

[健康生活系列]

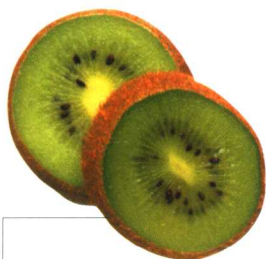
骨质疏松症

食疗食谱

GUZHISHUSONGZHENG
SHILIAOSHIPU

中国药膳学创始人

彭铭泉 / 著



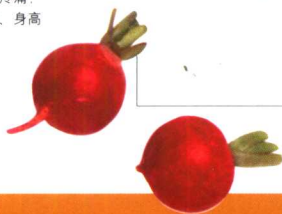
骨质变脆，受轻微外力就易发生骨折，是骨质疏松产生的最严重后果



症状有时仅仅为轻微的疼痛，腰酸、背痛、偶有抽筋、身高降低、驼背



激素的调控、营养状态、物理因素、免疫功能、遗传基因等与骨质疏松的发生均有关联



活动减少，日照不足，进食减少，营养不足，从而加速骨质疏松

[轻轻松松下厨房 快快乐乐品美食 实实在在保健康]

美味佳肴 祛病良方

无须苦口 满意疗效

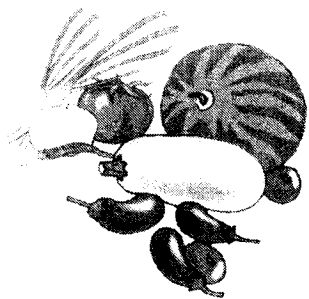
讲究生活 确保健康

吉林科学技术出版社

S H I L I A O S H I P U

骨质疏松症食疗食谱

彭铭泉 著



吉林科学技术出版社

本书参加撰写人员：

彭铭泉 彭 斌 彭 莉

彭 红 彭年东 赖得辉

郑晓妹 侯 坤

骨质疏松症食疗食谱

彭铭泉 著

责任编辑：齐 郁 车 强

封面设计：李 栋

出版 吉林科学技术出版社 880×1230 毫米 32 开本 150000 字 6 印张
发行 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印刷：河北彩虹印刷有限公司 ISBN 7-5384-2696-5/Z·236 定价：10.00 元

地址：长春市人民大街 124 号 **邮编：**130021 **电话：**5635177 **传真：**5635175

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年，重庆市人，大学文化。他从 1980 年开始从事中国药膳研究工作，并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文 300 余篇，并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等 50 余部药膳专著，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987 年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉为题》，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

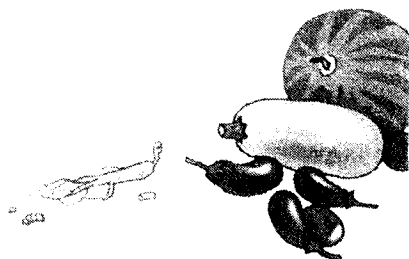
彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990 年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992 年，他又应香港一洲集团有限公司邀请，赴香港特别行政区讲学，并提任药膳高级顾问。

联络地址：中国四川省成都市三圣街 24 号

邮政编码：610021

住宅电话：028 - 86671673

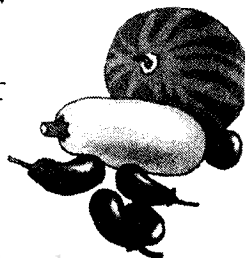


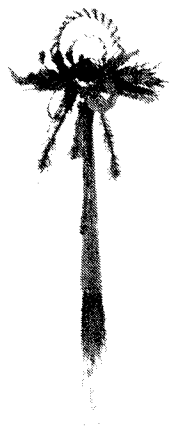
前 言

骨质疏松症已成为世界性的多发病、常见病。

罹患骨质疏松症的原因很多，但主要是由于体内缺少钙、磷等营养素。众所周知，骨是由骨细胞和骨基质组合而成。骨基质又是由蛋白质构成的骨胶原纤维，而钙和磷是羟基磷灰石的主要成分。羟基磷灰石是决定人体骨质是否坚硬的关键物质，也就是说，羟基磷灰石成分越多，人体骨质就越坚固，反之则骨质就越疏松。明白这个道理后，我们就要在平时饮食方面有意识地多吸取一些含有钙、磷成分的食物，相对来说，就不易罹患骨质疏松症了。除含钙和磷的食物外，我们还要多吸取一些含锌、镁、锰、铜、铁等微量元素的食物，如果这些元素不足，也会引发骨质疏松症。

