

菜谱

王剑 编著

家庭滋补天地丛书

# 美味滋补 家常菜谱



上海科学技术文献出版社

责任编辑：何兰林

封面设计：何水平

**美味滋补家常菜谱**

王 剑 编著

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 10 字数 235 000

1998年7月第1版 1998年7月第1次印刷

印数：1-10 000

ISBN 7-5439-1229-5/R·335

定 价：9.80 元

《科技新书目》459-637

## 编者的话

随着人们生活水平的提高,如何在家庭的餐桌上得到健康,得到保健,得到养生,得到强壮,已成为大家普遍关心的一大问题。中国医药学有着数千年的历史,是我国人民长期同疾病作斗争的极其丰富的经验总结,也是我国优秀民族文化遗产的一个重要组成部分。历代医药学家和广大人民群众从长期的临床实践和切身的体验之中,对利用药物和食物进行养生保健,滋补强壮以达到防病治病、健康长寿之目的,积累了丰富的经验和众多行之有效的办法。笔者经多年之潜心致志,收集整理了大量此类文献资料,走访了众多民间家庭和药膳餐厅,并结合自己的临床体会,聚久时之所获,精心提炼,整理出确有滋补强壮、却病延年作用的菜谱 365 首。这类菜谱,在家庭里如能细心烹饪,寓药于菜食之中,既可作菜以美食,又能奏滋补强壮之效,可谓两全其美。有鉴于此,笔者才不揣浅陋,试从古今中外、天南地北、浩如烟海的食谱中,采撷其中具有滋补作用的,汇成一集,奉献给有志养生强壮的广大读者,以供他们在家庭烹饪时参考或选用。

全书由概论和十二章组成,概论部分简略地探讨了中医对滋补的认识,滋补的原则——辨证施补,滋补十二法,滋补菜的烹调方法等有关知识。十二章分别详细介绍了补气、补血、气血双补、补脾胃、补养心肺、补肝肾、补阴、补阳、延年益寿、美容美发、明目固齿、聪耳、益智、预防保健等各类菜谱,这些菜谱既有传统的,又有近年来在民间广为流传的,均为广大劳动人民在长

期家庭生活中得到验证确有滋补养生作用的。本书不仅适合于城乡家庭养生保健之用，亦可供各级中医药工作者在临证时参考。

笔者以医学为职业，不精烹饪之道。但在自己的日常生活中刻意讲究“滋补”之道，且在平时的临床实践中偏爱用“药膳滋补”。并参与了有关滋补保健品的研制工作，逐渐对滋补药膳的烹饪方法略通一二。

目前，有关药膳方面的书籍已有不少，但总感到尚有诸多不足之处，一是烹制工艺过程复杂，不便于在家庭中操作；二是缺少临床体验，有的只滞留于简单的罗列之中；三是资料不全，特别是有许多流传于民间的药膳未见收集；四是全面汇集滋补强壮药膳的书籍尚无等。笔者本着通俗性、实用性和科学性相结合的原则，编写了《美味滋补家常菜谱》一书，旨在全面地、系统地介绍各类滋补菜。笔者相信，广大读者，就是普通老百姓，阅读此书，多有大获。只要遵其烹制方法，在您餐桌上添加一道美味滋补菜，既可在日常的饮食进餐中得到美味口福，又能祛疾治病、强身健体、延年益寿。

近年来，滋补强身已成为各方关切的课题，但以菜肴立题进行探索，则还是一种尝试。因此，尚望海内外各界名贤，特别是中医药界专家学者和烹调师们不吝赐教，深愿从此有关书籍增多，使广大读者和千百万家庭从中得益。愿寻求滋补强壮者，皆能得其所愿！

