

家庭药膳全书

顾奎琴 主编

015 0109



现代出版社

·北京·

主 编 顾奎琴

副主编 陈利平 谢春生 张桂云

参加编写人员：

王山川	于桂英	王任重	鲁松月	庞 欣
安泽民	王忠厚	陈运坤	刘国鑫	徐 峰
杨丽娟	杨 虹	王晓强	刘立民	郑 峰
邹小康	王 娟	谢星娟	谢小平	顾秀凤
黄丽敏	张海龙	张海波	李万忠	李 曼
宋 强	宋英华	方 婧	李向东	徐 波
任艾芬	李春生	张小钦	杜卫京	韦 红
葛丽华	孙立芬	孙 洁	孙 红	孙 鹏
高 霞	程海英	于淑敏	阮淑华	王艳霞
高胜兰	王文兰	林海丽	崔全利	杨先成
王德林	杨 东	康健新	夏 玲	于梅芝
景桂杰	曹 莉	曹 曼	徐秀娟	张 辉

前 言

中国药膳源于远古,是中华民族宝贵文化遗产,是中国传统医学的重要组成部分。几千年来它同中医药一样,为中华民族的繁荣和人民身体素质的提高,作出了巨大的贡献。随着社会的发展,人们的健康意识不断增强,饮食观念也发生了巨大变化,利用饮食养生已普遍被人们所重视和接受。事实上,良好的身体素质是提高生活质量最根本的保证。药膳作为一种具有独特食疗功效和特殊食物美味的膳食,与人们的一日三餐紧密相连,它可使人们在饱腹和享受美味的同时,身体得到滋补,疾病得到治疗。并且,药膳只有进入家庭,才能真正发挥其食疗作用,是现代人生生保健的最佳选择和途径。

《家庭药膳全书》是一部集美容保健、滋补强身、防治疾病为一体的大型科普书籍。此书汇集了古代名方、民间验方、经验方等食疗方约 5000 余条,并结合现代营养学、中医学和现代医学,对书中食疗方进行科学的整理和修改,使其选方、归类更为科学、合理、实用。

此书共分为五大类:第一类为概述部分,如药膳的起源与演变、药膳的分类、药膳的主要特点、药膳的应用原则、药膳的禁忌等。第二类为保健类药膳,如美肤养颜类、益智健脑类、养心安神类、明目皓齿类、抗衰老类、抗疲劳类、延年益寿类、减肥健美类、丰体健胸类、祛臭香身类等。第三类为补益类药膳,如补气类、补血类、补肺阴类、补脾胃类、补肝肾类、滋阴类、壮阳类等。第四类为防治疾病类,如常见病症类、内科病类、外科病类、儿科病类、妇科病类、男科病类、五官科病

类,皮肤科病类等。第五类为药膳常用的药物与食物类。

此书内容丰富,类别齐全,通俗易懂。选方力求原料易得、制作简便,既适合于普通家庭,又可作为营养专业、中医及医务工作者参考之用。

值得一提的是,药膳虽然有食疗和保健作用,并且食用安全,无毒副作用,但药膳毕竟是一种膳食,而不是药。所以对病情较重和急症病人应及时找医生诊治,以免延误病情。药膳最适用于一般疾病或慢性病的辅助治疗,能起到增强人体免疫功能、补充营养、强健体质、促进康复和保健防病作用。此外,有病者食用药膳时,应根据自身情况有针对性地选用,或在医生指导下服用。药膳大多选用药性平和、副作用和异味小的药物和食物为原料,具有便于接受、易于坚持服用的特点。因此,服用药膳无论是美容保健、抗衰延年,还是防治某些疾病,都需要有一定的疗程,才能起作用,也就是说“贵在坚持”。

随着科学的发展,药膳将成为一门独具特色的新兴学科,为提高人类健康水平做出新的更大的贡献。我们衷心地希望此书能使每一位读者、每一个家庭终身受益。

此书在编写过程中,参阅收集了大量古代、现代的书籍和著作,在此表示衷心感谢。由于编者水平有限,书中不足在所难免,恳请广大读者和同行不吝指正。

编 者

1998年5月于北京

目 录

概 述

药膳的起源与演变·····	(1)	药膳的应用原则·····	(10)
药膳的分类·····	(5)	药膳的禁忌·····	(12)
药膳的主要特点·····	(7)		

