

“凤凰生活·家常大众菜营养配餐”丛书

孙明杰 袁许斌 主编
丛书总策划 赖咏



凤凰生活杂志

家常菜

养生菜谱

1000样

全彩终结版

19.80元

超低优惠价

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING CO.

“凤凰生活·家常大众菜营养配餐”丛书

孙明杰 袁许斌 主编
丛书总策划 赖咏



订购热线 0755-25934560 25934556

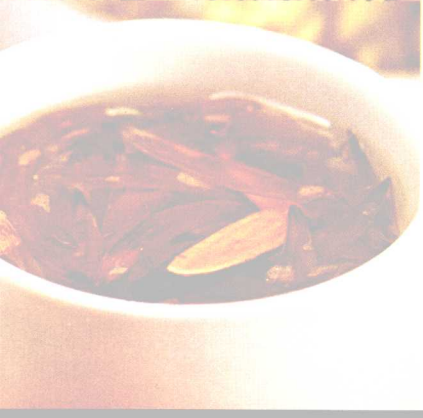
凤凰生活杂志丛书

家常菜谱

养生菜谱
1000样



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

家常菜养生菜谱1000样/孙明杰,袁许斌主编. 沈阳:
—辽宁科学技术出版社, 2007.10
(凤凰生活·家常大众菜谱营养配餐)
ISBN 978-7-5381-5223-4

I. 家… II. ①孙…②袁… III. 保健-菜谱 IV.
TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第139239号

凤凰生活·家常大众菜谱营养配餐

家常菜 养生菜谱 1000样

孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm×230mm

印 张: 16

字 数: 290千字

出版时间: 2007年10月第1版

印刷时间: 2007年10月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司
(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 曹敏儿

封面设计: 刘 蓉

版式设计: 陈 南

责任校对: 王晓秋

书 号: ISBN 978-7-5381-5223-4

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化

名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbbook.com

主编介绍



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视著名主持人李辉合影

孙明杰：中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副局长、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

袁许斌：资深传媒人、策划大师、香港《凤凰生活》杂志出品人。

丛书总策划

赖咏：名师文化出版（香港）有限公司
董事总编辑

内文菜品领衔制作

喻成清：广州白金五星级花园酒店厨艺师

内文菜品图片摄影

黎鹏飞：广州十佳摄影师

封面菜品荣誉制作

董国玉：广州东江海鲜酒家厨艺师

封面菜品图片摄影

夏卿：名师文化出版（香港）有限公司
专职摄影师

全案图文统筹

名师文化出版（香港）有限公司
<http://www.mswbook.com>



Foreword

前言

知食分子 饕餮美食 健康营养 一册尽览

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常大众菜营养配餐”、“中华饮食营养健康丛书”以及“全家总动员8元美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本,努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书,追求品质、品位和品牌的理念,与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯,并为之搭建最便捷的生活互动平台,从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会幸福生活读本。

赖咏

2007年10月于广州

本文作者系名师文化出版(香港)有限公司出品人、董事总编辑,凤凰生活大型系列图书总策划。



目 录

Contents



第一章 健脾开胃

- 14 / 猴头菇当归养生汤
车前草炖猪肚
莲子白豆炖排骨
橘皮养胃粥
- 15 / 大蒜牛肉赤小豆汤
红枣茯苓粉粥
苏叶川连羊肉汤
虾仁山药煎饼
- 16 / 葵花子山楂汤
葫芦双皮红枣汤
白茯苓粥
姜枣桂圆蜜膏
莲子香菇炒鸡丁
- 17 / 山楂陈皮健胃红茶
荷叶葛花茶
玉米须健胃水
黄芪鲫鱼火锅
- 18 / 山楂蜜饯
薏米冬瓜饮
淮山百合猪胰汤
红糖炖豆腐
黑木耳炒猪肝
- 19 / 五爪龙猪肉汤
大枣黑豆丸
香菇薏米青豆饭
皮蛋瘦肉粥
- 20 / 蜂蜜茵陈茶
甜米山药粥
海带炖鲫鱼
莲子奶糊
牛百叶白菜汤
- 21 / 淮山鲜菠菜根粥
山药芝麻糊
黄酒兔肉汤
- 22 / 竹沥米粥
和胃粥
枣仁小米粥
蛇舌草薏苡仁粥
玉米须蚌肉汤
八珍酒
- 23 / 薏米养生粥
理气健脾茶
- 24 / 茵陈蒿炒肉丝
白药白术酒
鸡蛋茯苓面
菱粉红糖粥
- 25 / 乌鸡白果汤
参枣米饭
莲子粥
鲫鱼陈皮汤
冬瓜海带汤
- 26 / 芡实山药粥
橘皮薏米粥
红枣无花果绿茶
鸡丝参芪冬瓜盅
茴香桂皮狗肉汤
- 27 / 老鸭芡实汤
荷叶茵陈蒿粥
芋头鲜鱼羹
陈皮木香鸡
蜜茶
- 28 / 山楂蜂蜜茶
姜桂猪肚汤
腐竹木耳焖兔肉
双豆百合猪肉汤
- 29 / 花生西红柿粥
淮山芡实水鱼汤
人参鹌鹑汤
猴头菇竹丝鸡汤
香菇木耳淡菜汤
- 30 / 胡椒茴香牛肉汤
山药汤圆
葱白桂皮粥
羊肉山药汤

