

作者简介



顾晞琴 毕业于空军医学专科学校营养系。现任解放军总医院营养师、中国营养学会会员、中国生理科学会会员。对常见病饮食调养,营养保健与养生以及中国药膳、中医食疗学等方面,有较深的探索与研究。出版了《现代营养知识大全》、《家庭营养大全》、《现代女子营养与健美》、《家庭药膳》、《老年食养食疗》、《饮食营养 500 忌》、《美容养颜与饮食调养》、《饮食营养搭配 110 问》等十余部营养专著。并有多部作品在台湾、香港等海外地区出版发行。

内 容 提 要

如何科学地安排家常便饭,有针对性地自我保健和养生,是现代人们所迫切需要了解和掌握的知识。

本书以科学的数据和传统的中医理论为依据,用天然食物来维护健康、防病治病,把每种菜肴和主食原料、制作方法、营养成分、保健功效、风味特点、食用宜忌等均进行了较为详细地介绍,并按作用分类编写,使其与养生有机地结合起来,从而也使此书更加科学,更为实用。

主 编 者	顾奎琴		
	孙 浩	贡 涛	于桂英
	于桂芬	孙丽芬	孙 鸿
	邱继红	李向东	李艳红
	徐 波	李春生	高 霞
	周海燕	顾秀风	杨丽娟
	蒋有力	张小钦	邹小康

责任编辑	肖 叶	高纺云
封面设计	方 芳	
正文设计	李 伟	
责任校对	高纺云	

前 言

“民以食为天”。中华民族有着悠久的饮食养生历史,也是我国古代文明的重要内容之一。

随着人们精神文化生活的丰富和物质生活水平的提高,人们对吃的认识已上升到更新的高度。怎样吃得好,吃得科学合理,怎样用天然食物来维护健康、防病治病、抗衰延寿已是当代科学所要研究的重要课题。饮食是人类生活中头等重要的大事,而一日三餐的家常便饭又是人们维持生命和健康,去从事各项工作和创造生命价值的能量来源。因此,如何科学地安排家常便饭,有针对性地进行自我保健和养生,是现代人们所迫切需要了解和掌握的知识。

为了满足广大读者的这一需求,笔者从浩繁的古今书籍中收集、整理、加工、编撰了这本《中国食疗大全》。

此书以科学的数据和传统的中医理论为依据,把每种菜肴和主食的原料、制作方法、营养成分、保健功效、风味特点、食用宜忌等均进行了较为详细的介绍,并首次将家常便饭按作用分类编写,使其与养生保健有机地结合起来,从而也使此书更加科学,更为实用。

此书分为三篇：一、保健篇，主要内容为美容养颜类，健脑益智类，养心安神类，保健防病类，抗衰延寿类。二、滋补篇，如补气、补血、补脾胃、补肝肾、滋阴、壮阳等。三、食疗篇，如常见病症、妇科病、儿科病、男性病等。广大读者可根据您及您家人健康的需求，有针对性地合理安排您的一日三餐，让家常便饭更好地发挥保健、滋补、食疗和养生作用。

愿此书能为每一个家庭带来健康和幸福。

编 者

1996年10月于北京

目 录

保 健 篇

一、美容养颜类

鹿茸烧猪蹄	(1)	芥末鸭掌	(15)
菊花肉片	(2)	软炸香椿	(15)
枸杞活鲫鱼	(3)	羊肉虾仁烧豆腐	(16)
红菇炖猪蹄	(3)	二龙戏人参	(17)
三丝鱼翅	(4)	八珍蒸鸭	(18)
天麻冬菜扣肉	(5)	阿胶大枣蒸鸡	(19)
黄芪鲫鱼	(5)	炒三丁肉皮酱	(19)
蜜汁桑椹	(6)	千张炖肉	(20)
蔗汁红枣炖柿饼	(7)	猪皮大枣烩蹄筋	(21)
羊肝焖黄鳝	(7)	鲜莲银耳汤	(21)
芝麻骨	(8)	紫米八宝饭	(22)
鲜贝烧鱼肚	(8)	豌豆黄	(23)
羊脊骨炖海参	(9)	黑芝麻首乌糕	(23)
核桃仁黑芝麻炸虾饼	(10)	鸡子面	(24)
红烧牛蹄筋	(11)	松针酒	(25)
沙锅狮子头	(11)	巨胜酒	(25)
芥末鸭子	(12)	地黄年青酒	(26)
干贝丝瓜	(13)	固本地黄酒	(26)
西洋参烩三素	(13)	乌发益寿酒	(27)
腐乳肉片	(14)	双蜂酒	(27)

