

LIZI HUASHENG DE BAOJIAN GONGNENG YU SHILIAOFANG

栗子 花生 的保健功能与食疗方

李清亚 王晓慧 编著



金盾出版社

栗子花生的保健功能与食疗方

李清亚 王晓慧 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了栗子和花生两种食物共 700 多个食疗方。每个食疗方均包括原料、制作、用法、功效 4 个方面内容。资料齐全,科学实用,方法简便,通俗易懂,是广大家庭的必备读物,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

栗子花生的保健功能与食疗方/李清亚,王晓慧编著. —北京:金盾出版社,2003. 8

ISBN 7-5082-2474-4

I. 栗… II. ①李…②王… III. ①栗属-食物疗法②花生-食物疗法 N. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 028053 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:11 字数:247 千字

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:12.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

栗子是我国的特产，素有“干果之王”之美称。栗子不仅是一种价廉物美、富有营养的滋补品，而且还具有保健、治病的作用。秋季佳果颇多，从防病健身的角度来说，当首推栗子。栗子性味甘温，入脾、胃、肾三经，具有健脾、养胃、壮腰、强筋、补肾、平喘、止泻、活血、止血、消肿、止痛等功效。适用于因肾虚所致小便频数、腰腿酸软、腹泻、咳嗽、百日咳、便血等病症，特别是老年人肾虚、大便溏泻者更为适宜，常吃栗子能强身治病。栗子有很高的营养价值，含有丰富的蛋白质和脂肪。此外，还含有胡萝卜素、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、尼可酸等多种维生素，以及钙、磷、钾等多种无机盐，尤其是含有较多的钙。这些物质对人体具有良好的营养滋补作用，并对维持机体正常功能和生长发育都有重要意义。现代医学认为，栗子所含的不饱和脂肪酸，能抗高血压、冠心病、动脉硬化等病症，对中老年人防病抗衰、延年益寿大有益处。

花生具有滋补益寿、养身健体之功，故称“长生果”。花生是我国著名的土特产，被誉为营养丰富的“植物肉”。花生性味甘平，具有健脾和胃、滋养调气、润肺化痰、养血止血、润肠通便，以及催乳等功效。花生是营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘、乳汁缺乏、心血管疾病等病人的康复营养食品。对患有肺结核、贫血、胃溃疡、高血压病的病人具有补益作用，也是中老年人的延年益寿佳品。花生的营养价值很高，其中有蛋白质、脂肪、无机盐和多种维生素等营养成分。花生中所含的蛋白质是

优质蛋白质,易被人体消化和吸收。花生中所含的脂肪量高,其中不饱和脂肪酸达 76% 以上,可以使人体肝内的胆固醇分解为胆汁酸,不但可以降低血糖和胆固醇,同时还可以防治冠心病、动脉粥样硬化的发生。花生中还含有丰富的维生素 E,是维持机体正常生理功能、延长细胞寿命及胚胎发育的重要物质,故常食花生可以延缓衰老,使皮肤细腻有光泽,并且有利于生育。青少年常食花生可以促进其生长发育,增强记忆力;老年人常食花生可延年益寿。

本书介绍了栗子和花生两种食物共 700 多个食疗方。每个食疗方均按原料、制作、用法、功效 4 个方面进行了具体介绍。内容丰富,科学实用,方法简便,通俗易懂,是广大家庭的必备读物,也可供基层医务人员参考。

由于我们水平有限,书中不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

李清亚

2003 年 3 月

目 录

上篇 栗子的保健功能与食疗方

一、栗子的保健功能	(1)
(一)栗子的医疗功效	(1)
(二)栗子的营养价值	(2)
二、栗子食疗方	(2)

(一)补 肾 方

糖熘栗子人参果	(2)	栗子烧野鸭	(8)
栗子赤豆内金粥	(3)	牛鞭栗子壮阳汤	(9)
栗子莲枣山药粥	(3)	牛鞭羊肉壮阳汤	(9)
栗子核桃泥	(4)	栗子苁蓉羊肉汤	(10)
栗子猪肾小米粥	(4)	栗子莲子羊肾汤	(10)
栗子当归羊肉汤	(4)	鹌鹑栗子汤	(11)
栗子甲鱼汤	(5)	栗子莲杞粥	(11)
栗子苁蓉羊肾汤	(5)	二子薏苡仁粥	(12)
参杞栗子乌龟汤	(6)	栗子猪肾枸杞粥	(12)
栗子鸡脚汤	(6)	栗子杞米粥	(12)
栗子益肾汤	(7)	栗子羊肾羊肉粥	(13)
栗子牛肾汤	(7)	栗子莲子核桃粥	(13)
栗子鲈鱼汤	(8)	枸杞叶栗子粥	(13)

