

# T/PAYS

## 磐安县药膳产业协会团体标准

T/PAYS 002—2024

### 磐安药膳制作技术规程

2024 - 09 - 29 发布

2024 - 10 - 29 实施

磐安县药膳产业协会

发布

## 前 言

本文件依据GB/T 1.1-2020《标准化工作导则 第一部分：标准化文件的结构和起草规定》的规定起草。

本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由磐安县药膳产业协会提出并归口。

本文件起草单位：浙江省求是药膳科学研究院、磐安县药膳产业协会、浙江省中医药研究院、磐安隐野膳食管理有限公司、湖滨酒楼、始丰大院农家乐、新城酒店、大盘山温泉山庄有限公司。

本文件主要起草人：蒋公标、孔中强、浦锦宝、梁卫青、胡云波、胡萍、施华杰。

# 磐安药膳制作技术规程

## 1 范围

本文件规定了100道磐安县常用特色药膳的原料要求、食用说明、制作规程等内容。

本文件适用于本文所推荐的100道磐安县常用特色药膳的制作。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

《中华人民共和国药典》 2020版一部

GB/T 1.1—2020 标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则

《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》国卫食品发〔2021〕36号

GB/T 16751.2—2021 中医临床诊疗术语 第2部分：证候

卫生部卫法监发〔2002〕51号 附件：既是食品又是药品的物品名单

国家卫生健康委、国家市场监督管理总局 2019年第8号公告 附件：当归等6种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录

国家卫生健康委、国家市场监督管理总局 2023年第9号公告 附件：党参等9种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录

国家卫生健康委、国家市场监督管理总局 2024年第4号公告 附件：地黄等4种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录

## 3 术语和定义

### 3.1

#### 药膳

在中医药理论指导下利用食材本身或者在食材中加入特定的中药材，使之具有调整人体脏腑阴阳气血生理机能以及色、香、味、型特点，适用于正常人群和特定人群的食品，包括菜肴、汤品、面食、米食、粥、茶、酒、饮品、果脯等。

### 3.2

#### 磐安药膳

按照磐安传统药膳制作工艺烹制的药膳。

### 3.3

## 食药物质

指传统作为食品，且列入《中华人民共和国药典》的物质。见附录 A。

### 3.2

## 新食品原料

新食品原料原称“新资源食品”。指在我国无传统食用习惯的以下物品：动物、植物和微生物；从动物、植物、微生物中分离的成分；原有结构发生改变的食品；其他新研制的食品原料。并应具有食品原料的特性，符合应当有的营养要求，且无毒、无害，对人体健康不造成任何急性、亚急性、慢性或者其他潜在性危害。见附录 A。

## 4 原料要求

### 4.1 药材原料

符合国家卫生健康委、国家市场监管总局发布的《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》的食药物质。配伍剂量均不得超过《中华人民共和国药典》中的用量下限规定。食药物质目录见附录 A。

### 4.2 食材原料

所用食材原料（主料、辅料、调料）应符合食品安全相关标准和要求。禁止使用过期、变质、“三无”等原料。

## 5 食用说明

5.1 本文件所提供的药膳，均不能代替药物。不适宜人群应当慎食。对有关食材过敏者、有严重肝肾损害者禁食。孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群若有需要，应当在专业人士指导下食用。

5.2 食用份量：药膳菜肴和点心类 8 人~10 人份，药膳粥类 2 人~3 人份，药膳饮品 1 人份。

## 6 制作规程

### 6.1 杜仲叶猪腰

6.1.1 主料：猪腰 200 克。

6.1.2 药材：干杜仲叶 10 克。

6.1.3 辅料：红辣椒 30 克

6.1.4 调料：生姜 30 克、大葱 20 克、黄酒 20 毫升、醋 5 毫升、淀粉 5 克、盐 3 克、胡椒粉 1 克。

6.1.5 制作过程：

——用刀刮去猪腰表面的血丝、筋膜等杂质，放入水中浸泡 30 分钟，捞出切成腰花。把腰花放入沸水中焯烫 1-2 分钟，待其表面变白后捞出。加入黄酒、姜片、葱段、醋等拌匀，腌制 15-20 分钟。

- 砂锅加 100 毫升清水，把杜仲叶小火煎煮 10 分钟，取汁备用。
- 用油起锅，爆香葱段、姜片，倒入红辣椒、猪腰，加黄酒、胡椒粉炒匀，倒入药汁煮 2 分钟。
- 最后加盐调味、加入水淀粉勾芡即可。

6.1.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阳虚体质。

## 6.2 茯苓猪肚汤

6.2.1 主料：猪肚 800 克。

6.2.2 药材：茯苓 10 克、甘草 3 克、陈皮 2 克。

6.2.3 辅料：嫩姜 100 克。

6.2.4 调料：黄酒 250 毫升、小葱 50 克、盐 22 克、生姜 10 克。

6.2.5 制作过程：

- 嫩姜清水洗净切成厚块，甘草、陈皮清洗净用水泡开，然后放入无纺布料包中备用。
- 猪肚加盐、葱结用手搓洗猪肚后放入温水中清洗净。
- 洗净的猪肚放入锅中，加生姜、葱、黄酒进行焯水。
- 将焯水好的猪肚切成均匀长条块，再放入锅中加黄酒再进行焯水，水开去浮沫，然后放入清水中冲洗干净。
- 嫩姜放在砂锅底部，再将焯水过的猪肚放入砂锅中，加料包、茯苓、水、黄酒，用大火烧开后去浮沫，包上锡箔纸盖上盖子，把猪肚炖煮熟烂，最后出锅前把调料包取出加盐调味即可。

6.2.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜痰湿体质。

## 6.3 覆盆子泥鳅

6.3.1 主料：泥鳅 300 克、猪脚 250 克。

6.3.2 药材：覆盆子 15 克。

6.3.3 调料：黄酒 60 毫升、菜油 50 毫升、小葱 20 克、生姜 10 克、盐 5 克。

6.3.4 制作过程：

- 覆盆子洗净，用水浸泡半个小时，然后放入无纺布料包中备用。
- 泥鳅洗净去头加黄酒、葱结、生姜块、盐搓洗，腌制好以后用清水冲洗干净，用毛巾把泥鳅表面的水吸干净。
- 猪脚切块进行焯水，然后放入砂锅中，再加入覆盆子料包和水，用大火烧开后去浮沫，然后用小火炖一个半小时。
- 平底锅置中火上倒入菜油，放入泥鳅煎至表面金黄。
- 将煎好的泥鳅和装有猪蹄和覆盆子的汤一起倒入砂锅中，用大火烧开后去浮沫，然后加黄酒用小火炖 20 分钟，加盐，把料包取出用大火炖 10 分钟出锅装盘即可。

6.3.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阳虚体质。

## 6.4 黄精焖肘子

6.4.1 主料：猪肘子 700 克。

6.4.2 药材：制黄精 20 克。

6.4.3 辅料：干荷叶 1 张。

6.4.4 调料：小葱 150 克、生姜 90 克、黄酒 60 毫升、盐 8 克、白糖 8 克、酱油 2 毫升。

6.4.5 制作过程：

- 小葱切成段，生姜切片，干荷叶用温水浸泡，制黄精洗净蒸 15 分钟备用。
- 将猪肘子放入大碗中，加黄酒、盐、生姜、葱段，用手搓洗，然后腌制 30 分钟后洗净备用。
- 猪肘子放入高压锅中加葱段、生姜、黄酒、盐、水，中火煮 40 分钟后取出，切成片。
- 猪肘子骨放置锅中，将肘子肉片盖其上，倒入肘子汤放上蒸好的制黄精，用大火烧开，烧开后转小火烧 20 分钟，加白糖、酱油进行调味，转大火收汁。
- 待收汁稠浓后取出制黄精放入味碟，猪肘肉整齐的码入荷叶包裹成形，连同小碟子中的制黄精放入蒸箱中蒸 10 分钟，10 分钟以后取出放入盘中装盘即可。

6.4.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

6.4.7 不适宜人群：阳虚体质慎食。

## 6.5 桑叶炖豆腐

6.5.1 主料：豆腐 500 克。

6.5.2 药材：干桑叶 20 克。

6.5.3 辅料：腌猪蹄 100 克。

6.5.4 制作过程：

- 腌猪蹄放入温水中用小刷子刷洗干净，然后切成正方块；豆腐清洗干净，切成正方块备用，干桑叶用清水洗净，用水浸泡 3 分钟。
- 砂锅中加入水、干桑叶，然后用大火烧开再转小火炖 20 分钟，再过滤出桑叶水。
- 将切好的豆腐、腌猪蹄放入砂锅中，倒入桑叶水，用大火烧开，再转小火烧一个小时出锅装盘即可。

6.5.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

6.5.6 不适宜人群：阳虚体质以及孕妇慎食。

## 6.6 山药煲筒骨

6.6.1 主料：筒骨 1000 克。

6.6.2 药材：山药 250 克、百合 70 克、枸杞子 5 克。

6.6.3 辅料：粥汤 300 毫升。

6.6.4 调料：黄酒 60 毫升、生姜 60 克、小葱 20 克、盐 7 克。

6.6.5 制作过程：

- 将百合、枸杞子洗净，山药清洗干净去皮，切成滚刀块，泡入盐水中备用。
- 筒骨切段加葱、生姜、黄酒、盐腌制半小时后清水冲洗干净。

- 腌制过的筒骨放入冷水锅中焯水，水开去除浮沫，再捞出用清水冲洗干净。
- 起锅将山药和菜百合进行焯水，在砂锅中加入筒骨、水、粥汤和生姜，用大火烧开再转小火慢炖 2 个半小时，投入山药和百合转大火炖 10 分钟，最后两分钟加盐和枸杞子，然后出锅装盘即可。

6.6.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气虚体质。

## 6.7 天麻焗土鸡

6.7.1 主料：土鸡 800 克。

6.7.2 药材：天麻 20 克。

6.7.3 辅料：粗盐 2500 克。

6.7.4 调料：黄酒 300 毫升、生姜 60 克、盐 6 克。

6.7.5 制作过程：

- 将鸡头、鸡脖、鸡尖、鸡爪剪去，剩下的鸡身切成长方块。
- 干天麻放入淘米水中浸泡 2 个小时，泡软后清洗干净。
- 鸡块中加入生姜块、黄酒、盐，用手搓均匀，腌制 30 分钟，再用清水清洗干净。
- 砂锅中加入鸡块、天麻、盐、黄酒、生姜，搅拌均匀，盖上盖子。
- 在大锅中倒入粗盐，用小火翻炒一下，然后把装有鸡块的砂锅放到盐上，盖上大锅盖子用小火加热 2 个小时装盘即可。

