

选配精准 功效明显

中医专家审订推荐



中老年 养生膳

从欣 主编
韩树勤 审订



农村读物出版社

中老
養生膳

○ 从欣 主编
○ 韩树勤 审订

江苏工业学院图书馆
藏书章

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中老年养生膳/从欣主编. —北京: 农村读物出版社,
2009. 6
ISBN 978-7-5048-5230-4

I. 中… II. 从… III. ①中年人—保健—食谱②老年人—
保健—食谱 IV. TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 073737 号

编著 从 欣 童 雅 翟 弘 赵 正 芮 海
薛 艳 刘 亮 仲 群 元 森 晓 枫
袁 萍 肖 梅 学 秋 钟 奇 郑 旭
邱 楠 学 秋 关紫月 包 华 乐 陶

责任编辑	育向荣
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	中国农业出版社印刷厂
开本	850mm×1168mm 1/32
印张	12.5
字数	315 千
版次	2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月北京第 1 次印刷
印数	1~6 000 册
定价	16.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



肉禽蛋类

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 西芹豆芽炒猪肉/1 | 枸杞叶猪肉汤/10 | 南瓜花猪肝汤/18 |
| 山药芹菜炒猪肉/1 | 丝瓜蘑菇猪肉汤/10 | 猪肝枣仁汤/19 |
| 桑椹猪肉烧西芹/2 | 夏枯草发菜猪肉汤/10 | 黄芪猪肝汤/19 |
| 牛膝香菇烧猪肉/2 | 甘草苡仁冬瓜盅/11 | 虫草煨猪肺/19 |
| 玉竹豆腐烧猪肉/2 | 猪肉田鸡发菜汤/11 | 鸡冠花炖猪肺/20 |
| 猪排烧蘑菇/3 | 猪肉莲藕蚝豉汤/12 | 川贝雪梨猪肺汤/20 |
| 枸杞烧猪排/3 | 干炸猪脑/12 | 南杏猪肺汤/20 |
| 排骨莲藕汤/4 | 首乌核桃炖猪脑/12 | 杏仁萝卜猪肺汤/21 |
| 猪肉杜仲蕃茄汤/4 | 天麻蒸猪脑/13 | 罗汉果煲猪肺/21 |
| 猪肉雪梨杏仁汤/4 | 金菊猪脑羹/13 | 猪肚猪肺汤/21 |
| 猪肉白兰花汤/5 | 玫瑰枣仁蒸猪心/13 | 冬菇银耳猪胰汤/22 |
| 猪肉山楂汤/5 | 玉竹荸荠炒猪心/14 | 番茄猪胰汤/22 |
| 猪肉炖双参/5 | 菖蒲炖猪心/14 | 参归山药烧猪腰/22 |
| 红花山药猪肉丸/6 | 陈皮黄芪煲猪心/15 | 仙茅煮猪腰/23 |
| 竹笋煲猪肉/6 | 胡萝卜炒猪肝/15 | 磁石远志猪腰汤/23 |
| 莲子百合炖猪肉/7 | 马蹄炒猪肝/15 | 萝卜猪腰汤/24 |
| 麦冬黑豆煲猪肉/7 | 菠菜炒猪肝/16 | 山药炖猪腰/24 |
| 玉米须黑豆猪肉汤/7 | 爆炒腰肝/16 | 陈皮炖猪肚/24 |
| 海带黑豆炖猪肉/8 | 荷花炒猪肝/16 | 附子巴戟煲猪肚/25 |
| 黄芪灵芝炖猪肉/8 | 陈皮炒猪肝/17 | 枳壳砂仁炖猪肚/25 |
| 淮山药猪肉汤/9 | 参枣猪肝汤/17 | 胡椒猪肚汤/25 |
| 鸡骨草猪肉汤/9 | 银耳猪肝汤/18 | 砂仁黄芪炖猪肚/26 |
| 藕节黄芪猪肉汤/9 | 夜明砂猪肝羹/18 | 鱼腥草绿豆猪肚汤/26 |



