

侯书良

原永贵

主编

# 中國家庭藥膳

高慶棠

樣本

山东文艺出版社

炎黄文化丛书

**中国家庭药膳**

侯书良 原永贵主编

出版者：山东文艺出版社

(济南经九路胜利大街)

发行者：山东文艺出版社发行部

电话 615710

印刷者：山东新华印刷厂印刷

\*

850×1168毫米32开本 16.75印张 2插图 392千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数1—7,000

ISBN 7—5329—0561—6

---

I·495 定价 6.90 元

# 序

金 凯

我幼年发育不良，羸弱多病，亲朋邻里或戏称之为“小癞猫”，或视之为“讨债鬼”。然而，父母中年得子，对我倍加爱怜，把我这只“癞猫”当作“太子”精心哺养。父亲是杏林悬壶的中医大夫，他对我，既不单单地饲之以鱼肉，也不单单地施之以药饵，而是把药品和食品巧妙地结合起来，譬如：莲子薏仁熬粥，地丁藿香炒菜，芦笋鲫鱼炖汤，竹叶荷叶煎茶……诸如此类，不一而足，并且不断变化花样，诱我食欲，祛我疾病，健我体魄。就这样，居然把我这只“癞猫”调养成了一匹活蹦乱跳的“小马驹”。十六岁是人生花季，我告别父母，踏上革命征途。在淮海战场，身穿单薄的棉军衣，吞食夹生的小米饭，睡草铺，饮冷水，白天在冰天雪地里行军，夜晚在旷野战壕中演唱，竟连一次感冒也没有患过。这不能不说是奇迹。亲朋邻里无不惊诧，不知父亲用的是什么灵丹妙药。其实，父亲采用的不过是一种简便的食疗，一种清贫之家能够做到的简便的药膳。

药膳和食疗，是祖国医药宝库中一宗特异的珍品，是祖国膳食文化中一个独有的分支，它融我国独特的烹调技艺和中医药学理论于一身，历史悠远，内涵丰富，治病养生，效果显著，成为中华民族博大精深医药膳食文化的一门独立学科。

我国自古就有“药食同源”之说。先民们在同大自然搏斗中生存发展，在同疾病斗争中繁衍生息，尝百草，识五谷，辨药石，

施针砭，不断改善生活条件和膳食结构，同时不断提高治病养生的医疗水平。许多植物或动物，本来就具有充饥营养的食物属性，同时也具有祛疾营卫的药物属性，先民们经过实践、认识，再实践、再认识，揭示其属性，利用其特性，有规则地进行选择、调配，形成独特的药品膳食，使药膳食疗逐步成为治病强身的法宝。先贤名医在民间食疗经验的基础上，不断总结提高，使之理论化、系统化、方剂化，药膳食疗这株中医药学的奇葩，愈开愈艳。据史料记载，早在三千年前的周代，就有专门的“食医”，《周礼》中有“以五味五谷五药养其病”的说法，这可能是药膳食疗最早的文字记载。秦汉时期成书的《黄帝内经》提出了“药以祛之，食以随之”和“气味和而服之，以补精益气”的食疗原则，并对五谷、五味、五果、五畜与人的五脏之间的关系作了比较系统的论述，为药膳食疗奠定了理论基础。唐代名医孙思邈在其所著《千金要方》中曾列出“食治”专篇，并指出“食能排邪而安脏腑”，为药膳食疗的发展起到有力的推动作用。唐代孟诜集前代名医有关药膳食疗的理论著述和处方，写成《食疗本草》一书，药膳食疗至此已经初步形成一种专门的学问。其后各代，特别是新中国成立以来，人们对药膳食疗不断加以发展和创新，使其理论和实践日益丰富而臻于完善。

药膳食疗之所以能够起到治病、健身、延缓衰老和美容等效果，是因为其施膳遵循中医辨证施治的法则，以中医药理论为基础，按药物和食物的性能，有规则地进行选择、调配，取药物之性，用食物之味，性和味相辅相成，来矫正脏腑机能，增强机体的抵抗力。它既不同于一般的中医方药，又有别于普通饮食，烹调方法独具特色，色、香、味、形俱佳，医疗保健功效显著，因而吸引着众多的食客，越来越为世人青睐，影响所及远播海外。近年来，药膳餐厅在全国各地相继出现，一批医疗单位也在组建中医食疗科室，海外有的国家和地区亦在积极筹划借助中国食疗

