

居家调理系列

[怎样才能吃出又好吃又健康的美食]

家常养生

Jia Chang Yang Sheng Cai Pin 580 Kuan

肖芳◎主编

菜品580款



中国烹饪的历史源远流长,其风格各异。

据对全国菜谱图书近一年的市场调查,

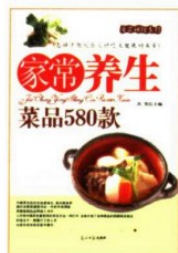
把最畅销的品种纳入书中。

几乎将中国所有最常用的烹饪方法一网打尽,全面介绍了各种菜品的招牌菜及做法。

即适合于一般餐厅工作人员,

也适合老百姓在家中操作。

光明日报出版社



家常养生菜品580款

Jia Chang Yang Sheng



中国烹饪的历史源远流长,其风格各异。

据对全国菜谱图书近一年的市场调查,

把最畅销的品种纳入书中。

几乎将中国所有最常用的烹饪方法一网打尽,全面介绍了各种菜品的招牌菜及做法,

即适合于一般餐厅工作人员,

也适合老百姓在家中操作。

策 划/王焕彬

责任编辑/温 梦

封面设计/纸衣裳书装·孙希前

ISBN 7-80206-126-1



9 787802 061262 >

ISBN 7-80206-126-1

定价: 64.00元 (全四册)

家常养生

Jia Chang Yang Sheng Cai Pin 580 Kuan

肖芳◎主编

菜品580款



居家调理系列

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常养生菜品 580 款 / 肖芳主编. - 北京: 光明日报出版社, 2005.8

(居家调理系列)

ISBN7 - 80206 - 126 - 1

I.家… II.肖… III.保健 - 菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 091906 号

书 名: 家常养生菜品 580 款

主 编: 肖 芳

责任编辑: 温 梦

封面设计: 孙希前

版式设计: 都德滨

责任校对: 徐为正

责任印制: 胡 骑

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号(100062)

电 话: 010-67078234(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078233

网 址: <http://www.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

总 经 销: 新华书店总店

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京翠明文印中心

装 订: 北京翠明文印中心

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系调换

开 本: 880 × 1230mm 1/32 印 张: 40

字 数: 720 千字 版 次: 2005 年 9 月第一版

书 号: ISBN7 - 80206 - 126 - 1 印 次: 2005 年 9 月第一次印刷

定 价: 64.00 元(全四册)

版权所有 翻印必究



目 录

一、肠胃病饮食类

木棉花汤	(1)	参芪薏苡仁粥	(7)
大蒜马齿苋汤	(1)	淮山栗子粥	(8)
新 苋凤尾汤	(2)	炒扁豆淮山粥	(8)
茄根苦参汤	(2)	莲子芡实粥	(9)
花椒肉蔻汤	(2)	冬菇炖鸡胗	(9)
椿根石榴皮汤	(3)	黄精粥	(10)
番石榴叶汤	(3)	淮山鸡内金粥	(10)
决明蜂蜜饮	(3)	槟榔粥	(11)
青红萝卜煲鲫鱼汤 ..	(4)	灯心莲叶粥	(11)
苏子麻仁汤	(5)	马齿苋粥	(12)
二姜粥	(5)	郁李仁粥	(12)
橘皮紫苏粥	(5)	北芪党参水鸭粥	(13)
红枣山药炖排骨	(6)	党参猪脾粥	(14)
烩乌鱼蛋汤	(6)	豆筋馒头	(14)
肉豆 新 粥	(7)	丁香姜糖	(15)



