



天然食物养生系列丛书

TIANRAN SHIWU YANGSHENG XILIE CONGSHU

主编/蔡 鸣

健脑助眠

菜点茶饮



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

——天然食物养生系列丛书——

健脑助眠菜点茶饮

JIANNAO ZHUMIAN CAIDIAN CHAYIN

主 编	蔡 鸣		
编 者	蔡 鸣	蔡树涛	李瑶卿
	周凤兰	胡 泊	赵 东
	沈维英	康 宜	穆 一
	安宜仁	林 华	张 跃



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

健脑助眠菜点茶饮/蔡鸣主编. —北京:人民军医出版社,
2005.3

(天然食物养生系列丛书)

ISBN 7-80194-583-2

I. 健… II. 蔡… III. ①脑—保健—食谱②失眠—食物
疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 134038 号

策划编辑:杨德胜 加工编辑:薛 镭 责任审读:周晓洲
李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电 话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传 真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11.125 字数:253 千字

版次:2005 年 3 月第 1 版 印次:2005 年 3 月第 1 次印刷

印数:0001~4000

定价: 22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

吃喝是影响身体健康的重要环节,也是反映人们生活质量的显著标志之一。在品种繁多的菜市场中,消费者怎样根据不同的条件选择原料,如何依据自身的需求去科学搭配原料,制作出精美可口的菜肴茶点,这正是本书所介绍的内容。

(作者针对健脑助眠这一主题,搜集整理了49种具有辅助健脑助眠作用的食物,并将其搭配组合出介绍了830多种菜点茶饮,包括茶饮、粥、汤羹、菜肴、主食面点以及菜汁果酒等,融营养美味、防病健脑于日常饮食之中。每样菜点都按“原料与制作”、“用法与功效”分别叙述,内容丰富,取材方便,制作简单。本书提供的食疗方既可作为经常失眠者的辅助性治疗,对健康人群也具有健脑、抗病、养生的作用。)本书适于医院营养膳食调配人员和食堂、餐厅、饭店厨师以及食品加工企业技术人员阅读参考,也是家庭饮食的工具书。

责任编辑 杨德胜 薛 镭

前言

天才不是天生的,聪明不但需要不断的学习进取,勤于思考,善于创造,聪明还需要有一个好用的头脑。好用的头脑则需要有充足而平衡的营养。脑是人体最重要的部分,是人得以生存和从事各种活动的中枢。大脑由左右大脑半球构成,其中最重要的部分是大脑皮质。在大脑皮质表面有着许多凹陷的沟和隆起的回,聚集着 100 亿~140 亿个神经细胞,这些细胞分为神经细胞和神经胶质细胞。神经细胞是大脑活动的最小单位,支配脑的复杂分工,决定着人的智力水平。每个神经细胞有 40~100 个像树杈一样的神经突起。突起逐渐伸展,使脑神经细胞形成细密网络。大脑在形成和发育过程中需要丰富的营养物质,特别是卵磷脂、维生素、钙、蛋白质等营养物质。缺乏营养会严重影响脑的功能,合理安排食物数量和质量,保持一日三餐的营养平衡,对保障身体健康和保持大脑的良好状态十分重要。

中医认为,脑的功能活动与五脏功能相关,其中与心、肾尤为密切。因肾主骨,骨生髓,脑为髓之海;髓为肾精所化,精足则髓海实,故肾气盛衰直接关系到大脑的智能活动。因此,健脑益智常常是通过养心、补肾、填精、宁神定志等途径而达到目的的。食物健脑有三大作用:一是能够改善脑的结构素质,二是能够增进脑的功能,三是能消除妨碍脑发挥正常功能的不良物质。

从营养学的角度来说,动物蛋白多为完全蛋白质,动物脂肪里含有较多的维生素 A 和维生素 D。植物性食品中的蛋白质较少,但可提供大量维生素、糖类和纤维素。植物脂肪中含有丰