6.7.6 适宜人群：一般人群均可食用。

6.7.7 不适宜人群：对天麻过敏人群以及孕产妇慎食。

## 6.8 羊蹄甲鱼冻

6.8.1 主料：羊蹄 500 克、甲鱼 500 克。

6.8.2 药材：干姜 15 克、红枣 5 颗。

6.8.3 调料：黄酒 30 毫升、小葱 20 克、生姜 10 克。

6.8.4 制作过程：

- 红枣清洗干净，用水泡发，去核切片备用；干姜刷洗干净，放到水中浸泡 10 分钟备用。
- 剪去甲鱼头嘴巴部分，然后和羊蹄一起清洗干净，切成正方块。
- 锅中加入水、葱结、生姜块、黄酒，将甲鱼和羊蹄分别进行焯水，中间都要去除浮沫，焯水完以后冲洗干净。
- 甲鱼和羊蹄放入砂锅中，加入水，用大火烧沸去浮沫，再转小火炖 5 小时后，将汤过滤到长方盘中，加入红枣片，凝结成冻切成大小均匀的块放入盘中即可。

6.8.5 适宜人群：一般人群均可食用。

## 6.9 玉竹老鸭煲

6.9.1 主料：老鸭 1000 克。

6.9.2 药材：玉竹 30 克（或新鲜玉竹 90 克）。

6.9.3 辅料：猪蹄 120 克。

6.9.4 调料：黄酒 170 毫升、生姜 80 克、小葱 30 克、盐 10 克。

6.9.5 制作过程：

- 新鲜玉竹清洗干净，斜刀切成小块；猪蹄、鸭子清洗干净切成正方块。
- 鸭块放入大碗中，加入黄酒、盐、生姜块，用手搓洗，然后用清水冲洗干净。
- 锅中加入水，放入鸭块、猪蹄块、葱、黄酒进行焯水后洗净。
- 砂锅中加入鸭块、猪蹄块、生姜块、玉竹、黄酒、水，用大火烧开，去除浮沫，再转小火加盖慢炖 2 小时，然后在出锅前加盐进行调味。

6.9.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

## 6.10 紫苏烧溪鱼

6.10.1 主料：溪鱼 500 克。

6.10.2 药材：新鲜紫苏叶 20 克。

6.10.3 调料：菜油 90 毫升、生姜 80 克、黄酒 60 毫升、大蒜 50 克、酱油 25 毫升、猪油 25 克、小葱 20 克、大葱 10 克、红椒 10 克、盐 4 克、胡椒粉 3 克。

6.10.4 制作过程：

- 将红椒切圈，大蒜切片，生姜切正方形，大葱切段备用。
- 紫苏清水洗干净，用温水浸泡 15 分钟。
- 小溪鱼加葱结、生姜块、水、黄酒、盐搓洗腌制 8 分钟，然后冲洗干净，用毛巾吸干表面水份。
- 平底锅中倒入菜油加热，放入小溪鱼煎至表面金黄色后，将煎好的小溪鱼放入锅中，加酱油、猪油、黄酒、水、盐、紫苏，用大火烧 10 分钟左右，然后将溪鱼取出。
- 铁砵中加入菜油、生姜块、大蒜块、葱段、翻炒出香味，溪鱼放在炒好的小料上面，再放上红椒圈、大葱段、淋上鱼汤，加盖用小火加热 2 分钟，出锅前撒上胡椒粉即可。

6.10.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气虚体质。

## 6.11 党参石蛙汤

6.11.1 主料：石蛙 3 只（养殖）。

6.11.2 药材：党参 5 克、麦冬 2 克。

6.11.3 辅料：筒骨 200 克、火腿肉 10 克、枸杞子 3 克。

6.11.4 调料：小葱 10 克、生姜 5 克、盐 4 克、胡椒粉 1 克、黄酒 30 毫升。

6.11.5 制作过程：

- 党参、枸杞子、麦冬清洗干净，清水浸泡 5 分钟；火腿肉切成长方片备用。
- 筒骨焯水，放入砂锅中炖煮 1 小时，加入党参、麦冬炖煮 30 分钟后取出汤汁备用。
- 石蛙洗净，用盐搓洗半分钟，然后用清水冲洗干净，刀工处理成形。

- 锅中加入水烧开，放入姜块、葱结、黄酒、石蛙进行焯水，小勺除去浮沫。
- 石蛙焯水完以后出锅用冷水冲洗干净，去除里面的姜块和葱结。
- 砂锅中倒入水和筒骨汤，再加入石蛙、胡椒粉、火腿片炖 10 分钟，最后起锅时加盐和枸杞子。

6.11.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气虚体质。

6.11.7 不适宜人群：阳虚体质慎食。

## 6.12 石斛银耳羹

6.12.1 主料：干银耳 20 克

6.12.2 药材：干石斛 16 克、枸杞子 8 克。

6.12.3 调料：冰糖 100 克。

6.12.4 制作过程：

- 干银耳放入清水中浸泡 15 分钟，剪去银耳根部，撕成大小均匀银耳瓣。
- 将干石斛和枸杞子用水清洗干净沥干，把石斛的头切去，切成小丁。
- 砂锅中加入水、银耳和石斛，用大火烧开后转小火慢炖 1 个小时，在出锅前加入冰糖和枸杞子即可。

6.12.5 适宜人群：一般人群均可食用。

## 6.13 姜枣养生粥

6.13.1 主料：大米 90 克、糯米 10 克、红枣 5 颗。

6.13.2 药材：茯苓 15 克、干姜 6 克。

6.13.3 调料：红糖 20 克。

6.13.4 制作过程：

- 干姜用小刷子刷洗干净，然后放到水中浸泡 10 分钟；红枣清洗干净，用水泡发备用。
- 大米、糯米清洗干净，沥干。
- 将干姜和茯苓放入砂锅中，加水用大火炖 1 小时后把干姜和茯苓取出，加入大米和糯米，再用小火炖 1 个小时，出锅前加入红枣，然后出锅装盘，边上配上红糖（按个人口味自己添加红糖的量食用）。

6.13.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阳虚体质。

## 6.14 当归煮鸡蛋

6.14.1 主料：土鸡蛋 20 个。

6.14.2 药材：干姜 20 克、当归 15 克、八角、茴香各 5 克。

6.14.3 调料：黄酒 300 毫升、醋 250 毫升、盐 10 克

6.14.4 辅料：水 2000 毫升。

6.14.5 制作过程

——清水中倒入白醋搅拌均匀放入鸡蛋浸泡半个小时，当归、干姜洗净与八角、桂皮一起放入调料包中。

——在锅中加入水、调料包、鸡蛋、盐、黄酒用大火烧开，去浮沫，鸡蛋煮熟后逐个敲破，再转小火煮至3个小时即可。

6.14.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜血瘀体质。

6.14.7 不适宜人群：孕产妇慎食。

### 6.15 清凉择子冻

6.15.1 主料：择子粉 250 克。

6.15.2 药材：薄荷 5 克、枸杞子 3 克、干铁皮石斛 2 克。

6.15.3 辅料：水 3000 毫升。

6.15.4 调料：白糖 80 克、米醋 25 毫升。

6.15.5 制作过程：

——择子粉中倒入水，捏碎粉中的颗粒搅拌均匀。干铁皮石斛提前 1 小时用水浸泡。

——择子浆进行沉淀然后用网纱进行过滤，反复沉淀过滤三次。

——倒去择子浆表面的水份，再往里倒入少量的水用筷子搅拌开，边搅拌边倒入锅中烧制成糊状即可关火。

——将烧好的择子糊倒入长方盘中晾凉。

——锅中倒入水烧开，放入铁皮石斛煮 20 分钟，再加入薄荷、枸杞子煮 5 分钟，最后加入米醋和白糖搅拌均匀。

——将冷却的择子冻切成小块装盘，淋上调制好的药汁即可。

6.15.6 适宜人群：一般人群均可食用。

### 6.16 白果烧香菇

6.16.1 主料：鲜香菇 20 个。

6.16.2 药材：白果 30 克、陈皮 3 克。

6.16.3 辅料：瘦肉 150 克、鸡蛋清 10 克、葱白 5 克。

6.16.4 调料：盐 6 克、料酒 5 毫升、淀粉 4 克、白糖 3 克、白胡椒粉 1 克。

6.16.5 制作过程：

——将新鲜香菇剪去柄，放入盐水中泡制清洗后剪去菇柄。干陈皮用清水泡制，捞出留陈皮水备用；干白果用清水泡后放入蒸箱中蒸熟备用。

——精肉剁成泥状，加入陈皮、葱白、盐、白糖、生粉、白胡椒粉、料酒搅拌上劲后加入半个鸡蛋清搅拌均匀

——将清洗干净的香菇后面刷上一层生粉，把搅拌好的肉末涂抹在上面，然后放入锅中蒸 10 分钟

——方法一：将香菇装入盅内，放入白果、盐，盖上荷叶和盖子再放入蒸锅中蒸至入味取出即可

——方法二：在锅中放入适量的清水，再加入陈皮水、香菇、白果用大火烧开，烧开时用勺把表面的浮沫捞出，用小火煮制 20 分钟以后加入酱油调味，然后用湿淀粉进行勾芡，出锅装盘

即可。

6.16.6 适宜人群：一般人群均可食用。

6.16.7 不适宜人群：孕妇慎食。

### 6.17 茯苓馒头

6.17.1 主料：面粉 500 克。

6.17.2 药材：茯苓 20 克、山药 20 克。

6.17.3 辅料：白糖 5 克、奶粉 2 克、酵母 2 克。

6.17.4 制作过程：

- 酵母溶入约 20 克的温水中，搅拌均匀。
- 用 200 毫升水溶解白糖、奶粉。
- 盆中倒入面粉、茯苓粉、山药粉，将酵母液、白糖水倒入搅拌均匀，揉成面团。
- 盆口用保鲜膜密封，让面团醒发 1 小时（视天气调整时间），取出再次揉成面团，做成馒头形状，放入蒸屉，再醒发 30 分钟。
- 锅中加水，蒸 25 分钟即可。