栗子焖羊肉	(14)	山药栗子糯米粥	(23)
焖栗子	(14)	栗子芡实粥	(23)
焖板栗鹌鹑	(15)	羊石子栗子粥	(24)
栗子大枣鸡	(15)	芡实白果栗子粥	(24)
栗子炖狗肉	(16)	山茱萸栗子粥	(24)
栗子山药炖公鸡	(16)	肉桂栗子粥	(25)
桂圆栗子炖狗肾	(17)	栗子鲜虾韭菜粥	(25)
栗子烧海参羊肉	(17)	栗子狗肉粥	(25)
黄芪栗子炖乳鸽	(18)	栗子大枣粥	(26)
栗子烧鸽肉	(18)	山药菟丝栗子粥	(26)
栗子核桃鸡	(19)	松子栗子鸡	(26)
双子姜枣粥	(19)	黄酒栗子泥	(27)
栗子猪肾大米粥	(20)	党参栗子鸡	(27)
栗子蒸母鸡	(20)	栗子参芪炖鹿肉	(28)
栗子芝麻糕	(20)	栗子参杞炖猪肾	(28)
栗子核桃丸子	(21)	栗子炖鸡	(29)
双子芡实汤	(21)	栗子炖牛鞭	(29)
栗子鹿角胶粥	(22)	栗子猪肾粥	(29)
栗子苡蓉粥	(22)	栗子苡蓉蒸母鸡	(30)
肉汤栗子山药粥	(22)		

(二) 平 喘 方

栗子荸荠猪肉汤	(30)	栗子蜜枣银耳汤	(32)
栗子玉须汤	(31)	栗子炖猪胎盘	(33)
栗子燕窝汤	(31)	栗子杞贝粥	(33)
洋参栗子鸡汤	(31)	栗子枸杞蒸子鸡	(34)
栗子枸杞瘦肉汤	(32)	栗子核桃花生粥	(34)
栗子绿豆粥	(32)	栗子大米粥	(34)

栗子白皮赤豆汤	(35)	栗子阿胶鸡	(35)
白果栗子贝母鸭	(35)		

(三) 益 气 方

栗子鸡汤	(36)	栗子黄芪鸡汁粥	(41)
栗子鲍鱼汤	(36)	栗子糯米粥	(41)
栗子猪心汤	(37)	栗子桑葚猪肝粥	(41)
栗子香菇汤	(37)	栗子烧羊肉	(42)
栗子木耳兔肉汤	(38)	栗子扣蛤	(42)
木耳栗子肉片汤	(38)	栗子煲海参	(43)
栗子山楂兔肉汤	(38)	栗子烧白鹅	(43)
栗子山药海螺汤	(39)	栗子猪肉羹	(44)
栗子龙骨粥	(39)	山楂栗子炖牛肉	(44)
栗子鹿角粥	(40)	栗子猪脑羹	(45)
党参栗子粥	(40)	栗子炒羊肾	(45)
猪肝栗子粥	(40)	栗子炒瘦肉	(45)

(四) 健 脾 方

八宝饭	(46)	栗子玉米粥	(52)
栗子烧白菜	(47)	栗子百合红薯粥	(52)
栗子烧鲤鱼	(47)	栗子莲子枣糕	(53)
栗子烧牛肉	(48)	栗子核桃粥	(54)
蒸煮糖栗子	(48)	栗子猪肠汤	(54)
栗子煨肝肫	(49)	栗子山楂冰糖饮	(54)
栗子猪肉汤	(49)	栗子烩猪肚	(55)
栗子烧鸭块	(50)	栗子炖猪肉	(55)
栗子莲桃粥	(50)	山药苡仁枣粥	(56)
腊八粥	(51)	扁豆苡仁栗子粥	(56)
栗子肉丁	(51)	榛子莲子栗子粥	(57)