富的维生素 E、维生素 K 和必需脂肪酸。只有荤素搭配才能扬长避短,互为补充。植物性蛋白质与动物性蛋白质配合比例大体上为 3:1,这样可平衡食物中氨基酸。人脑组织中含有较多的乙酰胆碱,这种物质与记忆有关,鱼肉蛋类食物中乙酰胆碱含量高,尤其在蛋黄中含量丰富。多吃蔬菜、水果和硬果,其含有多种维生素、不饱和脂肪酸等,对大脑有益;植物性蛋白和脂肪对完善脑细胞结构,发挥脑细胞的正常功能有良好作用。

失眠是最常见的一种睡眠障碍,失眠者难以入睡,醒后精神不能振作,恢复不了精力。失眠使人头晕目眩、心悸气短、体倦乏力、健忘、厌食、耳鸣、急躁易怒、恶心口苦、腰酸腿痛;失眠导致注意力不集中、工作学习效率下降;长久失眠致使免疫力下降、内分泌紊乱,极易引起心脏病、胃肠病、高血压、性功能减退、白内障等。失眠的原因主要有:①脑力劳动过度,体力劳动不足,精神压力过大,长期紧张疲劳;②人体生物钟遭到破坏,脏腑功能失去平衡。现代社会失眠症呈上升趋势,据报道:在成城市里,至少有 35% 的人失眠,其中 17% 的人失眠症状很严重,老年人失眠占 60%。长期的失眠给健康带来的危害是“衰老速度高于正常人 2.5~3 倍”。

合理的饮食结构对大脑是必需的,包括蛋白质、糖类、脂肪、各种无机物、微量元素。正常进食可促进人的睡眠;进食不足,胃中食物缺乏时使人难于入眠。临床的表现也是如此,当患者因进食不足而体重减轻时,常伴有睡眠时间缩短及转醒次数增多,随着食欲的恢复,体重的增加,睡眠情况也会改善。神经性厌食症患者失眠是其常见的症状之一,当病情好转,食欲增加后,失眠也会不治而愈。抑郁症患者常有食欲下降,也伴有失眠,而睡眠改善往往是抑郁症好转的征兆。

中医理论认为,导致失眠的诸种病因之一便是脾胃失和,其病理机制是脾胃虚弱和饮食不调,水谷不能化生精微养心益脑,

使得人体气血虚衰,神不守舍。不合理的饮食也是引起失眠的原因之一,譬如,饮食无节制、暴饮暴食会损伤和阻碍脾胃的升降气机,令清气不得上升,浊气不能潜降,扰乱了心神而发生失眠。因此,调整饮食结构,养成良好饮食习惯是失眠患者应该努力做到的。只要保持适宜的饮食,再加之必要的运动锻炼,就会得到良好的睡眠。

除此以外,从中医养生的角度出发,专家建议失眠者平时应适当多吃一些具有养血安神、镇静催眠作用的食物,如百合、莲子、桑葚、大枣、小麦、芝麻、核桃、桂圆、猪心、牛奶、苹果等。现代研究表明,这些食品中含有丰富的维生素以及较多的色氨酸等,有助于调节神经细胞的功能,可以帮助睡眠。而茶叶因其含咖啡因能兴奋神经中枢,使精神兴奋,思想活跃,故失眠者不宜饮用浓茶。

为了给失眠的朋友们多提供一些解除失眠困扰的新途径、新方法,我们组织相关食疗专家,精选了 830 多首健脑助眠的食疗方,以飨读者。本书收录的食疗方是根据前贤和作者自身的临床食疗经验选编的,包括茶疗方、粥疗方、汤羹方、菜肴方、主食方、果菜方、酒浆方等。全书突出了知识性、实用性和科学性,希望读者在大饱口福和健脑的同时,能减少失眠带来的痛苦。需要说明的是,食疗方仅是正规治疗的有益补充,那种以为食疗能够包治百病的看法是不正确的,二者既不能彼此取而代之,也不宜对立之。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料,未能一一注明,谨向原作者致以衷心感谢。

