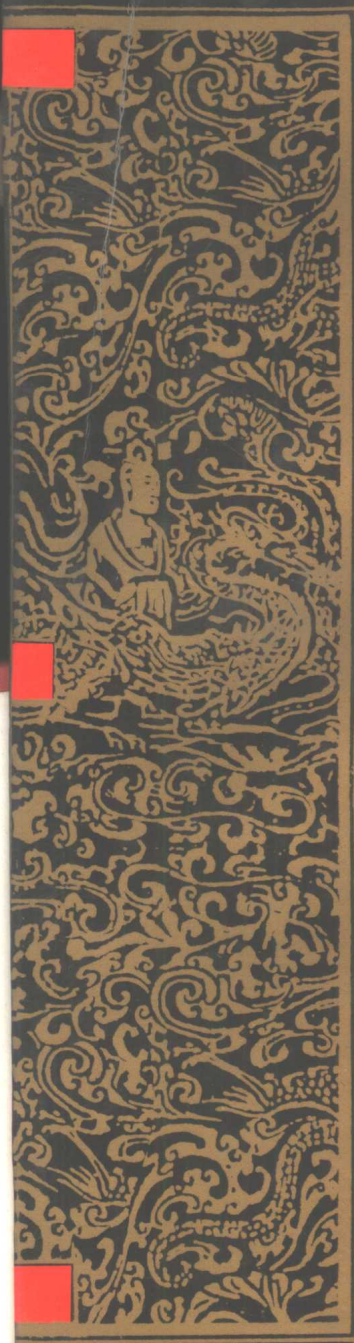


中医补益大成

瞿岳云 编著

湖南科学技术出版社



中醫補益大成

瞿岳泰編著
湖南科學技術出版社



湘新登字 004 号

中医补益大成

瞿岳云 编著

责任编辑：戴湘辉

湖南科学技术出版社出版发行

（长沙市展览馆路 3 号）

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

1992 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：29.5 插页：5 字数：660,000

印数：1--4,000

ISBN 7-5357-1006-9

R·216 定价：13.80 元

地科 95-068

前 言

每个人都希望自己有一个强健的身体，然而一生中又难免有这样或那样的病痛折磨，特别是一些慢性虚损疾病，长期打针服药更是苦恼。

每个人都希望自己能延年益寿，然而随着年龄的增长，中年以后，气血、阴阳渐亏，精神渐衰，人体产生一系列解剖、生理学方面的退行性改变。因此将导致对外界环境的适应能力逐渐降低，体内各种生理功能逐渐减退而衰老。

面对着这种客观存在，中医养生学告诉我们，欲健康、长寿，除必须注意生活调理，合理营养，身体锻炼外，适当服食补益之品，乃是行之有效的措施。

实践和研究都证明，服用补益之品，不仅能补充体内气血阴阳的不足，而且可增强机体的抗病能力，促进脏腑的功能活动，调节并改善人体的阴阳平衡和新陈代谢，从而具有“有病治病，无病强身，抗衰延年益寿”之功效。正如我国唐代著名养生学家孙思邈所说：“中年之后，补药当不离身”，“四十岁以上……须服补药；五十岁以上，四时勿缺补药；如此，乃可延年得养生之术耳。”可谓切身经验之谈，因此，他达到了一百零一岁高寿。

本着有效、实用、简便的原则，本书汇古今补益食物、补益药物、补益药膳、补益药粥、补益药酒、补益药茶、补益成

药、补益汤剂等八类 2000 余首良方于一书，可谓集中医补益药食之大成。为指导人们正确进补，全书按补气、补血、补阴、补阳、气血与阴阳双补等辨证施补分类编排。并因人而异、据季而别，同时结合家庭实际，对内科、男科、女科等常见病的补益选择也作了详细介绍。读者可根据自身情况对症进补、合理进补。