6.17.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤适于脾胃虚弱者。

### 6.18 当归煲羊肉

6.18.1 主料：山羊肉 700 克。

6.18.2 药材：当归 15 克、陈皮 3 克。

6.18.3 辅料：白萝卜 300 克。

6.18.4 调料：生姜 30 克、大葱 20 克、盐 10 克、黄酒 10 毫升、米醋 10 毫升、胡椒粉 5 克、枸杞子 3 克。

6.18.5 制作过程：

- 将羊肉清洗干净，切成 4 厘米左右见方的小块。
- 用清水浸泡 2 个小时以上，把血水泡出来，中间换三次干净的水。
- 把白萝卜切两大片用于羊肉焯水。剩下切成 4 厘米的块，生姜切片，大葱切段。
- 锅里加凉水，放入泡好的羊肉，把两片白萝卜放进去，再放入花椒和一勺米醋。大火煮出浮沫，用漏网勺把浮沫撇清。
- 羊肉焯好后盛出来。
- 把焯好的羊肉放进砂锅里，加入热水，放进葱段和生姜，倒入黄酒，加入当归、陈皮、生姜。大火烧开后，小火炖 1.5 小时（中途不建议加水）。
- 白萝卜块放进去，再炖 1 小时，直到萝卜和羊肉都熟透。
- 出锅前 10 分钟，放入枸杞子，加入盐和胡椒粉调味。

6.18.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阳虚体质。

### 6.19 黄精小牛肉

6.19.1 主料：牛肉 500 克。

6.19.2 药材：制黄精 20 克。

6.19.3 调辅料：小葱 150 克、生姜 90 克、黄酒 60 毫升、冰糖 8 克、盐 8 克、酱油 2 毫升。

6.19.4 制作过程：

—— 葱切段、生姜切片，制黄精洗净蒸 15 分钟备用。

—— 牛肉洗净，切成 3 厘米见方均匀的块。

—— 加入葱、姜、黄酒、盐抓匀后，腌制三十分钟。

—— 把腌制后的牛肉洗净放入锅中，加冰糖、葱、姜、酱油、黄酒、水，大火烧开，转小火煮 40 分钟。

—— 加入制黄精、盐，再烧制 20 分钟，转大火收汁，装盘即可。

6.19.5 适宜人群：一般人群均可食用。

## 6.20 菊花焗猪肝

6.20.1 主料：猪肝 500 克。

6.20.2 药材：菊花 10 克、枸杞子 5 克。

6.20.3 辅料：粗盐 1500 克、粽叶若干。

6.20.4 调料：生姜 50 克、黄酒 20 毫升、大葱 20 克、盐 10 克。

6.20.5 制作过程：

—— 猪肝洗净，切成大块。大葱切段、生姜切片。

—— 菊花、枸杞子洗净加水浸泡 5 分钟，煎煮 3 分钟，过滤取汁备用。

—— 猪肝加黄酒、盐、姜、葱段、菊花汁腌制半小时。

—— 菊花放猪肝上面，里面粽叶包裹，外面再包一层锡纸。

—— 粗盐炒热，放入包裹好的猪肝，再盖上粗盐焗 1.5 小时。

—— 出锅后拣去菊花，把猪肝切片摆盘。

6.20.6 适宜人群：一般人群均可食用。

## 6.21 桑椹葛根冻

6.21.1 主料：葛根粉 100 克。

6.21.2 药材：桑椹 20 克。

6.21.3 辅料：土蜂蜜 30 克。

6.21.4 制作过程：

—— 桑椹用温水浸泡 10 分钟，捞出切成粒状。

—— 葛根粉用少量凉水，加入土蜂蜜、桑椹混匀。

—— 锅里加水 400 毫升烧开，倒入葛根粉乳液，用勺子向同一方向搅拌，至糊状。

—— 把锅里成形的葛根冻倒入盘子里，平整铺开，自然凉透。

—— 用刀把整盘桑椹葛根冻切成格子状，摆盘即可。

6.21.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

#### 6.22 枸杞炒桑叶

6.22.1 主料：嫩桑叶 300 克。

6.22.2 药材：枸杞子 10 克。

6.22.3 调料：山茶油 30 克、大蒜 10 克、生姜 10 克、盐 2 克、黄酒 2 毫升。

6.22.4 制作过程：

- 新鲜桑叶嫩头洗净，枸杞子用温水泡发。
- 锅里加水烧开，放入桑叶焯水后捞出。
- 焯好的桑叶用水冲凉，切碎备用。
- 锅中倒入山茶油，放入大蒜粒、生姜片爆香。
- 加入焯水过的桑叶翻炒一下，放入盐、黄酒、枸杞子翻炒均匀即可。

6.22.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

6.22.6 不适宜人群：孕妇慎食。

#### 6.23 双绿清凉汁

6.23.1 主料：新鲜粽叶 5 克、新鲜桑叶 3 克。

6.23.2 药材：菊花 2 克。

6.23.3 辅料：土蜂蜜 5 克。

6.23.4 制作过程：

- 粽叶和桑叶洗净，放入盐水中浸泡 24 小时。
- 除去粽叶、桑叶的叶柄。
- 菊花温水浸泡 10 分钟。
- 将水 300 毫升、粽叶、桑叶、菊花一起放入榨汁机，榨好滤出残渣，加入土蜂蜜即可饮用。

6.23.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜湿热体质。

6.23.6 不适宜人群：孕妇慎食。

#### 6.24 山梨银耳盅

6.24.1 主料：山梨 2 个。

6.24.2 药材：佛手片 3 克。

6.24.3 辅料：土蜂蜜 10 克、银耳 5 克、枸杞子 3 克。

6.24.4 制作过程：

- 银耳泡发备用，择去根部，加水放高压锅炖 10 分钟。
- 佛手片用温水泡发 20 分钟。
- 取一个山梨去皮去核，切成 2 厘米小方块备用。

——另一个掏空当做容器，加入煮熟的银耳、土蜂蜜、梨块、佛手片和枸杞子，大火烧开后蒸 30 分钟。

6.24.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气郁体质。

### 6.25 石斛甲鱼汤

6.25.1 主料：甲鱼 500 克、火腿肉 50 克。

6.25.2 药材：新鲜铁皮石斛 20 克、枸杞子 10 克。

6.25.3 调料：黄酒 15 毫升、生姜 10 克、小葱 5 克、胡椒粉 3 克。

6.25.4 制作过程：

——将甲鱼洗净切块，火腿肉切片，铁皮石斛切段备用；

——锅中水烧开，放入甲鱼块焯水捞出放清水洗净；

——将甲鱼块、火腿片、铁皮石斛、生姜放入炖锅内，加水大火烧开炖煮 10 分钟。加黄酒、胡椒粉，转小火炖 1 小时。最后放枸杞子、盐再转大火煮 5 分钟即可。

6.25.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质人群。

6.25.6 不适宜人群：阳虚、湿热体质慎食。

### 6.26 陈皮炖排骨

6.26.1 主料：仔排 500 克。

6.26.2 药材：陈皮 5 克。

6.26.3 调料：小葱 10 克、生姜 10 克、盐 6 克、大蒜 5 克、胡椒粉 3 克。

6.26.4 制作过程：

——陈皮用温水泡 20 分钟捞出备用；

——排骨剁成 4 厘米长小段。用葱姜蒜、胡椒粉抓匀腌制 10 分钟；

——排骨过油后捞出备用；

——锅中加开水，加入排骨、陈皮、盐，大火烧开后转小火炖煮 20 分钟，至收汁即可。

6.26.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜痰湿体质。

### 6.27 桑椹红烧肉

6.27.1 主料：五花肉 500 克。

6.27.2 药材：桑椹 15 克。

6.27.3 调料：黄酒 15 毫升、老抽 10 毫升、生姜 10 克、冰糖 10 克、小葱 5 克、生抽 5 毫升、盐 2 克。

6.27.4 制作过程：

——桑椹用温水浸泡备用；

——五花肉切成四方块，放入锅中翻炒，炒至五花肉的油析出，把肉盛出待用；

——锅中留油，入葱姜炸香，然后放入五花肉、黄酒、桑椹、老抽、冰糖，大火烧开，小火焖 40 分钟，加入盐、生抽开大火煮至收汁即可。

6.27.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

6.27.6 不适宜人群：阳虚体质慎食。

### 6.28 苁蓉鸡肾盅

6.28.1 主料：鸡肾 250 克。

6.28.2 药材：黑豆 20 克、肉苁蓉 5 克。

6.28.3 调料：生姜 20 克、大葱 10 克、黄酒 10 毫升、大蒜 5 克、淀粉 5 克、盐 4 克、花椒 3 克。

6.28.4 制作过程：

——黑豆温水浸泡后煮熟备用。肉苁蓉温水浸泡；

——鸡肾洗净、用清水浸泡一小时左右。把鸡肾切花，用葱、姜、蒜淀粉抓匀腌制 10 分钟；

——锅中烧热水，待水沸腾后倒入鸡肾，变色后沥水捞出，用水冲洗一下备用；

——把鸡肾放到炖盅内，加入生姜、黄酒、肉苁蓉、黑豆、盐，蒸 30 分钟即可；

6.28.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阳虚体质。

6.28.6 不适宜人群：阴虚体质慎食。

### 6.29 参芪炖乌鸡

6.29.1 主料：乌鸡 500 克。

6.29.2 药材：红枣 20 克、黄芪 10 克、人参 5 克。

6.29.3 调料：黄酒 15 毫升、生姜 8 克、盐 6 克。

6.29.4 制作过程：

——将人参、黄芪提前 20 分钟用水浸泡备用；

——乌鸡氽烫后去除血水备用；

——所有材料放入砂锅内，加入水、生姜、黄酒，大火烧开后转小火炖 2 小时，起锅前加入盐调味即可。

6.29.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气虚体质。

6.29.6 不适宜人群：湿热、痰湿体质慎食，孕妇、哺乳期妇女及 14 周岁以下儿童不宜食用。

### 6.30 天麻煮鱼片

6.30.1 主料：青鱼片 500 克。

6.30.2 药材：天麻 15 克。

6.30.3 辅料：鲜汤 200 毫升、黑木耳 5 克。

6.30.4 调料：淀粉 15 克、生姜 10 克、黄酒 10 毫升、蛋清 10 克、小葱 5 克、盐 5 克。

## 6.30.5 制作过程:

- 天麻洗净，加入清水（以能将天麻盖没为度），隔水蒸半小时。然后将天麻切成3厘米长的薄片备用。黑木耳提前1小时用温水泡发；
- 把洗净的鱼切掉头尾，从背部剖开，一分为二，去掉骨头和皮。取鱼肉用斜刀切成薄片。在鱼片里加黄酒，盐和味精，拌匀，再放入蛋清，拌匀，最后放水淀粉，上浆调匀；
- 把上过浆的鱼片放入三成热的油里滑炒，待鱼片一变颜色，即出锅备用；
- 在炒锅里放油，投入葱花和姜末煸香，再加入黑木耳翻炒后，加鲜汤、黄酒、盐，炒匀烧开。然后把鱼片和天麻放进去略煮片刻，再加水淀粉勾芡即可。