编 者

2004 年 12 月

一、健脑助眠茶饮方

- | | | | |
|----------------|-----|---------------|------|
| 阿胶丹参饮 | (1) | 合欢花茶 | (7) |
| 安神茶 | (1) | 合欢花黄连茶 | (7) |
| 柏子仁苁蓉茶 | (1) | 黑豆合欢蜜饮 | (7) |
| 参叶灵芝茶 | (2) | 黑木耳安眠饮 | (8) |
| 菖蒲茶 | (2) | 黑木耳养神饮 | (8) |
| 川连菖蒲茶 | (2) | 红参枸杞茶 | (8) |
| 磁石神曲枸杞子茶 | (3) | 花生柏子蜜茶 | (8) |
| 党参大枣茶 | (3) | 花生大枣茶 | (9) |
| 党参何首乌蜜饮 | (3) | 花生叶茶 | (9) |
| 豆麦茶 | (3) | 黄连枣仁茶 | (9) |
| 二胶黄连饮 | (4) | 莲心甘草茶 | (10) |
| 佛手莲心茶 | (4) | 莲心枣仁茶 | (10) |
| 茯苓柏子仁茶 | (4) | 莲子合欢花茶 | (10) |
| 甘麦大枣蜜饮 | (5) | 莲子桑菊饮 | (10) |
| 枸杞二花茶 | (5) | 灵芝茶 | (11) |
| 枸杞黄连茶 | (5) | 麦冬莲心茶 | (11) |
| 桂圆茶 | (6) | 茉莉花茶 | (11) |
| 桂圆洋参川连茶 | (6) | 葡萄干枸杞子茶 | (11) |
| 合欢枸杞茶 | (6) | 杞菊莲心茶 | (12) |
| 合欢花柏子仁茶 | (6) | 芹菜茯神茶 | (12) |

人参枣仁茶·····	(12)	香橼橘皮茶·····	(15)
肉桂大枣冰糖饮·····	(13)	首乌生地茶·····	(16)
桑葚合欢花茶·····	(13)	太子参银耳茶·····	(16)
桑葚茶·····	(13)	五味子枸杞茶·····	(16)
山楂黑木耳饮·····	(14)	西洋参柏子仁茶·····	(16)
山楂莲子饮·····	(14)	西洋参生地茶·····	(17)
生龙骨远志饮·····	(14)	洋参果露茶·····	(17)
生地黄茶·····	(15)	竹茹麦枣茶·····	(17)
石菖蒲橘皮茶·····	(15)		

二、健脑助眠粥疗方

阿胶枣仁粥·····	(18)	地黄枣仁粥·····	(23)
八宝大枣粥·····	(18)	茯苓粉粥·····	(24)
百合绿豆粥·····	(19)	茯苓桂圆肉粥·····	(24)
百合圆枣粥·····	(19)	茯苓枣仁粥·····	(24)
柏仁猪心粥·····	(19)	茯神莲心大枣粥·····	(25)
柏子仁粥·····	(19)	干贝粥·····	(25)
半夏粥·····	(20)	甘麦百枣粥·····	(25)
参芪羊肉粥·····	(20)	狗肉小麦仁粥·····	(26)
参芪枣仁粥·····	(21)	归芪麦片粥·····	(26)
柴胡菊花决明粥·····	(21)	龟肉五味子粥·····	(27)
虫草茯神粥·····	(21)	桂圆黑糯米粥·····	(27)
磁石粥·····	(22)	桂圆粟米粥·····	(27)
葱白鸡粥·····	(22)	桂枝茯苓粥·····	(28)
大枣桑葚粥·····	(22)	果泥奶粥·····	(28)
大枣粟米粥·····	(23)	海参猪肉粥·····	(28)
灯心花鲫鱼粥·····	(23)	合欢花粥·····	(29)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 何首乌柏子仁粥····· (29) | 葵花子薏苡仁粥····· (39) |
| 核桃枸杞粥····· (29) | 荔枝粥····· (40) |
| 核桃仁粥····· (30) | 栗子桂圆糯米粥····· (40) |
| 荷花鹌鹑粥····· (30) | 栗子桂枝甘草粥····· (40) |
| 黑木耳地黄粥····· (30) | 栗子玉米粥····· (41) |
| 黑木耳茯苓粥····· (31) | 莲肉粥····· (41) |
| 黑木耳桂圆粥····· (31) | 莲心栀子粥····· (41) |
| 黑木耳核桃虾仁粥····· (31) | 莲枣山药糯米粥····· (42) |
| 黑木耳鹿角粥····· (32) | 莲子百合红薯粥····· (42) |
| 黑木耳三子芝麻粥····· (32) | 莲子松子粥····· (42) |
| 黑木耳桑葚猪肝粥····· (33) | 莲子粟米粥····· (43) |
| 黑木耳松子仁粥····· (33) | 莲子远志粥····· (43) |
| 黑木耳羊骨粥····· (33) | 灵芝刺五加粥····· (43) |
| 花生百合粳米粥····· (34) | 灵芝糯米粥····· (44) |
| 花生茯苓粥····· (34) | 鹿茸粉粥····· (44) |
| 花生桂圆枸杞粥····· (34) | 麦麸陈皮粥····· (44) |
| 花生莲子芡实粥····· (35) | 麦片大枣粥····· (45) |
| 花生米醋粥····· (35) | 麦片奶粥····· (45) |
| 花生桑葚粥····· (35) | 梅花粥····· (45) |
| 花生山药粥····· (36) | 茉莉花粥····· (45) |
| 黄花菜肉粥····· (36) | 牡蛎阿胶枸杞粥····· (46) |
| 黄鱼菜粥····· (36) | 牡蛎粥····· (46) |
| 藿香荷叶粥····· (37) | 牛奶枣粥····· (47) |
| 鸡蛋粟米粥····· (37) | 苹果大枣粥····· (47) |
| 脊髓五味粥····· (37) | 杞菊地黄粥····· (47) |
| 健脑酒酿粥····· (38) | 芥菜绿豆粥····· (48) |
| 菊花粥····· (39) | 芡实黑木耳粥····· (48) |
| 橘皮山药粥····· (39) | 芹菜陈皮粥····· (48) |