山楂陈皮栗子粥	(57)	栗子鸭粥	(62)
菠菜栗子粥	(57)	灯心草鲫鱼栗子粥	(62)
栗子百合豆粥	(58)	栗子白菜苡仁粥	(63)
土豆栗子大豆粥	(58)	栗子大枣大米粥	(63)
芋头栗子二米粥	(58)	栗子焖鸭	(63)
栗子山药枣粥	(59)	栗子豆泥	(64)
栗子土豆蒸糕	(59)	栗子核桃泥	(64)
栗子莲芝粥	(60)	山楂栗子莲子汤	(65)
栗子莲子土豆粥	(60)	栗子杏仁粥	(65)
山药栗子粥	(60)	栗子花生粥	(66)
山药栗子香菇汤	(61)	栗子花生汤	(66)
栗子蒸母鸡	(61)	栗子莲子猪肉汤	(66)
泽泻栗子粥	(61)		

(五)止 泻 方

酸枣栗子全鸭	(67)	栗子茯苓粥	(70)
栗子芡实汤	(67)	栗子山药姜枣粥	(71)
赤石脂栗子干姜粥	(68)	栗子扁豆粥	(71)
栗子车前山药粥	(68)	栗子茶叶粥	(72)
栗子山药赤小豆粥	(68)	栗子焦米粥	(72)
栗子莲子山药粥	(69)	栗子莲子大米粥	(72)
栗子荷叶粥	(69)	栗子荔枝山药粥	(73)
芡实栗子银耳粥	(69)	栗子山药蛋黄粥	(73)
萝卜栗子山药粥	(70)	栗子豇豆粥	(73)
苋菜栗子粥	(70)	栗子大蒜粥	(74)

(六)养 胃 方

栗子烧猪肉	(74)	香菇栗子	(75)
桂花栗子羹	(74)	栗子鸡	(75)

栗子牛肉	(76)	糖炒栗子	(78)
栗子扒白菜	(77)	栗子大枣糯米粥	(79)
栗子炒香菇	(77)	栗肉甜羹	(79)
五香栗子	(78)	栗子山药汤	(80)
玫瑰栗子	(78)	栗子桂圆汁	(80)

(七)壮 骨 方

酱爆栗子肉丁	(81)	白鳝栗子肉	(84)
素炸栗丸	(81)	栗子桂圆糯米粥	(85)
栗子豆腐	(82)	栗子泥	(85)
五香栗子卷	(82)	栗子炒腐竹	(86)
栗子烧素鸡	(83)	千张炒栗子	(86)
黄焖栗子鸡	(83)	栗子炖乌鸡	(87)
栗子山鸡	(84)	栗子炖牛肉	(87)

(八)活血止痛方

栗子高良姜粥	(88)	栗子干姜大米粥	(89)
栗子包心菜粥	(88)	栗子良姜大枣粥	(89)
栗子土豆粥	(88)	甘榜栗子粥	(90)
甘松栗子粥	(89)	薤白栗子粥	(90)

(九)凉血止血方

栗子炖干贝	(90)	栗子茯苓赤豆粥	(93)
栗子扒双菜	(91)	栗子鸡骨草粥	(94)
栗子饼	(91)	栗子马齿苋粥	(94)
栗子粉	(92)	栗子苋菜大米粥	(94)
栗子桂圆芡实汤	(92)	黄连白头翁栗子粥	(95)
栗子白及粥	(92)	栗子车前叶粥	(95)
栗子茵陈粥	(93)	冬瓜栗子赤豆粥	(95)
栗子栀子粥	(93)	栗子竹叶菜粥	(96)

栗子冬麻子粥	(96)	大金钱草栗子粥	(98)
栗子青小豆粥	(96)	栗子白及菠菜粥	(98)
栗子扁蓄粥	(97)	栗子熟地粥	(98)
内金栗子赤豆粥	(97)	茯苓栗子烧鲤鱼	(99)
茅根栗子赤豆粥	(97)		