- | | |
|--------------------|--------------------|
| 莲藕牛腩汤 (15) | 柿蒂芦根饮 (28) |
| 蚝油猴头菇 (16) | 五香锅粬散 (28) |
| 蚝油扒柚皮 (16) | 山楂莱菔子汤 (28) |
| 豆蔻蒸乌肉鸡 (17) | 苍术陈皮汤 (29) |
| 陈皮椒姜焖乌肉鸡 ... (18) | 枳蔻解酒汤 (29) |
| 黄精党参蒸鸡 (18) | 旱莲白及汤 (29) |
| 胡椒猪肚猪粉肠汤 ... (19) | 乌及散 (30) |
| 丁香焖鸭 (20) | 黄芪柴胡汤 (30) |
| 砂仁焖猪肚 (20) | 枳壳山楂汤 (30) |
| 包菜炒牛肉 (21) | 银花火炭母汤 (31) |
| 仙人掌炒牛肉 (21) | 槐花大肠汤 (31) |
| 姜汁牛肉饭 (22) | 黄精牛肉汤 (32) |
| 乌贝散 (22) | 扁豆牛肉汤 (32) |
| 北芪南枣黄鳝汤 (23) | 茴香炖牛肉 (33) |
| 梅花橘饼汤 (24) | 黄芪牛肚汤 (33) |
| 橘皮代代花茶 (24) | 草果生姜羊肉汤 (34) |
| 延胡索佛手茶 (24) | 干姜鸡内金羊肉汤 ... (34) |
| 素馨玫瑰花茶 (25) | 胡椒鹿肉汤 (35) |
| 胡椒法夏汤 (25) | 鸡内金鹿肉汤 (35) |
| 柿蒂汤 (26) | 淮山鸡内金鳝鱼汤 ... (36) |
| 丁香橘皮汤 (27) | 党参红枣鳝鱼汤 (36) |
| 苏叶生姜汤 (27) | 黄芪鳝鱼羹 (37) |
| 芦根竹茹汤 (27) | 橘皮胡椒鲫鱼汤 (37) |



- | | |
|--------------------|--------------------|
| 砂仁鲫鱼汤 (38) | 高良姜香附鸡肉汤 ... (46) |
| 草蔻鲫鱼汤 (38) | 栗子乌肉鸡汤 (47) |
| 藿菜鲫鱼羹 (39) | 胡椒根鸡肉汤 (47) |
| 山楂淮山鲤鱼汤 (39) | 柚子炖鸡 (48) |
| 胡椒紫苏汤 (40) | 太子参炖鸡 (48) |
| 豆蔻陈皮散 (40) | 薏苡仁陈皮鸭肉汤 ... (49) |
| 茴香良姜汤 (41) | 砂仁鹅肉汤 (49) |
| 陈皮台乌饮 (41) | 山楂鹅肉汤 (50) |
| 饴糖芍药汤 (41) | 五爪龙佛手瘦肉汤 ... (50) |
| 金铃子散 (42) | 黄皮寄生瘦肉汤 (51) |
| 砂仁佛手汤 (42) | 丁香瘦肉汤 (51) |
| 丹参饮 (42) | 白芍石斛瘦肉汤 (52) |
| 救必应汤 (43) | 苁蓉锁阳瘦肉汤 (52) |
| 麦芽山楂鸡蛋羹 (43) | 胡椒猪肚汤 (53) |
| 韭菜生姜牛奶汤 (44) | 枳壳青皮猪肚汤 (53) |
| 黄芪鹌鹑汤 (44) | 佛手延胡索猪肚汤 ... (54) |
| 陈皮干姜麻雀汤 (45) | 白及龟肉猪肚汤 (54) |
| 葛根荷叶青蛙汤 (45) | 仙人掌猪肚汤 (55) |
| 三花青蛙汤 (46) | 白术猪肚汤 (56) |

二、肝胆病饮食疗类

- | | |
|-------------------|------------------|
| 佛手草当归汤 (57) | 垂盆草糖浆 (57) |
|-------------------|------------------|



