

我家帅哥正发育

男孩健康发育



小男孩转大人补给食疗方

- 转骨 ● 青春痘 ● 声带保养 ● 体重过重
- 肌肉酸痛 ● 梦遗 ● 少年白 ● 考生症候群



Food

延吉中医诊所所长
陈玫妃 著
汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

男孩健康发育食谱 / 陈玫妃著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.1
(养生馆·食补养生)

ISBN 7-81036-757-9

I. 男... II. 陈... III. 男性—青少年—保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第155825号

中文简体字版©2006 由汕头大学出版社发行

本书经尚书文化事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

男孩健康发育食谱

作 者: 陈玫妃

责任编辑: 廖醒梦 张立琼

责任校对: 段文勇

封面设计: 郭 伟

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 20

字 数: 400 千字

版 次: 2006年2月第1版

次: 2006年2月第1次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 90.00 元 (全5册)

ISBN 7-81036-757-9/TS·115

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3004室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

😊我家帅哥正发育

男孩健康发育



小男孩转大人补给食疗方

●转骨 ●青春痘 ●声带保养 ●体重过重
●肌肉酸痛 ●梦遗 ●少年白 ●考生症候群

延吉中医诊所所长
陈玫妃 著

汕头大学出版社

推荐序

Recommendation
台北中医师公会名誉理事长

青春期是由儿童转向成年的过渡时期，对于男性来说，性成熟的标志是射精，以性成熟为核心的生理发展，使少年具有与儿童不同的心理、生理特征，此阶段身体各部分均成长迅速，所以也是体质变化最大的时候，若父母亲能够好好的注意调养自己的小孩，相信在各方面的发育皆会有良好的效果。此外少年身心方面的变化也是非常迅速，喜欢寻求自我、追求理想、渴望独立、重视朋友且有反抗心理；同时也对异性产生兴趣，而繁重的学习任务，亦会造成他们身心的极大负担，这也是为人父母者要多加注意的，以免孩子交友不慎，成为摇头一族。

陈玫妃医师依据自己多年来的丰富临床经验，写成《男孩健康发育食谱》这本养生药膳，不仅非常完备的提供了青少年发育阶段所面临的疾病，包含了转骨、益智、减重、运动伤害、青春痘、声带保养、视力保健、梦遗、考前情绪失调、胃肠不适等篇章，还详细说明了药材功效及现代药理作用、服用宜忌等，实为关心宝贝儿子的父母亲都该拥有的一本实用参考书籍。

林昭夷 Jang Genpin

青少年发育转骨阶段是由儿童转变成“成人”的必经过程，大约是在12 ~ 17岁之间。这个时期不管生理及心理皆有很大的改变，而身体的外观也发生了很大的变化，所以是父母亲最忧心的时候。例如男性的第二性征发育、变声、高矮、肥胖、遗精、青春痘、少年白、运动伤害，以及面对联考的压力与挑战时会碰到的问题如视力保健、增强记忆力、抗压抗忧、肠胃问题都在困扰着父母亲。因此针对这些问题，并以自己本身多年来的临床经验，撰写成这本“男孩健康发育食谱”，因为许多青少年总觉得中药苦苦的，且不喜欢中药的味道，因此尽量在取材用药上，采取简单有效且烹调方式简易、菜色可口且多样化，以达到营养而有效的药膳，此外我还提供了一些基本的保健常识，如益智、明目、肌肉酸痛穴位的按摩，及日常生活中的饮食保健。希望这本书能提供给全天下的父母在孩子“转骨”阶段全方位的常识，让自己的小孩在各方面都能高人一等。

在此感谢外子黄盈舜医师帮忙收集资料、校稿让这本书的内容更加丰富，以及林昭庚教授(中医师公会理事长)、陈俊明医师(台北公会名誉理事长)为本书写序推荐，使本书增辉不少，至为感谢。



陳致妃

目录

c o n t e n t s



- 2 ● 推荐序
- 3 ● 作者序
- 6 ● 青春期的症状
- 8 ● 药材集中营

转 骨

- 松子凤梨炒虾仁 12
- 雷公根炖鸡 14
- 海鲜发育汤 16
- 山药扁豆韭菜汤 17
- 冬虫首乌香菇汤 18
- 参芪排骨汤 19
- 九层塔炖牛筋肉 20
- 八珍糯米糕 21

