

健康营养食谱系列



KANG FU CAN

现代疾病 康复餐

刘鸿锋 主编

江苏科学技术出版社

前言

吃出健康

是我们每个人的心愿。但如何合理膳食,才能保证儿童正常发育、青少年精力旺盛、老年人健康长寿;如何通过饮食调整,有针对性地提高人体某些营养素摄入量,以预防婴幼儿营养不良,防止成年人、老年人慢性病的发生和发展,这并非易事。从食物中摄取多少营养素,如钙、铁、碘、维生素 A 等等才能满足人体的需要,缺乏时有什么表现,补充多少量是适宜的,而摄入多少就会导致中毒,其中包含着许多道理和学问。

随着人民生活水平的不断提高,人们的生活已由温饱型向小康型转化,对于饮食的营养、安全等问题也日益受到人们的关注。与这种形势形成鲜明对比的是,广大消费者在饮食健康方面的知识还比较缺乏。

一个人的一生,若以平均寿命 70 岁计算,要吃进 60~70 吨饮食,其中除大量饮水外,其余多为植物食品和动物食品。人们通过一日三餐将食物吃进去,经过口腔的咀嚼,胃肠的消化、吸收,摄入食物中的各种营养素来维持人体的生命活动。一个人的身体就是由他所摄入的营养素组成的,他所表现出来的身高、体重、健康与疾病都与他日常的饮食行为有密不可分的关系,这就是“你即你所食”,它概括了食物营养对于人体成长和健康的作

用。一个营养不良、骨瘦如柴的人,其主要原因是吃得太少、太差。同样,一个大腹便便、为肥胖而发愁的人,这又是因为营养过剩、营养不均衡所致。当你预测自己将来会长成什么样子,是否会出现冠心病、高血脂、糖尿病、



脂肪肝等多种常见病时,营养学专家可以郑重地提醒各位,未来的你,就是从你现在所吃的食物开始形成的,也就是说通过一口一口的吃,你正在塑造着你自己的身体与健康。所以,请你认真学习营养知识,管好自己的嘴,养成科学的饮食习惯,合理地安排好自己的一日三餐。

我们组织有关营养专家编写了这套健康营养食谱系列丛书,包括《家庭全营养指南》、《宝宝聪明健康餐》、《少年成长营养餐》、《女性保健美容餐》、《男性强壮活力餐》、《老人长寿滋补餐》、《现代疾病康复餐》、《幸福家庭配套餐》。通过专家深入浅出的讲解,使读者了解什么是每日必需的营养摄入量,不同的人群、在不同的生理阶段所需要的营养素和营养量是什么,是多少。在书中,我们还通过向读者介绍各种营养食谱,使读者可以有的放矢地选择适合自己的营养餐,能够知道更丰富的食品知识,调整自己的膳食结构,做到:稳定粮食,保证蔬菜,增加奶类,调整肉类,即把粮食摆在养生之本的地位,保证各种维生素及多种矿物质的重要来源——蔬菜,增加优质蛋白质和钙的重要来源——奶类,调整以猪肉为主的肉食结构,从而使我们每个人都生活得健康、快乐。

参与本系列丛书编写的人员有:赵晴、何林玉、沈力匀、刘怡、王玉敏、孟朝阳、高敏、戴京、李森等。



目 录

录

第一篇 现代疾病防治饮食营养指南

一、病人的营养和饮食	2
(一) 饮食治疗的重要性	2
(二) 基本疾病膳食	3
1. 普通饭	3
2. 软饭	3
3. 半流质	4
4. 流质	4
5. 高蛋白膳食	5
6. 低蛋白膳食	5
7. 高热量膳食	5
8. 贫血膳食	6
9. 多渣膳食	6
(三) 酸性食物与碱性食物的选择	6
二、白领的营养与健康	7
(一) 白领的亚健康	7
1. 什么叫亚健康	7
2. 谁是“元凶”	9
3. 自我暗示与心理健康	11
(二) 现代白领的营养危机	11
1. 维生素供不应求	12
2. 矿物质缺乏的威胁	12
3. 标本兼治的防治之道	13
4. 别等疲劳才休息	14
(三) 白领综合征	15
1. 典型表现	15