- | | |
|----------------------|--------------------|
| 茵陈玉米须汤 (58) | 赤豆牛肉粥 (68) |
| 蒲公英玉米须汤 (58) | 金针菇青蛙焗饭 (68) |
| 银花郁金汤 (59) | 冬菇黄鳝焗饭 (69) |
| 救必应黑老虎汤 (59) | 蘑菇银耳焖豆腐 (69) |
| 木香蒲公英汤 (59) | 番茄炒鸡蛋 (70) |
| 刘寄奴汤 (60) | 黄瓜炒蛋奶 (70) |
| 地稔茅根汤 (60) | 黄瓜炒青蛙 (71) |
| 山熊胆汤 (61) | 蘑菇炒螺肉 (72) |
| 虎杖茵陈汤 (61) | 豆腐焖泥鳅 (72) |
| 桔饼五味子汤 (61) | 鱼腐扒鲜菇 (73) |
| 车前芹菜汤 (62) | 乌梅茵陈蜜露 (73) |
| 鸡屎藤黄豆汤 (62) | 五味红枣蜜露 (74) |
| 冬瓜赤豆汤 (63) | 白花蛇舌草蜜露 (75) |
| 禹功散 (63) | 田基黄鸡蛋汤 (75) |
| 半边莲枳实汤 (63) | 首乌红枣鸡蛋汤 (76) |
| 青蛙蜈蚣散 (64) | 丹参青蛙汤 (76) |
| 蒲公英粥 (64) | 首乌炖海参 (77) |
| 狗爪芋粥 (65) | 茵陈蚬肉汤 (77) |
| 佛手郁金粥 (65) | 玉米须蚌肉汤 (78) |
| 栀子仁粥 (66) | 车前草蚌肉汤 (78) |
| 绵茵陈粥 (66) | 珍珠草猪肝汤 (79) |
| 鸡骨草田螺粥 (67) | 菠菜黄花猪肝汤 (79) |
| 马齿苋薏苡仁瘦肉粥 (67) | 赤豆牛肉汤 (80) |



- | | |
|--------------------|--------------------|
| 南瓜根炖牛肉 (81) | 十大功劳汤 (90) |
| 首乌炖鳖 (81) | 三七鳖甲炖瘦肉 (90) |
| 龙眼肉炖鳖 (82) | 白背叶根瘦肉汤 (91) |
| 溪黄草泥鳅汤 (82) | 鸡骨草瘦肉汤 (91) |
| 蒲公英泥鳅汤 (83) | 茵陈金钱草瘦肉汤 ... (92) |
| 养发汤 (83) | 佛甲草瘦肉汤 (93) |
| 丁葵草生鱼汤 (84) | 地胆草地丁瘦肉汤 ... (93) |
| 灵芝淮山生鱼汤 (85) | 夏枯草瘦肉汤 (94) |
| 山楂杜仲茶 (85) | 素馨黄花菜瘦肉汤 ... (94) |
| 半边莲鲫鱼汤 (86) | 白茅根瘦肉汤 (95) |
| 猪苓鲫鱼汤 (87) | 冬葵车前瘦肉汤 (95) |
| 茵陈蒿汤 (87) | 灵芝瘦肉汤 (96) |
| 梔子柏皮汤 (88) | 黄芪灵芝瘦肉汤 (96) |
| 鸡骨草红枣汤 (88) | 杞菊寄生茶 (97) |
| 蒲公英茵陈红枣汤 ... (88) | 女贞子枸杞子瘦肉汤 ... (98) |
| 车前茵陈红枣汤 (89) | 五爪龙淮山瘦肉汤 ... (98) |
| 金钱草鸡骨草汤 (89) | 鹰不泊瘦肉汤 (99) |
| 兖州卷柏汤 (90) | |

三、糖尿病饮食疗类

- | | |
|-----------------|------------------|
| 玉泉散 (100) | 瓜蒌根饮 (101) |
| 消渴方 (100) | 龙凤丸 (101) |