回春酒	(28)	发菜球	(46)
壮身酒	(28)	拌腐竹鲜蘑菇	(47)
二、减肥健美类		石耳炖鸽	(47)
百合发菜卷	(29)	软炸枸杞猪肝	(48)
酥皮芦笋条	(30)	龙眼党参炖鸽肉	(49)
素炒黑白	(31)	生菜素里肌丁	(49)
佛手海蜇	(32)	龙眼沙拉	(50)
肉片炒鲜蘑	(32)	枸杞松子爆鸡丁	(51)
海带蚕豆烧冬瓜	(33)	虫草酿鹌鹑	(51)
八珍冬瓜盅	(34)	参茸沙锅猪蹄	(52)
荷叶熏鲢鱼	(35)	鸡翅烧猴头蘑	(53)
三、健脑益智类		三鲜鸽蛋圆子	(54)
黑木耳炒黄花菜	(35)	淫羊藿猪肝火锅	(54)
银耳豆腐	(36)	芡实莲子肉汤	(55)
虾米蘑菇豆腐	(37)	红枣冬菇汤	(56)
龙眼蒸鹌鹑	(37)	银耳鸽蛋汤	(56)
青椒拌豆腐干丝	(38)	鱼头汤	(57)
羊栖菜烧蚶肉	(39)	虾米紫菜萝卜汤	(58)
海参鸽蛋	(39)	黄芪猴头蘑汤	(59)
枸杞鱼片	(40)	鸽蛋益智汤	(59)
甜鲜鹌鹑肉丁	(41)	健脑安神羹	(60)
参杞羊头	(42)	神果益智羹	(61)
鲜菇豆腐烩豆腐	(43)	天麻米饭	(61)
酸枣仁白菜卷	(43)	肉桂米饭	(62)
白木耳炖肉	(44)	核桃仁豌豆泥	(63)
参麦甲鱼	(45)	杏仁玉枣	(63)
		龙眼肉长寿面	(64)
		蔓荆子面条	(64)

淫羊藿面条	(65)	紫菜猪心汤	(82)
牡蛎发菜粥	(66)	牛肉汤	(83)
桂圆莲子粥	(66)	枣泥桂圆羹	(83)
胡桃芡实粥	(67)	益神羹	(84)
人参莲肉粥	(67)	藕丝羹	(85)
核桃酪	(68)	冰糖莲子	(85)
干蒸湘莲	(68)	什锦猕猴桃	(86)
归脾花生仁脆饼	(69)	五珍糕	(87)

四、养心安神类

五味烧菇笋	(70)	莲子茯苓糕	(88)
泥鳅鸡蛋	(71)	龙眼淮药糕	(88)
翡翠红螺	(71)	茯苓糕	(89)
五圆鹌蛋	(72)	莲子鸡蛋糕	(89)
茭白肉丁	(73)	莲蓉夹心白糕	(90)
灵芝猪心	(73)	山楂蛋糕	(91)
煮蛤仁	(74)	茯苓包子	(92)
龙眼鸡片	(75)	百合饼	(92)
蜜枣扒山药	(76)	糯米小麦粥	(93)
桂圆童子鸡	(76)	酸枣仁粥	(93)
莲米猪肚	(77)	糯米莲子粥	(94)
八珍火锅	(78)		
枸杞鲜蘑炒猪心	(78)		
柏子仁炖猪心	(79)		
五味玉米笋	(80)		
灵芝兔肉	(80)		
人参炖鸡	(81)		
玫瑰花烤羊心	(82)		

五、保健防病类

芦笋豆腐干	(94)
五彩兔丝	(95)
四鲜腐竹	(96)
锅塌豆腐	(96)
芙蓉鸡片	(97)
东安子鸡	(98)
奶油扒龙须菜	(99)

