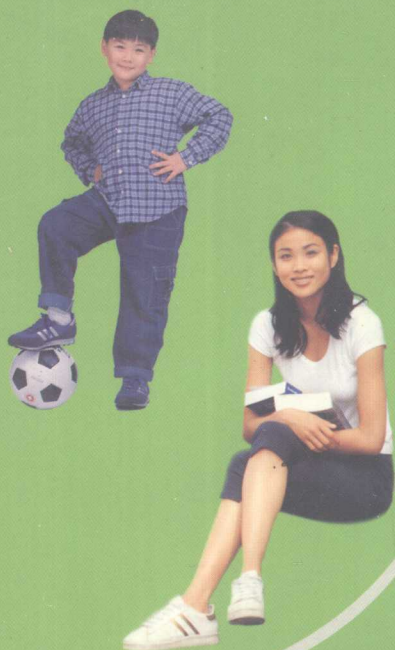


考生保健

药膳集锦



针对考生失眠、紧张、
记忆力下降等

主编 彭铭泉



人民军医出版社



金盾出版社

考生保健药膳集锦

KAOSHENG BAOJIAN YAOSHAN JIJIN

主 编 彭铭泉

执行主编 彭年东

编 委 (以姓氏笔画为序)

王素明 陈亚丁 郑晓姝

侯 坤 侯雨灵 彭 红

彭 莉 彭 斌 彭年东

彭铭泉

 人民军医出版社

 金盾出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

考生保健药膳集锦/彭铭泉主编. —北京:人民军医出版社,
2005.6

ISBN 7-80194-664-2

I. 考… II. 彭… III. 学生—保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 034083 号

策划编辑:秦素利 加工编辑:伦踪启 责任审读:黄栩兵
出 版 人:齐学进

出版:人民军医出版社 经销:新华书店
发行:金盾出版社

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850×1168mm 1/32

印张:9.5 字数:216 千字

版次:2005 年 6 月第 1 版 印次:2005 年 6 月第 1 次印刷

印数:0001~10000

定价:18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内 容 提 要

本书作者是长期从事药膳研究应用的专家。他针对考生学习、考试中出现的精神紧张、记忆力下降、心神不安、失眠等情况,设计了增强考生记忆力药膳、抗失眠药膳、补心益气药膳、增强消化吸收营养药膳、补脑药膳、抗病强身药膳,以及女生保健药膳等,共计 500 余种药膳配方。每种药膳有配方、功效、制作、食法、宜忌等内容,内容翔实,简单易行。适合各类考生及脑力工作者家庭制作食用,也可供餐厅厨师及药膳爱好者阅读。

责任编辑 秦素利 伦踪启

作者简介

彭铭泉 男,1933年出生于重庆市。本科毕业,中医药膳教授,中国药膳学创始人。他从1980年开始从事中国药膳科研工作,在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇,出版100余部药膳专著。代表作有《中华饮食文库》丛书《中国药膳大典》,320万字,为国家“八五”重点图书(1999年);《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖;《中国药膳大全》(1987年)获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予四川省优秀科普作品一等奖,并连同他的其他7部药膳专著被成都市博物馆收藏;《大众药膳》(1984年),荣获1984年、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外,由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》(日文,1986年)、中国台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、中国台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、中国香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》(1992年)等,均成为畅销书,深受国内外读者欢迎。广东省经济出版社在出版彭铭泉教授著《中国药膳与食疗精粹系列》时,称彭教授为中国药膳鼻祖,并精心打磨最有针对性的“一书治一病”,最有特色;创新药膳配方;最有实效:经过无数检验卓有成效。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘了祖国食疗这一瑰宝。他从众多古籍中精心研讨,撰写了不少药膳专著,使祖国医学中食疗零星的资料系统化、科学化、社会化、大众化,为祖国创新了

一门学科——中国药膳学,给我国中医学填补了一个空白。

1983年《解放军报》以《“药膳学”的开拓者彭铭泉》为题,1987年《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题,1988年《工人日报》以《彭铭泉成为药膳专家》为题,专题介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗,创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说,他还把这些药膳理论用于临床实践,于1980年开创了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅,深受中外顾客赞赏;他的成果用于保健食品工业中,如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等,解除了许多病人疾苦,一些产品销往日本和中国香港地区,深受欢迎。

