

孕产妇



Yunchanfu
Baojianshipu



和大师一起做

保健食谱

美食专家



本书根据不同阶段孕产妇的生理变化和营养需求，精心为您推荐各个阶段的保健佳肴。



国际烹饪艺术大师、御厨、中国烹饪大师、国际美食评定专家、“乡土菜大王”、中国食文化研究会副秘书长、电视台美食大赛专家评委、国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、餐饮策划业内资深专家。

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

和大师一起做



孕产妇保健食谱

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇保健食谱/陈绪荣编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.1
(和大师一起做)

ISBN 978-7-204-09802-6

I. 孕… II. 陈… III. 孕妇-妇幼保健-菜谱 IV. TS972.164
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205491 号

和大师一起做

作 者: 陈绪荣

责任编辑: 王继雄

封面设计: 二 冬

出版发行: 内蒙古人民出版社

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 300

印 数: 1-5000 册

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-204-09802-6/G · 2860

定 价: 476.00 元(全 20 册)

作者简介

陈绪荣,男,汉族,1968年8月出生,湖北阳新人。国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国际评委、国家高级公共营养师。

现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、美食专家俱乐部主席、北京名人美食保健协会专家顾问、电视台美食大赛专家评委、北京中国酒店管理专家团客座教授、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。



15岁开始从事饮食文化和中国烹饪的研究工作,并多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项,被湖北电视台、中央电视台多次邀请现场表演,为原中央电视台《天天饮食》节目主持人刘仪伟创办的《我爱厨房》杂志担任菜品技术顾问。被全国各大星级宾馆邀请做全国各大菜系主办的美食节。在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于湖北菜、全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章等360余篇,约3000万字。

在二十多年的厨师生涯中磨练出超出寻常的厨艺、崇高的厨德。个人哲理:只有吃苦耐劳、不断创新才能立于不败之地;只有对烹饪事业的执着追求,兢兢业业的学习研究再学习,才能不断研制创新、开发中国菜。

中国厨界泰山北斗,中国烹饪协会名誉会长,世界烹饪联合会名誉会长姜习先生亲笔命名“乡土菜大王”全中国仅此一人,2003年被国际餐饮协会命名为“中华御厨”。其代表电子出版物有:《湖北特色菜》《民间乡土菜》,出版的图书代表作品有《民间创新菜》,《经典湖北菜系列》(5本),《百味家乡菜》,《下馆常点的100道菜》,《家宴高手》,《家常菜系列》(6本),《流行乡土菜系列》(4本),《自制沙拉》,《湘鄂乡土菜》等一百余种书籍。

孕产妇保健食谱

本书根据不同阶段孕产妇和胎儿、新生儿的生理变化和营养需求,编排了孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期、哺乳期共各个时期的营养菜例。详尽介绍了各种菜肴的配方、做法、特点等,具有很强的针对性和实用性。

孕产妇的健康,既关系到其自身的生活、学习和工作,也关系到下一代的健康,希望所有的孕产妇都能根据自身的情况进行科学饮食,为提高我国的人口素质奠定良好的基础。

目录

CONTENTS

八宝豆腐·····	17	脆皮茄子·····	26
猪骨西红柿粥·····	17	羊肉虾仁烧豆腐·····	26
巴国干豇豆老鸡汤·····	18	牛仔圆清汤·····	26
黄鱼羹·····	18	鲫鱼炖蛋·····	27
花生米粥·····	18	淡菜汤·····	27
拌猪耳朵·····	19	冬菇红枣煲鸭·····	27
鸡丁烧鲜贝·····	19	猪肉蚝豉汤·····	28
炒三丝·····	20	豆瓣鲜鱼面·····	28
冰糖湘莲·····	20	花生猪骨粥·····	28
蒜苗炒腐竹·····	20	花生鸡脚汤·····	29
生姜猪煲甜醋·····	21	花生米粥·····	29
菠萝莴笋·····	21	清炖全鸡·····	29
牡蛎豆腐汤·····	21	翡翠白玉汤·····	30
青椒炒猪肝·····	22	炒鳝鱼丝·····	30
蚕豆烘蛋·····	22	黄花瘦肉粥·····	30
北杏炖雪梨·····	23	花生鸡块汤·····	31
葱油滑菇·····	23	三鲜乌鱼汤·····	31
核桃仁酪·····	24	奶油扒菜心·····	32
黄花菜猪瘦肉汤·····	24	奶油扒菜心·····	33
冬菜排骨汤·····	24	爆肉丁胡萝卜·····	33
黄豆芽排骨汤·····	25	韭菜炒豆芽·····	33
干贝玉米羹·····	25	五香蛋·····	33
		三丝炒芥菜·····	34
		黑木耳豆面饼·····	34
		生菜豆腐汤·····	34
		平菇水饺·····	34
		炆西兰花·····	35
		煎青椒·····	35
		翡翠白玉汤·····	35
		培根芹菜炒饭·····	35
		燕麦豌豆粥·····	35

