

药膳养生

药食同源

1008例

中国保健协会科普教育分会 | 于菁 编著
全国老年保健工作杰出贡献奖获得者

东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰股；中央为土，病在脾，俞在脊。故春气者病在头，夏气者病在脏，秋气者病在肩背，冬气者病在四肢。故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥。故冬不按跷，善不孰睡，善不病颈项，仲夏不病胸胁，长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥，飧泄，而汗出也。夫精者，身之本也。《黄帝内经·素问》



养生药膳

药食同源

1008例

中国保健协会科普教育分会 | 于菁^{编著}
全国老年保健工作杰出贡献奖获得者

中国旅游出版社

责任编辑: 朱铁佳 neverland1220@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

药膳养生1008例 / 于菁编著. -- 北京: 中国旅游出版社, 2011.1
(国医养生堂)
ISBN 978-7-5032-4056-0

I. ①药… II. ①于… III. ①食物养生-食谱 IV.
①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第210223号

书 名: 药膳养生1008例

编 著: 于菁

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

http: // www.cttp.net.cn E-mail: cttp @ cnta. gov. cn

发行部电话: 010-85166507 85166517

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本: 880毫米×1230毫米 1/24

印 张: 15

印 数: 12000册

字 数: 260千

定 价: 32.80元

I S B N 978-7-5032-4056-0

版权所有 翻印必究

凡图书出现印装质量问题, 请致电: 010-83531193



FOREWORD 前言

我国2000多年前就有“药食同源”、“以食治病”的道理，早在周代就专门设有“食医”掌管帝王的饮食营养，据《周礼·天官》记载，当时的宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四种，其中食医就是负责以食治病的医生。传说商代宰相伊尹著的《汤液经》就是采取烹调方法疗疾的，我国第一部中医典籍《黄帝内经》中就已载有食疗方。至唐，对于中医食疗的科学研究已经相当发达，推崇以食疗疾，认为能够用食物治好病的才是最高明的医生。

《黄帝内经·素问》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，“谷肉果菜，食养尽之”，指出粮谷、肉类、蔬菜、果品等在体内起补益精气的作用，人们需根据需要，兼而取之。但是当今有很多人过于注重味道，只有吃好的概念，而所谓“吃好”，主要是指吃鸡、鸭、鱼、肉、奶等中高档荤腥食品或味道好的食品，他们很少知道人体需要什么营养素，哪些食品含有什么养分，为平衡膳食应当怎样搭配。事实上，吃好真正的内涵是饮食要养生。饮食养生涉及饮食的调配、烹调加工、进食的卫生、饮食前后的保养、饮食的节制、饮食的禁忌以及食疗等许多内容。中医饮食养生强调药食同源、辨证施治，充分应用了药物与食物的性味与功能的统一，最大限度地促进药物与食物的吸收、利用，以达到保健强身、防病治病的目的。

然而，大多数的食疗方法仅为医生所掌握，现在的普通家庭，对药膳知识有了解者甚少。为此，我们特意组织编写了这套养生系列丛书，分别为《果蔬养生1008例》、《汤饮养生1008例》、《粥膳养生1008例》、《药膳养生1008例》四册，精选了几千道食疗食谱，来满足广大家庭想通过食物来解除病痛、治愈疾病、强身健体、延年益寿的愿望。

本套丛书内容非常丰富，涵盖了日常保健、食药膳概述、药膳用料、常见病症药膳、滋补强身药膳、美容保健药膳、四季养生药膳等，对每道食谱的食材、做法、服法、性味归经、食性配伍，以及养生功效均作了科学的说明，内容通俗易懂，实用性强，适合家庭主妇、家政服务者和中医食疗爱好者等阅读。

