

中華飲食

進補大全

上卷



中华饮食进补大全

(上 卷)

主 编：袁 薇

责任编辑: 李江
封面设计: 蒋宝山

中华饮食进补大全

袁薇 主编

南海出版公司出版发行

新华书店经销 济南市人民印刷厂印刷

开本: 787×1092mm 1/16开本 印张:83.25 字数:1500千字

1999年11月第一版 1999年11月第一次印刷

书号:ISBN7—5442—828—4/K.90

印数:1—1000册

定价:498元(上下卷精装本)

本书编委会

主 编：袁 薇

副主编：贾玉荣 刘赵军 辛 升 寇 伟

编委会：（排名不分先后顺序）

袁 薇	贾玉荣	刘秀玲	王一凡
-----	-----	-----	-----

杨红丽	刘赵军	陈 薇	刘红运
-----	-----	-----	-----

李桂芳	龚爱琼	廖发军	肖张军
-----	-----	-----	-----

杨淑兰	贺 英	周爱兰	胡 方
-----	-----	-----	-----

庞廷伟	胡普刚	苏非舒	田锦川
-----	-----	-----	-----

姚建萍	王艳英	邓 云	孙炳则
-----	-----	-----	-----

边凤英	王志刚	陈 霞	李宝华
-----	-----	-----	-----

张红宇	徐立新	张建新	陈 伟
-----	-----	-----	-----

前言

人不可一日不吃食物,科学的饮食结构不仅可以充饥,而且还可以预防和
治疗疾病,甚至能起到药物所起不到的疗效作用。所以,与“是药三分毒”相比
较而言,“药补不如食补”是有其科学道理的,并且越来越为现代营养学所证明,
同时也越来越为现代人所接受。

现代营养学认为各种食物以及所含不同质和量的营养素通过生化程序以
补充人体发育和身心活动的需要,而食物的进补疗病功能则与营养素或特殊物
质的多种作用原理有关,如提高或调整免疫功能,纠正代谢失衡,调整血压,降
低血脂,排除毒素,消炎抗菌,抑制肿瘤细胞等。

现代营养学的研究已经向我们揭示了许多过去鲜为人知的食物的魔力:大
蒜可以杀灭癌细胞;菠菜中含有可以抑制造成宫颈癌的病毒生长的成份;芦笋
和鳄梨中的某些成份可以阻断当今世界最令人恐惧的艾滋病病毒的繁殖;卷心
菜可以帮助人们对付日趋严重的空气污染所带来的对身体的损害;一些植物可
以在体内代谢后产生一些可以对抗由于生活水平提高而进食高脂肪饮食所导
致的血栓形成,并降低肝脏中胆固醇的合成和输出,保护心、脑等重要器官;我
们所引以自豪的区别于其他生物的人类特征——情绪、记忆、警觉状态等甚至
也无一例外地受着食物的影响,它们可以进入大脑,并调节神经元之间的信息
传递。

从营养学角度来说,人体必须从食物中吸取适量的有益物质为谋求养生;
从治疗学角度来说,人体可以从食物中择取有效物质以消除疾病、减少痛苦、促
进功能恢复,但食物的营养作用和进补疗病功能既有一定区别,也有不少联系。
首先各种营养素的缺乏或过度均可发生病变,而作为营养物质的本身亦皆有进
补治疗意义;其次由于食物既存在营养素,又存在特殊要素,故在病体中食物能
同时发挥营养作用和疗病作用,或者健康时取其营养成分,而患病时可取其疗
病要素;再次,有些病变,特别是顽固的慢性疾病采取一般性的疗法往往收效其
微,而通过食物的营养作用或增强免疫功能或改善内环境等则可取得独到的疗
效。

总之,饮食对于人体健康绝不是一件无足轻重的琐事。近些年来,营养学
界首次在人类历史上投入力量研究,并渐渐意识到,这些来源于自然的物质对

生存或死亡意义重大。选择了正确的饮食,就是选择了健康与长寿,反之,就选择了疾病与死亡。它使我们思路敏捷,情绪饱满,同时有些又有镇静甚至是过度抑制的作用;食物能在不知不觉中损害我们的关节,阻塞我们的血管,同时有些又能治疗和逆转由各种其他原因造成的有关疾病;食物还能促进细胞内最终会导致癌变的异常活动,同时有些又能清除这些异常变化,防癌治癌,等等。在我们青年时代或童年时代错误的饮食结构,到中年后会面临多发性硬化,老年后会发生帕金森氏病。