现代医学把骨质疏松症分为两类：其一，原发性骨质疏松症。主要是老年骨质疏松症。其二，继发性骨质疏松症。主要是由一些病症引起，如糖尿病、甲状腺机能亢进等。罹患骨质疏松症的主要症状是：四肢麻木、腰背疼痛，全身没有力气，骨疼痛，腿部抽筋等，严重者出现身高变低，驼背，骨折等。因此，关键在平时注意饮食营养卫生，多吃含钙、磷和微量





骨质疏松症食疗食谱

元素多的食物。含这些元素多的食物有鱼类、豆制品类、蔬菜类、禽蛋类、奶制品类等。若食用一些药膳食疗菜品，将对您预防骨质疏松症有所裨益。现介绍一些，供读者制作食用。

彭铭泉

2003 年 2 月于彭氏药膳研究所

目 录

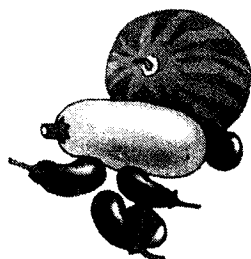
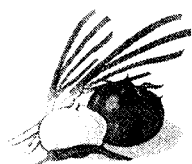
作者简介

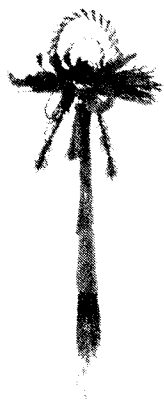
前言

第一章 骨质疏松症菜肴
类食谱

骨碎补炖猪腰 / 1
 骨碎补炖猪蹄筋 / 1
 骨碎补炖羊腰 / 2
 骨碎补炖牛腰 / 2
 续断炖猪腰 / 3
 杜仲炖猪腰 / 3
 续断炖羊腰 / 3
 续断炖牛腰 / 4
 杜仲炖羊腰 / 4
 杜仲炖牛腰 / 5
 巴戟煮猪腰 / 5
 巴戟炖羊腰 / 6
 巴戟炖牛腰 / 6
 淫羊藿炖猪腰 / 6
 淫羊藿炖羊腰 / 7
 淫羊藿炖牛腰 / 7
 淫羊藿烧猪蹄筋 / 8
 巴戟烧猪蹄筋 / 8

杜仲烧蹄筋 / 9
 赤小豆煮鲤鱼 / 9
 赤小豆炖海带 / 10
 赤小豆煮冬瓜 / 10
 赤小豆炖白萝卜 / 10
 赤小豆煮苦瓜 / 11
 赤小豆煮莴苣 / 11
 赤小豆煮胡萝卜 / 12
 赤小豆炖鲜藕 / 12
 赤小豆煮花生仁 / 12
 赤小豆煮菱角 / 13
 赤小豆煮荸荠 / 13
 赤小豆煮蚕蛹 / 14
 赤小豆煮田螺肉 / 14
 赤小豆煮蛤蜊肉 / 15
 赤小豆煮淡菜 / 15
 赤小豆煮泥鳅 / 15
 赤小豆煮鲈鱼 / 16
 赤小豆煮青鱼 / 16
 赤小豆煮鲳鱼 / 17
 赤小豆炖鱿鱼 / 17
 赤小豆炖鳊鱼 / 17
 赤小豆煮鲫鱼 / 18
 赤小豆炖鲢鱼 / 18