技术开办药膳餐厅。具有悠久历史的中国食疗药膳，显示出勃勃生机和广阔前景。

开设药膳餐厅，固然是造福人民的大好事，作为吸引海内外食客的窗口，对弘扬中华医药膳食文化，当会起到应有的作用。然而，在一个十一亿人口的大国，少数城市开设几座药膳餐厅，毕竟如凤毛麟角，远远不能满足人们日益增长的对养生保健的需求；何况药膳餐厅档次高，价格贵，过多地追求药膳的色、香、味、形，给人一种宴会化、贵族化的感觉，平民百姓踏进药膳餐厅一饱口福的恐怕寥若晨星；而且，药膳需要经常食用，才能发挥药食疗效，绝非偶尔食之即能达到治病养生目的的。我以为，锦上添花固然很好，雪中送炭尤为需要。我无意贬低药膳餐厅的价值，但我呼唤药膳“飞入寻常百姓家”造福万民。所以，每每谈起药膳食疗，我便会忆起自己幼年享受的那种简便易行的家庭药膳所带给我的福泽。多么希望有一本内容丰富、方剂翔实、烹调方法具体的药膳读物指导人们享受药膳食疗的口福。值得高兴的是由侯书良、原永贵先生主编的《中国家庭药膳》一书即将面世，这是一部集中国家庭药膳之大成的实用读物，收辑民间药膳方剂1500余则，洋洋三十余万言，丰赡详备，条理分明，施膳方剂的配伍、疗效以及烹调方法均有详细记述，普通家庭按方施膳简便易行。这些方剂在民间久已流传，而且为历代名医广为施用，其疗效显而易见。我相信这部《中国家庭药膳》的出版，必将为千万家庭带来健康和幸福。是为序。

一九九〇年九月九日于泉城玉函山下

# 目 录

序.....金 凯(1)

## 一 画

一元山药.....(1)

一支箭炖鱮鱼.....(1)

## 二 画

二冬汤.....(1)

二花茶.....(2)

二鲜饮.....(2)

二仁通幽汤.....(2)

二黄蒸牛肉.....(2)

二蒺藜烧猪排.....(3)

七鲜汤.....(3)

七星剑炖鸡.....(4)

八宝饭.....(4)

八珍鸡汤.....(4)

八角莲炖肉.....(5)

八角莲炖鸡.....(5)

八宝启脾糕.....(5)

八宝糯米饭.....(6)

八鲜大补汤.....(6)

九仙糕.....(7)

九龙根炖肉.....(7)

九龙根蒸肝.....(7)

九子连环草炖肉.....(7)

十全大补汤.....(8)

十姊妹同赴红门宴.....(8)

人参汤.....(9)

人参酒.....(9)

人参鸭.....(9)

人参粥.....(9)

人参元宵.....(10)

人参团鱼.....(10)

人参鹿尾.....(10)

人参菠饺.....(11)

人参糖莲.....(11)

人参大枣汤.....(11)

人参长寿粉.....(12)

人参补脑汁.....(12)

人参面粉粥.....(12)

人参枸杞酒.....(12)

人参砂锅鸡……………(13)  
 人参香归鸭……………(13)  
 人参胡桃煎……………(14)  
 人参莲子汤……………(14)  
 人参鹿肉汤……………(14)  
 人参鹿尾汤……………(14)  
 人参黄芪粥……………(15)  
 人参清蒸鸡……………(15)  
 人参蜂王浆……………(16)  
 人参群鲜汤……………(16)  
 人参鲷鱼头……………(16)  
 人参麦茯团鱼……………(17)  
 人参枸杞鸡棒……………(17)  
 人参胡桃鸡汤……………(18)  
 人参核桃鸡丁……………(18)  
 人参清汤鹿尾……………(18)  
 人参蛤土蟆油……………(19)  
 人参爆炒鸡片……………(19)  
 人参五味子糖浆……………(19)  
 人参生脉口服液……………(20)  
 人参归芪羊肉汤……………(20)  
 人参当归炖猪肾……………(20)  
 人参银耳鸽蛋汤……………(21)  
 人参黄芪烧熊掌……………(21)  
 丁香鸭……………(22)  
 丁香露……………(22)  
 丁香火锅……………(22)  
 丁香煮酒……………(22)