● 和大师一起做

红烧猴头菇·····	36	宫保对虾·····	45
核桃鸡丁·····	36	金钩海带汤·····	45
甜酸番茄·····	36	雪里蕻炒饭·····	45
椒香花菜·····	36	莲桂小圆汤·····	46
葱爆牛肉丝·····	37	生姜羊肉粥·····	46
五彩滑虾仁·····	37	冰糖银耳汤·····	46
菜心炒肉片·····	37	海米白菜心·····	46
大蒜炒香干·····	38	木耳烧豆腐·····	47
米茸芋丝虾煲·····	38	麻酱面·····	47
荠菜猪肉馄饨·····	38	荔枝蒸鸭·····	47
珊瑚嫩茄·····	39	黄瓜蛋花汤·····	47
肉丝榨菜汤·····	39	炸核桃鸡槌·····	48
白菜肉丝·····	39	枫泾猪排·····	48
蜜橘鸡粒·····	40	清蒸大闸蟹·····	48
炒鸡丝·····	40	五彩滑虾仁·····	49
炖鸡汁·····	40	烩鸽蛋·····	49
川西肉豆腐·····	41	麦门冬牡蛎烩饭·····	49
福贵羹·····	41	荔枝带鱼·····	50
奶汁炖白菜·····	41	麦芽粥·····	50
蔗汁牛肉丸·····	41	炖豆腐猪蹄香菇·····	50
花生鸡块汤·····	42	牛肉牡蛎汤·····	51
红烧牛肉·····	42	肉末鱿鱼·····	51
酱爆肉丁·····	42	回乳粥·····	52
辛香料烤鲑鱼·····	43	瘦肉冬瓜汤·····	52
牛杂粥·····	43	乌鸡白凤汤·····	52
猪爪黄豆煲·····	43	生滚牛肉粥·····	53
鱼烧豆腐·····	43	碧绿煎蛋·····	53
菠萝炒饭·····	44	海米炒蕨菜·····	54
红枣小米粥·····	44	黄瓜炒猪肝·····	54
花生荸荠奶露·····	44	猪蹄金针菜汤·····	55
虾肉水饺·····	44	荠菜鱼卷·····	55
米仁葱栗红枣饭·····	45	鸡蒙豆苞·····	55

海带丝汤	56	牛肉牡蛎汤	68
三菇冬瓜汤	56	滑炒里脊	68
金钱三宝	57	豉酱蒸鸭	68
椒盐菜花	57	生菜牛肉	69
扣素肉	58	荔枝带鱼	69
花生大枣烧猪蹄	58	黑木耳豆枣羹	69
赤豆鲤鱼汤	58	虾仁涨蛋	70
排骨汤	59	蒜苗炒猪肝	70
黑芝麻猪蹄汤	59	鲜肉馄饨	70
金笋牛肉粥	59	葱烧兔肉	71
冬瓜皮鲢鱼汤	60	芙蓉滑蛋	71
肉饼烹蛋	60	三鲜草鱼片	71
鲜虾丝瓜汤	60	扒奶汁栗白菜心	72
通草鲫鱼汤	61	银耳蛋羹	72
猪蹄通乳羹	61	八宝饭	72
藕炖猪蹄花	61	芹菜牛肉丝	73
木瓜蛋奶汁	62	黑木耳粥	73
花椒红糖汤	62	麻酱白菜	73
羊肝排叉	62	肉丝海参	73
墨鱼炖老鸡	63	五香黄豆	74
美味杂果	63	白炒响螺	74
素衣红影	64	蚌肉粥	74
牛奶大米饭	49	青椒牛肉炒饭	75
松鼠大黄鱼	65	三鲜蛋花汤	75
排骨汤	65	合川肉片	75
雪菜笋片汤	66	猪肝粥	75
炖锅豆腐	66	山药排骨汤	76
毛菜肝花汤	66	洋葱牛肉饭	76
芜爆肉片	66	韭菜合子	76
烩蝴蝶海参	67	白油豌豆	77
炒黄鳝丝	67	虾皮豆腐	77
清蒸蛋黄肉丸	67	绿叶寿桃	77