- 茯苓包子
- 31 / 珍珠米糊
脂酒红枣
红枣猪肚汤
龟肉莲子芡实汤
淮山药泥
- 32 / 二香滑石茶
健脾润肺粥



第二章 健齿健骨

- 34 / 豆蔻草果蒸乌鸡
牡蛎炒蛋
松子烧鳊鱼粒
炖蜂窝豆腐
蒜椒拌豆腐皮
- 35 / 糯米黑豆粥
花生粥
归参山药炖猪腰
扁豆荷叶汤
枸杞黑豆猪手
- 36 / 葱头炒蛋
牛奶红糖煮鸡蛋
番薯牛奶
花椒粉米粉蒸芋头
黄豆排骨汤
- 37 / 腐竹拌芹黄
蒜苗核桃拌豆腐
核桃胡萝卜炒鸡丁
海米木耳煮冬瓜
蒸虾仁豆腐
- 38 / 火腿扒腐竹
枸杞芋头营养粥
白菜炖烧排骨汤
海米煮干丝
小米牛乳粥



- 39 / 海带虾子烧豆腐
海米烩青菜豆腐
西洋参淮山乳鸽汤
凉拌什锦黄豆
双菇核桃烧豆腐
- 40 / 黑米山药炖猪肚
干焖腐竹
红薯枸杞炒玉米粒
参蒸鳝段
冬笋栗子豆腐
- 41 / 石斛绿茶
花椒粥
鲤鱼虾米羹
健齿薏米粥
凉拌嫩姜莴笋
- 42 / 地黄乌鸡火锅
土豆膏
淮山炒墨鱼
淮山黄精豆腐
海米紫菜蛋花汤



第三章 减脂降压

- 44 / 豆苗冬笋豆腐汤
冬菇云耳瘦肉粥
山楂茶树根茶
仙人掌色拉
蘑菇木耳饺
- 45 / 冬笋粥
洋葱银芽
杏仁拌三丁
白术降压粥
鲜芹汁
- 46 / 豆腐香菇酿油菜
芹菜黑木耳粥
鸡骨草鲫鱼猪胰汤
豆腐海带汤
- 47 / 蒜头煮花生
香菇荞麦粥
党参炒米养生茶
西芹鸡柳
鹌鹑大葱马兰粥

- 48 / 红薯粳米粥
降压海带丝
腐竹拌芹菜
芹菜拌洋芋
芹菜炒豆腐干
芹菜汤
芥末菠菜
人参陈皮汤
扁豆冬笋
薏米绿豆茶
素炒凤尾菇
降压汤
蒜汁芦笋
- 51 / 桂皮粥
胡萝卜丁炒豌豆
白果百合炒桂圆
雪耳瘦肉苹果汤
- 52 / 葛根麦冬饮
核桃粥
土茯苓老龟
木耳红枣粥
芦笋木耳扒油菜
- 53 / 麦门冬粥
花生海白菜
芹菜萝卜牛肚煲
酸白菜胡椒蛇段汤
- 54 / 养生小米粥
鸡参汤
荷叶米粉肉
竹荪蝴蝶鱼肚汤
- 55 / 西瓜山楂鲜藕汁
西芹菠萝胡萝卜汁
木耳卷心菜
桃仁莴笋
- 56 / 蘑菇炒莴笋
扁豆降脂粥
山楂核桃露
杜仲冰糖煲银耳
- 57 / 菠菜蒜蓉生鱼片
大蒜炒鳝片
健身降脂茶
苦瓜菊花粥
- 58 / 黄精黄芪煲猪肉
女贞子蜂蜜饮
槐花茶
排骨山药汤

- 红枣黑木耳煲
- 59 / 山楂核桃饮
白黑木耳
南瓜绿豆粥
罗布麻茶
降压芹菜香菇
皮蛋淡菜粥
车前子粥
百合银耳羹
香蕉降脂茶
玉竹海参猪舌火锅
- 61 / 天麻酒
玉竹黄精猪胰汤
百合粥
降压白梅粥
天麻钩藤茶
草莓糯米绿豆粥
五味山药粥
清炒山药片
石斛生地茶
- 63 / 莲子芡实枸杞煲鸭
山药煲鸡汤
银耳炒油菜三菇
丹参酒
- 64 / 川芎蒸鲤鱼
人参蒸鸡
淮山枸杞粥
荠菜鸡蛋汤