了哥王根炖鸡肉……………(23)

### 三 画

三汁饮……………(23)  
 三米粥……………(23)  
 三子猪肺……………(23)  
 三七炖鸡蛋……………(24)  
 三七藕蛋羹……………(24)  
 三伏萝卜蛋……………(24)  
 三豆一米粥……………(25)  
 三十六荡炖肉……………(25)  
 三七莲藕鸡蛋……………(25)  
 三角风炖猪蹄……………(25)  
 三鲜砂锅鱼翅……………(26)  
 川贝蒸鸡……………(26)  
 川贝母雪梨……………(27)  
 川贝梨糖浆……………(27)  
 川贝猪肺饅……………(27)  
 川贝糯米梨……………(27)  
 川芎蛤蚧汤……………(28)  
 千秋茶……………(28)  
 干贝熊掌……………(28)  
 干贝蒸豆腐……………(29)  
 土豆汁……………(29)  
 土中闻炖肉……………(29)  
 土附炖豆腐……………(30)  
 土党参炖肉……………(30)  
 土大黄猪肉饼……………(30)

土常山鸡蛋饼·····(31)  
 口蘑野兔·····(31)  
 口蘑蒸鸡·····(32)  
 大蒜酒·····(32)  
 大蒜粥·····(32)  
 大枣冷面·····(32)  
 大枣花生·····(33)  
 大枣炖肘·····(33)  
 大蒜泡酒·····(33)  
 大枣木耳汤·····(33)  
 大枣冬菇汤·····(34)  
 大枣白果汤·····(34)  
 大枣百合汤·····(34)  
 大枣炖鹿肉·····(34)  
 大枣首乌蛋·····(35)  
 大黑药蒸肉·····(35)  
 大海榄蜜茶·····(35)  
 大火草根炖肉·····(36)  
 大麦豆粉面片·····(36)  
 大金钱草炖蹄·····(36)  
 大金钱草蒸肝·····(37)  
 大鱼鳔花炖蹄·····(37)  
 大毛桐子根炖鸡·····(37)  
 大叶白头翁炖肉·····(38)  
 大叶白头翁煮蛋·····(38)  
 小麦粥·····(38)  
 小茴香粥·····(38)  
 小人参蒸鸡·····(39)

小龙胆草炖肉·····(39)  
 小龙胆草蒸肝·····(39)  
 小金樱煮猪肺·····(40)  
 小雪人参炖肉·····(40)  
 小肺筋草根煮蛋·····(40)  
 女宝粥·····(40)  
 女贞子火锅·····(41)  
 女贞带鱼油·····(41)  
 女儿茶根炖肉·····(41)  
 马齿苋粥①·····(42)  
 马齿苋粥②·····(42)  
 马鞍藤炖肠·····(42)  
 马兰炖猪心肺·····(42)  
 马甲子根炖肉·····(43)  
 马齿苋鸡蛋汁·····(43)  
 马齿苋黄花饮·····(43)  
 山药酒·····(43)  
 山药酥·····(44)  
 山药粥①·····(44)  
 山药粥②·····(44)  
 山楂粥·····(44)  
 山芋肉粥·····(45)  
 山茱萸冻·····(45)  
 山药元宵·····(45)  
 山药汤圆·····(46)  
 山药鱼片·····(46)  
 山药猪胰·····(46)  
 山莲米糊·····(46)



|            |      |
|------------|------|
| 山楂元宵·····  | (47) |
| 山楂肉干·····  | (47) |
| 山楂肉片·····  | (47) |
| 山子甲鱼汤····· | (48) |
| 山百猪胰汤····· | (48) |
| 山杞鳖肉汤····· | (48) |
| 山参鹌鹑汤····· | (49) |
| 山药内金粥····· | (49) |
| 山药羊肉汤····· | (49) |
| 山药羊肉羹····· | (49) |
| 山药羊乳羹····· | (50) |
| 山药羊髓羹····· | (50) |
| 山药芝麻酥····· | (50) |
| 山药鱼片汤····· | (51) |
| 山药炖羊肚····· | (51) |
| 山药兔肉汤····· | (51) |
| 山药扁豆汤····· | (51) |
| 山药桂圆粥····· | (52) |
| 山药蒸野鸭····· | (52) |
| 山药薏米粥····· | (52) |
| 山药鳗鲡汤····· | (52) |
| 山韭鲫鱼羹····· | (53) |
| 山莲葡萄粥····· | (53) |
| 山楂麦芽饮····· | (53) |
| 山楂炖兔肉····· | (54) |
| 山楂香橙露····· | (54) |
| 山楂核桃茶····· | (54) |
| 山楂核桃饮····· | (54) |

