

超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备工具书

中华食疗大全

煮粥 煲汤 泡酒 沏茶 对症食疗去百病

图文并茂 好学易做 随查随用

详尽剖析近千种常见食材和药材的搭配应用和功效主治，精选千余道针对常见病、五脏调养、不同人群等方面的食疗方，让您足不出户，在吃吃喝喝中轻松摆脱疾病困扰，保持活力四射的健康状态。

张明 编著

天津出版传媒集团


天津科学技术出版社



中华食疗大全

张明 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华食疗大全 / 张明编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5308-8756-1

I. ①中… II. ①张… III. ①食物疗法—中国 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 042145 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 27.5 字数 700 000

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元





俗话说，药食同源，食物一直是民间用来防治疾病的“灵丹妙药”，我国历代医家都十分重视“食疗”观念，主张“药疗”不如“食疗”。食疗又称食治，是以食物和药物为原料，经过烹饪加工的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统的医学知识与烹饪经验相结合的产物。食疗并不是食物与中药的简单加工合成，而是在中医阴阳、虚实等辨证理论指导下，由药物、食品和调料三者精制而成的一种既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿的食物。

我国古代人民很早就认识到，食疗不仅能提供人体生长发育和健康生活所必需的各种营养素，而且具有治疗疾病的作用。我国的第一部医学理论专著《内经》，就已经高度评价了食疗养生的作用。此后，《千金要方》《食疗本草》《本草纲目》等专著中，都记载了食疗的方法。近代医学家张锡纯在《医学衷中参西录》中也曾指出，食物“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见，食疗养生已经成为中国人的一种传统习惯。

食疗最显著的特点之一，就是“有病治病，无病强身”，对人体基本上无毒副作用。它取药物之性，用食物之味，对于无病之人，可达到保健、强身的作用；对于身患疾病之人，可选择适当的食疗方，对身体加以调养，增强体质，辅助药物发挥其药效，从而达到辅助治病的作用。在节奏日益加快的现代社会中，人们为了生活而忙碌奔波，没有过多的时间和精力调养身体，而食疗简单说起来就是注意食物的搭配和做法，那么人们只要注意日常饮食就能达到保养身体的目的，省去了求

医问诊的时间。俗话说药三分毒，任何药物都有毒副作用，长期食用还会产生依赖性，而食疗食用的大部分食物都是生活中常见的，不会产生毒副作用，而且价格低廉，让我们在日常用餐中便可达到调理的目的，这是花费大量时间和金钱求医问诊所无法比拟的。最重要的是，食疗免去了人们打针吃药的痛苦，让我们在享用美食的过程中，强身健体，防病治病。

食疗是一种健康的健体之道，更确切地说，食物是人类治病最好的药品。但是，普通人对中药和食物的属性与功效并不是很了解，当然对自制药膳更是无从下手。为了帮助读者解决这一难题，我们精选了千余道疗效显著、操作简单的食疗方，编写了这本《中华食疗大全》。

本书从食疗的相关基础知识讲起，剖析了日常生活中常见食疗方的原料，其中包括食物的别名、营养成分、食用须知等；中药材原料包括中药的性味归经、功效主治、适宜人群等，让读者更全面地了解食物和药材的特性。书中的第三至第八章根据食疗方的功能特性有针对性地介绍了千余种食疗方，包括四季养生食疗方，根据各个季节的饮食宜忌为读者精选了适合各个季节食用的养生食疗方；调养五脏食疗方，针对心、肝、脾、肺、肾五脏，介绍了多种调养食疗方，以辅助读者治疗与各脏器相关的慢性疾病；美容养颜食疗方，精心挑选了具有乌发明目、滋阴润肤、抗皱祛斑、去痘降火、美白养颜、排毒瘦身等功效的食疗方；不同人群食疗方，专门为青少年、中年人、老年人、孕妇挑选了具有针对性的，安全有效的食疗方；常见病食疗方，主要列出了生活中的多种常见疾病，每一种疾病先剖析症状，再介绍其对症食疗方。这些精选的食疗方具有常见易得、操作简单、安全绿色三大特点。普通读者即使没有任何经验，也能按照书中的指导做出健康营养的食疗药膳，让您的身体保持活力四射的健康状态，大病小病一扫而光。