● 和大师一起做

羊肉烧山药·····	78	天麻蒸蛋羹·····	89
余鳊鱼片·····	78	香菜鱼头汤·····	89
干贝水晶鸡·····	78	香菇鱼片·····	90
笋丝豆苗·····	78	葱烧鲫鱼·····	90
海米烧油菜·····	79	花生鸡脚汤·····	90
鱼香茄丝·····	79	鸡蛋蘸芝麻末·····	91
鲜奶虾仁·····	79	木瓜煲鳊鱼汤·····	91
无花果炖猪蹄·····	80	无花果粥·····	91
乌鸡白凤尾菇汤·····	80	杏仁拌豌豆·····	92
碗豆粥·····	80	肉丁香干炒青豆·····	92
木瓜花生大枣汤·····	80	香蕉冻·····	92
百合可仁赤豆粥·····	81	芹菜粥·····	93
猪肚萝卜汤·····	81	核桃仁拌芹菜·····	93
卤鸭肫肝·····	82	雪耳炖木瓜·····	93
发菜虾排·····	82	鱼头木耳汤·····	94
猪蹄粥·····	82	三七粥·····	94
红珠鹌鹑蛋玉笋·····	83	核桃仁拌芹菜·····	94
羊奶炖猪蹄·····	83	木瓜粥·····	95
豆腐酒酿汤·····	83	豆腐菠菜汤·····	95
猪蹄丝瓜豆腐·····	84	红烧豆腐鳊段·····	96
南乳焖肉·····	84	姑嫂相会·····	81
猪蹄黄豆汤·····	85	明月映牡丹·····	97
花生炖土鸡·····	85	茄汁菜花·····	97
黄花杞子蒸瘦肉·····	85	青椒炒猪肝·····	98
萝卜炖羊排·····	86	鱼香豌豆·····	98
鸡蛋益母草·····	86	芹菜肉丝·····	98
虾仁豆腐·····	87	黄豆干贝兔肉汤·····	98
木瓜烧带鱼·····	87	猪脑毛豆羹·····	99
木瓜烧带鱼·····	87	青蒜烧豆腐·····	99
芡实煮老鸭·····	88	腐竹炒面·····	99
姜爆鸡丝·····	88	桂花红枣羹·····	99
瓦罐鸡汤·····	88	荠菜拌香干·····	100

泥鳅粥	100	虾子茭白	110
雪里蕻鲫鱼	100	黑木耳锅巴	110
糖醋排骨	100	鸡皮炒蛤蜊	110
蔬果饭	101	生爆肉花	111
馄饨双色鸭	101	芝麻肝饼	111
拉糟鱼块	101	姜醋白切蟹	111
奶油珍珠	102	炆鳝段	112
柴把鸭汤	102	海米菠菜豆腐汤	112
鹌鹑肉片	102	樱桃萝卜	112
荷叶鹌鹑片	103	炖鸡白菜汤	113
核桃粥	103	鲤鱼丝瓜汤	113
羊肾羹	103	翡翠羹	113
花生奶酪	103	滑炒里脊	114
鲤鱼赤豆粥	104	奶汤肚丝	114
葱烧豆腐	104	鸡块冬瓜	114
黄鱼豆腐煲	104	黄花木耳排骨	115
芥菜兔肉片	105	栗子鸡块	115
桂圆粥	105	砂仁鲫鱼汤	115
红烧牛肉	105	鲤鱼赤豆粥	116
冬苋菜粥	105	猪脚茭白汤	116
椒盐八宝鸡	106	益母木耳汤	116
滑炒羊肝	106	奶油番茄汤	117
虾皮菠菜粥	106	清肝芦荟汤	117
麻酱花卷	107	清蒸蛋黄肉丸	118
虾皮紫菜汤	107	三鲜猪肝汤	118
牡丹海参	107	芝麻糊	119
炒鲜奶	108	鲫鱼通乳汤	119
海米冬瓜	108	山药鲫鱼汤	119
双味海带	108	洋葱炒牛肉丝	120
翡翠豆泥	109	木瓜鲤鱼煲	120
排骨冬瓜汤	109	冰糖芝麻肘子	121
香菇海螺	109	参耳鸽蛋汤	121