|              |      |
|--------------|------|
| 山楂银花茶·····   | (55) |
| 山楂薏米粥·····   | (55) |
| 山木通煨猪肾·····  | (55) |
| 山枝根炖猪蹄·····  | (56) |
| 山金胡萝卜汤·····  | (56) |
| 山胡椒根炖蹄·····  | (56) |
| 山药鸡子黄粥·····  | (56) |
| 山药茯苓包子·····  | (57) |
| 山药枸杞蒸鸡·····  | (57) |
| 山稗子果炖肠·····  | (57) |
| 山牡丹根皮炖肉····· | (58) |
| 广东金钱草炖肉····· | (58) |

#### 四 画

|            |      |
|------------|------|
| 五汁汤·····   | (58) |
| 五汁饮·····   | (59) |
| 五味酱·····   | (59) |
| 五神茶·····   | (59) |
| 五圆鸡·····   | (59) |
| 五加皮酒·····  | (60) |
| 五加皮醪·····  | (60) |
| 五味子汤·····  | (60) |
| 五味子蛋·····  | (60) |
| 五味子膏·····  | (60) |
| 五味牛肉·····  | (61) |
| 五香兔肉·····  | (61) |
| 五香芝麻鸭····· | (61) |
| 五味枸杞茶····· | (62) |

五爪金龙花炖鸭·····(62)  
 六味地黄海参·····(62)  
 元白菜糖汁·····(63)  
 云豆橘红卷·····(63)  
 云雾对虾汤·····(63)  
 木瓜汤·····(64)  
 木瓜羹·····(64)  
 木瓜羊肉汤·····(64)  
 木耳芝麻茶·····(64)  
 木耳柿饼羹·····(65)  
 木芙蓉花炖猪心肺·····(65)  
 水晶桃·····(65)  
 水晶兰炖肉·····(65)  
 水獭炖鹌鹑·····(66)  
 水杨梅根炖肉·····(66)  
 水梔根炖猪蹄·····(67)  
 牛肉冻·····(67)  
 牛乳粥·····(67)  
 牛蒡粥·····(67)  
 牛髓膏·····(68)  
 牛膝蹄筋·····(68)  
 牛肉苡麦汤·····(68)  
 牛乳番茄汁·····(69)  
 牛筋当归汤·····(69)  
 牛筋花生汤·····(69)  
 牛筋拌黄瓜·····(69)  
 牛筋草蒸鸡·····(70)  
 牛蒡子鱼汤·····(70)

牛膝鱼丸汤·····(70)  
 牛膝蒸鹿筋·····(70)  
 牛肚枳砂补汤·····(71)  
 天麻鸡·····(71)  
 天麻羹·····(72)  
 天蜜膏·····(72)  
 天门冬酒<sup>①</sup>·····(72)  
 天门冬酒<sup>②</sup>·····(72)  
 天门冬膏·····(73)  
 天冬包子·····(73)  
 天麻米饭·····(73)  
 天麻鱼头·····(73)  
 天门冬烧麦·····(74)  
 天麻炖猪脑·····(74)  
 天麻蒸鲤鱼·····(75)  
 天葵子炖肉·····(75)  
 天鼠蒸猪肝·····(75)  
 天门冬萝卜汤·····(76)  
 太白鸭·····(76)  
 太子参烧羊肉·····(76)  
 升压鸡蛋糕·····(76)  
 乌米饭·····(77)  
 乌鸡酒·····(77)  
 乌贼羹·····(77)  
 乌发蜜膏·····(78)  
 乌鸡肝羹·····(78)  
 乌贼骨猪肚·····(78)  
 乌梅蚕豆汤·····(78)