目录

第一章 食疗养生常识须知



药膳的中医基础	2	中药材的使用须知	9
药膳材料的四性五味	3	正确煎煮中药	11
药膳的分类	5	食材的使用须知	12
药膳的食用须知	7		

第二章 494种食材药材面面观



220种药膳常用食物功能表

• 谷物粮豆类		• 蛋类	
大米/粳米/糙米/小米	14	松花蛋/鸭蛋/鸡蛋/鹅蛋/鸽子蛋/鹌鹑蛋 ..	24
黑米/糯米/西谷米/高粱/大麦/小麦 ..	15	• 菌菇类	
燕麦/荞麦/绿豆/黄豆/扁豆/毛豆 ..	16	口蘑/香菇/银耳/草菇/黑木耳/侧耳 ..	25
蚕豆/豇豆/黑豆/芸豆/芝麻/腐竹 ..	17	茶树菇/平菇/金针菇/竹荪/猴头菇/鸡	
豆腐/豆腐皮/豆腐干/刀豆	18	腿蘑	26
• 肉禽类		• 水产类	
猪肉/猪蹄	18	蛭子/鲈鱼/鲢鱼/草鱼/鲤鱼/鳙鱼 ..	27
猪腰/猪肝/猪肚/猪肺/猪脑/猪肠 ..	19	带鱼/青鱼/鱿鱼/鳗鱼/鳊鱼/鲫鱼 ..	28
猪骨/猪心/猪胰/猪血/牛肚/牛肉 ..	20	甲鱼/干贝/虾/泥鳅/螃蟹/田螺	29
牛肝/牛筋/羊肉/羊肝/羊肾/羊肚 ..	21	黄鱼/鳊鱼/银鱼/章鱼/鲍鱼/鲑鱼 ..	30
驴肉/兔肉/鸡肉/鸡肝/野鸡肉/乌鸡 ..	22	三文鱼/海带/紫菜/蛤蜊/平鱼/白鱼 ..	31
鹅肉/鸭肉/狗肉/鸽肉/麻雀肉/鹌鹑 ..	23	鳕鱼/武昌鱼/海蜇/乌贼	32
		• 蔬菜类	
		白菜/小白菜	32

豌豆/牛蒡/包菜/菠菜/油菜/空心菜..	33
莴菜/芹菜/生菜/芥蓝/西红柿/西葫芦..	34
菜薹/竹笋/芦笋/莴笋/茭白/韭菜....	35
韭黄/红薯/马蹄/洋葱/青椒/蒜薹....	36
木耳菜/芥菜/花菜/西蓝花/黄花菜/黄 豆芽	37
绿豆芽/雪里蕻/茼蒿/香菜/香椿/白萝卜..	38
胡萝卜/冬瓜/苦瓜/丝瓜/黄瓜/南瓜..	39
玉米/茄子/土豆/莲藕/芋头/荷兰豆..	40

· 水果类

梨/苹果/柑/佛手柑/甘蔗/薜荔果....	41
橘子/金橘/橙子/柚子/葡萄柚/柠檬..	42
草莓/蓝莓/葡萄/西瓜/甜瓜/香蕉....	43
猕猴桃/椰子/菠萝/榴莲/山竹/荔枝..	44
枇杷/石榴/火龙果/杧果/无花果/李子..	45
桃子/柿子/阳桃/樱桃/杨梅/沙果....	46
榆钱/哈密瓜/红毛丹/木瓜	47

