

超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备工具书

餐桌上的中药

自制药膳养生祛病速查全书

取药物之性 用食物之味 起养生之功

食疗进补 药膳养生 营养健康

400道养生药膳，烹饪制作步步详解；600种药材图鉴，教你认清药膳精髓；40种食材专题，深度解析每种食材的属性、特点及元素构成，让你吃出美味，吃出健康。

孙志慧 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

餐桌上的中药

自制药膳养生祛病

速查全书

孙志慧 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

餐桌上的中药: 自制药膳养生祛病速查全书 / 孙志慧编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5308-8435-5

I. ①餐… II. ①孙… III. ①食物养生—基本知识 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 250329 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 21 字数 350 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



Contents

目录

15 养生药材图鉴

39 养生食材图鉴

第一篇

餐桌上的灵丹妙药——中华药膳

- 46 药膳是治疗未病的关键
- 48 人体的六种体质
- 54 如何鉴定自己的体质
- 58 六种体质的药膳养生
- 64 人体年龄变化规律
- 66 年龄变化与药膳养生
- 68 不同季节的药膳养生

第二篇

养生药膳

适合女性的药膳

- 72 雪梨豌豆炒百合
- 72 花旗参炖乌鸡
- 73 桂圆养生粽
- 73 百合墨鱼粒
- 74 阿胶牛肉汤
- 74 桂圆煲猪心
- 75 百合炒红腰豆
- 75 参须枸杞炖鳗

- 76 美肤猪脚汤
- 76 山药炖鸡汤
- 77 西芹百合炒白果
- 77 当归田七乌鸡汤
- 78 何首乌炒猪肝
- 78 枸杞牛肉
- 79 玉竹沙参焖老鸭
- 79 山药排骨汤
- 80 玉竹煮猪心
- 80 白果蒸蛋
- 81 川贝酿雪梨
- 81 鹿茸炖乌鸡
- 82 人参鹌鹑蛋
- 82 天麻鸡肉饭
- 83 通草丝瓜草虾汤
- 83 灵芝黄芪炖肉
- 84 艾叶煮鸡蛋
- 84 茯苓白豆腐
- 85 灵芝炖猪尾
- 85 熟地当归鸡汤
- 86 黄精蒸土鸡
- 86 枸杞黄芪蒸鳝片
- 87 归芪补血乌鸡汤
- 87 黑枣参芪梅子茶
- 88 地黄乌鸡汤
- 88 芦荟西红柿汤
- 89 十全大补乌鸡汤
- 89 杜仲炖排骨
- 90 香菇旗鱼汤
- 90 地黄虾汤



- 91 白果莲子乌鸡汤
- 91 枸杞韭菜炒虾仁
- 92 丹参桃红乌鸡汤
- 92 牛奶炖花生
- 93 当归羊肉汤
- 93 黄精炖猪肉
- 94 川芎蛋花汤
- 94 何首乌党参乌发膏
- 95 西洋参甲鱼汤
- 95 人参蒸嫩鸡
- 96 补气玉米排骨汤
- 96 鲜人参炖乌鸡
- 97 冬瓜薏仁鸭
- 97 红枣乌鸡汤
- 98 何首乌猪脑汤
- 98 党参煮马铃薯
- 99 鱼腥草乌鸡汤
- 99 黑豆洋菜糕
- 100 人参蜂蜜粥
- 100 何首乌黑豆煲鸡脚

适合男性的药膳

- 101 冬虫夏草鸡
- 101 板栗香菇焖鸡翅
- 102 虫草红枣炖甲鱼
- 102 人参黄芪蒸甲鱼
- 103 板栗枸杞粥
- 103 党参枸杞红枣汤
- 104 苁蓉海参鸽蛋
- 104 巴戟天海参煲
- 105 虫草瘦肉粥
- 105 海马虾仁童子鸡
- 106 海马排骨汤
- 106 鹿茸枸杞蒸虾
- 107 板栗排骨汤
- 107 鳗鱼枸杞汤
- 108 当归生地烧羊肉
- 108 鸡丝炒百合金针
- 109 黄芪牛肉蔬菜汤
- 109 黄芪山药鲫鱼汤
- 110 芡实莲子薏仁汤
- 110 巴戟天黑豆鸡汤
- 111 虫草枸杞鸭汤
- 111 五子下水汤
- 112 苁蓉黄精酩汤
- 112 杜仲寄生鸡汤
- 113 何首乌核桃粥
- 113 附子蒸羊肉
- 114 补骨脂芡实鸭汤
- 114 三仙烩猪腰
- 115 清心莲子田鸡汤
- 115 六味地黄鸡汤
- 116 肾气乌鸡汤
- 116 参麦五味乌鸡汤



