

精美彩插 · 注解详尽

编著：堵军

家庭美食厨房丛书

瘦身美容菜谱



方正书局出品
FANGZHENG PUBLISHING COMPANY

中国方正出版社

歌之可伴直要位置向背而已顧愷之曰畫人最難次山水次狗馬其堂閣
之器耳在易為也斯言得之至矣

瘦身美容菜谱

家庭美食厨房丛书

编著·堵
军

中国方正出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身美容菜谱/堵军编. - 北京:中国方正出版社,2003.4(家庭美食厨房丛书)

ISBN 7-80107-641-9

I. 瘦… II. 堵… III. ①美容-菜谱②减肥-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 026092 号

瘦身美容菜谱

堵 军 编

责任编辑:王相国

责任校对:丁新丽

责任印制:郑 新

出版发行:中国方正出版社

(北京市西城区平安里西大街 41 号 邮编:100813)

方正书局销售电话:(010)68475352 68475590 68471769

编辑部:(010)63099854

网 址:www.fzpress.com.cn

责 编 E-mail:www.fzgz001@yahoo.com.cn

经 销:新华书店

印 刷:北京昌平长城印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

印 张:10 彩插:4 页

字 数:260 千字

印 数:1-5000

版 次:2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80107-641-9 总定价:220.00 元(全套共 11 册)

本册定价:20.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究

出版说明

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长，在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置，营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”，“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里的一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜，海鲜肉品，山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

爱美之心，人皆有之。随着社会的发展和生活水平的提高，人们对美的追求越来越普遍。特别是近年来，女性朋友更加重视饮食保健在美体美容美发方面的作用。

事实上，中华饮食文化中很早就有食疗美容的记载。历代药膳、食疗美容的书籍，大多认为饮食与美体美容美发有着密不可分的美系。

女性容貌娇美，天生的丽质固然令人倾慕，但在美的过程中，后天的保养亦占有绝对重要的位置，即便是花容月貌，如不注意保养，也只是昙花一现。女性皮肤细腻，发质柔润很大程度上来源于饮食营养的滋润，健美的体型更需要饮食营养的补充。为帮助广大女性了解食疗美容、美发的知识，掌握该类菜肴的烹饪方法，作者编写了这本《瘦身美容菜谱》。

本书共分叁大部分：第一部分为“减肥瘦身药膳”，第二部分为“美容菜谱”，包括润肤防皱、明目

美眼、丰乳健身等菜谱；第三部分为“美发菜谱”，包括乌发美发、润发护发等菜谱；本书分别介绍了几百种药膳、菜肴、羹、汤的选料、制法及功效。

其中，美容菜谱重点介绍了富含维生素等营养物质，对皮肤有滋养、防皱作用的胡萝卜、豆芽、菠菜、苦瓜、鲜藕、豆腐、荸荠、桂圆等多种蔬菜、水果及高蛋白、低脂肪的禽、蛋、鱼、羊肉、牛奶、猪肝等有丰乳健身、明目美眼作用的多种食品烹调方法。美发菜谱则介绍了乌鸡、鲤鱼、桂鱼、海参、胡桃肉、芝麻、黑豆等具有乌发、护发作用的多种食品的烹饪方法。另外，书中还介绍了部分具有美容乌发作用的中药如当归、何首乌制成药膳的方法，供读者选用。

编者

2003 年 4 月



目 录

第一章 药膳减肥概论

- 一、古人对肥胖的认识 二、肥胖的标准 (1)
..... (1)

第二章 肥胖是怎样形成的

- 一、人体内脂肪细胞的增多 ... 二、肥胖与遗传因素有关
..... (3) (3)

第三章 与肥胖有关的因素

- 一、肥胖与饮食的关系 四、肥胖与疾病有关 (5)
..... (4) 五、肥胖与药物有关 (5)
二、肥胖与运动有关 (4) 六、肥胖与嗜好进食有关
三、肥胖与职业、性别、年龄有 (6)
关 (4)

第四章 肥胖对人类的危害

- 一、肥胖是许多慢性病的温床 三、肥胖对儿童的危害
..... (7) (8)
二、肥胖对社会经济的影响 ... 四、肥胖对妇女的危害
..... (8) (9)