2. 特殊症状	17
三、心脑血管疾病饮食治疗	18
(一) 冠心病饮食治疗	18
1. 冠心病产生的原因	18
2. 冠心病的预防	19
3. 饮食组成与冠心病	20
4. 饮食治疗原则	25
(二) 高脂血症饮食治疗	27
(三) 高血压饮食治疗	29
1. 营养素影响	30
2. 饮食治疗原则	31
(四) 中风饮食治疗	35
1. 饮食营养影响	36
2. 饮食营养治疗	36
四、便秘饮食治疗	38
1. 机能性便秘	38
2. 器质性便秘	39
3. 便秘患者适宜的饮食	41
4. 痉挛性便秘的饮食	43
5. 梗阻性便秘的饮食	44
6. 无力性便秘的饮食	44
7. 儿童便秘的饮食	44
五、胃肠疾病饮食治疗	46
(一) 腹泻饮食治疗	46
1. 急性腹泻饮食治疗	46
2. 慢性腹泻饮食治疗	47
3. 婴儿腹泻饮食治疗	47
(二) 胃溃疡病人的饮食治疗	48
1. 胃溃疡病产生的原因	48
2. 胃溃疡病的膳食治疗	49



(三) 胃炎病人的饮食治疗	50
(四) 胃切除手术后的饮食治疗	51
六、痢疾、伤寒饮食治疗	51
1. 痢疾病人的饮食治疗	51
2. 伤寒病人的饮食治疗	52
七、肿瘤饮食治疗	54
(一) 一般肿瘤的病因和防治	54
1. 肿瘤的病因	54
2. 肿瘤的临床表现	55
3. 肿瘤的防治	55
(二) 消化道肿瘤饮食治疗	56
1. 饮食营养治疗	56
2. 术后饮食治疗要求	56
3. 放疗和化疗饮食治疗	57
八、胆、胰疾病饮食治疗	59
(一) 胆囊炎饮食治疗	59
1. 饮食治疗目的	59
2. 饮食治疗措施	59
(二) 胆结石饮食治疗	61
(三) 急性胰腺炎饮食治疗	62
九、内分泌及代谢疾病饮食治疗	62
(一) 甲状腺机能亢进症的饮食治疗	62
(二) 糖尿病饮食治疗	64
1. 饮食营养治疗的黄金法则	65
2. 糖尿病人一天应吃多少	67
3. 吃几餐, 每餐吃多少	70
4. 每餐怎么吃	71
5. 糖尿病人可用的烹调方法	71
6. 儿童糖尿病的防治	71
(三) 痛风症饮食治疗	74



1. 急性痛风症饮食治疗	75
2. 慢性痛风症饮食治疗	77
3. 痛风的饮食原则	79
十、肾炎饮食治疗	79
1. 急性肾炎饮食治疗	79
2. 慢性肾炎饮食治疗	82
3. 急性肾功能衰竭的饮食治疗	83
4. 并发症饮食治疗	85
5. 儿童肾炎饮食治疗	86
十一、肝病饮食治疗	86
(一) 肝炎饮食治疗	86
1. 常见病毒性肝炎的分类与传播途径	87
2. 病毒性肝炎与免疫	87
3. 病毒性肝炎的危害	88
4. 病毒性肝炎饮食保健	88
(二) 肝硬化饮食治疗	90
1. 饮食治疗目的	90
2. 饮食配制原则	90
(三) 肝昏迷的饮食治疗	92
十二、呼吸系统疾病饮食治疗	92
(一) 慢性支气管炎饮食治疗	92
1. 慢性支气管炎的临床表现	92
2. 慢性支气管炎的防治	93
(二) 肺结核病饮食治疗	93
十三、感冒和抗原抗体反应症饮食治疗	94
(一) 感冒的预防	94
1. 婴幼儿感冒时要注意的事项	95
2. 发烧时的饮食治疗	95
(二) 预防抗原抗体反应症	96
1. 湿疹的饮食治疗	96