- 117 补肾固精鸭汤
- 117 虫草海马汤
- 118 杜仲煮牛肉
- 118 滋养灵芝鸡
- 119 强精党参牛尾汤
- 119 猪肚炖莲子
- 120 三味羊肉汤
- 120 莲子百合排骨汤
- 121 锁阳羊肉汤
- 121 菟丝子烩鳝鱼
- 122 核桃鱼头汤
- 122 当归炖猪心
- 123 双仁菠菜猪肝汤
- 123 黑豆苁蓉汤
- 124 香菇鸡丝粥
- 124 虫草响螺鸭
- 125 双枣莲藕炖排骨
- 125 红枣当归鸡腿
- 126 四神沙参猪肚汤
- 126 陈皮话梅鸡
- 127 苁蓉羊肉粥
- 127 党参黄芪排骨
- 128 当归苁蓉炖羊肉
- 128 苁蓉黄芪虫草鸡
- 129 五味子爆羊腰
- 129 党参煲牛蛙



Contents



目录 Contents

适合所有人的药膳

- | | | | | | |
|-----|----------|-----|----------|-----|----------|
| 130 | 无花果木耳猪肠汤 | 151 | 多味百合蔬菜 | 173 | 四物炖豆皮 |
| 131 | 红枣鸡肉汤 | 152 | 陈皮丝里脊肉 | 173 | 消脂金橘茶 |
| 131 | 糖醋肉丸子 | 153 | 参片莲子汤 | 174 | 西洋参炖土鸡 |
| 132 | 补气人参茄红面 | 153 | 无花果煎鸡肝 | 175 | 茵陈甘草蛤蜊汤 |
| 133 | 土茯苓灵芝炖龟 | 154 | 枸杞地黄肠粉 | 175 | 糖枣芹菜汤 |
| 133 | 补脑益智家常面 | 155 | 海鲜山药饼 | 176 | 何首乌红枣粥 |
| 134 | 山药土茯苓煲瘦肉 | 155 | 莲子茯神猪心汤 | 177 | 笋片何首乌鸡丁 |
| 135 | 人参雪梨乌鸡汤 | 156 | 金针木耳肉片 | 177 | 胡桃豆腐汤 |
| 135 | 银雪木瓜猪肺汤 | 157 | 麦枣甘草萝卜汤 | 178 | 四神粉煲豆腐 |
| 136 | 西红柿肉酱烩豆腐 | 157 | 玉米笋炒山药 | 179 | 六神安神鸡汤 |
| 137 | 玉米红枣瘦肉粥 | 158 | 丁香多味鸡腿 | 179 | 药膳排骨汤 |
| 137 | 草莓小虾球 | 159 | 山药炒豌豆 | 180 | 车前草猪肚汤 |
| 138 | 养眼鲜鱼粥 | 159 | 大黄绿豆汤 | 181 | 沙参泥鳅汤 |
| 139 | 黑豆猪皮汤 | 160 | 当归芍药炖排骨 | 181 | 猴头菇螺头汤 |
| 139 | 山药白果瘦肉粥 | 161 | 五加皮烧牛肉 | 182 | 猴头菇鸡汤 |
| 140 | 清炒红椒莲子 | 161 | 牛膝蔬菜鱼丸 | 183 | 鹿芪煲鸡汤 |
| 141 | 松仁烩鲜鱼 | 162 | 黄芪猪肝汤 | 183 | 川芎白芷炖鱼头 |
| 141 | 松仁炒玉米 | 163 | 冰冻红豆薏仁 | 184 | 熟地排骨煲冬瓜汤 |
| 142 | 抗敏关东煮 | 163 | 玉竹三味排骨 | 185 | 红枣枸杞鸡汤 |
| 143 | 西洋芹多味鸡 | 164 | 蘑菇海鲜汤 | 185 | 天花粉鳝鱼汤 |
| 143 | 玄参萝卜清咽汤 | 165 | 何首乌枸杞乌骨鸡 | | |
| 144 | 白果玉竹猪肚煲 | 165 | 强肝菊香肝片 | | |
| 145 | 川芎黄芪炖鱼头 | 166 | 黄芪甘草鱼汤 | | |
| 145 | 山药内金黄鳝汤 | 167 | 党参茯苓粥 | | |
| 146 | 土茯苓鳝鱼汤 | 167 | 枸杞炒丝瓜 | | |
| 147 | 田七蛋花汤 | 168 | 干贝绿花椰菜 | | |
| 147 | 玄参炖猪肝 | 169 | 白果豆腐炒虾仁 | | |
| 148 | 枸杞鱼片粥 | 169 | 花椰菜炒蛤蜊 | | |
| 149 | 山楂牛肉盅 | 170 | 黑白木耳炒芹菜 | | |
| 149 | 山药煮鲑鱼 | 171 | 黄芪豆芽牛肉汤 | | |
| 150 | 润肺乌龙面 | 171 | 天麻枸杞鱼头汤 | | |
| 151 | 枸杞蒸猪脚 | 172 | 百合小黄瓜 | | |



