

●●●

食疗智慧养生堂丛书

●●●

健脑益智 食疗智慧

主编◎常大伟 龚 频

让孩子吃出好成绩，
让爸妈吃出好记忆力，



NLIC2970848633

全

防，

脑中！

中国医药科技出版社

内容提要

食疗智慧养生堂丛书

健脑益智食疗智慧

主 编 常大伟 龚 频
副主编 李 瑜
编 委 常大伟 龚 频 李 瑜
李 丹 陈福欣



NLIC2970848633

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书特别针对那些由于衰老、工作压力大、生活习惯不佳或者疾病原因所导致的记忆力下降的人群,着重介绍了通过食疗改善人体大脑机能、提高记忆力的方法,通过调整饮食组成,均衡营养,从而达到健脑益智的作用。我们将带领您从认识记忆力开始,了解记忆力形成的起源、记忆力形成的物质基础,为您介绍大脑所需要的营养物质以及具有健脑益智的食材,以及如何制作增强智力、调节大脑功能的饮食,包括菜肴、粥汤、主食以及茶饮。

本书汇总了各类益脑饮食近千种,种类丰富,营养可口,全面贴心,是目前最详尽的一本健脑益智书籍,书中为读者详细列出了各类饮食的具体操作方法,使营养美食大餐的加工变得如此简单!

图书在版编目(CIP)数据

健脑益智食疗智慧/常大伟,龚频主编. —北京:

中国医药科技出版社, 2012.10

(食疗智慧养生堂丛书)

ISBN 978-7-5067-5363-0

I. ①健… II. ①常… ②龚… III. ①脑-保健-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第013898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

规格 710×1020mm¹/₁₆

印张 22¹/₄

字数 332千字

版次 2012年10月第1版

印次 2012年10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 978-7-5067-5363-0

定价 45.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

序

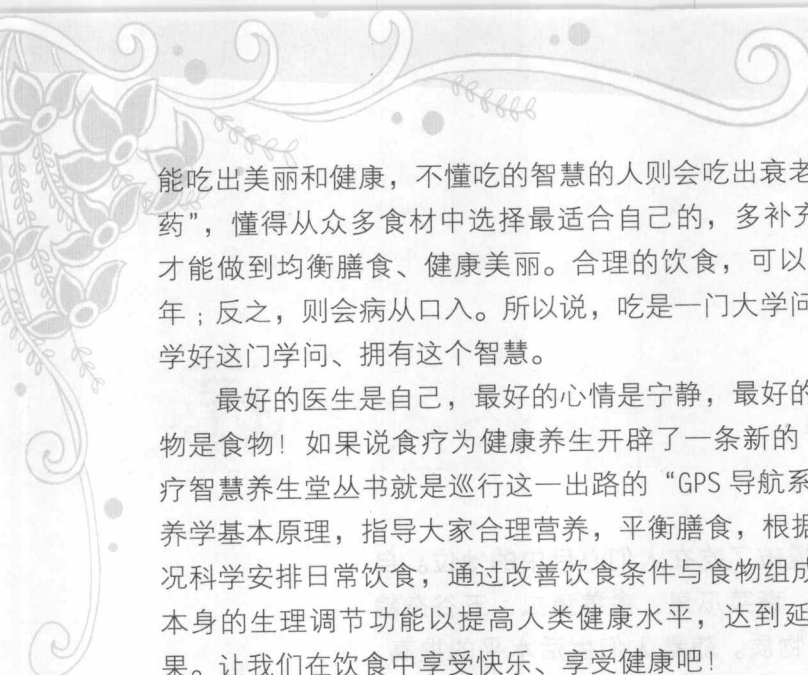
Sequence

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能够吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。“养生之道，莫先于食。”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。人类 80% 以上的疾病都与吃有关。以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的 5 倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。懂得吃的智慧





能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的食物是食物！如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS 导航系统”。这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就让我们从此书出发！