6.30.6 适宜人群：一般人群均可食用。

6.30.7 不适宜人群：对天麻过敏人群以及孕产妇慎食。

## 6.31 清炒鲜桔梗

6.31.1 主料：鲜桔梗250克。

6.31.2 辅料：白芝麻5克。

6.31.3 调料：香油3毫升、盐3克、白糖2克。

## 6.31.4 制作过程:

- 桔梗去除表面泥土，用刀刮去表皮，清水洗净待用；
- 将桔梗切成丝，清水冲洗；撒盐腌制10分钟，冲水洗干净，沥干备用；
- 锅里加油，加桔梗丝爆炒，加盐、白糖、香油、白芝麻拌匀即可。

6.31.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜痰湿体质。

6.31.6 不适宜人群：过敏者以及孕妇慎食。

## 6.32 苁蓉烧牛肉

6.32.1 主料：雪花牛肉300克。

6.32.2 药材：肉苁蓉10克。

6.32.3 辅料：西蓝花50克、小番茄20克。

6.32.4 调料：生姜10克、生粉10克、生抽10毫升、黄油10克、黄酒5毫升、黑椒汁5克、蚝油5克、白糖3克、盐2克。

## 6.32.5 制作过程:

- 将雪花牛肉自然解冻，切成小块，用盐、生姜、黄酒、蚝油、生姜、生粉搅拌上浆备用；
- 肉苁蓉3倍水煎汁备用；
- 西蓝花切小朵，小番茄对半切开；
- 平底锅加入黄油（温度不可太高），放入牛肉两面煎黄，再加入黑椒汁和肉苁蓉（带汁）、生抽、小番茄、西蓝花翻炒均匀，出锅摆盘。

6.32.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阳虚体质。

6.32.7 不适宜人群：阴虚体质慎食。

### 6.33 黄精蒸大鹅

6.33.1 主料：鹅肉 500 克。

6.33.2 药材：制黄精 15 克、党参 6 克。

6.33.3 辅料：大葱 10 克。

6.33.4 调料：花生油 10 毫升、盐 8 克、生姜 5 克、胡椒粉 5 克、辣椒粉 2 克。

6.33.5 制作过程：

——将鹅肉洗净，斩件，用姜丝、葱花、盐、黄酒、辣椒粉、胡椒粉、生油调匀腌制 10 分钟；

——把黄精、党参洗净，切碎，跟鹅肉一起拌匀；

——放入盘中，隔水煮熟即可。

6.33.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适合体质虚弱者。

6.33.7 不适宜人群：痰湿体质慎食。

### 6.34 党参排骨汤

6.34.1 主料：排骨 350 克。

6.34.2 药材：山药 50 克、党参 5 克。

6.34.3 调料：黄酒 10 毫升、生姜 5 克、盐 5 克、胡椒粉 5 克。

6.34.4 制作过程：

——排骨洗净，斩块，焯水后备用；

——排骨放入砂锅内，加清水，大火煮沸后，加入黄酒、生姜、胡椒粉改用文火煮 30 分钟，加入党参、山药再煮 20 分钟，加盐调味即可。

6.34.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适合气虚体质。

### 6.35 当归烩牛筋

6.35.1 主料：牛筋 300 克

6.35.2 药材：大枣 10 克、当归 5 克、山楂 3 克。

6.35.3 辅料：胡萝卜 100 克、香菇 10 克。

6.35.4 调料：黄酒 8 毫升、大葱 5 克、生姜 5 克、盐 4 克、冰糖 3 克。

6.35.5 制作过程：

——当归、山楂清水浸泡 20 分钟备用，大枣洗净、去核；

——胡萝卜切块。牛筋清水浸泡 20 分钟，切段。姜切片，葱切段；

——锅中倒入油，放入冰糖，炒出焦黄色后加入牛筋翻炒，加入热水、黄酒、葱、姜、山楂，煮开后倒入高压锅中压制 40 分钟；

——压好后，倒入另外锅中，加胡萝卜、香菇、大枣继续煮 20 分钟左右，大火收汁，加入盐调味即可。

6.35.6 适宜人群：一般人均可食用，尤其适合阳虚体质。

6.35.7 不适宜人群：阴虚内热者慎食。

### 6.36 黄精猪蹄尖

6.36.1 主料：猪蹄尖 500 克。

6.36.2 药材：制黄精 15 克、甘草 2 克。

6.36.3 调料：黄酒 10 毫升、小葱 10 克、盐 6 克、生姜 5 克、胡椒粉 3 克。

6.36.4 制作过程：

- 猪蹄尖洗净，均匀抹上盐、黄酒、葱姜汁，腌制 30 分钟后洗净；制黄精洗净，切成薄片；
- 锅内加水，加黄酒、猪蹄尖、制黄精、甘草，大火烧开后，撇去浮沫，改中小火炖至猪蹄尖熟烂，用盐、胡椒粉调味即可。

6.36.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

6.36.6 不适宜人群：阳虚、痰湿体质慎食。

### 6.37 灵芝土鸡煲

6.37.1 主料：土鸡 500 克。

6.37.2 药材：紫芝 10 克、红枣 20 克。

6.37.3 辅料：干香菇 5 个。

6.37.4 调料：小葱 10 克、盐 6 克、生姜 5 克、黄酒 5 毫升。

6.37.5 制作过程：

- 紫芝、香菇、红枣用冷水浸泡 20 分钟，冲洗干净备用；
- 土鸡洗净斩成大块焯水备用；
- 将鸡块放入汤煲中，一次性加足清水。大火加热后，撇去浮沫。放入紫芝、香菇、红枣、生姜，淋入黄酒。大火烧开后转小火煲 2 小时，加小葱、加盐调味即可。

6.37.6 适宜人群：一般人群均可食用。

6.37.7 不适宜人群：湿热体质慎食。

### 6.38 砂仁鲫鱼汤

6.38.1 主料：鲫鱼 250 克。

6.38.2 药材：砂仁 5 克、红枣 5 颗。

6.38.3 调料：花生油 20 克、生姜 6 克、大葱 5 克、黄酒 5 毫升、盐 4 克。

6.38.4 制作过程：

- 砂仁拍碎，装入布袋中。鲫鱼清洗干净，擦干水分。大葱切丝、生姜切片。
- 热油锅把鱼煎成两面金黄。

——加入开水，放入砂仁、姜片、红枣、黄酒小火煮 20 分钟，加盐调味，装盘加葱丝即可。

6.38.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜痰湿体质。

### 6.39 黄精东坡肉

6.39.1 主料：五花肉 1500 克。

6.39.2 药材：制黄精 50 克。

6.39.3 辅料：带皮金华火腿 100 克。

6.39.4 调料：黄酒 350 毫升、冰糖 30 克、葱结 20 克、生姜 20 克、老抽 20 毫升、生抽 15 毫升、盐 10 克、八角 6 克。

6.39.5 制作流程：

——将五花肉洗净后冷水下锅，大火煮开后撇去浮沫，煮至肉 7-8 成熟，捞出后用重物压平整；

——将压平整的肉切成 4×4 厘米的方块，将带皮火腿切成 3 毫米的厚片。黄精切成 4 厘米长的段。鲜姜拍松，小香葱洗净打个葱结备用；

——将方肉皮朝下，中间切一刀，四分之三深，夹入火腿片和黄精，然后用棕绳十字型扎紧；

——锅烧热，用油滑锅，留 30 克油，加入冰糖不停翻炒至白糖液呈咖啡色，放入姜块、葱结、八角炒出香味，再放入方肉略煎，依次烹入黄酒、生抽、老抽、白糖和的水，确保调料覆盖住肉块；

——在砂锅底部铺上一层棕榈叶，以防止肉块粘锅；将处理好的五花肉块皮朝下整齐地码放在砂锅中，尽量摆得密实些；倒入调和好的调味汁；

——盖上砂锅盖，大火煮开后转小火慢炖至熟透即可。

6.39.6 适宜人群：一般人群均可食用。

6.39.7 不适宜人群：阳虚、痰湿体质慎食。

### 6.40 枸杞双菇汤

6.40.1 主料：花菇 100 克、香菇 100 克。

6.40.2 药材：枸杞子 30 克。

6.40.3 辅料：清汤 200 毫升、香菜 5 克、鸡蛋 1 个。

6.40.4 调料：小葱 5 克、胡椒粉 5 克、香油 5 毫升、盐 4 克。

6.40.5 制作过程：

——将花菇、香菇泡发切片待用。鸡蛋打散备用；

——锅内放油炆锅，倒入清汤，放入菇片，放入枸杞子和所有调料，加鸡蛋液放香菜末出锅即成。

6.40.6 适宜人群：一般人群均可食用。

### 6.41 天麻鸡肉卷

6.41.1 主料：鸡肉 250 克。

6.41.2 药材：天麻 8 克。

6.41.3 辅料：小麦粉 500 克、丝瓜 100 克。

6.41.4 调料：小葱 20 克、生姜 10 克、花生油 10 克、盐 6 克。

6.41.5 制作过程：

- 将天麻泡发煎汁备用。鸡肉切丝，丝瓜去皮切丝备用；
- 锅内倒入花生油烧热放葱、姜爆锅，加鸡丝煸炒 1 分钟后放入丝瓜翻炒至熟备用；
- 将药汁倒入小麦粉中加 70℃ 热水和成面团；
- 醒面 10 分钟，切成剂子，擀成薄饼，电饼铛加热到 250℃ 烙熟即可；
- 取一张饼铺开将炒熟的丝瓜鸡丝摊在饼上即可。