王 剑

一九九七年三月二十八日

## 概 述

人类的祖先为了生存需要，不得不在自然界到处觅食，久而久之，也就发现了某些动、植物不但可以充饥，而且具有某种药用价值。在人类社会的原始阶段，人们还不需要也无能力把食物与药物分开。到西周时代，开始出现“食医”官职人员，专门为帝王配膳，做营养保健工作。《素问·脏气法时论》载云：“……五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”说明了食物即是药物，药食同源，药补不如食补这一养生之道。

国以农为本，民以食为天。食之学问，范围之广，含义之深，已形成一门独特之科学，中国之食，居世界之冠，是享有盛誉的。食不仅是营养，而且与滋补强壮这一药效联系在一起，是祖国传统医学宝库中的一枝奇葩。数千年来，滋补(补益)药膳在祖国医药学防病治病、强身健体，促进人民健康的保健事业中起着积极的作用。

健康是现代人的共同愿望，如何才能健健康康是当前亟待研究的课题。自古以来，我国历代医药学家都重视养生之道，提倡锻炼身体，讲究饮食卫生。除此之外，还为人类留下了许多补益药膳的方法，即以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成具有增强体质、补充精力、调整机体各种机能等作用的菜食。这类菜谱自宫廷到民间，广为流传，人们在日常进食中得到补益而强壮，因而其应用十分广泛，备受人们喜爱，更因其味美适口，正作为一种适用的科学、艺术和文化传遍世界各地、走进千家万户。

## 一、中医对滋补的认识

滋补,又称补益、补养,意即能补充人体气血阴阳之不足,改善脏腑功能,增强体质,提高抵抗疾病的能力。滋补属于中医“八法”中的“补法”范围。

人体因于先天薄弱,或不能因摄先天,培养后天,以致气、血、阴、阳不足者,谓之为“虚”。由此而致的病证,称为“虚证”。虚证的表现十分复杂,但其病机不外正气亏虚。《素问·三部九候论》认为“虚则补之”;《素问·阴阳应象大论》提出“形不足者,温之以气;精不足者,补之以味”。意即气虚、血虚、阳虚、阴虚当滋补其气、血、阴、阳,以补其能量之不足、精血之不充,使衰减的机能重获健康,虚损的体质恢复正常,这就是滋补的理论依据。

## 二、滋补原则——辨证施补

人体虚损不足诸证有气虚、血虚、阴虚、阳虚等不同的病理变化和临床表现,应用时可根据虚证的不同类型,选用相应的滋补菜谱进行滋补,即辨证施补。中医理论认为“气足自可生精,精充自可化气”,气血阴阳之间互为关联,彼此相济,正如张景岳所言:“善补阳者,必于阴中求阳,则阳得阴助而生化无穷,善补阴者,必于阳中求阴,则阴得阳升而泉源不竭”,这就是按照阴阳互根的理论而辨证施补。

人体气、血、阴、阳不足,导致脏腑出现各种虚证,按五行相生理论使用“补母”法来治疗,即“虚则补其母”,如肝虚补肾,滋肾水涵肝木;肺虚补脾,培脾土以生肺金。肾为先天之本,脾乃后天生化之源,先后天因滋补而获充盛,诸虚百损因辨证施补以治本而告痊愈。

在辨证施补过程中要注意几点:(1)不可盲目进补。滋补菜

并非单纯的“食补”，亦非单纯的“药补”，而是两者的结合。单纯的食补，尚且不可多食、偏食，否则反可使脏腑受损而导致疾病，更何况药食结合者。(2)进补时要注意自身的体质特点。(3)进补时要注意时令的变化。(4)注意精神调养，适宜或适度地参加一些体力劳动或体育锻炼，以增强体质。

### 三、滋补十二法

历代医药学家传下来所常用的滋补方法，大致可总结归纳为补气、补血、气血双补、补脾胃、补心肺、补肝肾、补阴、补阳、延年益寿、美容、益智、保健等十二类，临床实践亦证明滋补多从这十二种方法入手。