- | | | | |
|-----------------|-------|----------------|-------|
| 黄连丸 | (102) | 黄芪桂皮鲈鱼汤 | (117) |
| 黑色二豆汤 | (102) | 救治丸 | (117) |
| 黄芪归尾汤 | (103) | 小麦粥 | (118) |
| 黄芪银花汤 | (103) | 瓜蒌根粥 | (118) |
| 巴戟天狗肉汤 | (103) | 葛根粉粥 | (119) |
| 桑夏瘦肉汤 | (104) | 江珧柱白果粥 | (120) |
| 玉米须圆肉煲猪横脷 | (105) | 麦冬小麦粥 | (120) |
| 石斛瘦肉汤 | (106) | 玉米冬瓜粥 | (121) |
| 熟地淮山瘦肉汤 | (106) | 高粱猪肚粥 | (122) |
| 黄精瘦肉汤 | (107) | 薏苡仁黄鳝粥 | (122) |
| 杜仲猪腰汤 | (107) | 蚕豆鲫鱼粥 | (123) |
| 甜杏仁猪肺汤 | (108) | 秫米鲜蚝粥 | (124) |
| 苹果淮山猪肚汤 | (109) | 胡萝卜鲍鱼粥 | (124) |
| 黄精玉竹猪胰汤 | (110) | 荞麦绿豆鱼翅粥 | (125) |
| 淮山猪胰汤 | (111) | 白果花生章鱼粥 | (126) |
| 茯苓牛肚汤 | (111) | 香菇木耳焖豆腐 | (127) |
| 川芎当归羊肉汤 | (112) | 韭菜胡桃肉炒鸡蛋 | (127) |
| 冬虫夏草海马汤 | (113) | 南瓜炒青蛙 | (128) |
| 干地鳖肉汤 | (113) | 芹菜炒蛤蜊肉 | (129) |
| 玄参龟肉汤 | (114) | 黄豆焖狗鞭 | (129) |
| 川芎寄生鱼头汤 | (115) | 苦瓜瘦肉煲 | (130) |
| 粉葛鱼头汤 | (115) | 茄子炒牛肉 | (131) |
| 天麻鲍鱼汤 | (116) | 萝卜牛肚煲 | (132) |



- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 洋葱炒黄鳝 | (132) | 桑叶螺肉汤 | (140) |
| 眉豆鲤鱼煲 | (133) | 党参蛤蚧汤 | (141) |
| 黑豆塘虱鱼煲 | (134) | 百合党参紫河车汤 ... | (142) |
| 腐竹鳖肉煲 | (134) | 五加皮蛇肉汤 | (143) |
| 冬瓜淡菜汤 | (135) | 太子参兔肉汤 | (143) |
| 淮山玉竹白鸽汤 | (136) | 玉竹二参兔肉汤 | (144) |
| 黄芪蛭肉汤 | (137) | 人参石膏鸡肉汤 | (145) |
| 昆布蛤肉汤 | (137) | 洋参鸡肉汤 | (146) |
| 淫羊藿蛭肉汤 | (138) | 枸杞子乌肉鸡汤 | (146) |
| 海藻随肉汤 | (139) | 灵芝鸡肉汤 | (147) |
| 玉米须蚌肉汤 | (139) | 冬虫夏草水鸭汤 | (148) |
| 枸杞叶蚌肉汤 | (140) | | |

四、肾病饮食疗类

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 滑石蒲黄散 | (149) | 冬虫草白果鸡汤 | (154) |
| 葵子茯苓散 | (150) | 淮山芡实炖鱼肚 | (155) |
| 猪苓丸 | (151) | 巴戟沙苑沙虫汤 | (155) |
| 海金沙散 | (151) | 土茯苓黄芪猪骨汤 ... | (156) |
| 雪耳南枣牛■汤 | (151) | 枸杞子狗脊猪尾汤 ... | (156) |
| 竹茅饮 | (152) | 枸杞猪肝鸭肾汤 | (157) |
| 革藓附子汤 | (153) | 荠菜蜜枣猪腩汤 | (157) |
| 鱼石当归散 | (153) | 巴戟胡桃炖猪腩 | (158) |
| 夏枯草木通泽泻汤 ... | (153) | 三子炖猪腩 | (158) |



