

中国食疗药疗精华丛书

中国益寿食谱

主编 俞小平 黄志杰

编者 俞小平 黄志杰 黄智慧

金栋姬 郑珉永 钱瑶非

刘绍安 程菊银



科学技术文献出版社

北京朝阳区麦子店街32号

北京

摇图书在版编目(悦孕)数据

摇中国益寿食谱 摇小平 黄志杰主编 摇北京 科学技术文献出版社,
圆园园愿(重印)

摇(中国食疗药疗精华丛书)

摇陈平 黄志杰 编

摇Ⅰ 圆中...摇Ⅱ 圆俞...摇② 黄...摇Ⅲ 圆保健食谱摇Ⅳ 圆裁圆圆圆圆

摇中国版本图书馆 悦孕数据核字(圆园园)第 圆圆圆圆号

摇出 版 者摇科学技术文献出版社

地 址摇北京市复兴路 员缘号(中央电视台西侧) 摇圆园圆圆

图书编务部电话摇(圆园) 圆圆圆圆圆(圆园) 圆圆圆圆圆 传真)

图书发行部电话摇(圆园) 圆圆圆圆圆 传真)(圆园) 圆圆圆圆圆

邮 购 部 电 话摇(圆园) 圆圆圆圆圆(圆园) 圆圆圆圆圆

网 址摇 圆圆圆圆圆圆圆圆圆圆圆圆圆圆

圆圆圆圆 圆圆圆圆 圆圆圆圆圆圆

策 划 编 辑摇陈玉珠

责 任 编 辑摇平摇平

责 任 校 对摇唐摇炜

责 任 出 版摇王芳妮

发 行 者摇科学技术文献出版社发行摇全国各地新华书店经销

印 刷 者摇北京国马印刷厂

版(印)次摇圆园园年 远月第 员版第 圆次印刷

开 本摇圆圆圆伊圆圆圆伊圆圆圆

字 数摇圆圆圆千

印 张摇圆圆

印 数摇圆圆圆~ 圆圆圆册

定 价摇圆圆圆元

©摇版权所有 摇摇违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 144号

内 容 简 介

本书首先介绍了长寿的机理、饮食与寿命的关系,然后从调补阴阳、补益气血、强健脾胃、健肺、护肝利胆、健脑、助眠、聪耳明目、通便利尿、降脂降压、降糖减肥防癌抗癌等方面详细表述了多种益寿食谱。每一食谱按原料、制法、功效、用法、应用等编写。内容丰富,资料翔实,结构合理,具有突出的科学性和实用性,是广大读者益寿延年的良师益友。

摇摇科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前摇摇言



健康长寿是人类的共同愿望。人的自然寿命到底是多长呢？目前推测人类自然寿命的方法有三种：①生长期推算法推测出人类的自然寿命为 120~150 岁；②性成熟期推算法推测出人类的自然寿命为 120~140 岁；③细胞分裂次数和细胞分裂周期推测法推测出人类自然寿命为 120 岁。无论用哪种方法推测，人的自然寿命应在 120 岁以上。然而现实中能活到 120 岁的人却极少。

人为什么不能尽终天年呢？什么原因使人衰老呢？经研究，有以下四种观点。①人类衰老的速度与遗传有关，经调查证实，在长寿者的后代中出现长寿者的机会比一般家庭的后代要高出 源

倍；

②衰老是在细胞的生成过程中出现 ,并由日积月累的差错造成的 ;③游离基 (也称自由基)的不断积累促成衰老 ;④免疫系统功能降低加速衰老。

祖国医学认为阴阳气血是生命之本 ,五脏为人体之核心 ,五脏中肾为先天之本 ,脾(胃)为后天之本。阴阳协调平衡 ,气血充盛 ,五脏功能正常 ,则人健康长寿。阴阳失调 ,偏盛偏衰 ,失去平衡 ,或气血亏虚 ,或脏腑功能衰弱 ,特别是肾、脾二脏衰弱 ,将损寿短命。

