

和大师一起做

Jiachang
Shiliao cailiao



家常

食疗、菜疗



美食专家



食物本身就具有“养”和“疗”两方面的效用。而中医则更重视食物在“养”和“治”方面的特性，本书收录的菜奇就具有这方面的功效。

COOKBOOK



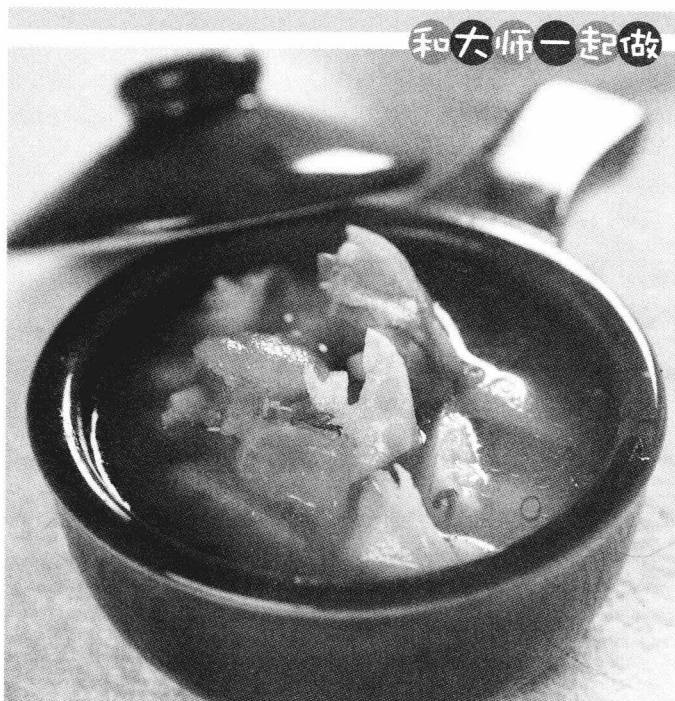
国际烹饪艺术大师、御厨、中国烹饪大师、国际美食评定专家、“乡土菜大师”、中国食文化研究会副秘书长、电视台美食大赛专家评委、国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、餐饮策划业内资深专家。

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社



和大师一起做



家常食疗、菜疗

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常食疗、菜疗/陈绪荣编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.1
(和大师一起做)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6

I. 家… II. 陈… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205498 号

和大师一起做

作 者: 陈绪荣

责任编辑: 王继雄

封面设计: 二 冬

出版发行: 内蒙古人民出版社

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 300

印 数: 1 - 5000 册

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6/G · 2860

定 价: 476.00 元(全 20 册)

作者简介

陈绪荣,男,汉族,1968年8月出生,湖北阳新人。国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国际评委、国家高级公共营养师。

现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、美食专家俱乐部主席、北京名人美食保健协会专家顾问、电视台美食大赛专家评委、北京中国酒店管理专家团客座教授、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。



15岁开始从事饮食文化和中国烹饪的研究工作,并多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项,被湖北电视台、中央电视台多次邀请现场表演,为原中央电视台《天天饮食》节目主持人刘仪伟创办的《我爱厨房》杂志担任菜品技术顾问。被全国各大星级宾馆邀请做全国各大菜系主办的美食节。在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于湖北菜、全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章等360余篇,约3000万字。

在二十多年的厨师生涯中磨练出超出寻常的厨艺、崇高的厨德。个人哲理:只有吃苦耐劳、不断创新才能立于不败之地;只有对烹饪事业的执着追求,兢兢业业的学习研究再学习,才能不断研制创新、开发中国菜。

中国厨界泰山北斗,中国烹饪协会名誉会长,世界烹饪联合会名誉会长姜习先生亲笔命名“乡土菜大王”全中国仅此一人,2003年被国际餐饮协会命名为“中华御厨”。其代表电子出版物有:《湖北特色菜》《民间乡土菜》,出版的图书代表作品有《民间创新菜》,《经典湖北菜系列》(5本),《百味家乡菜》,《下馆常点的100道菜》,《家宴高手》,《家常菜系列》(6本),《流行乡土菜系列》(4本),《自制沙拉》,《湘鄂乡土菜》等一百余种书籍。

家常食疗、菜疗

食疗是中国人的传统习惯,通过饮食达到调理身体,强壮体魄的目的。食疗文化源远流长,食疗是一种长远的养生行为。以前的人通过食疗调理身体,现在的人更注重通过食疗治疗常见病、减肥、护肤、护发等。食疗是一种健康的健体之道。