· 坚果类

花生/葵瓜子	47
榛子/酸角/板栗/腰果/开心果/松子..	48

· 奶类

牛奶/羊奶/马乳/酸奶	49
-------------------	----

· 调味料类

橄榄油/黄酒	49
葱/花椒/胡椒/大蒜/白酒/醋	50

274种药膳常用中药功能表

· 补气药

人参/党参/西洋参/太子参	51
黄芪/白术/山药/大枣/蜂蜜/绞股蓝..	52
红景天/白扁豆/饴糖/甘草	53

· 补血药

当归/熟地	53
白芍/首乌/阿胶/龙眼肉	54

· 补阴药

北沙参/麦冬	54
天冬/燕窝/百合/枸杞子/黑芝麻/玉竹..	55
石斛/黄精/桑葚/女贞子/墨旱莲/龟甲..	56



· 补阳药

韭菜子/海参/鹿茸/冬虫夏草/核桃仁/ 巴戟天	57
仙茅/补骨脂/益智仁/海马/锁阳/紫河车..	58
蛤蚧/菟丝子/杜仲/续断	59

· 发散风寒药

胡荽/麻黄	59
桂枝/紫苏/生姜/荆芥/防风/白芷....	60
香薷/细辛/羌活/苍耳子/辛夷/葱白..	61

· 发散风热药

木贼草/薄荷/牛蒡子/蝉蜕/桑叶/菊花..	62
柴胡/升麻/葛根/淡豆豉	63

· 清热泻火药

石膏/知母	63
栀子/莲子心/芦根/天花粉/竹叶/淡竹叶..	64
夏枯草/决明子/谷精草/青箱子.....	65

· 清热解毒药

金银花/蒲公英	65
半枝莲/白花蛇舌草/板蓝根/连翘/野菊 花/鱼腥草	66
马齿苋/土茯苓/大青叶/穿心莲/重楼/ 半边莲.....	67
败酱草/白头翁/射干/橄榄	68

· 清热燥湿药

椿皮/黄芩	68
黄连/黄柏/龙胆草/苦参/秦皮/白鲜皮..	69

· 清热凉血药

水牛角/生地/玄参/丹皮/赤芍/紫草..	70
----------------------	----

· 清虚热药		桃仁/益母草/牛膝/鸡血藤/延胡索/五	
胡黄连/青蒿/白薇/地骨皮	71	灵脂	84
· 祛风湿药		郁金/姜黄/乳香/没药/泽兰/王不留行 ..	85
桑枝/防己	71	莪术/苏木/骨碎补/月季花	86
秦艽/独活/伸筋草/海桐皮/青风藤/千		· 止血药	
年健	72	小蓟/槐花	86
豨莶草/五加皮/桑寄生/狗脊/威灵仙/		白茅根/茜草/三七/白及/藕节/艾叶 ..	87
丝瓜络	73	· 化痰药	
蕲蛇/海风藤	74	白芥子/旋覆花/桔梗/川贝/瓜蒌/竹茹 ..	88
· 芳香化湿药		海藻/昆布/前胡/苏子/款冬花/白果 ..	89
藿香/佩兰/苍术/厚朴	74	桑白皮/枇杷叶/百部/罗汉果	90
砂仁/白豆蔻/草豆蔻/草果	75	· 养心安神药	
· 利水消肿药		灵芝/酸枣仁	90
茯苓/猪苓	75	柏子仁/远志/合欢皮/夜交藤	91
泽泻/薏苡仁/赤小豆/冬瓜皮	76	· 重镇安神药	
· 利尿通淋药		朱砂/龙骨	91
垂盆草/通草	76	· 平抑肝阳药	
木通/车前子/地肤子/海金沙/石韦/		石决明/牡蛎/代赭石/刺蒺藜/罗布麻/	
灯芯草	77	羚羊角	92
瞿麦/篇蓄/萹蓄/茵陈蒿/金钱草/虎杖 ..	78	钩藤/天麻/地龙/僵蚕	93
· 温里药		· 醒神开窍药	
肉桂/干姜/吴茱萸/丁香/附子/高良姜 ..	79	冰片/麝香	93
· 理气药		· 收涩药	
陈皮/青皮/枳实/香附/乌药/沉香 ...	80	浮小麦/五味子/乌梅/诃子/石榴皮/山	
檀香/川楝子/佛手/玫瑰花/木香/大腹皮 ..	81	茱萸	94
柿蒂/荔枝核	82	覆盆子/金樱子/桑螵蛸/海螵蛸/芡实/	
· 消食药		莲子	95
鸡内金/山楂/神曲/麦芽	82	· 收涩药	
谷芽/莱菔子	83	大黄/番泻叶/芦荟/火麻仁/郁李仁/松子仁 ..	96
· 活血化瘀药			
水蛭/红花/川芎/丹参	83		