余增丽
2012 年 9 月



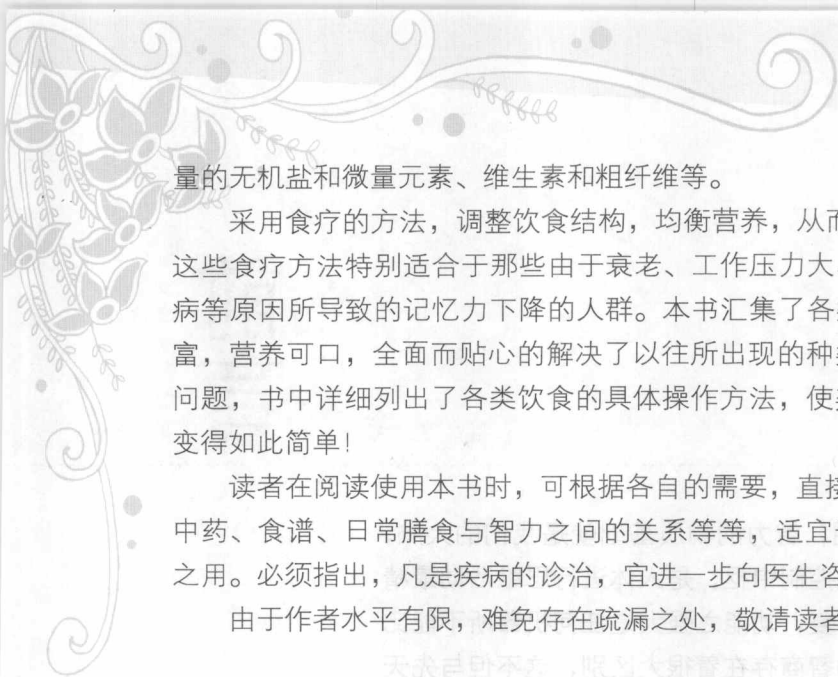
前言

Preface

现代医学研究表明，智力的物质基础就是我们的大脑，大脑作为行为和思维的控制中枢，是人体进行思维活动最精密的器官，其作用之繁复，功能之强大是任何机器所不能比拟的。但是，不同人的智商存在着很大区别，这不但与先天的遗传有关，还与后天的培养、开发以及营养等各个方面的因素有着关联。科学研究表明，大脑功能优劣在很大程度上决定于大脑的物质基础，而大脑的物质基础又在很大程度上取决于人的饮食。同时，人的寿命在某种程度上决定于脑的寿命，因此，养生首先要健脑，健脑的目的在于增强人的智力，中医上称为“益智”。中医认为，大脑的活动与五脏的功能相关，其中与心、肾的功能尤为密切，因肾主藏精，主骨生髓，脑为髓之海；髓为肾精所化，精足则髓海实，故肾气盛衰直接关系到大脑的功能活动，此外，脾也是与智力有关的重要脏腑，“脾为后天之本”，“气血生化之源”，人体脏腑所需营养物质均需经过脾胃消化吸收才能供给利用，否则会气血阴精化源不足，导致心、肾无以滋养，从而影响神智。因此，健脑益智常常也是通过养心、补肾、健脾等途径来起作用的。

我们都知道，健康是人类生存的基础和根本，是人类宝贵的财富，饮食营养在人类健康中起到决定性的重要作用。为了满足大脑所需要的营养，每人每天摄入的食物，不但要有足够的热能和各种营养素，而且还要保持各种营养素之间适当的比例，这样才有利于吸收和利用，一般来说，蛋白质每天的量为80～120g，约占14%，脂肪60～80g，约占30%，糖类400～500g，约占56%，此外还需要注意摄入适





量的无机盐和微量元素、维生素和粗纤维等。

采用食疗的方法，调整饮食结构，均衡营养，从而达到健脑益智的作用。这些食疗方法特别适合于那些由于衰老、工作压力大、生活习惯不佳或者疾病等原因所导致的记忆力下降的人群。本书汇集了各类饮食近千种，种类丰富，营养可口，全面而贴心的解决了以往所出现的种类单一或者数量过少的问题，书中详细列出了各类饮食的具体操作方法，使美食加营养大餐的加工变得如此简单！