食疗又称食治,即利用食物来影响机体各方面的功能,使其获得健康或愈疾防病的一种方法。通常认为,食物是为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素的可食性物质。也就是说,食物最主要的是营养作用。其实不然,中医很早就认识到食物不仅能营养,而且还能疗疾祛病。如近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出:食物“病人服之,不但疗病,并可充饥;不但充饥,更可适口,用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他患”。可见,食物本身就具有“养”和“疗”两方面的作用。而中医则更重视食物在“养”和“治”方面的特性。

本书为您介绍了几百款食疗菜例,相信会给您的健康饮食带来帮助。

目录

CONTENTS

瓠子炖牛肉	17	羊肉绿豆汤	29
黑豆烩蛤蜊	17	凉爽烩	29
淫羊藿炖羊肾	17	花生猪蹄煲	30
鸡汤海参	18	茵陈蒿茶	30
虾仁韭菜包子	18	大黄黄连蜜饮	30
猴头菇烧鸡腿	18	冬笋烧豆苗	31
羊肉末蒸扇贝	19	豆腐烧肉泥	31
参枣饼	19	宫保鸡丁	32
橘夏菱苓红糖饮	19	鹌蛋莲杞汤	33
香菇核桃仁	20	鲍鱼芦笋汤	33
花生牛掌	20	金针茯苓牛心汤	33
银花蒺藜红糖饮	21	牛心红枣汤	33
椒盐真地鳖	21	阿胶蒸鸡肉	33
牛尾白通枸杞汤	21	参枣牛心汤	34
杏仁豆瓣鸡	22	牛骨髓炒米粉茶	34
麻辣鸡脆骨	22	牛骨髓地黄汤	34
大碗野鸭香	23	参芪乌鸡	34
鸡蛋拌炸河虾	23	牛尾白通枸杞汤	35
猪肝当归补血汤	24	羊肉糯米粥	35
菖蒲五味猪肾粥	24	太子羊肉羹	35
白萝卜煮咸肉	24	荷花糯米粥	35
青瓜玉米粒	25	归芪羊肉粥	36
鱼丝菜心粉丝	25	驴肉汤	36
笋尖爆鳝片	26	猪肾核桃参芪汤	36
鳊鱼参芪汤	26	猪脊骨炖莲藕	36
猪皮蒸葱	26	参芪蒸鹿肉	36
杞药猪脑	27	参归芍地蒸乌鸡	37
香蕉冰激淋	27	汽锅乌鸡	37
红烧鱼嘴	27	十全大补鸡	37
银耳柿饼羹	28	荷花拌火腿	38
童年小椒煮田螺	28	驴肉枣药汤	38
红枣炖鹿肉	28	参芪驴肉汤	38
凉拌蒲公英	29	卤驴肉	38
		参杞狗肉	39
		阿胶参枣汤	39
		参芪兔肉汤	39
		山药炸兔肉	40
		芪枣猪瘦肉汤	40
		参芪酱肘	40
		红枣煨肘	40

● 和大师一起做

猪肝当归补血汤	41
八珍全鸭	41
鲜虾沙姜汤	41
杞参茶	41
枸杞地麻酒	41
荔枝炒鸡球	42
龙眼红枣汤	42
龙眼鸽蛋汤	42
龙眼酒	42
樱桃膏	42
番木瓜酒	43
葡萄小枣糯米粥	43
蚂蚁黄芪散	43
白蚁卵炒鸡蛋	43
姜醋炒章鱼	43
姜醋拌章鱼	43
松子柏仁蒸鳊鱼	44
参归鲳鱼汤	44
清蒸鲳鱼	44
参芪红烧鲳鱼	45
酒酿蒸鲳鱼	45
鲫鱼糯米饭	45
胡子鲶岗稔汤	45
胡子鲶米酒汤	46
香菜萝卜饮	46
香菜饴糖汤	46
枣姜葱苏汤	46
橄榄葱姜饮	46
豆腐酸辣汤	46
荸荠姜糖饮	47
金橘莲藕汤	47
姜酒草鱼汤	47
嫩姜鲢鱼片	47
黄酒葱豉汤	47
醋泡大蒜	48
辣椒花椒汤	48
葱白粥	48
葱豉茶	48
葱白五合茶	48
回锅肉	49