第三章 四季养生食疗方——健康滋补每一天



春季养生食疗方

虫草枸杞鸭汤	98	首乌鸡肝汤	98
党参枸杞猪肝汤	98	兔肉百合枸杞汤	99
		白果腐竹薏苡仁汤	99
		马蹄冬菇鸡爪汤	99

葡萄当归煲猪血	99
山楂麦芽猪腱汤	100
山药排骨煲	100
藿香菊花茶	100
莲枣猪肝粥	101
白术党参茯苓粥	101
山药白扁豆粥	101
党参枸杞子猪肝汤	102
枸杞子炖甲鱼	102
红枣带鱼粥	102
当归鹌鹑枸杞子粥	102
枸杞子养肝茶	103
丝瓜猪肝汤	103
佛手瓜白芍瘦肉汤	103
决明子苋菜汤	103
菠菜玉米枸杞子粥	104
大米决明子粥	104
鸽肉豌豆粥	104
南瓜菠菜粥	104
苹果玫瑰奶	105
黄花菜菠菜汁	105
柴胡疏肝茶	105
党参当归鸡汤	105
党参当归猪心汤	106
红枣核桃乌鸡汤	106
猪血腐竹粥	106
鸡蛋紫菜粥	106
紫米甜饭团	107
阿胶黄芪红枣汤	107
玫瑰枸杞子红枣茶	107

山药炖鸡	107
白术黄芪煮鱼	108
山药鸡内金鳝鱼汤	108
生姜猪肚粥	108
淮山黑豆粥	108
薏苡仁小米羹	109
山药五宝甜汤	109
麦芽茶	109
陈皮姜茶	109
泽泻薏苡仁瘦肉汤	110
砂仁豆芽瘦肉汤	110
芹菜根甘草汤	110
苍术蔬菜汤	110
草果草鱼汤	111
泽泻枸杞子粥	111
银鱼苋菜粥	111
乌龙茯苓茶	111
马蹄茅根茶	112
西洋参瘦肉汤	112
玉参炖鸭	112
马蹄海蜇汤	112
川贝杏仁粥	113
枇杷叶粥	113
红莲蒸雪蛤	113
桑白皮葡萄果冻	113
麦冬阳桃甜汤	114
罗汉果胖大海茶	114
太子参炖瘦肉	114
川芎白芷鱼头汤	114
胡萝卜牛蒡粥	115
蒲公英金银花饮	115
麦冬竹茹茶	115
款冬花猪肺汤	115
灵芝银耳茶	116
红花煮鸡蛋	116
赤芍银耳饮	116
大蒜金银花饮	116
山楂郁李仁粥	117
木瓜雪蛤羹	117
玫瑰香附茶	117
养心安神茶	117