限于作者水平，难免有不足之处，敬希广大读者批评指正。

瞿岳云 1992 年 5 月

目 录

一、补益的基本知识

(一) 补而有益	(1)	(四) 因人而异	(5)
(二) 因虚而补	(2)	(五) 四季可补	(12)
(三) 因证而别	(3)		

二、补 益 食 物

□补 气 类		14 猪胛	(19)
01 粳米	(13)	15 火腿	(19)
02 粟米	(14)	16 羊肺	(20)
03 糯米	(14)	17 羊肚	(20)
04 栗子	(14)	18 羊心	(21)
05 花生	(15)	19 驴肉	(21)
06 莲子	(16)	20 田鼠肉	(21)
07 荔枝	(16)	21 鸡肉	(21)
08 榛子	(17)	22 鸡肠	(22)
09 椰子	(17)	23 鹌鹑	(22)
10 牛肉	(18)	24 野鸡肉	(23)
11 牛肚	(18)	25 鳝鱼	(23)
12 猪肚	(18)	26 泥鳅	(23)
13 猪肾	(19)	27 鲤鱼	(24)

28 鲫鱼	(24)
29 鳊鱼	(25)
30 胡桃仁	(25)
31 饴糖	(25)

□补 血 类

32 猪肝	(26)
33 猪心	(26)
34 猪皮	(27)
35 羊肝	(27)
36 牛肝	(27)
37 牛蹄筋	(28)
38 鸡肝	(28)
39 带鱼	(29)
40 胡萝卜	(29)
41 墨鱼	(29)

□补 阴 类

42 白木耳	(30)
43 葡萄	(30)
44 梨	(31)
45 松子	(31)
46 甘蔗	(32)
47 黑芝麻	(32)
48 豆腐	(33)
49 小麦	(33)
50 菠菜	(33)
51 牛奶	(34)
52 牛肾	(34)

53 羊奶	(35)
54 羊肾	(35)
55 羊胫骨	(35)
56 猪肉	(36)
57 猪肺	(36)
58 猪胰	(37)
59 猪蹄	(37)
60 猪髓	(37)
61 兔肉	(37)
62 兔肝	(38)
63 鸽肉	(38)
64 家鸭肉	(39)
65 野鸭肉	(39)
66 鸭蛋	(39)
67 鸡蛋	(40)
68 乌骨鸡	(40)
69 鹅肉	(41)
70 海参	(41)
71 银鱼	(42)
72 鲈鱼	(42)
73 青鱼	(42)
74 鱼鳔	(43)
75 蛤蜊肉	(43)
76 蜂蜜	(43)
77 蜂乳	(44)
78 龟肉	(45)
79 鳖肉	(45)

80 燕窝	(46)	85 麻雀肉	(48)
□补阳类		86 雀卵	(49)
81 羊肉	(46)	87 洋鸭肉	(49)
82 狗肉	(47)	88 鲢鱼	(49)
83 鹿肉	(47)	89 鲈鱼	(50)
84 对虾	(48)	90 刀豆	(50)

三、补益药物

□补气类		18 桑椹	(63)
01 人参	(51)	19 龙眼肉	(63)
02 西洋参	(52)	□补阴类	
03 太子参	(53)	20 沙参	(64)
04 黄芪	(53)	21 麦冬	(65)
05 党参	(54)	22 天冬	(65)
06 白术	(55)	23 玄参	(66)
07 山药	(55)	24 玉竹	(67)
08 白扁豆	(56)	25 百合	(67)
09 大枣	(56)	26 石斛	(68)
10 甘草	(57)	27 黄精	(68)
□补血类		28 女贞子	(69)
11 当归	(58)	29 旱莲草	(70)
12 阿胶	(59)	30 灵芝	(70)
13 熟地黄	(59)	31 五味子	(71)
14 白芍	(60)	32 龟板	(72)
15 何首乌	(60)	33 鳖甲	(73)
16 枸杞子	(61)	□补阳类	
17 鸡血藤	(62)	34 鹿茸	(74)