由于丛书的一些药膳均有严格的配方和用量，其适应证也因人而异，如果需要“辨证施食”，自治病药膳者应向中医师咨询，切不可滥用。书中不当之处恳请广大读者批评指正。

于菁

2011年1月



对症药膳，从这里开始……





目录

CONTENTS

Chapter 1

药膳的基本知识

药膳的分类 / 2

按药膳的食品形态分类 / 3

按药膳工艺特点分类 / 4

药膳的特点 / 5

药膳以中国传统烹调工艺为手段 / 6

药膳以防病治病、强身养生为目的 / 7

药膳可口，服食方便 / 7

药膳食品的烹调方法 / 8

药膳的配伍禁忌 / 12

中药配伍禁忌 / 13

孕妇用药禁忌 / 13

中药与食物配伍禁忌 / 14

食物与食物配伍禁忌 / 14

药膳的辨证施膳原则 / 15

药膳的合理配膳原则 / 18

根据食性药性合理配膳 / 19

调和五味 / 20

药膳的因时施膳原则 / 21

药膳的因人施膳原则 / 24

药膳的因地施膳原则 / 27

Chapter 2

五味归经，药膳补益

日常健体药膳 / 30

- 人参鹌蛋 / 31
- 枸杞羊脊骨 / 31
- 枣蔻煨肘 / 32
- 蜜汁羊肉 / 32
- 芍药豆腐鸡 / 33
- 清蒸红枣兔肉 / 33
- 茯苓大肠 / 34
- 腐竹炒苋菜 / 34
- 山药枸杞煲牛腰 / 35
- 枸杞煮香瓜 / 35
- 归芪炖羊肉 / 36
- 北芪杞子炖乳鸽 / 36
- 灵芝炖土鸡 / 37

- 参归鳝鱼羹 / 37
- 桂圆肉炖甲鱼 / 38
- 枸杞肉丁 / 38
- 枸杞蒸鸡 / 39
- 三七鸡饺 / 39

强筋壮骨药膳 / 40

- 鸡蓉蹄筋 / 41
- 牛膝卤鹌鹑 / 41
- 巴戟炒小龙虾 / 42
- 陈皮牛肉 / 42
- 蚕豆杜仲炒腰花 / 43
- 威灵仙炖猪蹄 / 43
- 杜仲五味爆羊腰 / 44

- 川断杜仲煲猪尾 / 44
- 枸杞炖牛鞭 / 45
- 芥末猪肚 / 45
- 老鹤草炖肉 / 46
- 宝塔菜炖瘦肉 / 46
- 鸡血藤炖乌鸡 / 47
- 杜仲炖母鸡 / 47
- 三七壮筋鸡 / 48
- 杜仲腰花 / 48
- 壮骨豆 / 49
- 杜仲川断煲猪尾 / 49
- 薏米炖鹌鹑 / 50
- 罗汉大虾 / 50



日常美容药膳 / 51

- 珍珠鲫鱼 / 51
- 鲜虾冬瓜 / 52
- 樱桃香菇 / 52
- 洋参煲乌鸡 / 53
- 薏米炖猪蹄 / 53
- 枸杞虾米饺 / 54
- 猪皮芝麻冻 / 54
- 陈皮炒河虾 / 55
- 豉汁牛蛙 / 55
- 党参当归炖母鸡 / 56
- 槐花蒸包 / 56
- 荷花炒牛肉片 / 57
- 黄精党参煨猪肘 / 57
- 薏米炖冬瓜 / 58
- 银杞炖雪蛤 / 58
- 茉莉豆腐 / 59
- 丁香肘子 / 59

性保健药膳 / 60

- 灵芝双鞭 / 61
- 冬虫夏草鸭 / 61



- 赤豆薏苡炖鹌鹑 / 62
- 清蒸枸杞鸽 / 62
- 醋味莲心鸡蛋黄 / 63
- 归参炖雪鸡 / 63
- 韭菜子炖羊肉 / 64
- 养元鸡蛋 / 64
- 法制虾米 / 65
- 药制羊肾 / 65
- 芪杞醉虾 / 66
- 炒鳝丝 / 66
- 白汁鳊鱼 / 67
- 淫羊藿煮鹌鹑蛋 / 67
- 早泄药补方 / 68
- 虫草炖雄鸡 / 68
- 猪腰煨附子 / 69
- 猪腰核桃 / 69
- 熟附煨姜焖狗肉 / 70
- 龙马童子鸡 / 70
- 芪杞炖鹌鹑 / 71
- 枸杞鲜蘑炒猪心 / 71