1. 补气 人体的气，由肾中精气、脾胃消化吸收而得的水谷精气和肺吸入的清气三部分结合而成，充沛全身，不断运动从而产生推动人体进行生理活动的动力。如果气的生成不足，就会发生气虚的病理现象，服食补气家常菜，能补元气，增强机体活动能力，使气虚症状得到消除。

2. 补血 人体的血主要来源于脾胃消化吸收所生成的水谷精气，心主血脉，肝藏血，脾统血，“精血同源”，故凡血虚证与心肝脾肾关系密切。同时血液在血管内的流布、循环、供养并带走代谢产物，还必须依赖于肺气的敷布与调节。如果血的来源不足就会出现血虚的临床特征，服食补血家常菜，能消除或改善血虚症状。

3. 气血双补 气和血是维持人体生命活动的重要物质，气虚补气，血虚补血，气血俱虚，则需气血双补。气与血有着相互为用，不可分割的关系，前人有“气为血之帅，血为气之母”之说。气虚则生化无力，能引起血虚；血虚生化无源，无以化气，必致气虚。因此治气虚须配伍补血之药，血虚须配伍补气之药，气血俱

虚则须补气、补血之药同用，以达同补致足。

4. 补脾胃 脾主运化，又主统血；胃主受纳腐熟。脾与胃相为表里，共同完成饮食物的消化、吸收与输布，为气血生化之源、后天之本。脾胃之气不足，则受纳与健运的机能均俱障碍，使气血生化不足，四肢肌肉无以充养。通过补脾健胃，以除脾胃气血不足之症。

5. 补养心肺 心与肺是人体中的重要脏器，心生血脉，肺主气，司呼吸。心虚为气血阴阳不足，心气或心阳不足，鼓动力弱，血脉不得充盈；心血或心阴虚，阴血不足，则心必失所养。肺虚为气亏与阴津不足，肺主气的功能减弱，清润肃降之机能失常。保养好心肺的正常功能，能增强机体的各种适应环境的能力。

6. 补肝肾 肝主疏泄，又主藏血，肝虚为肝阳、肝血不足。肾乃先天之本，生命之根，肾精衰少，肾气不固，肾水不足，命门火衰则致生长发育、生殖机能、水液代谢异常，脑、髓、骨以及某些呼吸、听觉、大小便出现病变。补肾的滋补药食，大多能益精养肝，肝肾得养，则肝血足、肾精固，互相资生。

7. 补阴 阴虚，指体内阴液不足。肾主一身之阴，由于肾阴与肝血相互资生转化，故阴液来源又与肝脏相关，肝藏血，肾藏精。肝肾阴虚则精血俱亏，筋骨失养。阴虚则水亏不能制火，出现虚火妄动。肾阴虚则须滋补肾阴。

8. 补阳 阳虚证有肾阳虚、脾阳虚、心阳虚等区别。由于肾中之元阳，为人体阳气的根本，对全身各脏腑组织起着温煦生化作用。其元阳虚往往与肾阳不足相关，肾阳亏则诸脏之阳气皆虚。因此补阳须补本，本正则元阳足。

9. 延年益寿 传统认为，人身以心、肝、脾、肺、肾五脏为本，其中肾主藏精，为先天之本，生命之根；肾中藏有真阴、真阳，



为五脏阴阳之主，并主生长发育。人之生长衰老，皆与肾精相关，人到老年，肾精不足，同时脾胃运化功能亦差，后天之精气不能补充，则气血衰少，阴阳失调。只有从补肾精、健脾胃、益气血、调阴阳着手，才能达到延年益寿的目的。