糟煨冬笋·····	(100)	参杞鸡棒·····	(120)
干烧冬笋·····	(100)	发菜扣蚝豉·····	(121)
木瓜烧凤尾菇·····	(101)	木耳烧羊肉·····	(122)
金菇烩发菜·····	(102)	沙锅口蘑鱼肚·····	(123)
五味酱·····	(103)	海上三鲜·····	(124)
清炖鲈鱼·····	(103)	酸模炒肉丝·····	(125)
天冬炖肉·····	(104)	地肤烧肉丝·····	(125)
椒油口蘑鸡片·····	(105)	熘黄菜·····	(126)
瘦肉片炒豆腐·····	(105)	素什锦·····	(126)
新春乐(素全家福)·····	(106)	凉拌魔芋豆腐·····	(127)
糖醋古老肉·····	(107)	烧豆腐丸子·····	(128)
大合菜(中式沙拉)·····	(108)	茉莉花余鸡片·····	(128)
枸杞炖羊肉·····	(108)	虫草蒸乌鸡·····	(129)
木耳烩鱼片·····	(109)	炖乌贼肉·····	(130)
菊花鲈鱼块·····	(110)	红烩牛肉·····	(131)
枸杞爆肝尖·····	(111)	油豆腐沙拉·····	(131)
红枣炖肘·····	(112)	平菇炒油菜心·····	(132)
红扒赵鸡·····	(112)	凉拌平菇丝·····	(133)
凉拌腐竹菠菜·····	(113)	豆腐油菜心·····	(133)
三神煲豆腐·····	(114)	平菇烧鲫鱼·····	(134)
龙眼纸包鸡·····	(114)	木耳爆腰花·····	(135)
柠橙鸡·····	(115)	凤尾菇炒肉丝·····	(135)
栗子烧鸡块·····	(116)	三鲜酿豆腐·····	(136)
鸽蛋炖银耳·····	(117)	参杞烧肚片·····	(137)
虫草红枣蒸甲鱼·····	(118)	杜仲炒腰花·····	(138)
归芪蒸鸡·····	(118)	归地烧羊肉·····	(139)
黄雀煨肉·····	(119)	太子参烧羊肉·····	(140)
地肤子蒸鱼·····	(120)	核桃仁烧丝瓜·····	(140)

蜜汁三泥·····	(141)	全鸭冬瓜海参汤·····	(163)
麻婆豆腐·····	(142)	双菇竹荪汤·····	(164)
炸素黄鱼·····	(143)	紫菜萝卜汤·····	(164)
玉兰海参·····	(144)	兔肉健脾汤·····	(165)
糖醋排骨·····	(144)	羊杂汤·····	(166)
黄精豆腐球·····	(145)	余羊肉片·····	(166)
女贞子烧四鲜·····	(146)	陈皮大鸭·····	(167)
计司牛肉末豆腐·····	(146)	羊肉温补汤·····	(168)
凤凰抱翅·····	(147)	干贝猪肉汤·····	(168)
炖三菇·····	(148)	羊肚丝汤·····	(169)
松子豆腐·····	(149)	西瓜鸡汤·····	(170)
核桃仁鸭条·····	(149)	紫菜肉丝汤·····	(170)
甜辣藕丁·····	(150)	黄芪鳝鱼汤·····	(171)
冬笋炒鹌鹑片·····	(151)	红枣猪肚兔肉汤·····	(172)
菊花鸳鸯鸽蛋·····	(152)	杏仁桂圆炖银耳·····	(172)
药蒸肚片·····	(153)	冰糖湘莲·····	(173)
枣圆蒸鸭·····	(153)	莲子饼·····	(174)
荔荷蒸鸭·····	(154)	桃酥豆泥·····	(174)
京葱海参·····	(155)	枣糖糕·····	(175)
珍珠海参·····	(156)		
糟烧海参·····	(156)	六、抗衰老寿羹	
海参烧占肉·····	(157)	炒鸡茸银耳·····	(176)
八宝红鱼·····	(158)	焖豆腐三鲜·····	(177)
红杞炖鲫鱼·····	(159)	长春鹌鹑蛋·····	(177)
果莲炖乌骨鸡·····	(160)	三色鱼丸汤·····	(178)
柠檬汁烹鸭脯·····	(160)	炒胡萝卜酱·····	(179)
清汤燕窝鸽蛋·····	(161)	山茱萸冻·····	(180)
丁香火锅·····	(162)	核桃仁炸猪腰·····	(180)