乌敛莓炖肉……………(79)  
 双耳汤……………(79)  
 双花饮……………(79)  
 双核饮……………(79)  
 双母蒸甲鱼……………(80)  
 双耳冰糖粥……………(80)  
 双花蜜糖露……………(80)  
 双菇蒸蟒肉……………(81)  
 双鞭壮阳汤……………(81)  
 凤髓汤……………(82)  
 凤尾大肠……………(82)  
 凤凰抱翅……………(82)  
 凤燕菇……………(82)  
 凤爪蒸鹿筋……………(83)  
 凤衣罗汉饮……………(83)  
 凤肉煨鹿筋……………(84)  
 贝母粥……………(84)  
 丹参酒……………(84)  
 车前子粥……………(85)  
 车前山药粥……………(85)  
 车桑仔根炖肉……………(85)  
 毛薯炖肉……………(85)  
 毛冬青炖猪蹄……………(86)  
 毛冬青猪蹄通脉汤……………(86)  
 无患子中仁蒸肝……………(86)  
 气血滋补汤……………(86)

## 五 画

四君鸭……………(87)  
 四和汤……………(87)  
 四仁通便饮……………(87)  
 四逆羊肉汤……………(88)  
 田鼠肉汤……………(88)  
 巨胜酒……………(88)  
 石斛露……………(88)  
 石膏粥……………(89)  
 石菖蒲羹……………(89)  
 石菖蒲饮……………(89)  
 石膏猪肝……………(89)  
 石斛粳米粥……………(90)  
 石风丹炖牛肉……………(90)  
 石决明炖猪肝……………(90)  
 石刷把炖猪心肺……………(90)  
 甘蔗粥……………(91)  
 甘菊花露……………(91)  
 甘麦大枣汤……………(91)  
 甘遂炙猪肾……………(92)  
 甘遂煨猪心……………(92)  
 甘蔗马蹄饮……………(92)  
 甘蔗姜汁饮……………(92)  
 甘薯炖狗肉……………(92)  
 甘遂木鳖子煨猪肾……………(93)  
 白车饮……………(93)  
 白凤膏……………(93)

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 白术膏.....(94)      | 冬瓜小豆汤.....(101)   |
| 白芨肺汤.....(94)     | 冬瓜白鸭汤.....(101)   |
| 白汤鲫鱼.....(94)     | 冬瓜鲤鱼羹.....(102)   |
| 白茅根茶.....(95)     | 冬瓜子冰糖饮.....(102)  |
| 白扁豆茶.....(95)     | 冬瓜子豆腐汤.....(102)  |
| 白茯苓粥.....(95)     | 冬瓜海带豆瓣汤.....(102) |
| 白荷花露.....(95)     | 冬虫夏草炖黄雀.....(103) |
| 白蔻馄饨.....(96)     | 冬笋雪菜黄鱼汤.....(103) |
| 白木耳炖肉.....(96)    | 生地粥.....(103)     |
| 白术大枣饼.....(96)    | 生姜粥.....(104)     |
| 白术内金糕.....(96)    | 生地黄鸡.....(104)    |
| 白头翁炖肉.....(97)    | 生芦根粥.....(104)    |
| 白补药炖肉.....(97)    | 生地枣仁粥.....(104)   |
| 白果仁鸡蛋.....(97)    | 生血牛筋汤.....(105)   |
| 白茅根炖肉.....(97)    | 生姜乌梅茶.....(105)   |
| 白菜绿豆饮.....(98)    | 生津代茶饮.....(105)   |
| 白毛藤根炖肉.....(98)   | 生津和胃饮.....(106)   |
| 白及冰糖燕窝.....(98)   | 生津滋胃饮.....(106)   |
| 白花蛇舌草饮.....(99)   | 生液猪肉糕.....(106)   |
| 白果冬瓜子饮.....(99)   | 玉灵膏.....(106)     |
| 白马骨炖乌贼鱼.....(99)  | 玉兰海参.....(107)    |
| 白毛藤根炖大肠.....(99)  | 玉米须饮.....(107)    |
| 白杨树根皮炖肉.....(100) | 玉米须茶.....(107)    |
| 白背叶根炖猪肝.....(100) | 玉米粉粥.....(107)    |
| 冬瓜粥①.....(100)    | 玉竹猪心.....(108)    |
| 冬瓜粥②.....(100)    | 玉参焖鸭.....(108)    |
| 冬瓜田鸡.....(101)    | 玉山鸽肉汤.....(108)   |
| 冬葵炖肉.....(101)    | 玉米须炖龟.....(109)   |