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 人参核桃仁茯苓粥····· (49) | 酸枣仁粟米粥····· (56) |
| 人参莲子粥····· (49) | 太子参茯苓粥····· (56) |
| 人参猪肾粥····· (49) | 天地粥····· (56) |
| 肉苁蓉茯神粥····· (50) | 天麻猪脑粥····· (57) |
| 三宝蛋黄粥····· (50) | 茼蒿粥····· (57) |
| 三子芝麻粥····· (50) | 五味粥····· (57) |
| 桑葚大枣粥····· (51) | 五味子大枣粥····· (58) |
| 桑葚茯神粥····· (51) | 咸鸭蛋蚝豉粥····· (58) |
| 桑葚枸杞子粥····· (51) | 小麦大枣桂圆粥····· (58) |
| 桑葚葡萄粥····· (52) | 玄参桂圆粥····· (59) |
| 桑葚女贞粥····· (52) | 羊脊苁蓉粥····· (59) |
| 桑葚粥····· (52) | 羊奶鸡蛋粳米粥····· (59) |
| 山药桂圆荔枝粥····· (53) | 羊肾灵芝粥····· (60) |
| 山茱萸莲心粥····· (53) | 夜交藤粥····· (60) |
| 生地黄酸枣仁粥····· (53) | 枣莲绿豆粥····· (60) |
| 石膏菊芷粥····· (54) | 枣仁粥····· (61) |
| 首乌大枣粥····· (54) | 芝麻桑葚粥····· (61) |
| 首乌鸽蛋粟米粥····· (54) | 竹沥粟米粥····· (61) |
| 秫米半夏粥····· (55) | 竹茹芦根粥····· (62) |
| 四仁橘皮粥····· (55) | 竹叶粥····· (62) |
| 酸梅粥····· (55) | |

三、健脑助眠汤羹方

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 阿胶芪枣汤····· (63) | 八宝莲羹····· (64) |
| 安神补脑汤····· (63) | 巴戟杞子羊肉汤····· (65) |
| 鹌鹑莲子汤····· (64) | 白鸭冬瓜茯神汤····· (65) |
| 八宝调养汤····· (64) | 百合鲫鱼汤····· (65) |