基于以上原因,我们编辑本书的出发点,就是为了帮助读者在日常生活中选择适宜自己的饮食结构,以达到有病进补,无病养生,强身健体,延年益寿的目的。所以本书既编有家常进补系列;又根据不同的年龄段,编有从婴幼儿直到老年的进补系列;同时还编有男女不同性别的进补系列,以及患者的进补系列。所有这些,基本上包括了人们日常饮食所需进补的方方面面。我们希望本书的出版能对读者的“一日三餐”饮食安排有所指导,那将是我们莫大的欣慰。由于本书规模宏大,体例较多,加之编写人员分布全国各地,故不足之处在所难免,敬请读者对错误之处不吝赐教,以便再版修订时,使本书更臻完善。

总 目 录

上 卷

- 第一编 家常进补菜谱
- 第二编 家常进补汤谱
- 第三编 家常进补粥谱
- 第四编 孕产妇进补食谱
- 第五编 儿童成长进补食谱

下 卷

- 第六编 老年益寿进补食谱
- 第七编 患者康复进补食谱
- 第八编 女性美容进补食谱
- 第九编 男性强身进补食谱
- 第十编 减肥保健进补食谱

上卷目录

第一编 家常进补菜谱

第一章 肉蛋类进补菜谱

一、猪 肉

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|------|
| 1. 回锅肉 | (3) | 21. 水煮肉片 | (9) |
| 2. 米粉肉 | (3) | 22. 糖醋丸子 | (9) |
| 3. 回酥狮子头 | (3) | 23. 砂锅狮子头 | (10) |
| 4. 扁大枯酥 | (4) | 24. 香菇盒 | (10) |
| 5. 香菇肉饼 | (4) | 25. 南肉竹笋 | (10) |
| 6. 炒腰脑 | (5) | 26. 萝卜连锅 | (11) |
| 7. 四喜肉 | (5) | 27. 油炸五香 | (11) |
| 8. 白切肉 | (5) | 28. 鱼香肉丝 | (11) |
| 9. 家乡肉 | (6) | 29. 炒腰花 | (12) |
| 10. 荔枝肉 | (6) | 30. 貽贝煨腰花 | (12) |
| 11. 松花肉 | (6) | 31. 宫爆腰花 | (12) |
| 12. 荷叶肉 | (6) | 32. 干炸猪脑 | (13) |
| 13. 东坡肉 | (7) | 33. 鱼香肝片 | (13) |
| 14. 糟肉 | (7) | 34. 奶汤佛手肚头 | (13) |
| 15. 琉璃肉 | (7) | 35. 烧圈子 | (14) |
| 16. 香质肉 | (8) | 36. 油炸排骨 | (14) |
| 17. 冬笋干烧肉 | (8) | 37. 椒盐排骨 | (14) |
| 18. 杏仁肉 | (8) | 38. 烟熏排骨 | (15) |
| 19. 芙蓉肉 | (8) | 39. 烤猪排骨 | (15) |
| 20. 酱豆腐汁烧肉 | (9) | 40. 干烧猪脚 | (15) |

- | | | | |
|----------------|------|----------------|------|
| 41. 红烧猪脚 | (16) | 43. 冰糖元蹄 | (16) |
| 42. 糟猪脚 | (16) | 44. 粘糖羊尾 | (16) |

二、牛 肉

- | | | | |
|-----------------|------|----------------|------|
| 45. 清炖牛肉 | (17) | 49. 小炒牛肉 | (18) |
| 46. 家乡牛肉 | (17) | 50. 炸牛里脊 | (18) |
| 47. 水煮牛肉 | (17) | 51. 炸卷果 | (19) |
| 48. 干炒牛肉丝 | (18) | 52. 烧牛蹄筋 | (19) |

三、羊 肉

- | | | | |
|----------------|------|---------------|------|
| 53. 油爆肚丝 | (20) | 55. 鱼咬羊 | (20) |
| 54. 手抓羊肉 | (20) | | |