2. 过敏的饮食治疗	97
3. 哮喘的饮食治疗	98
十四、婴幼儿的营养和饮食	99
1. 早产儿的食品	99
2. 婴儿不爱喝牛奶时的食品	99
3. 婴幼儿食欲不振时的食品	100
4. 婴幼儿太胖时的食品	101
5. 婴幼儿太瘦时的食品	105
6. 婴幼儿长口疮时的食品	105
7. 婴幼儿脸色不好时的食品	105
8. 腮腺炎饮食治疗	106
9. 容易长疖子时的食品	106
10. 猩红热饮食治疗	106
11. 中暑饮食治疗	107
12. 佝偻病饮食治疗	107
十五、学龄儿童的营养和饮食	108
(一) 学龄儿童营养缺乏症	108
(二) 学龄儿童营养不良的营养食物选择	111
1. 水果	111
2. 蔬菜	116
3. 肉禽蛋类	120
4. 水产	122

第二篇 现代疾病防治营养食谱

一、改善亚健康食谱	126
1. 六一豆浆	126
2. 葡萄煎	126
3. 鲜橙冻饮	126
4. 灯心苦瓜饮	127
5. 人参陈皮紫苏汤	127
6. 木瓜汤	127
7. 银杏红枣汤	128
8. 清补凉汤	128



9. 鲜花生叶汤	128	34. 鸡头粉馄饨	138
10. 八鲜八补汤	128	35. 姜汁蒸饼	138
11. 新鲜蔬菜汤	129	36. 刀鱼面	138
12. 牛肉返本汤	129	37. 五白糕	139
13. 冰糖燕窝汤	129	38. 药制黑豆	139
14. 银杞明目汤	130	39. 杂烩羊头	139
15. 单县羊肉汤	130	40. 松鼠鳜鱼	140
16. 何首乌鸡蛋汤	131	41. 炒鹌鹑	141
17. 干贝猪瘦肉汤	131	42. 干蒸湘莲	141
18. 山药羊乳羹	131	43. 金银豆腐	142
19. 鲜蘑丝瓜煲	132	44. 乌发糖	142
20. 鸡蓉苦瓜煲	132	45. 桑葚糖	143
21. 草菇鸡脯煲	133	46. 冰糖湘莲	143
22. 泥鳅豆腐煲	133	47. 白糖核桃	143
23. 鸡油黄瓜煲	134	48. 养生菜根	144
24. 酥蜜粥	134	49. 豉姜泥鳅	144
25. 核桃仁粥	135	50. 炒胡萝卜酱	144
26. 薯蕷拔粥	135	51. 桂圆童子鸡	145
27. 黄芪银花粥	135	52. 燕椰竹丝鸡	145
28. 菊花糯米粥	136	53. 清蒸人参鸡	145
29. 补虚正气粥	136	54. 爆人参鸡片	146
30. 枸杞百合糯米粥	136	55. 冰糖哈士蟆	147
31. 淮山药芝麻糊	137	56. 虫草炖牛鞭	147
32. 五味猪肚	137	57. 菊花鲈鱼块	148
33. 黄鸡馄饨	137		

二、防治心血管疾病食谱

1. 香蕉茶	148	5. 山楂荷叶饮	149
2. 莲子心茶	148	6. 胡萝卜汁	149
3. 罗布麻五味子茶	149	7. 玛瑙荸荠	149
4. 菊花山楂饮	149	8. 苹果章鱼	150