桂枝红枣猪心汤	118	莲藕柿子汁	128
黄连冬瓜鱼片汤	118	薄荷鲜果茶	128
黄芪红茶	118	苦瓜汁	128
灵芝黄芪猪蹄汤	118	黄瓜蜜饮	128
夏季养生食疗方			
党参淮山猪胰汤	119	葛根猪肉汤	129
灵芝茯苓炖乌龟	119	粉葛银鱼汤	129
百合猪蹄汤	119	葛根荷叶牛蛙汤	129
茯苓绿豆老鸭汤	120	豆皮鳊鱼丸汤	129
天山雪莲金银花煲瘦肉	120	萝卜洋葱菠菜粥	130
黄芪蔬菜汤	120	牛蒡芹菜汁	130
小米羹	120	淡菜三蔬羹	130
生地乌鸡汤	121	黄绿汤	130
蛋花西红柿紫菜汤	121	草果猪肉汤	131
百合生地粥	121	冬瓜薏苡仁鸭	131
天门冬粥	121	薏苡仁猪肠汤	131
西瓜玉米粥	122	茯苓家常面	131
牛奶银耳水果汤	122	白术党参茯苓粥	132
银耳枸杞子羹	122	半夏薏苡仁汤	132
莲藕菱角排骨汤	122	佩兰生地饮	132
桂圆莲子羹	123	薏苡仁茶	132
莲子红米羹	123	藿香鲫鱼	133
酸枣仁粳米羹	123	薄荷西米粥	133
莲藕胡萝卜汁	123	莲藕解暑汤	133
西瓜牛奶	124	莲花蜜茶	133
太子参鸡肉盅	124	沙参豆腐冬瓜汤	134
清香安神茶	124	石斛清热甜粥	134
山楂五味子茶	124	雪梨银耳百合汤	134
黄芪淮山鲫鱼汤	125	解暑西瓜汤	134
酸梅银耳鲤鱼汤	125	苦瓜甘蔗鸡肉汤	135
人参糯米鸡汤	125	绿豆菊花饮	135
五味子西红柿面	125	桑叶清新茶	135
酸枣仁玉竹糯米粥	126	补骨脂芡实鸭汤	135
乌梅生姜汤	126	莲子薏苡仁猪肠汤	136
浮小麦茶	126	大蒜白及煮鲤鱼	136
马蹄鲜藕茅根汤	126	赤芍菊花茶	136
西瓜绿豆鹌鹑汤	127	淮山土茯苓煲瘦肉	136
沙葛薏苡仁猪骨汤	127	秋季养生食疗方	
双瓜萝卜粥	127	银杏玉竹猪肝汤	137
马蹄大米粥	127	霸王花猪肺汤	137
		鲜莲红枣炖水鸭	137



杏仁白萝卜炖猪肺	138	红薯杏仁羹	145
莲子芡实猪尾汤	138	紫苏止咳茶	146
莲子补骨脂猪腰汤	138	花椒生姜粥	146
金针海参鸡汤	138	鸡肉香菇干贝粥	146
桂枝莲子粥	139	海螵蛸鱿鱼汤	146
杞叶菊花绿豆汤	139	芡实莲须鸭汤	147
五味子番茄面	139	冬瓜白果姜粥	147
白玉苦瓜	140	米酒煮圆子	147
银耳雪梨煲鸭	140	韭菜汁	147
熟地百合鸡蛋汤	140	佛手瓜炖猪蹄	148
百合薏米粥	140	山楂二皮汤	148
白梨鸡蛋糯米粥	141	香菇花生鲜蚝汤	148
鸭蛋银耳粥	141	香附豆腐汤	148
莲子百合汤	141	枳实金针河粉	149
银耳木瓜羹	141	红枣菊花羹	149
猪肚银耳花旗参汤	142	山楂冰糖羹	149
干贝鸭粥	142	橘子杏仁菠萝汤	149
参麦五味乌鸡汤	142	菊花山楂饮	150
竹叶地黄粥	142	佛手酒	150
芝麻糯米羹	143	核桃淮山蛤蚧汤	150
西洋参红枣汤	143	人参鹌鹑蛋	150
沙参菊花枸杞子汤	143	四宝炖乳鸽	151
玉竹西洋参茶	143	灵芝肉片汤	151
旋覆花乳鸽止咳汤	144	人参蜂蜜粥	151
杏仁菜胆猪肺汤	144	人参红枣羹	151
萝卜大蒜鸡蛋汤	144	红枣核桃仁枸杞子汤	152
杏仁萝卜肉汤	144	参片莲子汤	152
黄芪山药鱼汤	145	灵芝蜂蜜茶	152
麻黄饮	145	沙参玉竹煲猪肺	152
豆豉鲫鱼粥	145	桑白杏仁茶	153
		土茯苓绿豆老鸭汤	153
		石斛炖鲜鲍	153
		糯米莲子羹	153
		麦冬竹叶茶	154
		罗汉果瘦肉汤	154
		梨皮沙参大米粥	154
		厚朴蔬果汁	154
		乌梅竹叶绿茶	155
		大肠枸杞子核桃汤	155
		五仁粥	155
		黑芝麻核桃蜜	155