四、鸡 肉

- | | | | |
|-----------------|------|-----------------|------|
| 56. 家常鸡 | (21) | 64. 三杯子鸡 | (23) |
| 57. 香酥油鸡 | (21) | 65. 辣子鸡丁 | (24) |
| 58. 花椒鸡 | (22) | 66. 文山鸡丁 | (24) |
| 59. 雪花鸡 | (22) | 67. 碎米鸡丁 | (24) |
| 60. 烘淡糟鸡 | (22) | 68. 烩生鸡丝 | (25) |
| 61. 福山烧小鸡 | (23) | 69. 珍珠三鲜 | (25) |
| 62. 东安子鸡 | (23) | 70. 爆炒鸡肫 | (25) |
| 63. 热窝姜汁鸡 | (23) | 71. 网油山鸡卷 | (26) |

五、鸭 肉

- | | | | |
|----------------|------|----------------|------|
| 72. 荷叶鸭子 | (26) | 74. 雪花鸭肝 | (27) |
| 73. 黄焖鸭肝 | (26) | 75. 鸭泥面包 | (27) |

六、鱼

- | | | | |
|-----------------|------|-----------------|------|
| 76. 糖醋鲤鱼 | (28) | 85. 干烧鲫鱼 | (31) |
| 77. 清蒸鲤鱼 | (28) | 86. 粉蒸鲫鱼 | (31) |
| 78. 大烧鱼 | (28) | 87. 白煮鱼 | (31) |
| 79. 糖醋脆皮鱼 | (29) | 88. 豆豉蒸鱼 | (32) |
| 80. 豆瓣鲜鱼 | (29) | 89. 清炒鳝糊 | (32) |
| 81. 荠菜黄鱼卷 | (29) | 90. 干炒鳝鱼 | (32) |
| 82. 黄鱼参羹 | (30) | 91. 爆炒鳝鱼片 | (33) |
| 83. 赛螃蟹 | (30) | 92. 炖生敲 | (33) |
| 84. 黄焖鲤鱼 | (30) | | |

七、虾 蟹

- | | | | |
|------------------|------|------------------|------|
| 93. 干烧大虾 | (34) | 100. 溜蟹黄 | (36) |
| 94. 炸凤尾虾 | (34) | 101. 蟹肉丸子 | (36) |
| 95. 牛油脆皮虾仁 | (34) | 102. 红烧甲鱼 | (37) |
| 96. 干烹虾仁 | (35) | 103. 韭菜炒蛭蛭 | (37) |
| 97. 炸虾球 | (35) | 104. 美味辣酱 | (37) |
| 98. 香汁炒蟹 | (35) | 105. 虾子酱油 | (38) |
| 99. 芙蓉蟹斗 | (36) | | |

八、蛋 品

- | | | | |
|-----------------|------|----------------|------|
| 106. 拔丝蛋块 | (38) | 108. 摊鸡蛋 | (39) |
| 107. 蛋菇 | (38) | | |

第二章 荤素蔬菜类进补菜谱

一、大 白 菜

- | | | | |
|---------------------|------|--------------------|------|
| 109. 素炒大白菜 | (40) | 128. 白肉片炖白菜 | (44) |
| 110. 糖醋白菜 | (40) | 129. 白菜肉卷 | (44) |
| 111. 辣白菜 | (40) | 130. 丸子烧白菜 | (45) |
| 112. 麻辣白菜 | (41) | 131. 拌肚丝白菜 | (45) |
| 113. 芝麻酱拌白菜心 | (41) | 132. 猪肝炒白菜 | (45) |
| 114. 奶油白菜 | (41) | 133. 叉烧白菜 | (45) |
| 115. 白菜烩豆腐 | (41) | 134. 香肠烧白菜 | (46) |
| 116. 油豆腐白菜 | (41) | 135. 火腿白菜 | (46) |
| 117. 豆腐丝拌白菜丝 | (42) | 136. 牛肉片炒白菜 | (46) |
| 118. 香干素炒白菜片 | (42) | 137. 羊肉片炒白菜 | (46) |
| 119. 栗子白菜 | (42) | 138. 鸡丝烩白菜 | (47) |
| 120. 栗子烧白菜 | (42) | 139. 鸡肉丁烩白菜 | (47) |
| 121. 肉片炒白菜 | (42) | 140. 鸡块白菜 | (47) |
| 122. 肉丝炒白菜丝 | (43) | 141. 熏鸡丝拌白菜丝 | (47) |
| 123. 肉片栗子烧白菜 | (43) | 142. 鸭块白菜 | (48) |
| 124. 肉片白菜油豆腐 | (43) | 143. 扒三白 | (48) |
| 125. 肉丁炒白菜丁 | (43) | 144. 木须炒白菜丝 | (48) |
| 126. 肉丁白菜丁烩豆腐 | (44) | 145. 虾米炒白菜 | (48) |
| 127. 白肉片炒白菜 | (44) | 146. 虾米烧白菜 | (49) |