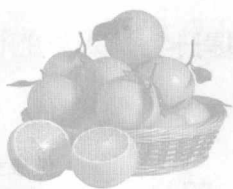
读者在阅读使用本书时，可根据各自的需要，直接查询健脑益智的食物、中药、食谱、日常膳食与智力之间的关系等等，适宜于日常保护和提高脑力之用。必须指出，凡是疾病的诊治，宜进一步向医生咨询后再行服用。

由于作者水平有限，难免存在疏漏之处，敬请读者谅解。

编者

2012年9月





目录

Contents

第一章 认识记忆力

一、智力与记忆力 002

二、影响记忆力的因素 004

- 年龄 004
- 压力 005
- 睡眠 005
- 不良嗜好 005
- 健康营养 006

三、营养对大脑发育的影响 006

- 大脑发育所需要的营养物质 006
- 营养不良与智力障碍 010

四、智力低下的饮食防治 013

- 孕期的营养 013
- 婴幼儿期营养供应 014

第二章 营养与记忆力

一、合理营养能延缓脑的衰老 016

二、良好的饮食习惯保证大脑营养 017

三、日常生活中怎样护脑 018

- 脑力劳动者三餐的饮食安排 018

四、怎样吃掉大脑疲劳 019

五、哪些饮食习惯不利于健康 020





第三章 提升特殊人群的记忆力

一、不同体质人的食物选择 024

二、好吃的、营养的膳食 ——您的孩子吃好了吗 024

- 0~1岁婴儿该吃什么 024
- 2~3岁幼儿该吃什么 028
- 3~6岁学龄前儿童该吃什么 029
- 青少年吃什么补脑 030
- 考前膳食秘籍 035

三、美味健康的膳食 ——善待自己 036

- 脑力工作者如何合理安排膳食 036

- 健康女性聪明膳食宝典 037
- 孕妇妈妈如何吃的更健康 039

四、温馨精致的膳食 ——关爱老人 041

- 关爱父母，从饮食开始 041
- 记忆力减退，您该如何吃 044

第四章 健脑益智膳食知多少

健脑益智的食物选择 048

◎ 肉、蛋、奶及水产品类 048

- 鱼类 048
- 鱼脑 048
- 鳙鱼 049
- 小干鱼和鱼粉 049
- 青鱼 049
- 贝类 049
- 紫菜 050
- 牡蛎 050
- 虾皮 050
- 牛肉 050
- 鸡肉 051
- 鸡蛋 051
- 牛奶 052
- 猪心 052

◎ 蔬菜、菌菇类 053

- 鹌鹑 053
- 鸽肉 053
- 生姜 053
- 黑木耳 054
- 香菇 054
- 黄花菜 055
- 蒜和葱 055
- 芹菜 056
- 银耳 056
- 山药 056
- 菠菜 056