川芎茶	49
苍耳子茶	49
家常海参	50
辛夷热红茶	50
黄芪沙锅鹌鹑	50
麻婆豆腐	51
豆腐石膏汤	51
干胡萝卜汤	51
青椒炒甘蓝	52
凉拌猪肝	52
土牛膝板蓝根茶	52
熘腰花	53
枸杞蒸蛋	53
辣子蒜香骨	54
口水鸡	54
银花甘草桔梗茶	55
鲜威灵仙丝瓜汁	55
百莲酿藕	55
蒲公英土牛膝蜜饮	56
玄麦甘草桔梗茶	56
菠萝鸡片	56
鸭梨鸡片	57
补血羊肉汤	57
板栗烧肉	58
萝卜青果茶	58
山豆根蜜饮	58
青果噙化方	59
玄参青果甘草桔梗茶	59
豉椒炒牛蛙	59
竹叶麦冬茶	60
大蒜鳝鱼煲	60
罗汉果茶	60
巴戟核桃炖猪腰	61
酒焖麻雀	61
枸杞糯米饭	61
玻璃核桃仁	62
羊肉拌蒜	62
知柏地黄鸡	62
豆豉炒肉片	63
粉丝鲜虾煲	63

豆菜炒肉末	64	冰糖蒸金橘	72
葱姜红糖饮	65	紫苏叶生姜枣	72
香菜粥	65	生姜桔梗红糖汤	72
炒米生姜粥	65	鱼腥草枇杷蜜饮	72
神仙粥	65	银花桑杏茶	73
白菜葱姜饮	65	冰糖蒸雪梨	73
芥菜豆腐汤	65	葱根荆杞豆豉粥	73
芥菜牛肉汤	66	百合甜杏粥	73
冰糖蒸清明菜	66	罗汉果柿饼羹	74
紫苏杏仁粥	66	清明菜桔梗汤	74
苏叶辛夷茶	66	桑杏饮	74
芥菜银花绿豆汤	66	银耳沙参粥	74
葛根葱白汤	67	冰糖蒸川贝母	74
黄豆香菜汤	67	松子核桃膏	75
银菊粟米粥	67	花生百合羹	75
白菜萝卜饮	67	橘枣饮	75
茼蒿冰糖饮	67	棠梨冰糖饮	75
茼蒿菊花脑汤	67	雪梨红枣	75
花椰菜鲜梨汁	68	冰糖蒸草莓	76
金银花粥	68	柚肉黄芪汤	76
银菊二花粥	68	杏子粥	76
银花蜂蜜饮	68	蔗梨粥	76
银花芦根汤	68	甘蔗四汁饮	76
菊花蜂蜜饮	69	甘蔗鲜梨饮	76
番茄甘蔗汁	69	剑花猪蹄红枣汤	77
太子参薄荷茶	69	南杏桑白皮猪肺汤	77
豆豉葛根粥	69	川贝蒸梨	77
柿桑菊花茶	69	茼蒿蜂蜜饮	77
薄荷糖	69	山茶红枣汤	77
大海蜂蜜饮	70	扶桑冰糖饮	77
猪肺皂刺汤	70	昙花猪瘦肉汤	78
山楂桑菊茶	70	昙花蜂蜜饮	78
红枣银菊汤	70	蚌花银梨汤	78
马兰银花饮	71	百合冬瓜汤	78
苦菜野菊花汤	71	芦笋汤	78
狗肝菜鸭蛋汤	71	冬瓜银耳汤	79
鸭跖竹叶饮	71	沙虫桔梗杏仁汤	79
麻黄杏仁蒸萝卜	71	猪肺三汁汤	79
绿豆茶	71	猪肺梨贝汤	79
葱蒜饮	72	冬瓜猪肺汤	79