- 杜仲山楂猪肚汤/26
无花果炖猪肠/27
花生木瓜猪尾汤/27
猪尾凤爪香菇汤/28
灵芝炖猪蹄/28
花生卤猪蹄/28
花生黄豆煨猪蹄/29
南乳花生猪蹄煲/29
白炖蹄筋/29
黄芪大枣煲猪蹄/30
玉米须炖猪蹄/30
木瓜花生炖猪骨/30
百合猪骨汤/31
土茯苓黄芪猪骨汤/31
陈皮牛肉/31
黑椒牛排/32
山楂番茄牛肉汤/32
山楂枸杞牛肉/33
桂圆黄芪牛肉汤/33
当归牛肉汤/33
萝卜牛肺二冬汤/34
山药大蒜煲牛肝/34
牛肝大枣汤/35
牛肝杞萸汤/35
田七党参煲牛尾/35
凉拌牛蹄筋/36
萝卜羊肉丝/36
当归生姜羊肉汤/36
黄芪羊肉汤/37
当归黄芪羊肉汤/37
生姜附片羊肉汤/37
山药牛奶羊肉煲/38
太子参煲羊肉/38
蚕蛹蒸羊肉/38
羊杞豆腐汤/39
黑豆当归炖羊肉/39
大麦羊肉汤/39
芋头羊肉汤/40
羊肝大枣汤/40
白及羊肝汤/40
枸杞羊肝羹/41
菊花羊肝煲/41
杞叶羊肾汤/42
羊肾黑豆杜仲汤/42
杞子核桃炒羊肾/42
枸杞炖羊脑/43
羊头乌发汤/43
狗肉壮阳汤/43
熟附生姜炖狗肉/44
狗肉黑豆汤/44
菊花鸡片/44
莲子鸡丁/45
首乌炖鸡/45
首乌山鸡丁/46
柠檬汁煨鸡/46
桂圆童子鸡/46
归参炖母鸡/47
乌灵参炖鸡/47
归芪蒸鸡/47
黄精蒸鸡/48
党参田七炖鸡/48
党参黄芪炖鸡/49
百草炖鸡/49
龙眼纸包鸡/49
桂圆当归鸡/50
参芪猴头炖鸡/50
龙须虫草蒸仔鸡/50
红糖谷糠蒸黄鸡/51
艾叶炖仔鸡/51
冬瓜三鞭/52
归芪参枣鸡汤/52
鹿胶红枣炖鸡肉/52
陈皮木香鸡/53
五味滑鸡煲/53
二龙滑鸡煲/53
仙灵脾滑鸡煲/54
母鸡滋补汤/54
虫草洋参鸡汤/55
人参鸡火锅/55
地黄乌鸡/56
附片烧乌鸡/56
麦冬海带煲乌鸡/56
决明五味炖乌鸡/57
田七郁金蒸乌鸡/57
地黄乌鸡火锅/57
黄芪香菇鸡肉汤/58
黄芪猴头鸡肉汤/58
黑豆莲藕鸡汤/59
当归黄芪乌鸡汤/59
西洋参乌鸡汤/60
双豆鸡翅汤/60
鸡肉西瓜盅/60
八珍猪肚鸡汤/61
紫菜鸡汤/61
海马鸡汤/61
陈皮草果乌鸡汤/62



- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 红豆乌鸡汤/62 | 芪参山药鹅肉汤/70 | 黄芪枸杞煲乳鸽/76 |
| 芥菜鸡肝汤/62 | 淮山炖白鹅/70 | 竹荪炖乳鸽/77 |
| 桑葚鸡肝汤/63 | 虫草蒸白鹅/70 | 黄精白鸽汤/77 |
| 山药炖鸡胗/63 | 枸杞烧白鹅/71 | 虫草鸽肉汤/78 |
| 淮山内金蜂蜜煎/64 | 罗汉果烧兔肉/71 | 杞精炖鹌鹑/78 |
| 山药青笋炒鸡肝/64 | 山药百合炖兔肉/71 | 黄芪蒸鹌鹑/78 |
| 虫草炖鸭/64 | 红枣炖兔肉/72 | 太子参百合煲田鸡/79 |
| 菠菜鸭肝汤/65 | 杜仲核桃煲兔肉/72 | 黄芪莲子田鸡汤/79 |
| 雪梨鸭汤/65 | 菊花芹菜煲兔肉/72 | 椰汁田鸡汤/79 |
| 虫草百合鸭肉汤/65 | 仙人掌炒兔肉/73 | 桂圆蒸蛋/80 |
| 全鸭冬瓜汤/66 | 红枣五味炖兔肉/73 | 荸荠蒸鸡蛋/80 |
| 虫草芪鸭/66 | 山药兔肉汤/74 | 麦芽山楂蛋羹/80 |
| 石斛老鸭盅/67 | 黄芪川芎兔肉汤/74 | 紫菜炒鸡蛋/81 |
| 沙参玉竹老鸭汤/67 | 菊花芥菜兔肉汤/74 | 藕汁鸡蛋汤/81 |
| 青皮白鸭汤/67 | 兔肝杞贞汤/75 | 蘑菇鸡丝蛋花汤/81 |
| 三豆白鸭汤/68 | 天麻蒸乳鸽/75 | 鸭蛋银耳羹/82 |
| 薏米冬瓜鸭肉汤/68 | 冰糖燕窝乳鸽羹/75 | 益寿鸽蛋汤/82 |
| 车前草郁金煮水鸭/68 | 红枣杞子炖乳鸽/76 | 芭蕉煮鹌鹑/82 |
| 马鞭草炖水鸭/69 | 补骨脂芹菜煲白鸽/76 | 杜仲煮鸽蛋/83 |
| 薏米鸭肉煲/69 | | |

谷 物 类

- | | | |
|-----------|--------|---------|
| 绿豆饭/84 | 红豆粥/87 | 牛奶粥/90 |
| 甘草绿豆饭/84 | 鸭梨粥/87 | 牛肉粥/90 |
| 苡仁饭/84 | 桔梗粥/87 | 枸杞粥/90 |
| 红小豆玉米饭/85 | 牛蒡粥/88 | 芝麻粥/91 |
| 苡仁豌豆饭/85 | 苡仁粥/88 | 五味子粥/91 |
| 番薯饭/85 | 黄瓜粥/88 | 首乌粥/91 |
| 核桃鸡丁炒饭/86 | 山药粥/89 | 杜仲粥/92 |
| 木瓜红薯饭/86 | 荷叶粥/89 | 双花粥/92 |
| 紫米乌鸡饭/86 | 参苓粥/89 | 柏子仁粥/92 |



- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| 决明子粥/93 | 荔枝粥/104 | 桂圆阿胶粥/114 |
| 菊花核桃粥/93 | 芦根粥/104 | 海参桂圆粥/115 |
| 番茄山药粥/93 | 疏果粥/104 | 美颜补血粥/115 |
| 苏子桃仁粥/94 | 首乌红枣粥/105 | 葡萄苹果粥/115 |
| 燕窝绿豆粥/94 | 大枣粥/105 | 银杞鸡肝粥/116 |
| 苏叶杏仁粥/94 | 百合粥/105 | 丝瓜瘦肉粥/116 |
| 莲子龙眼粥/95 | 菠菜粳米粥/106 | 芦根杏仁粥/116 |
| 山药龙眼粥/95 | 冬瓜粥/106 | 人参蜂蜜粥/117 |
| 栗子龙眼粥/95 | 菊苗粥/106 | 龙眼红枣粥/117 |
| 红枣花生粥/96 | 松仁粥/107 | 首乌红枣粥/117 |
| 大枣莲子粥/96 | 莲藕粥/107 | 鸡肉皮蛋粥/118 |
| 二胶鸡汁粥/96 | 桃仁粥/107 | 桑葚枸杞猪肝粥/118 |
| 人参大枣粥/97 | 佛手柑粥/108 | 橘皮紫苏粥/119 |
| 猪肝绿豆粥/97 | 梅花粥/108 | 车前西瓜粥/119 |
| 红小豆鸭肉粥/97 | 三仁粥/108 | 车前叶萝卜粥/119 |
| 太子参山楂粥/98 | 茯苓粥/109 | 山药熟地粥/120 |
| 苡仁党参粥/98 | 首乌红枣粥/109 | 黄芪金樱粥/120 |
| 茯苓黄芪粥/98 | 莲子粥/109 | 党参百合粥/120 |
| 大蒜海参粥/99 | 复元粥/110 | 薏米党参粥/121 |
| 菠菜芹菜粥/99 | 芹菜粥/110 | 四宝粥/121 |
| 芹菜山楂粥/99 | 菊花粥/110 | 杏仁川贝粥/122 |
| 山楂银耳粥/100 | 羊肉粥/111 | 红枣菊花粥/122 |
| 枸杞猪肾粥/100 | 羊骨粥/111 | 黑豆牡蛎粥/122 |
| 蜜汁花生红枣粥/100 | 狗肉粥/111 | 黄芪橘皮粥/123 |
| 茵陈红枣粥/101 | 麦冬粥/112 | 百合麦冬粥/123 |
| 桑葚枸杞猪肝粥/101 | 胡萝卜肉末粥/112 | 双叶金银花粥/123 |
| 木耳芹菜粥/101 | 无花果粥/112 | 雀儿菟杞粥/124 |
| 红枣海参淡菜粥/102 | 酸枣仁粥/113 | 海参糯米粥/124 |
| 松花蛋淡菜粥/102 | 车前子粥/113 | 枸杞叶糯米粥/124 |
| 羊肉黄芪人参粥/102 | 百合银耳粥/113 | 桑葚糯米粥/125 |
| 藿香粥/103 | 百合绿豆粥/114 | 阿胶糯米粥/125 |
| 薄荷粥/103 | 绿豆荷叶粥/114 | 百合糯米粥/125 |



- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 鲫鱼糯米粥/126 | 首乌小米粥/132 | 茯苓豆蔻馒头/138 |
| 杏仁糯米粥/126 | 枣仁小米粥/133 | 豆蔻首乌馒头/138 |
| 椰汁糯米粥/126 | 鲢鱼小米粥/133 | 红花山药包子/139 |
| 杨梅绿豆糯米粥/127 | 核桃松仁小米粥/133 | 茯苓红豆包/139 |
| 麦片绿豆糯米粥/127 | 洋参大枣小米粥/134 | 茯苓糕/139 |
| 菱角苡仁糯米粥/128 | 车前草苋菜粥/134 | 黑芝麻蜜糕/140 |
| 桂圆芡实糯米粥/128 | 金沙玉米粥/134 | 红枣糕/140 |
| 桑葚枸杞糯米粥/128 | 丹参玉米糊/135 | 红花鸡肝饼/140 |
| 墨鱼鸡糯米粥/129 | 紫米粥/135 | 萝卜饼/141 |
| 红豆莲藕糯米粥/129 | 三黑粥/135 | 什锦麦胚饼/141 |
| 百合龙眼糯米粥/129 | 鸡肉紫米粥/136 | 淮山菟丝肉饼/142 |
| 黄芪内金糯米粥/130 | 莲子紫米粥/136 | 芹菜枸杞豆腐面/142 |
| 乌龙苡仁粥/130 | 银耳大枣紫米粥/136 | 淫羊藿淮山面/142 |
| 银耳苡仁粥/130 | 桂圆鸡丁紫米粥/137 | 海鲜面/143 |
| 冬瓜苡米粥/131 | 党参山楂紫米粥/137 | 丹参鸡汁面/143 |
| 苡仁糯米粥/131 | 首乌黑豆糙米粥/137 | 苡仁番茄瘦肉面/144 |
| 菱角苡仁粥/131 | 甘草鸭肉绿豆粥/138 | 茯苓红花鸡蛋面/144 |
| 大麦茯苓苡仁粥/132 | | |

