

粥 汤 药



膳 膳 膳



本书不但为读者推荐了“补益五脏”“益气养血”“清热解毒”等多种类型的药膳、汤膳、粥膳，还针对生活中常见疾病提供了简易方便、行之有效的药、汤、粥食疗方，让大众吃了更健康、更放心，相信能为读者提供养生方面的指导。



时代文轩
shidaiwenxuan

ISBN 978-7-5390-5236-6



9 787539 052366 >

定价：59.00元

药膳汤粥 膳膳膳

孙文婷 主编



江西科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

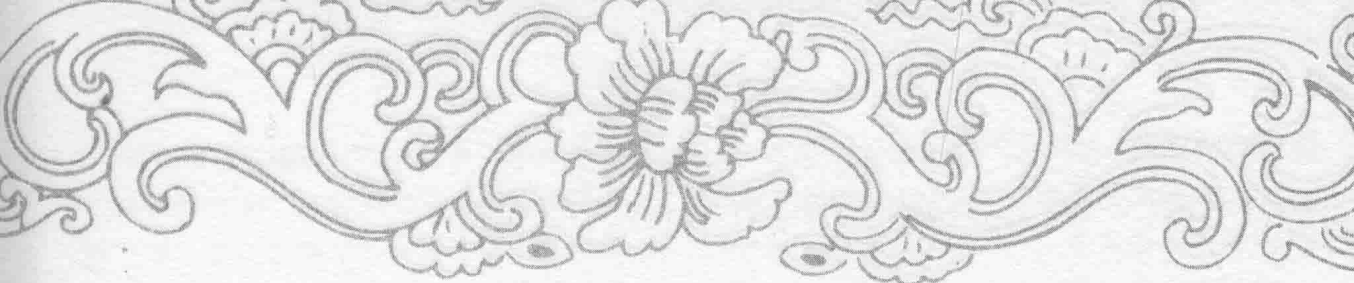
药膳汤膳粥膳 /孙文婷主编.—南昌：江西科学技术出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5390-5236-6
I. ①药… II. ①孙… III. ①食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第019232号
国际互联网（Internet）地址：
<http://www.jxkjcs.com>
选题序号：ZK2014373
图书代码：D15001-101

敬启
本书在编写过程中，参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难，我们未能和部分作品的作者（或译者）取得联系，对此谨致深深的歉意。敬请原作者（或译者）见到本书后，及时与本书编者联系，以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话：010 — 84853028 联系人：松雪

药膳汤膳粥膳孙文婷 主编

出版 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编：330009 电话：（0791）86623491 86639342（传真）
印刷 北京富达印务有限公司
经销 各地新华书店
开本 889mm × 1194mm 1/16
字数 650千字
印张 27.5
版次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-5236-6
定价 59.00元

赣版权登字 -03-2015-1
版权所有，侵权必究
（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）



前言

在当今社会,越来越多的人在拥有了财富、地位的同时,却失去了最宝贵的健康。面对这重重健康危机,该如何应对呢?怎样在紧张繁忙的工作之余兼顾健康呢?一般来说,人体的营养均来自各种食物,吃得“好”才能更健康。

随着人们养生保健意识地不断增强,加之中草药被越来越多的人认可,大部分人将经典食材、药材进行搭配,在中医师和营养师的指导下,烹饪出既能治病强身,又美味可口的养生药膳,让人们通过吃饭就能够保健养生、祛病疗疾、享受美食、吃出健康。

汤既有香润的口感,又有明显的调养功效。很多人通过对食物的巧妙搭配、火候的科学把握,针对不同的症状和需求烹制出各种不同口味、不凡功效的汤品,不但口感美味,更益于吸收。

古人称粥为世间第一补人之物,并且我国传统医学推崇“药补不如食补”的说法。实际上,食物不仅能饱腹,还能起到保健的效果。在食补中,粥膳无疑是首选,粥膳具有材料易得、制作简单、易被吸收、长期食用无副作用、实惠科学等优点。

结合药膳、汤膳、粥膳给人体带来的食用功效,我们特意编写了这本《药膳汤膳粥膳》。本书选取了人们日常生活中常喝的药膳、汤膳和粥膳,且食谱简单易做,非常适合普通家庭使用。另外,对日常饮食宜忌、食物最佳搭配也做了介绍,内容丰富实用。