第五章 减肥注意事项

- 一、不要盲目减肥 (11) 二、减肥要持之以恒 (11)

- 三、减肥计划要切实实际
..... (12)

第六章 祖国医学对肥胖的分型及治疗

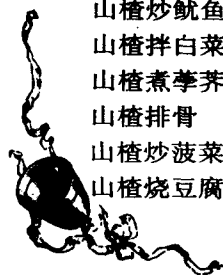
- 一、祖国医学对肥胖的分型 ... 则 (14)
..... (14) 三、药膳减肥方法 (14)
二、祖国医学对肥胖的治疗原

第七章 减肥用药物与食物

- 一、减肥用药物 (16) 二、减肥用食物 (21)

第八章 减肥瘦身药膳

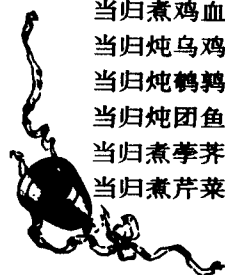
- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 山楂炒瘦肉 | (27) | 山楂炖凤翅..... | (35) |
| 山楂肉干 | (27) | 山楂炒里脊..... | (36) |
| 山楂煮肉丝 | (28) | 山楂荷叶肉丝汤..... | (36) |
| 山楂竹荪汤 | (29) | 山楂鸡蛋汤..... | (37) |
| 山楂炖鲜藕 | (29) | 山楂煮鲤鱼..... | (37) |
| 蒸鲜藕夹山楂 | (30) | 山楂黄花汤..... | (38) |
| 山楂拌花菜 | (30) | 山楂丝瓜汤..... | (38) |
| 山楂炒花菜 | (30) | 山楂玉米须汤..... | (39) |
| 山楂炒土豆丝 | (31) | 山楂薏苡仁汤..... | (39) |
| 山楂炒鸡丝 | (31) | 山楂炒莴苣..... | (39) |
| 山楂银耳 | (32) | 山楂炒苦瓜..... | (40) |
| 山楂煮梨片 | (32) | 薏苡仁炖鲜藕..... | (40) |
| 山楂炒豆芽 | (32) | 薏苡仁炖苦瓜..... | (41) |
| 山楂炒鱿鱼 | (33) | 薏苡仁炖蹄花..... | (41) |
| 山楂拌白菜 | (33) | 薏苡仁煮丝瓜..... | (42) |
| 山楂煮荸荠 | (34) | 薏苡仁炖冬瓜..... | (42) |
| 山楂排骨 | (34) | 薏苡仁煮胡萝卜..... | (43) |
| 山楂炒菠菜 | (35) | 薏苡仁黄花菜汤..... | (43) |
| 山楂烧豆腐 | (35) | 薏苡仁煮黑木耳..... | (44) |





薏苡仁炖白木耳	(44)	金银花白萝卜汤	(59)
薏苡仁煮白菜	(45)	金银花煮黄瓜	(60)
薏苡仁炖南瓜	(45)	丹参炖乌鸡	(60)
薏苡仁煮马铃薯	(45)	丹参煮黄瓜	(61)
薏苡仁煮黄瓜	(46)	丹参煮马铃薯	(61)
薏苡仁炖海带	(46)	丹参煮冬瓜	(62)
薏苡仁炖兔肉	(47)	丹参煮萝卜	(62)
薏苡仁煮鲤鱼	(47)	丹参煮卷心菜	(62)
薏苡仁炖荸荠	(48)	丹参煮木耳	(63)
薏苡仁炖田螺	(48)	丹参煮苦瓜	(63)
薏苡仁炖蛤蜊肉	(49)	丹参煮丝瓜	(64)
薏苡仁炖鳊鱼	(49)	丹参煮莴苣	(64)
薏苡仁炖鹌鹑	(50)	丹参煮鲜藕	(65)
薏苡仁炖白鸭	(50)	丹参煮芹菜	(65)
薏苡仁炖乌鸡	(50)	丹参煮花生	(66)
薏苡仁炖豆腐	(51)	丹参煮海蜇	(66)
薏苡仁炒豇豆	(51)	丹参蒸鹌鹑	(66)
薏苡仁炒扁豆	(52)	丹参蒸乳鸽	(67)
薏苡仁绿豆汤	(52)	丹参煮豇豆	(67)
薏苡仁炖豌豆	(53)	丹参煮黑豆	(68)
薏苡仁煮黑豆	(53)	赤芍煮豌豆	(68)
金银瓜条	(54)	赤芍煮绿豆	(69)
金银花煮绿豆	(54)	赤芍煮兔肉	(69)
金银花煮莲子	(54)	赤芍炖乌鸡	(69)
金银花煮蚕豆	(55)	赤芍炖绿头鸭	(70)
金银花煮豇豆	(55)	赤芍炖鸽肉	(70)
金银花炒兔肉	(56)	赤芍炖鹌鹑	(71)
金银花炖野鸭	(56)	赤芍炖淡菜	(71)
金银花煮田螺	(57)	赤芍煮田螺	(72)
金银花炒芹菜	(57)	赤芍煮菱肉	(72)
金银花炒蕹菜	(58)	赤芍煮芹菜	(73)
金银花紫菜汤	(58)	赤芍炖莲藕	(73)
金银花拌白菜	(58)	赤芍煮苦瓜	(73)
金银花冬瓜汤	(59)	赤芍煮胡萝卜	(74)