◎ 水果类 057

- 野生蓝莓果 057
- 大枣 057
- 柿子 058



葡萄 058

柑橘 058

菠萝 058

樱桃 059

香蕉 059

苹果 060

◎ 干果与果仁类 061

葡萄干 061

干枣 061

柿饼 061

胡桃仁 061

松子 062

榛子 062

榧子 062

栗子 062

葵花籽 063

南瓜子 063

西瓜子 063

核桃 064

芝麻 064

花生仁 065

◎ 大豆、五谷杂粮类 065

豆类 065

大豆 065

黑豆 066

绿豆、红小豆、云豆 066

毛豆 066

豆腐 066

豆乳 067

腐竹 067

豆豉 067

小米、大米、黄米、糯米 068

大麦 069

荞麦 069

燕麦 069

玉米 070

甜玉米 070

◎ 中药类 070

人参 070

黄芪 071

黄精 071

远志 071

紫河车 072

石菖蒲 072

龟板 072

何首乌 073

熟地 073

肉苁蓉 073

丹参 073

三七 074

党参 074

茯苓 074

淫羊藿 075

芡实 075

枸杞子 075

冬虫夏草 076

柏子仁 076

桂圆肉 076

莲子 076

灵芝 077

桑葚 077

巴戟天 077

杜仲 077

益智仁 078

海狗肾 078

琐阳 078

海马 078

五味子 079

鳖甲 079

麦冬 079

玉竹 079

枣仁 080

芍药 080

当归 080

天麻 080

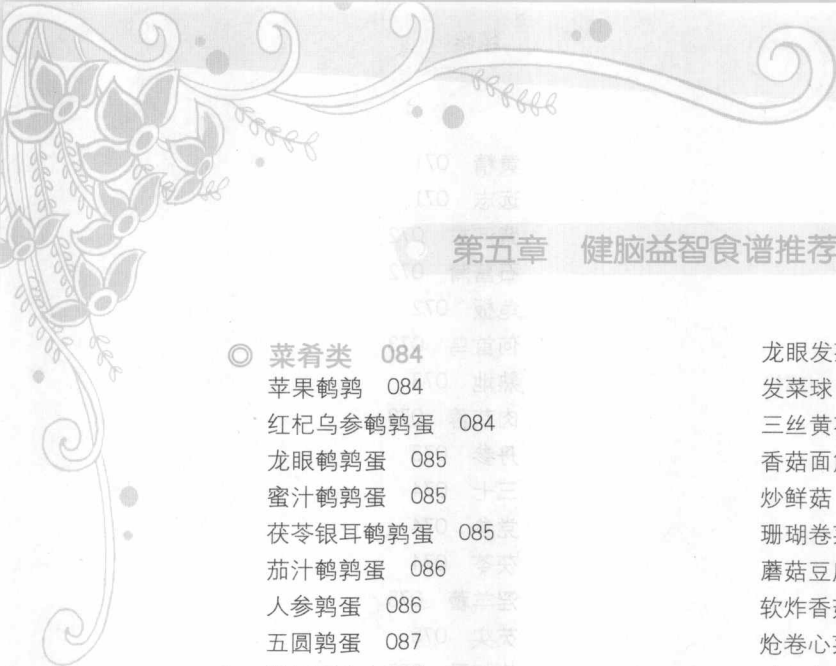
◎ 饮品类 081

蜂蜜 081

蜂王浆 081

橄榄油 081

葡萄汁或葡萄酒 082



第五章 健脑益智食谱推荐

◎ 菜肴类 084

苹果鹌鹑 084

红杞乌参鹌鹑蛋 084

龙眼鹌鹑蛋 085

蜜汁鹌鹑蛋 085

茯苓银耳鹌鹑蛋 085

茄汁鹌鹑蛋 086

人参鹌鹑 086

五圆鹌鹑 087

桂圆百合 087

百合鳗鱼 088

百合猪蹄 088

莲子菊花烩双蛋 088

蛋炒针芽 089

八宝莲心 090

莲子桂圆 090

苹果布丁 090

三鲜豆腐 091

青椒豆芽 091

炒黄豆芽 092

三色豆腐 092

松仁豆腐 093

银耳豆腐 093

生仁豆干 093

八宝豆腐 094

豆腐扁豆 094

木耳炒肉丝 095

茯苓银耳 095

圆椒木耳 095

木耳白菜 096

熘木耳菜 096

木耳红螺 097

蜜汁菇耳 097

鸡茸银耳 097

温炆木耳 098

木耳炒双菇 099

龙眼发菜 099

发菜球 100

三丝黄花菜 100

香菇面筋 101

炒鲜菇 101

珊瑚卷菜 102

蘑菇豆腐 102

软炸香菇 103

炆卷心菜 103

油焖冬菇 104

卷心菇菜 104

蘑菇油菜 104

冬笋蛋菇 105

松子仁烧香菇 105

茄汁蘑菇 106

香菇烧淡菜 106

香菇扣三丝 107

烩双菇 107

香菇鱼片 108

香菇枣鸡 108

炖香菇 109

番茄鲜蘑 109

鲜蘑海参 109

鲜蘑菜花 110

鲜蘑鱼片 110

蘑菇鹌鹑 111

蘑菇炖鸡 111

烧鲜蘑 112

猪肝菠菜 112

滑炒肝片 113

首乌肝片 113

凉拌肝片 114

火腿蚝豉 114

冰糖哈士蟆油 115

鸡茸哈士蟆油 115

余哈士蟆油 116



海带豆腐 116
海带蛎蛋 116
酥海带 117
海带炖鸡 118
海带蛎黄蛋 118
合欢鸭心海参 118
素海参 119
枸杞海参鸽蛋 120
金针菇烩鸡肝 120
三丝金针 121
金针木耳 121
炒金针菇 121
金针肚片 122