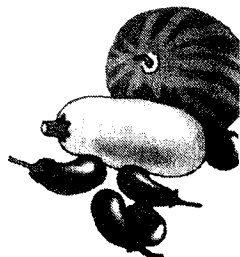
- | | |
|--------------|-------------|
| 赤小豆煮鳊鱼 / 19 | 芡实煮海带 / 32 |
| 赤小豆煮黄鱼 / 19 | 芡实煮冬瓜 / 32 |
| 赤小豆煮白鱼 / 20 | 芡实炖胡萝卜 / 33 |
| 赤小豆炖白鸭 / 20 | 芡实煮蚕蛹 / 33 |
| 赤小豆炖乳鸽 / 20 | 芡实煮田螺肉 / 33 |
| 赤小豆炖鹅肉 / 21 | 芡实煮墨鱼 / 34 |
| 赤小豆炖全鸡 / 21 | 芡实炖鳖肉 / 34 |
| 赤小豆炖乌鸡 / 22 | 芡实炖鳗鱼 / 35 |
| 赤小豆炖绿头鸭 / 22 | 芡实炖龟肉 / 35 |
| 赤小豆炖兔肉 / 23 | 芡实炖蛤蜊肉 / 36 |
| 赤小豆炖驴肉 / 23 | 芡实炖淡菜 / 36 |
| 赤小豆炖鹿骨 / 23 | 芡实煮小龙虾 / 36 |
| 赤小豆炖鹿肉 / 24 | 芡实炖泥鳅 / 37 |
| 赤小豆炖羊肺 / 24 | 芡实炖鲈鱼 / 37 |
| 赤小豆炖羊胫骨 / 25 | 芡实煮青鱼 / 38 |
| 赤小豆炖羊脊骨 / 25 | 芡实煮鲳鱼 / 38 |
| 赤小豆炖驴胫骨 / 25 | 芡实煮鱿鱼 / 38 |
| 赤小豆炖羊肚 / 26 | 芡实煮鳢鱼 / 39 |
| 赤小豆炖羊肉 / 26 | 芡实煮鲫鱼 / 39 |
| 赤小豆炖牛筋 / 27 | 芡实煮鲛鱼 / 40 |
| 赤小豆炖牛肚 / 27 | 芡实炖鳊鱼头 / 40 |
| 赤小豆炖牛肉 / 28 | 芡实煮黄鱼 / 41 |
| 赤小豆炖狗肉 / 28 | 芡实煮白鱼 / 41 |
| 赤小豆炖狗胫骨 / 28 | 芡实炖鹌鹑 / 41 |
| 赤小豆炖猪蹄 / 29 | 芡实炖山鸡 / 42 |
| 赤小豆炖猪胫骨 / 29 | 芡实炖鹌鹑 / 42 |
| 赤小豆炖猪瘦肉 / 30 | 芡实炖白鸭 / 43 |
| 二豆炖猪胫骨 / 30 | 芡实炖乳鸽 / 43 |
| 赤白二豆汤 / 31 | 芡实炖鹅肉 / 44 |
| 赤黑二豆汤 / 31 | 芡实炖老鸭 / 44 |

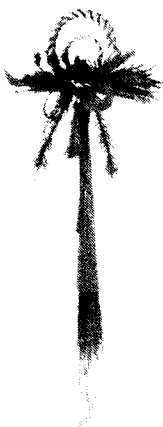
芡实炖雄鸡 / 44
 芡实炖乌鸡 / 45
 芡实炖兔肉 / 45
 芡实炖驴肉 / 46
 芡实炖驴胫骨 / 46
 芡实炖鹿肉 / 47
 芡实炖鹿骨 / 47
 芡实炖羊肉 / 47
 芡实炖羊胫骨 / 48
 芡实羊心汤 / 48
 芡实炖羊腰 / 49
 芡实羊肝汤 / 49
 芡实煮羊肚 / 50
 芡实煮羊肉 / 50
 芡实煮牛腰 / 51
 芡实炖牛筋 / 51
 芡实炖牛肚 / 52
 芡实炖牛肉 / 52
 芡实煮牛肝 / 52
 芡实炖狗肉 / 53
 芡实炖狗胫骨 / 53
 芡实煮猪腰 / 54
 芡实煮猪蹄 / 54
 芡实煮猪肝 / 55
 芡实煮猪心 / 55
 芡实煮猪瘦肉 / 56
 芡实煮扁豆 / 56
 芡实炖绿豆 / 56
 芡实炖黑豆 / 57
 莲子煮海带 / 57