Chapter 3

对症药膳，赶走亚健康

生理疲劳 / 74

- 银耳豆腐 / 75
- 拔丝葡萄 / 75
- 玉竹烧豆腐 / 76
- 归参牛膝猪腰 / 76
- 茯砂烤羊肉 / 77
- 荔枝炖牛脯 / 77
- 软炸白花鸽 / 78
- 人参炖鹌鹑 / 78
- 蒜蓉四蔬 / 79
- 牛膝炒鸡丝 / 79

神经衰弱、失眠、健忘 / 80

- 玉竹卤猪心 / 80
- 莲子龙眼煨猪肉 / 81
- 天冬莲子烧鱼翅 / 81
- 莲子茯苓炒鸡丁 / 82
- 珍珠蒸羔蟹 / 82
- 天麻蒸鱼头 / 83
- 核桃仁炒鸡丁 / 83
- 双耳炒猪心 / 84
- 黄精炖猪瘦肉 / 84
- 地黄蒸乌鸡 / 85

- 益脾远志猪肚 / 85
- 汤煨甲鱼 / 86
- 山药桂圆炖甲鱼 / 86

眩晕头痛 / 87

- 天麻卤鹌鹑 / 88
- 参苓莲子糊 / 88
- 天麻菊花乳鸽煲 / 89
- 天麻川芎蒸鲤鱼 / 89
- 牛漆炒蕹菜 / 90
- 枸杞炒白菜梗 / 90
- 牛膝炒鸡丝 / 91
- 天麻鲩鱼煲 / 91
- 枸杞肉丝 / 92
- 天麻甲鱼 / 92

便秘、腹泻 / 93

- 罗汉果煲鸡 / 94
- 萝卜拌菠菜 / 94
- 桂花核桃 / 95
- 谷麦芽炖鸭肫 / 95
- 桂花荸荠饼 / 96
- 桃仁麦冬炒肉丁 / 96
- 淮药桃 / 97
- 天冬烧鱿鱼 / 97

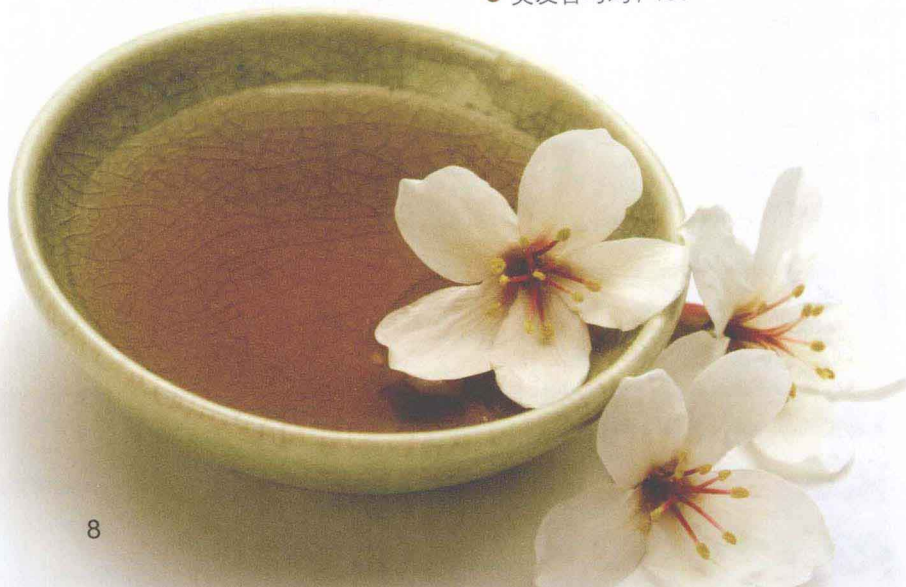
脱发、白发 / 98

- 菊花蒸鱼头 / 98
- 黑豆炖蹄花 / 99
- 当归羊肝 / 99
- 黄芪白果蒸鸡 / 100
- 美发首乌鸡 / 100

- 菟丝子炒蛋 / 101
- 茴香菜拌芝麻 / 101
- 玄参炖猪肝 / 102
- 鲜蘑炒豌豆 / 102

肥胖症 / 103

- 什锦仙人掌 / 104
- 纤身木耳卷心菜 / 104
- 竹笋烧鸡条 / 105
- 清蒸凤尾菇 / 105
- 口蘑烧冬瓜 / 106
- 凉拌平菇丝 / 107
- 魔芋鸡 / 107
- 白菜拌荷鲜 / 108
- 荷叶莲藕炒豆芽 / 108
- 素烧冬瓜 / 109
- 美味双耳 / 109
- 赤豆炖鹌鹑 / 110
- 山楂蜜汁黄瓜 / 110
- 豆芽雪菜豆腐 / 111