蔬 果 类

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 芝麻白菜丁/145 | 山药竹笋炒豆芽/149 | 姜丝萝卜汤/153 |
| 麻酱白菜心/145 | 枸杞豆芽汤/149 | 红烧胡萝卜/153 |
| 栗子白菜煲/145 | 红椒拌豆芽/149 | 菊花拌胡萝卜/153 |
| 糖醋白菜/146 | 黑木耳炒芹菜/150 | 胡萝卜菊花汤/154 |
| 苡仁白菜汤/146 | 牛血炒芹菜/150 | 红烧冬瓜/154 |
| 红小豆白菜汤/146 | 芹菜酸枣仁汤/151 | 白果冬瓜盅/154 |
| 菠菜色拉/147 | 芹菜香菇汤/151 | 陈皮炖冬瓜/155 |
| 姜汁拌菠菜/147 | 杜仲大枣芹菜汤/151 | 鲜蘑烧冬瓜/155 |
| 银耳炒菠菜/148 | 米醋萝卜/152 | 冬瓜菠萝羹/156 |
| 菠菜汤/148 | 蜂蜜萝卜丁/152 | 银耳冬瓜羹/156 |
| 淮山药菠菜汤/148 | 番茄萝卜汤/152 | 红小豆冬瓜汤/156 |



- 荷叶冬瓜汤/157
香菇海带冬瓜汤/157
茄子盅/157
蒜末烧茄子/158
马蹄烧茄瓜/158
甘草烧茄子/159
芦荟南瓜茄块/159
决明烧茄子/159
醋熘茄子/160
茄子焖黄豆/160
酸辣脆藕/161
芝麻藕片/161
嫩姜拌藕/161
五汁莲藕膏/162
鲜藕地黄膏/162
蒸蜜藕/162
萝卜莲藕蜜条/163
葡汁鲜藕/163
柠檬泡藕/163
糯米桂花藕/164
陈皮砂仁炒藕丝/164
韭菜炒藕丝/164
菊花藕羹/165
三七煲藕蛋/165
冰激凌拌藕/166
薄荷藕丝汤/166
莲藕发菜冬菇汤/166
鸭梨百合莲藕汤/167
莲藕发菜红豆汤/167
罗汉果莲藕汤/167
龙眼莲藕汤/168
莲藕山药汤/168
双果芋头羹/168
芋头莲子羹/169
小白菜烧芋头/169
酸菜芋头汤/169
芥末拌菜花/170
海米拌菜花/170
胡萝卜拌菜花/170
醋椒菜花/171
番茄菜花/171
珍珠菜花/171
香菇炒菜花/172
竹笋西兰花/172
猴头西兰花/173
芙蓉菜花/173
红腐菜花/173
牛奶西兰花/174
珍珠菜花汤/174
金钩菜花汤/175
蛋黄菜花汤/175
干贝菜花汤/175
山药黑芝麻羹/176
山药京糕片/176
山药甘蔗羹/177
羊奶山药汤/177
蜜糖南瓜/177
紫菜南瓜汤/178
仙人掌南瓜汤/178
绿豆南瓜汤/178
山楂番茄汤/179
鸭梨煮番茄/179
酿番茄/179
西红柿拌菠菜/180
牛奶西红柿/180
腐衣烩番茄/181
紫草番茄汤/181
薄荷番茄汤/181
西芹葱头番茄汤/182
皮蛋油菜番茄汤/182
番茄青豆汤/183
番茄马蹄/183
香辣丝瓜/183
生地焖丝瓜/184
番茄酿丝瓜/184
香芋烧丝瓜/185
荔枝炒丝瓜/185
桃仁丝瓜/185
鱼腥草丝瓜汤/186
绿茶丝瓜汤/186
海蜇丝瓜汤/186
竹荪莲子丝瓜汤/187
青椒虾皮/187
青椒拌海带/187
松花蛋拌青椒/188
杞叶青椒块/188
苦瓜煨青椒/189
腐竹烧青椒/189
玉米青椒/189
青椒芋头丝/190
青椒南瓜/190
豆芽青椒/190
金银花苦瓜汤/191
糖醋韭菜/191
韭菜拌豆腐/191
核桃仁炒韭菜/192