莲子煮南瓜 / 58
 莲子煮冬瓜 / 58
 莲子煮白萝卜 / 59
 莲子扇白 / 59
 莲子黑木耳汤 / 59
 莲子蒸苦瓜 / 60
 莲子丝瓜汤 / 60
 莲子鲜藕汤 / 61
 莲子煮荸荠 / 61
 莲子炖雪梨 / 62

第二章 骨质疏松症糕点饼 面类食谱

党参山药菠饺 / 63
 洋参汤圆 / 63
 二参汤圆 / 64
 山药芝麻汤圆 / 65
 茯苓山药包子 / 65
 沙参菠饺 / 66
 山楂元宵 / 66
 山药麻奶糊 / 67
 山楂马蹄糕 / 67
 山楂内金散 / 68
 山楂益母膏 / 68
 山药羊肉鸡蛋面 / 68
 银耳羹 / 69
 清脑羹 / 69
 杏仁银耳羹 / 70
 人参莲肉银耳汤 / 70





- 鲫鱼羹 / 70
鲫鱼菜花羹 / 71
鲫鱼菠菜羹 / 71
姜椒鲫鱼羹 / 72
鲫鱼赤豆羹 / 72
夜来香翡翠羹 / 73
银花绿豆羹 / 73
银花莲子羹 / 74
茉莉银耳 / 74
山楂甜酱 / 74
山楂酱 / 75
炒两泥 / 75
烩山楂羹 / 76
三宝藕丝羹 / 76
山楂山药羹 / 77
山楂雪梨羹 / 77
山楂蜜糖羹 / 77
苹果西米羹 / 78
烩什锦果羹 / 78
梨子布丁 / 78
梨脯 / 79
川贝梨 / 79
川贝糯米梨 / 80
鸭梨冰淇淋 / 80
竹叶梨膏 / 80
雪梨膏 / 81
什锦果羹 / 81
鸭梨萝卜膏 / 81
枇杷冻 / 82
枇杷滋露 / 82
百合枇杷羹 / 82
冰淇淋桃 / 83
蜜汁桃 / 83
草莓冰棍 / 83
草莓冻 / 84
草莓果酱 / 84
草莓酱冻 / 84
草莓酸酪 / 85
草莓羹 / 85
奶油草莓 / 85
冰糖炖草莓 / 86
牛乳草莓泥 / 86
枣泥苹果 / 86
苹果藕粉 / 87
苹果粉 / 87
苹果玉米糊 / 87
苹果膏 / 88
苹果酱 / 88
玫瑰藕粉羹 / 88
鸡冠花藕粉 / 89
百合花杏仁羹 / 89
百合花鸡蛋羹 / 89
兰花斑鸠羹 / 90
木槿藕粉羹 / 91
桂花马蹄 / 91
菊花蜜汁藕 / 91
桂花核桃仁 / 92
桂花莲米 / 92
山药炸桂花年糕 / 92
芝麻桂花藕粉 / 93

