

中華食療



李永来 主编

綫裝書局

(一)

也始畫八卦造書契以代

藉生焉

濟曰太古結繩以理逮及伏羲畫八卦代結繩由是

大文以察時變觀乎人文

時變失常也人文禮樂典藉化成謂化下使成理

文之時

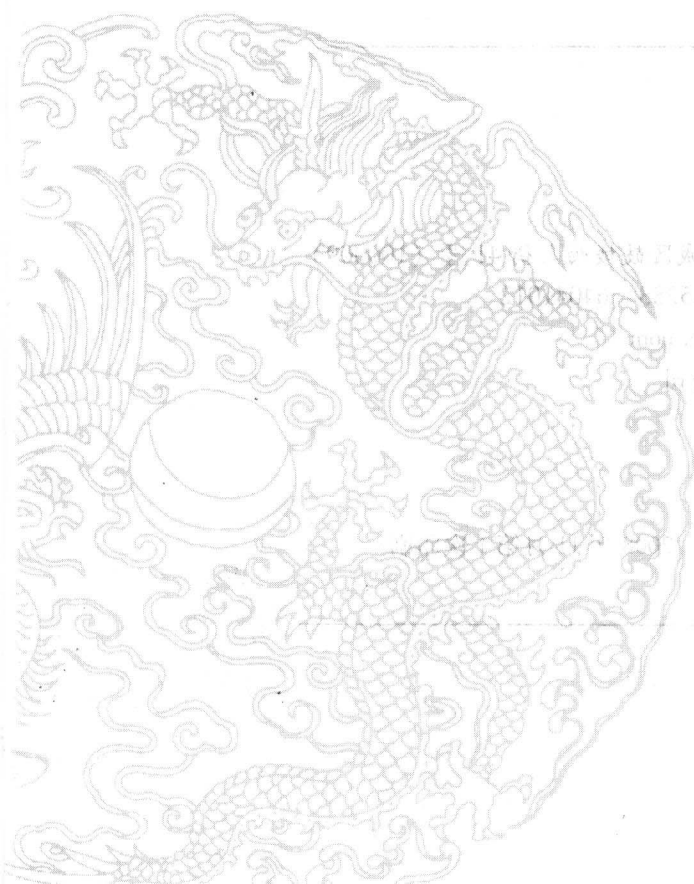
雅直輪焉大駘

路之始大

中华食疗

李永来 主编 第一册

线装书局



图书在版编目 (CIP) 数据

中华食疗/李永来主编. —北京: 线装书局, 2008. 10
ISBN 978 - 7 - 80106 - 845 - 3

I. 中… II. 李… III. 食物疗法—验方—汇编
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 160576 号

中华食疗

主 编: 李永来

责任编辑: 于建平

装帧设计: 大盟文化

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市西城区鼓楼西大街 41 号 (100009)

电 话: 010 - 64045283 64041012

网 址: www.xzhbc.com

印 制: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 64.5

字 数: 1300 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 0001 - 5000 册

定 价: 198.00 元 (全四册)

《中华食疗》编委会

主 编：李永来

副主编：付俊涛 翟力军 李学军
韩偃偃 李爱勇

前 言

“食疗学”为中医药学的一个重要组成部分。中医学中素有“医食同源”之说，传说“神农尝百草”也足以说明中药的起源是食物。

在上古时代，医生主要靠食疗来治病。因为人们受生活环境的影响，寿命很短，一些重病、疑难病，还没等人们认识到，人就已经离世。因此，人们得的只是一些小病，医生凭着一些经验，给患者吃一些常见的大蒜、大葱等食物，希望减轻病人痛苦，没想到，病人的身体奇迹般康复了。

随着生活水平的提高，人们会受风寒湿暑的侵袭，难免会生病。此时，大多数人会选择在医院治疗，殊不知“是药三分毒”，药产生的毒副作用会给身体带来不必要的损伤。特别是迷信、依赖药物的人，体质会越来越差，抵抗力越来越低，最终会陷入一种恶性循环。