- | | |
|---------------------|---------------------|
| 章鱼猪尾煲红豆 (159) | 韭菜煎鸡蛋 (171) |
| 胡豆炖牛肉 (160) | 紫苏炒田螺 (172) |
| 川断胡桃肉牛尾汤 ... (160) | 酒炒螺蛳 (172) |
| 熟地瑶柱牛骨汤 (161) | 韭黄炒猪腰 (173) |
| 苁蓉羊肾羹 (161) | 刀豆子焖猪腰 (173) |
| 花胶煲鸡 (162) | 花生焖猪尾 (174) |
| 杜仲五味炖羊肾 (163) | 青粱米炖猪肚 (174) |
| 羊肉虾仁羹 (163) | 大蒜焖羊肉 (175) |
| 海参虾肉汤 (164) | 芹菜炒虾仁 (175) |
| 当归牛尾汤 (164) | 赤小豆焖鲤鱼 (176) |
| 芡实白果糯米粥 (165) | 泥鳅鱼焗饭 (176) |
| 薏苡仁粥 (166) | 砂仁甘草蒸鲫鱼 (177) |
| 鸡内金赤豆粥 (166) | 玉米须汤 (177) |
| 胡桃肉藕粉糊 (167) | 老头草汤 (178) |
| 鸡肠饼 (167) | 赤小豆汤 (178) |
| 黄花菜蒸肉饼 (168) | 葵心水芹汤 (179) |
| 胡桃膏 (168) | 蚕豆糖水方 (179) |
| 眉豆饭 (169) | 棉子鸡蛋汤 (179) |
| 淮山汤圆 (169) | 复方葡萄汁 (180) |
| 食盐煮豇豆 (169) | 荔枝鸡肠汤 (180) |
| 凉拌莴苣丝 (170) | 乌梅炭方 (180) |
| 清炒绿豆芽 (170) | 钱草车前龙须饮 (181) |
| 大蒜头焖花生 (171) | 车前子白蒺藜汤 (181) |



- | | |
|------------------|------------------|
| 薏根公英鬃草柳根汤…(182) | 扁豆薏苡青蛙汤 …… (188) |
| 苓皮椒目汤 …… (182) | 坤草牛膝蛤蚧汤 …… (188) |
| 参茸枸杞子炖龟肉 … (182) | 芡实莲子炖龙虱 …… (189) |
| 黄芪薏苡仁乌龟汤 … (183) | 玉米蚌肉汤 …… (189) |
| 熟地枸杞子炖鳖鱼 … (183) | 蚌肉炖老鸭 …… (190) |
| 黑豆胡桃肉塘虱鱼汤…(184) | 粟米鸡茸羹 …… (190) |
| 黑豆鲤鱼汤 …… (185) | 海参鸭肉汤 …… (191) |
| 蚕豆鲍鱼汤 …… (185) | 火腿蛋花汤 …… (191) |
| 冬瓜鳢鱼汤 …… (186) | 冬瓜皮蚕豆瘦肉汤 … (192) |
| 海带绿豆甜汤 …… (186) | 附子鹿筋猪腰汤 …… (192) |
| 赤小豆鲫鱼羹 …… (187) | 荷叶杜仲猪腰汤 …… (193) |
| 枸杞子芡实炖麻雀 … (187) | |

五、神经衰弱饮食类

- | | |
|----------------|------------------|
| 白芷冰片末 …… (194) | 五味子胡桃肉米糊 … (198) |
| 栝蒌牡蛎散 …… (194) | 糯米麦粥 …… (198) |
| 茶叶鸡蛋汤 …… (195) | 白芷茯苓薏苡仁粥 … (198) |
| 苍耳子汤 …… (195) | 莲子芡实荷叶粥 …… (199) |
| 甘蔗姜汁饮 …… (195) | 皮蛋蚝豉粥 …… (200) |
| 天麻鱼头汤 …… (196) | 椰子红枣鸡肉糯米饭… (200) |
| 鸡血藤膏 …… (196) | 黄鳝焗饭 …… (201) |
| 灵芝酒 …… (197) | 茯苓饼 …… (201) |
| 女贞子酒 …… (197) | 冰糖蒸柿饼 …… (202) |