核桃桂花红枣羹 / 93

桂花栗羹 / 93

鱼汤面 / 94

鲜汤大面 / 94

龙凤包子 / 95

扁豆花馄饨 / 96

玉米须面条 / 96

夹沙条头糕 / 97

山楂消食饼 / 97

蜜饯山楂糕 / 98

炸金糕 / 98

夹沙山楂糕 / 99

山楂荸荠糕 / 99

山楂云卷糕 / 99

山楂鸡蛋糕 / 100

双色山楂糕 / 100

油炸山楂糕 / 101

杨梅糕 / 101

糖汁梨饼 / 102

苹果煎饼卷 / 102

薄荷苹果沙司 / 103

槐花包子 / 103

槐花芝麻饼 / 104

槐花芝麻肉饼 / 104

烙槐花饼 / 105

玫瑰枣糕 / 105

玫瑰荸荠饼 / 106

玫瑰饼 / 106

玫瑰糕 / 107

玫瑰虾饼 / 108

木槿花饼 / 108

木芙蓉馄饨 / 108

黄花菜肉包 / 109

玫瑰花馄饨 / 110

菊花果冻 / 110

芸豆菊花糕 / 110

菊花饼 / 111

人参菠饺 / 111

白豆蔻馄饨 / 112

健脾营养抄手 / 113

怀药京糕 / 114

龙眼怀药糕 / 114

怀药泥 / 115

怀药芝麻糊 / 115

怀药桃 / 116

桃酥豆泥 / 116

枣泥桃仁 / 117

川贝酿梨 / 117

香酥山药 / 118

第三章 骨质疏松症饭粥类食谱

大枣枣仁粥 / 119

高粱粥 / 119

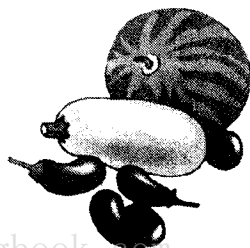
蕲拔粥 / 119

甘蔗粥 / 120

竹叶粥 / 120

莲实粥 / 121

水蛇粟饭丸 / 121



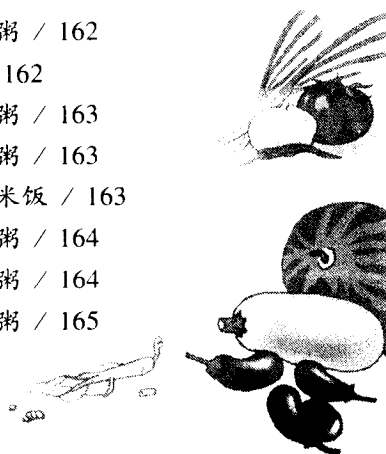


人参粥 / 121
黑木耳粥 / 122
红枣粥 / 122
芹菜粥 / 122
菠菜粥 / 123
赤小豆粥 / 123
绿豆粥 / 123
竹沥粥 / 124
藿香粥 / 124
鲜藕粥 / 125
大蒜粥 / 125
马齿苋粥 / 125
白木耳粥 / 126
贝母粥 / 126
牛乳粥 / 126
石膏粥 / 127
玉米粉粥 / 127
羊肉粥 / 127
鸡汁粥 / 128
黄芪粥 / 128
甜浆粥 / 128
菱粉粥 / 129
菊芽粥 / 129
菊花粥 / 129
麻雀粥 / 130
葱白粥 / 130
葛根粉粥 / 130
磁石粥 / 131
蔗浆粥 / 131
薤白粥 / 132

青小豆粥 / 132
糯米阿胶粥 / 132
山莲葡萄粥 / 133
番薯粥 / 133
薯蓣半夏粥 / 133
珠玉二宝粥 / 134
薯蓣鸡蛋黄粥 / 134
薯蓣苕苣粥 / 134
三宝粥 / 135
山扁豆苡仁粥 / 135
赤小豆山药粥 / 135
百合杏仁赤豆粥 / 136
赤小豆内金粥 / 136
薏米莲子粥 / 136
龙眼莲子粥 / 137
薏米杏仁粥 / 137
百合杏仁粥 / 138
栗子玉竹龙眼粥 / 138
鸭汁粥 / 138
鸡内金粉粥 / 139
羊骨粥 / 139
猪肚粥 / 139
猪肾粥 / 140
鲤鱼汁粥 / 140
膈肭脐粥 / 141
海参粥 / 141
油菜粥 / 141
丝瓜粥 / 142
金樱子粥 / 142
吴茱萸粥 / 142