二、小白菜

- | | | | |
|-------------------|------|--------------------|------|
| 147. 素炒小白菜 | (49) | 151. 烧丸子小白菜 | (50) |
| 148. 熬小白菜 | (49) | 152. 火腿小白菜 | (50) |
| 149. 小白菜熬豆腐 | (49) | 153. 火腿冬菇小白菜 | (50) |
| 150. 烫丸子小白菜 | (50) | 154. 虾米拌小白菜 | (51) |

三、油菜

- | | | | |
|---------------------|------|---------------------|------|
| 155. 冬菇油菜 | (51) | 164. 香肠炒油菜 | (53) |
| 156. 肉片油菜豆腐 | (51) | 165. 火腿烧油菜心 | (53) |
| 157. 肉片油菜豆腐干片 | (51) | 166. 火腿冬笋烧油菜心 | (54) |
| 158. 肉片千张油菜 | (52) | 167. 火腿冬菇烧油菜 | (54) |
| 159. 肉片面筋油菜 | (52) | 168. 牛肉片炒油菜 | (54) |
| 160. 小丸子烧油菜 | (52) | 169. 鸡片炒油菜 | (54) |
| 161. 回锅肉油菜 | (52) | 170. 鸡杂件炒油菜 | (55) |
| 162. 猪肝炒油菜 | (53) | 171. 虾片炒油菜 | (55) |
| 163. 叉烧肉油菜 | (53) | 172. 虾米油菜 | (55) |

四、高丽菜

- | | | | |
|--------------------|------|---------------------|------|
| 173. 糖醋高丽菜 | (56) | 182. 高丽菜肉卷 | (58) |
| 174. 糖醋烩高丽菜 | (56) | 183. 叉烧肉高丽菜 | (58) |
| 175. 花椒油高丽菜丝 | (56) | 184. 香肠高丽菜 | (58) |
| 176. 蕃茄炒高丽菜 | (56) | 185. 火腿高丽菜 | (58) |
| 177. 麻辣高丽菜 | (56) | 186. 冬菇火腿高丽菜 | (58) |
| 178. 肉片高丽菜 | (57) | 187. 蕃茄牛肉炖高丽菜 | (59) |
| 179. 肉丝炒高丽菜丝 | (57) | 188. 虾子高丽菜 | (59) |
| 180. 肉片高丽菜青椒 | (57) | 189. 虾米高丽菜 | (59) |
| 181. 小丸子高丽菜 | (57) | | |

五、芹菜

- | | | | |
|----------------------|------|--------------------|------|
| 190. 香干丝素炒芹菜 | (59) | 195. 牛肉末炒芹菜 | (61) |
| 191. 肉丝炒芹菜 | (60) | 196. 虾米炒芹菜 | (61) |
| 192. 肉末炒芹菜 | (60) | 197. 炒鱿鱼卷芹菜 | (61) |
| 193. 肉丝炒香干丝芹菜丝 | (60) | 198. 白切肉丝拌芹菜 | (61) |
| 194. 牛肉丝炒芹菜 | (60) | 199. 虾子拌芹菜 | (61) |

六、花椰菜

- | | | | |
|-------------------|------|-------------------|------|
| 200. 烩鸡片花椰菜 | (62) | 202. 奶油花椰菜 | (62) |
| 201. 冬菇烧花椰菜 | (62) | 203. 火腿烧花椰菜 | (62) |

七、蕃 茄

204. 素炒蕃茄马铃薯 (63)
205. 拌蕃茄黄瓜 (63)
206. 拌蕃茄 (63)
207. 肉末炒蕃茄 (63)
208. 镶蕃茄 (64)
209. 肉片蕃茄炒扁豆 (64)
210. 肉片蕃茄烧茄子 (64)
211. 肉片蕃茄烧豆腐 (64)
212. 蕃茄炒牛肉片 (65)
213. 蕃茄烧牛肉 (65)
214. 蕃茄炒鸡蛋 (65)

