



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUACEHUAJIA GONGZUOSHU

美味药膳 战胜 失眠症

主编 ● 谢英彪 杨智盛

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

美味药膳 战胜失眠症

MEIWEI YAOSHAN

ZHANSHENG SHIMIANZHENG

主 编 谢英彪 杨智盛
编 著 张杰能 方国辉 吴敏儿
 伦中恩 李应乐 陈文兰
 陈珈珖 刘乃维 严玉美

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

美味药膳战胜失眠症/谢英彪,杨智盛主编. —北京:人民军医出版社,2007.3

ISBN 978-7-5091-0845-1

I. 美… II. ①谢…②杨… III. 失眠—食物疗法—食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027462 号

策划编辑:崔晓荣
文字编辑:王华
责任审读:黄栩兵
编辑:闫树军

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 100036 信箱 188 分箱
邮编:100036

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.pmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂
装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:8.125 字数:170千字

版、印次:2007年3月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

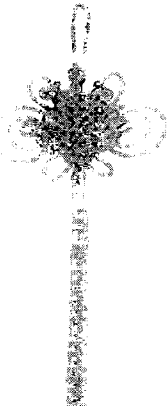
定价:23.00元

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

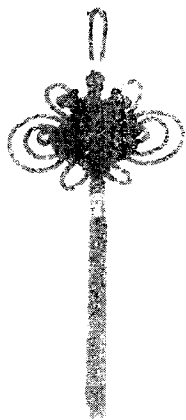
电话:(010)66882585 51927252

本书简要介绍了失眠症的基本知识,详细介绍了30种抗失眠药膳常用药物的使用方法及禁忌证;侧重介绍了口感良好,取材方便,制作简便,疗效确切,安全无毒的治疗失眠症的通治方、辨证分型药膳方近500首,其中创新药膳方占有很大比重。本书内容丰富,方法实用,文字通俗易懂,可帮助广大失眠患者选择适合的药膳方来改善睡眠,战胜失眠,促进身体健康。



在人生的旅途中,有1/3的时间是在睡眠中度过的。我国古代养生家早就留下了“不觅仙方觅睡方”的名言。世界卫生组织将“睡得香”定为衡量人体健康的标准之一。可见,睡眠对每一个人来说是何等的重要。然而,我国约有1.5亿人正在受着失眠的困扰,连风华正茂的青少年也常诉说睡不好。

药膳是以食物和中药材(主要为药食两用中药材)为主要原料,在中医整体观念、辨证论治等基础理论和防治原则指导下,采取传统烹调方法,结合现代生产工艺加工而成的。它兼备了药物防治疾病和食品营养保健双重功效。它是中医药传统理论和烹饪技艺共同孕育的奇葩,是中华民族的宝贵文化遗产。数千年来,药膳为中华民族的繁衍昌盛作出了卓越的贡献。近年来,随着人们生活水平的提高,疾病模式的转变,人们对自身健康的维护和疾病的治疗有了更高的要求,更加追求一种安全、有效、无伤害的治疗方式,从而使具有独特理论体系和丰富实践经验的药膳食疗越来越受到人们的青睐。



为了满足广大读者运用药膳来防治疾病的愿望,我们组织了有关药膳专家、特级厨师编撰了这本《美味药膳战胜失眠症》。本书内容丰富,方法实用,文字通俗易懂。除介绍了必须了解的失眠症的基本知识外,详细介绍了30种抗失眠药膳常用药物的近代药理研究、治病道理、使用方法及禁忌证;侧重介绍了口感良好,取材方便,制作简便,疗效确切,安全无毒的治疗失眠症的通治方和辨证分型药膳方近500首,其中创新药膳方占有很大比重。可帮助广大失眠患者在大饱口福的同时,选用适合自己病情的药膳方来改善睡眠,战胜失眠,促进身体健康。

愿《美味药膳战胜失眠症》能成为广大读者及失眠患者的良师益友!