6.41.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜痰湿体质。

6.41.7 不适宜人群：对天麻过敏人群以及孕产妇慎食。

#### 6.42 茯苓里脊丝

6.42.1 主料：猪里脊肉 300 克。

6.42.2 药材：茯苓 15 克。

6.42.3 辅料：扁豆 100 克。

6.42.4 调料：花生油 10 毫升、生姜 8 克、小葱 5 克、香油 5 毫升、盐 4 克。

6.42.5 制作过程：

- 茯苓泡发煎汁备用。扁豆去老丝切丝焯水，猪肉切丝上浆滑油备用；
- 锅内倒入花生油，放葱、姜末爆锅，加入所有原料翻炒淋香油装盘即成。

6.42.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜痰湿体质。

6.42.7 不适宜人群：阴虚体质慎食。

#### 6.43 熟地鸽肉汤

6.43.1 主料：鸽肉 400 克。

6.43.2 药材：熟地黄 20 克。

6.43.3 调料：黄酒 20 毫升、生姜 10 克、盐 6 克、白糖 3 克。

6.43.4 制作过程：

- 鸽肉洗净，斩块；熟地、生姜洗净。
- 砂锅加清水，放入鸽肉大火煮沸后，撇去浮沫。再加入黄酒、生姜、白糖、熟地小火煮 2 小时，最后加盐调味即可。

6.43.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气虚体质。

6.43.6 不适宜人群：痰湿体质、脾胃虚弱者慎食。

#### 6.44 黄芪烧带鱼

6.44.1 主料：带鱼 300 克。

6.44.2 药材：大枣 15 克、黄芪 6 克。

6.44.3 调料：花生油 20 毫升、小葱 10 克、生姜 6 克、生抽 6 克、盐 3 克、白糖 3 克。

6.44.4 制作过程：

- 黄芪用水煎汁备用。大枣用水泡开，带鱼洗净切段，起油锅把带鱼炸至金黄色捞出；
- 炒锅放油烧热后，加入葱、生姜炒香，倒入清水、黄芪汁、酱油、盐、糖调味；
- 放入大枣稍煮加入带鱼，将汤汁收浓出锅装盘即可。

6.44.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气虚体质。

6.44.6 不适宜人群：湿热体质慎食。

#### 6.45 杏仁猪皮冻

6.45.1 主料：生猪肉皮 300 克。

6.45.2 药材：南杏仁 30 克。

6.45.3 调料：生姜 12 克、黄酒 10 毫升、生抽 3 毫升、盐 3 克。

6.45.4 制作过程：

- 生肉皮处理干净切条飞水。
- 锅中加水，倒入肉皮、生姜、黄酒、盐、生抽、杏仁，大火烧沸，改小火煮 2 小时，自然成凝胶状切块食用。

6.45.5 适宜人群：一般人群均可食用。

6.45.6 不适宜人群：对杏仁过敏者慎食。

#### 6.46 麦冬炒马蹄

6.46.1 主料：马蹄（荸荠）400 克。

6.46.2 药材：麦冬 8 克。

6.46.3 调料：番茄酱 20 克、大蒜 12 克、花生油 10 毫升、盐 4 克。

6.46.4 制作过程：

- 麦冬泡发煎汁备用。马蹄焯水备用。
- 锅内倒入花生油，蒜末爆锅加番茄酱略炒，加麦冬（汁）、马蹄收汁装盘即成。

6.46.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

6.46.6 不适宜人群：阳虚体质慎食。

#### 6.47 山楂牛腩汤

6.47.1 主料：牛腩 150 克。

6.47.2 药材：干昆布 10 克、山楂 5 克。

6.47.3 辅料：香菜 10 克。

6.47.4 调料：生姜 8 克、葱白 5 克、黄酒 5 毫升、盐 4 克、胡椒粉 3 克、八角 3 克、白糖 2 克。

6.47.5 制作过程：

- 牛腩切成块，用冷水浸泡出血水后洗净。干昆布提前 2 小时温水泡发，切成小段。
- 葱白切成长段，姜切片，香菜切碎。
- 锅内加入冷水，放入牛腩烧开，煮出浮沫，捞出后用温水洗净。
- 将牛腩放入高压锅内，加水，放入昆布、大葱、生姜、八角、盐、黄酒、白糖炖 30 分钟。
- 盛入碗中，撒上胡椒粉、香菜末即可。

6.47.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气郁体质。

6.47.7 不适宜人群：孕妇慎食。

#### 6.48 白果葫芦丝

6.48.1 主料：西葫芦 250 克。

6.48.2 药材：白果仁 20 克。

6.48.3 辅料：五香花生米 50 克。

6.48.4 调料：大蒜 10 克、生抽 6 毫升、香油 5 毫升、醋 3 毫升、盐 2 克。

6.48.5 制作过程：

- 西葫芦切丝，白果仁炒熟备用，五香花生米碾成碎，大蒜切碎。
- 将西葫芦丝放开水焯水 2 分钟，捞出放入盘中备用。
- 盘中加盐、醋、香油、生抽，把西葫芦丝调匀入味，撒上五香花生米碎，最后放入白果仁即可。

6.48.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜痰湿体质。

6.48.7 不适宜人群：孕妇慎食。

#### 6.49 决明煲茄子

6.49.1 主料：茄子 300 克。

6.49.2 药材：决明子 8 克。

6.49.3 辅料：高汤 100 毫升。

6.49.4 调料：小葱 5 克、生姜 5 克、盐 4 克。

6.49.5 制作过程：

- 决明子加 50 克水煎煮 10 分钟后取汁备用。茄子切菱形块，锅中水烧开，加盐，倒入茄子焯水备用。
- 锅内放花生油，葱、姜爆锅加入高汤，加入茄子、决明子水炖烂出锅即成。

6.49.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜湿热体质。

6.49.7 不适宜人群：气虚体质慎食。孕产妇慎食。

### 6.50 桃仁拌韭菜

6.50.1 主料：韭菜 200 克。

6.50.2 药材：桃仁 10 克。

6.50.3 辅料：干黑木耳 10 克。

6.50.4 调料：麻油 10 毫升、生抽 6 毫升、盐 3 克。

6.50.5 制作过程：

——将桃仁清水浸泡 20 分钟后煮熟备用。黑木耳提前泡发，置沸水中煮 2 分钟捞出；

——把韭菜切段，置沸水中煮 2 分钟捞出。锅中放入黑木耳、桃仁、韭菜，加入调味料调味装盘即可。

6.50.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜血瘀体质。

6.50.7 不适宜人群：阴虚、特禀体质以及孕产妇慎食。

### 6.51 玫瑰鸡肝汤

6.51.1 主料：鸡肝 150 克。

6.51.2 药材：玫瑰花 20 克、山楂 2 克。

6.51.3 调料：黄酒 5 毫升、生姜 5 克、胡椒粉 4 克、盐 3 克、白糖 2 克。

6.51.4 制作过程：

——玫瑰花和山楂提前 20 分钟清水浸泡备用；

——将鸡肝焯水洗净，切小块；

——砂锅加水，加入鸡肝、玫瑰花、山楂、生姜、黄酒、胡椒粉、白糖煮 10 分钟，加盐调味即可。

6.51.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气郁体质。

### 6.52 紫苏洋葱圈

6.52.1 主料：洋葱 300 克。

6.52.2 药材：紫苏 20 克。

6.52.3 辅料：面包糠 200 克、鸡蛋 2 个

6.52.4 调料：玉米淀粉 30 克、花生油 20 毫升、白醋 10 毫升、糖 6 克、盐 4 克。

6.52.5 制作过程：

——紫苏煎汁备用，洋葱切成圈，蘸玉米淀粉、鸡蛋液、面包糠；

——锅中热油下入洋葱圈炸至金黄捞出摆盘；

——把紫苏汁、糖、醋调汁勾薄芡淋在洋葱圈上即可。

6.52.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气郁体质。

6.52.7 不适宜人群：气虚体质慎食。

### 6.53 茅根瘦肉汤

6.53.1 主料：猪肉（瘦）200 克

6.53.2 药材：新鲜白茅根 30 克。

6.53.3 调料：盐 3 克、黄酒 2 毫升。

6.53.4 制作过程：

——将白茅根洗净，切段；猪瘦肉洗净，切薄片；

——把肉片、白茅根、黄酒一齐放入砂锅内，加清水，大火煮沸后，文火煮 20 分钟，加盐调味即可。

6.53.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜湿热体质。

#### 6.54 佛手排骨汤

6.54.1 主料：排骨 250 克。

6.54.2 药材：佛手 8 克。

6.54.3 辅料：莲藕 100 克。

6.54.4 调料：大葱 5 克、生姜 5 克、盐 5 克、胡椒粉 3 克。

6.54.5 制作过程：

——佛手泡发备用。猪排骨洗净，剁成 4 厘米长的块，焯水后捞出。大葱切段、生姜切片；

——莲藕择洗干净，刮去皮，放在案板上用力拍破，切成块；

——砂锅中倒入开水，放入排骨、莲藕，加葱段、姜片、胡椒粉，大火烧开后，转小火炖 60 分钟。最后加入佛手和盐大火炖 5 分钟即可。

6.54.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气郁体质。

#### 6.55 灵芝红烧肉

6.55.1 主料：五花肉 200 克。

6.55.2 药材：紫芝 10 克。

6.55.3 辅料：胡萝卜 100 克。

6.55.4 调料：酱油 10 毫升、红糖 8 克、黄酒 5 毫升、小葱 5 克、生姜 5 克、盐 2 克。

6.55.5 制作过程：

——灵芝泡发煎汁备用。五花肉切块焯水洗净。胡萝卜切块；

——取砂锅烧开水，倒入肉块，加药汁、生姜、酱油、黄酒、红糖炖煮；

——等肉块煮烂后，加盐，加胡萝卜再煮 10 分钟收汁，装盘加小葱即可。

6.55.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜劳人群。

#### 6.56 绿茶焖排骨

6.56.1 主料：排骨 300 克。

6.56.2 药材：罗汉果 8 克。

6.56.3 辅料：绿茶 20 克。

6.56.4 调料：黄酒 10 毫升、酱油 6 毫升、生姜 6 克、大葱 3 克、盐 3 克。

6.56.5 制作过程：

- 罗汉果、绿茶一起加水煮汁备用；
- 排骨切段，焯水后捞出；
- 锅中加花生油烧热，入生姜片、葱段爆香，倒入排骨炒至变色；
- 加入黄酒、酱油、药汁炖煮 30 分钟，加盐调味，收汁即可。