赤芍炖冬瓜	(74)	当归煮紫菜	(90)
赤芍煮黄瓜	(75)	当归煮胡萝卜	(90)
益母草煮马铃薯	(75)	当归煮鲜藕	(91)
益母草煮冬瓜	(76)	牛膝煮黑豆	(91)
益母草煮丝瓜	(76)	牛膝煮蚕豆	(92)
益母草煮莴笋头	(77)	牛膝煮豆腐	(92)
益母草煮胡萝卜	(77)	牛膝炖兔肉	(93)
益母草煮鲜藕	(78)	牛膝蒸乌鸡	(93)
益母草煮西芹	(78)	牛膝炖白鸭	(94)
益母草煮田螺	(79)	牛膝煮鳊鱼	(94)
益母草炖墨鱼	(79)	牛膝煮蛤蜊肉	(94)
益母草炖乌鸡	(80)	牛膝煮芹菜	(95)
茺蔚子炖绿豆	(80)	牛膝煮苦瓜	(95)
茺蔚子煮黑豆	(81)	牛膝炖冬瓜	(96)
茺蔚子煮豆腐	(81)	牛膝煮黄瓜	(96)
茺蔚子炖乌鸡	(81)	川芎炖鱼头	(97)
茺蔚子炖白鸭	(82)	川芎炖冬瓜	(97)
茺蔚子炖鲤鱼	(82)	川芎炖鲜藕	(98)
茺蔚子煮蛤蜊肉	(83)	川芎煮芹菜	(98)
茺蔚子炖荸荠	(83)	川芎煮莴苣头	(98)
茺蔚子煮冬瓜	(84)	川芎煮田螺	(99)
茺蔚子煮黄瓜	(84)	川芎炖鹌鹑	(99)
三七蒸乌鸡	(85)	川芎炖乌鸡	(100)
三七汽锅鸡	(85)	川芎蒸乳鸽	(100)
三七蒸冬瓜	(85)	女贞子炖乳鸽	(101)
三七蒸鲜藕	(86)	女贞子炖鹌鹑	(101)
当归煮黑豆	(86)	女贞子炖鲈鱼	(102)
当归绿豆汤	(87)	女贞子炖乌龟	(102)
当归煮鸡血	(87)	女贞子煮魔芋	(103)
当归炖乌鸡	(88)	女贞子煮莴苣	(103)
当归炖鹌鹑	(88)	女贞子炖鲤鱼	(103)
当归炖团鱼	(89)	女贞子炖冬瓜	(104)
当归煮荸荠	(89)	女贞子炖海带	(104)
当归煮芹菜	(89)	女贞子炖鲫鱼	(105)





