



国医精华药膳

总主编 刘莉 朱红霞

刘莉◎主编

美容养颜

# 药膳大全

药膳

一边学中医 一边做药膳

“凡欲诊病，必问饮食居处”

“药以祛之、食以随之”

“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”

—黄帝内经



中国医药科技出版社

— 国医精华药膳 —

美容养颜

# 药膳大全

丛书总主编 刘 莉 朱红霞  
主 编 刘 莉



中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书介绍了药膳的相关知识、常见的美容问题的中医知识以及美容药膳中常用的中药和药膳的配方、制作方法、功效、食法、禁忌等内容。本书可供广大中医药爱好者、临床工作者、营养研究者及爱好美容的人士参考。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

美容养颜药膳大全/刘莉主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2012. 4  
(国医精华药膳/刘莉, 朱红霞主编)  
ISBN 978 - 7 - 5067 - 5355 - 5

I. ①美… II. ①刘… III. ①美容 - 食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 275211 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm  $\frac{1}{16}$

印张 25

字数 428 千字

版次 2012 年 4 月第 1 版

印次 2012 年 4 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5355 - 5

定价 39.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 丛书编委会

**总主编** 刘 莉 朱红霞

**副主编** (以姓氏笔划为序)

刘 强 华何与 孙晓敏 朱成全

陈兴兴 庞 杰 魏 辉

## 编委会

**主 编** 刘 莉

**副主编** 王 磊 马健雄 苏细妮

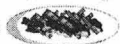
**参编人员** (以姓氏笔划为序)

马志国 马健雄 王 磊 刘 莉

李钦青 苏细妮 陈兴兴 钟昶国

曹亚平 温秋琴 韩 亮

# 丛书总前言



药膳发源于我国传统中医药文化和烹饪饮食文化，它是在中医药理论的指导下，将中药与适宜的食物相配伍，经加工烹制而成的膳食，可以“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”，在人类的养生保健、防病治病史上起到了重要的作用。药膳具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，古人很早就提出了“药食同源”的理论，认为养生要顺应自然，治病要防患于未然。《千金食治》中载：“以食治之。食疗不愈，然后命药。”唐代的《食疗本草》为我国第一部食疗学专著；宋代的《养老奉亲书》、元代的《饮膳正要》、明代的《食物本草》、清代的《老老恒言》等历代本草都将药膳做为中医食疗的一项重要内容。随着社会的发展，人们更加崇尚自然，注重养生康复，因此，取材天然、防治兼备的中医药膳将会受到越来越多人的关注。

药膳的产生和发展是以中医理论体系为基础，中医认为“阴阳失衡，百病始生”，人体的衰弱失健或疾病的发生发展皆与阴阳失调有着重要关系。如何调整阴阳失调，张景岳有云：“欲救其偏，则惟气味之偏者能之。”食物与药物一样，皆有形、色、气、味、质等特性，或补或泻，都是协调阴阳、以平为期，通过补虚扶弱、调整脏腑气机，或祛病除邪、消除病因来防病治病、强身益寿。同时药膳还应当遵循因人、因地、因时、因病而异的原则，所谓得当则为宜，失当则为忌，做到“审因用膳”和“辨证用膳”，即要注意考虑年龄、体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面因素，并配合优质的原料和科学的烹制方法，方能发挥药膳的治病和保健作用。

本套丛书以常见病的药膳调养为主要内容，分为胃肠病、肝胆病、妇科病、男科病、糖尿病、儿科病、老年病、三高、失眠、美容等十多个分册。每个分册分为三个部分。第一部分简要介绍药膳的基本概况，如概念、起源与发展、特点、分类、应用原则、制作方法及注意事项等。第二部分以简单明了、通俗易懂的行文风格阐述了各个疾病群的致病特点，病因病机及治法治则等，尤其提示了中医对该病症的治疗方法。第三部分首先介绍了各个疾病群常用中药的来源、性味归经、性状及选购常识、功能与主治、有效成分、药理作用及注意事项；其后

在常用药膳部分中，以“药食兼顾，方便有效”为原则，精心选择了取材方便而确有效果的药膳，详细介绍了包括菜肴、汤汁茶饮酒、粥粉饭羹、糕饼糖果点心等药膳的配方、制作、功效、食法、禁忌。读者可依据自身情况，灵活选择。