古今研究表明 ,饮食与寿命长短密切相关 ,科学饮食则健康长寿。美国著名抗衰老专家霍华德·希尔在他著的《九个长寿秘诀》一书中把科学饮食置于九大长寿秘诀之首。他指出 ,只有懂得怎样吃对于健康有利 ,才能找到长寿之门。研究证实 ,弱碱性、碱性食物 ,抗氧化食物 ,富含纤维素和微量元素锌的食物能延缓衰老 ,有益于长寿。

饮食抗衰和药膳疗疾 ,是科学实用、经济便捷的益寿方法。为满足广大读者的需要 ,我们特编写了《中国益寿食谱》一书。该书设有调补阴阳益寿、补益气血益寿、强健脾胃益寿、健肺益寿、护肝





利胆益寿、健脑益寿、助眠益寿、聪耳明目益寿、通便利尿益寿、降脂降压降糖减肥益寿、防癌抗癌益寿等章节。本书内容科学实用,方法经济便捷,是读者健身、延年益寿的良师益友。

全书在编辑过程中,参考了相关著作,在此向有关作者表示谢忱。

编者

目 录



第一章 饮食与长寿

.....	(一)
一、人的自然寿命	(二)
二、饮食不当人早衰	(三)
三、合理膳食人长寿	(四)
摇(一)充足的营养	(五)
摇(二)合理的膳食结构	(六)

第二章 益寿食物

.....	(一)
摇谷类	(二)
摇大豆	(三)
摇玉蜀黍(玉米)	(四)
摇红薯	(五)
摇芝麻	(六)

摇花生	(一)
摇松子仁	(二)
摇板栗	(三)
摇核桃	(四)
摇大枣	(五)
摇葡萄	(六)
摇猕猴桃	(七)
摇芹菜	(八)
摇洋葱	(九)
摇大蒜	(十)
摇香菇	(十一)
摇紫菜	(十二)
摇茄子	(十三)
摇番茄	(十四)
摇马齿苋	(十五)
摇芥菜	(十六)
摇黑木耳	(十七)

摇牛奶	(圆原)	摇韭菜煲龟	(猿)
摇酸牛奶	(圆原)	摇沙参虫草炖龟肉	(猿)
摇鲜鱼	(圆)	摇胡萝卜烧海参	(源)
摇泥鳅	(圆)	摇柠檬汁煎鸭脯	(源)
摇鸡肉	(圆)	摇生地饴糖鸡	(源)
摇鸡蛋	(圆)	摇枸杞蒸蛋	(源)
摇鹌鹑	(圆)	摇鳖甲炖鸽	(源)
摇牛肉	(圆)	摇红杞海参鸽蛋	(源)
摇茶叶	(圆)	摇冰糖黄精汤	(源)
摇蜂蜜	(圆)	摇海带鸭块汤	(源)
摇人参	(猿)	摇补阴蛤蜊汤	(源)
摇灵芝	(猿)	摇鱼鳔鹅肉汤	(源)
摇冬虫夏草	(猿)	摇百合银耳汤	(源)
摇绞股蓝	(猿)	摇参百猪肺汤	(源)
摇螺旋藻	(猿)	摇润肺银耳汤	(源)
第猿章摇延年益寿食谱		摇鹅肉补阴汤	(源)
.....	(猿)	摇甲鱼枸地汤	(源)
一、调补阴阳益寿	(猿)	摇小麦百合汤	(源)
摇(一)补阴益寿	(猿)	摇鱿鱼香菇汤	(源)
摇地黄煎	(猿)	摇八宝人参汤	(源)
摇桑椹鸡蛋里脊肉	(猿)	摇蜜枣水蟹汤	(源)
摇金针炖水鱼	(猿)	摇甲鱼猪髓汤	(源)
摇淮山玉竹炖白鳝	(猿)	摇荸荠茅根汤	(源)
摇红烧龟肉	(猿)	摇海蜇荸荠汤	(源)
摇菜油黄酒烧龟肉	(猿)	摇鳖肉滋阴汤	(源)
		摇鳖肉猪髓汤	(源)