何首乌煮鲤鱼	(105)	菊花炒鱼片	(115)
何首乌煮猪肝	(106)	灵芝炒兔片	(116)
何首乌煮蛤蜊	(106)	菌灵芝炖乌鸡	(116)
何首乌炖鲜藕	(107)	菌灵芝炖鹌鹑	(117)
早莲草煮鲫鱼	(107)	茅根炖蛤蜊	(117)
早莲草煮青蛤	(108)	白茅根炖田螺	(118)
山茱萸煮冬瓜	(108)	白茅根炖鲜藕	(118)
山茱萸炖鲜藕	(109)	荷叶蒸乌鸡	(119)
山茱萸炖乌鸡	(109)	荷叶蒸糯米	(119)
山茱萸煮蛤蜊肉	(110)	荷叶煮莴苣	(120)
山茱萸煮田螺	(110)	荷叶煮白萝卜	(120)
山茱萸炖鲤鱼	(111)	荷叶煮冬瓜	(121)
山茱萸炖鹌鹑	(111)	荷叶煮黄瓜	(121)
枸杞子蒸乳鸽	(112)	荷叶煮鲜藕	(122)
枸杞子炖乌鸡	(112)	荷叶煮田螺	(122)
枸杞子煮冬瓜	(113)	荷叶煮蛤蜊肉	(122)
枸杞炖鲜藕	(113)	荷叶炖绿头鸭	(123)
枸杞子煮黄瓜	(114)	荷叶煮豆腐	(123)
枸杞炒瘦肉	(114)	荷叶煮绿豆	(124)
菊花炒苦瓜	(115)	赤小豆炖鲤鱼	(124)
菊花炒双耳	(115)	人参炒香菇	(125)

第九章 减肥药膳粥

荷叶粥	(126)	薏苡仁粥	(130)
山楂粥	(126)	丹参粥	(130)
荷叶绿豆粥	(127)	赤芍粥	(131)
荷叶白萝卜粥	(127)	茺蔚子粥	(131)
绿豆梗米粥	(127)	早莲草粥	(131)
山楂冬瓜粥	(128)	益母草粥	(132)
山楂鲜藕粥	(128)	三七粥	(132)
山楂莴苣粥	(128)	当归粥	(133)
山楂黄瓜粥	(129)	首乌粥	(133)
金银花粥	(129)	山茱萸粥	(133)

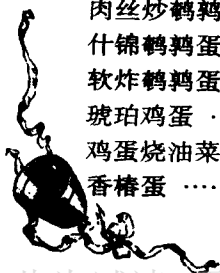
枸杞子粥	(134)	赤小豆粥	(136)
菊花粥	(134)	玉米须粥	(137)
菌灵芝粥	(135)	豆浆粥	(137)
白茅根粥	(135)	黑木耳粥	(137)
茯苓粥	(135)	仙人粥	(138)
陈皮粥	(136)		

第十章 药膳减肥饮料

山楂饮	(139)	三七饮	(143)
荷叶饮	(139)	当归饮	(144)
金银花饮	(139)	首乌饮	(144)
陈皮饮	(140)	赤小豆饮	(144)
女贞子饮(1)	(140)	枸杞子饮	(145)
女贞子饮(2)	(141)	薏苡仁饮	(145)
山茱萸饮	(141)	银耳饮	(145)
丹参饮	(141)	茯苓饮	(146)
川芎饮	(142)	茅根饮	(146)
菊花饮	(142)	玉米须饮	(147)
金银菊花茶	(142)	菌灵芝饮	(147)
人参饮	(143)		

润肤防皱

煨鸽子蛋	(148)	鸡蛋炒香菇	(152)
煎鸽蛋角	(148)	番茄鸡蛋	(152)
蒸鸽子蛋	(149)	虾仁鸡蛋羹	(152)
当归鸽蛋羹	(149)	蛋丝春笋汤	(153)
肉丝炒鹌鹑蛋	(149)	灵芝鸡蛋汤	(153)
什锦鹌鹑蛋	(150)	人参核桃饮	(154)
软炸鹌鹑蛋	(150)	龙眼枣仁饮	(154)
琥珀鸡蛋	(151)	奶汁蜂蜜饮	(154)
鸡蛋烧油菜	(151)	洋参胡桃煎	(155)
香椿蛋	(151)	红枣核桃煎	(155)