● 和大师一起做

奶油三文鱼	122	菜心蘑菇汤	134
鲫鱼蒸蛋羹	122	白扒白菜卷	134
鲤鱼煮枣汤	122	黄山炖鸽	134
米仁红枣饭	123	脆皮茄子	135
丝瓜腰片汤	123	章鱼花生猪脚汤	135
丝瓜鱼肚卷	124	花菜肉片	135
柚子肉炖鸡	124	虾仁蛋	135
双冬余肉丸子	125	奶汤鲫鱼	136
山楂牛蒡汤	125	蒜苗鳝丝	136
太白鸡	126	锅仔菠菜	136
丝瓜炖豆腐	126	清汤柴把鸭	137
芝麻芥菜拌豆腐	127	生姜猪脚煲甜醋	137
玉竹排骨汤	127	鸡汤虾子面	137
山药炖猪蹄	128	核桃鸭子	138
栗子鸡	113	陈皮牛肉	138
枸杞红枣羊肝汤	129	清炖全鸡	138
抓炒里脊	129	麻酱白菜丝	139
木耳香菇虾仁汤	130	肉末蒸蛋	139
干贝海参	130	猪肚粥	139
猪肝鸡蛋粥	130	清汤银耳	139
黄焖鸭肝	131	山药炖鸽	140
西式镶青椒	131	瘦肉冬瓜汤	140
青蒜炒猪肝	131	美味双耳	140
蘑菇菜心	132	骨汤花生粥	141
三色蛋糕	132	香肥带鱼	141
双菇飘香米饭	132	什锦鸡粥	141
龙肝凤脑	132	花生猪骨粥	142
大米黄豆粥	133	山药羊肉奶汤	142
酥炸苹果盒	133	素蟹粉蒸饺	142
土豆烧牛肉	133	肉桂猪肝粥	142
芥菜炒肉丝	133	虾米鲜蘑	143
西红柿炒鸡蛋	134	海带粥	143

豆腐皮鹌鹑蛋汤	143	家常黄鱼	152
糖醋拌芹菜	143	糖醋西红柿	153
奶汁海带	144	红枣烧肉	153
八宝粥	144	草梅绿豆粥	153
香菇氽猪肝	144	什锦泡粥	153
糟溜鸭肝	145	姜汁黄鳝饭	154
花生仁拌芹菜	145	氽鸡肝	154
油焖白菜	145	萝卜丝鲫鱼汤	154
苋菜粥	145	炆猪肝	154
奶油西兰花	146	鱼香肝片	155
麻酱菠菜	146	蚝油生菜	155
海米炒蕨菜	146	芒果鲑鱼盏	155
锅香菇盒	147	鸡血藤红糖鸡蛋汤	155
虾米烧白菜	147	姜汁蹄花	156
菠萝莴笋	147	白芷菠菜羊肝汤	156
笋耳汤	148	当归生姜羊肉汤	156
双红饭	148	参芪炖肥母鸡	156
炒什锦西红柿	148	当归煮猪肝	157
芝麻小白菜	149	陈皮龙眼粥	157
鱼麻油菜薹	149	八宝鸡	157
韭菜炒绿豆芽	149	肉丝芹菜	157
酿双色甜椒	149	桂皮红糖汤	158
四季豆炒肉片	150	麦芽田七蒸肉	158
鲜虾扒豆苗	150	韭菜炒豆芽	158
小白菜丸子汤	150	桃仁粥	158
木瓜粥	150	赤豆鲤鱼	158
出水芙蓉	151	山楂粥	159
拌肚丝白菜	151	小米鸡蛋红糖粥	159
葡萄青梅糕	151	荠菜汤	159
蛋醋止呕汤	152	松子仁粥	159
砂仁姜葱蒸鲫鱼	152	桂姜蒸瘦猪肉	159
芦根姜蔗汤	152	藕节黄芪猪肉汤	160