本书不但为读者推荐了“补益五脏”“益气养血”“清热解毒”等多种类型的药膳、汤膳、粥膳,还针对生活中常见疾病及不适等困惑提供了简易方便、行之有效的药膳、汤膳、粥膳食疗方,让大家吃得更健康、更放心,相信能为读者提供养生方面的指导。

第一章 药膳汤膳粥膳概述	1
第一节 药膳汤膳粥膳的概念	2
第二节 药膳汤膳粥膳的分类	3
第三节 药膳汤膳粥膳的食用原则	4
第二章 药膳汤膳粥膳的选材	5
第一节 药膳汤膳粥膳的食材选择	6
第二节 药膳汤膳粥膳的药材选择	7
第三节 药膳汤膳粥膳的调味品选择	8
第三章 药膳汤膳粥膳的制作方法	9
第一节 药膳汤膳粥膳的烹饪方法	10
第二节 药膳汤膳粥膳的食用方法	11

目录

第一篇 绪论

- | | | | |
|---------------------|---|-------------------------|---|
| 一、什么是养生 | 2 | 四、汤膳——让人体更易吸收营养元素 | 3 |
| 二、如何养生身体才能更健康 | 2 | 五、粥膳——最好的养生饮食 | 4 |
| 三、药膳——治疗疾病久健康 | 3 | | |

第二篇 改善体质的药膳汤膳粥膳

第一章 寒性体质

- | | | | |
|----------------|----|-----------------|----|
| 第一节 养生药膳 | 6 | 石斛玉竹山药瘦肉汤 | 11 |
| 杜仲枸杞炖鸡 | 6 | 黄豆蛤蚧豆腐汤 | 11 |
| 百合白果鸽子煲 | 7 | 杏仁百合白萝卜汤 | 12 |
| 灵芝茯苓炖乌龟 | 7 | 山楂白扁豆韭菜汤 | 12 |
| 蜜蒸白萝卜 | 7 | 人参核桃甲鱼汤 | 12 |
| 蜂蜜蒸老南瓜 | 8 | 杜仲花生排骨汤 | 12 |
| 山楂黄精糙米饭 | 8 | 枸杞红枣芹菜汤 | 13 |
| 核桃糊 | 8 | 肉苁蓉莲子羊骨汤 | 13 |
| 腰果葱油白菜心 | 9 | 滑子菇乌鸡汤 | 13 |
| 山楂猪排 | 9 | 第三节 养生粥膳 | 14 |
| 参莲蒸蛋 | 9 | 葱白香醋粥 | 14 |
| 第二节 养生汤膳 | 10 | 姜椒面粥 | 14 |
| 阿胶乌鸡汤 | 10 | 金樱子芡实粥 | 14 |
| 枇杷虫草花老鸭汤 | 10 | 金沙玉米粥 | 15 |
| 白芍甘草瘦肉汤 | 11 | 萝卜羊肝粥 | 15 |

枸杞虫草粥	15	猪血参芪附枣粥	16
赤小豆橙皮糯米粥	15	糯米红薯粥	17
枸杞川贝花生粥	16	黄芪扁豆党参粥	17
猪肺肉桂萝卜粥	16	果仁燕麦粥	17

第二章 热性体质

第一节 养生药膳	19	双丸青菜汤	22
胖大海蜂蜜饮	19	槟榔椰子汁	22
胖大海炖雪梨	19	半夏薏米汤	22
决明子蜂蜜饮	20	西芹排骨汤	23
四季豆拌鱼腥草	20	夏令三冬汤	23
鱼腥草红枣茶	20	第三节 养生粥膳	23
泽泻茯苓鸡	20	荷花粳米粥	23
枸杞薏米灯心草糖水	21	红绿双米粥	24
山药黄连茶	21	麦冬竹参粥	24
第二节 养生汤膳	21	蟹柳白菜粥	24
莲藕冬瓜红豆汤	21	泽泻粳米粥	24
高汤娃娃菜	22	玉米须荷叶粥	25

第三章 虚性体质

第一节 养生药膳	26	土豆玉米棒汤	29
海参炖乳鸽	26	鲜蔬连锅汤	29
铁板香炒羊肉	26	上汤美味绣球	29
人参煲乳鸽	27	奶汤西施	30
人参鹌鹑蛋	27	第三节 养生粥膳	30
杜仲牛肉	27	红枣芡实糯米粥	30
白芨煮鲤鱼	27	白芨银耳粥	30
第二节 养生汤膳	28	鹅肉粳米粥	31
山药排骨汤	28	鳊鱼粳米粥	31
清鸡汤珍菌	28	鹿肉小米粥	31
蘑菇汤	28	鱼丸松仁青豆粥	31
豆芽火腿汤	29		