保健类药膳

一. 美肤驻颜药膳方

容颜不老方·····	(14)	荷花荔枝鸭·····	(17)
嫩肤方·····	(14)	地黄金龟·····	(17)
茯苓美容抗衰方·····	(14)	酒煮白鸽·····	(18)
杏仁方·····	(14)	黄精鲜鱼·····	(18)
服食白菊方·····	(15)	枸杞炖牛肉·····	(18)
瓜子美容方·····	(15)	金针菜炖猪蹄·····	(19)
胡麻健美方·····	(15)	猪皮烧花生米·····	(19)
莲藕驻颜方·····	(15)	首乌沙参炖心肺·····	(19)
养颜抗皱膏·····	(15)	椰汁鸡·····	(19)
枸圆美肤膏·····	(16)	栗子炖鸡·····	(20)
乌发养颜膏·····	(16)	黄芪炖乌骨鸡·····	(20)
骨髓养颜粉·····	(16)	杞菊炸鸡肝·····	(20)
清宫八仙粉·····	(16)	五香芝麻鸭·····	(20)
樱桃美容散·····	(16)	章鱼炖猪蹄·····	(21)
火腿炖蚝豉·····	(17)	马齿苋拌豆芽·····	(21)

樱桃香菇	(21)	五白糕	(30)
凉拌双耳	(22)	玉兰糕	(30)
厚朴煨肘	(22)	鸡蛋羊肉面	(30)
地黄蒸鸭	(22)	麦皮牛奶粥	(30)
养血美容汤	(23)	阿胶白皮粥	(31)
红颜汤	(23)	龙眼枸杞粥	(31)
沙苑猪肝汤	(23)	扁豆粥	(31)
奶油兔肉丸子汤	(23)	人参黄芪粥	(31)
百合莲花汤	(24)	当归熟地羊肉粥	(31)
菠萝冰莲汤	(24)	羊脊骨粥	(32)
鲢鱼肉丸汤	(24)	苁蓉羊肾粥	(32)
五色汤	(25)	酥蜜粥	(32)
红枣鸡蛋汤	(25)	菊花糯米粥	(32)
银耳鸡汤	(25)	莲花糯米粥	(32)
白果菊梨淡奶汤	(25)	银耳樱桃粥	(32)
胡萝卜红枣桑椹汤	(26)	猪肾粳米粥	(33)
糯米归芪汤	(26)	八宝除湿粥	(33)
猪皮红枣羹	(26)	丝瓜络消斑饮	(33)
阿胶羹	(26)	净面茶	(33)
冰糖燕窝羹	(26)	润肌养颜茶	(34)
美白消斑膏	(27)	胡桃牛乳茶	(34)
当归咖喱饭	(27)	慈禧珍珠茶	(34)
黄精烤鱼饭	(28)	蜂蜜菊花茶	(34)
海松仁什锦饭	(27)	美颜茶	(34)
薏米饭	(28)	美容海带茶	(34)
姜乳蒸饼	(28)	黑芝麻美发饮	(35)
鸡蛋素饼	(28)	消皱美容饮	(35)
鸡蛋饼	(28)	绞股兰藕汁	(35)
黄鸡馄饨	(29)	苡仁美容酒	(35)
山药酥	(29)	美容酒	(36)
天冬包子	(29)	归元仙酒	(36)
刀鱼汁面	(29)	驻颜酒	(36)

红颜酒	(36)	桃花酒	(37)
却老酒	(36)	龙眼合气酒	(37)
熙春酒	(37)	桃花白芷酒	(38)
葡萄干酒	(37)		