桂心粥 / 143
 银花莲子粥 / 143
 牛蒡粥 / 143
 荆芥粥 / 144
 苍耳子粥 / 144
 生芦根粥 / 144
 郁李仁粥 / 145
 珍珠母粥 / 145
 肉苁蓉粥 / 145
 紫菀粥 / 146
 苏子粥 / 146
 芡实粉粥 / 147
 何首乌粥 / 147
 麦门冬粥 / 147
 佛手柑粥 / 148
 松子粥 / 148
 狗肉粥 / 148
 胡桃粥 / 149
 砂仁粥 / 149
 枸杞粥 / 149
 柿饼粥 / 150
 荠菜粥 / 150
 荔枝粥 / 150
 胡萝卜粥 / 151
 栗子粥 / 151
 荷叶粥 / 151
 莲子粉粥 / 152
 薄荷粥 / 152
 莱菔子粥 / 152
 萝卜粥 / 153

白粳米饭 / 153
 粟米饭 / 153
 秫米饭 / 154
 糯米饭 / 154
 小麦饭 / 154
 玉蜀黍饭 / 155
 八宝饭 / 155
 姜汁牛肉饭 / 156
 白鸽红枣饭 / 156
 姜汁黄鳝饭 / 156
 山楂菠菜粥 / 157
 山药鸡蛋黄粥 / 157
 白扁豆山药粥 / 157
 首乌芝麻粥 / 158
 黄精枸杞膏 / 158
 黑米芝麻糊 / 159
 二耳粥 / 159
 杜仲磁石粥 / 160
 桂圆莲实粥 / 160
 薄荷绿豆粥 / 161
 油菜绿豆粥 / 161
 二瓜粥 / 161
 砂仁吴萸粥 / 162
 二粉粥 / 162
 大枣山药粥 / 163
 山药薏米粥 / 163
 山药参枣米饭 / 163
 杜仲猪肾粥 / 164
 杜仲羊骨粥 / 164
 天冬狗肉粥 / 165



红枣莲实饭 / 165

洋参粥 / 166

荷叶玉米须粥 / 166

韭菜核桃炒米饭 / 167

海马虾仁粥 / 167

参枣黑米粥 / 167

枸杞蛋炒饭 / 168

乞马粥 / 168

红枣山莲葡萄粥 / 169

山药菟丝粥 / 169

山药莼肉粥 / 169

山药扁豆粥 / 170

山药芡实粥 / 170

山药杏仁粥 / 170

山药苡仁羊肉粥 / 171

山药三七粥 / 171

山药地黄粥 / 171

山萸肉粥 / 172

山药粥 / 172

大葱糯米粥 / 172

大力子粥 / 173

大枣粥 / 173

大麦红糖粥 / 173

干姜茯苓粥 / 174

山药蔗浆粥 / 174

参枣山药米饭 / 174

黄花菜粥 / 175

鲫鱼糯米粥 / 175

鲫鱼藕粉粥 / 176

鲫鱼生姜枣粥 / 176

鲫鱼蚕豆粥 / 177

鲫鱼灯芯粥 / 177

鲫鱼秫米粥 / 178

第一章 骨质疏松症菜肴类食谱

骨碎补炖猪腰

配方：骨碎补 15 克 猪腰 1 对 料酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克
盐 2 克 鸡精 2 克 鸡油 25 克

功效：补肾，接骨，活血。适用于跌打损伤，牙齿松动，耳鸣，腰背疼痛，抽筋，骨折等症。

制作：1. 将骨碎补洗净，切 2 厘米长的段，用白酒浸 2 小时；猪腰子一切两片，除去白色腺腺，切成腰花；姜切片，葱切段。

2. 将骨碎补先煮 20 分钟，停火，过滤取汁液，放入炖锅内，加水 500 毫升，放入猪腰、料酒、姜、葱，置武火烧沸，再用文火炖煮 28 分钟，加入盐、鸡精、鸡油即成。