本套丛书融科学性和实用性为一体，搜罗广远，内容丰富，希望能成为珍惜生命、崇尚健康、热爱生活者的良师益友。但需强调的是食治不能代替药治，患病者还应当及时就医，以免贻误病情。

本套丛书工作量大，编写过程中，参阅了诸多专著、手册及科普读物，未能全部一一列出，谨此对相关专家表示衷心的感谢。限于水平、时间和精力，错误在所难免，如有疏漏谬误之处，恳请同行专家及广大读者不吝赐教与指正。

健康是人类永恒追求的目标，随着医药科技的日新月异，我们的丛书也会不断修订更新，再版，以满足广大读者新的需要。

**丛书编委会**  
**2011. 11 于广州**



# 前言



爱美是人的天性，每个人都想拥有美丽的容颜和优美的体态。随着社会的发展，人们的保健和爱美意识也不断增强，越来越多的人意识到真正的美丽不能单纯依靠化妆品，而是由内而外焕发出健康与靓丽。尤其现代人工作繁忙，生活压力大，精神紧张，产生了免疫力下降、分泌紊乱、毒素积存等多种导致皮肤问题的内因，从中医角度，则是脏腑损伤，功能失调，气血异常，阴阳失衡而致肌肤不养，因此，由内而外的调养是美容的根本。中医美容健体药膳来源于人类长期生活的实践与验证，充分结合了中国传统医药学、养生学和现代医药学、营养学，以其独特的效果，简便的制作和天然安全的特性受到了广大群众的喜爱，是许多爱美人士保持美貌风姿，调养身体必不可少的日常食品。

本书是《国医精华药膳》丛书之一，是在中医理论指导下，结合现代人饮食结构特点，广泛搜集美容药膳进行整理，编辑而成。全书分为三个部分，第一部分系统地介绍了药膳的概念、起源与发展、特点、分类、应用原则、制作方法及注意事项等；第二部分介绍了生活中常见美容问题产生的原因及治疗治则，如黄褐斑、痤疮、雀斑、酒糟鼻、口腔异味、牙齿松动、须发早白、脱发、白癜风、肥胖症、形体消瘦、体臭。第三部分首先介绍了美容药膳中常用中药的来源、性味归经、性状及选购常识、功能与主治、有效成分、药理作用及注意事项；在药膳部分则按照不同的美容效果分为祛痘荣面类、祛斑美白类、润肤修颜类、除皱驻颜类、美鼻明目类、润唇固牙类、乌发固发类、丰乳美体类、健身减肥类、除臭留美类，介绍了菜肴、汤汁茶饮酒、粥粉饭羹、糕饼糖果点心等药膳的配方、制作、功效、食法、禁忌。

本书内容实用，所列药膳取材方便，制作简单，可供广大中医药爱好者、临床工作者、营养研究者及爱好美容的人士使用，但本书仅为参考书目，建议如出现相关症状应及时就医，以免耽误病情。

在本书的编写过程中，参阅了许多相关的专著、手册及科普读物，时间关系未能一一列出所有参考书籍，谨此对相关专家表示衷心的感谢。限于水平、时间



和精力，本书中定有诸多缺点及错误，如有疏漏谬误之处，恳请同行专家及广大读者不吝赐教与指正。

**编 者**

**2011 年 11 月**

# 目录



## 第一章 关于药膳

第一节 什么是药膳 .....	1	六、按治疗疾病的系统分类 .....	7
第二节 药膳的起源与发展 .....	2	第五节 药膳的应用原则 .....	8
第三节 药膳的特点 .....	3	一、平衡阴阳 .....	8
第四节 药膳的分类 .....	4	二、调理脏腑 .....	8
一、按性状分类 .....	4	三、祛邪扶正 .....	9
二、按五脏调养分类 .....	5	四、三因制宜 .....	9
三、按药膳的治疗作用分类 .....	6	第六节 药膳的制作 .....	11
四、按季节分类 .....	7	第七节 药膳的注意事项 .....	14
五、按人群分类 .....	7		

## 第二章 关于美容

第一节 常见美容病症 .....	17	肥胖症 .....	30
黄褐斑 .....	17	形体消瘦 .....	32
痤疮 .....	18	体臭 .....	33
雀斑 .....	19	第二节 中医药膳的美容作用 .....	35
酒糟鼻 .....	20	一、注重整体, 效果持久 .....	35
口腔异味 .....	22	二、活血化瘀, 气血双补 .....	35
牙齿松动 .....	23	三、寓药于食, 安全方便 .....	36
须发早白 .....	25	四、品种丰富, 适用范围广泛 .....	36
脱发 .....	26		
白癜风 .....	28		