第三篇

养生甜品

- 188 牛奶红枣粥
- 188 木瓜炖银耳
- 189 木瓜冰糖炖燕窝
- 189 核桃枸杞蒸糕
- 190 玫瑰枸杞养颜羹
- 190 猪脚煮花生
- 191 甘草冰糖炖香蕉
- 191 甜酒煮阿胶
- 192 甜酒煮灵芝
- 192 枸杞菊花粥
- 193 黑芝麻山药糊
- 193 葛根粉甜粥
- 194 柴胡秋梨汤
- 194 参枣甜糯米饭
- 195 四仁鸡蛋粥
- 195 鲜百合米粥
- 196 红枣柏子小米粥
- 196 银耳雪梨汤
- 197 红豆燕麦粥
- 197 荞麦桂圆红枣粥
- 198 酒酿红枣蛋
- 198 绿豆薏仁汤
- 199 南瓜百合甜点
- 199 冰糖鲜百合
- 200 莲子红枣糯米粥
- 200 莲子芡实薏仁羹
- 201 人参红枣粥
- 201 人参莲子汤
- 202 银耳橘子汤
- 202 四仙莲藕汤



- 203 莲子银耳桂蜜汤
- 203 枸杞银耳汤
- 204 杨桃紫苏梅甜汤
- 204 苜蓿芽寿司
- 205 银耳优酪羹
- 205 黄瓜葡萄柚沙拉
- 206 桑白葡萄果冻
- 206 桑杏菊花甜汤
- 207 板蓝根西瓜汁
- 207 养生黑豆奶
- 208 瞿麦排毒汁
- 208 纤瘦蔬菜汤
- 209 板蓝根排毒茶
- 209 桑叶清新茶
- 210 五香鲜奶茶
- 210 杏仁芝麻糊
- 211 莲蓬冰糖饮
- 211 荷叶鲜藕茶
- 212 百合红豆甜汤
- 212 半枝莲蛇舌草茶



Contents



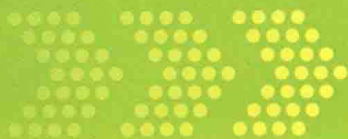
目录 Contents



- 213 银耳山药羹
- 213 灵芝核桃枸杞汤
- 214 酸枣仁白米粥
- 214 薏仁南瓜浓汤
- 215 桂圆山药红枣汤
- 215 糯米甜红枣
- 216 白米枸杞粥
- 216 四宝鲜甜汤
- 217 莲子紫米粥
- 217 美味八宝粥
- 218 莲子山药甜汤
- 218 桑叶芝麻糊
- 219 蒲公英银花茶
- 219 沙参百合甜枣汤
- 220 陈皮冰糖汁
- 220 雪蛤枸杞甜汤
- 221 桂圆红枣茶
- 221 玫瑰香附茶
- 222 菊花山楂饮
- 222 西洋参红枣汤