食物疗法，实际上是为各种病人设计合理的膳食。它的科学性在于对症选食。两千多年前的《黄帝内经·素问》曾说：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷物果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”可见，我们的祖先早已明白食疗的重要性。

在国外，食疗同样有着悠久的历史。很久以前，印度人就知晓大蒜的功效，很多人也种植甘蓝，因为他们知道，甘蓝能够治疗腹泻、头痛、耳聋等多种疾病。

古代欧洲人知道洋葱能防治二十多种疾病。古罗马人知道，小扁豆能治腹泻，且具有镇静、安神之功效。

美国芝加哥大学的科研报告指出，有 10.2 万种植物能治疗疾病，其中大部分都是食物。同时，大部分动物也有治病之功效。

特别说明的是，食疗并不是有病不去医院。我们主张生病之后在医生的指导下，辅助食物疗法，特别是病情好转后，就应适时停药而以食物代之。这样既能根除疾病，又对身体之正气无害。同时，食疗的性味大多比较温和，又无毒副作用，因而能成为各种疑难病患者的首选辅助疗法。

本书力求科学性与实用性于一体，博采众家之长，广泛收集各种资料，分门别类，精选了一些行之有效的食疗方。内容丰富全面，涵盖古今益寿延年、防病治病的食疗方法，语言通俗易懂，所选中药都是常用之品，制作起来简单易行，十分适

合社会各阶层人士阅读选用，并供基层医务工作者指导病人进行食疗。希望本书能使每一个家庭受惠，做到“食到病除”。

由于学识有限，书中难免出现疏漏之处，望广大读者给予批评指正。

李永来

(于河北遵化市)

目 录

第一册

一 内科常见疾病食疗方（上）

急性上呼吸道感染·····	1	酸辣豆腐汤·····	4
橘姜茶·····	1	葱白豆豉汤·····	4
生姜米粥·····	1	醋泡大蒜·····	4
绿豆甜粥·····	1	花椒辣椒汤·····	4
薄荷米粥·····	1	银菊粥·····	5
苦瓜炖猪肉·····	1	银花蜜饮·····	5
萝卜生姜汤·····	1	芦根银花汤·····	5
香菜萝卜饮·····	2	菊花蜜饮·····	5
香菜饴糖粥·····	2	甘蔗番茄汁·····	5
枣姜紫苏饮·····	2	太子参薄荷绿茶·····	5
葱姜橄榄饮·····	2	菊花柿桑茶·····	5
姜糖荸荠饮·····	2	银菊粟米粥·····	5
莲藕金橘汤·····	2	茼蒿冰糖饮·····	6
草鱼姜酒汤·····	2	菊花脑茼蒿汤·····	6
秋梨姜汤·····	2	鲜梨椰菜汁·····	6
姜枣萝卜汤·····	3	葱头苏叶汤·····	6
细葱老姜汤·····	3	葱白麦芽奶·····	6
姜葱白菜汤·····	3	金橘冰糖粥·····	6
葱白香菜汤·····	3	葱姜米粥·····	6
芥菜姜汤·····	3	生姜炒米粥·····	7
三根汤·····	3	发汗豆豉粥·····	7
桑叶姜汤·····	3	荆芥豉粥·····	7
葱白豆豉姜汤·····	4	葱白核桃姜茶·····	7
葱豉黄酒汤·····	4	香菜牛肉粥·····	7
嫩姜炖鲢鱼·····	4	葱姜粥·····	7