● 和大师一起做

莲肉百合麦冬汤·····	80	紫花地丁玉米须蜜饮·····	93
罗汉果猪瘦肉汤·····	80	西兰花炒鸡肉·····	93
罗汉果橄榄茶·····	80	香菇煲瘦肉·····	94
罗汉果蒸川贝·····	80	赤小豆绿豆粥·····	94
糖汁蜜橘·····	80	三汁饮·····	94
黄瓜拌腰片·····	81	玉兰猪皮片·····	95
黑豆橘皮炖狗肉·····	81	莴笋炒牛肉·····	95
蛤蚧益母草汤·····	81	双冬余肉丸子·····	96
酒醉桃仁·····	82	棠梨萝卜汁·····	97
玉兰车前猪肾汤·····	82	甜瓜川贝蒸蜂蜜·····	97
田螺益母草汤·····	82	川贝蒸梨·····	97
咖喱鱼头·····	83	荸荠香菇酿·····	97
杞子肉丝·····	83	荸荠茅根茶·····	98
丹桃荠菜炖牛肚·····	83	枇杷芦根汤·····	98
咖喱炒笋干·····	84	无花果炖冰糖·····	98
向日葵髓心猪瘦肉汤·····	84	橘皮粥·····	98
干贝猪瘦肉汤·····	84	萝卜籽茶·····	98
金樱佛手砂仁炖猪脬·····	85	三汁饮·····	98
参耳鸽蛋汤·····	85	鱼腥草猪肺汤·····	99
山药苡仁羹·····	85	猪胆汁蜜饮·····	99
红烧鱼肉·····	86	苏子生姜枣·····	99
花旗参滋补汤·····	86	沙参猪肺汤·····	99
茭白瘦肉丝·····	87	雪梨三鲜汁·····	99
核桃壳鸡蛋·····	87	百合杏仁羹·····	100
红枣酥肉·····	87	芝麻姜汁蒸蜜·····	100
淡菜海米汤·····	88	沙参麦冬蒸鸡·····	100
山药茯苓皮粥·····	88	萍菜萝卜猪肺汤·····	100
咖喱炒蟹·····	88	蜜炙核仁酥·····	100
焖煎豆腐·····	89	莲百猪瘦肉汤·····	101
泥鳅炖豆腐·····	89	双仁蜜饯·····	101
青红椒炒肚片·····	90	杏仁鲫鱼汤·····	101
莲子乌骨鸡·····	90	杏百糯米粥·····	101
桃仁炖鲫鱼·····	90	海带姜糖饮·····	101
泽兰煲墨鱼·····	91	蜜饯橘皮·····	102
苁蓉羊肾羹·····	91	冰糖蒸甜橙·····	102
清炖乌骨鸡·····	91	荸荠百梨汤·····	102
补骨脂煲猪肚·····	92	蜜饯柚肉·····	102
肉末茄子·····	92	蚌粉杏贝汤·····	102
骨碎补煲猪腰·····	92	苦菜红枣膏·····	103
车前草竹叶茶·····	93	蜂蜜蒸川贝·····	103

蜂蜜蒸萝卜	103	海带菠菜汤	110
核杏蜜膏	103	紫菜决明饮	110
松黄蜜	103	牛骨粉芹菜饮	110
三白草千日红冰糖饮	104	苹果西芹茼蒿汁	111
慈菇豆浆饮	104	车前蘸菜汤	111
枇杷膏	104	海蜇糯米粥	111
甘蔗汁蒸山药	104	海蜇淡菜猪瘦肉汤	111
糖渍花生糊	104	杞菜糯米粥	111
芝麻柚皮汤	104	玉米须茶	112
佛手半夏汤	105	玉米须香蕉皮汤	112
佛手蜂蜜饮	105	白菜香菇	112
冰糖蒸白果	105	水芹鲜汁	112
白果麻甘汤	105	芹菜豆腐干炒肉丝	112
白果石苇汤	105	芹菜汁	112
核桃蒸鸡嫩	105	丝瓜鱼肚卷	113
山药半夏粥	106	凤尾草西瓜皮蜜饮	113
马兰汤	106	赤豆苡仁羹	113
玉兰茶	106	猪肝祛斑汤	114
米仔兰散	106	苡蓉炖牛鞭	114
剑花杏仁糖茶	106	巴戟天炖羊肉	114
核桃枸杞汤	106	玉米须炖猪肉	115
核桃姜杏糊	107	鹿角羊肾汤	115
杏仁粥	107	栗子童子鸡	115
莱菔子白果汤	107	红烧鹿肉	116
莱菔子三子丸	107	黑豆小麦煎	116
莱菔子核桃汤	107	莲子百合煲瘦肉	116
冰糖蒸桃	108	翠玉烩	117
柿饼蒸蜂蜜	108	桂圆大枣煲鸭	117
柚肉蒸鸡	108	明虾烧粉丝	118
醋浸花生仁	108	姜葱炒蟹	118
山楂麦冬饮	108	黄鳝泥鳅豆腐汤	119
红枣芹菜根汤	108	黑豆炖猪腰	119
凉薯葛根饮	109	明珠豆泡	119
凉薯汁	109	苡仁茯苓煲鸡肠	120
荸荠绿豆饮	109	鱼鳔三子汤	120
荸荠灵芝饮	109	蘑菇煮鱼鲋	120
香蕉玉米须汤	109	泥鳅汤	121
蘑菇汤	110	糯果酿莲藕	121
发菜皮蛋粥	110	奇异果橘虾	122
海带决明饮	110	凉拌芹菜	122