Chapter 4

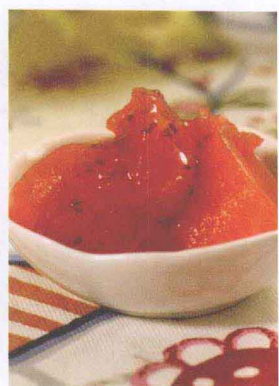
药食同源，食医百病

感冒、流感 / 114

- 鱼腥草煲猪肺 / 115
- 青椒炒豆豉 / 115
- 荷花白菜 / 116
- 翠皮香蕉 / 116
- 青荷蒸鸭 / 117
- 清炒竹笋 / 117
- 川芎白芷炖鱼头 / 118

热病、暑病 / 119

- 凉拌鱼腥草 / 119
- 鸡屎藤米糊 / 120
- 荷叶蒸排骨 / 120
- 玉竹炒苦瓜 / 121
- 荷叶乌鸡煲 / 121
- 鱼腥草炖猪肚 / 122
- 山楂煮鱼腥草 / 122
- 二冬烧里脊 / 123
- 鸭头白菜 / 123
- 生地猪肤冻 / 124
- 无花果炖猪肉 / 124



高血压 / 125

- 荞麦叶煮藕节 / 126
- 茶树菇红枣乌鸡 / 126
- 枸杞拌高笋 / 127
- 腐皮荠菜虾包 / 127
- 芦笋扒冬瓜 / 128
- 茄子煮芹菜 / 128
- 银耳杜仲熬灵芝 / 129
- 枸杞拌芹菜 / 130
- 杜仲爆羊腰 / 130
- 大蒜炖黑鱼 / 131
- 当归蒸鱼头 / 131

糖尿病 / 132

- 山药烧鸡翅 / 135
- 杜仲核桃炖猪腰 / 135

- 枸杞番茄烧鱼片 / 136
- 枸杞豆腐炖鱼头 / 136
- 人参炖鸡 / 137
- 归参山药猪腰 / 137
- 天冬玉竹蒸海参 / 138
- 淡豆豉鸡肉煲 / 139
- 黄芪枸杞炖鸽子 / 139
- 赤豆煮南瓜 / 140
- 一品山药 / 140
- 牛脾仙人掌 / 141
- 蜂乳番茄 / 141