龙眼百合·····	(181)	排骨汤·····	(201)
鸭掌冬菇·····	(182)	百合芦笋汤·····	(202)
枸杞麦冬蛋丁·····	(182)	虫草鸭块汤·····	(202)
女贞子火锅·····	(183)	猪皮红枣羹·····	(203)
发菜游牡蛎·····	(184)	松子枣泥拉糕·····	(204)
罐焖人参群边·····	(185)	枣泥山药糕·····	(204)
黄芪烩当归猪蹄·····	(185)	芸豆糕·····	(205)
蚝油发菜烧肉圆·····	(186)	黑芝麻首乌山药饼·····	(206)
藕莲子炖排骨·····	(187)	榛子枣饼·····	(206)
白萝卜炖大排·····	(187)	花生大枣龙眼托·····	(207)
什锦山药·····	(188)	枣泥酥馅饼·····	(208)
杜仲汁熘腰花·····	(189)	益寿饺子·····	(208)
十全沙锅·····	(189)	参苓山药汤圆·····	(209)
枸杞沙锅龟肉·····	(190)	三羊开泰面·····	(210)
杏仁扣猪肘·····	(191)	益寿杂面·····	(210)
酒醉冬笋·····	(192)	苡蓉鸡粥·····	(211)
什锦煮豆腐丝·····	(192)	仙人粥·····	(212)
什锦煮肺·····	(193)	蜜饯首乌粥·····	(212)
鸡肉燻首乌当归·····	(194)	益寿羹·····	(213)
太白鸭·····	(194)		
陈皮鸡块·····	(195)		
虫草汽锅鸡·····	(196)		
人参炖乌骨鸡·····	(197)		
当归鸭块盅·····	(197)		
虾子海参·····	(198)		
红参蒸鲫鱼·····	(199)		
草龙珠蜜汁枸杞子·····	(200)		
二冬汤·····	(200)		

滋 补 篇

一、补气类

白菜萝卜汤·····	(214)
鹌鹑肉片·····	(215)
蘑菇烩兔肉丝·····	(215)
芪参烧活鱼·····	(216)
珊瑚扒芦笋·····	(217)

黄鱼烩鱼肚·····	(218)	豆腐羊肉虾汤·····	(237)
芪杞炖乳鸽·····	(218)	鲮鱼强筋健骨汤·····	(238)
口蘑肉·····	(219)	人参鸡汤·····	(238)
清炖马肉·····	(220)	黄鱼汤·····	(239)
豆苗炒荸荠·····	(220)	参芪鲮鱼汤·····	(240)
干煸牛肉丝·····	(221)	党参黄羊肉汤·····	(241)
番茄牛舌·····	(222)	黄芪羊肚汤·····	(241)
饴糖鸡·····	(222)	鳗鲡山药汤·····	(242)
烤鸭拌三丝·····	(223)	野参群鲜汤·····	(243)
香菇炒菜花·····	(223)	黄豆排骨煨汤·····	(244)
海参虾仁酿豆腐·····	(224)	姜汁牛肉饭·····	(244)
凤菇清蒸鸡·····	(225)	山楂荞面饼·····	(245)
人参爆鸡片·····	(226)	芋泥蟠桃·····	(245)
清蒸人参鸡·····	(226)	荷叶糯米粽·····	(246)
沙锅人参鸡·····	(227)	藕粉糕·····	(247)
炖鳊鱼·····	(228)	豆腐包子·····	(247)
黄芪汽锅鸡·····	(229)	枣泥包子·····	(248)
阳春肘子·····	(229)	人参菠饺·····	(249)
花椒嫩鸡·····	(230)	糯米粉掐粉·····	(249)
栗子烧白菜·····	(231)	大麦肉豆粉·····	(250)
桂花肘棒·····	(231)	枣泥芝麻米团·····	(251)
板栗鲤鱼·····	(232)	人参汤圆·····	(251)
荷叶叫花鸡·····	(233)	麦麸汤圆·····	(252)
菊花熘鱼片·····	(234)	春盘面·····	(252)
青荷叶里脊·····	(234)	皂羹面·····	(253)
黄豆芽炖鲫鱼·····	(235)	鸡头粉馄饨·····	(253)
鸡血豆腐汤·····	(236)		
清汤全家福·····	(236)		
		二、补血类	
		虾仁鱼皮·····	(254)