青春痘

- 苦瓜鸡汤 24
- 翡翠芦荟羹 25
- 治痤疮汤 26
- 番茄芦笋汤 27
- 枇杷菊花粥 28
- 银花柠檬膏 29

声带保养

- 养声银耳羹 32
- 胖大海菊花茶 33
- 罗汉果养声茶 34
- 玄参麦冬饮 35
- 润喉茶 36
- 薄荷柑桔茶 37

体重过重

- 黄瓜鸡肉片 40
- 赤小豆糙米粥 41
- 山楂绿茶瘦身饮 42



肌肉酸痛

- 杜仲续断炒牛肉 47
- 芍药甘草松筋汤 48
- 川七蛋花汤 49



梦 遗

- 龙胆炖猪肉 52
- 芡实山药鸡汤 53

- 玉米须炖蛤蜊 54
- 黑糯米沙苑粥 55

少年白

- 黄精山药粥 58
- 黑豆排骨汤 59



- 首乌芝麻糊 60
- 乌发酒 62

考生症候群

◎ 聪明益智

- 枸杞鲑鱼沙拉 68
- 考前增忆猪心汤 70
- 银杏小鱼羹 71
- 健脑鱼头汤 72
- 洋参远志石斑鱼 73
- 考生提神茶 74
- 益气聪明茶 76
- 银耳补脑羹 77

◎ 视力保健

- 黄精枸杞炒猪肝 79
- 谷精冬虫粥 80
- 明目降火茶 82
- 枸杞红萝卜汁 84
- 桂圆枸杞活力茶 85



◎ 失眠烦躁

- 薄荷清心饮 86
- 佛手玫瑰解郁茶 88
- 小麦合欢饮 89

◎ 肠胃不适

- 益胃馄饨汤 90
- 开味乌梅冻 92
- 饭后保健茶 94

青春期的征状

何谓青春期？青春期有哪些特征出现？

青春期是指由儿童变“成人”的必经阶段，指个体的性机能从还没有成熟到成熟的阶段，在生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，也就是一个男子由儿童到成年的过渡时期。表示生殖器官开始成熟，第二性征开始出现，男性则在12~17岁之间才开始，偏早或偏晚1~2年都属正常现象。人们通常把这个年龄阶段的男性称为“少男”，青春期是人体生殖器官发育最迅速的时候，每个人一生就只有一次；这一段时间，一连串奇妙的事在体内即将发生，身体外观也发生很大的变化。此时，个体性发育成熟，已经可以生育。由此可以看出，青春期主要是以生理上的性成熟为标准而划分出来的一个阶段，它与从心理或社会方面划分出来的人生阶段有重叠。

如何知道孩子已经进入青春期？

无论男孩或女孩，到了青春期的时候，身体的外表会有些不同，生理上也会有所变化。首先手和脚会开始变长，身体也开始长高，但男孩长高的速度较慢，所以在小学或初中一、二年级时，常会看到女孩甚至比男孩高些，但到了高中之后，大部分的男孩比女孩高。

每个人长高的速度不一样，在青春期给予适当的药膳以助长发育是很重要的，让小孩赢在起跑点上，才能高人一等。

判别青春少男7大指标：

- 体重及身高剧增
- 性器官发育和开始制造精子
- 有梦遗现象
- 声音转为低沉
- 阴毛及腋毛开始生长
- 有汗臭、青春痘的现象
- 出现胡子、阴毛

除身高、体重猛增外，主要是第二性征开始发育，如声音变粗、胡须和腋毛开始长出，生殖器官也逐渐向成熟的方面发展，长出阴毛，睾丸和阴茎增大，性腺发育成熟，并开始有遗精现象，性格上也变得成熟、老练、稳重和自信起来，不再像小孩那样幼稚和无知了。青春期是怎样发动的？近几年的研究证明，是由人体内一种叫做脑下垂体促性腺激素的荷尔蒙所调控的，它影响着发育，并使其分泌性激素，以维持第二性征的发育及生殖功能和性功能。