玉竹清蒸鸡 .....(109)  
 玉竹蒸鹌鹑 .....(109)  
 玉米须炖蚌肉 .....(110)  
 玉米须猪胰汤 .....(110)  
 归圆仙酒 .....(110)  
 归升牛肚汤 .....(110)  
 归地烧羊肉 .....(111)  
 归芪清蒸鸡 .....(111)  
 归附烧雏鸡 .....(112)  
 归参鱔鱼羹 .....(112)  
 归参清炖母鸡 .....(112)  
 归参山药炖猪肾 .....(113)  
 龙虎斗 .....(113)  
 龙眼酒 .....(114)  
 龙眼肉粥 .....(114)  
 龙眼莲子 .....(114)  
 龙马童子鸡 .....(115)  
 龙眼大枣汤 .....(115)  
 龙眼枣仁饮 .....(115)  
 龙眼参鸽肉 .....(115)  
 龙眼洋参膏 .....(116)  
 龙眼姜枣汤 .....(116)  
 龙眼莲子粥 .....(116)  
 龙眼燕窝汤 .....(116)  
 龙利叶花煲肉 .....(117)  
 龙骨莲根炖肉 .....(117)  
 龙眼肉长寿面 .....(117)  
 龙眼枣仁锅炸 .....(118)

平菇豆腐 .....(118)  
 平菇炖肉 .....(118)  
 仙人粥<sup>①</sup> .....(119)  
 仙人粥<sup>②</sup> .....(119)  
 仙术汤 .....(119)  
 仙灵脾酒 .....(120)  
 仙人掌炒牛肉 .....(120)  
 丝瓜饮 .....(120)  
 丝瓜粥 .....(120)  
 丝瓜藤煲肉 .....(121)  
 艾蜜汁 .....(121)  
 对虾酒 .....(121)

## 六 画

百岁酒 .....(121)  
 百合汁 .....(122)  
 百合汤 .....(122)  
 百部酒 .....(122)  
 百合冰糖 .....(122)  
 百子银耳汤 .....(123)  
 百合乌龟汤 .....(123)  
 百合冰糖粥 .....(123)  
 百合杏仁粥 .....(123)  
 百合雪梨饮 .....(124)  
 百合鲫鱼汤 .....(124)  
 百合薏米粥 .....(124)  
 百尾笋炖肉 .....(125)  
 百部炖团鱼 .....(125)

百部炖猪蹄 .....(125)  
 百菠雪梨汤 .....(126)  
 百合杏仁赤豆粥 .....(126)  
 全鸭冬瓜海参汤 .....(126)  
 芋头粥 .....(126)  
 芝麻粥① .....(127)  
 芝麻粥② .....(127)  
 芝麻兔肉 .....(127)  
 芝麻蜜膏 .....(127)  
 纤维茶 .....(128)  
 多味鹿茸汤 .....(128)  
 壮阳狗肉汤 .....(128)  
 血管回春汤 .....(129)  
 如神汤 .....(129)  
 灯芯花鲫鱼粥 .....(129)  
 朱砂猪心 .....(129)  
 朱砂根炖猪肺 .....(130)  
 米酒鸡 .....(130)  
 米饭田鼠干 .....(130)  
 地黄酒 .....(130)  
 地肤子鱼 .....(131)  
 地黄肉丸 .....(131)  
 地黄甜鸡 .....(131)  
 地羊鹑蒸肝 .....(132)  
 地肤子蒸鱼 .....(132)  
 地骨皮面条 .....(132)  
 地锦炖猪蹄 .....(132)  
 地芍芝麻肉圆 .....(133)

地耳草炖鸡肝 .....(133)  
 地骨皮炒两样 .....(133)  
 羊肉汤 .....(134)  
 羊杂面 .....(134)  
 羊肉粥 .....(134)  
 羊肝粥 .....(135)  
 羊乳饮 .....(135)  
 羊肾粥 .....(135)  
 羊骨粥 .....(135)  
 羊羔酒 .....(136)  
 羊肝片汤 .....(136)  
 羊腰子汤 .....(136)  
 羊心玫瑰饮 .....(136)  
 羊头烩萝卜 .....(137)  
 羊肉归姜汤 .....(137)  
 羊肉炖甲鱼 .....(137)  
 羊肉萝卜汤 .....(138)  
 羊肝菠菜汤 .....(138)  
 羊肝菊花汤 .....(138)  
 羊肾枸杞粥 .....(139)  
 羊腰固泪膏 .....(139)  
 羊脊骨姜汁粥 .....(139)  
 羊屎条根炖大肠 .....(139)  
 当归肝 .....(140)  
 当归火锅 .....(140)  
 当归米饭 .....(140)  
 当归山鸡汤 .....(140)  
 当归炖羊肉 .....(141)