35 海狗肾	(75)	46 补骨脂	(81)
36 狗鞭	(75)	47 山茱萸	(81)
37 海马	(76)	48 杜仲	(82)
38 巴戟天	(76)	49 狗脊	(83)
39 肉苁蓉	(77)	50 续断	(83)
40 鹿鞭	(77)	51 骨碎补	(84)
41 锁阳	(78)	52 金樱子	(84)
42 淫羊藿	(78)	53 覆盆子	(85)
43 韭菜子	(79)	54 蛤蚧	(85)
44 菟丝子	(80)	55 紫河车	(85)
45 沙苑子	(80)	56 冬虫夏草	(86)

四、补 益 药 膳

□补 气 类

001 参枣米饭	(95)	014 鲫鱼黄芪汤	(102)
002 红枣鸽肉饭	(95)	015 鲫鱼冬瓜皮汤	(103)
003 柿饼饭	(96)	016 牛肚枳壳砂仁汤	(103)
004 茯苓包子	(96)	017 野鸭赤豆汤	(104)
005 山药茯苓包子	(97)	018 红枣黑豆黄芪汤	(104)
006 白术饼	(98)	019 人参莲子汤	(105)
007 萝卜饼	(98)	020 葱枣汤	(105)
008 人参菠饺	(99)	021 羊肺汤	(106)
009 开元寿面	(99)	022 黄芪猴头汤	(106)
010 人参汤圆	(100)	023 莲子猪肚	(107)
011 清蒸人参鸡	(101)	024 红枣煨肘	(108)
012 爆人参鸡片	(101)	025 砂仁黄芪猪肚	(108)
013 山药莲子汤	(102)	026 白鸽益脾汤	(109)
		027 红枣炖兔肉	(109)

028 芡实炖老鸭	(110)
029 灵芝黄芪炖猪肉	(110)
030 参芪芡实炖猪肾	(111)
031 黄芪糯米汤	(111)
032 山药炖猪胰	(111)
033 鹌鹑肉片	(112)
034 板栗烧鸡	(112)
035 参芪烧牛肉	(113)
036 人参胡桃鸡汤	(114)
037 黄芪蒸鸡	(114)
038 芪烧活鱼	(115)
039 砂仁肚条	(116)
040 软炸淮药兔	(117)
041 淮药芝麻酥	(117)
042 烩鳝鱼丝	(118)
043 四君蒸鸭	(118)
044 参蛤蒸鸭	(119)
045 软炸蒸肚	(120)
046 干烧黄芪鱼	(121)
047 扁豆红糖煎	(121)
048 扁豆益胃饮	(122)
049 胡萝卜淮山鸡内金汤	(122)
050 鲫鱼赤小豆汤	(122)
051 鲫鱼红糖甜杏汤	(123)
052 鹌鹑党参淮山汤	(123)
053 羊肚黄芪乌豆汤	(124)
054 猪腰胡桃补肾汤	(124)

055 牛肉北芪浮小麦汤	(125)
056 粟米淮山糊	(125)
057 莲肉淮山梗米糊	(126)
058 栗子猪肉汤	(126)
059 首乌丹参蜜糖饮	(127)
060 鹅肉鱼鳔汤	(127)
061 野鸭花生冬瓜皮汤	(128)
062 野鸭大蒜汤	(128)
063 莲子芡实糯米鸡	(129)
064 猪肺虫草汤	(129)
065 乌豆苡米汤	(130)
066 蒸龙眼西洋参	(130)
067 兔肉健脾汤	(130)
068 淮山莲子甲鱼汤	(131)
069 灵芝粉蒸肉饼	(131)
070 浮小麦羊肚汤	(132)
071 酒炒鸡肠	(132)
072 鸡肠散	(133)
073 猪脾蒸荔枝	(133)
074 四味猪脾汤	(133)
075 益智桑螵猪脾汤	(134)
076 白术糖水	(134)
□ 补 血 类	
077 当归生姜羊肉汤	(135)
078 益寿鸽蛋汤	(135)
079 银杞明目汤	(136)
080 四物炖鸡汤	(136)

