

宫廷秘传

中华

药膳

大宝典

亦诚编

药膳是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰；既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

我的健康我做主

羊城晚报出版社

宫廷秘传



中华药膳 大宝典

亦诚编

中华翘首医道 为您解开健康的密码

图书在版编目 (CIP) 数据

中华药膳大宝典 / 亦诚编. — 广州: 羊城晚报出版社,
2009.10
ISBN 978-7-80651-809-0

I. 中… II. 亦… III. 食物疗法 - 食谱 IV.
R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 088882 号

中华药膳大宝典

责任编辑 / 廖 霁

责任技编 / 汤卓英

装帧设计 / 杨 林

责任校对 / 胡艺超

出版发行 / 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87133824

出 版 人 / 罗贻乐

经 销 / 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 / 广东昊盛彩印有限公司

规 格 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 / 12.5 字数 / 200 千

版 次 / 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80651-809-0 / R · 190

定 价 / 25.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

序

中国药膳是传统宝贵文化遗产之一，也是中医养生学的重要内容。药膳发源于古代，中国历代研究整理药膳的著作极多。但这本书是在中医基本理论的指导下，实行辨证施膳，以期达到预防、治疗和保健的目的。这就是本书的特色。

目前，国外正在掀起“中医中药热”，提出“回归大自然”的生活理想，寓医疗保健于生活之中，运用非药物养生保健，中国的药膳受到重视和欢迎，在我国和世界各地享有较高声誉。

近年来，我们在医院采用了中西医结合与施以药膳相配合的方法，对各种中晚期癌症患者进行综合治疗，取得了显著的效果。相信本书的出版，必将在推动药膳副业的发展，运用药膳预防、治疗各种疾病，以及强身益智、养生长寿等方面起积极的作用。

撰写此书的作者长期从事中国传统药膳和食疗的理论研究及临床实践，集国内药膳精粹之大成，在中医整体观念和辨证施膳原则的指导下，广泛搜集民间和宫廷的药膳验方、效方及治验实例，编著了《中华药膳大宝典》一书奉献给读者，成为人们养生和医疗保健所必需。此书内容充实，条目清楚，文字简练，颇有新意，是一本集医疗、保健与美食的工具书。此书的出版，将对振兴中医中药事业作出应有的贡献。

目录

第一篇 药膳概论

中国药膳源流	(2)	吃入食物表现“四气”	(17)
药膳基本知识	(6)	五味入五脏	(18)
药膳应用原则	(9)	有怎样体质就吃什么食物 ...	(18)
论饮食药食同源	(10)	药膳常用食物	(19)
中药治疗法	(12)	日常食物性味功能	(19)
健康的四大秘诀	(12)	药膳常用药物	(24)
表里论位·热寒论性·虚实		补气类	(24)
论势	(13)	补血类	(25)
你的体质属于哪一类	(15)	补阳类	(28)
食物性质有哪几类	(15)	补阴类	(30)
吃三餐不只是果腹	(16)	杂类	(32)

第二篇 常见食物的药膳疗法

葱	(40)	芹菜	(41)
大蒜	(40)	韭菜	(42)
香菜	(41)	黄鹌菜	(42)





睡菜	(42)	托盘	(53)
苕菜	(43)	溪黄草	(54)
空心菜	(43)	枫荷梨	(54)
刺苋菜	(43)	千屈菜	(54)
芥菜	(44)	水苦苣	(55)
碎米荠	(44)	白茅根	(55)
蕨儿菜	(44)	番杏	(55)
葵菜	(45)	岩头菜	(56)
稻槎菜	(45)	郎耶菜	(56)
焯菜	(45)	费菜	(56)
包菜	(46)	野白菜	(57)
清明菜	(46)	红花菜	(57)
苦菜	(46)	蕺菜	(57)
莼菜	(47)	菠菜	(58)
油菜	(47)	马兰头	(58)
胭脂菜	(48)	菊花脑	(58)
刺儿菜、大蓟	(48)	金花菜	(59)
睡莲	(49)	马齿苋	(59)
藜苳	(49)	苎麻	(59)
竹叶菜	(49)	蒲公英	(60)
鹅肠菜	(50)	台湾莴苣	(60)
罗布麻	(50)	茼蒿菜	(61)
委陵菜	(50)	地肤	(61)
墨菜	(51)	薄荷	(61)
茄酱	(51)	藜	(62)
蜜花豆	(51)	稗	(62)
南酸枣	(52)	茅莓	(62)
盐云参	(52)	罗勒	(62)
猪殃殃	(52)	白栎	(63)
红豆蔻	(53)	独行菜	(63)
沙枣	(53)	播娘蒿	(63)