金针菇肉 122
金针母鸡 123
炒金针 123
鸡丝金针菇 124
凉拌金针菇 124
金针肉 124
韭黄炒鱼籽 125
鸡肝蛋饼 126
炒鸡心肝 126
清炒鸡肝 127
虾皮韭菜炒鸡蛋 127
首乌鸡蛋 127
金玉满堂 128
毛豆鸡丁 129
椰米蒸鸡 129
猴桃鸡柳 129
桂圆鸡片 130
首乌炖鸡 130
荔枝鸡球 131
灵芝炖鸡 131
鸡茸玉米 132
芡实炖鸡 132
桂圆童子鸡 133
松子鸡丁 133
纸包桂鸡 134
蒸人参鸡 134
山杞蒸鸡 135
五圆母鸡 135

牡蛎童鸡 135
龙眼纸包鸡 136
香菇枣鸡 136
黄芪炖鸡 137
天麻焖鸡块 137
炸蛎黄 138
珊瑚蛎黄 138
山药蛤蜊 139
炆牡蛎肉 139
煎余海蛎子 140
干煎牡蛎 140
温拌海蛎子 141
炒木樨海蛎子 141
蜜汁苹果 141
蜜汁鹌鹑蛋 142
蜜汁山药墩 142
鲜奶虾仁 143
炒鲜奶 143
双菇炒肉丝 144
木耳羊肉 144
桂圆蟹肉 145
红烧羊肉 145
茼蒿炒肉 145
枸杞羊肉 146
凉拌茼蒿 146
银耳炖肉 147
枸杞牛肉 147
参杞羊头 147
杞头猪心 148
蘑杞猪心 148
灵芝猪心 149
杞头竹笋 149
桂圆猪心 150
玉竹猪心 150
猪髓炖藕 150
腰炒猪脑 151
五彩猪脑 151
山杞猪脑 152
龙眼炖鹅 152
溜鸽雏 153
三丝鳝丝 153





- | | |
|-------------|------------|
| 炖鳝酥 154 | 蟹黄虾仁 173 |
| 黄焖鳝段 154 | 卷菜虾仁 173 |
| 响油鳝糊 155 | 虾仁炒蛋 173 |
| 益智鳝段 155 | 天麻鱼头 174 |
| 青椒鳝片 156 | 砂锅鱼头 174 |
| 炒鳝丝菇 156 | 拆烩鲢鱼头 175 |
| 砂锅鳝鱼 157 | 龙井鱼片 176 |
| 烩炸鳝鱼 157 | 红烧青鱼划水 176 |
| 白扒天花 158 | 茉莉鱼丁 177 |
| 笋炒兔片 158 | 炒鱼丁 177 |
| 绿柳兔丝 159 | 煮糟青鱼 178 |
| 蘑菇兔丝 159 | 五香熏青鱼 178 |
| 鱼香兔丝 160 | 熏青鱼段 179 |
| 灵芝兔肉 160 | 糟香青鱼 179 |
| 红枣兔肉 161 | 青鱼笋丁 180 |
| 软炸兔肉 161 | 香菇带鱼 180 |
| 拌兔丁 162 | 家常熬带鱼 181 |
| 核桃鸡肝 162 | 芝麻带鱼 181 |
| 核桃仁酱爆鸡丁 162 | 拖蒸带鱼 182 |
| 碧桃鸡丁 163 | 红烧带鱼 182 |
| 桃仁鸡丁 163 | 煎带鱼 183 |
| 核桃仁鸭方 164 | 香菇蒸带鱼 183 |
| 太白鸭子 164 | 沙丁鱼菜 184 |
| 桃仁鱼头 165 | 炸沙丁鱼 184 |
| 鲜蘑核桃仁 165 | 黄瓜鱼卷 184 |
| 桃仁山药 166 | 蛋皮鱼卷 185 |
| 桃仁芹菜 166 | 紫菜鱼卷 185 |
| 苡麻山药 166 | 山药墨鱼 186 |
| 拔丝山药 167 | 冬笋墨鱼 187 |
| 海米拌芹菜 167 | 炆墨鱼花 187 |
| 素炒芹菜 168 | 草鱼豆腐 188 |
| 芹菜干丝 168 | 清蒸草鱼 188 |
| 翡翠白玉 168 | 芝麻草鱼 189 |
| 三丝芹菜 169 | 炒草鱼片 189 |
| 炒核桃仁 169 | 西湖醋鱼 189 |
| 冰镇桃酪 170 | 红烧大马哈鱼 190 |
| 核桃豌豆 170 | 干大马哈鱼 191 |
| 红枣核桃 171 | 红烧鲑鱼尾 191 |
| 炒榛子仁酱 171 | 五香鲑鱼块 192 |
| 丝瓜虾球 172 | 糖醋鲑鱼条 192 |
| 虾仁三丁 172 | 煎烹鲑鱼饼 193 |