6.56.6 适宜人群：一般人群均可食用。

### 6.57 金银花虾排

6.57.1 主料：豆腐 200 克、明虾 100 克。

6.57.2 药材：金银花 10 克。

6.57.3 辅料：面包糠 100 克、鸡蛋 1 个。

6.57.4 调料：盐 4 克、黄酒 3 毫升、玉米淀粉 50 克。

6.57.5 制作过程：

- 金银花泡软切碎，鲜虾去皮剁成茸，豆腐改刀大小合适的薄片；
- 虾茸加盐、黄酒、混入金银花调成馅。抹在豆腐片上，两片叠在一起蘸玉米淀粉、鸡蛋、面包糠下油锅炸至金黄色捞出，改刀装盘即可。

6.57.6 适宜人群：一般人群均可食用。

### 6.58 杜仲叶猪尾

6.58.1 主料：猪尾 400 克。

6.58.2 药材：杜仲叶 20 克。

6.58.3 辅料：油菜 100 克。

6.58.4 调料：生姜 15 克、黄豆酱 10 克、黄酒 10 毫升、生抽 10 毫升、大葱 10 克、大蒜 10 克、南乳 5 克、老抽 5 毫升、冰糖 5 克、胡椒粉 3 克、盐 3 克。

6.58.5 制作过程：

- 大葱切段，生姜切片，蒜用刀稍拍碎；黄豆酱和南乳以 2:1 的比例调和均匀。杜仲叶煎汁备用。猪尾巴洗净，切约 4 厘米小段，锅中烧开水，下猪尾焯水 2 分钟，捞出猪尾冲洗干净，沥干水分备用；
- 锅烧热，倒入油，放入葱姜蒜爆香，放入猪尾翻炒，加黄酒去腥，加老抽，生抽，翻炒至上色均匀，倒入混合好的酱，翻炒均匀；
- 杜仲叶水倒入高压锅中，加猪尾、胡椒粉、盐，高压煮 20 分钟。高压锅放气后，把猪尾倒入炒锅中，加热收汁；
- 油菜洗净，锅中坐水，放些盐和油，烧开后放入油菜，焯烫断生后捞出浸凉，沥干水分后围在盘边，将猪尾放在中间即可。

6.58.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阳虚体质。

6.58.7 不适宜人群：阴虚体质慎食。

#### 6.59 桂花马蹄脆

6.59.1 主料：马蹄 200 克。

6.59.2 药材：山药 50 克。

6.59.3 辅料：干桂花 10 克。

6.59.4 调料：蜂蜜 20 克。

6.59.5 制作过程：

——马蹄去皮，切片，山药去皮切片，将马蹄和山药一起放入开水中煮 2 分钟，捞出放入冷开水中浸泡；

——碗中放入荸荠和山药片，调入蜂蜜和干桂花腌 10 分钟即可食用。

6.59.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜湿热体质。

#### 6.60 杏仁木瓜盅（单人份）

6.60.1 主料：木瓜 100 克。

6.60.2 药材：银耳 2 克、南杏仁 10 克。

6.60.3 调料：冰糖 2 克。

6.60.4 制作过程：

——银耳提前 2 小时温水浸泡，洗净切碎。

——木瓜去皮切成小块，放入炖盅内，加水、冰糖、杏仁、银耳，入蒸箱蒸 30 分钟即可。

6.60.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

6.60.6 不适宜人群：痰湿、湿热体质慎食。

#### 6.61 银花萝卜蜜

6.61.1 主料：白萝卜 300 克。

6.61.2 药材：金银花 20 克。

6.61.3 辅料：蜂蜜 20 克。

6.61.4 制作过程：

——将萝卜去皮，洗净，切块，加入金银花、蜂蜜拌匀置炖盅中，隔水蒸熟，即可食用。

6.61.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜湿热体质。

#### 6.62 百合金针菇

6.62.1 主料：金针菇 150 克。

6.62.2 药材：百合 100 克。

6.62.3 辅料：红辣椒 30 克。

6.62.4 调料：香菜 20 克、大葱 10 克、盐 5 克。

6.62.5 制作过程：

- 金针菇切去根部后洗净；百合清水浸泡备用；
- 红辣椒洗净，切长片；大葱洗净，切段；
- 热锅，倒入油烧热，先放入红辣椒片和葱段爆香，再放入百合炒熟；
- 锅内加入金针菇，加盐一起拌炒均匀，装盘，再加入香菜作装饰即可。

6.62.6 适宜人群：一般人群均可食用。

### 6.63 姬松茸鸡汤

6.63.1 主料：鸡肉 250 克、姬松茸 100 克。

6.63.2 药材：党参 6 克。

6.63.3 辅料：瘦肉 50 克、红枣 4 颗。

6.63.4 调料：黄酒 8 毫升、生姜 6 克、盐 6 克。

6.63.5 制作过程：

- 鸡肉洗净切块，姬松茸泡发备用，瘦肉切小块；
- 锅中加水烧开，放入鸡肉块焯水去腥；
- 炖盅中加入鸡肉、瘦肉、党参、姬松茸、红枣、生姜，倒入黄酒；
- 加水放入蒸锅中蒸 1 小时；
- 最后加入盐调味。

6.63.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气虚体质。

6.63.7 不适宜人群：湿热体质慎食。

### 6.64 黄精酿香菇

6.64.1 主料：香菇 300 克。

6.64.2 药材：黄精 10 克。

6.64.3 辅料：猪腿肉 150 克、鸡蛋清 10 克、葱白 5 克、淀粉 4 克。

6.64.4 调料：盐 6 克、黄酒 5 毫升、白糖 3 克、胡椒粉 1 克。

6.64.5 制作过程：

- 挑选大小均匀、厚实的磐安香菇；剪去柄，放入开水中焯水至熟后捞出漂洗干净，吸干水分后拍上干粉再剞上十字花刀；
- 猪腿肉和黄精一起剁成泥状，加入葱白、盐、白糖、生粉、白胡椒粉、黄酒搅拌上劲后加入半个鸡蛋清搅拌均匀；
- 将剞上十字花刀的香菇拍上干粉，抹上搓成球状的肉末，使剞上十字花刀那一面花纹翻卷出美丽

的花纹，成素鲍鱼状；

——将整理好的素鲍鱼状香菇放入6~7成热的油锅中炸熟；

——炒锅上旺火，倒油烧热，下葱姜炒香，加入香菇，用大火烧开加入素鲜汤、酱油、白糖、盐调入味；用湿淀粉勾芡，淋上麻油即成。

6.64.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

### 6.65 马兰头香干

6.65.1 主料：马兰头300克、香干50克。

6.65.2 药材：白果20克。

6.65.3 调料：盐5克、麻油3毫升、白糖2克、醋2毫升、蚝油2克。

6.65.4 制作过程：

——香干切成丁。锅中水烧开，下入香干和白果焯熟捞出，沥干水分备用；

——马兰头摘去老根，置锅加盐3克，充分烫熟后捞出，挤干水分剁碎，放入香干、白果拌匀，加入盐、醋、白糖和麻油等分拌匀即可装盘。

6.65.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜湿热体质。

### 6.66 蒲公英丸子

6.66.1 主料：新鲜蒲公英300克。

6.66.2 辅料：豆腐200克、胡萝卜100克、玉米淀粉50克、鸡蛋2个。

6.66.3 调料：玉米油10毫升、生抽5毫升、五香粉3克、盐2克。

6.66.4 制作过程：

——将蒲公英洗净，下入开水锅中焯水30秒，捞出过凉水，挤出多余水分，切碎备用；

——豆腐抓碎，胡萝卜取一段切成碎丁，加入蒲公英碎搅拌均匀，放入鸡蛋、玉米淀粉、生抽、盐、五香粉、玉米油混合均匀，做成丸子；

——把蒲公英丸子蒸熟装盘。

6.66.5 适宜人群：一般人群均可食用。

6.66.6 不适宜人群：孕妇慎食。

### 6.67 凉拌马齿苋

6.67.1 主料：马齿苋400克。

6.67.2 辅料：小米椒10克、大蒜5克。

6.67.3 调料：麻油5毫升、生抽3毫升、盐3克、辣椒油2毫升、白糖2克。

6.67.4 制作过程：

——新鲜马齿苋洗净，小米椒切小段，蒜切末备用；

——碗中放入蒜末、小米椒，加入盐、生抽、辣椒油、白糖调成料汁；

- 锅中加水烧开，放入马齿苋焯熟，捞出过凉开水沥干水分；
- 把焯好的马齿苋切段放入盘内，倒入料汁拌匀。

6. 67. 5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜湿热体质。

6. 67. 6 不适宜人群：孕妇慎食。

#### 6. 68 清炒折耳根

6. 68. 1 主料：鱼腥草 300 克。

6. 68. 2 辅料：青椒 20 克、干辣椒 10 克。

6. 68. 3 调料：色拉油 30 毫升、大蒜 10 克、香菜 10 克、生姜 5 克、白糖 5 克、黄酒 5 毫升、盐 4 克、花椒 1 克。

6. 68. 4 制作过程：

- 大蒜切片，青椒切片、干辣椒切段。鱼腥草去叶、须根，洗净切成 3 厘米的节，用盐腌渍 2 分钟，再冲洗沥干备用；
- 锅烧热，加入油，下入青椒、干辣椒、花椒，炒至青辣椒八成熟铲出待用。放入大蒜、生姜、白糖、黄酒略炒，再下鱼腥草和炒熟的青、干辣椒、花椒炒匀，放入香菜，起锅装盘。