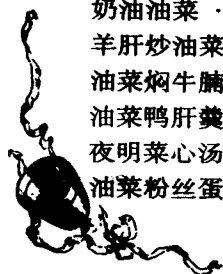


银耳莲子糖羹	(155)	枣芪羊脑	(168)
佛手鲜藕饮	(156)	洋参焖鲤鱼	(168)
三汁饮	(156)	归芍鲫鱼	(168)
甘蔗荸荠饮	(156)	清蒸胖头鱼	(169)
雪梨马蹄浆	(157)	虫草炖白鲢	(169)
西瓜鲜梨浆	(157)	银耳鲈鱼羹	(169)
菠萝葡萄汁	(157)	奶汁黄花鱼	(170)
甜瓜苹果汁	(158)	糖醋鱼块	(170)
蘑菇炖仔鸡	(158)	干烧武鲳鱼	(171)
当归鸡翅	(158)	白汁黄姑鱼	(171)
黄芪焖鸭	(159)	干炸带鱼	(171)
清蒸鸭	(159)	锅塌平鱼	(172)
虫草汽锅鸡	(159)	醋椒鱼段	(172)
卤汁仔鸡	(160)	油爆鱼片	(173)
咖喱菠萝鸡	(160)	醋烹大虾	(173)
奶汁白菜心	(160)	干炸虾球	(173)
姜汁白菜	(161)	银耳青虾	(174)
茭白里脊丝	(161)	椰汁虾仁	(174)
海米空心菜羹	(162)	奶汁虾仁	(175)
鲜蘑烧丝瓜	(162)	鸡肉扒海参	(175)
醋烹藕片	(162)	枣仁海参羹	(175)
干煸苦瓜	(163)	葱烩海参	(176)
菠萝肉片	(163)	虾仁海参汤	(176)
酱猪蹄	(164)	红烧干贝	(176)
小枣炖猪蹄	(164)	黄瓜炒虾仁	(177)
归参猪肤羹	(165)	姜汁豆腐	(177)
椰汁排骨	(165)	肉末豆腐	(178)
蚕豆肚丝	(165)	豆腐鸡丁	(178)
松仁烧肉	(166)	锅塌豆腐	(178)
奶汁牛肉块	(166)	豆腐鸭片	(179)
番茄牛肉丝	(166)	豆腐炖牛肉	(179)
红枣炖牛肉	(167)	海鲜豆腐	(179)
当归兔肉	(167)	姜枣砂锅豆腐	(180)
人参煨羊肉	(167)	归参砂锅豆腐	(180)

鲜蘑砂锅冻豆腐	(180)	洋参豆腐羹	(184)
冻豆腐白菜火锅	(181)	银耳豆腐羹	(184)
冻豆腐羊肉火锅	(181)	豆腐丝瓜汤	(184)
双色豆腐	(182)	冬虫夏草豆腐汤	(185)
春笋炒血豆腐	(182)	粉丝豆腐汤	(185)
腐竹炒豆芽	(182)	灵芝豆腐汤	(186)
腐竹烧黄瓜	(183)	菠菜豆腐汤	(186)
香菇炒面筋	(183)	菠菜面筋汤	(186)
当归豆腐羹	(183)	西红柿面筋汤	(187)

明目美眼

莴笋熘肝尖	(188)	猪肝炒卷心菜	(196)
黄焖凤肝	(188)	葱炒卷心菜	(196)
菊花青鱼	(189)	牛眼卷心菜汤	(197)
夜明砂蒸干贝	(189)	鸡肝卷心菜汤	(197)
草决明鳗鱼羹	(189)	菊花卷心菜汤	(197)
葱炒苦瓜	(190)	什锦芹菜	(198)
苦瓜肉丁	(190)	虾籽炆芹菜	(198)
苦瓜余丸子	(191)	芹菜猪肝汤	(198)
苦瓜鱼丸汤	(191)	芹菜牛眼羹	(199)
素炒芥菜	(191)	肉片炒蒲菜	(199)
芥菜肉片	(192)	蒲菜鸭肝	(199)
胡萝卜爆猪肝	(192)	蒲菜鱼片	(200)
胡萝卜炖羊眼	(192)	蒲菜粉丝汤	(200)
菊花胡萝卜汤	(193)	刺梨谷精羹	(201)
牛柳胡萝卜丁	(193)	决明山楂羹	(201)
奶汤胡萝卜	(193)	夏枯草马蹄饮	(201)
奶油油菜	(194)	桑叶鲜藕饮	(202)
羊肝炒油菜心	(194)	菊花乌鸡肝汤	(202)
油菜焖牛腩	(194)	杞菊鳗鱼	(202)
油菜鸭肝羹	(195)	桑芽砂锅豆腐	(203)
夜明菜心汤	(195)	奶汤鸡肝	(203)
油菜粉丝蛋汤	(196)	夜明砂炖牛肉	(203)