芥菜豆腐汤	8	荆杞葱根豆豉粥	13
芥菜炖牛肉	8	银耳沙参粥	14
清明菜冰糖粥	8	核桃松子膏	14
紫苏杏仁粥	8	百合花生羹	14
苏叶辛夷茶	8	沙参玉竹炖鹧鸪	14
蔓荆子粥	8	白萝卜雪梨	14
预防感冒茶	9	鸭梨炖鸡块	15
桑蜜菊茶	9	棠梨冰糖汁	15
桑叶枇杷茶	9	冰糖蒸草莓	15
清热止嗽饮	9	黄芪柚肉汤	15
预防流感茶	9	杏子糖粥	16
贯众青茶	9	蔗梨甜粥	16
薄荷糖	9	四汁甜饮	16
胖大海蜜饮	10	鲜梨甘蔗饮	16
山楂桑菊茶	10	红枣剑花猪蹄汤	16
马兰银花饮	10	桑白皮猪肺汤	16
姜蒜柠檬酒	10	山茶红枣汤	16
地瓜煎葛根	10	松子南瓜浓汤	17
苏叶姜糖饮	10	荸荠银耳汤	17
桑菊薄荷饮	10	杏仁猪肺汤	17
银花薄荷饮	10	甜杏炖鲫鱼	17
狗肝菜鸭蛋汤	11	冬瓜子炖豆腐	17
竹叶鸭跖饮	11	白茅根汤	18
绿豆甜粥	11	甘草枣汤	18
葱蒜饮	11	茅根荸荠茶	18
支气管炎	11	芦根枇杷汤	18
贝母灵芝炖甲鱼	11	冰糖蒸羊奶果	18
杏仁蒸萝卜	12	无花果糖饮	18
紫苏叶姜枣饮	12	橘皮粳米粥	18
桔梗生姜红糖汤	12	萝卜籽饮	19
枇杷鱼腥草蜜饮	12	猪胆汁蜜饮	19
桑杏银花茶	12	麻黄萝卜汁	19
冰糖炖雪梨	13	苏子姜枣饮	19
川贝雪梨饮	13	冰糖燕窝粥	19
甜杏百合粥	13	麦冬沙参蒸鸡	19
罗汉果柿饼粥	13	芝麻姜汁蒸蜜	19
皂刺猪肺汤	13	蜂蜜核仁酥	20
冰糖蒸金橘	13	莲百炖瘦猪肉	20

散寒消炎汤	20	佛手半夏汤	26
百合荸荠雪梨羹	20	佛手蜂蜜饮	26
葛根蒸糕	20	冰糖蒸白果	26
蜂蜜酸枣糕	20	白果麻甘汤	26
大枣柿子糕	20	石苇白果汤	26
荸荠桂花饼	21	柚皮芝麻汤	27
黑豆鲜梨饼	21	核桃基嫩鸡	27

糖白果	31	金荞麦瘦肉汤	37
地龙胎盘粉	31	蔗浆粟米粥	37
蛤蚧煲胎盘	32	无花果汁	38
地龙麻油蜜	32	桃仁粥	38
猪胎糊	32	梨藕饮	38
拌腐竹鲜菇	32	鸭蛋蜜汤	38
板栗炖猪胎盘	32	肺结核	38
芝麻秸豆腐	32	红烧黄花鱼	38
杏仁炖豆腐	32	百合枸杞炒鱼片	39
白果仁甘草汤	33	参枣炖黑鱼	39
竹笋汤	33	清汤鳗鱼	39
木耳枣米粥	33	夏枯草鲍鱼汤	40
补虚正气粥	33	党参蛤蚧甲鱼煲	40
冬虫夏草炖白鸭	33	韭黄炒蛤蜊	40
苏子降气粥	34	蒜台炒淡菜	41
葶苈子粥	34	百部炖乌鸡	41
霜桑叶茶	34	百合杞子炖乌鸡	41
百喘糖汁	34	百合鸡丸汤	42
生姜枣米粥	34	百合炖鸭	42
桑皮桂苓粥	34	沙参虫草炖乳鸽	42
杏仁胡桃粥	34	山药炖羊排	43
柚皮炖牛胎盘	35	银杏炖猪排	43
蛤蚧米团	35	翡翠牛肉片	43
百果玫瑰球	35	蒜苗炒肉丝	44
豆腐栗子丁	35	木耳炒肉片	44
双仁姜汁	35	白菜炒驴肉	45
油煎鸡蛋加蜂蜜	35	菠菜炒驴肉	45
八宝炖鸡	36	百冬焖驴肉	45
冰糖冬瓜	36	三味炖猪肺	46
白糖西葫芦	36	翡翠肺片	46
冰糖蒸鸭梨	36	兰花豆扣	46
姜味润肺蜜糖	36	蜜汁萝卜	47
胎盘或脐带粉	36	香椿荷包蛋	47
贝母甲鱼汤	37	蒜烧茄子蚬肉	47
百果蜜糕	37	杞子芦笋	48
小米羊胎盘粥	37	白果枸杞炖银耳	48
肺 炎	37	银耳山楂汤	48
冰糖蔗柑	37	西红柿炒蛋	49