第四章 实性体质

第一节 养生药膳	33	桂圆莲子茶	33
猪肉炒山楂	33	芹菜蜂蜜汁	33

山楂首乌消脂茶	34	芹菜苦瓜瘦肉汤	36
薄荷竹叶茶	34	第三节 养生粥膳	36
第二节 养生汤膳	34	香菇首乌粥	36
橙子节瓜薏米汤	34	红豆南瓜粥	37
冬瓜薏米鸭汤	34	决明子粳米粥	37
芸豆虾皮汤	35	南瓜绿豆粥	37
椰汁银耳鸡汤	35	陈皮白糖粥	37
乌鸡冬瓜汤	35	二冬枣仁粳米粥	37
牛奶木瓜汤	36	木通地黄粥	37
大头菜西红柿素汤	36	杏肉粳米粥	38

第三篇 调理气血的药膳汤膳粥膳

第一章 滋阴益气

第一节 养生药膳	40	山药薏米枸杞汤	44
决明枸杞茶	40	沙参莲子汤	45
玉竹炒猪心	40	淡菜海带冬瓜汤	45
天冬橘叶饮	40	山药麦冬瘦肉汤	45
贝母甲鱼	41	芪归猴头菇鸡汤	45
补益鸡	41	玉竹红枣煲鸡汤	46
参枣米饭	41	玉竹党参鲫鱼汤	46
炒鹤鹑	41	花生红枣汤	46
党参麦冬茶	41	黄鱼汤	46
荷叶凤脯	42	羊肉虾米汤	46
核桃仁拌玉竹	42	第三节 养生粥膳	47
红枣煨肘	42	百合粳米粥	47
羊乳山药羹	42	梨皮沙参大米粥	47
洋参炖银耳	42	莲子黄芪大米粥	47
芝麻茶	43	白玉豌豆粳米粥	47
当归枣羹	43	冬虫夏草小米粥	48
肉苁蓉桑葚羹	43	冬菇木耳瘦肉粥	48
苡仁桑葚羹	44	黄芪人参益气粥	48
第二节 养生汤膳	44	人参玉米粥	48
猪肚黄芪枸杞汤	44	人参粥	49
白贝冬瓜排骨汤	44	玉竹粥	49

第二章 补气升阳

第一节 养生药膳

党参煮土豆	50
鹿茸枸杞蒸虾	50
菟丝子苁蓉饮	51
益智仁炖猪心	51
巴戟天海参煲	51
菟丝子烩鳝鱼	51
海马虾仁童子鸡	51
白羊肾羹	52
补血顺气药酒	52
参芪蒸羊肉	52
陈皮牛肉	52
当归羊肉羹	52
地骨爆两样	53
杜仲爆羊腰	53
枸杞炖牛鞭	53
枸杞油爆河虾	53
枸杞鱼片	54
归地烧羊肉	54
核桃拌玉竹	54
核桃草鱼火锅	54
红烧鹿肉	54
黄精蒸猪肘	55
黄芪软炸里脊	55
鸡丁炒核桃	55
鸡爪炖章鱼	55
姜附焖羊肉	56
灵芝炖乳鸽	56
鹿茸羹	56
鹿肾羹	56
十全滋补牛腩	56
五味当归酒	57
淫羊藿煮鹤鹑蛋	57
枣菇蒸鸡	57
第二节 养生汤膳	57
猪腰补肾汤	57

猪心猪肝汤	57
熟地鸭肉汤	58
红豆花生乳鸽汤	58
海马猪腰汤	58
黄豆薏苡炖鹤鹑	59
鸽子银耳胡萝卜汤	59
山药鱼头汤	59
红枣银耳鹤鹑汤	59
杜仲寄生鸡汤	60
虫草牛尾汤	60
核桃仁猪肝汤	60
补骨脂芡实鸭汤	61
续断猪尾汤	61
核桃蛤蚧汤	61
鲫鱼寄生汤	61
苁蓉鸡丝汤	62
子鸡龙马汤	62
补骨脂狗肾汤	62
蛹浆补肾汤	62
大枣莲子骨髓汤	63
枸杞子牡蛎汤	63
海马牡蛎汤	63
润肺鱼片汤	64
红参三鞭汤	64
气血滋补汤	64
菟丝子鳊鱼汤	64
虾仁扁豆脊骨汤	65
仙茅附子猪蹄汤	65
第三节 养生粥膳	66
附子羊肉大米粥	66
白果山药粥	66
苁蓉羊肉韭菜粥	66
狗肉黑豆枣粥	66
五味大米粥	67
腰肉二米粥	67
子药豆粥	67