10. 美容乌发、明目固齿、聪耳 中医理论认为，人体的皮肤、头发、眼睛、牙齿、耳等健康状况，均与人体的有关脏腑相关联。皮肤居一身之表，内合于肺，为机体的屏障；发乃肾之华，血之荣；目为肝之窍，五脏六腑之精气皆上注于目；耳为肾之窍；齿乃骨之余，骨为肾所主，胃之经络络于颧中。如果人体脏腑功能失调，气血津液亏虚，阴阳失衡将会从肤、发、目、齿、耳等部位反映出来，通过观察肤、发、目、齿、耳等的变化，即可测知机体的内脏病变，要想容美、发乌、目明、齿固、耳聪，必须针对机体的各部分相应病根，恰当地运用食物和药物的四气五味和功能作用来调整脏腑功能，补充气血津液，协调阴阳平衡。

11. 益智 心藏神，主神明，为精神思维活动的所在；肝藏魂，主疏泄，如肝气郁结，失于疏泄，也可影响神志活动；肾主骨生髓，脑为髓之海；脾为后天之本，气血生化之源，脑所需的营养物质，均为脾胃的运化吸收供给。智能的产生与保持，主要与肾、脾、心等脏器密切相关，祖国医学常通过养心血、开心窍、补脾气、益肾气、补精髓等方法，来达到健脑、醒神、增智、安神的目的。

12. 预防保健 早在《内经》中就已提出“治未”思想，强调“防患于未然”，《素问·四气调神大论》云“不治已病，治未病”。这里所治未病，实质是强调预防保健的重要性。在无病或无大病时，选择一些有预防保健作用的菜食，可保持人体的营养平衡，增强机体的免疫功能，预防疾病的发生。

#### 四、烹调方法

滋补家常菜是以具滋补作用的药物和食物作为原料,按照一定的法则配制而成。滋补菜的烹调是把原料(药物和食物)制作好之后,按照一定的制作工艺,烹制成具有滋补强壮药效的美味食品的过程。滋补菜的烹调方法主要有炖、蒸、煮、炒、烧、焖、煨、炸、熬、煎、卤、熏等12种。

1. 炖法 将药物和食物同时下锅,加入适量水,放入调料置武火上加热,撇去浮沫,再置文火上炖至熟烂,现在多用高压锅一类锅进行炖。本类菜的特点是质地软烂,原汁原味。

2. 蒸法 将药物和食物以调料拌好,置于容器内,待水沸时上笼武火蒸熟。蒸法有粉蒸、包蒸、封蒸、扣蒸、清蒸等,本类菜的特点是色泽美观,且保持了原料的形状。

3. 煮法 将药物和食物按初加工的要求加工后,放置锅中,加入调料,注入清水或汤汁,用武火煮沸后,再改文火煮熟。本类菜的特点是口味清鲜。

4. 炒法 将药物和食物准备好,将锅烧热,再下菜油,一般用武火滑锅,并依次下药物和食物,再用手勺或锅铲翻拌,动作要敏捷,断生即成。炒法有生炒、熟炒、滑炒、干炒四种,本类菜的特点是滑嫩香鲜或干香脆嫩。

5. 烧法 将食物经过焯、煎等处理后,进行调味、调色,然后加入药汁或汤或清水,掌握好汤或清水份量,一次加足,然后用武火烧开,文火焖透,烧至汤汁稠浓即可。本类菜的特点是汁稠味鲜。

6. 焖法 先将药物和食物用油炆,加工至半成品后,改用文火添汁焖至酥烂。本类菜的特点是酥烂、汁浓、味厚。

7. 煨法 将药物和食物经炮制后,置于容器中,加入调料

和一定数量的水慢慢地将其煨至软烂。本类菜特点是汤汁浓稠，口味肥厚。

8. 炸法 将食物和药物准备好，先在锅内放大量菜油（比原料多好几倍），待油熟后，将原料入锅内进行油炸，用武火烹制，原料下锅时有爆炸声，掌握好火候，防止过热烧焦。本类菜的特点是味香酥脆。

9. 煮法 将原料用水涨发后，择去杂质，冲洗干净，撕成小块，锅内先注入清水，再放入原料和调料，用武火烧沸后，撇浮沫，改用文火熬至汁稠味浓即可。本类菜的特点是汁稠味浓。