凉拌三丝	49	海带清茶	58
果仁煎蛋	49	醋淹海带	58
多彩山药片	50	昆布海藻炖黄豆	58
燕窝炖鸡肉	50	海带拌三丝	58
海参龟肉煲	51	冷拌海蜇头	58
紫菜牡蛎汤	51	海带昆布汤	59
翡翠藕汤	51	紫菜海带燕窝汤	59
人参炖驴肉	52	海带紫菜汤	59
银耳肉丸汤	52	淡菜猪胰汤	59
麦冬沙参蜜	52	海藻丹参汤	59
蜜饯雪梨	52	紫菜瘦肉汤	59
蜜饯百合	53	甲状腺机能亢进	60
菠菜根雪梨汤	53	橙子绿果饮	60
白及猪肺汤	53	萝卜青果饮	60
冬笋雪菜炖黄鱼	53	洋参龙眼肉饮	60
萝卜甘蔗马蹄汤	53	马齿苋黄花菜饮	60
银耳蛋羹	53	桂圆桑葚饮	60
银耳白果羹	54	鲜五汁饮	61
龟肉汤	54	西瓜蕃茄汁	61
梨藕蒸饼	54	百合桑葚饮	61
雪梨山药粥	54	麦冬洋参炖鱼	61
紫河车瘦肉粥	54	百仁炖全鸭	61
黄精冬虫夏草粥	55	菊花蚌肉	62
杞子金钱龟粥	55	紫菜蛋卷	62
百合猪肺汤	55	卤汁黄豆	62
阿胶糯米粥	55	杞麦炒冬笋	62
珠玉粥	56	红白萝卜卷	62
松子黑豆粥	56	桂圆八味膏	63
雪梨天冬粥	56	百合蜜汁	63
白及蜜枣粥	56	蜜汁鸭梨	63
黄精天冬粥	56	桑葚桂圆糖块	63
枣仁地黄粥	56	佛手麦芽糖	63
山药大枣猪胰羹	57	昆布元鱼汤	64
甲状腺肿大	57	淡菜紫菜汤	64
糖腌海带	57	蜇皮凉拌芹菜	64
陈皮紫菜萝卜汤	57	拌莲花白	64
鸭子海带汤	58	酱油拌海参蛋	64
绿豆陈皮海带粥	58	糖醋冬笋蜇皮	64