081 四物杞枣肝片汤 … (137)	108 芍地麻圆肉 …… (151)
082 猪肝菠菜汤 …… (138)	109 杞子炖羊脑 …… (151)
083 胡萝卜炒猪肝 …… (138)	110 何首乌煮鸡蛋 …… (152)
084 兔肝鸡蛋汤 …… (139)	111 首乌猪肝片 …… (152)
085 猪肝枸杞鸡蛋汤 … (139)	112 乌发汤 …… (153)
086 五元全鸡 …… (140)	113 米枣红烧猪蹄 …… (154)
087 猪皮蹄筋大枣汤 … (140)	114 当归黄花肉汤 …… (155)
088 牛筋血藤骨脂汤 … (141)	115 乌鸡乌贼当归汤 … (155)
089 羊骨大枣汤 …… (141)	116 阿胶炖猪肉 …… (156)
090 枣莲蛋糕 …… (141)	117 鸡血藤蛋 …… (156)
091 猪心大枣汤 …… (142)	118 黄精当归蛋 …… (156)
092 阿胶鸡蛋汤 …… (142)	119 归水鸡蛋 …… (157)
093 玫瑰花烤羊心 …… (143)	120 首乌丹参蜂蜜汁 … (157)
094 糖渍龙眼 …… (143)	121 阿胶葱白煮蜜糖 … (157)
095 柏子仁炖猪心 …… (144)	122 龙眼鸡蛋汤 …… (158)
096 龟肉炖枳壳 …… (144)	123 糖酒猪皮汤 …… (158)
097 枸杞雏鸽汤 …… (145)	124 蒸猪肝夜明砂 …… (158)
098 白鸽杞精汤 …… (145)	125 雉肉炒胡萝卜 …… (159)
099 肝枣汤 …… (146)	126 鹌鹑枸杞汤 …… (159)
100 当归杞子汤 …… (146)	127 猪心枣仁汤 …… (160)
101 鸡肝草决明蛋汤 … (146)	128 猪脑天麻炖枸杞 … (160)
102 红杞蒸鸡 …… (147)	129 五子投胎 …… (160)
103 石斛花生米 …… (147)	130 枸杞煮鸡蛋 …… (161)
104 软炸鸡肝 …… (148)	131 当归猪胫骨汤 …… (161)
105 枸杞肉丝 …… (149)	132 黑豆浮小麦汤 …… (162)
106 枸杞蒸蛋 …… (149)	133 猪骨粉 …… (162)
107 杞菊炸鸡肝 …… (150)	134 瓦楞子蒸鸡肝 …… (162)

135 当归獐肉	(163)	161 竹参心子	(176)
136 枣仁蜜水饮	(163)	162 红烧归肉	(177)
□补 阴 类		163 玄参炖猪肝	(177)
137 银耳百合沙参汤	(164)	164 荷叶荔枝鸭	(178)
138 猪肺敛肺汤	(164)	165 五香烧猪排	(179)
139 沙参百合鸭汤	(165)	166 胡桃炖龟肉	(179)
140 贝母甲鱼	(165)	167 百部炖甲鱼	(180)
141 玉竹瘦猪肉汤	(166)	168 参地炖猪肝	(181)
142 炖蜜川贝	(166)	169 红枣鸭子	(181)
143 沙参心肺汤	(166)	170 莲子百合煨瘦肉	(182)
144 雪羹汤	(167)	171 玉须金龟汤	(183)
145 玉参焖鸭	(167)	172 猪胰止渴汤	(183)
146 银耳羹	(168)	173 枸杞炖兔肉	(183)
147 双耳汤	(169)	174 兔肝杞贞煎	(184)
148 补髓汤	(169)	175 法制黑豆	(184)
149 龙枸燕窝汤	(170)	176 清脑羹	(185)
150 甲鱼补肾汤	(170)	177 灵芝银耳羹	(185)
151 龟肉百合红枣汤	(171)	178 羊乳山药羹	(186)
152 鹅肉补阴汤	(171)	179 白芨蛋花	(187)
153 百合党参猪肺汤	(172)	180 猫肉杞子黄精汤	(187)
154 鸽肉山药玉竹汤	(172)	181 杜仲川断煮鸡蛋	(187)
155 小麦黑豆夜交藤汤	(173)	182 蒸带鱼女贞子	(188)
156 金针菜黄豆煨猪蹄	(173)	183 莲实雪耳汤	(188)
157 鲫鱼猪蹄汤	(174)	184 燕窝洋参汤	(189)
158 大枣乌梅汤	(174)	185 团鱼二子汤	(189)
159 淮药肉麻圆	(174)	186 鳖炖淮山杞子汤	(189)
160 芝麻兔	(175)	187 杜仲龟肉汤	(190)