青春期男生必备4大营养素

7

青少年时期，对营养物质消耗大、需求多，这时如果营养不足，会出现疲劳、消瘦、发育不良和抵抗力降低等现象，以致影响生长发育和身体健康，因此必须注意补充以下营养素：

1 满足热量的供应：“热量”的补充是维持“转骨发育期”快速成长及大活动量所必须的。青少年热量的需要比成年人要多25~50%，所以要满足热量的供给。热量的来源主要取决于糖类，如水饺、包子、馄饨、面条、馒头、糖饼、米饭、小米、绿豆粥等，这对于补充机体需要的糖分所产生的热量是大有助益的。

2 要讲究蛋白质的质量：“蛋白质”是形成与修补肌肉、血液、骨髓及身体各器官组织的基本物质，并且可形成抗体，增加身体抵抗力。从营养成分来讲，蛋白质对青少年尤为重要，因为各器官的发育、“原料”的储存，主要来自于蛋白质，性腺的功能、抵御疾病的能力以及神经系统的活动也都和蛋白质有关，因而在饮食上，要增加富含蛋白质的蛋奶类、鱼、肉及豆浆、豆腐食物。对青少年的蛋白质的供应，不仅要满足数量，而且还要讲究质量，所以，在膳食中要有1/2的优质蛋白质。

3 供给足够的无机盐：“钙质”是促进骨骼生长的主要原料。青少年的骨骼正在生长发育，需要大量的钙和磷，如果钙和磷缺乏，可能会发生轻度佝偻病和骨质疏松症；铁供应不足会发生贫血；碘供应不足，会出现粗脖子病。含钙较多的食物有奶类、小鱼干、虾米、排骨汤、鱼汤、牡蛎、蛤蜊等；含磷丰富食物有牛奶、鸡蛋、大豆、鱼类、肉类等；“铁质”是造血的主要元素，含铁丰富的食物有苹果、樱桃、芝麻、蛋黄、猪肝、菠菜等；含碘丰富的食物有海带、紫菜、海苔等。

4 供给充足的维生素：青年时期维生素的需要量也是非常大的，特别是维生素A、B、C、D的摄入更为重要。维生素A、D对骨骼的发育举足轻重，维生素B、C则促进生长和发育；含维生素A丰富的食物有肝、鸡蛋黄、牛奶等，绿色蔬菜中所含的胡萝卜素能在人体内变成维生素A；含维生素D丰富的食物有鱼肝油、动物肝、鸡蛋黄等；含维生素C丰富的食物有新鲜蔬菜和水果，如番茄、柑橘等；含维生素B₁丰富的食物则有瘦肉、酵母、黄豆、葵花籽等。