海参羊肉二米粥	68
锁阳粥	68

桃仁虾腰二米粥	68
---------------	----

第三章 益气养血

第一节 养生药膳

绞股蓝绿茶	69
五味子安神茶	69
黄连甘草	70
山药黄精炖鸡	70
阿胶枣羹	70
大枣补血羹	70
莲子红枣羹	70
阿胶炖肉	71
补血八宝饭	71
补益鸡	71
鹌脯桂圆羹	71
当归党参鳝鱼	72
当归猪肉米饭	72
归芪补血膏	72
核桃仁豌豆泥	72
红枣养血茶	72
荔枝干红枣茶	72
竹筒人参饭	73

第二节 养生汤膳

莲子百合排骨汤	73
山楂白扁豆韭菜汤	73
西洋参冬瓜野鸭汤	73
人参鸡汤	74
太子参泥鳅汤	74
当归黄芪乌鸡汤	74

菠菜肉末汤	75
菠菜竹笋香菇汤	75
参芪泥鳅汤	75
当归鸡汤	75
桂圆核桃瘦肉汤	75
鸡兔灵芝汤	76
党参桂圆炖鸡汤	76
麦冬人参鸡汤	76
人参大枣珍珠汤	77
人参乌鸡汤	77
三鲜汤	77
鳝鱼辣汤	78
双耳炖鸡肝汤	78
乌鸡豆腐汤	78
香菇鸡肘汤	78
银耳彩珠汤	79
生地乌鸡汤	79
西红柿蛋花汤	79

第三节 养生粥膳

小米鸡肉甜果粥	79
小绍兴鸡粥	80
大米苋菜粥	80
芝麻粥	80
滋补羊肉粥	81
小米蛋枣粥	81
燕麦糯米粥	81

第四章 养髓补血

第一节 养生药膳

何首乌茶	82
甜酒煮阿胶	82
枸杞滑溜肉片	83
姜归母鸡羹	83

第二节 养生汤膳

熟地烧牛肉	83
桂圆红枣猪腰汤	83
当归墨鱼汤	84
熟地黄鸡汤	84

大枣鸭汤	84	桂圆红枣糯米粥	86
海带鸭汤	84	红枣生姜粥	86
芦笋海参汤	85	花生山药粳米粥	86
鲜藕鸭块汤	85	香浓鸡汤大米粥	87
白芍无花果瘦肉汤	85	羊骨红枣糯米粥	87
第三节 养生粥膳	86	猪肝菠菜粥	87
枸杞莲子粥	86	阿胶糯米粥	87
桂圆大枣鸡肉粥	86	干果银耳高粱米粥	88

第五章 理气活血

第一节 养生药膳	89	南瓜兔肉汤	94
桃仁苦丁茶	89	红花猪脑汤	95
佛手黄精炖乳鸽	89	赤芍鳝鱼汤	95
红花煮鸡蛋	90	牛膝鳝鱼汤	95
白术莲子炖排骨	90	陈皮肉丁汤	95
泽兰煲墨鱼	90	川楝子海蜇汤	96
红花山楂酒	90	丹参三七炖鸡汤	96
香附丹参茶	91	川芎艾叶鹤鹑汤	96
第二节 养生汤膳	91	鸡血藤乌鸡墨鱼汤	97
益气母鸡汤	91	当归郁金猪蹄汤	97
猪皮红枣汤	91	丹参猪肝汤	97
当归红枣牛肉汤	92	第三节 养生粥膳	97
理气牛肉汤	92	海参黑米杜仲粥	97
豌豆鸡腿汤	92	降压粥	98
阿胶淮杞甲鱼汤	93	车前子粥	98
莲藕黑豆汤	93	二米红糖丹参粥	98
银耳木瓜鲫鱼汤	93	归芪楂子粥	98
洋葱牛肉西红柿汤	93	黑香米枣粥	99
薏米鸡块汤	94	三黑米粥	99
板栗土鸡瓦罐汤	94	山楂田七粥	99