10. 煎法 先将锅烧热，用少量的油润锅，放入加工成扁形的原料，先煎一面呈金黄色，再将另面煎成金黄色。此法常与煎蒸、煎焖、煎烧等法相结合，此类菜的特点是色泽艳丽，焦香可口。

11. 卤法 先将食物和药物经过初加工后按一定的方式配合后放入卤汁中，用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁，直至成熟。本类菜的特点是味厚气香。

12. 熏法 将主料加工后，先经过卤（酱、或烧、或炸）制熟，然后再经烟熏而成。本类菜的特点是风味独特，既可冷食亦可热食。

# 目 录

## 概 述

- 一、中医对滋补的认识 ..... (2)
- 二、滋补原则——辨证施补 ..... (2)
- 三、滋补十二法 ..... (3)
- 四、烹调方法 ..... (6)

## 第一章 补气家常菜

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 鱼香肉丝..... (1)  | 云南汽锅鸡..... (9)  |
| 芪烧活鱼..... (2)  | 鸡球炒鸡纵..... (9)  |
| 香菇炒鱼..... (2)  | 参花香菇鸡..... (10) |
| 参麦团鱼..... (3)  | 乌鸡豆蔻..... (11)  |
| 参芪瘦肉片..... (4) | 陈皮椒姜鸡..... (11) |
| 黄精炖猪肉..... (4) | 黄精蒸鸡..... (12)  |
| 黄芪炸里脊..... (5) | 麻辣兔片..... (13)  |
| 红烧鸡纵..... (6)  | 绿柳兔丝..... (13)  |
| 黄芪汽锅鸡..... (7) | 拨霞供..... (14)   |
| 清蒸人参鸡..... (7) | 软炸淮药兔..... (15) |
| 爆人参鸡片..... (8) | 解暑酱包兔..... (16) |

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 豆腐干拌芹菜····· (17)      | 黄芪鲫鱼汤····· (26)       |
| 蘑菇炖豆腐····· (17)       | 人参鲜群汤····· (26)       |
| 余人参哈士蟆油<br>····· (18) | 雪花鸡汤····· (27)        |
| 红枣红糖煮南瓜<br>····· (19) | 人参胡桃鸡汤····· (28)      |
| 蒲笋蜜汁····· (19)        | 人参莲肉汤····· (29)       |
| 人参汤圆····· (20)        | 党参益智猪尾汤<br>····· (29) |
| 黄芪鲤鱼汤····· (20)       | 补阳还五汤····· (30)       |
| 黄芪母鸡汤····· (21)       | 二冬汤····· (31)         |
| 芪圆羊肉汤····· (21)       | 八鲜八补汤····· (31)       |
| 参芪鸽肉汤····· (22)       | 牛肉返本汤····· (32)       |
| 芪枣甲鱼汤····· (22)       | 牛肉芪麦汤····· (32)       |
| 参枣汤····· (23)         | 茯苓牛肉汤····· (33)       |
| 泥鳅牡蛎汤····· (24)       | 全鸭冬瓜海参汤<br>····· (34) |
| 莲肉银耳汤····· (24)       | 冬笋雪菜黄鱼汤<br>····· (34) |
| 银耳珍珠汤····· (25)       |                       |
| 带鱼益气汤····· (25)       |                       |

## 第二章 补血家常菜

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 淡菜烧猪肉····· (36) | 生地蒸乌鸡····· (40) |
| 枸杞肉丝····· (36)  | 生炒蚝····· (40)   |
| 蒸鳝鱼猪肉····· (37) | 炸鲜蛎黄····· (41)  |
| 蕲龟补肾肉····· (38) | 海带蛎黄蛋····· (41) |
| 地黄鸡····· (38)   | 当归羊肉羹····· (42) |
| 桑菊鸡····· (39)   | 当归苡蓉猪血羹         |