二、黑发护发药膳方

制黑豆方	(38)	黑豆首乌饮	(44)
乌发美容却老方	(38)	核桃鸡蛋饮	(44)
生发方	(38)	金髓煎	(44)
熟地杏仁方	(39)	芝麻三合泥	(44)
制野料豆	(39)	三豆乌发糕	(45)
麻枣丸	(39)	香炸山药圆	(45)
乌发糖蘸	(39)	米饭田鼠干	(45)
瓜子散	(39)	乌发晨粥	(45)
马齿苋还黑散	(40)	黑芝麻粥	(46)
蜂蜜桑椹膏	(40)	八仙粥	(46)
首乌茯苓膏	(40)	乌发粥	(48)
芝麻蜜膏	(40)	仙人粥	(46)
胡桃桑椹膏	(40)	地黄年青酒	(47)
首乌蒸蛋	(41)	苓参地黄酒	(47)
首乌肝片	(41)	桑椹酒	(47)
首乌鸡	(41)	首乌延寿酒	(47)
笋片鸡丁	(41)	乌发益寿酒	(48)
豆干海带炒蒜苗	(42)	首乌乌发酒	(48)
乌发汤	(42)	首乌黑豆酒	(48)
何首乌牛肉汤	(42)	乌须酒	(48)
淡菜首乌汤	(43)	经验乌须酒	(49)
乌麻黑发汤	(43)	常春酒	(49)
龙眼首乌羹	(43)	黄精酒	(49)
黑豆生发饮	(43)	延寿酒	(49)
二黑三黄饮	(43)	熙春酒方	(49)
乌发饮	(44)		

三. 明目皓齿药膳方

(一) 明目类药膳方

明目海鲜	(50)
加味蜜饯黑枣	(50)
蛋松拌三丝	(50)
萝卜枸杞炖鸭肝	(51)
银杞明目汤	(51)
羊肝平肝汤	(51)
兔肝杞贞汤	(52)
苍术牛肝汤	(52)
鸡肝草决明蛋汤	(52)
猪肝桑杞双叶明目汤	(52)
萝卜枸杞玉米粥	(52)
双花决明小米粥	(53)
猪肝蛋粥	(53)

五加芽粥	(53)
兔肝粥	(53)
芥菜粥	(53)
大米榛仁粥	(53)
枸杞生地酒	(54)

(二) 皓齿类药膳方

苏东坡固齿方	(54)
苏东坡治齿缝出血方	(54)
石燕固齿方	(54)
固齿蛋糕	(54)
牙痛口疮茶	(55)
坚齿茶	(55)
护齿茶	(55)
羌辛椒艾茶	(55)

四. 益智健脑药膳方

益智鳝段	(55)	杞子烧黄鱼	(60)
黄精蒸鸡	(56)	芝麻酱炙鲤鱼	(60)
莲子鸡丁	(56)	出水莲蓬	(61)
地黄乌鸡	(56)	桂圆鸡丝	(61)
杞精炖鹌鹑	(57)	枸杞鱼片	(62)
何首乌炖鸡	(57)	参麦甲鱼	(62)
枸杞叶炒猪心	(57)	茉莉花氽鸡片	(63)
枸杞海参鸽蛋	(57)	参杞羊头	(63)
龙眼金钟鸡	(58)	银耳鸽蛋汤	(63)
合欢鸭心海参	(58)	黑豆枣杞汤	(64)
龙眼烧鹅	(59)	猪心枣仁汤	(64)
蜜枣扒山药	(59)	花生红枣汤	(64)
糖醋焖鲫鱼	(60)	鲤鱼头豆腐健脑汤	(65)

萱草忘忧汤	(65)	山药桂圆粥	(70)
益智羹	(65)	酸枣仁粥	(70)
银耳杜仲清脑羹	(65)	栗子桂圆粥	(70)
龙眼肉长寿面	(66)	远志膏	(70)
龙眼糕	(66)	枸杞桂圆膏	(71)
茯苓人参糕	(67)	决明菊花茶	(71)
水晶蛋糕	(67)	防衰茶	(71)
补肾健脑糕	(67)	健脑茶	(71)
海参饼	(67)	芝麻茶	(72)
益智油饺	(68)	补脑增智饮	(72)
芝麻荸荠鼓	(68)	远志酒	(72)
蛋黄山药粳米粥	(69)	合欢皮酒	(72)
三珍米粥	(69)	菖蒲酒	(73)
神仙粥	(69)		