养肾乌鸡汤	156
龟板杜仲猪尾汤	156
菟杞红枣炖鹌鹑	156
巴戟天黑豆鸡汤	157
杜仲牛肉	157
补骨脂虫草羊肉汤	157
虫草海马四宝汤	157
香菇炖杏肉	158
甘草蛤蚧汤	158
生姜肉桂炖虾仁	158
芝麻豌豆羹	159
酸枣玉竹糯米粥	159
牡蛎白萝卜蛋汤	159
山药黑豆粥	160
阿胶粥	160
猪肚煲米豆	160
熟地双味肠粉	161
菟杞红枣炖鹌鹑	161
何首乌盐水猪肝	161
菠菜黑芝麻牛奶汁	161
黑豆芝麻汁	162
韭菜子粥	162
何首乌芝麻茶	162
蛤蚧麻雀汤	162
淮山鹿茸山楂粥	163
石斛熟地茶	163
羊肉枸杞子姜粥	163
韭菜黑豆汁	163
何首乌续断饮	164
香菜猪肝汤	164
枸杞子香菜猪心汤	164
蛤蚧酒	164
大米高良姜粥	165
芥菜粥	165
芥菜豆腐羹	165
胡萝卜甜椒汁	165
甘草茶	166
神曲粥	166
银耳山楂大米粥	166

谷芽消积汁	166
山楂绿茶饮	167
木瓜银耳茶	167
丹参红枣乌鸡汤	167
三七郁金炖乌鸡	167
五胡鸭	168
三七煮鸡蛋	168
养心汤	168
灵芝丹参粥	168
刺五加粥	169
玫瑰枸杞子羹	169
丹参糖水	169
双藤红枣茶	169
晶莹醉鸡	170
红花糯米粥	170
炮姜桃仁粥	170
鸡肝桂皮粥	170
酒酿蛋花	171
桂圆花生汤	171
生姜红枣汤	171
川芎茶	171
花椒羊肉汤	172
艾叶煮鸡蛋	172
当归山楂汤	172
辛夷花鹌鹑汤	172
丝瓜络煲猪瘦肉	173
葱白红枣鸡肉粥	173
薄荷茶	173
车前子田螺汤	173
马蹄炖银耳	174
河车鹿角胶粥	174
何首乌黄精茶	174
菠菜羊肝汤	174





养心安神食疗方

莲子茯神猪心汤	176
北沙参保健茶	176
五味子养心安神茶	176
莲子菠萝羹	177
五味子炖猪肝	177
核桃仁当归瘦肉汤	177
莲子芡实猪心	177
当归鸡汤	178
肉桂茴香炖雀肉	178
附子生姜炖狗肉	178
灵芝红枣兔肉汤	178
苦瓜牛蛙汤	179
猪肚五味子白术粥	179
桂圆莲芡粥	179
龙眼莲子羹	179
人参滋补汤	180
鲜人参乳鸽汤	180
当归党参红枣鸡汤	180
当归龙眼猪腰汤	180
葡萄红枣汤	181
红枣枸杞子鸡汤	181
花生山药粥	181
龙眼山药红枣汤	181
阿胶枸杞子炖甲鱼	182
阿胶猪皮汤	182
益智仁鸭汤	182
益智仁猪骨汤	182
当归苦参饮	183
生地煲龙骨	183
生地木棉花瘦肉汤	183
黄连甘草汁	183
双连桂花饮	184
莲子猪心汤	184
党参茯苓鸡汤	184
茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤	184
酸枣仁黄豆炖鸭	185

酸枣仁莲子炖鸭	185
大枣柏子仁小米粥	185
五味子炖肉	185
猪肝炖五味子五加皮	186
赤小豆薏苡仁粥	186
赤小豆煲乳鸽	186
菖蒲猪心汤	186
红枣莲藕猪蹄汤	187
双枣莲藕炖排骨	187
苦瓜菊花猪瘦肉汤	187
苦瓜黄豆排骨汤	187
白芍猪肝汤	188
防风苦参饮	188
丁香绿茶	188
归芪补血乌鸡汤	188