- 223 天门冬鲜茶
- 223 何首乌芝麻茶
- 224 玉竹西洋参茶
- 224 金橘甜绿茶
- 225 柠檬蜂蜜汁
- 225 杏仁鲜果奶酪
- 226 鱼腥草红枣茶
- 226 茅根莲藕汤
- 227 蜂蜜桂花糕
- 227 菊花决明子茶
- 228 黄芪红枣枸杞汤
- 228 枸杞菊花饮
- 229 黑豆桂圆汤
- 229 莲藕红枣汤
- 230 枸杞菠萝银耳汤
- 230 陈皮绿豆汤
- 231 柚子皮甜汤
- 231 麦芽乌梅饮
- 232 车前草红枣汤
- 232 党参红枣糯米饭
- 233 菊花蜂蜜水
- 233 银花白菊饮
- 234 石莲花枫糖果冻
- 234 紫米甜饭团





- 235 蔬菜鲜饭团
- 235 党参桂圆膏
- 236 桑菊薄荷饮
- 236 杏仁豆奶饮
- 237 止咳梨子冻
- 237 糖蜜星星果
- 238 松仁雪花粥
- 238 洛神甘蔗茶
- 239 洛神水果沙拉
- 239 核桃芝麻糊
- 240 芝麻地瓜枣
- 240 葛根枸杞茶
- 241 鲜甜酸梅汤
- 241 三珍鲜果冻
- 242 红枣荸荠汤
- 242 茯苓杏片松糕
- 243 洋参麦冬粥
- 243 百合豆沙羊羹



第四篇

养生高汤

- 246 鸡胸骨高汤
- 247 大骨高汤
- 247 素高汤

Contents



目录 Contents

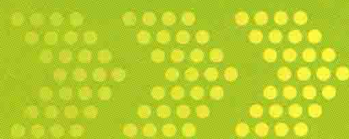


第五篇

天然食材最养生

- | | | |
|-----|-----|------------------------------|
| 250 | 菠菜 | 含丰富维生素、矿物质的元气之源 |
| 252 | 韭菜 | 所含蒜素能提升维生素B ₁ 的吸收 |
| 254 | 葱 | 具保温身体、发汗的作用，可治疗感冒 |
| 256 | 芹菜 | 高血压患者的首选蔬菜 |
| 258 | 茭白 | 补充人体营养物质，健壮身体 |
| 260 | 香菜 | 营养丰富，改善身体代谢 |
| 262 | 冬瓜 | 典型的高钾低钠型蔬菜 |
| 264 | 南瓜 | 含有许多可击溃癌细胞的维生素及食物纤维 |
| 266 | 丝瓜 | 含有多种养颜的营养物质 |
| 268 | 豌豆 | 含有抗癌作用的酶和胡萝卜素 |
| 270 | 扁豆 | 含有丰富的食物纤维，可控制胆固醇 |
| 272 | 青椒 | 含有能促进维生素C吸收的维生素P |
| 274 | 菜花 | 维生素C的宝库 |
| 276 | 番茄 | 番茄红素的色素成分是备受瞩目的营养品 |
| 278 | 金针菜 | 含有的卵磷脂可健脑、抗衰老 |
| 280 | 萝卜 | 促进胃肠运动的自然消化剂 |
| 282 | 胡萝卜 | 含有丰富的胡萝卜素，提高对疾病的抵抗力 |
| 284 | 马铃薯 | 钾质之王，能稳定血压 |
| 286 | 莲藕 | 强健胃肠黏膜 |
| 288 | 荸荠 | 磷的含量在根茎蔬菜中最高 |
| 290 | 蒜 | 具有强烈的杀菌作用，还能防癌 |