荜蕢	(64)	海藻	(76)
腐婢	(64)	海带	(76)
地耳	(64)	紫菜	(76)
石耳	(65)	葛根	(77)
茵陈蒿	(65)	生姜	(77)
烟草	(65)	菊芋	(78)
蘑菇蕈	(66)	百合	(78)
胡孙眼	(66)	番薯	(79)
灵芝	(67)	马铃薯	(79)
木耳、白木耳	(67)	豆薯	(79)
马勃	(68)	荸荠	(80)
铁树	(68)	大头菜	(80)
乌饭树	(68)	何首乌	(80)
海枣	(69)	地笋	(81)
桂皮	(69)	白首乌	(81)
梧桐	(69)	珊瑚菜	(81)
黄栋头	(70)	慈姑	(82)
牛蒡	(70)	萍蓬草	(82)
野蔷薇	(70)	芋艿	(82)
仙人果	(71)	蕪白	(83)
翻白草	(71)	山药	(83)
败酱	(71)	萝卜	(83)
芥苳	(72)	胡萝卜	(84)
香茶菜	(72)	明党参	(84)
兰香草	(72)	芦根	(85)
东风菜	(73)	黄精	(85)
五加皮	(73)	玉竹	(85)
棕榈子	(74)	茭白、茭白子	(86)
茶叶	(74)	甘蔗	(86)
楸木	(75)	竹	(87)
椿樗	(75)	宝塔菜	(87)





中华药膳 大宝典

糯稻	(87)	山茱萸	(98)
玫瑰花	(88)	枳椇子	(98)
桂花	(88)	小麦	(99)
玉兰花	(88)	大麦	(99)
紫藤花	(89)	芡实	(99)
茶菊花	(89)	菱	(100)
啤酒花	(89)	莲、藕	(100)
棉子	(90)	荞麦	(101)
木棉树	(90)	栗子	(101)
金针菜	(90)	榛子	(101)
番茄	(91)	枸杞	(102)
落花生	(91)	砂仁	(102)
刀豆	(92)	莴苣	(102)
豌豆	(92)	胡椒	(103)
赤豆	(92)	竹叶椒	(103)
扁豆	(93)	辣椒	(103)
豇豆	(93)	花椒	(104)
蚕豆	(93)	小茴香	(104)
黑豆	(94)	大茴香	(105)
绿豆	(94)	丁香	(105)
可可豆	(94)	松果	(105)
葫芦巴	(95)	使君子	(106)
秣米	(95)	橄榄	(106)
玉米	(95)	木天蓼	(107)
蕤核仁	(96)	榧子	(107)
郁李	(96)	向日葵	(107)
咖啡树	(96)	薏米仁	(108)
越橘	(97)	大麻	(108)
海松子	(97)	山楂	(109)
金樱子	(97)	高粱	(109)
五味子	(98)	燕麦	(109)