.....	(43)
葱炖猪蹄.....	(43)
参芪炖鲜胎盘.....	(44)
蜜饯姜枣龙眼.....	(45)
鹌脯桂圆羹.....	(45)
花生衣红枣汁.....	(46)
雪菜蛎黄汤.....	(46)
猪蹄当归汤.....	(47)
脚鱼枸杞汤.....	(47)
鸡鸭血汤.....	(48)

菠菜猪肝汤.....	(49)
乌鸡乌贼当归汤	
.....	(49)
猪心枣仁汤.....	(50)
参归猪肝汤.....	(51)
当归生姜羊肉汤	
.....	(51)
猪心大枣汤.....	(52)
中山四物汤.....	(52)
当归山鸡汤.....	(53)

### 第三章 气血双补家常菜

黄芪瘦肉片.....	(54)
河车瘦肉片.....	(55)
人参羊肉片.....	(55)
人参猪心片.....	(56)
桂花羊肉片.....	(56)
参芪鳝鱼片.....	(57)
归参鳝鱼.....	(58)
田七蒸鸡.....	(58)
冬虫夏草鸡.....	(59)
黄芪炖乌骨鸡.....	(59)
黄芪补血鸡.....	(60)
天麻炖鸡.....	(61)
归参炖母鸡.....	(61)
龟鹿大补鸡.....	(62)

归芪蒸鸡.....	(63)
桂圆童子鸡.....	(63)
参芪鸭条.....	(64)
地骨爆两样.....	(65)
清蒸白玉兔.....	(65)
参归腰子.....	(66)
归参山药猪腰.....	(66)
鸡头粉馄饨.....	(67)
冬虫胎盘膏.....	(68)
红薯乌贼羹.....	(68)
山生奶肉羹.....	(69)
当归羊肉羹.....	(70)
归参鳝鱼羹.....	(70)
参茸熊掌.....	(71)

蜂蜜鹌鹑蛋····· (72)	人参羊肉汤····· (77)
参归炖猪心····· (73)	八宝鸡汤····· (77)
参芪排骨汤····· (73)	气血滋补汤····· (78)
母鸡参芪汤····· (74)	牛筋花生汤····· (79)
益寿鸽蛋汤····· (74)	鲮鱼强筋壮骨汤 ····· (79)
参归腰子汤····· (75)	兔肉补虚汤····· (80)
十全大补汤····· (76)	黄豆排骨煨汤····· (80)
八宝肉汤····· (76)	

#### 第四章 补脾胃家常菜

砂仁蒸鲫鱼····· (82)	莲花肚····· (92)
红杞活鱼····· (83)	蜜汁山药墩····· (93)
赤小豆焖鲤鱼····· (83)	姜汁菠菜····· (93)
茼菜鲫鱼羹····· (84)	芪蒸鹌鹑····· (94)
姜橘椒鱼羹····· (85)	冬笋鹌鹑松····· (95)
鲫鱼羹····· (85)	参杞羊头····· (96)
佛手葡萄瘦肉片 ····· (86)	六味牛肉脯····· (96)
佛水炒肉片····· (87)	烧牛蹄筋····· (97)
板栗炖瘦肉····· (87)	茴香牛肉····· (98)
枣蔻煨肘····· (88)	山药汤圆····· (99)
陈皮油烫鸡····· (89)	橘枣大麦饮····· (99)
良姜炖母鸡····· (89)	锁食鸡纵····· (100)
八宝莲珠鸭····· (90)	砂仁脾胃汤····· (100)
参芪薯蓣片····· (91)	白术鲤鱼汤····· (101)
莲子猪肚····· (92)	红枣生花汤····· (101)
	龙眼红枣汤····· (102)

三味鸡蛋汤 ..... (102)  
山药鱼片汤 ..... (103)

兔肉健脾汤 ..... (103)