谢英彪

2007年1月18日



CONTENTS

目录

目 录

第一章 失眠的基本知识

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 失眠人群知多少 / 1 | 6. 失眠与健康 / 7 |
| 2. 什么是失眠症 / 2 | 7. 中医有关睡眠的养生之道 / 9 |
| 3. 失眠症的原因 / 3 | 8. 失眠症的综合治疗 / 10 |
| 4. 失眠症的表现形式 / 4 | 9. 失眠症的预防 / 12 |
| 5. 失眠与做梦 / 5 | |

第二章 抗失眠药膳的常用药物

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 莲子 / 16 | 6. 核桃仁 / 23 |
| 2. 莲子心 / 17 | 7. 桑椹 / 24 |
| 3. 龙眼 / 18 | 8. 花生叶 / 25 |
| 4. 红枣 / 20 | 9. 酸枣仁 / 25 |
| 5. 百合 / 21 | 10. 柏子仁 / 28 |

- | | |
|--------------|---------------|
| 11. 五味子 / 29 | 21. 冬虫夏草 / 41 |
| 12. 远志 / 30 | 22. 人参 / 43 |
| 13. 合欢皮 / 32 | 23. 丹参 / 44 |
| 14. 灵芝 / 33 | 24. 珍珠 / 45 |
| 15. 茯苓 / 35 | 25. 天麻 / 46 |
| 16. 云芝 / 36 | 26. 黄连 / 47 |
| 17. 绞股蓝 / 37 | 27. 栀子 / 48 |
| 18. 枸杞子 / 39 | 28. 石菖蒲 / 50 |
| 19. 琥珀 / 40 | 29. 龙骨 / 51 |
| 20. 夜交藤 / 40 | 30. 小麦 / 52 |

第三章 失眠症药膳通治方

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 灵芝甜牛奶 / 53 | 14. 百合奶蛋蜜汁 / 58 |
| 2. 珍珠粉牛奶 / 53 | 15. 葡萄甜汁 / 58 |
| 3. 蜂乳牛奶 / 54 | 16. 云芝奶蛋蜜汁 / 58 |
| 4. 茯苓牛奶 / 54 | 17. 小麦胚芽豆汁 / 59 |
| 5. 云芝奶露 / 54 | 18. 蜂王浆豆汁 / 59 |
| 6. 花生叶西米奶露 / 55 | 19. 合欢花甜茶 / 60 |
| 7. 茯神蜜饮 / 55 | 20. 茯苓二仁茶 / 60 |
| 8. 夜交藤蜜饮 / 56 | 21. 花生叶甜茶 / 60 |
| 9. 丹参蜂蜜饮 / 56 | 22. 灵芝糖茶 / 61 |
| 10. 合欢皮蜜饮 / 56 | 23. 麦麸红枣糖茶 / 61 |
| 11. 龙齿红枣饮 / 57 | 24. 柏子仁糖茶 / 61 |
| 12. 生龙骨远志饮 / 57 | 25. 绞股蓝糖茶 / 62 |
| 13. 琥珀蜂蜜汁 / 57 | 26. 牛奶花生茯苓糊 / 62 |



27. 牛奶花生酪 / 62
28. 红枣柏子仁膏 / 63
29. 牛奶茯苓甜粥 / 63
30. 大麦片灵芝奶粥 / 64
31. 五味子果泥奶粥 / 64
32. 牛奶红枣粥 / 64
33. 夜交藤红枣粥 / 65
34. 远志莲子粥 / 65
35. 燕麦片红枣粥 / 66
36. 灵芝糯米糖粥 / 66
37. 酸枣仁小米粥 / 66
38. 小麦红枣粥 / 67
39. 茯苓酸枣仁粥 / 67
40. 牛奶茯苓粳米饭 / 67
41. 红枣猕猴桃饭 / 68
42. 红枣核桃仁酪 / 68
43. 桂圆鸡蛋羹 / 69
44. 茯苓夹饼 / 69
45. 浮小麦酸奶饼 / 69
46. 牛奶浮小麦饼 / 70
47. 茯苓鸳鸯酪 / 70
48. 茯苓包子 / 71
49. 茯苓白参糕 / 72
50. 牛奶灵芝鸡蛋糕 / 72
51. 莲子椰汁蛋乳糕 / 73
52. 茯神蜜糕 / 73
53. 牛奶云芝糕 / 73
54. 烤桑椹汁软糕 / 74
55. 茯神蒸饺 / 74
56. 花生叶炖红枣 / 75
57. 糖渍鲜桂圆 / 75
58. 牛奶枸杞子莴苣 / 76
59. 桂圆莲子 / 76
60. 冰冻莲茸 / 77
61. 荔枝云芝猪心 / 77
62. 花生叶炒猪心 / 78
63. 灵芝爆猪心 / 78
64. 灵芝烧猪心 / 79
65. 丹参猪心 / 79
66. 豆豉酱猪心 / 80
67. 玉竹猪心 / 80
68. 桂圆猪心汤 / 81
69. 琥珀枣仁糯米汤 / 81
70. 猪心红枣汤 / 82
71. 猪心枣仁汤 / 82
72. 猪心参归汤 / 82
73. 黑豆浮小麦汤 / 83
74. 黑木耳猪脑汤 / 83
75. 灵芝河蚌汤 / 84
76. 桂圆参枣猪心汤 / 84