虾皮炒韭菜/192	金针苋菜/203	黄芪猴头汤/216
香菇炒韭菜/192	蒜味马齿苋/204	红枣猴头菇汤/216
银芽炒韭菜/193	绿豆马齿苋汤/204	酒香毛豆/217
金针菇炒韭菜/193	鹿茸香菇菜心/205	豌豆泥/217
韭菜炒淡菜/193	三鲜蘑菇/205	盐水青豆/217
韭菜炒西葫芦/194	松仁香菇/205	卤汁黄豆/218
蛋丝拌荠菜/194	冬菇菱角/206	糖酱豆/218
荠菜拌豆腐/195	栗子炒蘑菇/206	双豆羹/218
胡萝卜拌荠菜/195	参枣炖蘑菇/207	怪味蚕豆/219
荠菜炒冬笋/195	马蹄冬菇/207	茴香蚕豆/219
荠菜鸡蛋汤/196	茭白烧香菇/207	口蘑蚕豆/220
荠菜荸荠汤/196	番茄草菇/208	蒜泥拌蚕豆/220
荠菜蜜枣汤/196	蘑菇炒葱头/208	雪菜焖蚕豆/220
杏仁拌芥蓝/197	红花蘑菇汤/208	玫瑰莲子蚕豆泥/221
凉拌马兰/197	櫻桃香菇/209	冬笋炒蚕豆/221
马兰炒鸭蛋/197	香菇西兰花/209	三鲜豆腐盅/222
凉拌苦菜/198	香菇桃仁/210	莲藕豆腐/222
凉拌紫苏叶/198	香菇拌豆角/210	鸡蛋豆腐/223
蒜味鱼腥草/198	冬菇炒茼蒿/210	香菇木耳焖豆腐/223
白果拌芦荟/199	香菇山药/211	什锦豆腐/223
凉拌桔梗/199	牛奶煮平菇/211	芝麻豆腐/224
桔梗花生仁/199	金针菇炒银杏/212	荠菜炒豆腐/224
清炒桔梗苗/200	蘑菇炒绿豆芽/212	红糖炖豆腐/225
银耳桔梗苗/200	金针菇拌仙人掌/212	茯苓豆腐/225
桔梗香菇汤/200	冬菇烤麸/213	首乌紫菜炖豆腐/225
蒜泥苋菜/201	香菇蕨菜/213	蚕豆炖豆腐/226
苋菜炒蚕豆/201	南瓜豆皮香菇汤/214	醋熘双色豆腐/226
榄仁炒苋菜/202	百合香菇汤/214	蟹黄豆腐羹/226
凉拌三苋/202	豆苗萝卜香菇汤/214	槐花豆腐汤/227
苋菜芙蓉蛋汤/202	栗子芥菜香菇汤/215	茼蒿烧豆腐/227
苋菜豆腐汤/203	香卤猴头/215	百合炖雪梨/228
三冬汤/203	竹叶猴头汤/216	川贝梨羹/228



- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 百部陈皮蒸梨/228 | 菠萝西瓜羹/239 | 草莓桂圆炒山药/249 |
| 川贝蜜糖炖雪梨/228 | 银耳西瓜羹/239 | 香油草莓/250 |
| 银贝雪梨汤/229 | 甜酸翠衣/239 | 山楂草莓汤/250 |
| 秋梨奶羹/229 | 西瓜皮汤/239 | 草莓葡萄干汤/250 |
| 银百秋梨羹/229 | 洋参西瓜汁/240 | 酒酿樱桃/251 |
| 杏仁雪梨山药糊/230 | 西瓜生脉饮/240 | 银耳樱桃羹/251 |
| 秋梨枇杷膏/230 | 绿豆翠衣汤/240 | 蜜杨桃/251 |
| 蜜饯雪梨/230 | 双瓜汤/241 | 荔枝枣泥羹/252 |
| 罗汉雪梨汤/231 | 哈密瓜百合汤/241 | 荔枝桂圆汤/252 |
| 黑豆酿梨/231 | 蒸木瓜/241 | 葡萄藕蜜膏/252 |
| 冰糖枇杷/231 | 银耳杏仁炖木瓜/242 | 木耳雪梨葡萄饮/252 |
| 决明山楂汤/232 | 百部炖木瓜/242 | 挂霜红枣/253 |
| 蜜饯山楂/232 | 生姜米醋炖木瓜/243 | 合掌烧大枣/253 |
| 香蕉山楂羹/232 | 杏醋淋木瓜/243 | 红枣参杞膏/254 |
| 橘子桂花山楂羹/233 | 木瓜蛋奶汁/243 | 早莲草红枣汤/254 |
| 山楂桑葚汤/233 | 雪梨鲜奶炖木瓜/244 | 银杏叶红枣汤/254 |
| 栗子山楂羹/233 | 冰糖炖香蕉/244 | 大枣冬菇汤/255 |
| 山药山楂羹/234 | 生地炖香蕉/244 | 萝卜姜枣蜂蜜饮/255 |
| 山楂养肝蜜/234 | 香蕉拌桃片/244 | 黑木耳大枣汤/255 |
| 银耳拌山楂/234 | 香蕉土豆泥/245 | 黑豆桂圆大枣汤/256 |
| 胡萝卜山楂汤/235 | 豆沙酸奶香蕉糊/245 | 桂枝大枣汤/256 |
| 无花果山楂汤/235 | 百合银耳香蕉羹/245 | 大枣发菜汤/256 |
| 山楂乌梅汤/235 | 牛奶香蕉糊/246 | 百合桑葚大枣汤/257 |
| 山楂麦芽汤/236 | 腌苹果/246 | 灵芝大枣汤/257 |
| 山楂荷叶汤/236 | 杏仁豆腐苹果羹/246 | 甘草小麦大枣汤/257 |
| 双耳山楂汤/236 | 苹果胡萝卜泥/247 | 大枣养颜汤/258 |
| 山楂葵花子汤/237 | 苹果红薯泥/247 | 桑葚蜜膏/258 |
| 桂圆山楂汤/237 | 蜜汁桂花苹果/247 | 桑葚百合蜜膏/258 |
| 菠萝山楂汤/237 | 奶油樱桃苹果/248 | 菊花桑葚蜂蜜膏/258 |
| 山楂百合汤/238 | 鸡蛋酿苹果/248 | 枸杞子桑葚汤饮/259 |
| 山楂银花汤/238 | 银耳芹菜草莓/249 | 桑葚红枣汤/259 |
| 大蒜西瓜盅/238 | 草莓生菜色拉/249 | 百合桑葚汤/259 |



- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 酱爆核桃/260 | 芝麻糊/266 | 参耳百合汤/272 |
| 芝麻核桃泥/260 | 芦荟花生/266 | 芪枣百合汤/273 |
| 桂花核桃冻/260 | 老醋花生/267 | 百合绿豆汤/273 |
| 水晶核桃/261 | 香菜花生/267 | 百合养肺汤/273 |
| 蜜饯双仁/261 | 花生煲大蒜/267 | 百合芦笋汤/274 |
| 莲桃糊/261 | 牛奶银耳花生汤/268 | 芝麻莲子汤/274 |
| 芡实核桃羹/262 | 花生蜜枣汤/268 | 薏仁龙眼莲子汤/274 |
| 阿胶芝麻核桃羹/262 | 花生玉米糊/268 | 清蒸桂圆枸杞/275 |
| 阿胶胡桃红枣膏/262 | 桑叶花生汤/269 | 五味洋参龙眼羹/275 |
| 核桃栗子羹/263 | 茶络花生米/269 | 姜枣龙眼蜜膏/275 |
| 松子核桃蜜/263 | 赤豆大枣花生汤/269 | 山楂桂圆汁/276 |
| 松子芝麻核桃蜜/263 | 枸杞百合羹/270 | 冰糖银耳羹/276 |
| 桑菊桃仁膏/264 | 二仁百合蜜/270 | 绿豆银耳羹/276 |
| 灵芝核桃羹/264 | 枣仁百合冻/270 | 红糖木耳羹/277 |
| 饴糖红枣煲核桃/264 | 枇杷鲜藕百合羹/271 | 黄豆红枣木耳羹/277 |
| 百合沙参核桃羹/265 | 仙人掌百合羹/271 | 拌双耳/277 |
| 核桃芝麻牛奶/265 | 龙眼百合羹/271 | 葱白拌银耳/278 |
| 党参小核桃汤/265 | 山药西瓜炒百合/272 | 荸荠银耳羹/278 |
| 松子核桃蜜/266 | 白果炒百合/272 | |

水产类

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 芪烧活鱼/279 | 萝卜炖鲤鱼/282 | 鱼头炖豆腐/286 |
| 芡蒸鱼/279 | 茴香炖鲤鱼/283 | 天麻鱼头汤/287 |
| 瓜茄溜鱼片/280 | 黄芪当归鲤鱼汤/283 | 淡菜红花鱼头汤/287 |
| 豌豆鱼肉羹/280 | 白芍茯苓鲤鱼汤/284 | 鱼鳞胶/287 |
| 木瓜炖鲤鱼/280 | 鲤鱼萝卜汤/284 | 鲢鱼丝瓜汤/288 |
| 眉豆鲤鱼煲/281 | 枸杞桂圆鲤鱼汤/284 | 鲢鱼炖豆腐/288 |
| 赤豆陈皮鲤鱼煲/281 | 二豆鲤鱼汤/285 | 茼蒿鱼头汤/288 |
| 黑豆红枣鲤鱼煲/281 | 山楂鲤鱼汤/285 | 玉竹鱼头汤/289 |
| 山药炖鲤鱼/282 | 首乌鲤鱼汤/285 | 米酒腰花浸鱼头/289 |
| 牛乳炖鲤鱼/282 | 竹笋瓜皮鲤鱼汤/286 | 鱼头猪腱汤/290 |



- 川芎白芷炖鱼头/290
姜丝拌草鱼/290
番茄鱼脯/291
核桃首乌炖草鱼/291
鸡蛋蒸草鱼/291
鱼丸豆芽汤/292
黑豆草鱼煲/292
冬瓜鱼尾汤/292
木瓜鱼尾汤/293
车前鱼头汤/293
党参鱼汤/293
茯苓鱼汤/294
豆蔻陈皮烧鲫鱼/294
鲫鱼炖羊肉/295
鲫羹煲白菜/295
葛根蜜枣鲫鱼煲/296
黄芪鲫鱼火锅/296
鸡蛋鲫鱼羹/296
鲫鱼五味汤/297
牡蛎鲫鱼汤/297
橘皮鲫鱼汤/298
赤豆鲫鱼汤/298
鲫鱼莲子汤/298
归参鳝鱼羹/299
鸡金鳝鱼羹/299
党参鳝段/299
地黄鳝片/300
葱头炒黄鳝/300
砂仁鳝鱼丝/301
百合桑椹炒鳝丝/301
天麻鳝丝/301
椿芽鳝鱼丝/302
茄皮烧鳝鱼/302
芦根鳝鱼汤/303
参枣鳝鱼汤/303
鳝鱼竹笋汤/303
参归鳝鱼汤/304
大蒜煮鲶鱼/304
鲇鱼炖豆腐/305
鸡蛋煲鲇鱼/305
红花黑豆鲇鱼汤/306
茶叶鲇鱼汤/306
鳗鱼羹/306
沙参炖鳗鱼/307
黄芪黑鱼片/307
菠菜黑鱼片/307
二豆炖黑鱼/308
蜜枣煲黑鱼/308
苹果黑鱼汤/309
冬瓜黑鱼汤/309
葛菜黑鱼汤/309
荠菜鲈鱼片/310
红枣北芪炖鲈鱼/310
莼菜鲈鱼羹/310
雪菜黄豆炖鲈鱼/311
姜丝炖鲈鱼/311
黄芪炖鲈鱼/312
菊花鲈鱼块/312
豉汁鲈鱼蒸豆腐/312
五味子鲈鱼汤/313
归芪鲈鱼汤/313
白术陈皮鲈鱼汤/314
枸杞鲈鱼汤/314
石斛鲈鱼汤/314
菊花冬笋鳊鱼羹/315
海参青鱼片/315
荷花炒青鱼片/316
天麻蒸青鱼/316
赤豆青鱼汤/316
橘香鱼丁/317
山楂红枣蒸斑鱼/317
人参斑鱼火锅/318
菊花斑鱼汤/318
陈皮蒸黄鱼/318
海参黄鱼羹/319
杞子烧黄鱼/319
黄鱼炒蛋/320
茼菜黄鱼羹/320
银耳蒸黄鱼/320
豆腐烧黄鱼/321
芥蓝黄鱼汤/321
枸杞陈皮黄鱼汤/322
木瓜带鱼汤/322
青柠煎鳕鱼/322
平菇烩鱼肚/323
奶酪拌三文鱼/323
姜丝炒墨鱼/323
大蒜菠菜炒墨鱼/324
醋拌墨鱼/324
淮山墨鱼圈/324
桃仁炖墨鱼/325
菊花香菇煲墨鱼/325
石决明煲墨鱼/325
黄豆芽煲墨鱼/326
紫菜苦瓜墨鱼汤/326
番茄墨鱼汤/327