1990年,彭教授应日本富山医科大学邀请,赴日进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年,他应香港地区一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请,赴香港讲学,并担任药膳高级顾问。同时,他还接收了国内和日本、美国、韩国等10多个国家共150余人崇拜中国药膳的人为弟子,传授中国彭氏药膳的制作方法,把中国药膳这一祖国宝贵财富,传播到世界各地,深受海外人士的钟爱。

现在,彭铭泉教授是中国药膳研究会常务理事、中国中医学学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

联络地址:中国四川省成都市致民东路18号A座0108

邮政编码:610041 联系电话:028-85480962

电子邮件:yzbdplms@sohu.com pmq@pmqys.com

网 址:<http://www.pmqys.com>



前言

望子成龙,是每位家长的愿望;考个好成绩,是每个考生的向往。怎样才能考好呢?除考生的刻苦学习外,考生还必须懂得身体保健,必须有一个强健的体魄,才能有充足的精力投入紧张而费脑的学习、考试中。为使考生有充沛的精力参与学习、考试,本书重点针对考生在学习和考试中出现的精神紧张、记忆力下降、心神不安、失眠等情况,撰写成《考生保健药膳集锦》。

该书主要内容是:增强考生记忆药膳、抗失眠药膳、补心益气药膳、增强考生消化吸收营养药膳、减肥瘦身药膳、补肾药膳、补肝药膳、考生抗病强身药膳、女生保健药膳、润肠通便药膳、补脑药膳等。这些内容,根据考生各自不同,有的内容适宜这些考生,有的内容适宜另外一些考生,以便于考生选择食用。由于女生的特殊生理情况,故专门撰写了女生保健药膳。

以上这些内容食疗方剂,只要家长针对自己孩子的身体情况,有针对性地制作出美味可口的药膳,考生食后,均会收到良好的效果。

该书所写的药膳方剂,既有古方,又有创新;每个配方根据药食性味、功能、特点,科学配伍;每个菜品、汤羹,既有配方、功效,又有制作方法,内容翔实,照方制作,有益考生获得身体健康。该书知识性与实用性并重,重点突出,深入浅出,通俗易懂,既有传统医学宝库的内涵,又是一本科普读物,且具有系统性、连贯性,内容丰富多采。

这里特别指出的是,凡属国家保护动、植物,应加以保护,不得随意取食。

必须炮制的药材,请到中药店购买炮制好的再使用,以便增强其疗效。

最好有医师指导食用药膳,以便结合个体辨证施膳,食之效果更佳,也更为安全。

本书适用于各种考生及伏案工作者,食堂、餐厅工作人员及医务人员、厨师、患者、药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

2005.5



目 录

第 1 章 增强考生记忆药膳..... (1)

远志牛奶饮(1)

桂圆红枣汤(1)

龙眼猪脑汤(2)

核桃炒鸡丁(2)

砂仁炖鱼头(3)

双耳炒猪肝(3)

姜汁拌菠菜(4)

无花果猪爪(4)

山药荷包蛋(5)

黄芪蒸仔鸡(5)

蔬菜泥(6)

蔬菜水果泥(6)

鹌鹑山药大米粥(7)

牛奶白米粥(7)

木瓜水果泥(7)

消暑生津汁(8)

香蕉泥(8)

核桃豌豆泥(9)

核桃蛋黄豌豆糊(9)

山药马铃薯鸡肝糊(9)

葡萄龙眼糕(10)

远志肝泥瘦肉粥(10)

冬茸雪蛤羹(11)

木瓜菠菜面(11)

山药白饭鱼蒸蛋(12)

番薯番茄扒猪肝(12)

牛奶麦片粥(13)

砂仁豆腐茄盒(13)

无花果粟米蛋(14)

苡仁腿茸鲜节盅(14)

桂圆蛋糕(15)

黄芪番茄泥鳅汤(15)

百合鲜菇炖鱼肚(16)

沙参蒸粉卷(16)

银耳豆腐汤(17)

赤豆花(17)

砂仁粉丝豆芽羹(18)

远志虾米面(18)

山药瑶柱猪红粥(19)