健脑助眠茶点茶饮

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 百合莲心羹····· (66) | 淡菜紫菜瘦肉汤····· (76) |
| 百合莲子汤····· (66) | 当归黄芪竹丝鸡汤····· (77) |
| 百合芦笋汤····· (66) | 党参莲子瘦肉汤····· (77) |
| 百合熟地鸡蛋汤····· (67) | 党参牛肉汤····· (77) |
| 菠菜银耳汤····· (67) | 定志莲子蚝豉汤····· (78) |
| 补脑红薯乌鱼汤····· (67) | 冬笋雪菜黄鱼汤····· (78) |
| 补脑宁神羹····· (68) | 豆腐鱼头汤····· (79) |
| 补脑汤····· (68) | 豆麦汤····· (79) |
| 补脑益智汤····· (69) | 茯苓牛肉汤····· (79) |
| 补气活血汤····· (69) | 干贝猪瘦肉汤····· (80) |
| 补阳乳鸽汤····· (69) | 蛤蜊麦冬汤····· (80) |
| 补益中气汤····· (70) | 蛤蟆油莲子汤····· (80) |
| 参附鸡汤····· (70) | 蛤肉百合玉竹汤····· (81) |
| 参归枣仁猪肝汤····· (70) | 蛤肉麦冬地骨皮汤····· (81) |
| 参枣老鸽汤····· (71) | 狗肉黑木耳大枣汤····· (81) |
| 参枣猪肉汤····· (71) | 枸杞子鱼鳔羹····· (82) |
| 鲳鱼补血汤····· (71) | 桂圆参枣猪心汤····· (82) |
| 虫草鲍鱼乳鸽汤····· (72) | 桂圆大枣蛋汤····· (82) |
| 虫草沙参金龟汤····· (72) | 桂圆鸽蛋杞子汤····· (83) |
| 苁蓉鸽蛋汤····· (73) | 桂圆花生排骨汤····· (83) |
| 苁蓉猪心汤····· (73) | 桂圆健脑益智羹····· (84) |
| 葱白大枣汤····· (73) | 桂圆枣仁藕粉羹····· (84) |
| 大枣花生仁鹿肉汤····· (74) | 桂圆猪髓鱼头汤····· (84) |
| 大枣莲子汤····· (74) | 海带花生仁排骨汤····· (85) |
| 大枣羊肉汤····· (74) | 蚝肉猪瘦肉汤····· (85) |
| 大枣银耳汤····· (75) | 合欢花黄花菜汤····· (86) |
| 代代花莲子汤····· (75) | 何首乌牛肉汤····· (86) |
| 代代花鱼头汤····· (76) | 黑豆柏子仁汤····· (86) |

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 黑豆大枣鲤鱼汤····· (87) | 黄芪猴头菇汤····· (96) |
| 黑豆浮小麦汤····· (87) | 黄鱼莼菜汤····· (97) |
| 黑豆桂圆羊肉汤····· (87) | 黄鱼豆腐羹····· (97) |
| 黑豆大枣猪尾汤····· (88) | 黄鱼海参羹····· (98) |
| 黑豆莲藕乳鸽汤····· (88) | 烩蟹羹····· (98) |
| 黑木耳安神汤····· (89) | 烩鱼羹····· (98) |
| 黑木耳鹌鹑汤····· (89) | 鸡肝枸杞羹····· (99) |
| 黑木耳桂圆枸杞汤····· (89) | 鸡血豆腐汤····· (99) |
| 黑木耳核桃桂圆汤····· (90) | 鸡血藤竹丝鸡汤····· (100) |
| 黑木耳蘑菇豆腐汤····· (90) | 甲鱼二仁汤····· (100) |
| 黑木耳桑葚汤····· (90) | 煎黄鱼汤····· (100) |
| 黑木耳瘦肉汤····· (91) | 姜韭牛奶羹····· (101) |
| 黑木耳松子汤····· (91) | 苦菜蛋花汤····· (101) |
| 黑木耳枣仁汤····· (91) | 苦瓜豆腐汤····· (102) |
| 黑木耳猪肝汤····· (92) | 荔枝桂圆羹····· (102) |
| 黑木耳猪脑羹····· (92) | 荔枝海带汤····· (102) |
| 黑木耳猪心汤····· (92) | 荔枝虾仁汤····· (103) |
| 黑枣葱白汤····· (93) | 荔枝猪心汤····· (103) |
| 琥珀枣仁米汤····· (93) | 栗子鲍鱼汤····· (103) |
| 花粉樱桃羹····· (93) | 栗子猪脑羹····· (104) |
| 淮山药芡实老鸽汤····· (93) | 栗子猪心汤····· (104) |
| 黄豆干贝兔肉汤····· (94) | 莲藕牛肉汤····· (104) |
| 黄豆排骨汤····· (94) | 莲枣木香猪脊汤····· (105) |
| 黄豆蹄筋汤····· (95) | 莲子肝片汤····· (105) |
| 黄花菜二马汤····· (95) | 莲子羹····· (105) |
| 黄精枸杞白鸽汤····· (95) | 莲子桂圆银耳汤····· (106) |
| 黄酒核桃泥汤····· (96) | 莲子鸡蛋汤····· (106) |
| 黄芪鲳鱼汤····· (96) | 莲子甲鱼汤····· (106) |