- | | | | |
|-------------------|-------|------------------|-------|
| 188 龟肉鱼鳔汤····· | (190) | 214 猪肚姜桂汤····· | (202) |
| 189 蜜糖牛奶芝麻羹····· | (191) | 215 益脾饼····· | (202) |
| 190 蛤肉百合玉竹汤····· | (191) | 216 白胡椒煨猪肚····· | (203) |
| 191 鱼鳔五子汤····· | (192) | 217 羊肉羹····· | (203) |
| 192 海参猪肠木耳汤····· | (192) | 218 附片煮羊肉····· | (204) |
| 193 鸡子黄生地百合汤····· | (193) | 219 补脾胃肉糕····· | (205) |
| 194 鸭肉海参汤····· | (193) | 220 鲢鱼姜椒汤····· | (206) |
| 195 花生香菇猪蹄汤····· | (194) | 221 革拨头蹄····· | (206) |
| 196 鸡血藤炖猪蹄····· | (194) | 222 韭菜子蒸猪肚····· | (207) |
| 197 蹄汁芝麻糊····· | (195) | 223 双鞭壮阳汤····· | (207) |
| 198 猪胰玉米须汤····· | (195) | 224 山药羊肉汤····· | (208) |
| 199 炖猪肉黑豆汤····· | (195) | 225 复元汤····· | (209) |
| 200 羊肾黑豆杜仲汤····· | (196) | 226 壮阳狗肉汤····· | (209) |
| 201 猪肉杞子汤····· | (196) | 227 清炖归杞牛鞭汤····· | (210) |
| 202 桑椹苡蓉汤····· | (197) | 228 狗肾汤····· | (211) |
| 203 蒸葡萄枸杞子····· | (197) | 229 麻雀菟丝枸杞汤····· | (211) |
| 204 炖龙眼党参鸽肉汤····· | (197) | 230 龙马童子鸡····· | (212) |
| 205 百合鸡子黄汤····· | (198) | 231 杜仲腰花····· | (212) |
| 206 南沙参煮蛋····· | (198) | 232 胡桃仁炒韭菜····· | (213) |
| 207 虫草红枣炖甲鱼····· | (198) | 233 红烧鹿肉····· | (214) |
| 208 饴糖鸡····· | (199) | 234 姜附炖狗肉····· | (214) |
| 209 猪肾黑豆汤····· | (200) | 235 肉苁蓉炖羊肾····· | (215) |
| 210 龟血炖冰糖····· | (200) | 236 冬虫夏草炖黄雀····· | (215) |
| 211 治小儿脚痿行迟汤····· | (201) | 237 菟丝烧海参····· | (216) |
| 212 银蹄汤····· | (201) | 238 当归烧狗肉····· | (217) |
| 213 米醋蛋清汤····· | (201) | 239 归附烧仔鸡····· | (217) |
| | | 240 枸杞炖仔鸡····· | (218) |