● 和大师一起做

红枣阿胶粥	160	阿胶大枣羹	167
黄酒蒸虾	160	酸菜猪手煲	167
银耳核桃汤	160	奶汁鲫鱼汤	167
赤豆玉米粥	160	蒸酿豆腐角	168
木瓜炖鱼头	161	熘腰子	168
清炖乌骨鸡	161	豆腐酒糖汤	168
木瓜鱼尾汤	161	花生猪蹄汤	168
甜醋猪脚姜汤	161	丝瓜鲫鱼汤	168
猪蹄黄豆汤	162	药煮肘子汤	169
芪肝汤	162	鳝鱼蛋汤	169
花生炖猪爪	162	木瓜鲤鱼汤	169
熘炒黄花猪腰	162	糖醋排骨	169
鲑鱼鸡蛋羹	162	黑芝麻粥	169
母鸡炖山药	163	猪蹄金针菜汤	170
玉兰五花鱼	163	猪蹄炖丝瓜豆腐	170
猪骨通草汤	163	羊奶炖猪蹄	170
人参鸡肉汤	163	猪蹄粥	170
猪蹄茭白汤	164	酒醉炖蛋	170
鲢鱼小米粥	164	锅巴肉片	171
鲤鱼粥	164	板栗炒白菜	171
鲫鱼炖鸡蛋	164	黄豆炖猪脚	171
党参覆盆红枣粥	165	奶汁带鱼	172
黄豆炖牛肉	165	鲜香鲫鱼汤	172
黄花杞子蒸瘦肉	165	嫩姜爆鸭丝	172
鲫鱼汤	165	雪里蕻炒豆腐	172
花椒红糖汤	165	核桃米炒鸡丁	173
奶白燕窝鲫鱼汤	166	拔丝苹果	173
猪蹄通草汤	166	冬瓜鲫鱼汤	173
黄花炖瘦肉	166	香椿拌豆腐	174
丝瓜仁鲢鱼汤	166	牛肉烧萝卜	174
花生大米粥	166	烧腐竹	174
清淡肘子	167	蜜糖红薯	174

三鲜豆腐	175	猪蹄寄生汤	183
姜丝羊肉	175	青椒炒肉丝	183
醋椒鱼	175	糖醋排骨	183
白扒银耳	176	虾皮炖豆腐	183
羊肝排叉	176	糖醋白菜丝	184
蜜糖红薯	176	虾皮拌芫荽	184
虾片油菜	177	琥珀花生	184
熬白菜	177	酥海带	184
素三鲜	177	发菜虾排	185
咸蛋芥菜汤	177	芝麻酒蹄汤	185
芹菜拌银芽	178	麻酱拌豇豆	185
菠菜猪肝汤	178	土豆烧牛肉	185
肉丝炒芹菜	178	肉片滑熘卷心菜	186
糖酥丸子	178	肉炒三丝	186
肉丝米粉	179	熘鸡肝	186
滑炒牛肝片	179	核桃奶酪	187
水晶西红柿	179	酸辣猪血羹	187
辣糊豆	179	油炸芝麻猪肝	187
糖酥花生米	180	炝虾子菠菜	187
鸡蛋芝麻	180	鲤鱼白菜粥	188
芹菜炒猪心	180	菜花虾米	188
肝黄粥	180	芙蓉肉	188
羊肝菠菜汤	181	海带牡蛎汤	188
豌豆包	181	油氽鱿鱼	189
软炸鸭肝	181	牛肉牡蛎汤	189
冻牛奶豆泥	181	豆腐干拌豆角	189
羊肉猪蹄汤	181	红枣木耳汤	189
牛奶大米饭	182	奶汤鲫鱼	190
三丝黄瓜	182	怪味海带	190
冰糖猕猴桃	182	鸡茸牡蛎糊	190
素炒荠菜	182	虾仁芙蓉蛋	191
番茄白菜	182	肉丝榨菜汤	191