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 乌鸡黑木耳杞子汤 ... (127) | 银耳莲子鸡汤 (133) |
| 乌鸡莲子汤 (127) | 银耳乌龙汤 (133) |
| 虾皮蘑菇肉耳汤 (128) | 银耳杏仁豆腐汤 (134) |
| 香菜鸡蛋汤 (128) | 鳊鱼川芎白芷汤 (134) |
| 小麦黑豆夜交藤汤 ... (128) | 枣桂牛肉汤 (135) |
| 鸭肉海参汤 (129) | 枣仁百合汤 (135) |
| 羊奶苹果羹 (129) | 章鱼芡实骨髓汤 (135) |
| 羊肉猪心羹 (129) | 猪耳黑木耳汤 (136) |
| 羊心菟丝子汤 (130) | 猪脑麦枣汤 (136) |
| 椰鸡汤 (130) | 猪脑鱼头香菇汤 (136) |
| 夜交藤羊肉汤 (131) | 猪肉莲子芡实汤 (137) |
| 淫羊藿鸡蛋汤 (131) | 猪蹄鸡蛋汤 (137) |
| 银耳百合羹 (131) | 猪心百合汤 (138) |
| 银耳参羹 (132) | 猪心枣仁汤 (138) |
| 银耳蛋羹 (132) | 猪腰黑豆大枣羹 (138) |
| 银耳杜仲羹 (132) | 竹荪莲子汤 (139) |
| 银耳枸杞桑葚汤 (133) | 紫菜猪心汤 (139) |

四、健脑助眠菜肴方

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 鹌鹑肉片 (140) | 白果蒸蛋 (143) |
| 八宝豆腐 (140) | 百合炒芹菜(西芹百合)
..... (144) |
| 八宝莲心 (141) | 百合桂圆煲鸡蛋 (144) |
| 八宝苹果 (141) | 百合酿藕 (145) |
| 拔丝桂花莲子 (141) | 柏子仁黄金鸭 (145) |
| 拔丝核桃仁 (142) | 柏子仁煮花生米 (146) |
| 拔丝苹果 (142) | 拌蒲根 (146) |
| 白果凤脯煲 (143) | |