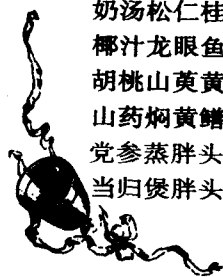


菟丝子炖猪肝	(204)	牛眼菠菜汤	(207)
煮鸭肝鸡蛋	(204)	菊花鸡肝春笋汤	(207)
地黄鹌鹑蛋羹	(204)	红枣猪眼羹	(208)
菊花鸽蛋	(205)	桂圆鸭肝羹	(208)
桑菊炖乳鸽	(205)	南瓜羊肝汤	(208)
凤肝猪眼羹	(206)	海带鸭肝汤	(209)
鸭肝羊眼羹	(206)	夜明谷精汤	(209)
鱼片猪肝汤	(206)	菊花明目汤	(210)
乌鸡肝香菜汤	(207)		

丰乳健身

参芪焖猪肉	(211)	糖醋小排	(219)
红枣粉蒸肉	(211)	党参炖排骨	(219)
胡桃烧肉	(212)	虫草炖排骨	(220)
五味猪肉	(212)	地黄阿胶排骨	(220)
紫河车红枣炖肉	(212)	山萸肉炖羊排	(220)
龙眼丸子	(213)	五香炸牛排	(221)
大枣蒸丸子	(213)	人参炖猪脑	(221)
阿胶虫草丸子	(214)	胡桃阿胶猪脑	(221)
当归猪肉丸子	(214)	当归羊脑	(222)
紫河车砂锅丸子	(214)	参芪炖口条	(222)
肉豆蔻砂锅丸子	(215)	清蒸口条	(222)
五味牛肉丸	(215)	豆蔻口条	(223)
煎牛肉丸	(215)	五香鹌鹑	(223)
糖醋牛肉丸	(216)	山药蒸鹌鹑	(223)
洋参牛肉丸	(216)	太子参炖鹌鹑	(224)
山药红枣酱肘	(217)	当归枣仁鹌鹑	(224)
冬虫夏草酱肘	(217)	砂锅鹌鹑	(225)
当归炖大肠	(217)	阿胶地黄鹌鹑	(225)
枣仁煨猪蹄	(218)	参枣炖鸭子	(225)
胡桃煲猪蹄	(218)	胡桃鸭块	(226)
山药煨羊蹄	(218)	清蒸鹅肉	(226)
五香羊蹄	(219)	当归鹅肉	(226)