(十)延年益寿方

栗子桂圆糕	(99)	栗子枸杞羊肉汤	(110)
蜜炖栗子山楂	(100)	栗子夜交藤粥	(111)
栗子炒鸡丁	(101)	栗子八宝粥	(111)
栗子煨猪肘	(101)	栗子远志莲粉粥	(111)
栗子桂圆粥	(102)	栗子桂枝甘草粥	(112)
枸杞栗子蒸鸡	(102)	栗子糯米团	(112)
栗子腰花	(103)	苡仁栗子核桃粥	(113)
参归栗子炖猪肾	(103)	栗子核桃二米粥	(113)
栗子蒸鸭	(104)	栗子益寿粥	(113)
栗子鸭条	(104)	栗子糯米赤豆粥	(114)
栗子烧鹌鹑	(105)	萝卜栗子豆腐	(114)
当归栗子炖鸡	(105)	清蒸八宝豆腐	(115)
栗子瘦肉汤	(106)	栗子百合绿豆汤	(115)
栗子油豆腐蒸肉	(106)	栗子红烧豆腐	(116)
清蒸栗子人参鸡	(107)	栗子枸杞山药粥	(116)
栗子黄芪烧鲤鱼	(107)	栗子蒸甲鱼	(117)
枸杞栗子炖鱼	(108)	栗子益寿鸽	(118)
栗参枣粥	(109)	栗子爆鸭丁	(118)
栗子桂圆大枣粥	(109)	栗子炖豆腐	(119)
栗子当归炖羊肉	(109)	栗子鸽蛋汤	(119)
栗子滋补饭	(110)	栗子莲肉人参汤	(120)

栗枣米饭·····	(120)	栗子保健粥·····	(129)
栗子藕粉羹·····	(121)	莲藕栗子汤·····	(129)
栗子银耳羹·····	(121)	莴苣栗子汤·····	(129)
什锦平菇栗子·····	(122)	桂圆栗子糕·····	(130)
什锦冬瓜栗子·····	(122)	栗子阿胶粥·····	(130)
多彩栗子·····	(123)	菱粉栗子粥·····	(131)
栗子蒸豆腐·····	(123)	栗子水晶糕·····	(131)
栗子黄豆粥·····	(124)	榛子栗子粥·····	(132)
白菜煨栗子·····	(124)	奶味栗子白菜·····	(132)
麦仁大枣栗子粥·····	(125)	栗子鸡鸭丸子·····	(132)
栗子花生爆豆腐·····	(125)	栗子银耳炖海参·····	(133)
栗子杏仁大枣粥·····	(126)	莲子栗子炖兔肉·····	(133)
参芪栗子粥·····	(126)	栗子苋菜豆腐干·····	(134)
炒栗子豌豆·····	(127)	栗子莲子炒鸡丁·····	(134)
栗子荔枝粥·····	(127)	萝卜栗子炖白菜·····	(135)
栗子莲肉糕·····	(127)	菜花栗子炖猪肉·····	(135)
栗子煲猪肉·····	(128)	黄精栗子炖猪肉·····	(136)
栗子薏苡粥·····	(128)		

下篇 花生的保健功能与食疗方

一、花生的保健功能 (137)

(一)花生的医疗功效..... (137)

(二)花生的营养价值..... (138)

二、花生食疗方 (139)

(一)润肺止咳平喘方

人参花生饮..... (139) 花生核桃粥..... (145)

花生松子枣泥拉糕 花生核桃参蜜膏..... (146)

..... (139) 花生鸡丁..... (146)

姜味花生润肺糖..... (140) 花生生姜膏..... (147)

花生西瓜子茶..... (140) 花生牛奶大米汁..... (147)

花生露..... (141) 蜜饯双仁..... (147)

花生山药糯米粥..... (141) 二仁菠菜子汤..... (148)

花生大米粥..... (141) 四仁鸡蛋汤..... (148)

花生蜜枣糕..... (142) 花生玫瑰球..... (148)

花生木耳大枣粥..... (142) 花生苓术糕..... (149)

花生杏仁豆浆..... (143) 花生人参汤..... (149)

花生杏仁蜜..... (143) 花生芝麻泥..... (150)

双仁大枣..... (143) 花生萝卜汤..... (150)

花生梨汁..... (144) 花生补骨脂蜜羹..... (150)