槟榔瘦肉粥(19)

远志瑶柱猪骨粥(20)

陈皮牛肉梗米粥(20)

龙眼皮蛋瘦肉粥(21)

核桃虾仁粥(21)

砂仁豌豆肉丝粥(22)

银耳香菇肉丝面(23)

无花果虾仁通心粉(23)

山药冬菜粉丝鸭(24)

芪炒米粉(24)

牡蛎紫菜面(25)

远志虾米米粉(25)

龙眼沙河粉(26)

核桃年糕汤(26)

砂仁番薯面(27)

银耳香菇鸡丝面(28)

无花果刀削面(28)

香芋汤米粉(29)

山药香菇鸡丝粥(29)

芪汁什锦炒面(30)

山药鸡肉汤圆(31)

牡蛎鸡肉丸(31)

党参狮子头(32)

第2章 抗失眠药膳 (33)

甘麦红枣饮(33)

党参首乌饮(33)

牛奶红枣饮(34)

荔枝夜交藤(34)

蜂乳刺五加(35)

桂圆枣仁饮(35)

桂圆枣仁羹(35)

人参枣仁茶(36)

党参红枣茶(36)

洋参桂圆茶(36)

桂圆枣仁茶(37)

参叶灵芝茶(37)

银耳太子参(38)

苹果蛋奶饮(38)

花生牛奶饮(38)

阿胶牛奶饮(39)

莲子鲜奶糊(39)

桂圆红枣羹(40)

人参茯苓粥(40)

鸡蛋粟米粥(40)

百合梗米粥(41)

桂圆八宝粥(41)

桂圆红糖粥(41)
 童参茯苓粥(42)
 小麦红枣粥(42)
 枣莲绿豆粥(43)
 莲枣山药粥(43)
 茯苓红枣粥(43)
 人参茯苓粥(44)
 茯神红枣粥(44)
 莲子山药粥(44)
 荔枝梗米粥(45)
 参归猪肝汤(45)
 人参红枣粥(46)
 白参红枣粥(46)
 桂圆糯米粥(47)
 茯苓蘑菇饭(47)
 参叶红枣饭(47)
 白参茯苓糕(48)
 十全大补糕(48)

玫瑰蜜汤圆(49)
 茯苓桂花饺(49)
 柠檬桂圆酱(50)
 莲枣蜂蜜汁(50)
 什锦果脯肉(51)
 红枣桂圆蜜(51)
 蜂蜜蒸百合(52)
 糖蒸鲜荔枝(52)
 桂花莲子羹(52)
 莲子蒸糯米(53)
 秋令食红枣(54)
 姜汁煮荔枝(54)
 红枣莲子包(54)
 白参豆沙包(55)
 桂圆猪肉饼(55)
 茯神鸡蛋饼(56)
 荔枝熘鸡片(56)
 桂圆蒸猪心(57)

第3章 补心益气药膳 (58)

天麻蒸鸡蛋(58)
 妙香炒舌片(58)
 甘草菊花饮(59)
 妙香茯神汤(60)
 党参煲猪心(60)
 参麦炖瘦肉(61)
 灵芝煲兔肉(61)
 首乌炒肝心(62)

百合玉竹粥(63)
 玉竹妙香心(63)
 人参煮羊心(64)
 丹参炖乌鸡(64)
 山药萝卜粥(65)
 瓜蒌蒸乳鸽(65)
 川贝水晶梨(66)
 杏仁雪蛤羹(66)

川贝雪梨粥(67)

党参猪心汤(67)

丹参川贝鸡(68)

莱菔子糖饮(68)

浙贝蒸鱼翅(68)

杏仁煮雪梨(69)

当归党参鸡(69)

二参红枣饮(70)

虫草蒸鹌鹑(70)

红枣燕窝羹(71)

红枣洋参饮(71)

人参滑鸡煲(72)

归芪蒸鳗鱼(72)

参枣粳米饭(73)

首乌红枣粥(73)

当归炖乌鸡(74)

党参红枣粥(74)

橘络炖蹄筋(75)

红花白糖饮(75)

(82) 丹参蒸鱼翅(76)

桃仁旋覆鸡(76)

二红粳米粥(77)

(94) 山羊参汤(78)