## 第五章 补养心肺家常菜

核桃煲瘦肉 ..... (105)  
百合炖肉 ..... (106)  
贝母甲鱼 ..... (106)  
银杏鸡丁 ..... (107)  
沙参玉竹煲老鸭  
..... (108)  
玉参焖鸭 ..... (108)  
银杏全鸭 ..... (109)  
虫草鹌鹑 ..... (110)  
八仙藕夹 ..... (110)  
九仙薯蓣片 ..... (111)  
蒲笋蜜饯 ..... (111)  
攒丝燕菜 ..... (112)

杏仁豆腐 ..... (113)  
白芨冰糖燕窝  
..... (114)  
鲜莲银耳汤 ..... (114)  
玉竹猪瘦肉汤  
..... (115)  
雪梨汤 ..... (116)  
双耳汤 ..... (116)  
北杏猪肺汤 ..... (117)  
芙蓉猪肺汤 ..... (117)  
萝卜杏仁煮牛肺  
..... (118)

## 第六章 补肝肾家常菜

黑大豆鱼 ..... (119)  
菊花鲈鱼块 ..... (120)  
黄精鳝鱼片 ..... (120)  
虫草红枣炖甲鱼  
..... (121)  
枸杞肉丝 ..... (122)

香蒲肉丝 ..... (122)  
枸杞羊肾肉 ..... (123)  
天麻鱼头 ..... (123)  
首乌猪肝片 ..... (124)  
杜肿腰花 ..... (125)  
杜仲炒羊腰 ..... (125)



- |             |       |                  |       |
|-------------|-------|------------------|-------|
| 胡桃腰花 .....  | (126) | 煨鹌鹑 .....        | (138) |
| 熘炒黄花猪腰 ...  | (126) | 鹌鹑羹 .....        | (138) |
| 何首乌煨鸡 ..... | (127) | 枸杞虾仁汤 .....      | (139) |
| 百鸟朝凤 .....  | (128) | 枸杞泥鳅汤 .....      | (139) |
| 杞菊地黄鸡 ..... | (128) | 枸杞排骨汤 .....      | (140) |
| 红枣枸杞鸡 ..... | (129) | 猪肝枸杞鸡蛋汤<br>..... | (140) |
| 枸杞蒸鸡 .....  | (129) | 鸡肝洋参汤 .....      | (141) |
| 红杞田七鸡 ..... | (130) | 补肾猪腰汤 .....      | (141) |
| 核桃鸭子 .....  | (131) | 明目壮筋汤 .....      | (142) |
| 玄参炖猪肝 ..... | (132) | 金刚汤 .....        | (143) |
| 首乌肝片 .....  | (132) | 干贝猪瘦肉汤 ...       | (143) |
| 夜明砂蒸猪肝 ...  | (133) | 山杞鳖肉汤 .....      | (144) |
| 枸杞麦冬蛋丁 ...  | (134) | 肉苁蓉鱼汤 .....      | (144) |
| 杞子炖羊脑 ..... | (134) | 杜仲乌龟汤 .....      | (145) |
| 生煨枸杞叶 ..... | (135) | 何首乌鲤鱼汤 ...       | (145) |
| 何首乌煲鸡蛋 ...  | (135) | 鸡肉首乌当归汤<br>..... | (146) |
| 一品山药 .....  | (136) |                  |       |
| 六味山药片 ..... | (136) |                  |       |
| 山家三脆 .....  | (137) |                  |       |

## 第七章 补阴家常菜

- |            |       |                  |       |
|------------|-------|------------------|-------|
| 黄精炖猪瘦肉 ... | (147) | 霸王别姬 .....       | (150) |
| 山楂肉干 ..... | (148) | 栗子鸭 .....        | (151) |
| 阳春肘子 ..... | (148) | 冬瓜白鸭肉 .....      | (151) |
| 红枣煨肘 ..... | (149) | 山药桂圆炖团鱼<br>..... | (152) |
| 饴糖鸡 .....  | (150) |                  |       |