目
录

第四章 失眠症辨证药膳方

(一)肝气郁结型 / 85

1. 合欢皮蜜饮 / 85
2. 香橼橘皮饮 / 86
3. 双花茶 / 86
4. 佛手绿茶 / 86
5. 合欢花莲子茶 / 87
6. 茉莉菖蒲茶 / 87
7. 合欢花柏子仁茶 / 87
8. 玫瑰青梅糕 / 88
9. 糖渍枸橘 / 88
10. 糖渍陈皮 / 89
11. 金橘酱 / 89
12. 合欢花粥 / 89
13. 双花汤 / 90
14. 代代花莲子汤 / 90
15. 玫瑰生枣汤 / 91

(二)肝郁化火型 / 91

1. 双花黄连茶 / 91
2. 佛手莲心茶 / 92
3. 龙胆草蜂蜜饮 / 92
4. 罗布麻叶蜂蜜饮 / 92
5. 芹菜蒲公英汁 / 93
6. 葛苣夜交藤汁 / 93

7. 马兰头芹菜汁 / 93
8. 枸杞芹菜荠菜汁 / 94
9. 百合花粥 / 94
10. 荠菜绿豆粥 / 95
11. 柴胡决明子粥 / 95
12. 清香枸杞饮 / 95
13. 桂圆橘饼糖 / 96
14. 蜜饯黑枣 / 97
15. 凉拌枸杞叶 / 97
16. 芹菜煲红枣 / 97
17. 赤小豆冰 / 98

(三)痰热内扰型 / 98

1. 石菖蒲橘皮汁 / 98
2. 远志郁金饮 / 99
3. 竹沥小米粥 / 99
4. 竹茹芦根粥 / 99
5. 芹菜陈皮粥 / 100
6. 鲜竹叶橘皮茶 / 100
7. 竹茹麦枣茶 / 100
8. 黄连菖蒲茶 / 101
9. 牛奶茭白汤面 / 101

(四)心火炽盛型 / 102

1. 莲心茶 / 102



2. 灯心草茶 / 102
3. 黄连枣仁茶 / 102
4. 灯心草竹叶茶 / 103
5. 莲心甘草茶 / 103
6. 莲心枣仁茶 / 103
7. 莲子栀子茶 / 104
8. 银花莲子茶 / 104
9. 莲子丝瓜花茶 / 104
10. 莲心栀子粥 / 105
11. 莲心芡实荷叶粥 / 105
12. 芹菜拌苦瓜 / 105
13. 黄连阿胶鸡蛋 / 106
14. 莲心山药酒 / 106
15. 苦瓜豆腐汤 / 107
16. 枸杞牡蛎芦根汤 / 107
17. 芹菜大枣汤 / 107
18. 竹荪莲心汤 / 108
19. 莲心银耳汤 / 108
- (五) 心脾两虚型 / 109**
1. 桂圆枣仁茶 / 109
2. 西洋参桂圆茶 / 109
3. 人参枣仁茶 / 110
4. 党参红枣茶 / 110
5. 参叶灵芝茶 / 110
6. 太子参银耳茶 / 111
7. 甘麦大枣蜜饮 / 111
8. 牛奶红枣饮 / 111
9. 刺五加蜂乳饮 / 112
10. 党参何首乌蜜饮 / 112
11. 荔枝夜交藤蜜饮 / 112
12. 桂圆肉枣仁饮 / 113
13. 大枣猪血羹 / 113
14. 桂圆首乌羹 / 114
15. 桂圆枣仁藕粉羹 / 114
16. 桂圆红枣甜羹 / 114
17. 阿胶牛奶 / 115
18. 花生牛奶 / 115
19. 果汁蛋奶 / 116
20. 莲子鲜奶露 / 116
21. 茯苓鸡蛋粟米粥 / 117
22. 百合粥 / 117
23. 人参茯苓粥 / 117
24. 桂圆粟米粥 / 118
25. 八宝粥 / 118
26. 小麦红枣粥 / 118
27. 太子参茯苓粥 / 119
28. 茯苓红枣粥 / 119
29. 玉枣粥 / 120
30. 枣莲绿豆粥 / 120
31. 人参茯苓粥 / 120
32. 莲枣山药粥 / 121
33. 茯神粉红枣粥 / 121