枣仁炖鹅肉	(227)	黄芪炖胖头鱼	(239)
虫草白鹅	(227)	山药砂锅鱼头	(240)
小枣焖鸽子	(227)	归芪砂锅鱼头	(240)
椰汁龙眼鸽肉	(228)	醋烹黑鲢	(240)
山药当归炖鸽	(228)	酱汁花鲈	(241)
紫河车煲嫩鸡	(229)	洋参松仁鲈鱼	(241)
人参远志炖鸡	(229)	桂圆枣仁鲈鱼	(242)
芪术鸡翅	(229)	当归椰汁鲈鱼	(242)
肉豆蔻仔鸡	(230)	虫草煲鲈鱼	(242)
山药蒸兔肉	(230)	清炖鲂鱼	(243)
地黄煲兔肉	(230)	红烧鲂鱼块	(243)
当归五味兔肉	(231)	肉蔻武鲳鱼	(243)
洋参栗子兔肉	(231)	紫河车炖武鲳鱼	(244)
虫草松仁山兔	(231)	白汤竹鱼	(244)
阿胶砂锅山兔	(232)	栗子焖竹鱼	(244)
太子参煮蛋	(232)	虫草炖竹鱼	(245)
栗子甲鱼	(232)	砂锅野鲮鱼	(245)
海参鸡脯	(233)	椒盐刀鱼	(246)
海参鱼片羹	(234)	黄芪蒸刀鱼	(246)
枣仁砂锅鱼块	(234)	党参炖刀鱼	(246)
党参蒸鲫鱼	(234)	阿胶砂锅刀鱼	(247)
火腿烧鱼片	(235)	熟地凤尾鱼	(247)
紫河车炖鲫鱼	(235)	豆蔻凤尾鱼	(247)
煲红枣鱼块	(235)	佛手鲳鱼	(248)
黄芪虫草焖鱼	(236)	奶汤鲳鱼	(248)
山茱萸炖鲫鱼	(236)	枣仁焖鲳鱼	(248)
归参蒸桂鱼	(236)	山萸炖平鱼	(249)
荔枝桂鱼	(237)	龙眼蒸平鱼	(249)
奶汤松仁桂鱼	(237)	椰汁婆子鱼丁	(249)
椰汁龙眼鱼段	(238)	咖喱婆子鱼	(250)
胡桃山萸黄鳝	(238)	太子参焖黄花鱼	(250)
山药焖黄鳝	(238)	洋参枣仁春水鱼	(251)
党参蒸胖头鱼	(239)	山药蒸黄姑鱼	(251)
当归煲胖头鱼	(239)	归芪石首鱼	(251)





参术炖石首鱼	(252)	奶汤银鱼	(253)
红枣砂锅石首鱼	(252)	土豆烧牛腩	(254)
椒盐银鱼	(252)	凉拌生菜	(254)
红枣银鱼羹	(253)	冬菜炒鸡片	(254)
当归银鱼羹	(253)	蘑菇牛柳	(255)

乌发美发

何首乌炖鸡	(256)	烹鹌鹑	(269)
栗子鸡脯	(256)	酒酿鸡	(270)
栗肉仔鸡煲	(257)	红煨乳鸽	(270)
瓜姜黑豆烧仔鸡	(257)	松子熏肉	(271)
姜汁乌鸡块	(258)	煎烹黄精猪肝	(271)
蒸桃仁鸡块	(258)	炒腰花	(272)
滑炒乌鸡丝	(258)	栗子肉丁	(273)
炸芝麻桃仁鸡	(259)	松仁肉卷	(273)
煨桃仁乌鸡卷	(259)	松子肉丁	(274)
栗子仔鸡	(260)	果汁煎肉脯	(274)
石榴乌鸡	(261)	地黄烧猪肉	(275)
地黄鸡	(261)	杜仲腰花	(275)
鸡茸菠菜	(262)	何首乌酱肘	(276)
嫩姜子鸭片	(262)	黑豆炖猪肉	(276)
清汤鸭条	(263)	何首乌炖羊肉	(276)
料烧鸭	(263)	首乌牛肉汤	(277)
炸鸭肝	(264)	奶汤核桃肉	(277)
黄焖地黄鸭	(264)	干炸里脊	(278)
珍珠鸭子	(265)	滑熘里脊	(278)
香酥鸭子	(266)	黑芝麻肉丝	(279)
芝麻鹅肉脯	(266)	炸核桃腰块	(279)
何首乌煮鸡蛋	(267)	首乌焖全鱼	(280)
松子虾仁	(267)	炒鱼片	(280)
芝麻蛋羹	(268)	黑豆鱼肉羹	(281)
酿鸽蛋	(268)	地黄烧鲳鱼	(281)
什锦鸡蛋	(269)	清蒸黄精鲫鱼	(282)

枸杞鱼羹	(283)	油爆核桃乌鱼卷	(286)
彩熘黄鱼	(283)	栗子烧海参	(286)
鲫鱼早莲豆腐汤	(284)	酱汁芝麻核桃仁	(287)
黑芝麻桂鱼	(284)	栗子白菜	(287)
炒松仁鱼丁	(285)	黑芝麻菠菜	(288)
芝麻银鱼	(285)		

润发护发

黄芪蘑菇炖鸡	(289)	枸杞清蒸鸡	(290)
早莲炖鸡	(289)	清汤茯苓鸭条	(291)
首乌栗子鸡	(290)		