第六章 凉血祛湿

第一节 养生药膳	100	双耳炖龟汤	101
防风苦参饮	100	鸡肉丝瓜汤	101
桑瓜红枣祛湿茶	101	苦瓜蜜橘鸡汤	101
第二节 养生汤膳	101	冬瓜薏米老鸭汤	102

鸽子绿豆汤	102	茯苓西瓜汤	105
兔肉薏米汤	102	罗汉果葛菜生鱼汤	105
苦瓜消暑汤	103	药茸水鱼汤	106
冬瓜老鸭汤	103	甲鱼丹参汤	106
绿豆鹤鹑汤	103	甲鱼炖鸡汤	106
豆腐茄子苦瓜鸡汤	104	第三节 养生粥膳	107
鲤鱼冬瓜汤	104	吉利堂白菱粥	107
川贝鹤鹑汤	104	胡萝卜猪肠粥	107
紫苏叶鱼片汤	104	茄子兔肉粥	107
桑寄生乌鸡汤	105	茄子猪肉二米粥	108
白芷萝卜排骨汤	105	柿枣苹果粥	108
柴胡排骨汤	105	兔肉二米粥	108
葛根豆腐汤	105		

第四篇 补益脏腑的药膳汤膳粥膳

第一章 补虚强心

第一节 养生药膳	110	远志菖蒲猪心汤	114
猪蹄煲灵芝	110	荷叶瘦肉汤	114
白萝卜烧狗肉	111	平菇白菜肉片汤	115
佛手郁金炖乳鸽	111	沙参心肺汤	115
百合芝麻炖猪心	111	白菜冬瓜汤	115
冰糖莲子	111	紫菜蛋花汤	115
枸杞烧鲫鱼	112	山药胡萝卜鸡翅汤	116
瓜蒌半夏蒸乳鸽	112	人参核桃甲鱼汤	116
姜枣龙眼蜜膏	112	味噌海带汤	116
龙眼鸡片	112	仙人掌淮杞瘦肉汤	117
人参虫草煲猪心	113	黄豆山药鸭肉汤	117
人参麦冬炖瘦肉	113	柏子仁猪心汤	117
双耳滑鸡煲	113	茶树菇草鱼汤	117
第二节 养生汤膳	113	白萝卜海带汤	118
党参麦冬瘦肉汤	113	银耳雪梨白萝卜汤	118
肉苁蓉熟地黄猪腰汤	113	青萝卜陈皮鸭汤	118
羊肉鱼鳔黄芪汤	114	黄柏油菜排骨汤	119
当归猪血莴苣汤	114	黄连冬瓜鱼片汤	119

麻黄陈皮瘦肉汤	119	茄子粳米粥	122
玉米浓汤	120	南瓜燕麦粥	123
西红柿洋葱汤	120	红薯甜粥	123
雪梨苹果山楂汤	120	红枣桂圆小米粥	123
第三节 养生粥膳	121	飘香莲子粥	123
刺参大米粥	121	赤小豆茉莉粥	123
百合葛根粳米粥	121	瘦肉大米粥	124
金枪鱼南瓜粥	121	小麦糯米粥	124
桂圆糯米粥	122	枣仁粥	124
糙米绿豆红薯粥	122		