第四章 塑身减肥

- 66 / 杜仲瘦肉汤
降脂饮
三冬荟
蒜蓉香丝
- 67 / 木耳芦笋蘑菇汤
菊花爆鸡丝
金针云耳白菜汤
蛇舌草莲花汤
- 68 / 半夏山药粥
春笋炒香菇
西红柿西瓜皮豆腐汤

- 冬瓜绿豆汤
69 / 卷心菜虾皮馅饼
山楂核桃汤丸
青鸭羹
银耳灵芝茶
70 / 香菇山药炒红萝卜
蘑菇木耳腐竹汤
芋丝银鱼干
玫瑰柴胡苹果茶
71 / 黄瓜凉拌花生
芝麻大蒜拌黄瓜
减肥海带丝
草莓果奶
72 / 荜拔川椒鲤鱼汤
山楂乌梅汤
沙参玉竹蒸鸭
罗汉全斋
73 / 百合枇杷羹
竹笋米粥
豆腐素蒸包
荷叶减肥茶
74 / 冬青山楂茶
茭白炒绿蚕豆
红薯粥
生姜乌梅饮
75 / 荷叶莲藕炒豆芽
大枣小麦茶
清爽银芽
扒海米白菜
76 / 松子仁粥
姜末拌黄瓜
山药蟹柳
银耳西红柿羹
77 / 山楂荞麦饼
姜丝大蒜炒小肠
牛奶银耳煮平菇
绿玉粥
78 / 红花茶饮
枸杞陈皮烧鸡
菠萝青豆莲子羹
减肥酒酿
79 / 玉竹乌梅茶
干贝酿冬瓜
皮蛋干蚝粥
木瓜酸奶
80 / 杏仁甜奶露

- 大黄枳实茶
大蒜香菜拌黄瓜
西瓜西红柿汁
81 / 绿豆枣莲粥
玫瑰茉莉茶
扁豆花粥
苦瓜莲叶瘦肉汤
82 / 地瓜黑米粥
绿萼绿茶汤
茼肉粥
荜拔粥
玉兰片猴头菇
83 / 青黛炒丝瓜
香蜜茶
茵陈减肥茶
桂圆小米粥
扁豆佛手粥
84 / 金针百合豆干
减肥茶
豆腐火腿汤
乌头薏米粥
85 / 醋茶
柚皮茶姜糖
肉丝拌腐皮
太子参鲫鱼炖豆腐
86 / 蜂蜜冰咖啡
枳实虾米焖萝卜
87 / 红豆糯米粥
樱桃玫瑰粥



第五章 排毒抗衰

- 89 / 五爪龙菊花土鲮鱼汤
泥鳅粉
酒糟茄子
丁香姜糖
90 / 金银花山楂汤
芹菜炒藕片
三菌蛇段汤
韭菜青瓜
91 / 苡苺粥
姜韭牛奶汁

- 姜乳蒸饼
大蒜炒黄鱼
92 / 银耳鸡蛋甜汤
茯苓扁豆粥
百合绿豆汤
杭菊薄荷糖茶
93 / 虫草香菇炖豆腐
枸杞子酒
花生豆奶
酸甜木瓜
94 / 甘蔗生姜汁
蜜枣扒山药
桑葚酒
鱼腥草拌莴笋
95 / 蒲公英粥
罗布麻山楂茶
苦瓜荠菜瘦肉汤
桂花水果沙拉
96 / 大枣桂圆丸
芡实小麦饼
栀子仁粥
木瓜薏米淮山汤
翠衣凉茶
97 / 杂果桂花羹
豆腐红枣猪手
人参姜汁蜂蜜粥
冬瓜窝头
98 / 柠檬蜂蜜鸡蛋红茶
酸枣仁粥
女贞子酒
白芷茯苓薏米粥
99 / 罗汉果莴苣烧兔肉
菊花酒
苹果西红柿大枣汁
100 / 木瓜银耳甜奶羹
鸡骨草红枣汤
黑木耳煲红枣
红花酒白芍汤
101 / 枣仁地黄泥
干蚝瘦肉汤
豆腐炒鸭血
南瓜糯米粉牛奶羹
102 / 猪骨莲藕煲
碧螺老火汤
夏枯草炒猪肉丝
103 / 茵陈茶

西瓜皮绿豆粥
煎酿鲜百合
香蕉绞股兰茶
104 / 大蒜粥
丁香火锅
车前草田螺汤
105 / 花生红枣汁
香椿炒鸡蛋
茯苓山药炒猪肚
当归熟地乌鸡汤
106 / 水蛇炖土茯苓
南瓜牛肉汤
玫瑰花鸡蛋汤
雪梨粥