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 拌首乌鸡丝 | (146) | 淡菜蒸鸽蛋 | (158) |
| 贝汁珍珠豆腐 | (147) | 当归炖鸡 | (159) |
| 荸荠玉竹炒猪心 | (147) | 当归桃仁焖仔鸡 | (159) |
| 冰糖蛤蟆油 | (148) | 当归煮鹌鹑蛋 | (159) |
| 冰糖桂花莲子 | (148) | 党参青鱼 | (160) |
| 冰糖莲子 | (149) | 刀豆鹌鹑丁 | (160) |
| 冰糖猕猴桃 | (149) | 地黄丹皮炖鸭 | (161) |
| 冰糖蹄髈 | (149) | 冬瓜益智盅 | (161) |
| 补脑鸽蛋 | (150) | 豆豉鳊鱼 | (161) |
| 菜包肝片 | (150) | 杜仲炖公鸡 | (162) |
| 参归乳鸽 | (151) | 炖鲈鱼 | (162) |
| 参桂海马鸡 | (151) | 发菜豆腐肉丸 | (162) |
| 参桂鹿茸鸡 | (151) | 翻膛黄鱼 | (163) |
| 参苓白玉兔 | (152) | 翡翠虾仁 | (164) |
| 参茸炖鸡肉 | (152) | 凤冠银耳 | (164) |
| 参童牧鹅 | (153) | 芙蓉奶杯 | (164) |
| 参汁炒猪心 | (153) | 茯苓贝梨 | (165) |
| 茶叶鹌鹑蛋 | (154) | 茯苓大肠 | (165) |
| 长春鹌鹑蛋 | (154) | 干贝炒鲜奶 | (166) |
| 炒莲子泥 | (155) | 干烧冬笋莲子 | (166) |
| 陈皮兔 | (155) | 干烧黄鱼 | (167) |
| 赤豆南瓜煮排骨 | (155) | 干蒸莲子 | (167) |
| 苡蓉虫草炖乳鸽 | (156) | 宫保鸡丁 | (168) |
| 苡蓉牡蛎肉片 | (156) | 枸杞炒肉丝 | (168) |
| 醋煮圆枣莲子 | (157) | 枸杞大枣炖鸡蛋 | (169) |
| 大枣嚼食方 | (157) | 枸杞炖羊脑 | (169) |
| 带鱼冻 | (157) | 枸杞海参鸽蛋 | (169) |
| 丹参猪心 | (158) | 枸杞黑鱼米 | (170) |

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 枸杞黄精炖鹌鹑 | (170) | 核桃仁鲜虾炒韭菜 ... | (182) |
| 枸杞鸡卷 | (171) | 核桃仁炒鸡花 | (182) |
| 枸杞山药炖猪脑 | (171) | 核桃腰花 | (183) |
| 枸杞头鱼丸 | (172) | 黑木耳炒黄花菜 | (183) |
| 枸杞叶炒猪心 | (172) | 黑木耳炒鸡蛋 | (184) |
| 枸杞蒸蛋 | (173) | 黑木耳炒猪心 | (184) |
| 瓜皮丝拌木耳 | (173) | 黑木耳炖鸡 | (184) |
| 归参母鸡 | (173) | 黑木耳锅巴 | (185) |
| 归地炖羊肉 | (174) | 黑木耳核桃草鱼头 ... | (185) |
| 桂花腐竹 | (174) | 黑木耳山药炖牛肉 ... | (186) |
| 桂圆炖牛髓 | (175) | 黑木耳蒸鲫鱼 | (186) |
| 桂圆果脯 | (175) | 黑木耳蒸鲤鱼 | (187) |
| 桂圆鸡 | (175) | 红扒猴头菇 | (187) |
| 桂圆鸡丁 | (176) | 红焖牛肉 | (188) |
| 桂圆橘饼糖 | (176) | 红烧大黄鱼 | (188) |
| 桂圆莲子 | (177) | 红烧黑鲢 | (188) |
| 桂圆肉饼 | (177) | 胡椒金针菇 | (189) |
| 桂圆肉煮鸡蛋 | (177) | 胡萝卜炸酱 | (189) |
| 桂圆山药炖甲鱼 | (178) | 虎皮核桃 | (190) |
| 桂圆烧鹅 | (178) | 琥珀核桃仁 | (190) |
| 果汁鱼块 | (179) | 花生炖龟肉 | (190) |
| 海带炖鸡 | (179) | 花生炖猪心 | (191) |
| 海蜇皮拌芹菜 | (180) | 花生莲子鸡丁 | (191) |
| 蚝油鸡球 | (180) | 花生杞枣鸡蛋 | (192) |
| 合欢花蒸猪肝 | (180) | 花生仁拌芹菜 | (192) |
| 核桃仁拌芹菜 | (181) | 花生薤白炒猪肾 | (192) |
| 核桃仁爆鸡丁 | (181) | 花生叶炒猪心 | (193) |
| 核桃仁豌豆泥 | (182) | 花生叶炖大枣 | (193) |