|               |       |                          |       |
|---------------|-------|--------------------------|-------|
| 当归姜肉汤 .....   | (141) | 红枣黑木耳 .....              | (149) |
| 当归猪脰汤 .....   | (141) | 红枣糯米粥 <sup>①</sup> ..... | (149) |
| 当归猪蹄汤 .....   | (142) | 红枣糯米粥 <sup>②</sup> ..... | (150) |
| 肉苡蓉汤 .....    | (142) | 红骨参炖鸡 .....              | (150) |
| 肉苡蓉粥 .....    | (142) | 红糖黑木耳 .....              | (150) |
| 肉桂米饭 .....    | (143) | 红螺竹荪汤 .....              | (150) |
| 肉苡汤圆 .....    | (143) | 红田乌草炖肉 .....             | (151) |
| 肉丝炒苦瓜 .....   | (143) | 虫草全鸭 .....               | (151) |
| 肉汤山药粥 .....   | (144) | 虫草焖鸭 .....               | (151) |
| 肉苡蓉鱼汤 .....   | (144) | 虫草鹌鹑 .....               | (152) |
| 肉枣炖胎盘 .....   | (144) | 虫草猪肺汤 .....              | (152) |
| 肉桂梗米粥 .....   | (144) | 虫草蒸野鸭 .....              | (152) |
| 肉苡蓉炖羊肾 .....  | (145) | 虫草蒸雉肉 .....              | (153) |
| 肉豆蔻烤肉饼 .....  | (145) | 竹叶酒 .....                | (153) |
| 肉苡蓉鱼肉火锅 ..... | (145) | 竹叶粥 .....                | (153) |
| 红花酒 .....     | (146) | 竹沥粥 <sup>①</sup> .....   | (154) |
| 红枣汤 .....     | (146) | 竹沥粥 <sup>②</sup> .....   | (154) |
| 红枣粥 .....     | (146) | 竹茅茶 .....                | (154) |
| 红柳团鱼 .....    | (146) | 竹茹汤 .....                | (154) |
| 红烤大虾 .....    | (147) | 竹叶菜粥 .....               | (155) |
| 红烧牛鞭 .....    | (147) | 竹叶兰炖肉 .....              | (155) |
| 红烧海参 .....    | (147) | 竹叶参炖蛋 .....              | (155) |
| 红烧斑鸠 .....    | (147) | 竹叶莲炖肉 .....              | (155) |
| 红绿豆沙 .....    | (148) | 竹茹梗米粥 .....              | (155) |
| 红子根炖肉 .....   | (148) | 竹叶兰根炖肉 .....             | (156) |
| 红花炖牛肉 .....   | (148) | 冰糖木耳 .....               | (156) |
| 红杞田七鸡 .....   | (149) | 冰糖桑椹 .....               | (156) |
| 红豆鲤鱼汤 .....   | (149) | 冰糖莲子 .....               | (157) |

冰糖银耳 .....(157)  
 冰糖玉竹膏 .....(157)  
 冰糖苏梅饮 .....(157)  
 冰糖阿胶粥 .....(158)  
 冰糖参莲肉 .....(158)  
 冰糖黄精饮 .....(158)  
 冰糖燕窝汤 .....(158)  
 冰糖蛤士蟆油 .....(159)  
 决明子茶 .....(159)  
 西瓜皮汤 .....(159)  
 西瓜煮蒜 .....(159)  
 西米小汤丸 .....(160)  
 过坛龙炖肉 .....(160)  
 华凤仙炖肉 .....(160)  
 吉祥草炖肉 .....(160)  
 老鼠笏炖肉 .....(161)  
 向天蜈蚣炖小肚 .....(161)  
 向日葵花盘炖肚 .....(161)  
 合掌消千斤拔炖肉 .....(161)