五. 养心安神药膳方

桂圆童子鸡	(73)	莲子鸡蛋糕	(77)
玫瑰枣仁心	(73)	鸡肉茯苓馄饨	(77)
姜枣龙眼蜜膏	(74)	菠菜人参饺	(78)
参砂蒸蛋	(74)	茯苓包子	(78)
白醋鸡蛋	(74)	莲子粥	(78)
干蒸湘莲	(74)	枣仁粥	(78)
冰糖湘莲	(75)	小米粥	(79)
龙眼鸡片	(75)	翡翠红螺	(79)
甜鲜鹌鹑肉丁	(75)	玉竹猪心	(79)
莲子锅蒸	(76)	龙眼姜枣汤	(79)
藕丝羹	(76)	莲子桂圆汤	(80)
冰糖莲子	(76)	莲子百合麦冬汤	(80)
百合面	(77)	龙眼枣仁饮	(80)
龙眼淮山药糕	(77)	三汁饮	(80)
茯苓糕	(77)	巨胜酒	(81)

三仙酒	(81)	读书丸酒	(81)
-----------	------	------------	------

六. 抗衰老药膳方

松子抗衰老膏	(82)	松子蛋汤	(92)
松子核桃膏	(82)	天门冬饼	(92)
乌发糖	(82)	莲子孩儿饼	(92)
芝麻白糖糊	(83)	枣泥酥馅饼	(93)
养元鸡子	(83)	鸡头粉馄饨	(93)
人参鹌蛋	(83)	枣泥桃酥	(93)
首乌素鳞丝	(83)	羊杂面	(94)
五加蒜泥白肉	(84)	黄精粥	(94)
蟹黄二冬	(84)	黑豆糯米粥	(94)
红柿双蛋	(85)	天冬黑豆粥	(94)
菊花鲈鱼块	(85)	苡蓉羊肾磁石粥	(95)
何首乌煮鸡蛋	(86)	莲子杞子粥	(95)
松鼠桂鱼	(86)	杏仁胡桃仁粥	(95)
黄精炖猪瘦肉	(86)	松子粥	(95)
炒鹌鹑	(87)	山药大枣粥	(95)
葱姜炒螃蟹	(87)	黄精瘦肉粥	(96)
莲子龙眼煨猪肉	(87)	脂桃粥	(96)
椒地香酥鸡	(88)	龙眼莲子糯米粥	(96)
参麦鱿鱼	(88)	核桃仁芝麻粥	(96)
羊脏羹	(88)	绿豆荷叶粥	(97)
炒胡萝卜酱	(89)	灵芝酒	(97)
带花羊头	(89)	桑椹米酒	(97)
冰糖蛤土蟆	(89)	菊花归地酒	(97)
益寿鸽蛋汤	(90)	枸杞子酒	(98)
补肾复元汤	(90)	人参枸杞子酒	(98)
人参莲肉汤	(90)	固本地黄酒	(98)
人参鹿尾汤	(91)	养生酒	(98)
八宝鸡汤	(91)	首乌菊花酒	(99)
团鱼汤	(92)	刺梨滋补酒	(99)

黄精茶	(99)	观音面茶	(99)
五香奶茶	(99)		

七. 抗疲劳药膳方

参灵甲鱼	(100)	参百渡耳羹	(106)
虫草红枣炖甲鱼	(100)	人参膏糖	(106)
双参肉	(100)	核桃酪	(106)
丁香火锅	(101)	肉桂米饭	(106)
三稔煲荠菜	(101)	参枣粥	(107)
炸溜人参果	(101)	人参果露茶	(107)
玉竹烧豆腐	(102)	刺五加茶	(107)
枸杞桂圆炖猫肉	(102)	麦饭石茶	(107)
复元保健汤	(102)	蜜醋健身茶	(107)
虫草洋参乌鸡汤	(103)	牛奶强身饮	(108)
天门冬萝卜汤	(103)	蜂王浆强精饮	(108)
肉苁蓉豇豆汤	(103)	枸杞汁滋补饮	(108)
肉苁蓉汤	(104)	果菜蛋奶饮	(108)
苁蓉鲜鱼汤	(104)	生脉饮	(108)
鲜莲银耳汤	(104)	刺五加五味饮	(109)
清汤燕窝鸽蛋	(104)	美容葡萄饮	(109)
清炖甲鱼	(105)	松叶酒	(109)
绞股蓝红枣汤	(105)	木天蓼酒	(109)
黄精米饭豆腐汤	(105)	刺五加酒	(110)
防风蛤肉汤	(105)		