蒲葵子	(110)	无花果	(121)
马料豆	(110)	番木瓜	(122)
芝麻	(110)	凉粉果	(122)
紫苏	(111)	白果	(123)
茄子	(111)	胡桃	(123)
葫芦	(112)	桑椹	(124)
丝瓜	(112)	胡颓子	(124)
冬瓜	(112)	桂圆	(124)
甜瓜	(113)	荔枝	(125)
南瓜、北瓜	(113)	葡萄	(125)
西瓜	(113)	罗汉果	(126)
白芥子	(114)	枸橘	(126)
乌梅、青梅	(114)	亚麻	(126)
桃	(115)	番石榴	(127)
枣	(115)	八月瓜	(127)
香蕉	(115)	柏子仁	(127)
苹果	(116)	食茱萸	(128)
梨	(116)	苦瓜	(128)
猕猴桃	(116)	覆盆子	(128)
柿	(117)	黄皮	(128)
枇杷	(117)	木半夏	(129)
菠萝蜜	(117)	椰子	(129)
橘	(118)	杨桃	(130)
柚子	(118)	菠萝	(130)
香橼	(118)	槟榔	(130)
佛手	(119)	木瓜	(131)
代代橘 (枳壳、枳实)	(119)	黄瓜	(131)
石榴	(120)	油橄榄	(131)
樱桃	(120)	食盐	(132)
杏仁	(121)	酒	(132)
杨梅	(121)	醋	(132)





中华药膳 大宝典

酱、酱油	(133)	乌贼	(142)
豆腐	(133)	墨鱼	(142)
豆豉	(133)	鳊鱼	(143)
糠粳	(133)	鳗鲡	(143)
饴糖	(134)	黄鳝	(143)
酒酿	(134)	鲑鱼	(143)
锅巴	(134)	蛇	(144)
红曲	(135)	泥鳅	(144)
鸡	(135)	河蟹	(145)
鸭	(135)	虾	(145)
雀	(136)	蛤蚧	(145)
燕窝	(136)	蛙	(145)
鹅	(136)	花姬蛙	(146)
羊	(137)	蟾蜍	(146)
牛	(137)	乌龟	(147)
马 (蹄甲、马宝)	(138)	鳖	(147)
鹿	(138)	鲍鱼	(147)
驴皮胶	(138)	河蚌、珍珠	(147)
猪肤、猪蹄脚	(139)	田螺	(148)
狗	(139)	蛤蜊	(148)
刺猬皮	(139)	蚶子	(149)
兔	(140)	牡蛎	(149)
鲤鱼	(140)	淡菜	(150)
黄颡鱼	(140)	海参	(150)
黄花鱼	(140)	海蜇	(150)
鲥鱼	(141)	海马	(151)
鲫鱼	(141)	蝗虫	(151)
鲈鱼	(141)	蚕蛹	(151)
青鱼	(142)	蜂蜜	(152)

第三篇 保健增寿药膳

黄芪枸杞炖乳鸽	(155)	龙眼党参炖猫肉	(163)
绿豆糯米酿猪肠	(155)	昆布海藻煲黄豆	(164)
沙参玉竹炖老鸭	(155)	红萝卜煲马蹄	(164)
淮山龙眼炖甲鱼	(156)	芫荽马蹄水	(164)
南杏桑白煲猪肺	(156)	淡豉葱白煲豆腐	(164)
熟附煨姜焖狗肉	(157)	赤小豆焖鲤鱼	(165)
谷芽麦芽煲鸭肫	(157)	夜明沙蒸猪肝	(165)
川芎白芷炖鱼头	(158)	川贝母炖蜜糖	(165)
夏枯草煲猪瘦肉	(158)	白胡椒煲猪肚	(166)
椰子糯米蒸鸡饭	(158)	柏子仁炖猪心	(166)
莲子百合煲瘦肉	(159)	鸡骨草煲田螺	(166)
淮山枸杞炖猪脑	(159)	冬虫草炖胎盘	(167)
使君子蒸猪瘦肉	(159)	灯芯花鲫鱼粥	(167)
当归生姜炖羊肉	(160)	胡椒根煲蛇肉	(167)
川断杜仲煲猪尾	(160)	风栗壳煲糖冬瓜	(167)
千斤拔狗脊煲猪尾	(160)	玉米须煲蚌肉	(168)
独脚金鲫鱼粥	(161)	芎归炖穿山甲肉	(168)
七星剑花煲猪肺	(161)	猪脊髓煲莲藕	(168)
大艾生姜煲鸡蛋	(161)	狗肝菜煲冰糖	(169)
枸杞南枣煲鸡蛋	(161)	猪腰煲杜仲	(169)
益母草煲鸡蛋	(162)	枸杞炖牛鞭	(169)
何首乌煲鸡蛋	(162)	章鱼煲猪脚	(169)
桑寄生煲鸡蛋	(162)	红枣炖兔肉	(170)
艾叶煲鸡蛋	(162)	乌豆焖塘虱	(170)
川芎煲鸡蛋	(163)	橄榄煲萝卜	(170)
木瓜生姜煲米醋	(163)	韭菜炒羊肝	(170)