冠心病 / 142

- 灵芝炖乳鸽 / 145
- 冬瓜皮煮草莓 / 145
- 洋葱煎猪肝 / 146

● 珍珠炖白果 / 146

● 三鲜蛎黄 / 147

● 杞鸡烧萝卜 / 147

● 双耳蒸冰糖 / 148

● 红花鱿鱼片 / 148

● 百合炖兔肉 / 149

● 蛋清蒸豆腐 / 149

脂肪肝 / 150

● 香椿豆腐煲 / 150

● 山楂黄精粥 / 151

● 洋葱拌菠菜 / 151

● 枸杞烧茄子 / 152

● 山药烩竹荪 / 152

● 芹菜炒香菇 / 153

● 山药烩素菜 / 153

● 扒三菇 / 154

● 枸杞春笋 / 154

● 腐竹拌鲜菇 / 155

● 白糖西葫芦 / 155

癌症 / 156

● 莲子百合煲瘦肉 / 159

● 山药鸡肉卷 / 159

● 芋艿糯米糕 / 160

● 箬竹叶包绿豆粽 / 160

● 红糖炖猪皮 / 161

● 芦笋炒苦瓜 / 161

● 凉拌海带 / 162

● 红参炖瘦肉 / 162

● 番茄拌蜂蜜 / 163

● 银耳炖竹荪 / 163

哮喘 / 164

● 白果枸杞甲鱼煲 / 165

● 贝母炖香瓜 / 165

● 百果玫瑰球 / 166

● 冰糖蒸鸭梨 / 166

● 灵芝凤爪 / 167

● 麦冬炒肚片 / 167

● 沙锅杏仁豆腐 / 168

● 糖熘白果 / 168

● 虫草蒸鸭 / 169

● 板栗炖猪胎盘 / 169

● 川贝蒸雪梨 / 170

● 冰糖冬瓜 / 170

● 百合乌鸡煲 / 171

● 麦冬杏仁煲猪肺 / 171

胃炎、胃溃疡 / 172

● 党参烧鱼片 / 173

● 党参炒肚片 / 173

● 丁香蒸酥肉 / 174

● 银耳枸杞鱼肚煲 / 174



● 菜胆拌党参 / 175

● 鲜菇炒豆苗 / 175

● 莲子猪肚 / 176

● 豆蔻爆肚丁 / 176

● 参芪蒸羊肉 / 177

● 甘草肉桂牛肉 / 177

● 胡椒煮猪肚 / 178

● 仙人掌炒牛肉 / 178

肠炎、痢疾 / 179

● 明参拌马齿苋 / 181

- 黄芪炸乳鸽 / 181
- 山药拌苦瓜 / 182
- 麦冬拌苋菜 / 182
- 黄芪炒肉片 / 183
- 鱼腥草拌莴苣 / 184
- 白切猪肚 / 184

黄疸、肝炎 / 185

- 舒肝泥鳅粉 / 187
- 鸡蛋地耳草 / 187
- 虫草香菇烧豆腐 / 188
- 山药桂圆炖甲鱼 / 188
- 玄参猪肝煲 / 189
- 金钱草粥 / 189
- 板栗烧鲤鱼 / 190
- 鸡骨草炖瘦肉 / 190
- 泥鳅豆腐煲 / 191
- 田基黄煮鸡蛋 / 192
- 太子参炖乌鸡 / 192

急性肾炎、膀胱炎 / 193

- 黄精猪肘煲 / 195
- 玉米须冬瓜皮 / 195
- 芡实炖仔鸡 / 196
- 陈皮炖鲫鱼 / 196
- 虫草炖鸡 / 197
- 虫草山药牛骨煲 / 197
- 枸杞鲤鱼 / 198

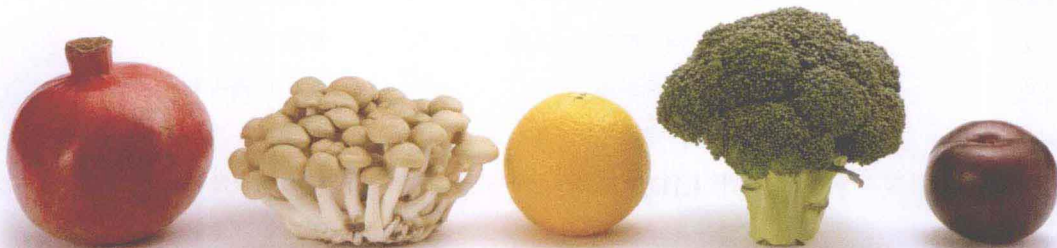
贫血 / 199

- 阿胶炖肉 / 201
- 银耳炖瘦肉 / 201
- 参花香菇鸡 / 202
- 地黄鸡 / 202
- 阿胶蒸乌鸡 / 203
- 参芪大枣炖猪肉 / 203
- 百合桂圆煲鸡蛋 / 204
- 红枣蒸兔肉 / 205
- 党参炖猪手 / 205

- 当归鸡片 / 206
- 赤小豆冬瓜炖乌鱼 / 206
- 黄芪枳壳鲫鱼 / 207
- 杞枣鸡蛋 / 207

月经不调、痛经 / 208

- 黑枣鸡蛋红糖 / 208
- 当归红糖鸡蛋 / 209
- 鸡血藤煲鸡蛋 / 209
- 艾叶生姜蛋 / 210
- 当归烧乳鸽 / 210
- 龙眼煮桑葚 / 211
- 归芪鸡煲 / 211
- 白果炖白鸭 / 212
- 糖渍加味红枣 / 212
- 枸杞炒猪腰 / 213
- 玫瑰蒸乳鸽 / 213
- 枸杞炖鱼头 / 214
- 八仙玉兔肉 / 214