9. 油淋鱼片	150	38. 大蒜粥	159
10. 玉米须龟	150	39. 菊花粥	159
11. 何首乌煨鸡	150	40. 荷叶粥	159
12. 葱炖猪蹄	151	41. 阿胶粥	160
13. 玉竹猪心	151	42. 地黄鸡	160
14. 乌贼骨炖猪皮	152	43. 海参粥	160
15. 归参山药猪腰	152	44. 海带粥	160
16. 熘炒黄花猪腰	152	45. 韭白粥	161
17. 黄芪软炸里脊	152	46. 芹菜咸粥	161
18. 黄精炖猪瘦肉	153	47. 海米菠菜粥	161
19. 鲜姜蒸蛋	153	48. 龙眼肉粥	161
20. 荠菜豆腐	154	49. 花生粥	162
21. 蘑菇炖豆腐	154	50. 玉米粉粥	162
22. 木耳烧豆腐	154	51. 山楂玉米粉粥	162
23. 胡萝卜拌豆腐	155	52. 柠檬玉米粉粥	162
24. 凉拌芹菜	155	53. 绿豆海带粥	163
25. 凉拌鸡片	155	54. 生鱼片汤	163
26. 拌西红柿	156	55. 芹菜红枣汤	163
27. 山芋纳豆	156	56. 木瓜羊肉汤	163
28. 凉拌海蜇丝	156	57. 海藻黄豆汤	164
29. 洋菇色拉	156	58. 鲍鱼竹笋汤	164
30. 腐竹银芽黑木耳	157	59. 红枣冬菇汤	164
31. 糖醋蒜	157	60. 淡菜荠菜汤	164
32. 醋豆	157	61. 炙甘草莲肉汤	165
33. 醋泡花生米	158	62. 当归羊肉羹	165
34. 鲜山楂	158	63. 鸽枣饭	165
35. 三白粥	158	64. 海带粉	165
36. 甜浆粥	158	65. 翠皮香蕉	166
37. 绿豆粥	159		



三、防治消化系统疾病食谱 166

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 姜茶饮 166 | 31. 榛子粥 174 |
| 2. 红茶饮 166 | 32. 山栗粥 175 |
| 3. 山楂饮 167 | 33. 栗子粥 175 |
| 4. 木耳芝麻茶 167 | 34. 松子粥 175 |
| 5. 鲜茄汁 167 | 35. 大枣粥 175 |
| 6. 五胆丸 167 | 36. 人参猪肾粥 176 |
| 7. 川椒丸 168 | 37. 猪脾粥 176 |
| 8. 乳豆丸 168 | 38. 羊肉粥 176 |
| 9. 疳积散 168 | 39. 山药糯米甜粥 176 |
| 10. 扶脾散 168 | 40. 白扁豆粥 176 |
| 11. 葱椒散 169 | 41. 白茯苓粥 177 |
| 12. 金楂粉 169 | 42. 佛手柑粥 177 |
| 13. 参芪精 169 | 43. 草莓绿豆粥 177 |
| 14. 肉末鸭蛋 170 | 44. 糯米莲子粥 178 |
| 15. 醋煮豆腐 170 | 45. 黄羊大米粥 178 |
| 16. 柿椒炒嫩玉米 170 | 46. 饴糖大米粥 178 |
| 17. 蜜饯姜枣龙眼 170 | 47. 山药薏米粥 178 |
| 18. 雪泡无花果 171 | 48. 补虚正气粥 179 |
| 19. 豆浆炖羊肉 171 | 49. 鲫鱼羹 179 |
| 20. 桃仁腰花 171 | 50. 姜橘椒鱼羹 179 |
| 21. 莲子猪肚 172 | 51. 茯苓包子 180 |
| 22. 黄芪汽锅鸡 172 | 52. 桃花饼 180 |
| 23. 菠菜粥 172 | 53. 益脾饼 180 |
| 24. 山药甜粥 173 | 54. 桃酥豆泥 181 |
| 25. 牛蛙粥 173 | 55. 淮山药泥 181 |
| 26. 羊骨粥 173 | 56. 炒黄面 182 |
| 27. 葵花粥 173 | 57. 春盘面 182 |
| 28. 豆蔻粥 174 | 58. 炒荞麦面条 182 |
| 29. 青果粥 174 | 59. 洋菇面包 183 |
| 30. 香菇粥 174 | 60. 山药汤圆 183 |



61. 参枣米饭	183	71. 大枣冬菇汤	186
62. 番薯叶汤	183	72. 山金胡萝卜汤	186
63. 石榴皮汤	184	73. 黄酒核桃泥汤	186
64. 人参汤	184	74. 佛手酒	187
65. 大麦汤	184	75. 脂酒红枣	187
66. 鲫鱼汤	185	76. 蜜饯山楂	187
67. 红枣汤	185	77. 人参汤圆	188
68. 黄豆皮汤	185	78. 姜韭牛奶羹	188
69. 山参鹤鹑汤	185	79. 蜜糖牛奶芝麻羹	188
70. 山药鱼片汤	186		