● 和大师一起做

益母草蜜饮	122	蕨菜烩五丝	133
青皮山桂粥	123	草菇豆腐	133
黄芪汽锅鸡	123	荠菜枯草汤	133
田园沙律	123	荠菜花旱莲草汤	134
银花大黄酒方	124	双丁拌香椿	134
清烩海参	124	蕨菜皮蛋汤	134
露蜂房甘草饮	124	羊奶粥	134
蒲公英皂角刺蜜饮	125	牛奶粥	134
青皮苏梗茶	125	肉桂升压茶	134
清蒸海红鲤	125	菠萝鹌鹑	135
芋头排骨	126	菠萝炒鸡片	135
马兰头白茅根蜜饮	126	归芪枣蛋	135
黄芪猪肝汤	126	黄芪天麻炖鸡	135
三鲜乌鱼汤	127	参山莲苡粥	135
沙锅鲫鱼汤	127	芝麻白糖粉	136
鱼香碎滑肉	128	黑芝麻粥	136
芹菜粥	129	三仁粥	136
芹菜红枣汤	129	芝麻火麻仁粉	136
芹菜拌豆腐	129	核桃仁嚼食方	136
芹菜香菇丝	129	芝麻补肾糕	137
芹菜酸枣仁汤	129	松子仁粥	137
芹菜拌海蜇	130	蜂蜜盐水饮	137
茼蒿炒笋丝	130	生首乌蜂蜜羹	137
芹菜根荸荠汤	130	黄芪火麻仁蜂蜜饮	137
茼蒿汤	130	松子糕	138
葵花籽芹菜汤	130	玉麻栗糕	138
茼蒿菊花饮	131	三子润便茶	138
葵花籽仁白糖饮	131	菠菜根蜂蜜汤	138
万寿果百合汤	131	清炒番薯叶	138
菊花酒酿	131	猪油菠菜饭	139
蒜蘸酱油	131	藤菜鲜汁	139
蜂蜜决明汤	131	藤菜猪瘦肉汤	139
槐花万寿菊	131	茭白芹菜汤	139
香菇猪血汤	132	鲜藕地蜜膏	140
鸭肉煮海带	132	猪胆蜂蜜饮	140
皮蛋淡菜粥	132	蜜汁鲜桃	140
一味皮蛋汤	132	薄荷甜桃	140
洋葱粥	132	苹果柠檬汁	140
灵芝黄豆散	133	番薯黑米粥	140
草菇清汤	133	番薯蘸蜂蜜	141

胡萝卜蜂蜜饮	141	水芹黑枣汤	148
核桃熟地炖猪肠	141	荷叶山楂饮	148
牛奶蜂蜜饮	141	番茄冬瓜粉丝汤	149
芝麻蛋蜜糊	141	紫菜芦笋汤	149
核桃蜂蜜	141	猪胰粉	149
芝麻核桃蜜	142	青皮南瓜粉	149
麻仁归枣猪瘦肉汤	142	山药葛根糊	149
火麻仁粥	142	山药麦冬粟米粥	150
桑椹杞参汤	142	荔枝核葛根羹	150
阿胶葱白饮	142	麦冬黄连茶	150
冰糖蒸香蕉	143	地骨皮玉米须茶	150
香蕉粥	143	黄精玉竹茶	150
糯米核芝二黄粥	143	枸杞地黄炖老鳖	151
麻仁苏子粥	143	山药饼	151
首乌蜂蜜饮	143	番薯叶冬瓜汤	151
芝麻桑椹首乌汤	143	雍菜玉米须汤	151
猪血菠菜汤	144	大麦绿豆	151
黑芝麻粥	144	红枣炖兔肉	152
山楂陈皮红糖饮	144	麦麸蛋菜糊	152
香菇茶	144	莜麦山药粥	152
红花绿茶饮	144	竹芪炖兔	152
麦麸山楂糕	145	猪脾赤豆汤	152
决明核桃芝麻羹	145	猪胰黄芪山药汤	153
何首乌粉	145	山药百合猪胰汤	153
苑子白菊花茶	145	山药猪胰汤	153
凉拌平菇鸡汤	145	黄精玉竹猪胰汤	153
竹荪莼菜汤	146	猪脊骨汤	153
灵芝炖龟	146	醋蒸白毛鸡	154
豆浆粳米粥	146	玉竹杞鹌汤	154
首乌红枣粥	146	鲍鱼萝卜汤	154
首乌鲤鱼汤	146	羊奶山药羹	154
首乌山药粥	147	桑椹杞药汤	154
首乌归地汤	147	蚕蛹银耳汤	155
柿叶绿茶干	147	蚂蚁参芪散	155
山楂虫茶	147	蚂蚁豆腐汤	155
葵花籽山楂汤	147	海参芪药汤	155
山楂消脂饮	148	赤豆鲤鱼	155
山楂猪排汤	148	马齿苋苡仁粥	156
玉米木耳粥	148	蒜泥苋菜	156
玉米山楂散	148	地锦草红糖饮	156