6. 68. 5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜湿热体质。

#### 6. 69 白扁豆烧粥

6. 69. 1 主料：小米 50 克。

6. 69. 2 药材：白扁豆 15 克。

6. 69. 3 调料：盐 3 克。

6. 69. 4 制作过程：

- 将白扁豆浸泡 1 小时，小米淘净，砂锅中放入水 500 毫升，放入小米，大火煮沸，加入白扁豆，煮至米粒软烂后，加盐调味即可。

6. 69. 5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气虚体质。

#### 6. 70 黄精瘦肉粥

6. 70. 1 主料：粳米 30 克。

6. 70. 2 药材：黄精 15 克。

6. 70. 3 辅料：肉末 30 克。

6. 70. 4 调料：盐 5 克。

6. 70. 5 制作过程：

- 黄精煎水取汁 400 毫升，加入粳米、肉末煮至粥熟，加盐调味。

6. 70. 6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

### 6.71 红豆薏仁粥

6.71.1 主料：粳米 30 克。

6.71.2 药材：薏苡仁 10 克、赤小豆 10 克。

6.71.3 调料：白糖 10 克。

6.71.4 制作过程：

——薏苡仁、赤小豆先浸泡 1 小时，放入粳米加水 500 毫升煮粥，加白糖调味即可。

6.71.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜痰湿体质。

6.71.6 不适宜人群：孕妇慎食。

### 6.72 板栗莲子粥

6.72.1 主料：粳米 30 克、板栗 20 克。

6.72.2 药材：莲子 10 克。

6.72.3 调料：白糖 10 克。

6.72.4 制作过程：

——将板栗切碎与粳米、莲子一同放入锅内，加清水 400 毫升煮粥，待粥煮至浓稠时，放入冰糖调味即可。

6.72.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气虚体质。

### 6.73 茯苓南瓜粥

6.73.1 主料：南瓜 100 克、大米 30 克。

6.73.2 药材：茯苓粉 10 克。

6.73.3 制作过程：

——南瓜去皮去瓤洗净切成块，置电饭煲中，加入大米、茯苓粉、水 300 毫升，煮成粥即可食用。

6.73.4 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜痰湿体质。

### 6.74 芡实山药粥

6.74.1 主料：糯米 20 克、大米 10 克。

6.74.2 药材：山药 50 克、芡实 20 克。

6.74.3 调料：白糖 10 克。

6.74.4 制作过程：

——芡实、山药、糯米置电饭煲中，加入水 400 毫升，煮成粥，加白糖调味。

6.74.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气虚体质。

6.74.6 不适宜人群：孕产妇慎食。

#### 6.75 玉竹红薯粥

6.75.1 主料：红薯 50 克、粳米 30 克。

6.75.2 药材：玉竹 10 克。

6.75.3 调料：白糖 10 克。

6.75.4 制作过程：

- 玉竹洗净，放入砂锅，加清水 600 毫升煮 20 分钟后捞出玉竹留汁备用；红薯切块；
- 砂锅中加入粳米、红薯块、玉竹汁，煮成粥加入冰糖调匀即可。

6.75.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

#### 6.76 茯薏莲子粥

6.76.1 主料：粳米 30 克。

6.76.2 药材：薏苡仁 20 克、莲子 10 克、茯苓 10 克。

6.76.3 调料：白糖 10 克。

6.76.4 制作过程：

- 莲子、薏苡仁洗净后浸泡两小时，茯苓捣碎磨成细粉状；
- 把全部食材放入高压锅加水 400 毫升煮烂加冰糖调味。

6.76.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜痰湿体质。

6.76.6 不适宜人群：孕妇慎食。

#### 6.77 银耳红枣粥

6.77.1 主料：粳米 30 克、银耳 5 克。

6.77.2 药材：莲子 10 克、红枣 10 克。

6.77.3 制作过程：

- 将银耳去蒂洗净浸泡 30 分钟，莲子去心，红枣去核，大米洗净后加水 450 毫升与银耳、莲子、红枣同煮，煮至浓稠即可。

6.77.4 适宜人群：一般人群均可食用。

#### 6.78 山药排骨粥

6.78.1 主料：大米 30 克。

6.78.2 药材：山药 50 克。

6.78.3 辅料：仔排 50 克。

6.78.4 调料：小葱 10 克、生姜 10 克、盐 4 克。

## 6.78.5 制作过程:

- 仔排骨斩小块焯水备用，山药切小段。
- 砂锅加水 400 毫升，加大米烧开，倒入排骨、山药、生姜丝煮粥至熟烂。
- 加盐、小葱即可。

6.78.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气虚体质。

## 6.79 沙棘雪梨汁

6.79.1 主料：沙棘 100 克。

6.79.2 辅料：雪梨 1 个。

6.79.3 调料：冰糖 5 克。

## 6.79.4 制作过程:

- 雪梨清洗切块，放入破壁机，加沙棘，冰糖、矿泉水 260 毫升，均匀打碎；
- 用过滤网滤除杂质即可饮用。

6.79.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

6.79.6 不适宜人群：孕产妇慎食。

## 6.80 枸杞柠檬茶

6.80.1 主料：柠檬 10 克、茶叶 1 克。

6.80.2 药材：枸杞子 5 克。

6.80.3 辅料：纯牛奶 100 毫升。

6.80.4 调料：蜂蜜 10 克。

## 6.80.5 制作过程:

- 将枸杞子洗净，柠檬洗净切片，放入容器中，加入茶叶、水 150 毫升，烧开煮 2 分钟；
- 等茶水放凉后，过滤，滤液中加入牛奶、蜂蜜调味即可饮用。

6.80.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

## 6.81 玫瑰花枣茶

6.81.1 药材：干玫瑰花 3 克。

6.81.2 辅料：红枣 5 克、枸杞子 3 克、红茶 1 克、山楂 1 克。

6.81.3 调料：蜂蜜 3 克。

## 6.81.4 制作过程:

- 将干玫瑰花温水浸泡 10 分钟，将红枣去核切丝，备用；
- 将主料和辅料投入壶中，注入开水 350 毫升冲泡，焖 5 分钟即可饮用。

6.81.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜血瘀、气郁体质。

## 6.82 石斛红枣饮

6.82.1 药材：新鲜铁皮石斛 5 克。

6.82.2 辅料：红枣 5 克。

6.82.3 调料：冰糖 5 克。

6.82.4 制作过程：

——将铁皮石斛洗净，切成小段，与红枣一起放入榨汁机；

——加入水 300 毫升与冰糖，启动榨汁机，打成糊状；

——用滤网过滤后倒出汁水，置容器中烧开煮 2 分钟即可。

6.82.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

## 6.83 绿豆百合饮

6.83.1 主料：绿豆 20 克。

6.83.2 药材：百合 10 克。

6.83.3 辅料：纯牛奶 100 毫升。

6.83.4 调料：冰糖 10 克。

6.83.5 制作过程：

——将绿豆加水 200 毫升提前泡好，与百合一起放入高压锅焖煮 10 分钟备用；

——取煮熟的绿豆百合汤、纯牛奶、冰糖放入搅拌机打成糊即可。

6.83.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

## 6.84 黄精葛根饮

6.84.1 主料：葛根粉 5 克。

6.84.2 药材：制黄精 3 克。

6.84.3 调料：冰糖 5 克。

6.84.4 制作过程：

——把制黄精加水煎煮 20 分钟，捞出黄精渣留汁备用；

——葛根粉加水调成糊状。黄精汁小火烧开，边搅拌边缓缓倒入葛根糊，加入冰糖，煮 2 分钟即可。

6.84.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

6.84.6 不适宜人群：阳虚体质慎食。

## 6.85 陈皮乌梅汤

6.85.1 主料：乌梅 6 克、陈皮 2 克、山楂 2 克、甘草 1 克。

6.85.2 调料：冰糖 3 克。

### 6.85.3 制作过程:

- 将所有主料洗净后浸泡半小时以上;
- 将浸泡好的主料及浸泡液转入锅中,加水 400 毫升大火煮开后,转小火煮 10 分钟关火;
- 用纱布过滤,取滤液加冰糖调味即可;

6.85.4 适宜人群:一般人群均可食用,尤其适宜痰湿、湿热体质。

6.85.5 不适宜人群:孕产妇慎食。

### 6.86 红茶紫苏饮

6.86.1 主料:红茶 3 克、核桃仁 5 克、生姜 2 克。

6.86.2 药材:紫苏 5 克。

6.86.3 调料:红糖 5 克。

#### 6.86.4 制作过程:

- 将红茶炒焦,加入核桃仁,生姜,紫苏加水 300 毫升煮 5 分钟,放入红糖调味即可。

6.86.5 适宜人群:一般人群均可食用。

### 6.87 乌饭山药糕

6.87.1 主料:山药 800 克。

6.87.2 辅料:乌饭叶汁 100 克、蜂蜜 50 克、糯米粉 50 克、蓝莓酱 10 克。

6.87.3 调料:盐 3 克。

#### 6.87.4 制作过程:

- 乌饭叶子洗净泡水,用搅拌机榨出汁水;取纱布过滤掉残渣,取汁备用;
- 将山药洗净,去皮切段。放入锅中,盖上盖子,水开后蒸 20 分钟至熟透;
- 将蒸好的山药取出放入容器中,用勺子压成泥状。混入乌饭汁、糯米粉拌匀;
- 放入蜂蜜和盐,搅拌均匀,避免结块;
- 用模具在山药泥上切割成块,摆入盘中蒸 20 分钟;取出山药糕淋上蓝莓酱点缀。

6.87.5 适宜人群:一般人群均可食用,尤其适宜脾胃虚弱者。

### 6.88 葛根百合糕

6.88.1 主料:绿豆粉 500 克。

6.88.2 药材:百合 20 克、葛根 10 克、桔梗 6 克。

6.88.3 调料:白糖 100 克。

#### 6.88.4 制作过程:

- 将百合、葛根、桔梗切片,烘干后粉碎成细末,备用;
- 将以上粉碎的药末置盘中,加入绿豆粉、白糖和匀,加清水调湿,然后抖散,置涂抹油的方饭盒内,上笼沸水武火蒸 30 分钟,至熟;