第二章 疏肝利胆

第一节 养生药膳	125	川芎当归鸡	132
玉竹西洋参茶	125	菊花山楂绿茶	133
党参黄芪蒸排骨	125	韭菜炒羊肝	133
黄连甘草汁	126	枸杞蒸鸡	133
板蓝根排毒茶	126	红糖谷糠蒸黄鸡	133
栀子菊花茶	126	绿豆银耳羹	133
金银花蜂蜜饮	127	夏枯草杜仲茶	134
天门冬橘叶饮	127	玄参炖猪肝	134
茵陈姜糖茶	127	鱼腥草海蜇拌莴苣	134
大黄通便茶	127	第二节 养生汤膳	134
黄芩解毒茶	128	豆豉田螺汤	134
牛蒡连翘饮	128	灵芝肉片汤	135
柴胡秋梨饮	128	冬瓜鱼头汤	135
甲鱼山药煲	129	红薯芥菜汤	135
陈皮香附蒸乳鸽	129	双菇脊骨汤	136
女贞子蒸带鱼	129	海鲜青瓜汤	136
杞子炖羊脑	129	山楂消食汤	136
鹿茸枸杞子蒸虾	129	溪黄草泥鳅汤	136
丹参赤芍饮	130	三七木耳乌鸡汤	137
威灵仙牛膝茶	130	山楂肉丁汤	137
银耳枸杞炒鸡蛋	130	龙骨牡蛎炖鱼汤	137
柴胡煮冬瓜	131	黄鳝芦根汤	138
杜仲核桃仁猪腰	131	花生丁香猪尾汤	138
侧耳根烧鲫鱼	131	银杞明目汤	138
茵陈山楂麦芽茶	132	胡萝卜甘蔗汤	138
枸杞肉丝	132	红豆花生乳鸽汤	139

椰盅乌鸡汤	139	苹果梨香蕉粥	149
枸杞子牛肉汤	139	糯米桂圆红糖粥	149
白菜鲤鱼猪肉汤	140	槐花粥	149
强身牡蛎汤	140	当归丹参粥	150
西洋菜草鱼汤	140	红花白菊粥	150
白芍甘草瘦肉汤	141	百合葛根粳米粥	150
金针西红柿汤	141	决明子菊花粥	151
菟丝子女贞子瘦肉汤	141	当归马蹄粥	151
豆腐紫菜鲫鱼汤	141	鸡肉木耳粥	151
菊花鸡肉汤	142	蔬菜三文鱼粥	152
芸豆平菇牛肉汤	142	紫草白芍薏米粥	152
银耳杞子里脊汤	142	罗汉果菊花糙米粥	152
玉米须螺片汤	143	竹叶甘草麦冬粥	153
人参糯米鸡汤	143	茵陈红枣五味粥	153
黄芪山药鱼汤	143	天花粉银耳百合粥	153
参麦五味乌鸡汤	143	红豆枇杷粥	153
生地黄玄参汤	144	银耳猪肝粥	154
生地土茯苓脊骨汤	144	人参鸡腿糯米粥	154
阿胶猪皮汤	144	猪肺毛豆粥	154
熟地枸杞子甲鱼汤	144	山药天花粉枸杞粥	155
第三节 养生粥膳	145	猪血腐竹粥	155
红枣红米补血粥	145	猪肝竹笋粥	155
黑豆玉米粥	145	山药茅根粥	156
薏米豌豆粥	145	鸡蛋罗汉果粥	156
杜仲粥	146	桂圆参须粥	156
萝卜香菇肉粥	146	人参枸杞保健粥	157
大米绿豆粥	146	鸡蛋西红柿粥	157
瑶柱蔬菜粥	147	鸡蛋胡萝卜小米粥	157
皮蛋瘦肉薏米粥	147	鲜滑猪肝粥	157
红豆腰果燕麦粥	147	垂盆草粥	158
果仁燕麦粥	148	猪肚白术粥	158
竹叶荞麦绿豆粥	148	银耳芡实粥	158
苹果玉米粥	148	猪苓垂盆草粥	159

第三章 敛肺化痰

第一节 养生药膳	160	沙参玉竹煲猪肺	160
丝瓜马蹄炒黑木耳	160	蜂蜜雪梨莲藕汁	161
杏仁榛子豆浆	160	柑橘香蕉蜂蜜汁	161

香蕉蜂蜜牛奶	161	川贝雪梨猪肺汤	167
川贝百合炖雪梨	162	冬菇茭白汤	167
山楂神曲黄芩茶	162	冬菇萝卜南杏猪肺汤	168
玉竹西洋参饮	162	吉利堂百合鸡丸汤	168
核桃枸杞五味子饮	162	罗汉果菜干鹌鹑汤	168
白果梨润肺膏	163	蜜枣剑花猪肺汤	168
白果蒸鸭	163	蜜枣排骨鲍鱼汤	169
虫草龟	163	木瓜红枣生鱼汤	169
川贝酿梨	164	杞叶羊肝汤	169
腊肠鲜百合	164	沙玉猪肺汤	169
灵芝银耳羹	164	天冬杞枣老鸭汤	169
龙眼参蜜膏	164	西洋菜猪肺汤	170
润肺止咳茶	165	雪梨银耳川贝汤	170
五汁蜜膏	165	银耳柑橘汤	170
杏仁豆腐	165	黄精银耳猪肺汤	170
银耳猪肺羹	165	北杏猪肺汤	170
银耳鸡蛋羹	165	贝母银耳猪肉汤	170
第二节 养生汤膳	166	金针菇萝卜汤	171
桑葚莲子银耳汤	166	沙参猪肺汤	171
荸荠海蜇汤	166	洋参燕窝汤	171
玉竹百合牛蛙汤	166	第三节 养生粥膳	171
天门冬川贝猪肺汤	166	香菇蛋花油菜粥	171
百合柿饼鸽蛋汤	167	百合杏仁粥	172
石斛麦冬煲鸭汤	167	滋润双耳粥	172