四、养肝食谱

1. 红糖山楂饮	189	20. 何首乌煮鸡蛋	194
2. 橘皮红枣饮	189	21. 花椒鸡	194
3. 青皮麦芽饮	189	22. 枸杞蒸鸡	195
4. 猪肝羹	189	23. 党参当归鸡	195
5. 鸡肝羹	190	24. 腰果虾仁	196
6. 清脑羹	190	25. 天麻鱼	196
7. 葛粉羹	190	26. 葱白鲤鱼	196
8. 枸杞肉丝	190	27. 海带炖鲤鱼	197
9. 杜仲腰花	191	28. 赤小豆冬瓜炖黑鱼	197
10. 酱醋羊肝	191	29. 津白炖贝鲍	197
11. 菠菜蒸猪肝	191	30. 核桃蚝油生菜	197
12. 薯叶煮羊肝	192	31. 蒸带鱼女贞子	198
13. 韭菜炒羊肝	192	32. 葱姜炒螃蟹	198
14. 玄参炖猪肝	192	33. 人参粥	198
15. 杞子炖羊脑	193	34. 芝麻粥	199
16. 豆浆炖羊肉	193	35. 红薯粥	199
17. 夜明砂蒸猪肝	193	36. 桑葚粥	199
18. 马鞭草蒸猪肝	193	37. 参苓粥	200
19. 枸杞麦冬蛋丁	194	38. 猪肝粥	200



39. 荠菜粥	200	51. 兔肝鸡蛋汤	203
40. 枸杞甜粥	200	52. 牡瓦鸡肝汤	203
41. 荔枝粥	201	53. 丝瓜瘦肉汤	204
42. 鹿胶粥	201	54. 大枣鳖甲汤	204
43. 莲子粥	201	55. 雪梨瘦肉汤	204
44. 肉苁蓉羊肾粥	201	56. 紫菜瘦肉汤	204
45. 橘皮玉米粥	202	57. 绿豆老鸭汤	204
46. 何首乌大枣粥	202	58. 旱莲草红枣汤	205
47. 枸杞豉汁粥	202	59. 黑芝麻糊	205
48. 地肤汤	202	60. 芝麻糖	205
49. 鲤鱼汤	203	61. 桑葚蜜膏(一)	206
50. 赤豆鲤鱼汤	203	62. 桑葚蜜膏(二)	206

五、糖尿病、肾脏病饮食治疗

1. 茅根芦根茶	206	15. 炒苦瓜	210
2. 天冬红糖水	207	16. 鲜萝卜炖鲍鱼	210
3. 菠菜根内金饮	207	17. 枸杞炖兔肉	210
4. 生山药知母汁	207	18. 薏苡果炖猪肉	210
5. 南瓜汤	207	19. 青鸭粥	211
6. 八卦汤	207	20. 赤小豆粥	211
7. 淡兔汤	208	21. 地黄花粥	211
8. 苦瓜蚌肉汤	208	22. 鲤鱼羹	211
9. 玉须金龟汤	208	23. 赤豆冬瓜氽鲤鱼	212
10. 山药地黄猪胰汤	209	24. 芦根尖炒鳝丝	212
11. 芹菜豆腐干粥	209	25. 黄芪炖鸭	212
12. 山药粥	209	26. 枸杞子粥	212
13. 葛根粉粥	209	27. 人参枸杞子酒	212
14. 猪肚羹	209		