第六章 止咳化痰

108 / 薄荷粥
鸭梨西米露
杨桃煲芥菜
五神汤
麻辣蒜薹
109 / 薄荷甘草藿香茶
酸辣姜汤
姜葱粥
陈皮玉竹沙参汤
110 / 姜糖苏叶茶
甘草冬瓜杏仁汤
子姜菠萝
香油茭白
凉拌香菜
111 / 荆芥粥
姜丝萝卜汤
雪梨甜汤
枇杷樱桃
凉拌粉丝
112 / 香油拌小葱
米醋萝卜
远志桑葚茶
香菜黄豆汤
五味酸辣汤
113 / 韭菜生姜汁

香菜拌豆腐
绿豆茶叶汤
葫子竹叶汤
114 / 芦根粥
香菜鸡蛋羹
昙花炒鸡蛋
白菜姜葱汤
115 / 凉拌牛蒡
鸭舌草炖猪肘
薄荷香薷茶
薏仁玉竹猪肺汤
116 / 枇杷罗汉果粥
穿心莲蜂蜜茶
石膏粥
秋梨白藕汁
117 / 石英磁石粥
冬瓜蚕豆壳粥
白茅根粥
川贝排骨煲
118 / 雪梨瘦肉汤
薄荷煲猪肺
百合柿饼鸽蛋汤
瓜蒌饼
119 / 淮山百合炖白鳝
清心酿梨
姜枣糯米粥
120 / 罗汉果养生绿茶
八宝糯米粥
沙参麦冬百部粥
银耳鸭蛋羹
121 / 羊蜜膏
绿豆流感茶
花生西瓜子红花茶
甘草银杏汁
122 / 菊花枇杷养生粥
银杏蒸鸭
蜜饯百合
宁嗽定喘饮
123 / 雪梨南杏盅
鲜芦根竹茹粥
腐竹拌鲜蘑菇
胡椒肚丝汤
124 / 紫菀甘草汤
白菜绿豆饮
虫草熟地老鸭汤

笋菇鸡蛋肉丝
125 / 天花粉粥
臭草绿豆糖水
蚕豆炖花生仁
辛夷煮鸡蛋
丝瓜花蜂蜜饮
126 / 竹叶清肺粥
百合枸杞猪肉粥
枇杷薄荷粥
紫苏叶粥
127 / 荷叶莲藕粥
百果玫瑰球
百合羹
鸡蛋金银花
128 / 罗汉果瘦肉汤
清明菜汤
薄荷牛蒡子粥
百合罗汉果田鸡汤
129 / 南北杏猪肺汤
荷叶粥
西洋参白术防风茶
沙参玉竹雪耳汤
130 / 菜干炖猪肺
陈皮炒牛肉
鱼腥草猪肺汤
败酱草丸
131 / 地龙甘草茶
橄榄萝卜茶
132 / 黄苓汤
荆防败毒茶
马齿苋汤
山药猪肉粥
西洋参益气粥
133 / 葱地茶
核桃葱姜茶



第七章 滋发养发

135 / 蘑菇首乌黄瓜汤
核桃瘦肉汤
桂圆黑豆肉汤
乌发汤丸

- 鸡蓉芋泥
136 / 乌发糕
首乌鸡蛋
首乌炖排骨
首乌盐水猪肝
首乌桑葚汤
137 / 首乌丹参煲红枣
糯米粉调理汤
首乌粳米粥
山药玫瑰黑芝麻糊
138 / 双黑糯米粥
芋泥馄饨
何首乌核桃汤
覆盆子粥
139 / 枸杞子生地酒
红豆沙芋泥金瓜
芝麻白糖糊
首乌桂皮煲牛肉
140 / 紫菜旱莲草汤
桑枝鸡内金瘦肉汤
松子仁米粥
何首乌黑豆牛肉汤
桃酥豆泥
141 / 山药薏米粥
党参炖鲢鱼
粉蒸首乌糕
首乌炖肝片
142 / 山药扁豆粥
枸杞子牛肝汤
莲花首乌肝片
五味养生鸡
143 / 黑豆芝麻粉
巨胜酒
黑豆麦片桑叶饮
三子核桃肉益发汤
木耳八宝鸡
144 / 虾米紫菜汤
山药黑芝麻奶糊
大枣茯苓土鸡
萝卜枸杞炖鸭肝
乌发素什锦
145 / 何首乌黑芝麻山药粉
芋头糕
桑葚糯米粥
黑豆夏枯草汤