摇淡紫瘦肉汤	(缘)	摇刀豆炒香菇	(远)
摇豆腐咸鱼头汤	(缘)	摇参归炖腰子	(远)
摇玉竹瘦肉汤	(缘)	摇狗脊蒸双肾	(远)
摇强身枸汁饮	(缘)	摇清炖牛肉	(远)
摇芝麻胡桃扁豆泥	(缘)	摇胡桃芝麻炖牛心	(远)
摇木耳芝麻茶	(缘)	摇附片归杞炖羊肉	(远)
摇二子延年茶	(缘)	摇清蒸羊肉	(远)
摇延龄酒	(缘)	摇枸杞附片炖羊肾	远
摇耐老酒	(缘)	摇鹿茸炖羊肾	远
摇仙人粥	(缘)	摇人参炖三鞭	远
摇蟹肉莲藕粥	(缘)	摇山药补骨脂炖胎盘	远
摇阿胶白皮粥	(缘)	摇黑豆炖狗肉	远
摇石斛粥	(缘)	摇芫荽爆鳝鱼	远
摇甲鱼粥	(缘)	摇红烧带鱼	远
摇百合粥	(缘)	摇山药枸杞炖鳝鱼	远
摇龟肉粥	(缘)	摇酒炒虾仁	远
摇八卦粥	(缘)	摇玫瑰虾饼	远
摇腊鸭颈头菜干粥	(缘)	摇虫草汽锅鸡	远
摇甘蔗高粱粥	(缘)	摇油爆人参鸡脯	远
摇沙参粥	(远)	摇虾仁童子鸡	远
摇猪肉粥	(远)	摇参茸炖鸡肉	远
摇木耳粥	(远)	摇枸杞沙苑炖鸡子	远
摇珠玉二宝粥	(远)	摇海狗肾炖鸡	远
摇天冬枸杞粥	(远)	摇肉桂炖鸡肝	远
摇玉竹冰糖粥	(远)	摇金樱根炖鸡	远
摇(二)补阳益寿	(远)	摇冬虫夏草炖鸡	远

摇韭菜炒鸡蛋	苑	摇枸杞羊肾粥	愿
摇冬虫夏草炖双鸽	苑	摇紫河车小米粥	愿
摇附片虫草炖黄雀	苑	摇虾米粥	愿
摇五味子炖麻雀	苑	摇双凤壮阳粥	愿
摇芪杞炖乳鸽	苑	摇胡桃粥	愿
摇枸杞萝卜羊肉汤	愿	摇白果莲子粥	愿
摇大蒜羊肉汤	愿	摇粟米鸡肝粥	愿
摇菟丝子狗肉汤	愿	摇山药羊脊骨粥	愿
摇蛤蚧羊肺汤	愿	摇人参麻雀粥	愿
摇狗肾羊肉汤	愿	摇麻雀粳米粥	愿
摇仙茅雀肉汤	愿	摇苁蓉羊肉粥	愿
摇杞鞭壮阳汤	愿	摇虾仁韭菜粥	愿
摇海参猪髓汤	愿	摇羊肉淡菜粥	愿
摇虫草羊肉汤	愿	摇四子麻雀粥	愿
摇萝卜羊肉汤	愿	摇牡蛎粥	愿
摇海虾豆腐汤	愿	摇羊骨汤面	愿
摇鸽蛋百莲汤	愿	二、补益气血益寿	愿
摇山药奶肉糊	愿	摇炒三丁	愿
摇黄精鸡膏	愿	摇蘑菇炒菠菜	愿
摇海马酒	愿	摇枸杞萝卜烧鸡	愿
摇神仙固本酒	愿	摇胡萝卜酱瘦肉	愿
摇鹿茸虫草酒	愿	摇辣子肉丁	愿
摇仙灵酒	愿	摇红烧大排	愿
摇杜仲酒	愿	摇人参猪肚	愿
摇海狗肾人参酒	愿	摇王浆焖肘子	愿
摇助阳益寿酒	愿	摇益气补血羊肉汤	愿