- 花生煲大蒜 (171)
- 核桃炖蚕蛹 (171)
- 三稔煲芥菜 (171)
- 食盐焖猪心 (171)
- 粉葛煲鲤鱼 (172)
- 腐皮白果粥 (172)
- 白果薏仁水 (172)
- 蜜糖银花露 (173)
- 生鱼葛菜汤 (173)
- 天冬红糖水 (173)
- 海蜇马蹄汤 (174)
- 茅根竹蔗水 (174)
- 冬瓜薏仁汤 (174)
- 红糖绿豆沙 (174)
- 海带绿豆糖水 (175)
- 芎归屈头鸡 (175)
- 屈头鸡爆生姜 (175)
- 姜汁黄鳝饭 (176)
- 党参黄米茶 (176)
- 党参红枣茶 (176)
- 蟾蜍水蛇粥 (176)
- 芝麻擂白糖 (177)
- 苏木煲鸭蛋 (177)
- 韭菜炒鲜虾 (177)
- 玉竹炖鹌鹑 (178)
- 土茯苓煲龟 (178)
- 明矾拌橄榄 (178)
- 芹菜煲红枣 (179)
- 百合糖水 (179)
- 糯米麦片粥 (179)
- 鲫鱼糯米粥 (179)
- 杭菊糖茶 (180)
- 油浸白果 (180)
- 山楂糖水 (180)
- 臭草绿豆糖水 (181)
- 生地煲蟹汤 (181)
- 冰糖炖麻雀 (181)
- 柚皮煲牛胎盘 (181)
- 白糖炖蝙蝠 (182)
- 柚子肉炖鸡 (182)
- 蜜糖蒸萝卜 (182)
- 番薯糖水 (182)
- 菠菜猪血汤 (183)
- 苋菜头煲猪大肠 (183)
- 白糖炖鱼鳔 (183)
- 无花果炖猪瘦肉 (183)
- 蓖麻根煲猪大肠 (184)
- 香花菜蛋花汤 (184)
- 姜汁甜牛奶 (184)
- 石仙桃炖猪肚 (185)
- 红糖煲豆腐 (185)
- 马齿苋绿豆汤 (185)
- 茵陈蚬肉汤 (185)
- 珍珠草猪肝汤 (186)
- 田基黄煲鸡蛋 (186)
- 花生大蒜焖禾虫 (186)
- 红豆冬瓜煲乌鱼 (186)
- 大蒜蒸西瓜 (187)