熟地

玄参科多年生草本植物地黄的块根
性：微温
味：甘
归经：入肝、肾、心经
功效：补血、滋阴



何首乌

毛茛科多年生草本植物白芍药的根
性：微寒
味：苦、酸
归经：入肝经
功效：平肝止痛、养血和阴



白菊花

菊科多年生草本植物菊的头状花序
性：微寒
味：甘、微苦
归经：入胃、肝经
功效：疏散风热、明目退翳



海带

海带科植物墨田褐藻的叶状体
性：寒
味：咸
归经：入肺、胃、肾经
功效：清热润燥、消痰软坚、利尿解毒、治瘰癧、破积聚痰痞



石膏蒲

天南星科多年生草本植物石膏蒲的根茎
性：温
味：辛
归经：入心、肝、胃经
功效：宣窍豁痰、和中辟浊



当归

伞形科多年生草本植物当归的根
性：温
味：甘、辛、苦
归经：入肝、脾、心经
功效：补血调经、活血止痛、润肠通便



生地

玄参科多年生草本植物地黄的根茎
性：微寒
味：甘、微苦
归经：入心、肝、肾经
功效：清热凉血、养阴生津



旱莲草

菊科一年生草本植物旱莲草的全草
性：微寒
味：甘、酸
归经：入肝、肾经
功效：滋补肝肾、凉血止血



玉米须

禾本科玉米属植物玉米须的花柱和花头
性：平
味：甘、淡
归经：入肝、胆、肾经
功效：利尿通淋、利胆退黄、降压



陈皮

芸香科常绿小乔木柑树的成熟果实的皮
性：温
味：辛、苦
气：芳香
归经：入脾、肺经
功效：行气健脾、燥湿化痰



菟丝子

旋花科一年生寄生植物菟丝子的种子
性：微温
味：甘、微辛
归经：入肝、肾经
功效：补肝肾、益精气



石斛

兰科常绿草本植物多种石斛的茎
性：微寒
味：甘
归经：入肺、肾经
功效：养阴、清热、生津



粉光参

五加科多年生草本植物西洋参的根
性：凉
味：甘、微苦
归经：入肺、胃、肾经
功效：益气生津、养阴清热、补五脏、安精神、止惊悸、明目、强心、益智



枇杷叶

蔷薇科常绿小乔木枇杷树的叶片
性：微寒
味：苦
归经：入肺经
功效：祛风止咳、和胃降逆



山楂

蔷薇科落叶灌木山楂的果实
性：微温
味：酸、甘
归经：入脾、胃、肝经
功效：消食导滞、化瘀散结



玫瑰花

蔷薇科植物玫瑰的干燥花蕾和初开的花朵
性：微苦
味：温
归经：入肝经
功效：理气解郁、和血散瘀、肝郁胁痛



山药(淮山)