- 292 百合 含有的黏液质具有润燥清热作用
- 294 洋葱 所含的蒜素可提升维生素B₁的吸收率，产生活力
- 296 姜 具有卓越的解毒、除臭功能，还能治疗感冒
- 298 木耳 丰富的铁元素可养血驻颜
- 300 金针菇 促进儿童智力发育的“增智菇”
- 302 银耳 扶正强壮之皇家不老药
- 304 香菇 高蛋白、低脂肪的食疗佳蔬
- 306 梨 润肺止咳疗效好
- 308 大枣 天然的维生素丸
- 310 木瓜 健脾消食，增强抵抗力
- 312 核桃 富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E，能创造亮丽肌肤
- 314 栗子 富含的糖类与维生素B₁，使人有活力
- 316 莲子 补肾、固摄精气的食疗佳品
- 318 花生 增强体力，有效治疗夜尿症、尿频
- 320 腰果 可帮助老年人保护血管
- 322 小麦 有镇定精神的功效，能产生气力
- 324 燕麦 含有维生素E，既可美容减肥，又能补充营养
- 326 玉米 粗糙中的保健佳品
- 328 糯米 富含B族维生素，能补益中气
- 330 薏米 改善肌肤粗糙，养颜去皱
- 332 芡实 永葆青春活力、防止未老先衰



Contents

餐桌上的中药

自制药膳养生祛病

速查全书

孙志慧 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

餐桌上的中药 : 自制药膳养生祛病速查全书 / 孙志慧编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5308-8435-5

I. ①餐… II. ①孙… III. ①食物养生—基本知识 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 250329 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 21 字数 350 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

吃出美味 吃出健康



什么是药膳

药膳的科学定义是指在中医学、烹饪学和营养学的理论指导下，严格按照药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配，再采用我国独特的饮食烹调技术制作而成的，具有一定色、香、味、形的美味食品。药膳是我国传统饮食文化中最璀璨的部分，也是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。

总结起来，药膳最大的特点就是“寓医于食”，满足了人们“厌于药，喜于食”的天性。药膳既能将药物以为食用，又可以赋予食物以药力，二者相辅相成，相得益彰。使得菜品既具有较高的营养价值，又可强身健体、防病治病、延年益寿。所以，从这个角度说，中国传统药膳的制作和应用，不仅是一门科学，更是一门艺术。就连“药王”孙思邈都在其《备急千金要方》中指出：“夫为医者，当须先洞晓疾源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，而将食疗列为医治疾病诸法之首。

中华药膳源远流长

早在原始社会的人类祖先就已经开始将食物与药物一起食用了，这可能就是中医所说“药食同源”的最早雏形和开端了。但这还不能说是真正意义上的药膳。那么真正意义上的药膳在我国究竟起源于何时，又是如何发展演变的呢？

早在药膳一词出现之前，我国的古代典籍中，就已经出现了有关制作和应用药膳

的记载。如《周礼》中就记载了“食医”这种职业。成书于战国时期的《黄帝内经》也载有“药以祛之、食以随之”的说法。并说：“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。”上述医籍的记载，说明在先秦时期，中国的食疗理论已具雏形。

晋唐时期是药膳食疗学的形成阶段。这时的药膳理论有了长足的发展，出现了一些专门著述。如晋代葛洪的《肘后备急方》、北魏崔洁的《食经》等对中国药膳理论的发展起到了承前启后的作用。

宋元时期是药膳食疗学全面发展的时期。宋代官方修订的《太平圣惠方》专设“食治门”，记载有药膳方剂共160副，可以治疗28种病症，且药膳以粥、羹、饼、茶等剂形出现。

明清时期是药膳食疗学进入更加完善的阶段，几乎所有关于本草的著作都注意到了本草与食疗学的关系，对于药膳的烹调和制作也达到了极高的水平，且大多符合营养学的要求。明人李时珍编著的《本草纲目》最具代表性，其中记载的既可以治疗疾病又可以食用的药物就有100多种，可见药膳食疗在当时已经极为普及了。

而今，有关药膳食疗的应用空前广泛，以至出现了一些专门的药膳餐馆。在人们的生活中，药膳也得到了空前的普及，并在国外也享有盛誉，备受青睐。今天，药膳食疗学已成为一门独具特色的科学、艺术和文化而走进千家万户，传遍世界各地。



关于本书

据有的学者统计，自汉初到明末，有关药膳的著作达300多部。这其中最具有里程碑意义的书籍有两本，一本是《黄帝内经》，一本就是《本草纲目》。前者奠定了药膳食疗学的基础，而后者则是这门学问的集大成者。本书就是在这两本书的基础上，对药膳食疗学做了一个大概的介绍。