鱼香四季豆	65	草菇清汤	70
油栗子烧白菜	65	淡菜海蜇汤	70
枸杞叶炒菇笋	65	杞菜粥	71
枸杞汤煲鸡蛋	65	玉米须茶饮	71
地黄炖乌鸡	65	香蕉皮玉米须汤	71
莲子茯苓糕	66	香菇白菜	71
枣柿莼肉饼	66	水芹鲜饮	71
川贝丹参粥	66	发菜皮蛋粥	71
五味养心粥	66	决明海带饮	71
鲜蘑米粥	66	菠菜海带汤	72
皮蛋枣仁粥	66	决明紫菜饮	72
高血压	67	芹茎牛骨粉饮	72
枣菊汤	67	西芹苹果茼蒿汁	72
葛根凉薯饮	67	柳菇竹荪煲丝瓜	72
凉薯饮	67	海带参贝汤	72
绿豆荸荠饮	67	香菇淡菜粥	73
灵芝荸荠饮	67	酸枣仁芹菜汤	73
玉米须香蕉汤	67	海蜇拌芹菜	73
蘑菇鲜汤	68	荸荠芹菜根汤	73
豆腐干芹菜炒肉丝	68	茼蒿汤	73
芹菜饮	68	笋丝炒茼蒿	73
芹菜粥	68	菊花茼蒿饮	73
红枣芹菜汤	68	芹菜葵花子汤	74
豆腐拌芹菜	68	葵花仁白糖饮	74
香菇芹菜丝	68	百合万寿果汤	74
醋浸花生仁	69	菊花酒酿	74
麦冬山楂饮	69	大蒜蘸酱油	74
芹菜根枣汤	69	决明蜜饮	74
五丝烩蕨菜	69	香菇猪血汤	74
枯草荠菜汤	69	海带煮鸭肉	74
旱莲草荠菜花汤	69	低血压	75
香椿拌双丁	69	羊奶粥	75
皮蛋蕨菜汤	70	牛奶粥	75
淡菜皮蛋粥	70	桂枝肉桂茶	75
皮蛋汤	70	菠萝炖鹌鹑	75
洋葱粥	70	菠萝炒鸡片	75
万寿菊槐花饮	70	归芪红枣蛋	75
黄豆灵芝散	70	参枣蒸蜜	75

天麻黄芪炖鸡	76	首乌三七粥	82
莲苡参山粥	76	黄精山楂粥	82
贫 血	76	花生壳粥	82
枣菇蒸鸡	76	双玉米粥	83
加味红枣花生米	76	葡萄酒泡洋葱	83
阿胶大枣粥	77	清蒸肉末海带盒	83
黑芝麻桂圆粥	77	鲜虾核桃仁炒韭菜	83
黄芪鸡汁粥	77	素炒三菇	83
动物肝粥	77	银耳炒肉丝	84
龙眼莲子粥	77	豆腐炒双耳	84
菠菜猪肝粥	77	山楂粥	84
大枣羊汤粥	78	决明子菊花粥	84
豉姜鸡肝粥	78	健身消脂茶	84
牛蹄筋粥	78	荷泽山楂茶	84
芪枣羊骨粥	78	消脂茶	85
大枣荔枝干	78	消脂麦麸茶	85
鸡血藤煲鸡蛋	78	桃仁山楂露	85
当归猪肉饭	78	醋蛋液	85
炒糯米饭	79	山楂青鱼片	85
养血扶中糕	79	杞子红花鸡	85
蜜枣糖糕	79	黑豆首乌炖甲鱼	86
枣泥薄撑	79	萝卜绿豆灌大藕	86
豌豆核桃仁泥	79	荷叶米粉肉	86
猪皮糖酒汤	79	山楂鲤鱼蛋	86
黑木耳红枣汤	80	冠心病	87
天花粉山药汤	80	木耳拌洋葱	87
当归鲩鱼鳔汤	80	玉竹炖猪心	87
紫荆皮山药汤	80	双耳滑鸡煲	87
牛筋生血汤	80	山楂炖牛肉	87
山药羊肉汤	80	山楂丹参粥	88
黄豆芽炖猪血	80	半夏瓜蒌薤白粥	88
猪皮红枣羹	81	红花川芳粥	88
桂髓炖鹌鹑	81	山楂柿叶茶	88
高血脂	81	决明子菊花茶	88
紫茄子烧牡蛎肉	81	红果丹参茶	88
芡实茯苓瘦肉汤	81	决明楂菊茶	89
玉米豆苹果粉羹	82	茜草根老茶树茶	89
长寿水饺	82	山楂益母茶	89