保肝护肝食疗方

枸杞鸡肝汤	189
苦瓜菊花猪瘦肉汤	189
天麻苦瓜酿肉	189
柴胡莲子田鸡汤	190
车前枸杞叶猪肝汤	190
雪蛤枸杞甜汤	190
四物鸡汤	190
土茯苓鳝鱼汤	191



核桃枸杞子蒸糕	191
山药白芍排骨汤	191
猪肝笋粥	191
何首乌炒猪肝	192
枸杞木瓜粥	192
桃仁枸杞甜粥	192
枸杞鸡肾粥	192
参芪枸杞子猪肝汤	193
枸杞子鹌鹑鸡肝汤	193
白芍红豆鲫鱼汤	193
归芪白芍瘦肉汤	193
女贞子首乌鸡汤	194
菊花羊肝汤	194
柴胡解郁猪肝汤	194
牡丹皮杏仁茶	194
牡丹皮菊花茶	195
决明子鸡肝苋菜汤	195
决明子杜仲鹌鹑汤	195
虎杖解毒蜜	195
虎杖泽泻茶	196
莲心香附茶	196
川芎香附茶	196
田七郁金炖乌鸡	196
郁金黑豆炖鸡	197
天麻鱼头汤	197
天麻黄精炖乳鸽	197
天麻钩藤饮	197
钩藤白术饮	198
龙骨牡蛎炖鱼汤	198
牡蛎豆腐汤	198
绿茶乌梅粥	198
乌梅汁	199
猪肝汤	199
西红柿猪肝汤	199
鳝鱼土茯苓汤	199
鳝鱼苦瓜枸杞子汤	200
海带海藻瘦肉汤	200
海带炖排骨	200
芹菜金针菇响螺猪肉汤	200
芹菜苦瓜瘦肉汤	201
女贞子蒸带鱼	201

灵芝瘦肉汤	201
五味子降酶茶	201
茵陈炒花甲	202
茵陈姜糖茶	202
冬瓜豆腐汤	202
柴胡白菜汤	202

健康养胃食疗方

玉竹沙参鲫鱼汤	203
党参麦冬瘦肉汤	203
黄芪炖生鱼	203
淮山猪肚汤	204
白术芡实田鸡汤	204
陈皮牛肉	204
薏苡仁瓜皮鲫鱼汤	205
虫草花党参猪肉汤	205
党参煮土豆	205
黄芪牛肉汤	206
黄芪绿豆煲鹌鹑	206
山药猪胰汤	206
党参生鱼汤	206
佛手元胡猪肝汤	207
春砂仁北芪猪肚汤	207
春砂仁花生猪骨汤	207
绿豆陈皮排骨汤	207
陈皮鸽子汤	208
白术猪肚粥	208
话梅高良姜汤	208
高良姜山楂粥	208
鸡内金核桃燕麦粥	209
麦芽山楂饮	209
山楂苹果大米粥	209
薏苡仁红枣茶	209
薏苡仁银耳补血汤	210
竹香猪肚汤	210
健胃肚条煲	210
胡萝卜煲牛肉	210
家常牛肉煲	211
豆豉鲫鱼汤	211
蘑菇豆腐鲫鱼汤	211
黄连白头翁粥	211

牛奶炖花生	212	西洋参无花果甲鱼汤	222
花生香菇鸡爪汤	212	党参黄芪蜜茶	222
玉米猪肚汤	212	天门冬米粥	222
玉米山药猪胰汤	212	鱼腥草乌鸡汤	222
大蒜银花甘草茶	213	玉竹炖猪心	223
南瓜薏苡仁粥	213	椰子杏仁鸡汤	223
白果煲猪小肚	213	南北杏苹果生鱼汤	223
补胃牛肚汤	213	枇杷叶桑白皮茶	223
枣参茯苓粥	214	川贝母杏仁枇杷茶	224
糯米莲子粥	214	鸽子银耳胡萝卜汤	224
苹果番荔枝汁	214	菠萝银耳红枣甜汤	224
蒜肚汤	214	南杏萝卜炖猪肺	224
双花饮	215	核桃冰糖炖梨	225
南瓜虾皮汤	215	冰糖炖木瓜	225
黄花菜马齿苋汤	215	百合莲藕炖梨	225
大黄通便茶	215	丝瓜鸡片汤	225