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 34. 山药莲子粥 / 121 | 60. 蜜汁百合 / 132 |
| 35. 桂圆小米粥 / 122 | 61. 糖渍荔枝 / 132 |
| 36. 人参红枣粥 / 122 | 62. 桂圆果脯 / 132 |
| 37. 养心粥 / 122 | 63. 琥珀桂圆 / 133 |
| 38. 人参远志枣仁粥 / 123 | 64. 荔枝蜜饯 / 133 |
| 39. 夜交藤小米粥 / 123 | 65. 蜜饯红枣 / 134 |
| 40. 当归大枣粥 / 123 | 66. 干蒸莲子 / 134 |
| 41. 当归柏子仁粥 / 124 | 67. 红枣莲粉包 / 135 |
| 42. 太子参茯神粥 / 124 | 68. 酸枣仁豆沙包 / 135 |
| 43. 酸枣仁桂圆粥 / 125 | 69. 茯神饼 / 136 |
| 44. 茯苓桂圆肉粥 / 125 | 70. 桂圆猪肉饼 / 136 |
| 45. 茯神莲子粥 / 125 | 71. 桂圆猪心 / 137 |
| 46. 桂圆黑糯米粥 / 126 | 72. 丹参猪心 / 137 |
| 47. 百合莲子粥 / 126 | 73. 参汁炒猪心 / 138 |
| 48. 参枣米饭 / 126 | 74. 归芪炖猪心 / 138 |
| 49. 茯苓香菇饭 / 127 | 75. 杞枣蒸蛋 / 139 |
| 50. 人参薯蕷糕 / 127 | 76. 芪枣黄鳝肉 / 139 |
| 51. 十全大补糕 / 128 | 77. 枸杞叶炒猪心 / 139 |
| 52. 人参汤圆 / 128 | 78. 荔枝肉鸡片 / 140 |
| 53. 茯苓煎饺 / 129 | 79. 白参鸡片 / 140 |
| 54. 养心安神酒 / 129 | 80. 芙蓉奶杯 / 141 |
| 55. 桂圆米酒 / 130 | 81. 牛奶鹌鹑蛋 / 142 |
| 56. 参术红枣酒 / 130 | 82. 牛奶鸡柳 / 142 |
| 57. 桂圆甜酱 / 130 | 83. 茯神丹参炖白鸭 / 143 |
| 58. 蜜汁芡实桂圆肉 / 131 | 84. 山药红枣藕 / 143 |
| 59. 蜜汁莲肉 / 131 | 85. 参芪红枣 / 144 |



86. 黑豆桂圆枣 / 144
87. 酸枣仁煮莲子 / 145
88. 柏子仁煮花生米 / 145
89. 桂圆肉煮鸡蛋 / 145
90. 枣泥豆腐 / 146
91. 荔枝童子鸡 / 146
92. 参苓白玉兔 / 147
93. 灵芝猪肉干 / 147
94. 莲子猪心汤 / 148
95. 桂圆红枣蛋汤 / 148
96. 猪心百合汤 / 149
97. 红枣莲子汤 / 149
98. 灵芝鲫鱼汤 / 149
99. 白参花生叶汤 / 150
100. 白参莲子汤 / 150
101. 茯苓牛肉汤 / 150
102. 参枣猪肉汤 / 151
103. 红枣桂圆党参汤 / 151
104. 参归枣仁猪肝汤 / 152
105. 归芪大枣鸡蛋汤 / 152
106. 茯神牛心汤 / 152
- (六) 肝肾阴虚型 / 153
1. 黑豆合欢花饮 / 153
2. 桑椹牛奶饮 / 153
3. 五味子蜜饮 / 154
4. 阿胶丹参饮 / 154
5. 桑椹合欢花茶 / 155
6. 枸杞五味子茶 / 155
7. 枸杞子葡萄干茶 / 155
8. 磁石神曲茶 / 156
9. 何首乌花生叶煎 / 156
10. 黑豆汁 / 156
11. 芝麻牛奶 / 157
12. 黑豆浆 / 157
13. 首乌红枣粥 / 158
14. 阿胶枣仁粥 / 158
15. 天冬黑豆粥 / 158
16. 桑椹茯神粥 / 159
17. 首乌鸽蛋粥 / 159
18. 桑椹葡萄干粥 / 159
19. 桑椹枸杞粥 / 160
20. 桑椹红枣粥 / 160
21. 核桃仁粥 / 160
22. 黑芝麻柏子仁粥 / 161
23. 五味子龟肉粥 / 161
24. 五味子红枣粥 / 162
25. 牡蛎阿胶粥 / 162
26. 桑椹桂圆粥 / 163
27. 何首乌柏子仁粥 / 163
28. 地黄双仁粥 / 163
29. 枸杞子干贝饭 / 164
30. 核桃仁枣仁糊 / 164