止痛乳香茶	89	大枣山药炖鱼头	97
开元寿面	89	冬瓜烧鳊鱼块	98
玉米粉粥	89	芦根炖墨鱼	98
豆腐浆粥	90	苦瓜烧鳝段	98
红豆绿豆粥	90	大枣炖黄鳝	99
葱粉薤白粥	90	茼蒿炖黄鳝	99
五味子参麦粥	90	油菜黄精焖乌龙	99
三七人参粥	90	莴笋炒海参	100
丹参粳米粥	90	爆炒虾仁	100
玉竹兔肉汤	91	甘蓝炒虾仁	100
豆腐烧木耳	91	虾仁炒冬瓜	101
花椒嫩鸡	91	苦瓜爆炒蛤蜊	101
炒香舌片	91	桑叶豆芽蛤肉汤	101
参芪陈皮煲猪心	91	菠菜炖牡蛎	102
麦冬人参炖瘦肉	92	双瓜牡蛎汤	102
川芎蛤蜊汤	92	珍珠玉米炒鲜贝	102
紫菜豆腐兔肉汤	92	三豆炒鲜贝	103
山甲首乌汤	92	香醋拌蜇皮	103
猪心枣汤	92	黄瓜炒鸡片	103
冬菇枣汤	93	三色乌鸡丝	104
回春汤	93	苦瓜炖鸭块	104
降脂香菇汤	93	茼蒿炖鸭块	104
长寿杂面	93	蘑菇炖鸭块	105
归芪蒸鳗鱼	93	女贞子烧鸭肝	105
姜葱滑鸡煲	93	香菇炖兔肉	105
豆腐炖草鱼	94	芸豆烧兔肉	106
岗松炖猪心	94	双瓜炒兔肉	106
洋葱炒猪肉	94	油菜兔肉汤	107
山楂蜜饯	94	海带菜花炖鸽	107
山楂糖块	94	双黄炖乳鸽	107
糖尿病	94	青豆蒸鸽	108
兰花虾丸	95	豌豆乳鸽汤	108
斛草甲鱼汤	95	鲜藕肉鸽汤	108
双冬蒸水鱼	95	鸽子炖兔肉	109
麦冬沙参蒸鲫鱼	96	杞叶木耳炒鸽蛋	109
海带炒鱼丝	96	双子鹌鹑汤	109
玉米鱼块汤	96	精豆牛肉汤	110
茼蒿炖黑鱼条	97	青豆玉米炒牛肉	110

蒲公英肉丸汤	110	玉米须炖猪胰	123
韭菜绿豆芽炒肉丝	111	玉竹山药炖鸽肉	123
番茄煮肉片	111	天花山药羹	123
双色鹿肉	111	八宝饭	124
药芹炒猪腰	112	枸杞葱油炒苦瓜	124
三味腰片	112	芹菜炒鳝丝	124
香菇油菜心烧猪肚	113	山药炖蛤蜊	124
豇豆香菇炒肚丝	113	五味子炖鸡蛋	124
魔芋猪胰汤	113	茶蒸鲫鱼	125
油炸葱香豆腐	114	山药炖猪肚	125
茯苓豆腐汤	114	蒜烧南瓜	125
菠菜炒豆腐	114	陈皮炖兔肉	125
白玉红豆腐汤	115	芡实老鸭汤	125
豆扣烧蟹柳	115	绿豆南瓜汤	125
豆腐炖河虾	115	牛蒡香菇汤	126
腐竹炒银芽	116	苦瓜炖蚌肉	126
香菜豆干	116	糯米桑白梅花汤	126
双参蚕蛹汤	116	蘑菇炖冬瓜	126
浇汁茄子	117	四桑苦瓜汤	126
药汁烧茄子	117	黑豆黄精汤	126
素菜荟萃	117	山药鸡蛋羊肉面	127
香辣丝瓜	118	兔肉馄饨	127
丝瓜炒木耳	118	猪肚粥	127
三冬南瓜汤	118	玉竹粥	127
枸杞拌黄豆芽	119	益母草生地粥	127
菠菜炖山药	119	沙参玉竹粥	127
鹿肉人参炒苦瓜	119	溃疡病	128
荸荠炒扁豆	120	甜菜枣粥	128
香菇山药炖鸡茸	120	蛏糖海蜇粉	128
三丁爆玉米	121	清明菜蒸糕	128
香菇炒洋葱	121	姜韭牛奶羹	128
蒜末拌芸豆	121	黄鱼炖鱼肚	128
凉拌三丝	122	冬菇大枣汤	129
白果药丁	122	苡仁扁豆山药汤	129
猪胰汤	122	卷心菜粥	129
苡仁猪胰汤	123	木瓜红枣姜粥	129
黄酒炖兔肉	123	鲜姜炖猪肚	129
银耳菠根汤	123	冰姜糖	130