花生汤..... (144) 花生葱姜茶..... (151)

四仁粥..... (144) 花生核桃姜蜜膏..... (151)

花生参苓粥..... (145) 花生核桃炖鹿胎..... (151)

灵芝花生粥..... (145) 补骨脂蒸花生仁..... (152)

核桃花生杏仁膏·····	(152)	花生麦冬炖子鸡·····	(156)
巴戟花生蛤蚧汤·····	(152)	柿饼花生汤·····	(156)
花生仁人参炖鹧鸪 ·····	(153)	小米花生大枣粥·····	(157)
花生二白汤·····	(153)	花生苏子粥·····	(157)
花生马齿苋饮·····	(154)	花生车前子粥·····	(157)
洋参花生鸡汤·····	(154)	花生莱菔子粥·····	(158)
花生冬贝瘦肉汤·····	(154)	花生二冬阿胶粥·····	(158)
花生菊花绿豆汤·····	(155)	花生干冬菜粥·····	(158)
花生仁猪肺汤·····	(155)	花生苡仁茯苓粥·····	(159)
花生杞贝粥·····	(155)	百合花生赤豆粥·····	(159)
虫草花生全鸭·····	(156)	花生大枣蛋糊粥·····	(159)
		燕窝花生汤·····	(160)

(二)增 智 方

花生小麦大枣粥·····	(160)	花生仁炒鸡蛋·····	(166)
鱼头花生健脑汤·····	(160)	银杏花生糖·····	(167)
补肾健脑糕·····	(161)	花生薏白炒猪肾·····	(167)
花生芝麻红茶·····	(161)	花生远志莲粉粥·····	(167)
夜交藤花生粥·····	(162)	花生养心补脑粥·····	(168)
花生莲子鸡丁·····	(162)	花生茯苓桂圆粥·····	(168)
花生银耳清脑羹·····	(163)	花生益智八宝饭·····	(169)
花生人参糕·····	(163)	四仁膏·····	(170)
花生益智油饺·····	(164)	花生大枣粥·····	(170)
花生山药大米粥·····	(164)	花生核桃酥·····	(170)
花生虾饼·····	(165)	花生糯米大枣浆·····	(171)
花生健脑膏·····	(165)	五仁大枣蒸包·····	(171)
花生百合健脑粥·····	(165)	虎皮花生仁·····	(172)
健脑八宝粥·····	(166)	花生栗子柿饼·····	(172)

花生茯苓粥·····	(172)	花生莲子汤·····	(182)
花生虾仁粥·····	(173)	花生桂圆汤·····	(183)
花生健脑油茶·····	(173)	花生莲子糯米糕·····	(183)
麻桃花生蜜糕·····	(173)	苡仁花生核桃粥·····	(184)
花生五米粥·····	(174)	花生莲子大枣汤·····	(184)
花生增智米饭·····	(174)	花生健脑八宝饭·····	(185)
花生补脑蒸糕·····	(175)	花生补脑三色糕·····	(185)
花生布丁·····	(176)	花生增智芝麻糕·····	(185)
花生黄豆糕·····	(176)	花生糖·····	(186)
花生益智蛋糕·····	(176)	花生桑葚糖·····	(186)
花生十字饼·····	(177)	花生枣杏煲鸡汤·····	(187)
龟鹿花生糖·····	(177)	花生栗子羹·····	(187)
芝麻花生糖·····	(178)	花生酱小米糖·····	(187)
花生鱼头汤·····	(178)	巧克力花生饼·····	(188)
花生补气健脑汤·····	(179)	芡实粉花生粥·····	(188)
羊骨花生健脑汤·····	(179)	花生炖猪蹄·····	(189)
花生山楂汤·····	(179)	桂圆花生排骨汤·····	(189)
核桃花生牛奶饮·····	(180)	花生煲墨鱼汤·····	(190)
花生白术粥·····	(180)	花生猪耳汤·····	(190)
花生芝麻膏·····	(181)	花生核桃炖羊肉·····	(190)
花生炖龟肉·····	(181)	花生山药汤·····	(191)
花生炖鲤鱼·····	(182)	花生益智羹·····	(191)
花生草鱼头·····	(182)		