薯蓣科多年生草本植物山药的块根
性：平
味：甘
归经：入脾、肺、肾经
功效：补益脾胃、益肺滋肾



白皮黄芩

龙胆科多年生草本植物黄芩的根
性：温
味：甘
归经：入肺、脾经
功效：补气固表、止汗利尿、生肌止痛、排脓托疮、强心强壮、制糖降压



沙苑子

豆科一年生高大草本植物扁茎黄芩的种子
性：温
味：甘
归经：入肝、肾经
功效：补益肝肾、固精明目



佛手

芸香科常绿小乔木佛手的果实
性：微温
味：辛、微苦
归经：入肝、脾、胃经
功效：行气止痛、和胃健脾



天麻

兰科多年生寄生草本植物天麻的根茎
性：温
味：甘
归经：入肝经
功效：平肝熄风、祛风止痛



冬虫夏草

肉座菌科冬虫夏草菌寄生在鳞翅目昆虫幼虫体的干燥菌体
性：平
味：甘
归经：入肺、肾经
功效：滋补肝肾、益精气



黑枣

鼠李科落叶灌木或乔木黑枣的果实
性：温
味：甘
功效：调补脾胃、益气生津、缓和药性、矫味



九层塔头

唇形科植物罗勒的干燥全草
性：温
味：辛
归经：入肺、胃、肝经
功效：破瘀生新、调中消食、消水行血、祛风



芍药

毛茛科多年生草本植物白芍药的根
性：微寒
味：苦、酸
归经：入肝经
功效：平肝止痛、养血和阴



谷精

谷精草科一年生草本植物谷精草带花茎的花序
性：微寒
味：甘、辛
归经：入脾、肺经
功效：健脾、补中益气



远志

远志科多年生草本植物远志的根茎和根
性：温
味：苦、辛
归经：入心、肺、肾经
功效：通心安神、祛痰通窍



人参须

五加科多年生草本植物人参的根
性：微温
味：甘、微苦
归经：入脾、肺经
功效：益气生津



茯苓

多孔菌科植物茯苓菌寄生在松树根部的菌核
性：平
味：甘、淡
归经：入脾、胃、心、肺、肾经
功效：利水渗湿、健脾补中、宁心安神



川七

五加科多年生草本植物人参川七干燥根
性：微温
味：甘、微苦
归经：入肝、肾经
功效：止血散瘀、定痛消肿、消炎



龙眼肉

无患子科常绿
乔木龙眼树
的果肉
性：平
味：甘、平
归经：入心、脾经
功效：补益心神、养血安神



红枣

鼠李科落叶
灌木或小乔木枣树的果实
性：平
味：甘、温
归经：入脾、胃二经
功效：补中益气、滋脾胃、
润心肺、调营养、缓阴血、
生津液、悦颜色、助十二经
和百药



枸杞

茄科多年生灌木
枸杞的果实
性：平
味：甘
归经：入肝、肾经
功效：滋补肝肾、益精明目



薄荷

唇形科多年生
草本植物薄荷的茎叶
性：凉
味：辛；气清香
归经：入肺经
功效：疏散风热、清头目、
利咽喉、透疹、疏肝开郁



赤小豆

豆科植物赤豆
或赤小豆的种子
性：平
味：甘、酸
功效：利水除湿、解毒消肿



乌梅

蔷薇科植物梅之未成熟果实
性：温、无毒
味：酸涩
归经：入肝、脾、肺、大肠四经
功效：敛肺止咳、涩肠止泻、生
津止渴、清热除烦、止诸止血、
涌杀杀虫



杜仲

杜仲科落叶
乔木杜仲的树皮
性：微温
味：甘、辛
归经：入肝、肾经
功效：补肝肾、强筋骨、安
胎、降血压



薏仁

禾本科多年生
草本植物薏苡的种仁
性：微温
味：甘、淡
归经：入脾、肾、肺经
功效：利水渗湿、祛风湿、
清热排脓、健脾止泻



莲子

睡莲科多年生水生草本植物
莲的种仁
性：平
味：甘、涩
归经：入心、脾、肾经
功效：养心益肾、健脾止泻



黑豆

豆科植物大
豆的黑色种子
性：平
味：甘
归经：入脾、肾经
功效：滋肾补阴、养血明目、
活血利水、补脾益气、解毒
清热、补虚发汗、祛风解毒



车前子

车前科多年生
草本植物车前的种子
性：寒
味：甘、淡
归经：入肝、肾、胃、小肠、肺
经
功效：利水通淋、清肝明目



蒲公英

菊科植物蒲公英
之干燥全草
性：平、无毒
味：苦甘平无毒
归经：入肝、脾、胃二经
功效：清热解毒、消炎散肿、止
痛、健胃、催乳



党参

桔梗科多年生
草本植物党参的根
性：微温
味：甘
归经：入肺、脾经
功效：补中益气、健脾胃、
脾胃虚弱、气虚下陷所致的
脱肛、子宫脱垂、胃下垂及
清渴症



金银花

忍冬科多年生常
绿缠绕灌木忍冬的花蕾
性：寒
味：甘
归经：入肺、脾经
功效：清热解毒、透表清热



白木耳

银耳科植物
银耳的子实体
性：平
味：甘
归经：入肺、胃、肾三经
功效：生津润肺、养阴益气



杏仁

蔷薇科落叶乔
木苦杏仁的核仁
性：温
味：苦
归经：入肺、大肠经
功效：止咳平喘、润肠通便



黄精

百合科多年生草本植物黄精