生姜莲子炖猪肚	130	黄芪粳米粥	137
马铃薯蜜膏	130	鸡内金炒粉	137
陈皮甘草蜜膏	130	黄芪枳壳粉	138
甘蓝养胃饮	130	猪肚白术汤	138
红茶蜜饮	130	枳壳砂仁猪肚	138
白及枳壳粥	130	何首乌炖鸡	138
红花蜂蜜茶	131	枳芪炖鲫鱼	138
老姜汁炖鸡	131	豆米猪肠	138
黄芪炖猴头	131	陈醋煮枣	139
旱莲草枣粥	131	枳壳龟肉汤	139
田螺墨鱼骨汤	131	枳砂牛肚汤	139
甘蓝果蔬汁	132	鳝鱼薏米汤	139
大枣白及粥	132	黄芪炖羊肉	139
三珍八宝饭	132	马齿苋猪肠汤	139
土豆蜜粥	132	黄芪炖鲫鱼汤	140
包心菜水煮粥	133	核桃肉蚕蛹汤	140
桂花莲子羹	133	蚕蛹粉	140
慢性胃炎	133	茯苓香菇米饭	140
姜汁黑枣	133	急性肾炎	140
木瓜姜汤	133	荠菜粳米粥	140
生姜枣汤	134	山药茯苓粥	140
茴香炖黄羊	134	葱白炖青头鸭	141
陈皮鲫鱼羹	134	枸杞米饭	141
暖胃粉	134	向日葵丝瓜蛋汤	141
粳米炭粉	134	大蒜炖鳖肉	141
胃下垂	135	冬瓜豆汤	141
砂仁炖笋鸡	135	逐水消肿方	141
白汁炖桂鱼	135	菠萝茅根速溶饮	142
五香猪肚卷	135	赤豆冬瓜粥	142
黄芪鳊鱼	136	车前叶粳米粥	142
黄芪补胃枣	136	大蒜炖绿头鸭	142
枳壳黄芪炖带鱼	136	薏冬炖鲫鱼	142
参芪蒸羊肉	136	葫芦双皮汤	142
黄酒炒田螺	136	葱白灯芯丝瓜汤	142
荷叶蒂莲子粥	136	莲茸糯米团	143
归升炖牛肚	137	黄芪豆粥	143
牛肚荷叶汤	137	蚕豆壳冬瓜粥	143
海参猪肉汤	137	栗茸糯米糊	143

冰糖葫芦粥	143	淡菜苡仁煲冬瓜	150
车前叶玉米须粥	144	海蜇拌莴苣	150
茅根蒲公英粥	144	番茄煲蚌肉	151
白菜苡米粥	144	薏苡仁炖水鸭	151
芡实白果粥	144	砂仁豆芽瘦肉汤	151
玉米蝉衣汤	144	青皮炖白鸭	151
车前草二皮汤	144	白扁豆溪螺汤	152
赤豆茅根粥	144	肝硬化	152
脂肪肝	145	黑豆黑鱼汤	152
金钱草炖鱼	145	莲子山药甲鱼汤	152
海带脊骨汤	145	益肝汤	152