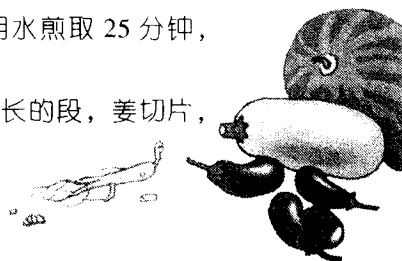
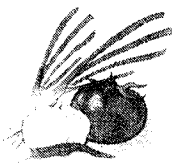
骨碎补炖猪蹄筋

配方：骨碎补 15 克 猪蹄筋 300 克 料酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克 盐 3 克 鸡精 3 克 胡椒粉 3 克 鸡油 25 克

功效：补肾，接骨，活血。适用于骨折，腰膝酸痛，耳鸣，腿抽筋，骨质疏松等症。

制作：1. 将骨碎补洗净，切 2 厘米长的段，用水煎取 25 分钟，停火，留取 50 毫升汁液。

2. 猪蹄筋用素油发好，洗净，切 4 厘米长的段，姜切片，



葱切段。

3. 将猪蹄筋、骨碎补药液、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水 1500 毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮 35 分钟，加入盐、鸡精、鸡油即成。

骨碎补炖羊腰

配方：骨碎补 15 克 羊腰子 4 只 料酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克 盐 3 克 鸡精 2 克 鸡油 25 克

功效：补肾，活血，接骨，生发。适用于斑秃，跌打损伤，牙齿松动，骨折，腿抽筋，骨质疏松等症。

- 制作：**1. 将骨碎补洗净，加水 150 毫升，煎煮 25 分钟，停火，收取药液 50 毫升，备用；姜切片，葱切段。
2. 将羊腰、骨碎补药液、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水 1500 毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮 25 分钟，加入盐、鸡精、鸡油、胡椒粉即成。

骨碎补炖牛腰

配方：骨碎补 15 克 牛腰子 500 克 料酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克 盐 4 克 鸡精 3 克 鸡油 25 克 胡椒粉 3 克

功效：补肾，接骨，活血，生发。适用于跌打损伤，牙齿松动，斑秃，骨折，腿抽筋，骨质疏松等症。

- 制作：**1. 将骨碎补洗净，加水 150 毫升，煮 25 分钟，收取药液 50 毫升，备用；牛腰切开，去白色腺腺，切成 4 厘米见方的薄片；姜切片，葱切段。
2. 将炖锅内加入牛腰片、药液、料酒、姜葱，加水 1800 毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮 25 分钟，加入盐、鸡精、胡椒粉、鸡油即成。

续断炖猪腰

配方：续断 15 克 猪腰 2 只 料酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克
盐 3 克 鸡精 2 克 鸡油 20 克 胡椒粉 3 克

功效：补肝肾，强筋骨，通血脉，止血。适用于腰膝酸软，关节酸痛，跌打损伤，骨折，腿抽筋，骨质疏松等症。

制作：1. 将续断洗净，润透，切薄片；猪腰切成两片，去臊腺，切 4 厘米长的腰花；姜切片，葱切段。
2. 将续断、猪腰、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水 1500 毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮 35 分钟，加入盐、鸡精、胡椒粉即成。

杜仲炖猪腰

配方：杜仲 15 克 猪腰 2 只 料酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克
盐 3 克 鸡精 3 克 鸡油 25 克 胡椒粉 3 克

功效：补肝肾，强筋骨。适用于肾虚腰痛，腰膝无力，先兆流产，高血压等症。

制作：1. 杜仲润透，切 4 厘米长细丝，用盐水炒焦，用 150 毫升水，煎煮 20 分钟，取药液 50 毫升，备用；猪腰一切两半，去白色臊腺，切成腰花；姜切片，葱切段。
2. 将杜仲药液、猪腰花、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水 1500 毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮 25 分钟即成。

续断炖羊腰

配方：续断 15 克 羊腰 4 只 料酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克
盐 3 克 鸡精 3 克 鸡油 25 克 胡椒粉 3 克