● 和大师一起做

马齿苋槟榔茶	156	百合莲肉汤	165
大蒜茯苓粥	157	黄精炖冰糖	165
扁豆芡实糕	157	慈菇蒸蜂蜜	165
山药芡实粥	157	鲜藕萝卜汁	165
扁豆莲芡山药羹	157	藕节茅根汤	165
紫皮大蒜粥	158	银沙百合羹	166
百合山药粥	158	银耳灵芝汤	166
银耳海参饮	158	银耳贝杏炖冰糖	166
冰糖百合	158	鳗鱼龟鸡百贝粥	166
虫草蒸鹌鹑	158	猴头银耳汤	166
甲鱼烧海参	159	牛肺鲤鱼肉汤	167
虫草炖鲤鱼	159	阿胶银耳鱼鳔汤	167
花椰菜汁蜂蜜饮	159	沙参百合炖老鸭	167
黑米杏仁粥	160	百贝炖龟	167
马兰根炖猪肺	160	土燕窝蒸百合	167
芙蓉猪肺汤	160	蛤蚧白发散	168
芭蕉花炖猪肺	160	蛤土蟆甜羹	168
草石蚕百合沙参汤	160	沙虫猪瘦肉汤	168
藕汁蜂蜜饮	161	蜜饯白果	168
冬瓜梨贝粥	161	鲤鱼排骨汤	169
牛肺蒸川贝	161	清炖山瑞	169
鸭肉糯米粥	161	参麦蒸山瑞	169
百合炖龟	161	虫草百合炖山瑞	169
青杏膏	161	参苓蒸鳖	170
鳊鱼百杏汤	162	杏贝炖鳖	170
百贝鲤鱼汤	162	核桃柿饼汤	170
松麦金柏膏	162	红枣百合汤	170
冰糖蒸甜瓜	162	百合龙齿汤	170
鲜柿番茄浸醋	163	百合冬花汤	171
稗米白芨汤	163	虫草蒸胎盘	171
生地黄粥	163	黄精猪瘦肉汤	171
燕麦粥	163	竹荪鸽蛋汤	171
马茅莲枣汤	163	银耳百合羹	171
松茅藕节汤	163	鹿肉焖核桃仁	172
荠菜炖猪肚	164	清炖乌龟	172
玉竹百莲羹	164	虫草山药炖乌鸡	172
鸡冠花猪肺汤	164	无花果膏	172
玉菇蒸鸡	164	燕窝香菇鸡汤	172
鲜百合汁	164	野鸭炖虫草	173
百合粥	165	蛤蚧虫草丸	173