摇红枣花生烧兔肉.....	录源	摇莲子花生汤.....	录源
摇大补双味肉.....	录缘	摇龙眼葡萄干汤.....	录缘
摇龙虎凤.....	录圆	摇鲨鱼归芪汤.....	录缘
摇参芪炖龟肉.....	录圆	摇桂枝补血汤.....	录远
摇参麦炖水鱼.....	录猿	摇归参鲮鱼羹.....	录远
摇地黄蒸乌鸡.....	录猿	摇芝麻首乌糊.....	录苑
摇佛手南瓜鸡.....	录源	摇牛奶强身饮料.....	录苑
摇薏苡仁炖鸡.....	录源	摇桑椹藕粉蜜.....	录苑
摇黄芪炖乌骨鸡.....	录缘	摇桂花长春酒.....	录愿
摇归芪蒸鸡.....	录缘	摇牛髓粥.....	录愿
摇桂圆童子鸡.....	录远	摇黄芪牛肉粥.....	录怨
摇清蒸人参鸡.....	录远	摇鹌鹑山药粥.....	录怨
摇爆人参鸡片.....	录苑	摇落花生粥.....	录园
摇天门冬人参炖鸡.....	录愿	摇菠菜粥.....	录园
摇补元橘皮鸭.....	录愿	摇仙人粥.....	录员
摇芪杞炖乳鸽.....	录怨	摇黄鸡粥.....	录员
摇党参炖乳鸽.....	录怨	摇桂圆莲子粥.....	录员
摇枸杞桂圆鸽蛋.....	录园	摇莲藕猪脚章鱼粥.....	录园
摇红焖鹌鹑.....	录园	摇人参黄芪粥.....	录园
摇人参银耳鸽蛋汤.....	录员	摇防衰麻团.....	录猿
摇兔肉补虚汤.....	录员	摇红白莲花散.....	录猿
摇莲藕猪脊骨汤.....	录圆	三、强健脾胃益寿.....	录源
摇蘑菇红参肉丸汤.....	录圆	摇香菇炒菜花.....	录源
摇瘦肉章鱼西菜汤.....	录猿	摇黄芪烩什锦.....	录缘
摇花旗参滋补汤.....	录猿	摇参芪焖青豆.....	录远
摇人参群鲜汤.....	录源	摇豆角炒青椒.....	录远

摇珊瑚菜花.....	员愿苑	摇生鱼煲西洋菜	(员愿苑)
摇番茄蛋糕.....	员愿苑	摇菊花青鱼火锅	(员愿苑)
摇泥鳅炖豆腐.....	员愿愿	摇鱼唇鸡脚	(员愿苑)
摇栗子烧白菜.....	员愿愿	摇黑豆红枣煲黄鳝 ...	(员愿愿)
摇拔丝苹果.....	员愿怨	摇椰子炖鸡	(员愿愿)
摇凉拌青菜.....	员愿怨	摇豆蔻乌骨鸡	(员愿怨)
摇苡米山楂散.....	员愿怨	摇茉莉花氽鸡片	(员愿怨)
摇白菜粉丝炖豆腐.....	员愿园	摇党参茯苓鸡	(员愿园)
摇莲花丸.....	员愿园	摇香菇炖凤爪	(员愿园)
摇青椒炒肉丝	(员愿园)	摇神仙鸭	(员愿园)
摇甜椒牛肉丝	(员愿园)	摇芡实煮老鸭	(员愿园)
摇蒸猪肚	(员愿园)	摇丁香野鸭	(员愿园)
摇莲子猪肚	(员愿园)	摇桂圆红枣蒸鸭	(员愿园)
摇烧蹄筋	(员愿园)	摇松茸鹅肉块	(员愿园)
摇粉蒸牛肉	(员愿园)	摇淮山枸杞炖白鸽 ...	(员愿园)
摇黄芪炖牛肚	(员愿园)	摇芫荽蒜茸烧鹌鹑 ...	(员愿园)
摇姜椒炖牛仔肉	(员愿园)	摇鹌鹑肉片	(员愿园)
摇砂仁炖牛肉	(员愿园)	摇黄芪蒸鹌鹑	(员愿园)
摇六味牛肉脯	(员愿园)	摇黄芪乌鸡汤	(员愿园)
摇苡仁丰肌丸	(员愿园)	摇山药菊红汤	(员愿园)
摇涮羊肉	(员愿园)	摇板栗鸡肉汤	(员愿园)
摇羊肉火锅	(员愿园)	摇梅花鲫鱼汤	(员愿园)
摇健脾美肤兔肉	(员愿园)	摇荷花豆腐汤	(员愿园)
摇红烧白鱼	(员愿园)	摇虫草山药鸭肉汤 ...	(员愿园)
摇红杞炖鲫鱼	(员愿园)	摇淮山药泥	(员愿园)
摇赤豆鲤鱼	(员愿园)	摇桂花红枣羹	(员愿园)