31. 桑椹核桃仁糊 / 165
32. 黑芝麻核桃酸枣仁糊 / 165
33. 黑芝麻白糖糊 / 165
34. 山药黑芝麻鲜奶糊 / 166
35. 八宝山药黑豆泥 / 166
36. 金橘桃蜜糕 / 167
37. 枸杞子奶油炸糕 / 167
38. 四仁安神糕 / 168
39. 桑椹枣仁糕 / 168
40. 桑椹夜交藤糕 / 169
41. 五味子灵芝粉 / 169
42. 何首乌粉 / 169
43. 黑芝麻首乌粉 / 170
44. 玉竹茯神饼 / 170
45. 五仁包 / 170
46. 荔枝肉核桃仁饺 / 171
47. 首乌枣泥丸 / 172
48. 首乌远志酒 / 172
49. 牛骨髓冲剂 / 173
50. 首乌肝片 / 173
51. 灵芝海参 / 174
52. 淡菜蒸鸽蛋 / 174
53. 黑芝麻拌莴苣 / 175
54. 清炒首乌藤 / 175
55. 首乌杞枣鸡蛋 / 176
56. 干贝炒鲜奶 / 176
57. 茯神冬瓜炖白鸭 / 177
58. 柏子仁鸭 / 177
59. 灵芝甲鱼 / 178
60. 灵芝煲乌龟 / 179
61. 绞股蓝炖乌龟 / 179
62. 枸杞银珠鱼 / 179
63. 枸杞乌参鸽蛋 / 180
64. 枸杞百合炖白鸽 / 181
65. 冬虫夏草炖鸭 / 181
66. 首乌黑豆烧羊肉 / 182
67. 黑豆枸杞 / 182
68. 山药杞子炖猪脑 / 183
69. 枸杞子百合炖鸡 / 183
70. 牛骨髓茯神汤 / 184
71. 枸杞银耳汤 / 184
72. 二仁甲鱼汤 / 184
73. 黑豆柏子仁汤 / 185
74. 首乌牛肉汤 / 185
75. 黑豆红枣汤 / 186
76. 黑豆莲藕汤 / 186
77. 首乌海参汤 / 187
78. 阿胶芪枣汤 / 187
79. 百合乌龟汤 / 188
- (七) 阴虚火旺型 / 188



1. 西洋参柏子仁茶 / 188
 2. 西洋参生地黄茶 / 188
 3. 桂圆洋参茶 / 189
 4. 杞菊莲心茶 / 189
 5. 合欢花黄连茶 / 190
 6. 白参五味子茶 / 190
 7. 首乌生地茶 / 190
 8. 黑豆浮小麦茶 / 191
 9. 枸杞二花茶 / 191
 10. 麦门冬莲心茶 / 191
 11. 茯神芹菜茶 / 192
 12. 枸杞黄连茶 / 192
 13. 二胶黄连饮 / 193
 14. 合欢绿豆牛奶 / 193
 15. 百合莲心羹 / 193
 16. 麦冬莲肉羹 / 194
 17. 黄精豆浆 / 194
 18. 胚芽花粉豆浆 / 194
 19. 芝麻豆浆 / 195
 20. 生地黄蜜汁 / 195
 21. 芹菜首乌粥 / 196
 22. 银耳莲子粥 / 196
 23. 西洋参粥 / 196
 24. 西洋参天冬粥 / 197
 25. 首乌川连红枣粥 / 197
 26. 红枣麦麸粥 / 198
 27. 山茱萸莲心粥 / 198
 28. 天冬粥 / 198
 29. 玉竹茯神粥 / 199
 30. 生地黄酸枣仁粥 / 199
 31. 五味莲子粥 / 200
 32. 首乌拌鸡丝 / 200
 33. 鱼腥草拌莴苣 / 200
 34. 百合拌芹菜 / 201
 35. 黑芝麻拌枸杞叶 / 201
 36. 芝麻苦瓜 / 202
 37. 苦瓜炖文蛤 / 202
 38. 苦瓜炖牡蛎 / 203
 39. 核桃仁拌芹菜 / 203
 40. 芦笋炖豆腐 / 204
 41. 地黄鸭 / 204
 42. 西洋参炖鸡 / 205
 43. 玉竹猪心 / 205
 44. 莲子炖猪肉 / 206
 45. 牡蛎海带汤 / 206
 46. 马齿苋金针菜汤 / 207
 47. 知母莲子牡蛎汤 / 207
 48. 莲子竹荪汤 / 208
 49. 枸杞子牡蛎汤 / 208
 50. 山药甲鱼汤 / 209
- (八) 肾阳不足型 / 209
1. 柏子仁苡蓉茶 / 209