红烧鲈鱼 193
菠菜炖鲈鱼 194
椿头鲈鱼 194
酱焖鲈鱼 195
酱汁青条鱼 195
炒青条鱼籽 196
青萝卜炖青条鱼 196
酥青条鱼 197
浇汁青条鱼 197
茶汁鱼片 198
鲢肉鱼腐 198
红烧花鲢 199
红烧鲢鱼 199
红烧鲤鱼 200
芝麻酱炙鲤鱼 200
木耳鲤鱼 201
炸松脆鱼 201
赤豆鲤鱼 201
枸杞鱼米 202
焦炒鱼条 202
青椒鱼丝 203
芹菜鱼丝 203
红烧鲢鱼 204
青椒烧鱼 204
清蒸鲢鱼 204
鱼肉菜卷 205
菇炖鳊鱼 205
荔枝鲳鱼 206
酸梅蒸鱼 206
清蒸鲫鱼 207
菇炖鲫鱼 207
木耳蒸鱼 208
糖醋焖鲫鱼 208
芡实鲫鱼 209
茄汁鱼花 209
平菇炖鱼 200
杞子烧黄鱼 210
糖醋黄鱼 210
金菇鳊鱼 211
黑豆龟肉 211
参麦甲鱼 212

甲鱼海参 212
金耳甲鱼 213
山药甲鱼 213
香菇甲鱼 213
虫草甲鱼 214
苹果沙鱼 214
鸡汁虹鳟鱼籽 215
清蒸虹鳟鱼 215
葱油虹鳟鱼 216
清炖虹鳟鱼 216
芝麻豆角 217
芝麻肉丝 217
芝麻菠菜 218
芝麻鱼排 218
芝麻牛排 219

◎ 汤类 219

鹌鹑枸杞汤 220
安神补汤 220
安神枣仁猪心汤 221
八珍养颜汤 221
百合鸡子黄汤 222
白瓜泥鳅汤 222
百合莲子汤 222
菠菜鱼丸汤 223
补脑红薯乌鳢汤 223
补肾健脑汤 224
补肾益脾汤 224
虫草鲍鱼乳鸽汤 225
大枣羊肉汤 225
淡菜紫菜瘦肉汤 226
党参益智猪尾汤 226
定志蚝豉汤 226
豆腐羊肉汤 227
豆腐鱼头汤 227
冬菇鹌鹑蛋汤 228
冬菇腐皮汤 228
冬菇田鸡汤 229
凤翅汤 229
汾香鱼头汤 230
茯神冬瓜鸭汤 230
蛤肉百合玉竹汤 231