摇健力番茄饮	(员獭)	摇人参薯蓣糕	(员獭)
摇导滞茶	(员獭)	摇八宝山药糕	(员獭)
摇红枣香油面	(员獭)	摇健脾益气糕	(员獭)
摇猪肉酸菜包	(员獭)	摇桂花赤豆糕	(员獭)
摇高汤水饺	(员獭)	摇芡实点心	(员獭)
摇猪肉春卷	(员獭)	四、健肺益寿	(员獭)
摇八宝锅蒸	(员獭)	摇清汤苦瓜	(员獭)
摇玉竹柿蒂粥	(员獭)	摇雪梨黑豆方	(员獭)
摇山药扁豆粥	(员獭)	摇胡桃银耳炖海参 ...	(员獭)
摇栗子粥	(员獭)	摇白及冰糖燕窝	(员獭)
摇大枣薯蓣粥	(员獭)	摇百莲酿藕	(员獭)
摇花生红枣粥	(员獭)	摇生姜夹柿饼	(员獭)
摇羊肚粥	(员獭)	摇雪梨炖贝母	(员獭)
摇豌豆粥	(员獭)	摇龙眼山药饼	(员獭)
摇江米枣粥	(员獭)	摇菠萝雪蛤	(员獭)
摇桂花赤豆粥	(员獭)	摇凉拌三鲜	(员獭)
摇扁豆花粥	(员獭)	摇莲子百合煨猪肉 ...	(员獭)
摇山药羊肉粥	(员獭)	摇核桃烧鱿鱼	(员獭)
摇什锦炒饭	(员獭)	摇灵芝煎水鱼	(员獭)
摇八宝饭	(员獭)	摇银耳煮鸭蛋	(员獭)
摇龙眼山药糕	(员獭)	摇二冬嫩蛋	(员獭)
摇枣糕	(员獭)	摇灵芝鸭	(员獭)
摇三仙糕	(员獭)	摇竹笋烧鸭	(员獭)
摇阳春白雪糕	(员獭)	摇沙参玉竹煲老鸭 ...	(员獭)
摇莲肉糕	(员獭)	摇双参焖老鸭	(员獭)
摇八仙糕	(员獭)	摇桂花炖鸭	(员獭)

摇冰糖炖麻雀	(员愿)	摇荷叶粥	员愿
摇牡丹花银耳汤	(员愿)	摇枇杷叶粥	员愿
摇虫草麻雀姜汤	(员愿)	摇罗汉果粥	员愿
摇莲子百合瘦肉汤 ...	(员愿)	摇海参粥	员愿
摇胡萝卜大枣汤	(员愿)	摇猪肺粥	员愿
摇鹌鹑滋阴汤	(员愿)	摇牛乳粥	员愿
摇杏仁猪肺汤	(员愿)	五、护肝利胆益寿	员愿
摇桔梗冬瓜汤	(员愿)	摇绿豆酸枣酿藕	员愿
摇生姜杏仁猪肺汤 ...	(员愿)	摇黄芪灵芝炖猪肉	员愿
摇四仁鸡蛋汤	(员愿)	摇萝卜炒猪肝	员愿
摇银贝雪梨汤	(员愿)	摇内金鳖甲炒猪肝	员愿
摇黄芪猴头鸡肉汤 ...	(员愿)	摇茭白瘦肉丝	员愿
摇沙参麦冬瘦肉汤 ...	(员愿)	摇鸡骨草煲红枣	员愿
摇百合银耳瘦肉汤 ...	(员愿)	摇香菇煲瘦肉	员愿
摇秋梨川贝膏	(员愿)	摇金钱银花煲瘦肉	员愿
摇山茶冰糖饮	(员愿)	摇二金玉枣瘦肉汤	员愿
摇三鲜饮	(员愿)	摇玉米蚌肉汤	员愿
摇五汁饮	(员愿)	摇金针汤	员愿
摇碧桃饮	(员愿)	摇薏苡仁冬瓜瘦肉汤	员愿
摇人参胡桃饮	(员愿)	摇鸡骨草瘦肉汤	员愿
摇橄榄萝卜饮	(员愿)	摇猪肝豆腐汤	员愿
摇蜜糖银花饮	(员愿)	摇蒜瓜砂仁汤	员愿
摇萝卜汁煮麦芽糖	员愿	摇绿豆大蒜汤	员愿
摇万寿菊糖水	员愿	摇茉莉花氽鸡片汤	员愿
摇建兰花茶	员愿	摇田基黄鸡蛋汤	员愿
摇五味枸杞茶	员愿		