滋阴润肺食疗方

虫草炖乳鸽	216
沙参百合甜枣汤	216
鱼腥草银花瘦肉汤	216
鱼腥草红枣茶	217
川贝母炖豆腐	217
冬瓜薏仁鸭	217
柴胡秋梨饮	217
椰子杏仁鸭汤	218
枸杞桂圆银耳汤	218
太子参红枣茶	218
白果莲子乌鸡汤	218
荠菜四鲜宝	219
松子炒丝瓜	219
莲子百合黑豆汤	219
山药杏仁糊	219
川贝母炖鸡蛋	220
银耳百合汤	220
百合参汤	220
沙参煲猪肺	220
白果蒸鸡蛋	221
白果玉竹猪肝汤	221
罗汉果银花玄参饮	221
罗汉果杏仁猪蹄汤	221

补肾养肾食疗方

熟地当归鸡	226
姜片海参炖鸡汤	226
葱烧海参	226
螺肉煲西葫芦	227
猪肠核桃仁汤	227
五灵脂红花炖鱿鱼	227
田七郁金炖乌鸡	227
杜仲羊肉萝卜汤	228
杜仲艾叶鸡蛋汤	228
莲子百合排骨汤	228
栗子羊肉汤	228
菟丝子大米粥	229
板栗桂圆粥	229
韭菜牛肉粥	229
山药鹿茸山楂粥	229
虫草炖甲鱼	230
虫草炖雄鸭	230
首乌黄精肝片汤	230
茸杞红枣鹌鹑汤	230
熟地羊肉当归汤	231
牛膝猪腰汤	231
山药黄精炖鸡	231
黄精鳃骨汤	231

锁阳羊肉汤	232	黑米红豆茉莉粥	234
锁阳炒虾仁	232	黑芝麻润发汤	234
肉桂米粥	232	核桃仁杜仲猪腰汤	235
巴戟羊藿鸡汤	232	田鸡猪腰汤	235
苁蓉羊肉粥	233	胡萝卜马蹄煲龙骨	235
当归苁蓉炖瘦肉	233	银耳马蹄糖水	235
菟丝子苁蓉饮	233	腰果核桃牛肉汤	236
菟丝子烩鳝鱼	233	西瓜翠衣煲	236
核桃仁拌韭菜	234	车前子荷叶茶	236
莲子黑米粥	234	通草车前子茶	236

第五章 美容养颜食疗方——美丽也能吃出来



乌发明目食疗方

芝麻润发汤	238
黑豆蛋酒汤	238
胡萝卜红枣猪肝汤	238
白芍竹荪山药排骨汤	239
谷精草菠菜羊肝汤	239
枸杞叶猪肝汤	239
柴胡枸杞羊肉汤	239
木瓜墨鱼汤	240
枸菊肝片汤	240
红花绿茶饮	240
桑麻糖水	240
柴胡菊花枸杞茶	241
黑芝麻山药糊	241
党参枸杞子猪肝粥	241
墨鱼粥	241
木瓜芝麻粥	242
芝麻花生杏仁粥	242
芝麻牛奶粥	242
南瓜银耳粥	242
芋头芝麻粥	243
猪骨芝麻粥	243
山楂玉米粥	243
猪肝南瓜粥	243

滋阴润肤食疗方

益气润肤汤	244
蜜橘银耳汤	244
荞麦红枣羹	244
天门冬茶	245
橘皮红枣汁	245
黄精牛筋煲莲子	245
清补养颜汤	245
玉竹瘦肉汤	246
枸杞马蹄鹌鹑蛋	246
阳桃紫苏甜汤	246
葛根粉粥	246
苹果银耳猪腱汤	247
养阴百合茶	247
银耳山楂粥	247
腰果糯米甜粥	247

去皱去斑食疗方

鸡骨草煲生鱼	248
清热除斑汤	248
木耳海藻猪蹄汤	248
灵芝玉竹麦冬茶	249
熟地丝瓜汤	249
玫瑰枸杞养颜羹	249
女贞子蜂蜜饮	249
甜酒煮阿胶	250