从整体上来说，本书分为两大部分，共5篇。第一部分即第一篇，是从中医的角度出发，对药膳的基础知识和与药膳有关的中医知识做了一个比较全面的介绍，这对于充分认识药膳和对读者以后的药膳实践活动都会起到重要的指导作用。第二部分包括养生药膳、养生甜品、养生高汤和养生食材四篇，丰富的菜品及不同的烹调方式，使不同需要的人群都可以在这里找到令自己满意的美味佳肴和养生良方。更值得一提的是本书的附录部分，对书中所收录的大部分菜品都逐一做了细致入微的解读，这对于读者更加深刻地认识药膳会起到积极的意义。



在形式上，本书采用了大量色彩亮丽的照片，使人在阅读之余还可以产生一种享受生活的愉悦之情。在编辑思维上，本书也有自己的特点。例如在养生药膳一篇中，本书将收录的所有菜品按照适合男人、女人和所有人的标准分门别类，使读者在阅读本书时很快就能找到自己所需要的信息。这对日益繁忙的现代都市人来说，无疑可以节省不少宝贵的时间。

由于编者的知识有限，书中必然会存在一些或这样或那样的问题，欢迎广大读者批评指正。但是，只要您从本书中得到了关于健康、关于养生的有益启示，或是对祖国博大精深的传统文化有了更进一步的了解，那么我们的目的就达到了。





Contents

目录

15 养生药材图鉴

39 养生食材图鉴

第一篇

餐桌上的灵丹妙药——中华药膳

- 46 药膳是治疗未病的关键
- 48 人体的六种体质
- 54 如何鉴定自己的体质
- 58 六种体质的药膳养生
- 64 人体年龄变化规律
- 66 年龄变化与药膳养生
- 68 不同季节的药膳养生

第二篇

养生药膳

适合女性的药膳

- 72 雪梨豌豆炒百合
- 72 花旗参炖乌鸡
- 73 桂圆养生粽
- 73 百合墨鱼粒
- 74 阿胶牛肉汤
- 74 桂圆煲猪心
- 75 百合炒红腰豆
- 75 参须枸杞炖鳗

- 76 美肤猪脚汤
- 76 山药炖鸡汤
- 77 西芹百合炒白果
- 77 当归田七乌鸡汤
- 78 何首乌炒猪肝
- 78 枸杞牛肉
- 79 玉竹沙参焖老鸭
- 79 山药排骨汤
- 80 玉竹煮猪心
- 80 白果蒸蛋
- 81 川贝酿水梨
- 81 鹿茸炖乌鸡
- 82 人参鹌鹑蛋
- 82 天麻鸡肉饭
- 83 通草丝瓜草虾汤
- 83 灵芝黄芪炖肉
- 84 艾叶煮鸡蛋
- 84 茯苓白豆腐
- 85 灵芝炖猪尾
- 85 熟地当归鸡汤
- 86 黄精蒸土鸡
- 86 枸杞黄芪蒸鳝片
- 87 归芪补血乌鸡汤
- 87 黑枣参芪梅子茶
- 88 地黄乌鸡汤
- 88 芦荟西红柿汤
- 89 十全大补乌鸡汤
- 89 杜仲炖排骨
- 90 香菇旗鱼汤
- 90 地黄虾汤



- 91 白果莲子乌鸡汤
- 91 枸杞韭菜炒虾仁
- 92 丹参桃红乌鸡汤
- 92 牛奶炖花生
- 93 当归羊肉汤
- 93 黄精炖猪肉
- 94 川芎蛋花汤
- 94 何首乌党参乌发膏
- 95 西洋参甲鱼汤
- 95 人参蒸嫩鸡
- 96 补气玉米排骨汤
- 96 鲜人参炖乌鸡
- 97 冬瓜薏仁鸭
- 97 红枣乌鸡汤
- 98 何首乌猪脑汤
- 98 党参煮马铃薯
- 99 鱼腥草乌鸡汤
- 99 黑豆洋菜糕
- 100 人参蜂蜜粥
- 100 何首乌黑豆煲鸡脚