八、茄 子

215. 素烧茄子 (65)
216. 拌茄泥 (66)
217. 青酱茄 (66)
218. 肉片烧茄子 (66)
219. 肉丝炒茄丝 (66)
220. 肉丁炒茄子 (66)
221. 炸茄盒 (67)
222. 烧茄盒 (67)
223. 蒸茄盒 (67)
224. 肉末蘑菇烧茄子 (67)

九、马 铃 薯

225. 素烧马铃薯 (68)
226. 素炒马铃薯柿椒片 (68)
227. 拌紫萝卜马铃薯丁 (68)
228. 花椒油马铃薯丝 (68)
229. 肉片炒马铃薯片 (69)
230. 肉片烧马铃薯块 (69)
231. 肉片炒马铃薯柿椒片 (69)
232. 肉丝马铃薯柿椒丝 (69)
233. 马铃薯炖肉 (69)
234. 红烧牛肉马铃薯 (70)
235. 咖喱牛肉马铃薯丝 (70)
236. 咖喱鸡块马铃薯 (70)
237. 马铃薯沙拉 (70)

十、萝 卜

238. 素烧小水萝卜 (71)
239. 素烩小水萝卜 (71)
240. 香菜烧白萝卜 (71)
241. 拍小水萝卜 (72)
242. 蘑菇素烧小水萝卜 (72)
243. 肉片烧白萝卜 (72)
244. 肉片烧小水萝卜 (72)
245. 肉末烩小水萝卜 (72)
246. 肉丝炒红白萝卜丝 (73)
247. 牛肉烧白萝卜 (73)
248. 牛肉丝炒胡萝卜丝 (73)
249. 萝卜块炖牛肉 (73)
250. 虾米烧萝卜 (74)

十一、茼 蒿

251. 糖醋嫩茎茼蒿 (74)
252. 烩茼蒿片 (74)
253. 拌茼蒿片 (74)
254. 花椒油茼蒿丝 (75)
255. 肉片炒茼蒿 (75)
256. 肉丝炒茼蒿丝 (75)
257. 焦溜肉片茼蒿片 (75)
258. 牛肉片炒茼蒿片 (75)

十二、蒜 苗

259. 肉丝炒蒜苗 (76) 262. 肉丝豆腐干蒜苗 (76)
260. 肉片焖蒜苗 (76) 263. 肉片千张蒜苗 (77)
261. 虾片炒蒜苗 (76)

十三、菠 菜

264. 素炒菠菜 (77) 277. 肉片炒菠菜油豆腐 (80)
265. 烩酸菠菜 (77) 278. 肉末烩菠菜豆腐 (80)
266. 拌菠菜 (78) 279. 肉丝炒菠菜千张 (81)
267. 麻酱拌菠菜 (78) 280. 肉片面筋菠菜 (81)
268. 虾皮熬菠菜 (78) 281. 猪肝炒菠菜 (81)
269. 虾皮炒菠菜 (78) 282. 羊肝炒菠菜 (81)
270. 冬菇炒菠菜 (78) 283. 牛肉片炒菠菜 (82)
271. 肉丝炒菠菜 (79) 284. 鸡片炒菠菜 (82)
272. 肉丝炒菠菜粉条 (79) 285. 熏鸡丝烩菠菜 (82)
273. 肉丝炒菠菜豆芽菜 (79) 286. 火腿炒菠菜 (82)
274. 肉丝炒菠菜韭菜 (79) 287. 鸡蛋炒菠菜 (82)
275. 肉丝炒菠菜香干 (80) 288. 木须肉菠菜 (83)
276. 肉片炒菠菜熏豆腐干片 (80) 289. 虾米菠菜 (83)

十四、冬 瓜

290. 素烧冬瓜 (83) 297. 镶冬瓜块 (85)
291. 虾皮烧冬瓜 (84) 298. 羊肉片熬冬瓜 (85)
292. 虾米烧冬瓜 (84) 299. 牛肉丸子熬冬瓜 (85)
293. 肉片冬瓜 (84) 300. 羊肉丸子熬冬瓜 (86)
294. 白肉片冬瓜 (84) 301. 鸡块冬瓜 (86)
295. 烧丸子冬瓜 (84) 302. 鸭块冬瓜 (86)
296. 烫丸子冬瓜 (85)