家常

养生

580

款

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 花生龙眼肉红枣膏 ... (202) | 莲子龙眼肉鹌鹑蛋糖水 ... (214) |
| 桑椹膏 (202) | (214) |
| 清蒸葡萄枸杞子 (203) | 莲子江珧柱瘦肉汤 ... (215) |
| 豉汁柚皮 (203) | 糯稻根黄芪鸡脚汤 ... (215) |
| 胡萝卜炒雉鸡肉 (204) | 百合玉竹蛤蜊汤 (216) |
| 椒盐火腿 (204) | 当归首乌鸡肉汤 (216) |
| 丝瓜炒鲜蚝 (205) | 寄生首乌鸡蛋糖水 ... (217) |
| 洋葱豆豉炒鸡蛋 (206) | 百合鸡蛋黄汤 (217) |
| 枸杞叶炒猪心 (206) | 参茸炖乌肉鸡 (218) |
| 玫瑰花烤羊心 (207) | 沙参玉竹炖蜆鸭 (218) |
| 花生焖牛筋 (207) | 丝瓜蘑菇肉片汤 (219) |
| 红烧龟肉 (208) | 合欢花猪肝瘦肉汤 ... (219) |
| 姜葱茺茺蒸带鱼 (208) | 五指毛桃排骨汤 (220) |
| 清蒸白鳝 (209) | 苦瓜酸菜脊骨汤 (220) |
| 山稔子塘虱鱼煲 (209) | 甜醋姜猪脚汤 (221) |
| 菊花龙井茶 (210) | 花生冬菇猪脚汤 (221) |
| 山楂茶 (210) | 红枣猪皮脚筋汤 (222) |
| 罗布麻速溶饮 (211) | 无花果莲子猪肠汤 ... (222) |
| 雪梨百合冰糖饮 (212) | 剑花蜜枣猪肺汤 (223) |
| 马蹄海蜇羹 (212) | 柏子仁炖猪心 (223) |
| 韭菜汁姜汁炖牛奶 ... (213) | 石菖蒲陈皮炖猪心 ... (224) |
| 参芪炖乳鸽 (213) | 高丽参当归炖猪心 ... (224) |
| 枸杞子黑枣鸽蛋汤 ... (214) | 天麻炖猪脑 (225) |



- | | |
|-------------------|--------------------|
| 淮山枸杞子炖猪脑 … (225) | 花生叶小豆蜂蜜汤 … (230) |
| 当归黄芪羊肉汤 …… (226) | 瓦楞子牡蛎鸡肝汤 … (230) |
| 黑豆黄芪红枣牛肉汤 …(226) | 桂枝甘草汤 …………… (231) |
| 百合红枣龟肉汤 …… (227) | 磁朱丸 …………… (231) |
| 川芎白芷炖鱼头 …… (227) | 黄连吴茱萸丸 …………… (231) |
| 茼蒿鱼丸汤 …………… (228) | 黄连肉桂丸 …………… (232) |
| 甘麦大枣汤 …………… (228) | 金樱子芡实汤 …………… (232) |
| 桑麻丸 …………… (228) | 夏枯草汤 …………… (232) |
| 葱枣汤 …………… (229) | 高丽参麦冬五味饮 … (233) |
| 五味丹参汤 …………… (229) | 半夏生姜茯苓汤 …… (233) |
| 百合生地龙齿汤 …… (230) | |

六、心血管病饮食类

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 甜菊决明茶 …………… (234) | 发菜马蹄粥 …………… (237) |
| 萝芙木汤 …………… (234) | 玉米刺梨粥 …………… (238) |
| 玉米须菊花茶 …………… (235) | 葛根薏苡仁粥 …………… (239) |
| 杜仲夏枯草汤 …………… (235) | 山楂桑椹粥 …………… (239) |
| 丹参茯苓汤 …………… (235) | 冬菇云耳瘦肉粥 …… (240) |
| 失笑散 …………… (236) | 芹菜炒淡菜 …………… (240) |
| 瓜蒌薤白白酒汤 …… (236) | 龙眼肉桑椹兔肉汤 … (241) |
| 生脉饮 …………… (236) | 豆腐紫菜兔肉汤 …… (241) |
| 桐芝麻汤 …………… (237) | 天麻炖兔肉 …………… (242) |
| 红萝卜海蜇粥 …………… (237) | 桑寄生老母鸡汤 …… (242) |



- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 千斤拔鸡脚汤 (243) | 黄精玉竹牛■汤 (255) |
| 三七洋参炖鸡肉 (244) | 巴戟鹿筋汤 (256) |
| 高丽参附子炖鸡肉 ... (244) | 首乌龟肉汤 (256) |
| 山楂决明荷叶瘦肉汤 ... (245) | 三七炖金钱龟 (257) |
| 牡蛎夏枯草瘦肉汤 ... (245) | 首乌天麻龟肉汤 (257) |
| 酸枣仁夏枯草瘦肉汤
..... (246) | 淮山枸杞子炖鳖 (258) |
| 苦瓜芥菜瘦肉汤
..... (246) | 石决明鲍鱼汤 (259) |
| 粉葛瘦肉汤 (247) | 黄芪鲤鱼汤 (259) |
| 丝瓜豆腐瘦肉汤 (248) | 粉葛鲮鱼汤 (260) |
| 发菜夏枯草瘦肉汤 ... (248) | 枸杞叶芹菜鱼片汤 ... (260) |
| 冬菇木耳瘦肉汤 (249) | 罗布麻茶 (261) |
| 杜仲夏枯草瘦肉汤 ... (249) | 决明子罗布麻汤 (261) |
| 玉竹莲子瘦肉汤 (250) | 菊花绿茶饮 (262) |
| 莲子玉米瘦肉羹 (251) | 菊花山楂决明饮 (263) |
| 莲子发菜瘦肉汤 (251) | 银菊饮 (263) |
| 豆腐冬菇瘦肉汤 (252) | 夏桑菊饮 (263) |
| 草菇瘦肉汤 (252) | 桃仁决明子汤 (264) |
| 灵芝瘦肉汤 (253) | 西瓜决明子汤 (264) |
| 灵芝三七瘦肉汤 (253) | 竹心枯草汤 (265) |
| 三七高丽参炖瘦肉 ... (254) | 莲子芯茶 (265) |
| 杜仲牛膝猪脊骨汤 ... (255) | 香蕉花汤 (265) |
| | 芥菜旱莲草汤 (266) |
| | 葛根钩藤汤 (266) |



- | | | | |
|----------------|-------|---------------|-------|
| 胡桃肉山楂茶 | (267) | 素炒凤尾菇 | (275) |
| 桑麻葵子丸 | (267) | 麻油拌菠菜芹菜 | (275) |
| 柿叶山楂茶 | (268) | 清蒸鱼胶酿豆腐 | (276) |
| 大蒜塘虱鱼煲 | (268) | 绿豆芽炒兔肉丝 | (276) |
| 马蹄海蜇汤 | (269) | 青豆炒兔肉丁 | (277) |
| 夏枯草海蜇汤 | (269) | 香菇蒸兔肉 | (277) |
| 荠菜淡菜汤 | (270) | 芹菜兔肉煲 | (278) |
| 巴戟首乌炖老鹰 | (270) | 芹菜炒肉片 | (278) |
| 三七炖老鹰 | (271) | 洋葱炒肉片 | (279) |
| 桑寄生三蛇汤 | (271) | 番茄炒牛肉 | (280) |
| 山楂枸杞子兔肉汤 | (272) | 菠菜炒生鱼片 | (280) |
| 冬瓜薏苡仁兔肉汤 | (272) | 鲜菇炒鱼片 | (281) |
| 菊花荠菜兔肉汤 | (273) | 大蒜炒鳝鱼片 | (281) |
| 首乌巴戟兔肉汤 | (274) | 芹菜翠衣炒鳝肉 | (282) |
| 黄芪川芎兔肉汤 | (274) | 大蒜腐竹焖蟹 | (283) |

七、其他菜食类疗法

- | | | | |
|-----------------|-------|---------------|-------|
| 冰糖淮山莲子炖薏米 | (284) | 首乌大枣炖鹌鹑 | (287) |
| 冰糖枸杞子炖双耳 | (284) | 党参杞子炖鹌鹑 | (288) |
| 银耳炖木瓜 | (285) | 竹笙杞子煲山鸡 | (288) |
| 山楂银耳炖圆肉 | (285) | 冬瓜珧柱炖田鸡 | (289) |
| 北芪杞子炖老鸽 | (286) | 人参煲鹿肉 | (289) |
| 淮山桂圆煲乳鸽 | (287) | 干贝薏米煲冬瓜 | (290) |