### 第三章 美容常用药膳

第一节 美容常用中药	38	山药	55
<b>果实、种子类</b>	38	川芎	55
大枣	38	黄精	56
山楂	38	芦根	56
枸杞子	39	丹参	57
桑葚	40	<b>茎木、皮类</b>	58
陈皮	40	杜仲	58
木瓜	41	牡丹皮	58
佛手	41	肉桂	59
薏苡仁	42	<b>花、叶类</b>	59
莲子	42	百合	59
决明子	43	菊花	60
苦杏仁	43	红花	61
车前子	44	金银花	61
白果	44	荷叶	62
茨实	45	桑叶	62
核桃仁	45	<b>全草类</b>	63
龙眼肉	46	鱼腥草	63
<b>根、根茎类</b>	46	薄荷	64
黄芪	46	石斛	64
西洋参	47	淡竹叶	65
人参	48	益母草	66
当归	49	马齿苋	66
党参	49	<b>动物类</b>	67
何首乌	50	鳖甲	67
地黄	51	蝉蜕	67
麦冬	51	珍珠	68
天冬	52	蜂蜜	68
粉葛	53	阿胶	69
赤芍	53	<b>其他类</b>	69
白芷	54	灵芝	69
玉竹	54	冬虫夏草	70



茯苓 .....	71	阿胶炖鸡汤 .....	84
银耳 .....	72	柏子仁山药猪心汤 .....	84
第二节 美容常用药膳 .....	72	荷叶冬瓜汤 .....	84
一、祛痘菜面 .....	72	绿豆茯苓赤芍汤 .....	85
菜肴类 .....	72	无花果杏仁汤 .....	85
薏苡仁炒白菜 .....	72	雪蛤莲子大枣鸡汤 .....	85
黄芪牛肉 .....	73	鲍鱼莲子煲瘦肉汤 .....	86
黄芪鲫鱼 .....	73	莲子蛋汤 .....	86
黄芪五花肉 .....	74	参枣汤 .....	86
枸杞子黄芪炖甲鱼 .....	75	大枣兔肉汤 .....	87
枸杞子糖醋排骨 .....	75	豆腐大枣猪血汤 .....	87
黄精烧鸭 .....	75	狗脊狗肉汤 .....	87
黄精溜黄菜 .....	76	参芪乌鸡汤 .....	87
鱼腥草炖乳鸽 .....	76	党参黄芪鸭汤 .....	88
鱼腥草炖排骨 .....	77	参归黄鳝汤 .....	88
牛膝炖猪蹄 .....	77	莲子猪肚汤 .....	88
红花丹参炒青瓜 .....	77	山药炖甲鱼汤 .....	89
肉苁蓉炖羊肾 .....	78	牛髓山药汤 .....	89
四君蒸鸭 .....	78	鹌鹑枸杞汤 .....	89
牛蒡豆豉炒苦瓜 .....	79	当归山鸡汤 .....	90
焖参术羊肝 .....	79	杜仲猪脚汤 .....	90
白茅根蒸鸭蛋 .....	80	熟地黑豆狗肉汤 .....	90
玉竹红萝卜炖排骨 .....	80	荸荠银花汤 .....	91
龙眼肉枣仁锅炸 .....	80	八宝鸡汤 .....	91
人参乳鸽盅 .....	81	防风枸杞子大枣茶 .....	91
参杞烧海参 .....	81	西洋参黄芪茶 .....	91
赤芍炖鲜藕 .....	82	马齿苋紫草茶 .....	92
二仁海带炖白鸭 .....	82	青春痘药茶 .....	92
罗汉果兔肉 .....	82	龙眼肉黄豆润颜茶 .....	92
柏子仁蒸仔鸡 .....	83	灵芝乌龙茶 .....	92
马齿苋拌豆芽 .....	83	六子茶 .....	92
汤汁茶饮酒类 .....	83	茯神牛奶饮 .....	93
阿胶瘦肉汤 .....	83	牛膝大枣饮 .....	93