八. 延年益寿药膳方

龟肉炖虫草	(110)	枸杞滑溜里脊片	(112)
归参炖母鸡	(110)	长春鸽蛋	(112)
锅贴杜仲腰片	(111)	龙眼纸包鸡	(112)
强补猪肝	(111)	银耳鹌蛋	(113)
鹌鹑肉片	(111)	沙参炖肉	(113)
芡实煮老鸭	(112)	银耳海蜇	(113)

翡翠双菇·····	(114)	玉液膏·····	(121)
苡蓉牛肉·····	(114)	菊花延龄膏·····	(121)
枸杞鸡卷·····	(115)	补精膏·····	(121)
杞芪鲜贝·····	(115)	首乌归地延寿酒·····	(121)
龙眼百合·····	(116)	地骨皮酒·····	(122)
冰糖银耳·····	(116)	耐老酒·····	(122)
枸杞山药黄精汤·····	(116)	六神酒·····	(122)
海带苡仁蛋汤·····	(117)	地膝酒·····	(122)
补肾健脑糕·····	(117)	养荣酒·····	(123)
松黄饼·····	(117)	香菇酒·····	(123)
天冬黑豆饼·····	(117)	逡巡酒·····	(123)
木耳饼·····	(117)	双冬二地酒·····	(123)
菖蒲烧麦·····	(118)	龟台四童酒·····	(124)
淮药酥·····	(118)	助阳益寿酒·····	(124)
淮药芝麻糊·····	(119)	乳酒·····	(124)
参苓山药汤圆·····	(119)	八仙茶·····	(125)
红豆枸杞桂花粥·····	(119)	益寿茶·····	(125)
首乌芝麻粥·····	(120)	灵芝茶·····	(125)
牡蛎发菜瘦肉粥·····	(120)	醒脑茶·····	(125)
鲜奶玉液·····	(120)	保健茶·····	(125)

九. 减肥健美药膳方

减肥治方·····	(126)	荷叶肉·····	(129)
减肥轻身方·····	(126)	芦笋扒冬瓜·····	(129)
竹笋烧鸡条·····	(127)	茼蒿炒萝卜·····	(129)
杞鸡烧萝卜·····	(127)	山楂蜜汁黄瓜·····	(129)
茯苓板栗鲤鱼·····	(127)	翠皮香蕉·····	(130)
薏米鸭肉·····	(127)	松子烩香菇·····	(130)
赤豆炖鹌鹑·····	(128)	凉拌发菜·····	(130)
三鲜冬瓜·····	(128)	盐渍三皮·····	(130)
豆尖豆腐·····	(128)	醋拌黄瓜·····	(130)
豆苗虾仁·····	(128)	玉液膏·····	(130)

轻身散..... (131)	松叶粥..... (135)
减肥芡实散..... (131)	白茯苓粥..... (135)
牵牛合剂..... (131)	决明山楂粥..... (135)
南烛煎..... (132)	牵牛子粥..... (135)
芝麻海带糕..... (132)	柴胡白茯苓粥..... (136)
竹荪银耳汤..... (132)	芡实薏米粥..... (136)
泽泻汤..... (132)	茵陈荷叶粥..... (136)
鸡仁冬瓜汤..... (132)	加味赤小豆粥..... (136)
凤菇豆腐芫荽汤..... (133)	荷叶茯苓粥..... (136)
参芪鸡丝冬瓜汤..... (133)	冬瓜赤豆粥..... (137)
竹荪鲜莲丝瓜汤..... (133)	防己黄芪粥..... (137)
黑木耳萝卜汤..... (133)	减肥饮料..... (137)
茯苓酥..... (133)	花生壳茶..... (137)
赤豆糯米减肥粥..... (134)	健身降脂茶..... (137)
黄豆粳米减肥粥..... (134)	荷叶山楂茶..... (137)
轻身粥..... (134)	什锦乌龙茶..... (138)
茯苓赤豆粥..... (134)	三花减肥茶..... (138)
冬瓜薏仁粥..... (134)	健美减肥茶..... (138)
什锦乌龙粥..... (135)	茵陈减肥茶..... (138)
三仙粥..... (135)	