十五、黄 瓜

303. 拌黄瓜 (86) 309. 黄瓜镶肉 (88)
304. 糖醋黄瓜卷 (87) 310. 肉丝拌黄瓜丝粉皮 (88)
305. 虾米拌黄瓜段 (87) 311. 猪肝炒黄瓜片 (88)
306. 肉片黄瓜片 (87) 312. 牛肉片炒黄瓜片 (88)
307. 溜肉片黄瓜 (87) 313. 烩鸡片黄瓜片 (89)
308. 肉丁炒黄瓜丁 (87) 314. 虾片黄瓜片 (89)

十六、豆 制 品

- | | | | |
|---------------------|------|----------------------|------|
| 315. 豆腐干丝拌白菜丝 | (89) | 333. 肉末菠菜烧豆腐 | (93) |
| 316. 葱花拌豆腐 | (89) | 334. 肉末豌豆烧豆腐 | (93) |
| 317. 香椿拌豆腐 | (90) | 335. 肉片冬菜烧豆腐 | (94) |
| 318. 拌豆腐干丝 | (90) | 336. 肉片瓢儿菜油豆腐 | (94) |
| 319. 凉拌粉皮 | (90) | 337. 肉丝油豆腐油菜心 | (94) |
| 320. 麻婆豆腐 | (90) | 338. 肉片大白菜油豆腐 | (94) |
| 321. 笋类焖豆腐 | (91) | 339. 肉丝香干炒芹菜 | (95) |
| 322. 素炒香干芹菜 | (91) | 340. 肉丝香干炒菠菜 | (95) |
| 323. 素炒香干菠菜 | (91) | 341. 肉丝炒冬菜黄豆芽 | (95) |
| 324. 素炒豆芽菜 | (91) | 342. 肉丁香干炒豆腐 | (95) |
| 325. 素烧黄豆芽 | (91) | 343. 肉丝炒甜柿椒豆芽菜 | (95) |
| 326. 素火腿 | (92) | 344. 肉丝炒豆芽菜韭菜 | (96) |
| 327. 冬菇烧面筋 | (92) | 345. 肉丝炒榨菜掐菜 | (96) |
| 328. 肉末烩豆腐 | (92) | 346. 什锦烧豆腐 | (96) |
| 329. 镶油豆腐 | (92) | 347. 虾仁炒豆腐 | (96) |
| 330. 肉末豆豉烧豆腐 | (93) | 348. 虾子烧豆腐 | (97) |
| 331. 肉末蘑菇烧豆腐 | (93) | 349. 蟹肉烧豆腐 | (97) |
| 332. 砂锅烧豆腐 | (93) | | |

十七、鲜 豆

- | | | | |
|-----------------------|------|----------------------|-------|
| 350. 素焖扁豆 | (97) | 361. 肉末炒豌豆黄瓜丁酱 | (100) |
| 351. 素炒扁豆蕃茄 | (97) | 362. 鸡丝烩豌豆 | (100) |
| 352. 冬菇扁豆 | (98) | 363. 鲜蘑炒豌豆 | (100) |
| 353. 肉片焖扁豆 | (98) | 364. 川冬菜炒鲜蚕豆 | (100) |
| 354. 肉丝炒扁豆丝红柿椒丝 | (98) | 365. 椒麻蚕豆 | (101) |
| 355. 虾片炒扁豆 | (98) | 366. 肉末炒蚕豆 | (101) |
| 356. 白油豌豆 | (99) | 367. 鸡片烩蚕豆 | (101) |
| 357. 肉末炒豌豆 | (99) | 368. 虾仁炒蚕豆 | (101) |
| 358. 肉丝烩豌豆 | (99) | 369. 素炒菜豆 | (101) |
| 359. 肉末炒豌豆榨菜 | (99) | 370. 肉片炒菜豆 | (102) |
| 360. 肉末豌豆烧豆腐 | (99) | | |