2. 五味子红枣胎盘饮 / 210
3. 肉桂红枣饮 / 210
4. 核桃仁五味子蜜糊 / 210
5. 小麦狗肉粥 / 211
6. 鹿茸柏子仁粥 / 211
7. 虫草茯神粥 / 211
8. 鹿茸粥 / 212
9. 肉苁蓉粥 / 212
10. 虫草瘦肉粥 / 212
11. 菟丝子鸡肝粥 / 213
12. 核桃枸杞粥 / 213
13. 海狗肾粥 / 213
14. 鹿角胶粥 / 214
15. 灵芝羊肾粥 / 214
16. 灵芝刺五加粥 / 215
17. 白参核桃仁粥 / 215
18. 白参猪肾粥 / 215
19. 白参附片汤圆 / 216
20. 苹果羊肉羹 / 216
21. 山药牛奶羹 / 217
22. 生姜牛奶羹 / 217
23. 红枣猪肾羹 / 218
24. 山药羊肉奶羹 / 218
25. 鹿角胶牛奶 / 218
26. 茯神核桃饼 / 219
27. 苁蓉柏子仁饼 / 219
28. 茯苓附片饼 / 220
29. 核桃仁红枣饼 / 220
30. 茯苓包子 / 220
31. 淫羊藿荔枝面 / 221
32. 紫河车白参粉 / 221
33. 生晒参鹿角霜粉 / 222
34. 桂花核桃冻 / 222
35. 苁蓉安神酒 / 223
36. 鹿茸枣仁酒 / 223
37. 鹿茸虫草酒 / 223
38. 红参鹿茸酒 / 224
39. 鹿茸山药酒 / 224
40. 淫羊藿合欢皮酒 / 224
41. 枣泥核桃仁 / 225
42. 拔丝核桃仁 / 225
43. 琥珀核桃仁 / 226
44. 核桃仁蛋奶 / 226
45. 奶汤核桃仁 / 227
46. 鹿胎人参膏 / 227
47. 虫草胎盘胶囊 / 228
48. 红枣莲子炖羊心 / 228
49. 余人参蛤土蛭油 / 229
50. 鹿茸香菇菜心 / 229
51. 柏子仁炖蛤土蛭油 / 229
52. 蛤土蛭油蒸蒸窝 / 230
53. 玫瑰花煮羊心 / 230



- | | |
|-------------------|--------------------|
| 54. 苁蓉牡蛎肉片 / 231 | 64. 苁蓉鸽蛋汤 / 236 |
| 55. 鹿茸琥珀鸡蛋 / 231 | 65. 锁阳茯神鹌鹑汤 / 237 |
| 56. 核桃仁鸭卷 / 231 | 66. 白参核桃仁鸡肉汤 / 237 |
| 57. 核桃仁豆腐 / 232 | 67. 苁蓉猪心汤 / 238 |
| 58. 苁蓉虫草炖乳鸽 / 233 | 68. 枣桂牛肉汤 / 238 |
| 59. 参桂鹿茸鸡 / 233 | 69. 夜交藤羊肉汤 / 239 |
| 60. 远志羊心 / 234 | 70. 荔枝虾仁汤 / 239 |
| 61. 核桃仁兰花腰 / 235 | 71. 红枣羊肉汤 / 240 |
| 62. 奶汤核桃仁 / 235 | 72. 红枣花生鹿肉汤 / 240 |
| 63. 灵芝安神汤 / 236 | |

目
录