□补阳类

241 补肾强身糕	(219)
242 芝麻四神糊	(219)
243 鸡肝菟丝子汤	(220)
244 鳅虾汤	(220)
245 酒水炖鸡肉苁蓉汤	(221)
246 糯米酒鸡蛋	(221)
247 补阳汤	(221)
248 山药猪腩汤	(222)
249 三黑猪腩汤	(223)
250 黑豆狗肉汤	(223)
251 补骨脂小茴香煨猪肾	(224)
252 鸡肠饼	(224)
253 补骨脂炖猪腰	(225)
254 狗脊金樱炖狗肉	(225)
255 巴戟苁蓉鸡肠汤	(226)
256 雀卵虾仁汤	(226)
257 雀卵羊肉羹	(227)
258 九香虫虾汤	(227)
259 羊肉鱼鳔黄芪汤	(227)
260 羊肉虾羹	(228)
261 鹿茸蛋	(228)
262 冬虫夏草鸭	(229)
263 麻雀肉饼	(229)
264 洋鸭虾米汤	(230)
265 虾仁韭菜	(230)
266 当归羊肉汤	(231)
267 艾叶胡椒煎	(231)

268 黄芪鲜虾汤	(231)
269 党参益智猪尾汤	(232)
270 肉桂鸡肝汤	(232)
271 鸡肠粉	(233)

□ 气血、阴阳双补类

272 八宝鸡汤	(233)
273 十全大补汤	(234)
274 参地蒸乌鸡	(235)
275 参龟汤	(235)
276 黄芪猪肉汤	(236)
277 鳝鱼强筋健骨汤	(237)
278 参归炖猪心	(237)
279 神仙鸭	(238)
280 归芪蒸鸡	(238)
281 参芪鸭条	(239)
282 芪杞炖乳鸽	(240)
283 参药猪腰	(240)
284 香酥参归鸡	(241)
285 归地烧羊肉	(242)
286 淮杞炖羊头	(243)
287 淮杞炖牛肉	(243)
288 精参煨肘	(244)
289 参杞烧肚片	(245)
290 归参鳝鱼羹	(246)
291 桂圆大枣汤	(246)
292 海参羊肉汤	(246)
293 炖椰肉杞子鸡	(247)

294 花生大枣泥	(247)
295 羊心大枣汤	(248)
296 煮猪心包朱砂	(248)
297 参归猪肝汤	(248)
298 带鱼益气汤	(249)
299 山药参枣炖猪肉	(249)

300 灵芝猪蹄汤	(250)
301 猪蹄黄芪当归汤	(250)
302 章鱼花生猪蹄汤	(251)
303 乌龟肉炖升麻	(251)
304 北芪南蛇肉汤	(251)

五、补 益 药 粥

□补 气 类

001 人参粥	(257)
002 黄芪粥	(258)
003 党参粥	(258)
004 山药粥	(259)
005 大枣粥	(259)
006 白茯苓粥	(260)
007 薏苡仁粥	(260)
008 白扁豆粥	(261)
009 山楂粥	(261)
010 赤小豆粥	(262)
011 鸡内金粥	(262)
012 佛手柑粥	(263)
013 曲米粥	(263)
014 补虚正气粥	(264)
015 人参百合粥	(265)
016 黄芪阿胶粥	(265)
017 参苓粥	(266)
018 珠玉二宝粥	(266)

019 蛤蚧人参粥	(267)
020 猪肺粥	(267)
021 猪肾粥	(268)
022 牛肉粥	(268)
023 鸡汁粥	(269)
024 鳝鱼粥	(269)
025 栗子粥	(270)
026 胡桃粥	(270)
027 荔枝粥	(271)
028 高粱粥	(271)
029 藕粥	(272)
030 莲肉粥	(272)
031 菱角粉粥	(273)
032 玉米粉粥	(273)
033 芋粥	(274)
034 蚕豆粥	(274)
035 芥菜粥	(275)
036 胡萝卜粥	(275)
037 白术猪肚粥	(276)