补血益气酒 .....	93	<b>糕饼糖果点心类</b> .....	104
补血养血酒 .....	94	菟丝枣糕 .....	104
山楂红花酒 .....	94	当归芍药糕 .....	105
<b>粥粉饭羹类</b> .....	94	三仁糕 .....	105
杏仁薏苡仁粥 .....	94	白果枇杷叶糕 .....	105
麻雀薏苡仁粥 .....	95	荷花莲子糕 .....	106
柏子仁粥 .....	95	茯苓马蹄糕 .....	106
美白祛痘粥 .....	95	枸杞大枣饼 .....	106
芡实粉粥 .....	96	无花果杏仁饼干 .....	107
枇杷菊花粥 .....	96	枣泥桃仁酥 .....	107
松子粥 .....	96	山药汤圆 .....	107
石膏粳米粥 .....	96	升麻白菜素包 .....	108
桃仁山楂粥 .....	97	檀香红花鸡肉包 .....	108
枇杷叶绿豆粥 .....	97	双花鱼腥草猪肉包 .....	109
黄芪陈皮粥 .....	97	石斛玉竹萝卜肉包 .....	109
龙眼肉枸杞粥 .....	98	荷叶赤芍冰糖包 .....	109
山药馄饨 .....	98	清热海带兔肉包 .....	110
薏苡仁黄豆芽面 .....	98	二仁鸡肉包 .....	110
红花生菜排骨面 .....	99	四参丝瓜卷 .....	111
荷叶苦瓜面 .....	99	荷叶橙核栗子卷 .....	111
桃红面 .....	99	薏苡百合芦荟卷 .....	112
白茅根鸭蛋面 .....	100	香附薏苡萝卜卷 .....	112
玉竹萝卜面 .....	100	浮萍茅根白菜卷 .....	112
赤芍牛膝莲藕面 .....	101	红梅玉米卷 .....	113
山药面 .....	101	紫草赤豆卷 .....	113
八宝饭 .....	101	<b>二、祛斑美白</b> .....	114
西洋参枸杞鸡蛋羹 .....	102	<b>菜肴类</b> .....	114
芝麻三合泥 .....	102	山药香菇拌素鸡 .....	114
<b>青糖蜜糊类</b> .....	103	厚朴香附煨猪肘 .....	114
枇杷叶膏 .....	103	佛手笋尖 .....	114
荷花蜜汁梨 .....	103	银耳鹌鹑蛋 .....	115
防风炖马蹄雪梨 .....	104	杏仁银耳煲猪腱 .....	115
白果蒸猕猴桃 .....	104	白芷炖白羊肉 .....	115



无花果炖白鹅 .....	116	美颜除斑粥 .....	125
二白炖雪蛤 .....	116	二白山药面 .....	126
凉拌双耳 .....	116	二耳鹌鹑面 .....	126
<b>汤汁茶饮酒类 .....</b>	<b>117</b>	珍珠香菇面 .....	127
灯芯草鲫鱼汤 .....	117	消斑面 .....	127
熟地黄芪羊肉汤 .....	117	党归冬笋面 .....	127
双豆百合猪蹄汤 .....	118	桃仁无花果面 .....	128
冬瓜薏苡仁瘦肉汤 .....	118	大枣猪皮面 .....	128
龙眼肉鹌鹑蛋汤 .....	118	红花党参面 .....	129
黑木耳大枣汤 .....	118	桃红百合面 .....	129
养颜八宝汤 .....	119	<b>青糖蜜糊类 .....</b>	<b>129</b>
参枣枸杞蛋汤 .....	119	祛斑养颜膏 .....	129
藕节荞麦叶汤 .....	119	齿苋薏苡仁糖 .....	130
生地侧柏茅根汤 .....	120	<b>糕饼糖果点心类 .....</b>	<b>130</b>
蒲公英绿豆汤 .....	120	桃仁茯苓糕 .....	130
黄芪龙眼肉汤 .....	120	六味地黄糕 .....	130
黄精香菇牛奶汤 .....	120	玫瑰枣糕 .....	131
甜瓜苹果萝卜汁 .....	121	桃仁饼 .....	131
桃花瓜仁茶 .....	121	红花饼干 .....	132
党参牛乳奶茶 .....	121	白茯苓饼 .....	132
木瓜蜂蜜奶茶 .....	121	人参黑芝麻汤圆 .....	132
龙眼肉枸杞奶茶 .....	122	精芪香菇牛肉包 .....	133
柏子杏仁奶茶 .....	122	乌梅鸽肉包 .....	133
胡桃牛乳茶 .....	122	月季二耳素包 .....	134
檀香红花茶 .....	123	杏仁桃花猪肉包 .....	134
松子仁奶 .....	123	二仁山药墨鱼包 .....	135
胡桃仁莲子奶 .....	123	五花丝瓜卷 .....	135
茯苓大枣奶 .....	123	桃花杏仁兔肉卷 .....	136
薏苡仁米醋饮 .....	124	白蒺藜栀子冬瓜卷 .....	136
桃花白芷酒 .....	124	辛芷豌豆卷 .....	136
<b>粥粉饭羹类 .....</b>	<b>124</b>	菟丝女贞冬瓜卷 .....	137
桃花薏苡仁百合粥 .....	124	<b>三、润肤修颜 .....</b>	<b>137</b>
桃花党参猪蹄粥 .....	124	<b>菜肴类 .....</b>	<b>137</b>
猪肾山药粥 .....	125	山药炖羊肉 .....	137