鳊鱼参芪汤	173	补肺汤	182
杞药鳊鱼汤	173	鹅肉炖萝卜	182
鲶鱼豆腐汤	174	百合黄芪粥	183
黄鳝虫草汤	174	银耳红枣羹	183
百合鲤鱼	174	柑子红枣汤	183
清炖鳊鱼	174	燕窝蒸梨	183
银花连翘蜜饮	175	燕窝蒸白芨	183
鲜芦根粥	175	蛤蚧肉饼	184
枇杷叶粥	175	蛤蚧芪枣散	184
蒲公英芦根汁	175	枇杷叶丝瓜汤	184
四汁饮	175	鱼腥草竹沥汁	184
雪梨膏	176	黄芪核桃仁糕	185
薏苡冬瓜仁汤	176	黑白苏子粥	185
冬苋菜粥	176	杏苏蜜饯	185
莲藕茅根汤	176	参蚧杏仁粉	185
芦根荸荠雪梨汁	176	冰糖炖燕窝	186
地桑沙杏粥	177	猕猴桃核桃膏	186
五汁饮	177	牛肉香菇粥	186
马齿苋蜂蜜汁	177	生姜杨梅山楂饮	186
莴笋拌荠菜	177	青陈皮粉	186
海蜇胡萝卜汤	178	姜汁蜂蜜饮	187
荠菜西洋菜猪瘦肉汤	178	干姜葱白红糖饮	187
芦根银花薏苡汤	178	蒲公英淡盐水	187
猪肺粥	178	黄连米汤蜂蜜饮	187
杏仁薏苡粥	178	五汁饮	187
百合芦杏粥	179	山药麦冬粥	187
鲫鱼蒸白果	179	麦冬石斛乌梅饮	188
猪肺薏苡汤	179	葡萄酒甘蔗汁	188
芙蓉蜜膏	179	党参炒糯茶	188
薏苡全鸭	179	鲜牛蒡根汁	188
鱼腥草萝卜汤	180	蚌粉红糖饮	188
银花薄荷茶	180	桑椹白术汤	189
蒲公英鱼腥草汁	180	姜韭牛奶羹	189
鲜芦根茶	181	玫瑰香附汤	189
桔梗贝母猪肺汤	181	茄干红枣汤	189
白芨猪肺汤	181	生姜粥	189
咸菜卤煮黄豆	181	佛手金橘饼粥	189
沙参麦冬粥	182	党参炖乌骨鸡	190
沙参玉竹焖老鸭	182	黄芪鲫鱼汤	190
百合杏仁白果羹	182	山药红枣莲子羹	190

● 和大师一起做

参芪升麻粥	190	茵陈窝头	198
龙眼姜枣饮	190	公英田基黄红枣汤	198
龙眼肉蒸鸡蛋	191	米汤煮薇菜	198
黑枣蒸炙黄芪	191	凉拌薇菜	199
菠菜鸡肝鸡肫汤	191	山楂布楂叶茶	199
莲肉荷叶蒂汤	191	蜜枣鸡骨草汤	199
蚌肉玉米须汤	191	马齿苋猪瘦肉汤	199
猪肾芡实参芪汤	192	刺儿菜汤	199
黄芪枳壳鲤鱼汤	192	双金猪肝汤	200
绿豆荷叶饮	192	鸭跖草猪瘦肉汤	200
菱白炒肉丝	192	薇菜翠衣汤	200
金钱草茶	193	珍珠草猪肝汤	200
金钱草蜂蜜饮	193	红枣五味汤	200
佛手山楂茶	193	红枣垂盆草茶	201
二皮内金粉	193	胡子鲶绿豆汤	201
玉米须金钱草汤	193	麦芽青皮饮	201
蒲公英汤	194	苦菜猪瘦肉汤	201
玉米须茵蒲汤	194	生菜腐竹猪血粥	201
珍珠草猪肝汤	194	菇枣鹌鹑汤	202
归芍螺肉汤	194	冬瓜赤小豆汤	202
薏苡金钱草汤	194	黄豆丹参膏	202
麻油核桃膏	195	归芪兔肉汤	202
败酱茵金汤	195	猪脾白花丹根汤	202
蚬肉茵陈汤	195	猪脾杨桃汤	203
紫茄饭	195	粟米须豆芽猪血汤	203
薏苡赤豆粥	195	番薯叶雍菜汤	203
田螺肉茵陈汤	196	竹笋陈葫芦汤	203
田螺糯米粥	196	猪胆绿豆丸	203
猕猴桃田基黄汤	196	陈皮佛手大麦粥	204
荸荠茶	196	黄氏砂仁红枣粥	204
荸荠柳树叶汤	196	山楂橘皮红枣饮	204
大麦茵陈汤	196	鲤鱼赤豆汤	204
龙胆泻甘粥	197	黑鱼赤豆汤	205
番薯粥	197	薏苡仁车前冬瓜皮饮	205
车前葫芦茶	197	泽泻乌龙茶	205
苜蓿茵陈汤	197	山楂荷叶茶	205
茵陈蒿汤	197	山楂蜂蜜饮	205
茵陈红枣汤	197	绞股蓝山楂茶	206
茵陈板蓝根茶	198	玉米芯饮	206
茵陈蒿粥	198	玉米油拌芹菜	206