六、防治呼吸系统疾病食谱

1. 杏仁茶 213
2. 金瓜汁 213
3. 萝卜饮 213
4. 雪梨浆 214
5. 萝卜饴糖饮 214
6. 丝瓜花蜜饮 214
7. 秋梨白藕汁 214
8. 川贝鲜梨汁 215
9. 山药汤 215
10. 双耳汤 215
11. 五神汤 215
12. 杏霜汤 216
13. 海蜇汤 216
14. 雪羹汤 216
15. 龙猪枣汤 216
16. 大枣百合汤 217
17. 蜜枣甘草汤 217
18. 杏仁猪肺汤 217
19. 白菜姜葱汤 217
20. 葱白香菜汤 218
21. 鲜莲银耳汤 218
22. 雪耳鸭肾汤 218
23. 攒丝燕菜 218
24. 贝母甲鱼 219
25. 冰糖黄精汤 219
26. 天门冬萝卜汤 220
27. 冬瓜子豆腐汤 220
28. 橄榄罗汉果汤 220
29. 玉竹猪瘦肉汤 220
30. 北杏猪肺汤 220
31. 姜汁杏仁猪肺汤 221
32. 沙参粥 221
33. 梨粥 221
34. 生姜粥 221
35. 葱豉粥 222
36. 紫苏粥 222
37. 薄荷粥 222
38. 藿香粥 222
39. 石膏粥 222
40. 糯米粥 223
41. 萝卜粥 223
42. 丝瓜粥 223
43. 绿豆甜粥 223
44. 百合粥 223
45. 杏仁粥 224
46. 羊脊骨粥 224
47. 生芦根粥 224
48. 生地黄粥 224
49. 蒲公英粥 225
50. 清蒸鹌鹑 225
51. 珠玉二宝粥 225
52. 山药杏仁粥 226
53. 红枣黄芪粥 226
54. 生姜竹沥粥 226
55. 青果萝卜粥 226
56. 参芪山药枸杞粥 226
57. 蛙椒粉 227
58. 芥菜糊 227
59. 胡椒梨 227
60. 西瓜霜 228



- | | | | |
|------------------|-----|----------------------|-----|
| 61. 黑芝麻膏 | 228 | 72. 玉参焖鸭 | 232 |
| 62. 龙眼参蜜膏 | 228 | 73. 萝卜杏仁煮牛肺 | 232 |
| 63. 大蒜红糖膏 | 229 | 74. 银耳鸽蛋糊 | 232 |
| 64. 羊胆蜂蜜膏 | 229 | 75. 参竹炖乳鸽 | 233 |
| 65. 雪梨炖冰糖 | 229 | 76. 西洋参冬虫夏草炖乳鸽 | 233 |
| 66. 凉拌小红萝卜 | 229 | 77. 蜜饯双仁 | 233 |
| 67. 凉拌海带 | 229 | 78. 杏仁豆腐 | 233 |
| 68. 川贝酿梨 | 230 | 79. 百果玫瑰球 | 234 |
| 69. 白芨冰糖燕窝 | 230 | 80. 西菜炖生鱼 | 234 |
| 70. 虫草全鸭 | 231 | 81. 苹果炖生鱼 | 235 |
| 71. 银杏全鸭 | 231 | | |

七、防治肿瘤食谱

- | | | | |
|---------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 茯苓蛋壳散 | 235 | 14. 黄鱼鱼肚汤 | 238 |
| 2. 水蛭海藻散 | 235 | 15. 木瓜炖大肠 | 239 |
| 3. 人参核桃茶 | 236 | 16. 鱿鱼补益汤 | 239 |
| 4. 山药肉片 | 236 | 17. 虫草猪肺汤 | 239 |
| 5. 藕汁郁李仁蛋 | 236 | 18. 鱼腥草莲子汤 | 239 |
| 6. 肉桂芝麻煲猪大肠 | 236 | 19. 石斛生地绿豆汤 | 240 |
| 7. 花旗参冬虫夏草炖乳鸽 | 236 | 20. 沙参天冬炖鸭汤 | 240 |
| 8. 荷蒂汤 | 237 | 21. 冬笋雪菜黄鱼汤 | 240 |
| 9. 二冬汤 | 237 | 22. 当归羊肉羹 | 240 |
| 10. 菱薏藤汤 | 237 | 23. 菱粥 | 241 |
| 11. 瞿麦根汤 | 238 | 24. 山药面 | 241 |
| 12. 人参莲肉汤 | 238 | 25. 虫草甲鱼 | 241 |
| 13. 桑葚猪肉汤 | 238 | 26. 凉拌鱼腥草 | 241 |

八、防治儿童常见病饮食

- | | | | |
|----------------|-----|---------------|-----|
| 1. 乌贼鱼骨粉 | 242 | 2. 鸡内金粉 | 242 |
|----------------|-----|---------------|-----|