## 七 画

谷芽露 .....(162)  
 忍冬藤茶 .....(162)  
 龟肉羹 .....(162)  
 良姜香附蛋糕 .....(163)  
 扶中汤 .....(163)  
 扶桑花炖肺 .....(163)  
 肠耳海参汤 .....(164)

李仁薏米糖汁 .....(164)  
 两仪膏 .....(164)  
 戒烟糖 .....(164)  
 男宝粥 .....(165)  
 吴茱萸粥 .....(165)  
 利脾饼 .....(165)  
 利水消肿汤 .....(166)  
 补脑汁 .....(166)  
 补髓汤 .....(166)  
 补心养血汤 .....(166)  
 补阴蛤蚧汤 .....(166)  
 补虚正气粥 .....(167)  
 补虚益气粥 .....(167)  
 辛荑炖猪脑 .....(167)  
 辛荑煮鸡蛋 .....(168)  
 牡瓦鸡肝汤 .....(168)  
 牡蛎焖韭菜 .....(168)  
 沃雪汤 .....(168)  
 沙百鸭汤 .....(169)  
 沙参蛋汤 .....(169)  
 苁蓉羊肉羹 .....(169)  
 苁蓉羊肾羹 .....(170)  
 苁蓉枸杞羊肾羹 .....(170)  
 芪鲤汤 .....(170)  
 芪蒸鹌鹑 .....(170)  
 芪麦牛肉汤 .....(171)  
 芪参焖鸭条 .....(171)  
 芪枣黄鳝肉 .....(171)



|              |       |               |       |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 芪烧活鲤鱼 .....  | (172) | 花蝴蝶根炖鸡 .....  | (179) |
| 芪圆羊肉汤 .....  | (172) | 花生大枣炖猪蹄 ..... | (180) |
| 芪鳔羊肉汤 .....  | (172) | 鸡汁粥① .....    | (180) |
| 芪桂炖山甲 .....  | (172) | 鸡汁粥② .....    | (180) |
| 芡实粉粥① .....  | (173) | 鸡蛋羹 .....     | (180) |
| 芡实粉粥② .....  | (173) | 鸡内金饼 .....    | (181) |
| 芡实蒸蛋糕 .....  | (174) | 鸡桔粉粥 .....    | (181) |
| 芦荟酒 .....    | (174) | 鸡肾参炖鸡 .....   | (181) |
| 芦桃浆 .....    | (174) | 鸡冠花炖鸡 .....   | (182) |
| 芦竹笋粥 .....   | (174) | 鸡骨草蛋汤 .....   | (182) |
| 芦笋鲍鱼汤 .....  | (174) | 鸡蛋炖泥鳅 .....   | (182) |
| 苏子粥 .....    | (175) | 鸡冠花炖猪肺 .....  | (182) |
| 苏子麻仁粥 .....  | (175) | 鸡屎藤炖羊肠 .....  | (183) |
| 苏叶生姜茶 .....  | (175) | 赤豆汤 .....     | (183) |
| 芹菜汁 .....    | (175) | 赤豆粥 .....     | (183) |
| 芹菜粥 .....    | (176) | 赤豆鱼汤 .....    | (183) |
| 芹菜肉末粥 .....  | (176) | 赤豆鲤鱼 .....    | (184) |
| 芹菜粳米粥 .....  | (176) | 赤豆内金粥 .....   | (184) |
| 苍术酒 .....    | (176) | 赤豆山药粥 .....   | (184) |
| 苍术蜜膏 .....   | (177) | 赤豆草果鲤鱼 .....  | (184) |
| 苍耳子粥 .....   | (177) | 杜仲炖鱼 .....    | (185) |
| 花生粥 .....    | (177) | 杜仲腰花 .....    | (185) |
| 花枣膏 .....    | (177) | 杜仲乌龟汤 .....   | (185) |
| 花椒鸡丁 .....   | (178) | 杜仲炒腰花 .....   | (186) |
| 花冬野鸭汤 .....  | (178) | 杞菊肉丝 .....    | (186) |
| 花椒火腿汤 .....  | (178) | 杞杜鹌鹑汤 .....   | (186) |
| 花椒油淋鸭 .....  | (179) | 杞枣椰肉鸡 .....   | (187) |
| 花生乌贼骨面 ..... | (179) | 杞菟麻雀汤 .....   | (187) |