十. 丰体健胸药膳方

(一) 丰体药膳方

大豆肥健方..... (139)	鹿肉杞枣汤..... (140)
胡桃保健方..... (139)	参药野鸭汤..... (140)
治虚羸瘦肥白方..... (139)	猪胰薏仁汤..... (140)
干瘦增胖汤..... (139)	芪枣甲鱼汤..... (141)
当归生姜羊肉汤..... (139)	羊髓羹..... (141)
党参黄羊肉汤..... (140)	苁蓉羊肉羹..... (141)
田鼠黄精汤..... (140)	蜂糖藕羹..... (141)
甲鱼杞子女贞汤..... (140)	獾肉羹..... (142)
	黄芪牛肉..... (142)
	五香参肚卷..... (142)

藕酿肉	(142)
炒蚕蛹	(142)
参杞烧海参	(143)
当归附片烧仔鸡	(143)
板栗烧牛肉	(143)
松子糖	(143)
糖炒芋头	(143)
芝麻鱼球	(144)
红参薯蓣肚	(144)
软炸白花鸽	(144)
乌米饭	(144)
牛奶饼	(145)
蚬仔粥	(145)
糯米山药粥	(145)
番茄增胖饮	(145)

(二)健胸药膳方

健胸食疗方	(145)
健乳润肤汤	(146)
山药豆浆羊肉汤	(146)
陈皮乌鸡汤	(146)
猪肚紫河车木瓜汤	(146)
参芪炖肉	(146)
蜜汁羊肉	(147)
白芷鲤鱼汤	(147)
对虾通草丝瓜汤	(147)
淫阳虾米汤	(147)
虾仁归芪粥	(147)
补脾健乳粥	(147)

十一.祛臭香身药膳方

(一)祛口臭药膳方

香口祛臭方	(148)
甜瓜子治口臭方	(148)
石榴叶香口方	(148)
桂花香口方	(148)
香薷治口中臭气方	(148)
柠檬口香方	(148)
验疗口臭方	(148)
藿香口香方	(149)
口香祛臭方	(149)
治口气方	(149)
清胃除臭方	(149)
藿香粥	(149)
薄荷粥	(149)

荔枝粥	(149)
生芦根粥	(150)
麦门冬粥	(150)
薄荷露	(150)
芹菜肉片汤	(150)
桂花茶	(150)
藿香除口臭茶	(151)

(二)祛腋臭药膳及外用方

祛腋臭方	(151)
密陀僧去臭方	(151)
夜明砂去臭方	(151)
绿矾轻粉方	(151)
泥鳅去臭方	(151)
蒜肚方	(151)

五香除狐臭方·····	(152)
龙眼治狐臭方·····	(152)
水乌鸡治狐臭方·····	(152)
马齿苋治狐臭方·····	(152)
芹菜治狐臭方·····	(152)
田螺磨香汁·····	(152)
碘酒辣椒汁·····	(153)
生姜汁·····	(153)
姜椒粉·····	(153)
密陀僧粉·····	(153)
巴豆田螺·····	(153)

牛脂双椒·····	(153)
核桃油·····	(153)

(三)祛体臭药膳及外用方

祛体臭方·····	(153)
香身方·····	(154)
体香丸·····	(154)
香身丸·····	(154)
鲜竹叶桃皮液·····	(154)
丁香川椒荷包·····	(154)

补益类药膳

一. 补气药膳方

黄芪蒸乳鸽·····	(155)
蟠龙黄鱼·····	(155)
烩双菇·····	(156)
烧牛蹄筋·····	(156)
荷叶乳鸽片·····	(156)
莲米苡仁排骨·····	(157)
法制猪肚·····	(157)
补益鸡·····	(157)
爆人参鸡片·····	(157)
清蒸人参鸡·····	(158)
黄芪汽锅鸡·····	(158)
人参莲肉汤·····	(158)
人参群鲜汤·····	(159)
八鲜八补汤·····	(159)
参枣米饭·····	(159)
期颐饼·····	(160)

芋泥蟠桃·····	(160)
玫瑰锅炸·····	(160)
薯面萝卜饺·····	(161)
枣泥包子·····	(161)
豆腐包子·····	(161)
开元寿面·····	(162)
山药面·····	(162)
春盘面·····	(162)
羊肉挂面·····	(162)
枇杷叶糯米粽·····	(163)
荷叶糯米粽·····	(163)
糯米粉掐粉·····	(163)
鸡头羹粉·····	(163)
枣泥芝麻团·····	(163)
人参汤圆·····	(164)
藕粉糕·····	(164)