- 146 / 枸杞乌鸡
百合黑芝麻猪心汤
党参白鸽汤
太极芋泥
147 / 芝麻茶
椰汁黑糯米粥
柏叶章鱼猪脚汤
虫草煲龟
148 / 五色豆羹
桂花芋头汤
百合杏仁粥
芝麻百合猪心煲
149 / 黄芪蒸鸡
黑芝麻桂花汤丸
双豆粥
当归黑豆老鸡汤
150 / 黑米营养粥
三仁汤
蒜蓉带丝
核桃粥
151 / 红豆沙芋泥
双地双冬酒
虫草石龟汤
巴戟核桃猪浮
152 / 首乌蜜茶
女贞桑葚汁
何首乌煲牛肉
杏仁芝麻羹
153 / 黑芝麻饼
桑葚蜜膏
黑豆煲羊心
双芝麻羹
154 / 黑米莲藕
何首乌煮鸡蛋
芝麻核桃炒鸭肾
155 / 生姜附子鸡肉汤
首乌黑豆
核桃牛骨汤
黑芝麻粥
何首乌山鸡
156 / 灵芝淮山汤
乌发糖
何首乌粥
乌发鳝段
157 / 照春酒

- 地黄乌鸡
乌发八宝饭
黑米桂花粥
158 / 荷花首乌肝片
首乌牛膝茶
发菜枸杞汤
干炸猪脑



第八章 滋补养颜

- 160 / 淮山鸡蛋汤
黑芝麻蜂蜜饮
山药炖猪蹄
冬荷煲老鸭汤
161 / 糖醋桂圆西红柿
冬菜鸭
红枣蚕蛹汤
果脯饼
乌菜腐竹
162 / 韭菜炒虾丝
当归煲乌鸡
木耳核桃炖豆腐
杂果珊瑚糕
山药豆腐汤
163 / 杏仁提子麦片粥
咸鸭蛋蒜泥拌豆腐
川芎丹参蛋汤
桂花莲子羹
核桃土豆鲜蘑沙拉
164 / 美容粥
冬菇豆腐羹
川芎蛋汤
炒山核桃
凉拌豆腐什锦
165 / 冰镇甜橙水
蜜汁金橘
益母鸡蛋汤
牛乳燕窝汤
八仙过海
166 / 芝麻蒜薹
养颜橘子饮