- 龟羊汤 231
- 桂圆鸽蛋杞子汤 232
- 桂圆虾仁汤 232
- 枸杞猴头鱼头汤 232
- 枸杞上脑汤 233
- 蛤蜊木耳蛋汤 233
- 海带花生仁排骨汤 234
- 海带肉丝汤 234
- 合欢银耳莲子百合汤 235
- 黑豆桂圆羊肉汤 235
- 黑豆大枣鲤鱼汤 236
- 黑豆龙眼肉鱼头汤 236
- 黑木耳猪脑汤 237
- 核桃墨鱼汤 237
- 河车丸子汤 238
- 红参鱼头汤 238
- 淮山杞子炖猪脑 238
- 黄花菜健脑汤 239
- 黄龙杞子鸽蛋汤 240
- 黄豆干贝兔肉汤 240
- 黄豆排骨汤 241
- 黄豆蹄筋汤 241
- 黄精猪肾汤 241
- 黄芪鳝鱼汤 242
- 鸡血豆腐汤 242
- 金针菇红枣汤 243
- 金针虾仁汤 243
- 绞股蓝红枣汤 244
- 健脾补脑汤 244
- 苦菜蛋花汤 245
- 苦瓜豆腐汤 245
- 鲤鱼头豆腐健脑汤 246
- 荔枝海带汤 246
- 荔枝虾仁汤 247
- 栗子杏仁鸡肉汤 247
- 莲子汤 248
- 莲子猪脊汤 248
- 莲子桂圆汤 248
- 莲子银耳汤 249
- 莲子芦根百合汤 249
- 龙眼肉河车乳鸽汤 250
- 龙眼肉桑葚汤 250
- 龙眼银耳汤 250
- 鲈鱼五味子汤 251
- 眉豆猪蹄汤 251
- 蘑菇炖鸡 252
- 蘑菇木耳汤 252
- 牡蛎肉枸杞子汤 253
- 牡蛎阿胶汤 253
- 木耳酸菜肉丝汤 253
- 气血滋补汤 254
- 杞骨汤 255
- 杞圆荔莲乳鸽汤 255
- 清汤蛤士蟆油 256
- 芡实鱼头汤 256
- 清蒸人参鸡 256
- 人参鹿尾汤 257
- 人参龙眼猫肉汤 258
- 人参生地母鸡汤 258
- 桑葚子猪肉汤 259
- 茼蒿鱼头汤 259
- 沙锅鱼头豆腐汤 260
- 山药芡实老鸽汤 260
- 参归鸭心汤 261
- 参归猪肝汤 261
- 参芪猪肘 262
- 石耳雏鸽汤 262
- 石菖蒲猪心汤 263
- 水鸭健脑汤 263
- 笋尖冬瓜咸肉煲 264
- 细辛天麻鹿肉汤 264
- 鲜莲巴戟田鸡汤 265
- 鲜莲银耳汤 265
- 鸭肉海参汤 266
- 益智强心汤 266
- 益智乌鸡汤 266
- 益中气汤 267
- 银耳枸杞桑葚汤 268
- 银耳莲子鸡汤 268
- 银耳杏仁豆腐汤 268
- 银耳鸽蛋汤 269
- 玉兰片海参汤 270



云腿鸽子汤 270
 紫菜虾皮汤 271
 珍珠燕窝汤 271
 珍珠龙眼汤 272
 珍珠香蕉汤 272
 猪脑天麻汤 272
 猪脑生姜汤 273
 猪肉莲子芡实汤 273
 竹荪莲子汤 274
 ◎ 粥类 274
 八宝大枣粥 274
 百合圆枣粥 275
 百合粳米粥 275
 柏子仁粥 275
 白果核桃黑米粥 276
 补脑栗子粥 276
 补肾健脑粥 276
 大枣粳米粥 277
 大枣桑葚粥 277
 大枣薏苡仁粥 278
 地黄枣仁粥 278
 茯苓大枣粥 278
 茯苓龙眼肉粥 279
 甘蓝兔肉粥 279
 干贝粥 279
 狗棍鱼煲粥 280
 狗肉小麦仁粥 280
 桂圆黑糯米粥 280
 果泥奶粥 281
 核桃大枣芡实粥 281
 核桃仁枸杞粥 282
 核桃粟米粥 282
 荷花鹌鹑粥 282
 黑芝麻柏子仁粥 283
 黄豆小米浆 283
 黄花菜肉粥 284
 黄芩人参粥 284
 脊髓五味粥 284
 菊花粥 285
 葵花子薏苡仁粥 285
 莲子百合粥 286