或多花黄精的地下根茎
性：平
味：甘
归经：入肺、脾经
功效：补脾、益精、润肺



夏枯草

唇形科植物
夏枯草之干燥全草
性：寒、无毒
味：苦辛
归经：入肝、胆二经
功效：清肝明目、散结解毒、消
目、利尿降压



川芎

伞形科多年生
草本植物川芎
的根茎
性：温
味：辛
归经：入肝、胆、心包经
功效：活血行气、祛风止痛



玉竹

百合科多年生草
本植物玉竹的地下根茎
性：微寒
味：甘
归经：入肺、肾经
功效：养阴润燥



桂枝

樟科常绿乔木桂树的嫩枝
性：温
味：辛、甘
归经：入肺、膀胱经
功效：发汗解表、温经散寒、
通阳化气



浮小麦

禾本科一年生
或多年生草本植物小麦轻浮
瘪瘦的果实
性：凉
味：甘
归经：入心经
功效：止虚汗、安心养神



续断

龙萝科多年生
草本植物续断的根
性：温
味：苦、微辛
归经：入肝、肾经
功效：补肝肾、强筋骨、止
崩漏、安胎



甘草

豆科多年生草本
植物的根茎
性：平
味：甘
归经：生用、入脾、肺经
功效：补脾益气、清热解毒、
润肺止咳、调和药性



芡实

睡莲科一年生
水生草本植物芡实的种仁
性：平
味：甘、涩
归经：入脾、肾经
功效：健脾止泄、固肾涩精



白术

横科多年生草
本植物白术的根茎
性：温
味：甘、苦
归经：入脾、胃经
功效：补脾益气、固表止汗、
健脾燥湿



合欢皮

豆科落叶乔
木合欢的花、
性：平
味：甘
归经：入心、肝、脾经
功效：解郁安神



桂花

木犀科常绿灌木
或小乔木的花穗
性：温
味：甘辛
归经：入肺、大肠经
功效：生津止寒、暖胃止痛、
解热消食、化痰散郁



女贞子

木犀科植物女
贞之干燥成熟果实
性：平、无毒
味：甘、苦
归经：入肝、肾二经
功效：强肝肾、健腰膝、乌须明
目、镇静镇痛、消炎解热



第

1

篇

转骨



“转骨发育期”——

是指当儿童转变为成人时身体上的变化，

这个过程发生于“青春期”，

也就是儿童与成人的过渡时期。



1

“转骨发育期”常见的疾病有哪些？

发育迟缓、生长迟滞、性器官发育不良、身材矮小、焦虑、抑郁、急躁、头痛、疲劳、眩晕、失眠、胃口不好、青春痘、肥胖。

一些常见的传染病如结核、肺炎、肾炎、心肌炎、功能紊乱、甲状腺亢进、神经官能症。

2

“转骨发育期”中医调养的好处

若能结合食物的营养及中药的有效成分做成药膳，在青春期时服用，对发育阶段的青少年在骨骼及内分泌的增长有很大的益处。

3

“转骨发育期”中医调养的方法

“转骨发育期”的中药调理方法，一般是以补脾肾、壮筋骨为主。

“转骨发育期”的中药很多，如含壳草、九层塔头、川七、山药，补气、补血、健胃等药物（上述药物的组成会因性别、体质而异）。

以下这八道转大人药膳是属于较偏温补的药膳，所以如要做成家庭羹汤前，若体质是属于比较容易上火的人，应再配合其他药物，要多加注意剂量上的调整，尤其是有些人虽然体质虚但确实有虚火，虚而有火的人，即是所谓的“虚不受补”的体质。

功效：可强壮、补肾、转大人

服用方法：每星期1次

松子凤梨炒虾仁

药材

蜜炙核桃2钱、枸杞3钱

材料

虾仁225克、松子30克、凤梨5小片

调味料

盐适量

做法

- 1 将松子放入油锅中，以中火炸至金黄色，捞起沥干油分。
- 2 炒锅中加入适量的油烧热，放入虾仁以大火拌炒至快熟时，加入松子、凤梨片、蜜炙核桃、枸杞及盐，拌炒均匀即可。

◎医师叮咛：若有腹泻、便溏者少食。

营养补给站

◎核桃仁质润多脂，具补肾、强腰、益肺、定喘及润肠通便等功效；含丰富的维生素E，可活化细胞、增添皮肤及毛发的光泽；也是防止皮肤粗糙、白发、脱发的极佳美容食品。

◎枸杞具补养心肾、滋补肝肾、益睛明目及红润面色等作用。

◎松子可强壮身体、促进生长发育。



功效：助长发育

服用方法：秋冬每星期2次

雷公根炖鸡

药材

雷公根 2 两

材料

大鸡腿 1 只

调味料

盐 1 大匙、米酒 适量

做法

- 1 将大鸡腿以滚水氽烫去血水和杂质，切块；含壳草用布袋包好，备用。
- 2 锅中倒入 4 碗水煮沸，放入含壳草布袋，以大火煮约 20 分钟，加入 1 碗水、大鸡腿，待沸腾后转中小火续煮 10 分钟。
- 3 将布袋捞起，加入盐、米酒调味即可。

营养补给站

◎雷公根为多年生草本植物，味苦、辛，性寒，多用于清热利湿、消肿解毒、祛风止痛及行血活血等状况，更有助生长发育。

◎此道药膳为民间口耳相传的转骨药方。