——糕蒸熟后取出饭盒，用刀切成重 25 克的小块即成。

6.88.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

#### 6.89 五香发糕

6.89.1 主料：低筋面粉 300 克、米粉 150 克。

6.89.2 药材：薏苡仁 20 克、红枣 20 克、茯苓 10 克、莲子 10 克、芡实 10 克。

6.89.3 辅料：白糖 50 克、葡萄干 20 克、酵母 10 克。

6.89.4 制作过程：

——将红枣、葡萄干用水浸泡、洗净；

——薏苡仁、茯苓、莲子、芡实用水 300 毫升泡发后，用搅拌机打成泥状，加入米粉、面粉、白糖、酵母，搅拌均匀；

——模具抹油，把搅拌好的面糊倒入模具，摊平，嵌入红枣，洒上葡萄干；

——醒发：用恒温恒湿醒发箱醒发 45 分钟，面糊发酵至 2 倍高度后开始蒸，上气蒸 18 分钟，停火后等 5 分钟再出锅。切成块状即可。

6.89.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜痰湿体质。

#### 6.90 茯苓大蒜饼

6.90.1 主料：面粉 400 克。

6.90.2 药材：茯苓粉 20 克。

6.90.3 辅料：大蒜泥 50 克、酵母粉 3 克。

6.90.4 调料：葱花 30 克。

6.90.5 制作过程：

——高筋面粉加茯苓粉、酵母粉拌匀均匀，加水 250 毫升调和揉面。面团揉至均匀表面光滑，进行发酵；

——将发酵好的面团擀成饼状备用。电饼铛烧热，锅底刷油，放入面饼加水加盖，用中火烤 2-3 分钟；

——打开锅盖，在面饼上刷油，翻面，再加水加盖，中火烧至表面金黄，均匀撒上蒜泥，盖好锅盖焖 2 分钟，起盖，撒上葱花加盖焖一分钟出锅。

6.90.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜痰湿体质。

#### 6.91 槐花饼

6.91.1 主料：面粉 200 克、玉米面 50 克。

6.91.2 药材：槐花 200 克。

6.91.3 辅料：鸡蛋 2 个。

6.91.4 调料：盐 10 克、白糖 5 克、小苏打 2 克。

6.91.5 制作过程：

- 槐花焯水后冲凉挤干水分备用；
- 面粉加入玉米面、鸡蛋、白糖、盐、小苏打以及水 150 毫升和匀，拌入槐花；
- 锅热后刷油，将拌入槐花的面团压成饼后小火慢煎；
- 煎至两面金黄即可。

6.91.6 适宜人群：一般人群均可食用。

## 6.92 桂花山药糕

6.92.1 主料：山药 500 克。

6.92.2 调料：桂花蜜 100 克。

6.92.3 制作过程：

- 山药洗干净上蒸锅，蒸至熟透，放凉后去皮，备用；
- 将蒸熟去皮后的山药放入料理机，打成泥状（不用加水）；
- 平均分成约 60 克的小团子，月饼模具在凉开水里沾一下，放入山药团，压一下；
- 脱模后装盘，淋上桂花蜜即可。

6.92.4 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜气虚体质。

## 6.93 陈皮小京生

6.93.1 主料：花生（小京生）500 克。

6.93.2 药材：陈皮 50 克。

6.93.3 调料：生抽 20 毫升、盐 20 克、花椒 5 克、桂皮 5 克、香叶 2 克、小茴香 5 克。

6.93.4 制作过程：

- 锅中加水，放入花椒、桂皮、香叶、小茴香、陈皮，大火烧开后，转小火煮 10 分钟；
- 再放入花生，加盐、生抽，小火煮 30 分钟。关火后，焖润 2 小时以上。

6.93.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜痰湿体质。

## 6.94 石斛包子

6.94.1 主料：小麦面粉 500 克、肉沫 400 克。

6.94.2 药材：新鲜铁皮石斛 50 克。

6.94.3 辅料：胡萝卜 50 克。

6.94.4 调料：生抽 20 毫升、小葱 20 克、生姜 10 克、盐 10 克、花生油 10 毫升。

6.94.5 制作过程：

- 将石斛洗净，加入的水 230 毫升，榨汁，过滤后取药汁备用；
- 胡萝卜、葱、生姜洗净，切碎，备用；
- 将面粉加入石斛汁混合制成面团，分成 3 到 4 份，做出包子皮，备用；
- 肉末、胡萝卜粒、葱碎、生姜碎加入的盐、花生油、酱油混合均匀制成包子馅备用；
- 制成包子，用锅蒸熟即可。

6.94.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

#### 6.95 黄精绿豆糕

6.95.1 主料：去皮绿豆 300 克。

6.95.2 药材：制黄精 50 克。

6.95.3 调料：豆沙 100 克、白糖 50 克、黄油 40 克。

6.95.4 制作过程：

- 去皮绿豆洗净，充分浸泡，同黄精一起放入蒸锅蒸 20 分钟；
- 将蒸制后的绿豆和黄精放入料理机打碎；
- 取黄油，置平底锅锅中，开小火；放入绿豆黄精泥，加白糖进行翻炒，翻炒完成后放凉，分成小团；
- 将小团压成饼状，中间放入豆沙，包裹成团；
- 准备模具定型，压模后再进行脱模即可。

6.95.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

#### 6.96 莲子百合泥

6.96.1 主料：新鲜百合 750 克、莲子 250 克。

6.96.2 调料：冰糖 50 克。

6.96.3 制作过程：

- 将新鲜百合洗净，备用；
- 莲子充分浸泡后捞出，置锅中加水煮 30 分钟备用；
- 新鲜百合置蒸锅中蒸熟，加入煮好的莲子、冰糖，搅糊即可。

6.96.4 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

#### 6.97 黄精山药酥

6.97.1 主料：面粉 100 克、猪油 30 克。

6.97.2 药材：黑芝麻 30 克、制黄精 20 克、山药 20 克。

6.97.3 制作过程：

- 将黄精和芝麻一起打磨成泥，做成丸子形状；
- 面粉加猪油搅拌均匀，做成油心；
- 面粉加水揉成面团擀成水皮；
- 山药另制作成笔状；
- 用水皮将油心包起来做成排酥；
- 排酥切片放入做好的黄精芝麻丸搓成毛笔状；
- 锅中加油烧热，放入毛笔酥慢火炸至金黄色捞出控油；

6.97.4 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

### 6.98 黄精双螺包

6.98.1 主料：面粉 500 克、南瓜 100 克。

6.98.2 药材：制黄精 20 克。

6.98.3 辅料：酵母 10 克。

6.98.4 调料：冰糖粉 30 克。

6.98.5 制作过程：

——黄精和南瓜蒸熟打成泥备用；

——将酵母放入清水中化开，静置 5 分钟，将一半的面粉加入黄精泥、冰糖粉、水调和均匀。慢慢倒入酵母水、搅拌成面絮。将面粉和水拌匀，全部原料揉成均匀光滑的面团，面团发酵时用保鲜膜盖好备用（发酵时间看室温）；

——将另一半面粉加入南瓜泥、冰糖粉、水调和均匀。慢慢倒入酵母水、搅拌成面絮。将面粉和水拌匀，全部原料揉成均匀光滑的面团，面团发酵时用保鲜膜盖好备用（发酵时看室温）；

——将两块面团取出，混合搓成馒头形状后，静置半小时。放入蒸笼蒸 18 分钟即可。

6.98.6 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜阴虚体质。

### 6.99 陈皮菜菔饼

6.99.1 主料：小麦粉 200 克、白萝卜 150 克。

6.99.2 药材：陈皮 10 克。

6.99.3 调料：花生油 8 毫升、生抽 4 毫升、盐 3 克。

6.99.4 制作过程：

——将陈皮切丝煎汁备用；

——白萝卜切丝放入小麦粉，将煎好的陈皮丝与汁加盐、生抽一起调和均匀；

——放入锅内摊成饼，煎熟煎透，刀切装盘即成。

6.99.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜痰湿体质。

### 6.100 大枣糯米糕

6.100.1 主料：糯米 200 克。

6.100.2 药材：大枣 50 克、黑芝麻 50 克。

6.100.3 调料：蜂蜜 15 克。

6.100.4 制作过程：

——大枣洗净后，煮熟去核，打泥备用；

——糯米淘净温水浸泡 1 小时。加入枣泥、黑芝麻，搅拌均匀，放蒸笼蒸熟；

——取容器把蒸熟后的糯米泥压实，切块，摆盘淋上蜂蜜即成。

6.100.5 适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜脾胃虚寒者。

## 附 录 A

(规范性)

按照传统既是食品又是中药材的物质（简称食药物质）

### A.1 既是食品又是药品的物品名单

丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉（桂圆）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁（甜、苦）、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、酸枣、黑枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香、当归、山柰、西红花（在香辛料和调味品中又称“藏红花”）、草果、姜黄、荜茇、党参、肉苁蓉（荒漠）、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、山茱萸、天麻、杜仲叶、地黄、麦冬、天冬、化橘红。

### A.2 8 种国家卫生行政部门批准的载入国家《药典》新食品原料（原新资源食品）、普通食品类原料名单

松花粉（卫生部 2004 年第 17 号公告，普通食品）、玫瑰花（重瓣红玫瑰，卫生部 2010 年第 3 号公告，普通食品）、布渣叶（卫生部 2010 年第 3 号公告，凉茶饮料原料）、夏枯草（卫生部 2010 年第 3 号公告，凉茶饮料原料）、人参（5 年及 5 年以下人工种植，卫生部 2012 年第 17 号公告，新资源食品）、枇杷叶（卫计委 2014 年第 20 号公告，新食品原料）、核桃仁（卫计委国家标准 GB 19300—2014，坚果与籽类食品）、亚麻籽（子）（熟制后食用，卫计委办公厅国卫办食品函〔2017〕1259 号函，坚果与籽类食品）

### 参 考 文 献

- [1] 范文昌、梅全喜、葛虹. 中医药膳食疗[M]. 北京: 化学工业出版社, 2017年.
  - [2] 黄兆胜. 中华养生药膳大全[M]. 广东旅游出版社, 2014年.
  - [3] 尤优. 四季养生药膳大全[M]. 北京科学技术出版社, 2014年.
  - [4] 注少云. 中华药膳[M]. 天津古籍出版社. 2007年.
  - [5] 宋元. 四季养生药膳速查全书[M]. 金盾出版社, 2013年.
  - [6] 土荣华, 牛林敬. 药膳大全[M]. 上海科学普及出版社. 2018年.
  - [7] 施仁潮, 谭天. 药食同源[M]. 天津科学技术出版社. 2016年.
  - [8] 洪巧瑜, 樊长征, 卜训生. 药食同源与健康[M]. 中国中医院出版社, 2016年.
  - [9] 郭金英. 食物药膳学[M]. 中国轻工业出版社, 2021年.
  - [10] 中华中医药学会. 《中医体质分类与判定》. 中国中医药出版社, 2009.
-