3. 猪胆绿豆粉	242	34. 苦参鸡蛋	251
4. 藕粉	242	35. 牛奶鸡蛋	252
5. 三圣散	243	36. 鹤鹑蛋	252
6. 二神散	243	37. 米汤鹤鹑蛋	252
7. 蒜汁	244	38. 蜂蜜鸡蛋	252
8. 冬瓜汁	244	39. 将军蛋	252
9. 韭菜汁	244	40. 桃仁蛋	253
10. 番茄汁	244	41. 黄芪党参鹤鹑肉	253
11. 鸡胆汁	244	42. 清蒸螃蟹	254
12. 萝卜饮	245	43. 炖海参	254
13. 薏米饮	245	44. 茴香鲤鱼	254
14. 醋浸生姜茶	245	45. 紫蔻鲫鱼	254
15. 蜂蜜荸荠水	246	46. 海带海蒿子	255
16. 柠檬薏米水	246	47. 猪肝丸	255
17. 冬瓜薏米水	246	48. 荔枝肉	255
18. 茅根甘蔗水	246	49. 使君子蒸肉	255
19. 海带绿豆糖水	247	50. 糖醋红曲排骨	256
20. 豆乳冻	247	51. 软豆腐	256
21. 水果果子冻	248	52. 鹿尾菜拌豆腐	256
22. 李子酸奶酪	248	53. 豆腐油菜心	257
23. 橘子冻	248	54. 炸香椿	257
24. 酸奶酪拌苹果	248	55. 西红柿色拉	258
25. 胡萝卜苹果蓉	249	56. 椰蓉堆	258
26. 金银花蜜汁米酪	249	57. 清蒸凤尾菇	259
27. 橘饼冬瓜糖	249	58. 黄瓜海蜇	259
28. 炖苹果泥	250	59. 鲜茄肝扒	259
29. 红糖绿豆沙	250	60. 攻毒汤	260
30. 五仁面茶	250	61. 南瓜汤	260
31. 豌豆黄	251	62. 冬瓜汤	261
32. 明矾鸡蛋清	251	63. 泥鳅汤	261
33. 葱白鸭蛋清	251	64. 骨枣汤	261



65. 丝瓜香菇汤	262	77. 脊肉粥	265
66. 川贝鲤鱼汤	262	78. 花生粥	266
67. 海南椰鸡汤	262	79. 胡萝卜粥	266
68. 酸辣双料汤	262	80. 鹤鹑煲粥	266
69. 胡萝卜排骨汤	263	81. 枸杞羊肾粥	267
70. 丝瓜虾皮猪肝汤	263	82. 百合杏仁赤豆粥	267
71. 蒲公英地丁绿豆汤	264	83. 莲子糊	267
72. 谷芽麦芽煲鸭肫汤	264	84. 牛蛙烘饭	268
73. 白果覆盆子煲猪小肚汤	264	85. 南瓜拌饭	268
74. 鲤鱼粥	264	86. 芝麻蜂蜜三明治	268
75. 橘皮粥	265	87. 荸荠酒酿	268
76. 鸡汁粥	265	88. 地龙膏	269
		89. 蜂蜜丝瓜汁	269
		90. 冰糖鸭羹	269
		91. 杏仁苹果豆腐羹	269

九、助性食谱

1. 红糖姜粉	270	15. 药制羊肾	274
2. 羊肾和乳粉	270	16. 肉苁蓉熟地羊肾	274
3. 六子粉	270	17. 肉苁蓉炖羊肾	274
4. 刺五加精	270	18. 饴糖鸡	275
5. 养元鸡子	271	19. 米酒蒸仔鸡	275
6. 起阳鸽蛋	271	20. 枸杞子仔鸡	275
7. 红杞乌参鸽蛋	272	21. 虫草炖鸡肉	275
8. 煎狗鞭	272	22. 归参炖雌雪鸡	276
9. 姜附烧狗肉	272	23. 龙马童子鸡	276
10. 黑豆炖狗肉	273	24. 活力宝	277
11. 五香狗肉	273	25. 肉桂鸡肝	277
12. 五香羊肉	273	26. 竹荪牛鞭	277
13. 附片蒸羊肉	273	27. 枸杞炖牛尾	278
14. 淮山药羊肉	274	28. 枸杞炖乳鸽	278