● 和大师一起做

脆爆海带	191	糖醋黄瓜	201
什锦甜粥	191	白干炒菠菜	201
锅塌带鱼	192	奶油冬瓜	201
麻酱白菜	192	羊肉红枣黄芪汤	201
干蒸鲤鱼	192	香菇菜花	202
鸡脯扒小白菜	193	香滑芹菜卷	202
鱼头木耳汤	193	白烧腐竹	202
猪肉酸菜包	193	炸熘海带	203
小米面蜂糕	194	青椒里脊片	203
五色豆沙包	194	鸡肉卤饭	203
草莓绿豆粥	194	拌猪肝菠菜	204
果汁饭	195	干煎黄鱼	204
樱桃萝卜	195	家常熬鱼	204
樱桃萝卜	195	清炖牛肉	205
海米醋熘白菜	196	雪里蕻炖豆腐	205
腌花菜	196	锅贴饺	205
雪里蕻炖豆腐	196	核桃仁酪	206
拌腐竹	196	炒腰花	206
柿椒炒嫩玉米	197	玉米面蒸饺	206
沙锅狮子头	197	清汤鳗鱼丸	207
桂花肉	197	核桃仁酪	207
拌合菜	198	什锦炒饭	207
肉丝海带	198	空心菜粥	208
凉拌菠菜	198	小米面茶	208
炆肉丝蒜苗	199	糖醋卷心菜	208
凉拌菠菜	199	油焖茭白	208
香椿饼	199	蜜饯萝卜	209
玉米面发糕	199	鲜蘑炒豌豆	209
鸡蛋家常饼	200	花生奶酪	209
小窝头	200	荔枝红枣汤	209
荷叶粥	200	火腿冬瓜汤	210
阳春面	200	猪蹄汤	210

羊肉冬瓜汤	210	天仙子散方	217
番茄酿肉	210	木通汤	217
清炒虾仁	211	木通饮	217
海米紫菜蛋汤	211	木通散	217
菠菜鱼片汤	211	加减逍遥散	217
白斩鲤鱼	212	母猪蹄汤	217
排骨汤面	212	牛鼻羹	218
牛奶麦片粥	212	玄参汤	218
黑芝麻粥	212	玉露散	218
绿豆银耳粥	213	瓜蒌散	218
挂面卧鸡蛋	213	瓜蒌散	218
小米红糖粥	213	芍药地黄汤	218
人参山药乌鸡汤	213	甘草散	219
山药大米粥	213	石膏通乳饮	219
三物下乳方	214	芎归涌泉汤	219
加减通乳四物汤	214	如圣散	219
加减右归饮	214	如圣散	219
下乳鲤鱼汤	214	红花酒	219
母猪蹄汤	214	行气下乳汤	219
充乳汤	214	牡蛎煅散	220
麦门冬散	215	花粉散	220
通乳丹	215	花粉薄荷散	220
三棱洗汤	215	花粉猪蹄汤	220
通乳汤	215	佛手近乳方	220
猪蹄汤	215	补肾通乳汤	220
下乳涌泉散	215	连翘汤	221
猪蹄汤	216	麦门冬散	221
下奶药	216	麦冬通乳汤	221
下乳涌泉散	216	麦冬犀角散	221
下乳妙方	216	治下乳方	221
双王散	216	治下乳立效方	221
木通饮	216	涌泉汤	222

● 和大师一起做

涌泉散	222	理石麦冬散	225
涌泉散	222	菖根莴苣汤	226
涌泉散	222	滑石通乳散	226
涌泉散	222	滑翁散	226
涌泉散	222	硝梗通乳汤	226
涌泉散	223	葫芦根通乳散	226
涌泉散	223	葫芦根散	226
益气通乳汤	223	葵砂散	226
莴苣汤	223	蛭螭下乳散	227
莴苣饮	223	蛭螭浆水煎	227
通肝生乳汤	223	漏芦汤	227
通乳丹	224	黑芝麻汁	227
通乳汁汤	224	漏芦通乳汤	227
通草下乳汤	224	增乳汤	227
通草乳石散	224	漏芦汤	228
通草漏芦汤	224	漏芦散	228
寄生汤	224	漏芦通草汤	228
猪蹄六益散	225	漏芦通草散	228
猪蹄葱豉粥	225	漏芦散	228
猪蹄汤	225	漏芦散	228
猪蹄葱通汤	225	附录一 食物营养成分	229
猪蹄引乳汤	225	附录二 食物胆固醇含量	240
猪蹄汤	225		