第二编 家常进补汤谱

第一章 时令老火汤系列

一、春季滋养进补老火汤

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. 薏米冬菇煲乌鸡 (105) | 19. 青红萝卜牛肝汤 (110) |
| 2. 大利金银汤 (105) | 20. 乌龟煲粟米须汤 (111) |
| 3. 牛腩白萝卜汤 (106) | 21. 发财猪手汤 (111) |
| 4. 桑菊豆腐汤 (106) | 22. 北菇鸡脚汤 (111) |
| 5. 萝卜鸡杂汤 (106) | 23. 牛尾当归赤豆汤 (112) |
| 6. 淮杞牛肝汤 (107) | 24. 粉葛鱼片汤 (112) |
| 7. 燕窝红枣汤 (107) | 25. 消滞清胃汤 (112) |
| 8. 虫草乳鸽汤 (107) | 26. 白果小肚缩泉汤 (112) |
| 9. 百合银耳肉排汤 (108) | 27. 人参煲鸡汤 (113) |
| 10. 鹿筋灵仙汤 (108) | 28. 淮山水鱼补脾汤 (113) |
| 11. 雪耳莲子瘦肉汤 (108) | 29. 燕窝花旗参汤 (113) |
| 12. 老鸭鲍鱼汤 (108) | 30. 童参石斛滋胃汤 (114) |
| 13. 生鱼芪枣汤 (109) | 31. 双白猪肺汤 (114) |
| 14. 水蛇老鸡姜枣汤 (109) | 32. 乳鸽荔枝汤 (114) |
| 15. 蚝豉发菜猪手汤 (109) | 33. 健肺鹧鸪汤 (114) |
| 16. 牛肝芪参汤 (110) | 34. 老鸭滋阴汤 (115) |
| 17. 肉排莲子芡实汤 (110) | 35. 补脾豆麦汤 (115) |
| 18. 田七牛肝元肉汤 (110) | 36. 补虚淡菜猪蹄汤 (115) |

二、夏暑清热进补老火汤

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 37. 豆腐鱼尾汤 (116) | 42. 猪小肚白果汤 (117) |
| 38. 茅根瘦肉汤 (116) | 43. 清补凉瘦肉汤 (118) |
| 39. 莲杏腐竹汤 (116) | 44. 罗汉果猪肺汤 (118) |
| 40. 冬瓜豆腐煲鸭汤 (117) | 45. 冬瓜煲瑶柱鸭汤 (118) |
| 41. 瑶柱火腿煲鸭汤 (117) | 46. 双冬金华汤 (118) |

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 47. 木瓜猪骨花生汤 | (119) | 60. 鲩鱼冬瓜汤 | (122) |
| 48. 咸鱼头豆腐汤 | (119) | 61. 昆布海藻黄豆汤 | (123) |
| 49. 昆布海藻猪蹄汤 | (119) | 62. 牛鳊鱼排骨汤 | (123) |
| 50. 大生地猪蹄汤 | (120) | 63. 老黄瓜煲瘦肉汤 | (123) |
| 51. 猪舌蜜杏汤 | (120) | 64. 田鸡绿豆汤 | (124) |
| 52. 猪手桑椹汤 | (120) | 65. 汉果猪蹄汤 | (124) |
| 53. 豆豆节瓜瘦肉汤 | (120) | 66. 无花果瘦肉汤 | (124) |
| 54. 夏暑清补汤 | (121) | 67. 节瓜瑶柱滋补汤 | (124) |
| 55. 腐皮白果甘蔗汤 | (121) | 68. 清暑涤热汤 | (125) |
| 56. 生鱼葛菜汤 | (121) | 69. 夏暑醒胃汤 | (125) |
| 57. 鲜荷冬瓜薏仁汤 | (122) | 70. 子鸭补心汤 | (125) |
| 58. 霸王花猪汗汤 | (122) | 71. 润燥下火汤 | (126) |
| 59. 乌豆独活瘦肉汤 | (122) | 72. 猪骨二瓜汤 | (126) |

三、秋季润燥进补老火汤

- | | | | |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 73. 西菜汉果瘦肉汤 | (127) | 90. 白果惹仁瘦肉汤 | (131) |
| 74. 燕窝雪梨炖冰糖 | (127) | 91. 木瓜猪汗蜜枣汤 | (131) |
| 75. 椰子炖鸡 | (127) | 92. 猪蹄西菜汤 | (132) |
| 76. 四乌补益汤 | (127) | 93. 粉葛猪骨汤 | (132) |
| 77. 田七鸡汤 | (128) | 94. 风粟猪汗汤 | (132) |
| 78. 香花猪蹄汤 | (128) | 95. 猪粉肠煲川贝母汤 | (133) |
| 79. 花生大枣羊骨汤 | (128) | 96. 润燥清补汤 | (133) |
| 80. 野葛菜猪骨汤 | (128) | 97. 银耳鹌鹑淡菜汤 | (133) |
| 81. 鲤鱼黑豆汤 | (129) | 98. 雪耳淡菜肉排汤 | (133) |
| 82. 西洋菜生鱼汤 | (129) | 99. 乳鸽雪耳汤 | (134) |
| 83. 猪蹄粉葛汤 | (129) | 100. 干贝淡菜猪汗汤 | (134) |
| 84. 粉葛鲮鱼汤 | (129) | 101. 润肠肺生津补血汤 | (134) |
| 85. 杏仁猪肺汤 | (130) | 102. 下火润燥猪肺汤 | (135) |
| 86. 清润响螺汤 | (130) | 103. 秋梨雪耳滋润汤 | (135) |
| 87. 水鸭虫草滋阴汤 | (130) | 104. 补肾蛤蚧汤 | (135) |
| 88. 鲜陈鸭汤 | (131) | 105. 鹌鹑健脾汤 | (135) |
| 89. 猪肚白果惹仁汤 | (131) | | |