八宝薯蓣糕·····	(164)	小米面茶·····	(168)
鸡头粉雀舌饺子·····	(165)	参芦茶·····	(168)
鸡头粉馄饨·····	(165)	麦饭石杞枣茶·····	(168)
参芪精·····	(165)	参麦茶·····	(168)
桂圆参蜜膏·····	(165)	人参茶·····	(169)
参苓粥·····	(166)	人参果露茶·····	(169)
薯蓣拨粥·····	(166)	黄芪茶·····	(169)
人参粥·····	(166)	参薯七味酒·····	(169)
补虚正气粥·····	(166)	人参茯苓酒·····	(170)
黄芪粥·····	(167)	百益长春酒·····	(170)
参芪白莲粥·····	(167)	益气补虚酒·····	(170)
人参升麻粥·····	(167)	参芪酒·····	(170)
白术猪肚粥·····	(167)	参葡酒·····	(171)
人参大枣粥·····	(168)		

二. 补血药膳方

枸杞羊脊骨方·····	(171)	兰花鸭肝羹·····	(175)
归参炖母鸡·····	(171)	乌贼羹·····	(175)
地黄鸡·····	(172)	鹌鹑桂圆羹·····	(175)
归参山药猪腰·····	(172)	蜜饯姜枣龙眼·····	(176)
归参山药猪心·····	(172)	牛骨髓膏·····	(176)
三七蒸鸡·····	(172)	花生衣红枣汁·····	(176)
熘炒黄花猪腰·····	(173)	黑糯米粥·····	(176)
黄芪软炸里脊·····	(173)	红枣羊骨糯米粥·····	(177)
葱炖猪蹄·····	(173)	紫河车粥·····	(177)
乌贼骨炖猪皮·····	(173)	乳粥·····	(177)
生地乌鸡汤·····	(174)	糯米阿胶粥·····	(177)
三妙汤·····	(174)	海参粥·····	(178)
黄芪鳝鱼汤·····	(174)	何首乌粥·····	(178)
猪心大枣汤·····	(174)	大枣粥·····	(178)
猪皮筋枣汤·····	(174)	落花生粥·····	(178)
当归羊肉羹·····	(175)	阿胶粥·····	(178)

山药粥·····	(179)	丹参黄精茶·····	(179)
龙眼肉粥·····	(179)	龙眼茶·····	(180)
菠菜粥·····	(179)	枸杞五味茶·····	(180)
龙眼枣仁茶·····	(179)	红枣养血茶·····	(180)
当归补血茶·····	(179)	何首乌茶·····	(180)

三. 气血双补药膳方

归芪蒸鸡·····	(180)	益气黄鳝羹·····	(185)
参芪鸭条·····	(181)	鸽蛋圆子·····	(186)
参茸熊掌·····	(181)	杏仁玉枣·····	(186)
归参鳝鱼·····	(181)	归脾桃仁脆饼·····	(186)
牛肉胶冻·····	(182)	鸡肉茯苓馄饨·····	(187)
参归炖猪心·····	(182)	荆芥馄饨·····	(187)
地骨爆两样·····	(182)	观音面茶·····	(187)
气血滋补汤·····	(182)	五香茶·····	(187)
羊肉鲜藕山药汤·····	(183)	牛乳红茶·····	(187)
十全大补汤·····	(183)	养血茶·····	(188)
八宝鸡汤·····	(183)	龙眼冰糖茶·····	(188)
人参银耳鸽蛋汤·····	(184)	龙眼洋参茶·····	(188)
牛蹄筋花生汤·····	(184)	补血顺气药酒·····	(188)
牛肉莲药苓枣汤·····	(184)	四补酒·····	(188)
扶中汤·····	(184)	人参大补酒·····	(189)
兔肉补虚汤·····	(184)	人参三七酒·····	(189)
四仙羊肉汤·····	(185)	五味当归酒·····	(189)
归参鳝鱼羹·····	(185)	金樱子酒·····	(189)
豆腐蛋羹·····	(185)		

四. 补肺阴药膳方

川贝酿梨·····	(190)	萝卜杏仁煮牛肺·····	(191)
玉参焖鸭·····	(190)	七味鸭·····	(191)
杏仁豆腐·····	(191)	攒丝燕菜·····	(192)
贝母甲鱼·····	(191)	鲜莲银耳汤·····	(192)