田七蒸乳鸽(77)

橘络燕窝汤(78)

河车蒸鸽蛋(78)

红花鱼头汤(79)

人参炖鲍翅(79)

丹参红花粥(80)

当归羊肉汤(80)

桂枝炖牛肉(81)

党参虾球汤(81)

附片羊肉汤(82)

桂香卤牛肉(83)

桂枝蒸乳鸽(83)

红参大枣茶(84)

桂枝红参粥(84)

归枣滑鸡煲(85)

当归羊肉粥(85)

当归煲狗肉(86)

麦冬炖羊心(86)

玉竹煮猪心(87)

柏子仁蒸鸡(87)

丹参石斑鱼(88)

茯苓五味粥(88)

(92) 党参草甘(89)

第4章 增强考生消化吸收营养药膳 (90)

官桂羊肉粥(90)

砂仁煮猪肚(91)

丁香卤老鸭(91)

荜茇鲫鱼羹(92)

苹果羊肉粥(92)

荜茇头蹄汤(93)

砂仁炖肚条(93)

羊肉面片汤(94)

(911) 胡椒炖猪肚(94)..... 归芪蒸母鸡(106) 章2菜

姜橘鲫鱼羹(95) 章2菜

山药牛乳面(107) 章2菜

红枣糯米粥(95) 章2菜

山楂炖猪肚(107) 章2菜

姜汁牛奶羹(96) 章2菜

白术肉金饼(108) 章2菜

草果蒸排骨(96) 章2菜

蒲公英羊肚(108) 章2菜

火腿蘸花椒(97) 章2菜

砂仁煲猪肚(109) 章2菜

羊杂蘑菇面(97) 章2菜

吴茱萸米粥(109) 章2菜

豆蔻蒸馒头(98) 章2菜

高良姜米粥(110) 章2菜

姜枣大米粥(98) 章2菜

胡椒火腿汤(110) 章2菜

砂仁粳米粥(98) 章2菜

山药肉丸汤(111) 章2菜

桂皮炖猪肚(99) 章2菜

草果烧牛肉(111) 章2菜

四物煮槟榔(99) 章2菜

荜茇桂心粥(112) 章2菜

生姜萝卜饼(100) 章2菜

槟榔萝卜粥(112) 章2菜

山楂瘦肉干(100) 章2菜

橘根煲猪肚(112) 章2菜

羊肉萝卜汤(101) 章2菜

薤白小米粥(113) 章2菜

消食茶膏糖(101) 章2菜

红糖煮豆腐(113) 章2菜

香橼砂仁糖(102) 章2菜

蜂蜜羊奶饮(114) 章2菜

狗肉糯米粥(102) 章2菜

冰糖鱼肚汤(114) 章2菜

扁豆大米粥(103) 章2菜

老龟炖猪肚(114) 章2菜

莲子红枣粥(103) 章2菜

甲鱼炖鱼肚(115) 章2菜

苏子老姜粥(104) 章2菜

胡椒红枣汤(115) 章2菜

良姜香附粥(104) 章2菜

党参黑米粥(116) 章2菜

茴香炖猪肚(104) 章2菜

姜桂炖猪肚(116) 章2菜

温胃猪肚汤(105) 章2菜

糯米红枣粥(117) 章2菜

内金鸡肫汤(105) 章2菜

蜂蜜红茶饮(117) 章2菜

归参母鸡汤(106) 章2菜

豆浆饴糖饮(117) 章2菜

(181) 菜生糖果白

(181) 肉苁蓉羊奶羹

(181) 瓜黄散羊羹

(181) 前胡散耳茶

第5章 减肥瘦身药膳..... (119)