荔枝肉·····	(255)	五香牛肉·····	(274)
何首乌煨鸡·····	(256)	地黄甜鸡·····	(275)
地黄鸡·····	(256)	五圆全鸡·····	(275)
半月沉江·····	(257)	牛肉冻·····	(276)
归参山药猪腰·····	(258)	芪枣黄鳝肉·····	(277)
归参炖母鸡·····	(258)	核桃仁炖墨鱼·····	(277)
归芪蒸鸡·····	(259)	参芪酥鸭·····	(278)
天麻焖鸡块·····	(259)	红烧元鱼·····	(278)
酱爆肚仁·····	(260)	姜醋炒章鱼·····	(279)
锅巴肉片·····	(261)	鲍鱼扒海参·····	(280)
炒牛肚丝·····	(262)	五香兔肉·····	(281)
红烧牛尾·····	(263)	花生平菇炒芹菜·····	(281)
羌爆里脊·····	(263)	沙锅鱼唇·····	(282)
黄芪软炸里脊·····	(264)	咖喱牛肉·····	(283)
枸杞汁大排·····	(265)	虫草羊肉·····	(283)
菠菜肝片·····	(265)	白果烧鸡·····	(284)
当归火锅·····	(266)	红娘自配·····	(285)
鲳鱼补血汤·····	(267)	鱼肚炖双鸽·····	(286)
菊花羊肝汤·····	(268)	章鱼蒸鸡·····	(287)
黄瓜蛋汤·····	(268)	清蒸羊肉·····	(288)
薯面萝卜饺·····	(269)	黄芪清蒸羊肉·····	(288)
玫瑰糕·····	(270)	新疆沙锅羊肉·····	(289)
玫瑰锅炸·····	(270)	山楂炖兔肉·····	(290)
荆芥馄饨·····	(271)	鸭包口蘑·····	(290)
鸡肉茯苓馄饨·····	(272)	椒麻肉·····	(291)
		黄精煨肘·····	(292)
		蒸鸡茸豆腐·····	(292)
		泥鳅钻豆腐·····	(293)
三、气血双补类			
冬菇全鸡·····	(272)		

群鸽戏蛋	(294)	果仁排骨	(311)
青荷包三丝	(295)	莲子猪肚	(312)
黄芪糖醋脆皮鱼	(295)	砂仁黄芪猪肚	(312)
板栗烧牛肉	(296)	珠落玉盘	(313)
山药鱼片汤	(297)	西红柿烧牛肉	(314)
冬瓜羊肉汤	(298)	鲜蘑烧腐竹	(314)
清炖羊肉汤	(298)	酸辣百叶	(315)
甜酒酿山药羹	(299)	翡翠泥	(316)
猪肝烩饭	(299)	两吃大虾	(316)
八宝薯蕷糕	(300)	砂仁肚条	(317)
枇杷叶糯米粽	(301)	鸡油豌豆	(318)
小米面茶	(301)	素烧三圆	(318)
山药粥	(302)	川冬菜炒蚕豆	(319)
羊腰羊肉粥	(303)	酱汁肘子	(320)
黄花鱼茸粥	(303)	什锦炒肉丁	(320)
小米人参粥	(304)	虾仁豆腐	(321)
四、补脾胃类		蛋片炒莲藕	(322)
陈皮油淋鸡	(304)	砂仁肘子	(322)
陈皮烩鸭条	(305)	荷叶米粉肉	(323)
五味烤牛肉	(306)	鲩鱼煮豆腐	(324)
黄焖狗肉	(306)	五加煨栗子	(325)
油爆牛肚领	(307)	山药豆腐汤	(325)
山药鱼片	(308)	山药羊肉汤	(326)
黄芪炖带鱼	(309)	乌鱼冬瓜汤	(327)
鲜蘑桃仁	(309)	余乌鱼花汤	(327)
参杞烧肚片	(310)	牛肉香菇汤	(328)
鲜拌莴苣	(311)	党参青鱼汤	(328)
		鳊鱼健脾汤	(329)

香菇鸡肝汤	(330)	参苓山药元霄	(347)
乌鸡汤	(330)	五、补肝肾类	
薏米八宝饭	(331)	杜仲炖猪腰	(348)
柿饼饭	(332)	炒黄花猪腰	(349)
白术苡仁饭	(332)	栗杏炖鸡	(349)
豆蔻馒头	(333)	枸杞爆鸡丁	(350)
健脾益气糕	(333)	炒鹌鹑	(351)
山药糕	(334)	狗脊炖狗肉	(352)
人参淮药糕	(334)	南煎猪肝	(352)
芡实八珍粉	(335)	玄参炖猪肝	(353)
山药扁豆糕	(335)	虫草焖鸡块	(354)
扶中糕	(336)	菊花炒鸡片	(355)
槐花糕	(337)	决明烧茄子	(356)
芡实饺子	(337)	牛膝蹄筋	(356)
益脾饼	(338)	淮杞炖狗肉	(357)
羊肉面	(339)	刀豆炖猪腰	(358)
萝卜丝酥饼	(339)	炸凤尾大虾	(358)
土大黄猪肉饼	(340)	葱烧鲫鱼	(359)
芡实内金饼	(341)	青豆炒肉丝	(360)
糯米梨	(341)	鱼香肉丝	(361)
大麦豆粉片	(342)	红烧海参	(361)
瓜蒂炒米粉	(343)	烩乌鱼蛋	(362)
山药面	(343)	拌双花	(362)
开元寿面	(344)	锅塌葵花里脊	(363)
白汤大面	(344)	茴香腰花	(364)
白蔻馄饨	(345)	草龙珠冰糖蛤士蟆	(364)
茯苓鸡肉抄手	(346)	芥菜炒肉干丝	(365)
人参鸡清汤圆	(346)		