大蒜炖乌鱼	(187)	大蒜鸭蛋汤	(195)
麦芽糖煲红枣	(187)	鸡冠花鸡蛋汤	(195)
冰糖炖海参	(188)	山枝根煲猪瘦肉	(196)
芡实煲老鸭	(188)	卷柏芹菜鸡蛋汤	(196)
白芨炖燕窝	(188)	蔷薇根七叶莲鸡蛋汤	(196)
食盐炒龙虱	(188)	鳖甲炖白鸽	(197)
淮山百合炖鳗鱼	(189)	黑木耳煲红枣	(197)
冬虫草炖老鸭	(189)	马鞭草蒸猪肝	(197)
金樱根炖鸡	(189)	白果蒸鸡蛋	(197)
淡菜皮蛋粥	(190)	巴戟炖猪大肠	(198)
冬瓜鲩鱼汤	(190)	桃树根猪瘦肉汤	(198)
天麻炖猪脑	(190)	砂仁蒸鲫鱼	(198)
独活乌豆汤	(190)	米酒虾米汤	(199)
玉米须煲龟	(191)	食盐炒芝麻	(199)
骨碎补煲猪腰	(191)	金针菜黄豆煲猪脚	(199)
茴香炖猪腰	(191)	木瓜煲带鱼	(199)
朱砂蒸鸡肝	(192)	北芪炖鲈鱼	(200)
枸杞叶猪肝汤	(192)	炒扁豆淮山粥	(200)
枇杷叶糯米粽	(192)	牛百叶粥	(200)
糯米谷炮花汤	(192)	泥鳅汤	(200)
泽兰炖甲鱼	(193)	百果覆盆子煲猪小肚	(201)
蜗牛煲猪瘦肉	(193)	川贝冰糖炖饭汤	(201)
紫菜猪瘦肉汤	(193)	葱白香菇人乳汤	(201)
罗汉果煲猪肺	(194)	姜汁牛肺糯米饭	(201)
川贝雪梨煲猪肺	(194)	红枣红糖煮南瓜	(202)
藕汁蜜糖露	(194)	生姜夹柿饼	(202)
毛冬青煲猪脚	(194)	麻油炸蝙蝠	(202)
红蓖麻根黑醋煲鸡蛋	(195)	仙人掌炒牛肉	(202)
芥菜鸡蛋汤	(195)	糯米百合糖粥	(203)





- 韭菜汁姜汁炖牛奶 (203)
- 丁香煨雪梨 (203)
- 凤尾草米泔汤 (203)
- 西洋菜蜜枣汤 (204)
- 灯芯花苦瓜汤 (204)
- 蕤仁肉煲牛肝 (204)
- 红枣炖果子狸 (204)
- 槐花米煲牛脾 (205)
- 冰糖炖香蕉 (205)
- 萝卜煲鲍鱼 (205)
- 韭菜煮蛤蜊肉 (205)
- 土茯苓猪骨汤 (206)
- 黄精炖猪瘦肉 (206)
- 瓦楞子蒸鸡肝 (206)
- 南杏煲羊肺 (206)
- 肉苁蓉煲羊肾 (207)
- 番薯炖狗肉 (207)
- 米酒炒海虾 (207)
- 肉桂炖鸡肝 (207)
- 枸杞炖羊脑 (208)
- 核桃仁糖糊 (208)
- 荔枝干煲粥 (208)
- 红枣羊骨糯米粥 (208)
- 淡菜煲猪靥 (209)
- 酒蒸鸭血 (209)
- 大叶紫珠煲鸡蛋 (209)
- 鸡蛋甜豆浆 (209)
- 蚕豆壳红茶 (210)
- 辛夷花煲鸡蛋 (210)
- 米醋煮海带 (210)
- 咸鸭蛋牡蛎粥 (210)
- 饭汤冰糖慈姑糊 (211)
- 咸金橘糖茶 (211)
- 鹌鹑煲粥 (211)
- 乌豆焖老鼠干 (211)
- 田鸡焖饭 (212)
- 白糖栗子糊 (212)
- 鸡蛋黄油 (212)
- 狗棍鱼煲粥 (212)
- 马蹄空心菜汤 (213)
- 浮小麦羊肚汤 (213)
- 姜丝炒墨鱼 (213)
- 蚕砂酒 (213)
- 乌梅红糖水 (214)
- 姜汁甘蔗露 (214)
- 苎麻根煲鸡 (214)
- 番薯叶煲猪腩肉 (214)
- 菠萝蜜种仁煲猪瘦肉 (215)
- 炒麦芽糖水 (215)
- 北芪炖乌骨鸡 (215)
- 何首乌煲鸡 (216)
- 荔枝酒 (216)
- 升麻芝麻煲猪大肠 (216)
- 风栗煲猪瘦肉 (216)
- 万寿菊糖水 (217)
- 合欢花蒸猪肝 (217)
- 无患子根猪骨汤 (217)
- 凤尾草海带汤 (217)