(三) 益 肾 方

花生芡实汤圆·····	(192)	花生枸杞鸡丁·····	(193)
花生玄参炖猪肝·····	(192)	双仁茶·····	(194)
花生黑豆鸡蛋粥·····	(193)	花生羊肉羊骨汤·····	(194)

花生核桃甜茶····· (194)	花生猪肉粥····· (199)
花生杞子粥····· (195)	花生猪肾汤····· (199)
花生小米酥粳····· (195)	花生黑芝麻茶····· (199)
花生蚕豆煲····· (196)	花生仁炒韭菜····· (200)
花生桑葚粥····· (196)	花生芝麻益精汤····· (200)
花生仁炖猪肾····· (196)	芝麻花生核桃膏····· (200)
首乌花生鸡蛋····· (197)	花生山药羹····· (201)
花生山药汤圆····· (197)	花生仁羊肾粥····· (201)
花生刀豆焖鸽····· (198)	补骨脂花生猪肾汤 ····· (201)
五味花生核桃糊····· (198)	花生糯米豆沙糕····· (202)

(四)健脾和胃方

花生炖猪肚····· (203)	自制花生酱····· (209)
鸡汁花生赤豆粥····· (203)	蘑菇花生豆腐····· (209)
鲤鱼赤豆花生粥····· (203)	花生牛奶饮····· (210)
狗肉花生麦仁粥····· (204)	花生大枣茶····· (210)
炒花生····· (204)	花生健脾蒸饭····· (210)
五香花生仁····· (205)	花生土豆蒸糕····· (211)
花生爆辣丁····· (205)	赤豆花生炖鹌鹑····· (211)
怪味花生····· (206)	冬瓜皮花生蚕豆汤 ····· (212)
卤燻花生····· (206)	秫米花生腊八粥····· (212)
脆皮花生····· (206)	花生玉米枣豆粥····· (212)
花生莲子芡实粥····· (207)	花生老鸭粥····· (213)
花生焦米粥····· (207)	花生赤豆鲫鱼汤····· (213)
黄芪花生粥····· (208)	花生玫瑰枣糕····· (213)
花生山药羊肉粥····· (208)	花生枣杏焖鸭····· (214)
花生莲子苡仁粥····· (208)	

花生枣泥酥·····	(215)	花生焖莲子·····	(218)
玻璃花生·····	(215)	花生仁蒸蚕蛹·····	(218)
花生扁豆泥·····	(216)	八宝花生藕粉·····	(219)
花生赤豆桑白皮汤 ·····	(216)	石斛花生·····	(219)
花生玉米须鲫鱼汤 ·····	(217)	陈皮花生·····	(220)
花生苡仁羹·····	(217)	花生仁煲大蒜·····	(220)
花生蒜泥凉面·····	(218)	眉豆花生薏苡仁粥 ·····	(220)
		花生茯苓赤豆粥·····	(220)

(五)生 血 方

猪皮花生大枣羹·····	(221)	花生黑豆骨头汤·····	(226)
花生豆腐猪血汤·····	(221)	花生生地兔肉汤·····	(227)
花生羊肉养血汤·····	(222)	紫河车大枣花生汤 ·····	(227)
糖酒花生猪皮汤·····	(222)	花生炖猪肝·····	(227)
花生黄豆芽猪血汤 ·····	(222)	花生烧里脊·····	(228)
糯米花生腊八粥·····	(223)	花生仁炒腐竹·····	(228)
花生猪肝粥·····	(223)	花生肉片汤·····	(229)
花生大枣猪蹄汤·····	(224)	花生蒸豆腐盒·····	(229)
蒸花生桂圆·····	(224)	花生腐竹拌黄瓜·····	(230)
大枣花生桂圆泥·····	(224)	豆腐皮花生炒鸡蛋 ·····	(230)
花生大枣阿胶粥·····	(225)	花生木耳兔肉汤·····	(231)
花生桂圆黑芝麻粥 ·····	(225)	花生枣杞汤·····	(231)
花生阿胶芪枣汤·····	(225)	花生煨狗肉·····	(232)
花生灵芝鹌鹑蛋汤 ·····	(226)	花生参枣蛋·····	(232)
		花生菠菜炒腰花·····	(232)