. 枸杞甲鱼汤 / 144 | 37. 牛膝鹿筋汤 / 149 |
| 22. 枸杞头豆腐汤 / 145 | 38. 杞子汤 / 150 |
| 23. 海带豉仁蛋汤 / 145 | 39. 人参核桃鸡汤 / 150 |
| 24. 何首乌鲤鱼汤 / 145 | 40. 人参花生仁汤 / 150 |
| 25. 黄芪大枣黑豆汤 / 146 | 41. 沙苑核桃蚌肉汤 / 151 |
| 26. 黄芪莲子牛蛙汤 / 146 | 42. 砂仁乳鸽汤 / 151 |
| 27. 黄芪桑寄生猪骨汤 / 146 | 43. 山药玉竹鸽肉汤 / 151 |
| 28. 黄芪虾皮汤 / 146 | 44. 首乌巴戟兔肉汤 / 152 |
| 29. 甲鱼滋肾汤 / 147 | 45. 四仁蛋汤 / 152 |
| 30. 菊花脑虾皮汤 / 147 | 46. 夏枯草黑豆汤 / 152 |
| 31. 鲤鱼山楂鸡蛋汤 / 147 | 47. 玉米须蚌肉汤 / 152 |
| 32. 莲子龙须猪肉汤 / 148 | 48. 猪肉枸杞汤 / 153 |

(五) 包子 153

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 茯苓包子 / 153 | 3. 四仁包子 / 154 |
| 2. 虎皮荠菜虾包 / 154 | 4. 松子仁细沙包 / 154 |

(六) 饺子 155

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 茯苓蒸饺 / 155 | 5. 清香枸杞饺 / 157 |
| 2. 核桃仁薄荷饺 / 155 | 6. 人参菠菜饺 / 157 |
| 3. 牡蛎水饺 / 156 | 7. 五仁蒸饺 / 158 |
| 4. 青梅核桃仁饺 / 156 | 8. 芝麻酱蒸饺 / 158 |

(七) 粥 159

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 白果腐皮粥 / 159 | 4. 茯苓芡实粥 / 160 |
| 2. 扁豆花粥 / 159 | 5. 葛根粉粥 / 160 |
| 3. 杜仲粥 / 159 | 6. 枸杞羊骨粥 / 160 |

- | | |
|-----------------|------------------|
| 7. 枸杞叶羊肉粥/160 | 21. 蒲公英粥/164 |
| 8. 枸杞薏苡仁粥/161 | 22. 芡实山药粥/164 |
| 9. 核桃仁枣楂粥/161 | 23. 人参扁豆粥/164 |
| 10. 荷叶粥/161 | 24. 人参枸杞子粥/164 |
| 11. 大枣桑椹粥/161 | 25. 三仁粥/165 |
| 12. 黄精人参扁豆粥/162 | 26. 桑椹枸杞子粥/165 |
| 13. 金银花粥/162 | 27. 山药薏苡仁猪胰粥/165 |
| 14. 菊花决明子粥/162 | 28. 山药猪肚粥/166 |
| 15. 菊苗粥/162 | 29. 柿叶山楂粥/166 |
| 16. 决明降脂粥/163 | 30. 首乌山楂粥/166 |
| 17. 鹿茸粉粥/163 | 31. 松子仁粥/166 |
| 18. 绿豆葛根粥/163 | 32. 天冬黑豆粥/167 |
| 19. 枇杷薏苡仁粥/163 | 33. 银花菊花粥/167 |
| 20. 葡萄桑椹粥/164 | 34. 玉石石斛大枣粥/167 |

目

三 养颜美容美味药膳 169

(一) 常用药物 170

录

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 茯苓/170 | 15. 黄芪/173 |
| 2. 灵芝/170 | 16. 苦参/174 |
| 3. 骨碎补/170 | 17. 绿豆/174 |
| 4. 松子仁/170 | 18. 黑豆/174 |
| 5. 核桃仁/171 | 19. 白蒺藜/174 |
| 6. 桑椹/171 | 20. 大枣/174 |
| 7. 火麻仁/171 | 21. 桂圆肉/175 |
| 8. 何首乌/171 | 22. 人参/175 |
| 9. 制附子/172 | 23. 白芷/175 |
| 10. 红景天/172 | 24. 当归/176 |
| 11. 枇杷叶/172 | 25. 川芎/176 |
| 12. 覆盆子/172 | 26. 山茱萸/176 |
| 13. 桃仁/173 | 27. 菟丝子/176 |
| 14. 甜杏仁/173 | 28. 藿香/177 |