灯芯柿饼汤	(218)	人参炖马鬃蛇	(225)
地胆头猪瘦肉汤	(218)	木耳海参煲大肠	(225)
杨桃蜜糖水	(218)	当归牛尾汤	(226)
榕树须冰糖茶	(218)	刀豆煲猪腰	(226)
胖大海冰糖茶	(219)	肉苁蓉羊肉粥	(226)
米醋煮羊血	(219)	桑椹糖水	(226)
大蒜炖猫肉	(219)	米酒炒鸡肠	(227)
蚯蚓胡椒豆	(219)	乌豆腐皮汤	(227)
玉米须西瓜皮煲香蕉	(220)	沙参冬虫草炖龟肉	(227)
向日葵花托红枣汤	(220)	补骨脂煲羊小肚	(227)
蚯蚓炒鸡蛋	(220)	独脚金猪肝汤	(228)
猪油炖甲鱼	(220)	番石榴蜜糖水	(228)
柳根煲猪瘦肉	(221)	砂仁蒸猪腰	(228)
麻油泡使君子仁	(221)	草决明蒸鸡肝	(228)
胡椒酿红枣	(221)	鸡屎藤根煲猪小肚	(229)
田七末藕汁炖鸡蛋	(222)	红萝卜红枣汤	(229)
金橘根煲猪肚	(222)	罗汉果柿饼汤	(229)
玫瑰花茶	(222)	桃仁煲墨鱼	(229)
乌龟肉煲猪肚	(222)	益母草乌豆糖水	(230)
冬瓜皮蚕豆汤	(223)	金针菜蒸肉饼	(230)
白背叶根猪骨汤	(223)	花生煲猪脚	(230)
桑寄生芦根煲黄鳝	(223)	五指毛桃根煲猪脚	(230)
鸡骨草煲红枣	(223)	茭笋通草煲猪脚	(231)
无花果冰糖水	(224)	桃仁莲藕汤	(231)
枳棋子甘蔗煲猪心肺	(224)	岗梅根煲鸭蛋	(231)
黄精炖冰糖	(224)	大飞扬草豆腐汤	(231)
沙参煲鸡蛋	(224)	烧肉牡蛎汤	(232)
核桃仁五味子蜜糊	(225)	淮山煲猪胰	(232)
千斤拔煲猪脚	(225)	冬虫草炖水鸭	(232)