摇蒲公英莼菜鸡丝汤	圆怨	摇豆芽肉丝	圆圆
摇砂仁萝卜汁	圆圆	摇山药杞子炖猪脑	圆猿
摇佛手菊花饮	圆圆	摇枸杞子炖羊脑	圆猿
摇过路黄绿茶	圆圆	摇胡桃枸杞子炖鹿肉	圆源
摇鸡内金橘皮粥	圆员	摇淮杞炖猪脚鹿筋	圆源
摇鳅鱼粥	圆员	摇龙井鱼片	圆缘
摇玫瑰枣糕	圆圆	摇糖醋黄花鱼	圆缘
六、健脑益寿	圆圆	摇板栗炖母鸡	圆远
摇桂圆百合	圆源	摇黄花菜炖母鸡	圆远
摇蜜枣核桃仁	圆源	摇鸡脯扒小白菜	圆苑
摇蜜汁山药	圆缘	摇地黄鸡	圆苑
摇素什锦	圆缘	摇柠檬鸡	圆愿
摇蔬菜沙拉	圆远	摇荷花鸡片	圆愿
摇芹菜煮豆腐	圆远	摇青豆烧鸡翅	圆怨
摇奶油番茄	圆苑	摇炸鸡肝	圆怨
摇油炸芝麻肉片	圆苑	摇核桃鸡肝	圆圆
摇西红柿猪肉盅	圆愿	摇松子鸡心	圆圆
摇黄花菜肉饼	圆愿	摇淡菜炖鸡蛋	圆员
摇凤尾菇炒肉丝	圆怨	摇油炸鹌鹑	圆员
摇海参猪肉饼	圆怨	摇蒜苗鹌鹑蛋	圆圆
摇核桃仁肉丁	圆圆	摇牛奶鹌鹑蛋	圆圆
摇鲜肉蛋饺	圆圆	摇银耳蒸鸽蛋	圆圆
摇胡桃枸杞肉丁	圆员	摇黄花菜健脑汤	圆猿
摇苦瓜肉夹	圆员	摇二红汤	圆猿
摇黄精炖猪瘦肉	圆圆	摇茉莉银耳汤	圆源