四、冬寒益体进补老火汤

- | | | | |
|--------------|-------|------------|-------|
| 106. 菠菜鸭杂汤 | (136) | 111. 水鱼花胶汤 | (137) |
| 107. 水鱼炖淮杞汤 | (136) | 112. 女贞水鱼汤 | (138) |
| 108. 金针木耳炖水鱼 | (137) | 113. 虫草老鸭汤 | (138) |
| 109. 燕窝养颜补益汤 | (137) | 114. 淮地老鸭汤 | (138) |
| 110. 虫草鸡汤 | (137) | 115. 莲藕猪蹄汤 | (138) |

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 116. 白果猪肚薏仁汤 (139) | 135. 淮山百合炖鳗鱼汤 (144) |
| 117. 养颜燕鸽汤 (139) | 136. 淮杞羊肉汤 (145) |
| 118. 圆杞水鱼汤 (139) | 137. 羊头羊蹄淮杞汤 (145) |
| 119. 栗子淮山猪蹄汤 (140) | 138. 杞子牛鞭汤 (145) |
| 120. 凤爪螺片汤 (140) | 139. 双乌汤 (146) |
| 121. 水鱼炖参汤 (140) | 140. 荔枝牛鞭汤 (146) |
| 122. 山瑞凤爪滋补汤 (140) | 141. 莲子芡实猪肚汤 (146) |
| 123. 乌鸡北芪党参汤 (141) | 142. 鸡蛇北芪汤 (146) |
| 124. 牛尾补骨汤 (141) | 143. 鹿脚筋花生汤 (147) |
| 125. 牛蹄筋萝卜汤 (141) | 144. 羊肉苡蓉汤 (147) |
| 126. 塘虱二乌汤 (142) | 145. 巴戟补肾汤 (147) |
| 127. 鲤鱼花生红豆汤 (142) | 146. 温补山瑞冬菇汤 (148) |
| 128. 莲藕煲猪脊髓汤 (142) | 147. 龟肉滋阴凉血汤 (148) |
| 129. 白胡椒猪肚汤 (143) | 148. 双莲安神滋补汤 (148) |
| 130. 粉葛煲鲤鱼汤 (143) | 149. 骨质增生补益汤 (148) |
| 131. 泥鳅鱼瘦肉汤 (143) | 150. 阴阳两补汤 (149) |
| 132. 猪脚莲藕汤 (143) | 151. 滋阴益肺养血汤 (149) |
| 133. 章鱼猪脚姜汤 (144) | 152. 温补滋阴水鸭汤 (149) |
| 134. 冬虫草老鸭汤 (144) | |

第二章 时令益补汤系列

一、初春时节益补汤

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 153. 清补发菇汤 (151) | 164. 绍菜粉丝汤 (154) |
| 154. 补元清湿汤 (151) | 165. 鱼头豆腐汤 (154) |
| 155. 润肠凉血汤 (151) | 166. 香芒蛋花汤 (154) |
| 156. 失音润喉汤 (152) | 167. 银芽肉骨汤 (154) |
| 157. 祛湿利关节痹痛汤 (152) | 168. 红枣鸡汤 (154) |
| 158. 补肾强筋汤 (152) | 169. 化滞疏肝汤 (155) |
| 159. 补骨护筋汤 (152) | 170. 健胃荔干汤 (155) |
| 160. 滋阴养血汤 (153) | 171. 安神补心汤 (155) |
| 161. 冬末春初益肺汤 (153) | 172. 百合冰糖蛋花汤 (155) |
| 162. 平眸明视汤 (153) | 173. 雪梨冰糖汁 (156) |
| 163. 简易去感汤 (153) | |