胡萝卜烧羊肉	(366)	枸杞牛肉	(385)
黄芪牛肉	(367)	枸杞三七鸡	(385)
党参鸭条	(367)	韭菜炒蛤肉	(386)
菊花鱼丸	(368)	蕨菜炒肉丝	(387)
地黄海参	(369)	御府鸭块	(387)
罗汉大虾	(370)	干贝蒸豆腐	(388)
鲍鱼香菇	(370)	肉珠烩豌豆	(389)
萝卜片炒猪肝	(371)	香菇托肉	(389)
兰花余丸子	(372)	玉竹油豆腐	(390)
核桃草鱼头	(373)	木瓜烧带鱼	(391)
益寿银耳汤	(373)	青蛤余鲫鱼	(391)
竹荪红螺汤	(374)	红柳元鱼	(392)
枸杞牛肝汤	(375)	双母蒸甲鱼	(393)
杞豆汤	(375)	牛奶干贝豆腐	(393)
猪肝菠菜汤	(376)	鳖肉滋阴汤	(394)
鸡肝明目汤	(376)	蘑菇猪肉汤	(395)
腰膈饭	(377)	全鸭冬瓜汤	(396)
麦冬蛤肉泡米饭	(378)	沙参玉竹汤	(396)
黄膳饭	(378)	冬笋鹅掌汤	(397)
疗耳聋煎饼	(379)	茉莉银耳	(398)
麻仁栗子糕	(380)	慈菇肉汤	(398)
桑椹蛋糕	(380)	竹笋肝膏汤	(399)
健腰油糕	(381)	蛤蜊蛋汤	(400)
蜜枣酥	(381)	龟羊汤	(400)
三鲜烙盒	(382)	蛤笋汤	(401)
香炸山药圆	(383)	参姜饼	(402)
六、滋阴类		玫瑰枣糕	(403)
松子仁鸡	(384)	枣荷叶	(403)

玫瑰橘络汤圆	(404)	枸杞炖牛鞭	(422)
黑芝麻粥	(405)	肉苁蓉鱼肉火锅	(422)
木耳粥	(405)	羊肉圆汤	(423)
猪肉粥	(406)	清汤蛤士蟆油	(424)
莲枣山药粥	(406)	白鸽红枣饭	(424)
白果圆子羹	(407)	芡实栗子饼	(425)

七、壮阳真

新韭炒干丝	(408)	茯苓豆沙寿桃	(427)
核桃炒韭菜	(408)	莲茸糖包	(427)
炸核桃仁猪腰	(409)	芡实素馅汤圆(甜)	(428)
清炒虾仁	(410)	芡实素馅汤圆(咸)	(429)
香桃鸭	(410)		
炒凤尾虾仁	(411)		
红烧牛鞭	(412)		
海马童子鸡	(413)		
家常烤牛肉	(413)		
百合玉竹蛤蜊	(414)		
三鲜爆海龙	(415)		
虾仁九香虫烧豆腐	(415)		
五香酱驴肉	(416)		
烩三珍圆子	(417)		
罐焖人参鹿肉	(417)		
河车烧鸭	(418)		
八仙过海	(419)		
莲子百合煲猪肉	(420)		
杜仲炖鱼	(420)		
黄焖鹿筋	(421)		

食疗篇

一、常见病症

(一)高血压

枸杞煎肉丝	(430)
山楂肉干	(431)
荠菜烧猪肉	(432)
三鲜素海参	(432)
奶油芦笋	(433)
柠檬桂鱼	(434)
两味鸡	(435)
海带拌银丝	(436)
橙汁荸荠肉片	(437)
凤尾菇烧肚片	(437)
香菇发菜	(438)