- | | |
|------------|------------|
| 山药粳米粥(119) | 山楂煮肉片(132) |
| 红枣金笋粥(119) | 山楂瘦肉干(132) |
| 党参玉米糊(120) | 戴菜拌莴苣(133) |
| 白术百合粥(120) | 赤小豆鱼汤(133) |
| 山药萝卜粥(121) | 山药蒸四素(134) |
| 苡仁冬瓜汤(121) | 荷叶鸡脯肉(134) |
| 冬瓜水鸭汤(122) | 米粉蒸排骨(135) |
| 双叶粳米粥(122) | 荷叶蒸鹌鹑(135) |
| 冬瓜蚕豆粥(122) | 糯米蒸乳鸽(136) |
| 冬瓜鱼头粥(123) | 竹叶山药粥(136) |
| 五皮粳米粥(123) | 乌梅烧排骨(137) |
| 苡仁白鸭汤(124) | 首乌香米粥(137) |
| 苡仁鲍鱼汤(124) | 枸杞拌芹菜(138) |
| 海带苡仁汤(125) | 枸杞炒香菇(138) |
| 冬瓜草鱼汤(125) | 银耳炒香菇(139) |
| 莲子百合汤(126) | 百合炒西芹(139) |
| 泽泻鲤鱼汤(126) | 双耳熘鸡片(140) |
| 山楂萝卜汤(127) | 银耳丝瓜汤(140) |
| 赤豆鲤鱼汤(127) | 枸杞瘦肉汤(141) |
| 瓜皮蚕豆汤(128) | 枸杞炒兰花(141) |
| 荷叶首乌汤(128) | 枸杞烧花菜(142) |
| 冬瓜瘦肉汤(128) | 银杏烩双菇(142) |
| 芙蓉发菜汤(129) | 白果烩兰花(143) |
| 麦冬蒸冬瓜(130) | 银杏炒莲白(143) |
| 苡仁煮冬瓜(130) | 莲米荷兰豆(144) |
| 麦冬炖瘦肉(131) | 白果炒生菜(145) |
| 赤豆炖仔鸭(131) | 麦冬烧黄瓜(145) |

天冬炒丝瓜(146)

百合炒扁豆(146)

麦冬炒白菜(147)

玉竹烧冬瓜(147)

沙参炒高笋(148)

第6章 补肾药膳.....(149)

红豆煲黑鱼(149)

砂仁鲫鱼汤(149)

苡仁炖水鱼(150)

(VII)虫草龟肉汤(150)

什锦冬瓜盅(151)

凉补西瓜盅(152)

翠衣炒鳝片(152)

木耳黄花汤(153)

芡实炖老鸭(153)

党参蒸水鸭(154)

饴糖银耳羹(154)

淡菜皮蛋粥(154)

百合青瓜汤(155)

红芪炖母鸡(155)

海藻炖水鸭(156)

金银菊花饮(156)

百合熘鸽片(157)

茯苓冬瓜脯(157)

马蹄拌花枝(158)

红枣煮黑鱼(158)

泽泻大米粥(159)

昆布炖水鸭(159)

桔梗酿雪梨(160)

饴糖煮百合(160)

黄精肉丝汤(160)

蛤蚧玉米须(161)

黄精炖水鱼(161)

蜜枣炖银耳(162)

冰糖雪蛤羹(162)

洋参燕窝汤(162)

洋参炖乌鸡(163)

荷叶绿豆汤(163)

黑豆鲤鱼汤(164)

杜仲银耳羹(164)

牛奶雪蛤羹(165)

龙眼炖鲍鱼(165)

洋参炖鱼翅(165)

蜂蜜雪蛤羹(166)

健脾八珍糕(166)

荷香薏米鸡(167)

荸荠大米粥(167)

蔬果清热饮(168)

贝母萝卜粥(168)

荸荠猪肺汤(168)

苡仁藕骨汤(169)

翠衣大米粥(169)

- 豆豉蒸鲫鱼(170) 豆豉
苡仁炖鹤鹑(170) 苡仁
翠衣香蕉茶(171)
赤豆炖黑鱼(171)
(171) 荸荠煮猪腰(171)
党参炖母鸡(172) 党参
虫草老鸭汤(172) 虫草
(172) 糯米五神汤
洋参枸杞饮(173) 洋参
荸荠煮带子(173) 荸荠
洋参白果鸭(174) 洋参
湘莲蒸鲍鱼(174)
双耳炒贝柱(175) 双耳
翠衣爆鳝丝(175) 翠衣
(175) 鳝鱼羹
(175) 鱼木炒口菜

第7章 补肝药膳..... (177)