桃仁粥
丝瓜炖豆腐
核桃鸡肉球

167 / 鸡皮菜花
拌甘蓝丝
桂圆田七鸡汤
大地丰收

168 / 虾米凤爪豆腐
三丝拌柚块
莲子百合粥
丝瓜酿肉

169 / 八宝梨
枸杞淮山白鸭汤
羊骨糯米粥
龟狗汤

170 / 莲子薏仁汤
芪归益母鸡
白术扣烧牛肉
鲤鱼萝卜汤

171 / 麻香夏枯草
山楂荸荠炒肉片
牛奶粥

润肤养颜粥
172 / 红豆煲乌鸡
虾皮圆白菜

玉兰花糕
松子抗衰老膏
173 / 首乌茯苓鸡汤

眉豆鲤鱼煲
红颜汤
西洋参大枣粥

174 / 牛奶莲子汤
玉颜小米粥
糖酥姜

黄芪鲫鱼火锅
175 / 黑豆猪肉汤
美颜补血粥

红枣猪蹄
樱桃银耳桂花羹
176 / 红豆鸭肉粥

山楂香附茶
猪蹄茜草汤
生姜养颜茶

177 / 黄芪党参羊肉汤
笋烧海参

胡桃阿胶膏
当归黄芪汤

178 / 樱桃美容粥
薏苡果汁酒
归芪薏苡蛇肉汤
猪蹄葱白炖豆腐

179 / 枸杞蒸鲫鱼
蛤肉木耳豆腐煲
参芪红枣乳鸽汤
莲子百合瘦肉汤

180 / 当归鸡汤粥
冰糖燕窝炖乳鸽
小麦甘枣汤
红枣菊花粥



第九章 滋阴扶阳

182 / 西洋参甲鱼汤
巴戟煲鸡肠
鹿茸酒

183 / 附片羊肉汤
巴戟炖猪肠
山萸猪腰汤

双仙炖羊肉
虫草甲鱼汤
柴胡柏叶猪鼻汤

184 / 当归羊肉煲
党参炖猪心
人参羊肉片

补肾地黄粥
185 / 獐肉蘑菇羹
阿胶鸡子黄汤

三七粥
石决明天麻炖猪脑
桂圆水鱼煲淮山

186 / 狗肉粳米
鹿茸炖乌鸡
鹿茸海马煲龟汤

姜葱炒螃蟹
长寿益元汤
187 / 海马海龙童子鸡

银杏蒸鸭
石枣瘦肉汤
金髓膏

188 / 枸杞乳鸽汤
黄精猪蹄
菟丝子麻雀粥
黄芪鹿肉汤

189 / 山楂白扁豆
山药羊乳羹
天冬黄精煲乌龟
人参海参鸡火锅

190 / 羊骨肉苁蓉汤
白兰花猪瘦肉汤
核桃仁红糖
通草对虾丝瓜汤

191 / 黄狗肾粥
参茸鸡肉汤
滋阴鳖肉汤
夏枯草瘦肉汤

192 / 杜仲五味子茶
补骨二仙汤
养元鸡子

参茸炖乌龟
193 / 百合炖猪心
牛筋花生汤

龟肉枸杞百合汤
莲子淮山水鸭汤
194 / 淮山羊肉汤

花生桂圆汤
首乌黑豆鸡
虫草羊肉汤

195 / 羊肉草豆寇汤面
黑豆杜仲羊肾汤
三子鸡翅

杜仲腰花
196 / 黄芪炖乌骨鸡
杜仲腰子

补骨脂茶
生地蒸鸡
双喜鱼子豆腐

197 / 枸杞大枣猪骨汤
板栗酒
阿胶酒

益智炖猪小肚



第十章 益气补血

- 199 / 党参地黄鸭汤
肉苁蓉炖羊肾
桂圆肉蒸蛋
陈皮天冬猪肝瘦肉汤
- 200 / 红枣板栗粥
大枣养血汤
山药炖猪肚
党参黄芪煲冬瓜
- 201 / 健脾营养粥
乌鸡茯苓紫河车汤
益母草煮鸡蛋
党参黄芪薏苡茶
- 202 / 红枣鹌鹑蛋汤
参地炖猪骨
三仁汤
人参养生固本茶
- 203 / 党参黄芪煲鸽
何首乌煮鸡蛋
阿胶大枣核桃羹
人参茯苓茶
- 204 / 太子参烧羊肉
田七瘦肉红枣汤
牛肉胶冻
菊花鸡脯
- 205 / 羊肉附片汤
兔肉青椒米饭
人参炖海参
桂花双泥
- 206 / 龟羊汤
桃仁桂鱼
淮山虫草乌鸡汤
羊肉苁蓉粥
- 207 / 荔肉大蒜炒鲜虾
羌防鱼汤
益脾饼
高丽参鸡汤
- 208 / 黄芪薏米鹌鹑煲
田七党参牛蛙汤
红豆蔻煨肘
- 干贝鸡蛋花
- 209 / 乌灵参炖鸡
米酒甲鱼
山药银鱼羊肉汤
四味补血粥
- 210 / 千斤拔鸡脚汤
鸡蛋桂圆莲子羹
生菜明虾
生地煲土鸡
- 211 / 当归柏仁粥
黄芪蛇肉煲
桂圆童子鸡
海参鸽蛋
- 212 / 乳鸽天麻汤
黑豆腐皮汤
双参香菇肉
红枣益脾糕
- 213 / 小米红枣饴糖粥
酥蜜粥
当归萝卜炖羊肉
川明参烧草鱼
- 214 / 黄芪地龙桃花饼
泥鳅黄芪汤
熟地枸杞炖鸡
茯苓人参糕
- 215 / 蛤蚧人参酒
参归猪心
萝卜叶煮鸡蛋
黄酒鲜虾汤
- 216 / 枸杞青笋炒肉丝
菊花甘草饮
参苓粥
参灵甲鱼
- 217 / 洋参龙眼茶
人参浮小麦甲鱼汤
芦笋黄芪瘦肉汤
乌豆首乌补血汁
- 218 / 猪皮胶冻
桑葚桂圆糕
山药山萸粥
西洋参桂圆羹
- 219 / 龟板胎盘膏
当归黄芪乌鸡汤
灵芝粉肉饼
芹菜肉饺
- 人参汤圆
- 219 / 旱莲草红枣汤
鹿角胶粥
鹿茸川芎羊肉汤
鲤鱼补血汤
- 220 / 兔肝鸡蛋汤
牛膝芝麻丸
黄芪乌鸡汤
黄精炖猪瘦肉
- 221 / 红枣粳米粥
玫瑰枣仁心
三鲜水饺
香附桃仁粥
- 222 / 桂圆枸杞鸽蛋汤
花生牛筋汤
木耳猪肠汤
党参羊腩萝卜汤
- 223 / 党参田七炖鸡
燕窝鱼翅羹
牛肝大枣汤
韭汁牛乳饮
- 224 / 白醋鸡蛋
参砂蒸蛋
党参附片牛肉汤
山楂桑葚汤
- 225 / 地黄乌鸡火锅
红枣兔肉汤
当归生姜羊肉汤
百合山药兔肉汤
- 226 / 枣竹粥
玉竹猪心
鸡血藤猪肉汤
茯苓大枣粥
- 227 / 虫草炖鸭
拔丝蛋块
百草脱骨扒鸡
松子芝麻膏
- 228 / 玫瑰羊心
当归白芷鲤鱼汤
阿胶粥
川贝腐竹炖水鱼
- 229 / 米酒雄鸡
地龙蒸猪脑
太子参茶
海参龟板猪骨汤
- 230 / 苁蓉海参瘦肉汤