- 益母草煮鸡蛋 / 215
- 当归红枣炒肉丝 / 215

不孕症 / 216

- 锁阳烧牛肉 / 218
- 双胶骨髓牛鞭 / 218
- 巴戟天苁蓉炖狗鞭 / 219
- 韭菜炒羊肝 / 219
- 双皮炖鸽子 / 220
- 昆布海藻煮黄豆 / 221
- 合欢花蒸猪肝 / 221
- 锁阳煮大虾 / 222
- 生姜红糖泥 / 222
- 当归陈皮羊肉羹 / 223
- 马鞭草蒸猪肝 / 223

Chapter 5

职业不同，进补有别

脑力劳动者 / 234

- 白果蒸蛋 / 236
- 冰糖莲子 / 236
- 首乌香菇菜心 / 237
- 赤豆南瓜煮排骨 / 238
- 冬虫夏草蒸猪脑 / 238

前列腺炎 / 224

- 黑槐子鸡蛋 / 225
- 草果羊杂葵菜羹 / 225
- 栗子炖乌鸡 / 226
- 兰花余丸子 / 226
- 补肾利尿小肚 / 227
- 补骨脂羊肚煲 / 227
- 加味青鸭羹 / 228
- 冬葵子补肾羹 / 228
- 枸杞炒肉丁 / 229
- 芪参炖活鱼 / 229
- 金樱子煲鲫鱼 / 230
- 莲子仙茅蒸乌鸡 / 231
- 茯苓烧肉丸 / 231

- 桂圆蒸百合 / 239
- 山药枸杞炖牛肉 / 239
- 五味子烧鲈鱼 / 240
- 莲子百合煲猪肉 / 240

久坐工作者 / 241

- 猪蹄花生煲 / 243

- 地骨爆两羊 / 243
- 橄榄鲜贝 / 244
- 枸杞煲牛筋 / 245
- 枸杞叶炒鸡蛋 / 245
- 奶油番茄 / 246
- 玄参炒猪肝 / 246



经常熬夜者 / 247

- 黄芪烧牛肉 / 248
- 凉拌萝卜海带芦笋丝 / 248
- 杞子烧黄鱼 / 249
- 菊花肉片 / 249
- 马蹄木耳 / 250
- 竹笋枸杞头 / 250
- 核桃枸杞肉丁 / 251
- 芪杞炖幼鸽 / 251
- 养眼黑豆核桃粉 / 252
- 枸杞拌豆腐 / 252

长期出差者 / 253

- 姜汁猪血菠菜 / 255
- 山楂炒豆芽 / 255
- 糖渍金橘 / 256
- 麻辣茭白 / 256
- 清心白菜 / 257
- 麦冬猪肉炖萝卜 / 257



Chapter 6

四季分时，适时进补

春季养生 / 260

- 玉燕迎春羹 / 261
- 芙蓉奶汁羹 / 261
- 香菇炒豆苗 / 262
- 玉竹蒸仔鸭 / 262
- 桂圆鹌鹑蛋 / 263
- 果仁排骨 / 263
- 马齿苋拌豆芽 / 264
- 蜜汁金枣 / 264
- 香椿芽拌豆腐 / 265
- 兰花肚丝 / 265

夏季养生 / 266

- 蒜拌马齿苋 / 267
- 核桃拌玉竹 / 268
- 桔梗蒸雪梨 / 268
- 淡豆豉炒苦瓜 / 269

- 鲜奶豆腐 / 269
- 麦冬炒茭白 / 270
- 决明烧茄子 / 270
- 鲜菌烧豆腐 / 271

秋季养生 / 272

- 灵芝红枣乌鸡煲 / 273

- 麦冬蒸南瓜条 / 273
- 川明参排骨煲 / 274
- 雪蛤牛奶木瓜盅 / 274
- 天冬烧乳鸽 / 275
- 茯苓糯米糕 / 276
- 天冬蒸兔肉 / 276
- 枸杞麦冬烧鲳鱼 / 277
- 麦冬卤猪舌 / 277
- 天冬茯苓羹 / 278
- 党参蟹肉煲 / 278
- 菊花乌鸡煲 / 279
- 玉兰花鱼肚 / 280
- 桔梗炒肉片 / 280
- 麦冬鸡腿菇 / 281
- 黄精炖鲤鱼 / 281