- 车前白糖饮(177) 车前
岗松通淋茶(177) 岗松
鸡骨草糖饮(178) 鸡骨
半边莲糖茶(178) 半边
马鞭草甜茶(179) 马鞭
郁金煮水鸭(179) 郁金
茯苓水鸭汤(180) 茯苓
赤豆苡鸭粥(180) 赤豆
豆蔻牛奶饮(181) 豆蔻
砂仁瘦肉汤(181) 砂仁
槐角白糖饮(182) 槐角
白茅根豆浆(182) 白茅
茅根蛋花羹(182) 茅根
猕猴桃糖饮(183) 猕猴
西瓜大蒜散(183) 西瓜
二根西瓜饮(184) 二根
青皮白鸭汤(184) 青皮
陈皮蒸乳鸽(185) 陈皮
陈皮瘦肉粥(185) 陈皮
香附豆腐汤(186) 香附
桑椹枸杞茶(186) 桑椹
红花蒸墨鱼(186) 红花
冰糖溪螺饮(187) 冰糖
溪螺萝卜根(187) 溪螺
扁豆溪螺汤(188) 扁豆
赤豆溪螺汤(188) 赤豆
猪苓溪螺汤(189) 猪苓
溪螺红糖饮(189) 溪螺
冬瓜饴糖汤(190) 冬瓜
玉米须煲蚌(190) 玉米
粟须螺片汤(191) 粟须
冰糖煮田螺(191) 冰糖
胡萝卜煲螺(192) 胡萝卜
豆豉田螺汤(192) 豆豉
枸杞田螺汤(193) 枸杞
豆腐鳅鱼汤(193) 豆腐
泥鳅牛奶饮(194) 泥鳅
荸荠羊奶饮(194) 荸荠

荸荠炒猪肝(195) 荸荠
荸荠蒸鸡蛋(195) 荸荠
荸荠豆腐汤(196) 荸荠
茄子烧荸荠(196) 荸荠
苋菜海蜇汤(197) 荸荠
苋菜炒螺片(197) 荸荠
黄花淡菜汤(198) 荸荠
二冬葵菜汤(198) 荸荠
苡仁煲冬瓜(199) 荸荠
海蜇拌莴苣(199) 荸荠
洋参荸荠饮(200) 荸荠

番茄荸荠饮(200) 荸荠
番茄墨鱼汤(201) 荸荠
番茄煲蚌肉(201) 荸荠
二豆煲米饭(202) 荸荠
薏米鲫鱼汤(202) 荸荠
荸荠云吞(203) 荸荠
马蹄雪蛤羹(203) 荸荠
西瓜番茄汁(204) 荸荠
蜂蜜牛奶蛋(204) 荸荠
蜂蜜脐橙汁(204) 荸荠
首乌煮猪肝(205) 荸荠

(333) 糯米五肉果

(333) 荔枝水蒸香

第8章 考生防病强身药膳.....(206)

- | | |
|------------------|--------------|
| 桑叶菊花饮(206) | 干贝猪肉汤(213) |
| (333) 银花薄荷饮(206) | 鸡蛋炒豆腐(214) 章 |
| 薄荷粳米粥(207) 章 | 牛肉炒鸡蛋(214) 章 |
| 荆芥粳米粥(207) 章 | 灵芝香酥鸡(215) 章 |
| 豆豉葱白汤(208) 章 | 黄豆煮猪肝(216) 章 |
| 荸荠甜豆浆(208) 章 | 丝瓜鸡蛋汤(216) 章 |
| 猪肝拌豆芽(208) 章 | 素馅鲜馄饨(217) 章 |
| 荸荠炒牛肝(209) 章 | 冰糖水果羹(217) 章 |
| 紫菜黄瓜汤(210) 章 | 银耳枇杷羹(218) 章 |
| 红果雪梨丝(210) 章 | 蜂蜜鸭梨羹(218) 章 |
| 牛肝炒豆苗(211) 章 | 金针菜根汤(219) 章 |
| 芹菜炒猪肝(211) 章 | 银花连翘粥(219) 章 |
| 牛肉烧板栗(212) 章 | 板蓝根米粥(220) 章 |
| 玫瑰酱大蒜(212) 章 | 炸腮解毒茶(220) 章 |
| 芝麻小白菜(213) 章 | 鲫鱼枸杞菜(220) 章 |