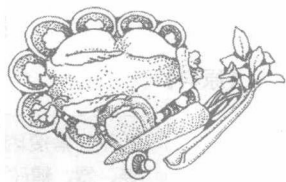


- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 甘草墨鱼汤/327 | 香芋烧泥鳅/338 | 黄芪酸枣仁蒸虾/352 |
| 川芎鱼肚汤/327 | 花生赤豆炖泥鳅/339 | 虫草炖虾/352 |
| 人参麦冬蒸甲鱼/328 | 白菜豆腐泥鳅汤/339 | 杏仁虾排/352 |
| 参灵甲鱼/328 | 鲜虾泥鳅汤/340 | 黄芪虾丸/353 |
| 虫草红枣炖甲鱼/329 | 参芪泥鳅汤/340 | 百合虾丸/353 |
| 凤爪炖甲鱼/329 | 木耳竹笋泥鳅汤/340 | 仙茅煲虾/354 |
| 参麦炖甲鱼/329 | 黑豆芝麻泥鳅汤/341 | 首乌虾仁炖豆腐/354 |
| 玉米须炖甲鱼/330 | 泥鳅牛奶饮/341 | 虾皮豆腐煲/354 |
| 首乌蒸甲鱼/330 | 米酒炒对虾/342 | 菠菜虾米汤/355 |
| 二参蒸甲鱼/330 | 腰果烩虾仁/342 | 竹荪虾仁汤/355 |
| 菟丝炖甲鱼/331 | 山药炒虾仁/342 | 仙人掌虾仁汤/356 |
| 淮山龙眼炖甲鱼/331 | 茉莉炒虾仁/343 | 莼菜虾羹汤/356 |
| 红枣菊花烧甲鱼/331 | 韭菜炒虾仁/343 | 虾仁银耳汤/356 |
| 牛膝炖甲鱼/332 | 韭黄炒对虾/344 | 草莓炒活蟹/357 |
| 甲鱼炖白鸽/332 | 桃仁锁阳炒虾仁/344 | 蟹黄炒蛋/357 |
| 当归炖甲鱼/332 | 猪腰炒虾仁/344 | 啤酒炒蟹/358 |
| 麦冬山楂炖甲鱼/333 | 红花炒虾仁/345 | 参麦煲鲍翅/358 |
| 贝母炖甲鱼/333 | 丝瓜炒虾仁/345 | 人参首乌炖鲍鱼/358 |
| 百合红枣甲鱼汤/334 | 枸杞炒鲜虾/346 | 茸杞炖鲍鱼/359 |
| 枸杞甲鱼汤/334 | 白果炒虾仁/346 | 莲子百合煲鲍鱼/359 |
| 淮山莲子甲鱼汤/334 | 玉米炒虾仁/347 | 虫草炖鲍鱼/360 |
| 虫草藕节甲鱼汤/335 | 菠萝虾仁/347 | 海参炖鲍鱼/360 |
| 二冬甲鱼汤/335 | 荔枝炒虾仁/348 | 鸽蛋鲍鱼/360 |
| 甲鱼滋肾汤/335 | 香蕉炒虾仁/348 | 山楂雪蛤炖鲍鱼/361 |
| 甲鱼补髓汤/336 | 木耳炒虾仁/348 | 石决明鲍鱼汤/361 |
| 虫草玉竹甲鱼汤/336 | 橄榄虾仁色拉/349 | 萝卜橄榄鲍鱼汤/362 |
| 甲鱼杞子女贞汤/336 | 芦荟拌虾仁/349 | 蚕豆鲍鱼汤/362 |
| 苹果甲鱼汤/337 | 鸭胗拌虾仁/350 | 鲍鱼芦笋汤/362 |
| 天麻甲鱼汤/337 | 香椿拌鲜虾/350 | 竹荪鲍鱼汤/363 |
| 甲鱼双耳汤/337 | 竹笋虾仁扒豆腐/350 | 龙井鲍鱼汤/363 |
| 泥鳅汤/338 | 槐花炸大虾/351 | 当归鲍鱼汤/363 |
| 泥鳅炖豆腐/338 | 丝瓜银耳虾羹/351 | 芦笋鲍鱼汤/364 |



- | | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 玉米须鲍鱼汤/364 | 番茄煲蚌肉/371 | 萝卜根煮田螺/378 |
| 花生拌海参/365 | 茵陈红枣煲蚌肉/372 | 枸杞田螺汤/379 |
| 竹笋烧海参/365 | 牡蛎豆腐汤/372 | 番茄豇豆炒田螺汤/379 |
| 玉竹海参火锅/365 | 杜仲煲鲜贝/373 | 白扁豆田螺汤/379 |
| 西芹煲海参/366 | 干贝玉米羹/373 | 车前田螺汤/380 |
| 木耳烧海参/366 | 荠菜干贝羹/373 | 香菜拌蜆皮/380 |
| 海参茯苓羹/367 | 首乌干贝三鲜羹/374 | 腥草莴苣拌蜆皮/380 |
| 冰糖海参/367 | 菠菜干贝汤/374 | 芦荟拌蜆丝/381 |
| 枸杞海参鹌鹑蛋/367 | 白果炒螺丁/374 | 太子参海蜇汤/381 |
| 党参枸杞烧海参/368 | 山药炒螺花/375 | 夏枯草海蜇汤/382 |
| 莲藕炖海参/368 | 松仁炒螺丁/375 | 西芹煲淡菜/382 |
| 羊肉海参汤/368 | 草莓炒螺片/376 | 黄瓜淡菜汤/382 |
| 阿胶海参汤/369 | 淮山枸杞煲海螺/376 | 海藻豆芽淡菜汤/383 |
| 杜仲炖海参/369 | 苋菜炒螺片/376 | 麦冬菊花烧淡菜/383 |
| 菊香文蛤盅/370 | 茵陈炒田螺/377 | 山楂海带丝/383 |
| 玉竹百合炖蛤蜊/370 | 赤豆煲螺片/377 | 豆芽海带汤/384 |
| 川芎蛤蜊汤/370 | 冰糖煮田螺/378 | 绿豆薏米海带汤/384 |
| 蛤蜊蒸蛋/371 | 胡萝卜煲田螺/378 | 竹荪紫菜羹/384 |
| 玉米须煲鲜蚌/371 | | |

肉禽蛋类



西芹豆芽炒猪肉

【原料】

西芹、黄豆芽各 200 克，猪瘦肉 100 克，鸡蛋 1 个，姜、葱、精盐、植物油、酱油、淀粉各适量。

【制作】

1. 将西芹择洗干净切段，黄豆芽洗净去须根；猪瘦肉洗净切细丝，姜切丝，葱切段。
2. 将猪肉丝加入鸡蛋液、湿淀粉、精盐、酱油拌匀挂浆备用。
3. 炒锅注油烧至六成热，下入姜、葱爆香，放入猪瘦肉丝、西芹、黄豆芽炒至断生即可。

【功效】补气血，除湿，降血压。

山药芹菜炒猪肉

【原料】

山药 100 克，芹菜 300 克，猪瘦肉 100 克，鸡蛋 1 个，淀粉、姜、葱、精盐、植物油各适量。

【制作】

1. 将山药去皮洗净，切细丝；芹菜择洗干净切段，猪瘦肉洗净切细丝，姜切丝，葱切段。
2. 将猪瘦肉丝加入鸡蛋液、湿淀粉、精盐拌匀挂浆备用。
3. 炒锅注油烧至六成热，下入姜、葱爆香，放入猪瘦肉丝炒匀，加入芹菜、山药炒至断生即可。

【功效】健脾补血，降血压。



桑葚猪肉烧西芹

【原料】

西芹、猪瘦肉各 150 克，干蘑菇、桑葚各 25 克，姜、葱、精盐、植物油、上汤各适量。

【制作】

1. 将西芹择洗干净切段，猪瘦肉洗净切丁；蘑菇泡发洗净，去蒂切两半；桑葚洗净，姜切片，葱切段。
2. 炒锅注油烧至六成热，下入姜、葱爆香，放入猪瘦肉、桑葚、西芹、蘑菇翻炒，加入精盐、上汤烧开，改小火烧 20 分钟即可。

【功效】补益气血，降血压。

牛膝香菇烧猪肉

【原料】

猪瘦肉 200 克，西芹 100 克，香菇 25 克，牛膝 10 克，姜、蒜、葱、精盐、植物油、上汤各适量。

【制作】

1. 将猪瘦肉洗净切块，西芹择洗干净切段；香菇泡发洗净，去蒂切两半；牛膝洗净切段，姜切片，葱切段，蒜去皮切末。
2. 炒锅注油烧至六成热，下入姜、葱、蒜爆香，放入猪瘦肉、西芹、香菇、牛膝略炒，加入精盐、上汤烧开，改小火烧 30 分钟即可。

【功效】补气血，强筋骨，降血压。

玉竹豆腐烧猪肉

【原料】

猪瘦肉 150 克，豆腐 200 克，玉竹 30 克，姜、蒜、葱、酱油、精盐、植物油、上汤各适量。

【制作】