山药软炸兔 .....	138	龙眼肉枸杞甲鱼汤 .....	150
山药白芷煲排骨 .....	138	鸡血藤龙眼肉补血汤 .....	150
山药糯米蒸排骨 .....	139	黄精猪肉枸杞汤 .....	150
拔丝山药 .....	139	牡蛎豆腐汤 .....	151
龙眼肉烧鹅 .....	139	牡蛎粉煮鸽蛋汤 .....	151
鲜奶炖燕窝 .....	140	木瓜花生排骨汤 .....	151
冰糖燕窝炖乳鸽 .....	140	芦荟木瓜煲鸡汤 .....	152
花旗参石斛灵芝煲乌鸡 .....	140	养颜汤 .....	152
花旗参石斛煲瘦肉 .....	141	益母草鸡蛋汤 .....	152
荷香腐乳蒸排骨 .....	141	玉竹丝瓜汤 .....	153
参杞椰肉鸡 .....	142	大枣泥鳅汤 .....	153
参芪鸭条 .....	142	山药薏苡仁煮龟汤 .....	153
大枣炖羊心 .....	142	黑木耳大枣瘦肉汤 .....	154
菊花草鱼 .....	143	菊花猪肝汤 .....	154
松子仁烧香菇 .....	143	肝肺陈皮汤 .....	154
软炸双参虾糕 .....	144	百合枣龟汤 .....	154
荷叶包里脊 .....	144	苹果银耳瘦肉汤 .....	155
熟地猪皮烧花生米 .....	145	牛肉莲子山药汤 .....	155
何首乌煨鸡 .....	145	党参麦冬瘦肉汤 .....	155
白芷炖鱼头 .....	146	五味子党参大枣汤 .....	156
姜汁牡蛎 .....	146	黄花菜猪瘦肉汤 .....	156
女贞子蒸带鱼 .....	146	五指毛桃山药排骨汤 .....	156
核桃拌菠菜 .....	147	黄芪鳝鱼汤 .....	157
<b>汤汁茶饮酒类 .....</b>	<b>147</b>	泥鳅参芪汤 .....	157
海参木耳汤 .....	147	润肌养颜茶 .....	157
海参猪胰汤 .....	147	黄芪茶 .....	158
海参大枣汤 .....	148	石斛麦冬茶 .....	158
人参大枣汤 .....	148	灵芝茶 .....	158
归参母鸡汤 .....	148	红参党参茶 .....	158
归参山药猪腰汤 .....	149	核桃大枣茶 .....	159
当归杞子汤 .....	149	美容二茶 .....	159
党参枸杞汤 .....	149	核桃菠菜奶 .....	159
猪髓枸杞汤 .....	149	马齿苋奶 .....	159