第十一章 聪耳明目

- 229 / 当归墨鱼汤
鲜菊猪肝汤
枸杞蒸草鱼
菇笋鱼头豆腐
- 230 / 枸杞养生粥
九月鸡片
枸杞玫瑰养颜羹
胡萝卜三鲜
- 231 / 百合枸杞莲子汤
青箱子太子参猪肝汤
枸杞肝片
养血明目酒
- 232 / 决明子煲排骨
拌山笋
淮杞牛肉汤
首乌枸杞蒸猪肝
- 233 / 枸杞子红参猪心汤
杂菜素烩
菊花拌红萝卜
枸杞明目开胃汤
- 234 / 核桃鸡蛋炒鸡丁
豌豆菜炒肉丝
枸杞韭菜炒虾仁
决明粥
- 235 / 菊楂决明饮
猪肝枸杞蒸蛋
雪梨银杞汤
枸杞青笋肉丝
- 236 / 枸杞红枣煲鸡蛋
枸杞炖兔肉
枸杞炖鸽蛋
木耳猪肝
红枣山药汤
- 237 / 大枣枸杞汁
凉拌金针
虫草蒸脑花
枸杞叶猪肝汤
香麻肉松饼
- 238 / 山药枸杞蒸草鱼
珍珠母菊花茶
枸杞叶猪肝
羊肝胡萝卜汤
桑葚枸杞猪肝粥
- 239 / 鸡肝粟米粥
枸杞菊花粥
枸杞桂圆汤
核桃滋补粥
椒麻四件
- 240 / 松菇拌菠菜
玄参绿茶
桑葚明目粥
椿芽鳝鱼丝
海米杂菜
- 241 / 千里光茶
枸杞叶蛋汤
银芽芹菜烩蛤蜊
黑芝麻蜂蜜饮
核桃仁枸杞炒肉丁
- 242 / 枸杞茯苓茶
枸杞虾仁
虫草排骨鲍鱼汤
柠檬鸭肝
枸杞青豆鸡米
- 243 / 枸杞叶粥
枸杞子粥
北芪炖鲈鱼
陈皮鸡脚栗子汤
木耳鸭肝
- 244 / 猪肝豌豆苗汤
糯米粉蒸菜
清蒸枸杞虾
明目枸杞汤
扒面筋
- 245 / 山楂煮鸡翅
红萝卜黄豆羹
决明子绿茶
当归羊肝
银杞鸡肝明目汤
- 246 / 猪肝糯米粥
冬笋大葱螺片
合欢花蒸猪肝
胡萝卜炒鸡蛋
枣杞莲子羹
- 247 / 核桃仁粥
珍珠草猪肝汤
枸杞蜜膏
胡萝卜汁
芥菜冬笋
- 248 / 枸杞玉米羹
苋菜鱼头豆腐汤
桂圆鸡蛋羹
豆苗猪肾粥
黑豆煲
- 249 / 冬笋红萝卜汤
玉兰肝片汤
鲜奶核桃玉露
枸杞蒸白鳝
青蒜肉丝
- 250 / 金银花苦瓜汤
南瓜花煮猪肝
玄参猪肝汤
沙苑子白菊花茶
鲍贝玉片
- 251 / 玉米须车前饮
胡桃磁石酒
黄精枸杞鹌鹑汤
菊花鱼片火锅
山茱肉枣柿饼
- 252 / 枸杞蒸甲鱼
杂锦蝴蝶拼盘
参须枸杞炖鳗
松子核桃膏
木通磁石酒
- 253 / 芝麻枸杞粥
车前叶粥
菟丝子煎蛋
决明烧茄子
双冬烧菜心
- 254 / 枸杞叶猪肾瘦肉粥
柴胡猪肝菠菜汤
桑葚糯米
杞子炖羊脑
凉拌茵陈
- 255 / 苦瓜瘦肉汤
冬瓜粒香菇杂锦汤
黑芝麻粥
枸杞菊花茶
白鸽杞精汤