第四章 健脾消食

第一节 养生药膳	173	甘草肉桂牛肉	176
通草郁李仁茶	173	枸杞烧鲫鱼	176
薄荷柠檬茶	173	桂花肚片	176
党参黄芪饮	174	荷香鸡肉米饭	177
青蒿荷叶甘草茶	174	莲肉糕	177
花生银耳牛奶	174	莲子炖猪肚	177
山楂薏米糖水	175	萝卜饼	177
菠萝山楂鸡	175	清蒸肉金鱼	177
蜂蜜蒸红薯	175	糖蜜红茶饮	178
八宝藕粉	175	桃酥豆泥	178
豆芽海带炖鲫鱼	176	香酥山药	178
茯苓鸡肉馄饨	176	消积饼	178

益脾饼	178
第二节 养生汤膳	179
姜丝北极贝汤	179
绿豆暖胃肉骨汤	179
猪肚参汤	179
乳鸽洋葱汤	180
枸杞青蒿甲鱼汤	180
健脾三圆汤	180
冬瓜薏米兔肉汤	180
荷叶瘦肉汤	181
老鸭猪肚汤	181
萝卜笋丝汤	181
吴茱萸栗子羊肉汤	181
黄连阿胶鸡蛋汤	182
养颜茯苓核桃瘦肉汤	182
人参糯米鸡汤	182
小麦红枣猪脑汤	183
淮山芡实老鸽汤	183
山药麦芽鸡汤	183
姜丝鲑鱼豆腐汤	184
猴头菇玉米排骨汤	184
草鱼豆腐汤	184
当归生姜羊肉汤	185
冬菇当归肉片汤	185
豆腐猪蹄丝瓜汤	185
花生凤爪汤	185

健脾栗子汤	186
鲫鱼豆腐汤	186
牛肉菜花汤	186
人参莲子汤	186
西红柿豆腐鱼丸汤	186
羊肉山药汤	187
第三节 养生粥膳	187
扁豆粳米粥	187
砂仁粥	187
红枣红米粥	187
高粱米粥	188
西红柿红枣粥	188
红枣粥	188
莲藕粥	188
龙眼红枣粥	188
南瓜莲子荷叶粥	189
糯米粥	189
荞麦粥	189
山楂神曲红枣粥	189
西红柿山药粥	190
小米山药粥	190
饴糖大米粥	190
薏仁麦片粥	190
薏仁红豆粥	190
豆腐薏仁粥	191

第五章 润肠通便

第一节 养生药膳	192
南瓜炒百合	192
蜂蜜炼红豆	193
玉米绿豆糊	193
山楂玉米粒	193
杏仁拌茼蒿	193
核桃枸杞肉丁	193
麻仁茶	194
三仁茶	194
四子通便茶	194

甘遂半夏茶	194
番泻叶茶	195
香附茶	195
柴胡疏肝茶	195
四仙女茶	195
黄芪陈皮饮	196
白术生地茶	196
枸杞茯苓红茶	196
玉竹沙参饮	196
石斛麦冬茶	196