冬季养生 / 282

- 虫草红枣老鸭煲 / 283
- 生姜当归羊肉煲 / 284
- 锁阳蒸羊腿 / 284
- 生焖狗肉 / 285
- 姜附烧狗肉 / 285
- 灵芝烧鸡块 / 286



- 韭菜炒鲜虾 / 287
- 陈皮川椒烧狗肉 / 287
- 附片蒸羊肉 / 288
- 巴戟天炒牛肉 / 288
- 枸杞炖羊肉 / 289

Chapter 7

特殊人群，补益有方

孕妇保健 / 292

- 姜汁牛奶 / 294
- 海马海龙童子鸡 / 294
- 砂仁蒸鲫鱼 / 295
- 苎麻根煲鸡 / 295
- 赤小豆炖鲫鱼 / 296
- 艾叶煮鸡蛋 / 296

- 鲤鱼头煮冬瓜 / 297
- 姜汁炒糯米 / 297
- 大枣炖鸡蛋 / 298
- 蛋黄固胎羹 / 298

产妇保健 / 299

- 黄芪花生炖猪蹄 / 301
- 益母草红糖蛋 / 301
- 芪归益母鸡 / 302
- 五味益母草蛋 / 302
- 核桃木耳枣 / 303
- 三七蒸鸡 / 303
- 豆蔻乌鸡 / 304
- 归地烧羊肉 / 304
- 糖渍鲜龙眼 / 305
- 艾叶蒸乌鸡 / 305

- 归芪炖鹌鹑 / 306
- 参芪炖紫河车 / 306
- 章鱼炖猪蹄 / 307
- 金针菜炖泥鳅 / 307
- 参芪木通炖猪蹄 / 308
- 木通灯芯草煮花生 / 308
- 蜜饯姜枣龙眼 / 309
- 火腿烧鸽蛋 / 309

儿童保健 / 310

- 芝麻椒盐虾 / 313
- 香菜拌鱼米 / 314
- 蜂蜜胡萝卜 / 314
- 虾末碎菜花 / 315
- 奶汁豆腐 / 315
- 花色豆腐 / 316
- 荔枝枣泥羹 / 317
- 三色肝末 / 317
- 虾皮蛋羹 / 318
- 草决明蒸鸡肝 / 318
- 蜜饯金笋 / 319
- 牛奶煮蛋黄 / 319
- 核桃栗子羹 / 320
- 益智仁炖牛肉 / 320
- 大蓟煮豆腐 / 321
- 猪脑炖豆腐 / 321

● 黑豆鳗鱼 / 322

● 黑豆炖狗肉 / 322

中老年保健 / 323

● 荷叶炖猪腰 / 326

● 归参山药煨猪腰 / 326

● 虫草蒸羊肉 / 327

● 鸡蓉炒银耳 / 327

● 何首乌煮鸡蛋 / 328

● 何首乌黑豆煲乌鸡 / 328

● 人参煨猪肚 / 329

● 枸杞炖银耳 / 329

● 银耳猪肺 / 330

● 磨菇板栗炒海螺 / 331

● 春笋炒蘑菇 / 331

● 白果素菜煲 / 332

● 三七汽锅鸡 / 332

● 荷叶黄花鱼 / 333

更年期保健 / 334

● 冰糖甲鱼 / 336

● 玫瑰煮蜜桃 / 336

● 黄精山药炖乳鸽 / 337

● 银耳炖燕窝 / 337

● 百合甲鱼煲 / 338

● 冬虫夏草炖鸭肝 / 338

● 平菇炖肉 / 339

● 核桃百合蒸莲米 / 340

● 百合烧鱼肚 / 340

● 地黄蒸鸡 / 341

● 首乌炒肝片 / 341

● 菊花山药猪肘煲 / 342

● 百合蒸丝瓜 / 343

● 枸杞栗子羊肉 / 343