订阅热线 0755-25934560 25934556

第一章 健脾开胃





猴头菇当归养生汤

【原料搭配】

猴头菇15克，冬菇20克，当归15克，红枣15个，姜、葱、盐各适量。

【操作步骤】

1. 将猴头菇用沸水烫一下；冬菇浸软；红枣去核。
2. 将全部原料洗净放入锅内，用慢火炖2小时。
3. 调味即可。

【食养点评】

此汤固本扶正，强身健体，抗癌，补血，强胃，治十二指肠。

【食疗关键词】

猴头菇用沸水烫一下，洗净并用清水浸泡，以去除苦味。



车前草炖猪肚

【原料搭配】

车前草90克，猪肚200克，盐2克，味精2克，胡椒粉1克，大葱5克，姜5克，料酒5克。

【操作步骤】

1. 车前草洗净。
2. 猪肚洗净。
3. 把原料放入煮锅中，加入适量水，炖至熟烂，拣出葱、姜、车前草，装入汤碗，即可饮汤吃猪肚。

莲子白豆炖排骨

【原料搭配】

白豆、莲子各50克，红枣10枚，猪排骨250克，盐适量。

【操作步骤】

1. 猪排骨洗净切块。
2. 与其他原料放锅内，加水600毫升，烧开，小火炖至酥烂。
3. 加盐调味。分两次趁热服用。

橘皮养胃粥

【原料搭配】

橘皮（研末）或蜜饯橘饼1个，粳米50克。

【操作步骤】

1. 先把粳米洗净，加水煮熟。
2. 煮到半熟放入橘皮末，或把橘饼切碎放入同煮至熟。

【食养点评】

性温和而气香，有健脾理气之功效。

大蒜牛肉赤小豆汤

【原料搭配】

大蒜25克,牛肉250克,赤小豆200克,花生仁150克,红辣椒(干品)3个。

【操作步骤】

1.先将牛肉洗净,切块。
2.与其他原料放锅内,加水适量,煲至牛肉软烂。

【食养点评】

温补脾肾,通阳利水。

红枣茯苓粉粥

【原料搭配】

茯苓粉30克,粳米30克,红枣(去核)7个。

【操作步骤】

1.粳米洗净,放入锅中煮开。
2.然后放入红枣。
3.煮熟后加入茯苓粉,搅匀,晨起做早餐食之。

【食养点评】

补脾和胃壮筋骨。

苏叶川连羊肉汤

【原料搭配】

苏叶5克,川连1.6克,羊肉250克。

【操作步骤】

1.苏叶、川连煎汤去渣。
2.加入羊肉,再以文火炖煮,待肉烂熟后,以汤泡素饼食用。

虾仁山药煎饼

【原料搭配】

面粉100克,淮山250克,鸡蛋2个,虾50克,玉米1个,紫椰菜20克,沙拉油、盐、油、葱各适量。

【操作步骤】

1.虾切成小丁;紫椰菜洗净剁碎;玉米剥粒待用;淮山磨成粉末;葱切成葱花;鸡蛋取蛋清备用。
2.将蛋清加少量清水和少许盐搅匀,筛入面粉、淮山粉,再加沙拉油,和成糊。
3.所有原料混合搅拌均匀。
4.烧热平底锅,加少许油,舀进部分面糊,煎成两面呈金黄色即可。

【食养点评】

淮山中含有消化酶,能促进蛋白质和淀粉的分解,是消化不良者的保健佳品。



葵花子山楂汤



【原料搭配】

山楂50, 葵花子仁50克, 红糖100克。

【操作步骤】

1. 将葵花子仁和山楂放入锅内, 加适量水煮30分钟。
2. 红糖入锅中, 继续煮约5分钟。
3. 用网勺将葵花子仁和山楂过滤掉, 取汤饮用。

【食养点评】

补中益气, 健脾益胃。

葫芦双皮红枣汤

【原料搭配】

葫芦壳50克, 冬瓜皮、西瓜皮各30克, 红枣10克。

【操作步骤】

1. 将以上原料入锅加水400毫升, 煎至约150毫升。
2. 去渣即成。

【食养点评】

健脾利湿, 消肿。

白茯苓粥

【原料搭配】

白茯苓粉15克, 粳米100克, 食盐、胡椒粉各适量。

【操作步骤】

1. 将粳米淘洗干净, 加茯苓粉, 放锅内加水适量。
2. 置火上, 先用武火烧开, 后移文火上, 煎熬至米烂, 再放入食盐、胡椒粉即成。

姜枣桂圆蜜膏

【原料搭配】

桂圆250克, 大枣肉250克, 蜂蜜250克, 鲜姜汁2汤匙。

【操作步骤】

1. 先将桂圆、大枣肉洗净, 放入锅内。
2. 加水适量, 煎煮至熟烂。
3. 加入鲜姜汁、蜂蜜, 文火煮沸, 调匀; 待冷后, 装瓶即可。

【食养点评】

开胃健脾, 益智养心。适宜于思虑劳伤太过、心脾亏虚、纳呆、腹胀、健忘失眠者食用。

莲子香菇炒鸡丁

【原料搭配】

鸡脯肉250克, 莲子60克, 香菇10克, 火腿肉10克, 蛋清、淀粉、调料适量。

【操作步骤】

1. 将鸡脯肉切丁, 用蛋清、淀粉拌匀; 香菇泡软; 火腿肉切成小菱形块; 莲子去心, 蒸熟备用。
2. 先将鸡丁在油锅中炒至七成熟, 沥去油, 加入莲子、香菇、火腿及适量调料, 翻炒几下出锅即成。

【食养点评】

健脾补肾, 养心强身。适宜于食欲不振、消化不良、肢软无力、眩晕健忘、心烦失眠、遗尿、遗精者食用。健康人常食, 能增强体质、益智延年。