橘皮仁粉饮	206	小麦百合粥	214
花生豆奶	206	猪心五皮汤	214
党参茯苓扁豆粥	206	玉竹杞枣汤	214
葛花荷叶饮	207	猪心龙枣杞味汤	215
粳米槐花粥	207	猪心红花汤	215
槐凌双花茶	207	龙远丹参炖猪心	215
清炒黄豆芽	207	番泻叶蜜饮	215
粳米冬瓜山药粥	207	茯苓参附炖猪心	216
枸杞菊花茶	208	葛仙米白糖饮	216
泽泻糯米粥	208	五仁粥	216
鸭跖赤小豆汤	208	大黄决明子蜜饮	216
白菜薏苡汤	208	香蕉豆奶	216
菊芋汤	208	猪肠槐花汤	217
粳米冬瓜粥	208	麦麸核桃糊	217
黄瓜番茄汁	209	黑木耳炖柿饼	217
望江南汤	209	苦参煮鸡蛋	218
芦茅三豆饮	209	蚌肉丝瓜猪肉汤	218
苦瓜鳝鱼汤	209	蜜饯无花果	218
赤豆茅根粥	209	鱼腥草银花猪肺汤	218
菠萝茅根汤	209	马齿苋藕汁	218
西瓜茅根饮	210	海参阿胶饮	219
参茶红枣粥	210	马齿苋柿饼汤	219
山药苡仁粥	210	乌梅黄芪膏	219
山药扁豆桃仁粥	210	蚯蚓黄芪散	219
冬瓜乌鱼粥	211	鲫鱼黄芪汤	219
赤豆苡仁饭	211	带鱼黄芪汤	220
赤小豆冬瓜炖鲤鱼	211	薏苡粥	220
桂姜鲤鱼汤	211	蜜汁木瓜	220
薤白葱姜粥	211	银花藤蜜饮	220
山楂鲜橘皮韭菜饮	212	复方桑枝茶	220
红花檀香茶	212	辣椒煨牛蹄筋	221
丹参蜂蜜饮	212	威灵仙狗骨汤	221
田七炖兔肉	212	羊骨韭菜粥	221
二仁芝麻糊	213	威灵仙木瓜炖猪蹄爪	222
人参枣仁粥	213	清炖乌蛇	222
参叶麦冬茶	213	草乌酒	222
莲子茯苓糕	213	三蛇酒	222
人参红枣龙眼羹	213	赤小豆红糖羹	223
甘麦大枣汤	214	红花茶	223
莲子粳米粥	214	归芍玫瑰花饮	223

骨碎补猪骨汤	223	莲子赤豆茯苓羹	232
红花鹿血酒	224	马齿苋炒肉丝	232
鹿角胶粥	224	银花藤绿豆汤	232
鹿茸酒	224	防风生姜红枣汤	233
田七木瓜猪蹄汤	224	马齿苋赤小豆粥	233
参归鳝鱼羹	225	苍耳子地肤子蜜饮	233
红焖牛筋	225	苡仁二豆羹	233
骨碎补狗骨汤	225	红枣炖泥鳅	234
归尾川芎酒	226	归芎炖乌梢蛇	234
虾皮拌豆腐	226	野菊花甘草茶	234
复方海螵蛸粉	226	银花密蒙花茶	234
核桃粉牛奶	226	菊花龙井茶	234
羊骨羊腰汤	227	夏枯草决明子蜜饮	235
沙锅牛尾	227	枸杞头鸭蛋汤	235
杜仲牛骨汤	227	黄连蜂蜜方	235
鹿角胶鳖鱼软骨粉	227	夏枯草车前子茶	235
芝麻核桃粉	228	菊花苦丁茶	235
龟板鳖甲粉	228	大黄枸杞子茶	236
藤菜炖猪蹄	228	槟榔蜜饮	236
三白草根茎炖猪蹄	228	谷精草菊花羊肝汤	236
三白草根茎土牛膝汤	228	白菊花肉片	236
番薯酒	228	青箱子炖鸡肝	237
松叶枸杞酒	229	番茄苹果牛奶	237
松叶蚕沙汤	229	胡萝卜豆奶	237
风仙花散	229	胡萝卜炒猪肝	238
三鲜丝瓜	229	谷精草羊肝汤	238
苦瓜泥	229	人参汤圆	238
荷叶青蒿饮	230	参枣蜜饮	239
银花紫草茶	230	果汁蛋奶	239
炆芦根	230	决明子木贼茶	239
金银花薄荷茶	230	复合黄瓜汁	239
鸡鸣散蜜饮	231	芹菜藕汁	239
绿豆海带汤	231	胡萝卜苹果豆浆	240
凉拌西瓜皮	231	芝麻花生豆奶	240
炆芦根	231	枸杞子炒肉丝	240
苡仁荸荠羹	232		