- | | | | |
|----------------|-------|---------------|-------|
| 玉竹猪瘦肉汤 | (232) | 草决明海带汤 | (240) |
| 老桑枝煲鸡 | (233) | 山楂荷叶茶 | (240) |
| 雪耳炖冰糖 | (233) | 盐腌黄皮果 | (240) |
| 沙苑蒺藜鱼鳔汤 | (233) | 金樱子炖冰糖 | (241) |
| 女贞子酒 | (234) | 蚌花猪瘦肉汤 | (241) |
| 灵芝粉蒸肉饼 | (234) | 桑叶猪肝汤 | (241) |
| 胡桃仁炒韭菜 | (234) | 柠檬叶猪肺汤 | (241) |
| 巴戟煲鸡肠 | (234) | 花生煲冰糖 | (242) |
| 甜马乳 | (235) | 车前草煲猪小肚 | (242) |
| 干贝猪瘦肉汤 | (235) | 萝卜汁煮麦芽糖 | (242) |
| 红枣炖羊心 | (235) | 草果煲牛肉 | (242) |
| 莲子芡实猪瘦肉汤 | (235) | 入地金牛煲鸡蛋 | (243) |
| 蚕豆煮牛肉 | (236) | 川芎糖茶 | (243) |
| 烫鲜鲱肉 | (236) | 节瓜猪瘦肉汤 | (243) |
| 北芪煲南蛇肉 | (236) | 炒桂林锥 | (243) |
| 鹿筋煲花生 | (236) | 天香炉煲猪瘦肉 | (244) |
| 大蒜焖羊肉 | (237) | 木棉花糖水 | (244) |
| 姜汁炒章鱼 | (237) | 火炭母猪红汤 | (244) |
| 乌豆龙眼大枣汤 | (237) | 苦瓜猪瘦肉汤 | (244) |
| 番茄煮牛肉 | (237) | 生姜煨红枣 | (245) |
| 蘑菇猪瘦肉汤 | (238) | 丝瓜猪瘦肉汤 | (245) |
| 韭菜炒鸡蛋 | (238) | 地瓜拌白糖 | (245) |
| 金樱子煲鲫鱼 | (238) | 红丝线猪瘦肉汤 | (245) |
| 韭黄炒猪腰 | (238) | 冰糖杏仁糊 | (246) |
| 梨汁炖人乳 | (239) | 苘蒿菜鸡蛋白汤 | (246) |
| 山稔子煲塘虱鱼 | (239) | 生牡蛎猪瘦肉汤 | (246) |
| 白菜干腐皮红枣汤 | (239) | 清蒸茄子 | (246) |
| 辣椒叶鸡蛋汤 | (239) | 炒萝卜缨 | (247) |
| 生地煲鸭蛋 | (240) | 白糖煮菱角粉 | (247) |

普洱茶	(247)	凤眼果煲猪瘦肉	(254)
麻油拌菠菜	(247)	鸡屎藤米糊	(255)
伊拉克蜜枣甘草汤	(248)	紫草茸糖水	(255)
咸大头菜煲粥	(248)	眉豆煲饭	(255)
西谷米糖水	(248)	炖苹果泥	(255)
冰糖蒸柿饼	(248)	食盐炒蚕蛹	(256)
葫芦瓜糖水	(248)	乳饼煲粥	(256)
早莲草红枣汤	(249)	生姜大蒜炖红糖	(256)
沙田柚花煲猪肚	(249)	猪油炸蟑螂	(256)
萝卜酸梅汤	(249)	鲜芦笋炖冰糖	(257)
姜汁北杏猪肺汤	(249)	茶叶潮州柑	(257)
蔗汁淮山糊	(250)	咸橄榄芦笋茶	(257)
茉莉花糖水	(250)	菊花龙井茶	(257)
龟血炖冰糖	(250)	北杏炖雪梨	(258)
咸柠檬茶	(250)	葫芦茶煲冰糖	(258)
葱煮柚皮	(251)	芥菜蜜枣汤	(258)
干冬菜煲粥	(251)	茶叶煲鸡蛋	(258)
豆腐焖猪脚	(251)	鸡蛋花糖水	(259)
米酒煮蚌肉	(252)	生姜炒米粥	(259)
鸡血藤煲鸡蛋	(252)	橄榄酸梅汤	(259)
桃仁牛血汤	(252)	凉粉草粉葛汤	(259)
姜汁炖砂仁	(252)	鱼腥草煲猪肺	(260)
甘草小麦大枣汤	(253)	生姜芥菜汤	(260)
鲜橙汁冲米酒	(253)	蜜饯油甘子	(260)
白兰花猪瘦肉汤	(253)	荷叶冬瓜汤	(260)
芋头煲粥	(253)	姜葱苏叶橄榄汤	(261)
生姜猪脚煲甜醋	(254)	香菜黄豆汤	(261)
棉花子煲鸡蛋	(254)	橄榄煲冰糖	(261)
独脚金煲猪瘦肉	(254)		