038 牛肚薏米粥	(276)
039 参芪白莲粥	(277)
040 栗肉淮山粥	(277)
041 莲子淮山粥	(278)
042 莲子芡实荷叶粥	(278)
043 荔枝淮山大枣粥	(279)
044 红枣羊骨糯米粥	(279)
045 粟米山药大枣粥	(280)
046 猪肚淮山粥	(281)
047 田鼠大枣粥	(281)
048 山莲葡萄粥	(282)
049 消蛋白尿粥	(282)
050 参芪薏苡粥	(283)
051 田鼠粥	(283)
052 芡实茯苓粥	(284)
053 淮山鸡内金粥	(284)
054 山药芡实苡米粥	(284)
055 安胎鲤鱼粥	(285)
056 山药固胎粥	(285)
057 落花生粥	(286)
058 葛苡子粥	(286)
059 红薯粥	(287)
060 粟米红糖粥	(287)
061 蛋花粥	(288)
□补血类	
062 当归粥	(288)
063 熟地粥	(289)

064 枸杞子粥	(290)
065 龙眼肉粥	(290)
066 仙人粥	(291)
067 桑椹粥	(291)
068 养心粥	(292)
069 酸枣仁粥	(292)
070 柏子仁粥	(293)
071 夜交藤粥	(293)
072 猪肝粥	(294)
073 猪心粥	(294)
074 远志枣仁粥	(295)
075 参杞粥	(295)
076 地黄杞子粥	(296)
077 首乌粥	(296)
078 海参粥	(297)
079 糯米阿胶粥	(297)
080 猪蹄粥	(298)
□补阴类	
081 沙参粥	(298)
082 玉竹粥	(299)
083 生地粥	(300)
084 天门冬粥	(300)
085 麦门冬粥	(301)
086 百合粥	(301)
087 黄精粥	(302)
088 葛根粉粥	(302)
089 芡实粥	(303)

090 乌梅粥	(303)
091 地骨皮粥	(304)
092 灵芝粥	(304)
093 石斛粥	(305)
094 郁李仁粥	(305)
095 石决明粥	(306)
096 木耳粥	(306)
097 芝麻粥	(307)
098 柿饼粥	(307)
099 菠菜粥	(308)
100 浮小麦粥	(308)
101 松子粥	(309)
102 杏子粥	(309)
103 酥蜜粥	(310)
104 蔗浆粥	(310)
105 牛乳粥	(311)
106 鸭汁粥	(312)
107 沙参枸杞粥	(312)
108 二冬粥	(313)
109 山药黄肉粥	(313)
110 百合白芨粥	(314)
111 增液粥	(314)
112 糯米百合莲子粥	(315)
113 山药桂圆粥	(315)
114 地黄枣仁粥	(316)
115 四仁桔皮粥	(316)
116 天麻猪脑粥	(317)

117 紫苏麻仁粥	(317)
118 西洋参粥	(317)
119 贝母粥	(318)
120 白芨粥	(318)
121 皮蛋蛭鼓粥	(319)
122 豆腐浆粥	(319)
□补阳类	
123 鹿角胶粥	(320)
124 附子粥	(320)
125 桂浆粥	(321)
126 锁阳粥	(321)
127 山萸肉粥	(322)
128 菟丝子粥	(322)
129 金樱子粥	(323)
130 益智仁粥	(323)
131 紫石英粥	(324)
132 干姜粥	(324)
133 砂仁粥	(325)
134 草拨粥	(325)
135 草澄茄粥	(326)
136 韭菜粥	(327)
137 花椒粥	(327)
138 胡椒粥	(328)
139 刀豆粥	(328)
140 狗肉粥	(329)
141 羊肉粥	(329)
142 羊骨粥	(330)