摇黄花菜猪瘦肉汤.....	圆原	摇淡菜粳米饭.....	圆缘
摇清脑羹.....	圆缘	摇淫羊藿山药面.....	圆缘
摇银耳羹.....	圆缘	摇猪脑面.....	圆远
摇山药枣泥.....	圆远	摇芝麻汤圆.....	圆远
摇黄酒核桃泥.....	圆远	七、助眠益寿.....	圆苑
摇黑芝麻桑椹糊.....	圆远	摇桂花莲子.....	圆怨
摇核桃糊.....	圆苑	摇柏子猪心片.....	圆怨
摇山药芝麻糊.....	圆苑	摇胡桃猪心.....	圆园
摇人乳汁.....	圆愿	摇玫瑰花烤羊心.....	圆园
摇人造乳.....	圆愿	摇红枣炖羊心.....	圆员
摇蜂王浆水.....	圆愿	摇灵芝兔.....	圆员
摇百合鸡蛋冰糖水.....	圆怨	摇山药龙眼炖甲鱼.....	圆圆
摇杏仁芝麻奶茶.....	圆怨	摇桂圆童子鸡.....	圆圆
摇桂圆冰糖茶.....	圆圆	摇胡桃龙眼鸡丁.....	圆圆
摇桂圆酒.....	圆圆	摇磁朱鸡肝酥.....	圆猿
摇灵芝酒.....	圆圆	摇桂圆鹌鹑蛋.....	圆源
摇黑豆寄生酒.....	圆员	摇龙眼大枣煲鸭.....	圆源
摇海参粥.....	圆员	摇核桃人参汤.....	圆源
摇豆腐皮粥.....	圆圆	摇圆肉猪心汤.....	圆缘
摇鸭肉粥.....	圆圆	摇紫菜猪心汤.....	圆缘
摇猪骨西红柿粥.....	圆圆	摇黄花合欢大枣汤.....	圆远
摇小麦鸡血粥.....	圆猿	摇百合芡实汤.....	圆远
摇核桃芝麻百合粥.....	圆猿	摇人参猪肚汤.....	圆远
摇兔肉粥.....	圆源	摇玉兰花黑鱼汤.....	(圆苑)
摇乳鸽红枣饭.....	圆源	摇枸杞百合羹.....	(圆苑)
摇牛髓糯米饭.....	圆缘	摇藕丝羹.....	(圆愿)



摇银耳参枣羹	(圆羹)	摇菊花炒鸡片	(圆厨)
摇天麻猪脑羹	(圆羹)	摇枸杞鸡丁	(圆厨)
摇合欢黑豆饮	(圆羹)	摇夜来香花鸡片	(圆厨)
摇黑豆小麦煎	(圆羹)	摇枸杞桃仁鸡丁	(圆厨)
摇百合二仁蜜	(圆羹)	摇杞菊炸鸡肝	(圆厨)
摇安神茶	(圆羹)	摇软炸鸡肝	(圆厨)
摇宁心酒	(圆羹)	摇朱砂蒸鸡肝	(圆厨)
摇桑椹酒	(圆羹)	摇苦瓜焖鸡翅	(圆厨)
摇咸鸭蛋蚝豉粥	(圆羹)	摇菟丝子蛋饼	(圆厨)
摇栗子龙眼粥	(圆羹)	摇女贞火锅	(圆厨)
摇牡蛎发菜粥	(圆羹)	摇圆肉益母汤	(圆厨)
摇桂圆粥	(圆羹)	摇桂圆枸杞猪眼汤 ...	(圆厨)
摇枣仁桂圆粥	(圆羹)	摇牛髓地黄汤	(圆厨)
摇桂圆枸杞粥	(圆羹)	摇奶油猪肝汤	(圆厨)
摇芡实圆肉粥	(圆羹)	摇枸杞兔肉汤	(圆厨)
八、聪耳明目益寿	(圆羹)	摇草决明兔肝汤	(圆厨)
摇枸杞肉丝	(圆羹)	摇发菜枸杞鸡肝汤 ...	(圆厨)
摇野菊花炒肉片	(圆羹)	摇银杞鸡肝明目汤 ...	(圆厨)
摇芹菜炒猪肝	(圆羹)	摇羊肝汤	(圆厨)
摇苡蓉猪肝	(圆羹)	摇枸杞羊肝汤	(圆厨)
摇玄参炖猪肝	(圆羹)	摇荠菜瘦肉汤	(圆厨)
摇丝瓜花炒牛肝	(圆羹)	摇豌豆杞子鲍鱼汤 ...	(圆厨)
摇酱醋羊肝	(圆羹)	摇双花决明汤	(圆厨)
摇菊花鱼球	(圆羹)	摇蛋奶补汁饮料	(圆厨)
摇山药烧甲鱼	(圆厨)	摇芦荟汁	(圆羹)
摇鲍鱼烩海参	(圆厨)	摇菊花茶	(圆羹)