杜仲七叶饮	197	红枣羊排首乌汤	205
麦冬生地饮	197	鸡片首乌汤	206
厚朴通便茶	197	南北杏苹果生鱼汤	206
百合知母茶	197	百合绿豆凉薯汤	206
肉苁蓉决明子茶	198	菌菇牛蹄筋汤	207
双肉补骨脂饮	198	菌菇土鸡汤	207
当归枸杞茶	198	芥菜头排骨汤	207
党参熟地茶	198	杏仁青红萝卜汤	208
决明子蜂蜜饮	198	第三节 养生粥膳	208
桃花馄饨	199	红薯小米粥	208
虾子海参	199	菠菜银耳粥	208
杏仁豆腐	199	小米黄豆粥	208
银耳山楂羹	199	绿豆苋菜枸杞粥	209
第二节 养生汤膳	199	豆腐南瓜粥	209
冰糖绿豆汤	199	红薯玉米粥	209
西红柿豆腐汤	200	香蕉玉米粥	209
苋菜银鱼汤	200	麦仁杨梅粥	210
洋葱排骨汤	200	肉末紫菜豌豆粥	210
黄花菜健脑汤	201	党参百合冰糖粥	210
芥菜魔芋汤	201	天冬米粥	211
雪里蕻笋片汤	201	桃仁猪肺粥	211
苦瓜银耳汤	201	罗汉果冰糖粥	211
青苹果瘦肉汤	202	菜菔子陈皮粥	212
西红柿雪梨汤	202	苏子麻仁粥	212
橙子当归鸡汤	202	益智仁粥	212
裙带菜猪血汤	202	锁阳甜粥	212
白萝卜海带汤	203	首乌红枣熟地粥	213
三丝紫菜汤	203	燕麦南瓜粥	213
芍药甘草汤	203	黄豆糙米南瓜粥	213
金针生地鲜藕汤	204	吉利堂双蔬粥	213
沙参玉竹老鸭汤	204	空心菜粳米粥	214
枳实芍甘汤	204	牛蒡燕麦粥	214
酸菜大肠鸡肉汤	204	三仁蜂蜜粥	214
百合红豆甜汤	205	首乌红枣粥	214
红薯排骨汤	205	双冬菜苋大米粥	214
无花果蘑菇猪蹄汤	205	五仁粳米粥	215
二仁通幽汤	205	紫苏芦根粥	215

第六章 补肾固涩

第一节 养生药膳	216	山药鱼片汤	225
桑葚橘子汁	216	大白菜素汤	226
芦荟百合松子鸡丁	217	豆腐海带鱼尾汤	226
天冬橘叶饮	217	当归生姜羊肉汤	226
枸杞汁	217	海带螺片汤	226
生地黄炖乌鸡	218	紫菜骨髓汤	227
麦冬竹叶茶	218	丝瓜豆腐汤	227
山茱萸覆盆子奶酪	218	牛肉菜花汤	227
牛膝蔬菜鱼丸	219	海带姜汤	228
牡蛎豆腐羹	219	桂圆当归猪腰汤	228
知母玉竹饮	219	猪肚菇猪肉汤	228
黄芪鲈鱼	220	红白萝卜羊骨汤	228
板栗枸杞炒鸡翅	220	蜜枣核桃仁枸杞汤	229
苡蓉海参鸽蛋	220	木瓜猪蹄汤	229
白果鸡丁	220	六味地黄鸡汤	229
板栗猪肉饭	221	补肾汤	229
补益海参	221	龟板杜仲猪尾汤	230
虫草全鸭	221	山药甲鱼汤	230
冬虫夏草炖鸡	221	肉豆蔻补骨脂猪腰汤	230
杜仲猪腰	222	金樱子鲫鱼汤	231
茯神芡实炖乌鸡	222	桑寄生连翘鸡爪汤	231
枸杞党参蒸乌鸡	222	枸杞虫草猪肝汤	231
枸杞苦瓜	222	肉苡蓉黄精骨头汤	232
枸杞松仁烩鸭片	222	虫草水鸭汤	232
核桃鸭子	223	干贝蘑菇汤	232
茴香炖猪肾	223	枸杞鹿茸乌鸡汤	232
鳝段炖猪肉	223	海带排骨汤	233
生地菊花酒	223	海鲜黄瓜汤	233
石耳炖鸡	223	淮山鱼片汤	233
蒜苗炒山药	224	鸡丝裙带汤	233
羊蜜膏	224	锦菇壮阳汤	233
薏米雪花团	224	蒲瓜肾片汤	234
枸杞糯米饭	224	丝瓜虾皮蛋汤	234
第二节 养生汤膳	224	第三节 养生粥膳	234
党参灵芝桂圆汤	224	胡萝卜肉末粥	234
五爪龙鲈鱼汤	225	白菜薏米粥	234
山药绿豆汤	225	薏米红枣荷叶粥	235