二芍姜奶 .....	160	青糖蜜糊类 .....	170
荷叶绿豆糖水 .....	160	龙眼肉西洋参膏 .....	170
薏苡仁紫草糖水 .....	160	桃仁牛奶芝麻糊 .....	170
薏苡仁冬瓜皮糖水 .....	160	糕饼糖果点心类 .....	171
夜交藤丹参蜜饮 .....	161	黄芪枣糕 .....	171
石斛蔗浆饮 .....	161	黄芪熟地五味糕 .....	171
马齿苋地龙饮 .....	161	二子枣仁糕 .....	171
人参酒 .....	162	龙眼葡萄柿子糕 .....	172
牛膝浸酒 .....	162	刺五加萝卜糕 .....	172
枸杞蜂蜜李子酒 .....	162	枣糖糕 .....	172
粥粉饭羹类 .....	163	山药芝麻饼 .....	173
山药粥 .....	163	山药扁豆糕 .....	173
山药莲子粥 .....	163	龙眼饼 .....	174
桂芍姜枣粥 .....	163	酸枣仁龙眼肉饼 .....	174
灵芝莲子绿豆粥 .....	163	大枣龙眼莲子饼 .....	174
阿胶白皮粥 .....	164	莲子灵芝饼 .....	175
肉苁蓉羊肉粥 .....	164	二苓猪肉包 .....	175
龙眼肉粥 .....	164	灵芝红花猪肉包 .....	175
黄精陈皮粥 .....	165	赤小豆羊心包 .....	176
绿豆花生粥 .....	165	地黄首乌鸡肉包 .....	176
酸枣仁龙眼肉粥 .....	165	远志核桃素包 .....	177
大枣菠菜面 .....	166	枸杞桃仁蛇肉卷 .....	177
黄精地黄花生面 .....	166	桂枝萝卜卷 .....	178
首乌核桃菠菜面 .....	166	粉葛升麻青瓜卷 .....	178
参杞大枣面 .....	167	升芪麦冬瘦肉卷 .....	179
当归血藤面 .....	167	二香大枣豆腐卷 .....	179
龙眼肉莲子面 .....	168	二术香菇卷 .....	180
荷叶饭 .....	168	灵芝银耳冬菇卷 .....	180
龙眼肉何首乌羹 .....	169	松子菊花玉米卷 .....	180
玫瑰樱桃羹 .....	169	柏子苁蓉萝卜卷 .....	181
桂花柚子羹 .....	169	钩藤紫草豆腐卷 .....	181
参芪栗子羹 .....	169	莲子龙眼青瓜卷 .....	182
枸杞鸽子羹 .....	170	党参玫瑰汤圆 .....	182



其他 .....	183	五味子黄芪老鸭汤 .....	193
芝麻盐 .....	183	银杏大枣绿豆汤 .....	193
白酒芝麻油 .....	183	养颜茶 .....	194
四、除皱驻颜 .....	183	枸杞子大枣茶 .....	194
<b>菜肴类</b> .....	183	二五茶 .....	194
当归虫草鸭 .....	183	女贞杞参茶 .....	194
当归鸡血藤煮猪肚 .....	184	银耳木瓜冰糖水 .....	194
当归益母蛋 .....	184	益母草黑豆饮 .....	195
当归焖牛腩 .....	184	灵芝三七酒 .....	195
金针菜炖猪蹄 .....	185	刺五加酒 .....	195
红花烧素鸡 .....	185	地骨皮酒 .....	195
陈皮鸡 .....	186	补气酒 .....	196
花生大枣鸡 .....	186	杜仲陈皮酒 .....	196
大枣煨肘 .....	187	参术酒 .....	196
清蒸甲鱼瘦肉 .....	187	<b>粥粉饭羹类</b> .....	197
百合莲子猪心盅 .....	187	银耳大枣粥 .....	197
益母草煲鸡蛋 .....	188	山药鱼片粥 .....	197
柏子仁炖猪心 .....	188	燕窝粥 .....	197
黄精鲜鱼 .....	188	灵芝核桃粥 .....	198
<b>汤汁茶饮酒类</b> .....	189	地骨皮粥 .....	198
黑木耳黄花菜汤 .....	189	人参黄芪粥 .....	198
黑木耳大枣里脊汤 .....	189	桑葚葡萄粥 .....	199
大枣鸡蛋汤 .....	190	益母草粥 .....	199
益寿排骨汤 .....	190	黑豆益母草粥 .....	199
灵芝鹌鹑蛋汤 .....	190	益母草地黄汁糯米粥 .....	199
枳椇子猪心肺汤 .....	190	大枣红花面 .....	200
首乌术苓鸡汤 .....	191	大枣鸡蛋面 .....	200
人参炖鸡汤 .....	191	大枣养颜面 .....	200
乌鸡白凤汤 .....	191	猪皮金针面 .....	201
女贞子羊肉汤 .....	192	冬菇百莲面 .....	201
沙参虫草乌龟汤 .....	192	桑蒲益母蛋面 .....	202
莲子人参汤 .....	192	柏仁猪心面 .....	202
强身延寿汤 .....	193	当归虫草面 .....	202