莲子粉粥 286
 莲子芡实粥 286
 龙眼肉百合粥 287
 鹿肉蔓荊粥 287
 麦枣糯米粥 287
 米豆浆 288
 木耳粥 288
 糯米百合粥 289
 苹果大枣粥 289
 芡实银耳粥 289
 芡实粳米粥 290
 杞精山药糊 290
 荞麦糊 290
 三宝蛋黄粥 291
 桑葚枸杞子粥 291
 桑葚葡萄干粥 292
 山药桂圆荔枝粥 292
 酸枣仁粥 292
 酸枣柏仁粥 293
 胎盘牛乳粥 293
 茼蒿粥 293
 天麻石决猪骨粥 294
 天麻猪脑粥 294
 天麻鱼头粥 294
 兔肉大蒜粥 295
 小黄米母鸡粥 295
 小米鸽蛋粥 296
 小米瓜子粥 296
 小米桂圆粥 296
 小麦大枣桂圆粥 297
 小米桂圆粥 297
 羊肉鹌鹑蛋煲仔粥 297
 羊脑二耳香菇粥 298
 羊肾灵芝粥 298
 远志莲粉粥 298
 玉米莲子粥 299
 芋头肉丝粥 299
 枣仁枣皮粥 300
 芝麻桑根粥 300
 八宝莲羹 300
 补脑宁神羹 301



- 桂圆大枣甜羹 301
- 鸡肝枸杞羹 301
- 灵芝银耳羹 302
- 龙眼莲子羹 302
- 藕丝羹 302
- 清脑羹 303
- 杞菊虾仁羹 303
- 肉丝豆腐羹 304
- 肉末黄花菜羹 304
- 山药奶肉羹 304
- 山药枸杞鱼米羹 305
- 香蕉牛奶羹 305
- 羊奶苹果羹 306
- 银耳百合羹 306
- 银耳蛋羹 306
- 莲子小米糊 307
- 山药香糊 307
- 银耳蛋糊 308
- 芝麻核桃糊 308
- ◎ 主食类 309
- 大枣猕猴桃饭 309
- 茯苓香菇饭 309
- 枸杞柏子仁饭 309
- 扬州炒饭 310
- 花生凉面 310
- 麻仁炒面 311
- 牛奶茭白汤面 311
- 雪菜肉丝汤面 312
- 美味荞麦面 312
- 松子仁肉饺 313
- 香菇肉饺 313
- 草菇饺子 314
- 茯苓蒸饺 314
- 鸡蓉蒸饺 315
- 牛奶面饼 315
- 茯苓核桃饼 315
- 酸奶薄煎饼 316
- 核桃仁大枣蒸饼 316
- 麻酱卷 316
- 麻桃蜜糕 317
- 牛奶鸡蛋糕 317

- 桑葚芝麻枣仁糕 318
- 五仁元宵 318
- 海米苦菜包 319
- 莲芡包子 319
- 莲枣包子 320
- 山药茯苓包子 320
- 山药糕 320
- 玉米小窝头 321
- 芝麻莲蓉包 321
- 黄花菜薄饼 322
- 鸡肉馄饨 322
- 片儿川回锅面 323
- 红枣燕麦面包 323
- 莲子鸡蛋糕 323
- 核桃豌豆泥 324
- 核桃酪 324
- ◎ 茶饮类 325
- 豆麦茶 325
- 复合蔬菜汁 325
- 果汁蛋奶 325
- 枸杞酸枣茶 326
- 核桃仁蛋奶 326
- 黑豆浮小麦茶 326
- 黑芝麻豆浆 327
- 胡萝卜豆浆 327
- 胡桃芝麻酥油茶 327
- 花生豆浆 328
- 花生牛奶 328
- 橘子汁 328
- 莲子鲜奶饮 329
- 灵芝谷芽茶 329
- 龙菊枣饮 330
- 麦冬枸杞茶 330
- 麦芽豆浆 330
- 牛奶大枣饮 331
- 牛奶葡萄汁 331
- 牛骨髓油茶 332
- 苹果奶蛋蜜汁 332
- 葡萄白糖汁 333
- 芹菜汁豆奶 333
- 芹菜蜂蜜汁 333