

● 家庭必备的参考书 ●

儿童 药膳

陈志勇
李健明
编

药膳原料

消肉滞药膳

消食滞药膳

消面滞药膳

聪明药膳

增肥、减肥药膳

男孩子、女孩子药膳

四季药膳

常见病药膳



广东经济出版社

前 言

随着人们生活水平的日益提高，孩子们已经不愁吃，不愁穿，到儿童公园、动物园，每个孩子都玩得很开心。可是一到饭桌上，孩子们的表现就各有千秋了：有的只挑自己喜欢吃的，有的吃饭吃得很少，有的每天吃得很多很多。长相亦各有不同，有的面黄肌瘦，有的肥头大耳，有的弱不禁风。是不是家长不给好吃的给孩子吃呢？不是！现代社会，独生子女已经成为我们当今社会的重要群体，望子成龙、望女成凤是众多家长的心愿！孩子们从幼儿园到小学就开始了竞争，孩子们小小年纪已经开始拼搏，因此家长们更应注意的是孩子们的身体，因为儿童时期是人一生中的重要成长期，是长身体的关键时期，对孩子们今后的发展是极为重要的，为此，我们编写了《儿童药膳》一书，以

帮助家长解决在养育孩子时所遇到的问题。

本书共分 15 章，包括儿童药膳原料、消肉滞药膳、消谷滞药膳、消面滞药膳、增肥药膳、减肥药膳、强壮药膳、聪明药膳、男孩子药膳、女孩子药膳、春季药膳、夏季药膳、秋季药膳、冬季药膳及儿童常见病药膳等。书中选录的药膳多是中华民族 2000 多年的经验良方。

本书在编写过程中，得到了谢昭亮、肖旭腾、李成良、姚荣尹、何世征等教授的热情支持和指导，在此表示感谢！

由于笔者水平有限，书中缺点和错误在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

1999 年 2 月 15 日

于广州

目 录

第一章 儿童药膳原料

一、牲畜类

- | | |
|---------------|---|
| 1. 牛肉 | 3 |
| 2. 牛肚 | 3 |
| 3. 牛乳 | 3 |
| 4. 牛脾 | 4 |
| 5. 羊肉 | 4 |
| 6. 羊肚 | 4 |
| 7. 兔肉 | 4 |
| 8. 狗肉 | 5 |
| 9. 猪肚 | 5 |
| 10. 猪脬 | 5 |
| 11. 猪脾 | 5 |
| 12. 火腿 | 6 |
| 13. 水晶鱼 | 6 |

二、家禽类

- | | |
|--------------|---|
| 1. 鸡 | 6 |
| 2. 鸡内金 | 6 |
| 3. 鹅内金 | 7 |
| 4. 鹌鹑 | 7 |

三、飞禽类

- | | |
|--------------|---|
| 1. 白鹇 | 7 |
| 2. 啄木鸟 | 8 |
| 3. 野鸡肉 | 8 |
| 4. 白鸭肉 | 8 |
| 5. 秋鸡 | 8 |
| 6. 燕窝 | 9 |
| 7. 鹭肉 | 9 |
| 8. 鸬鹚 | 9 |
| 9. 红骨顶 | 9 |

四、野味类

- | | |
|-------------|----|
| 1. 鼠肉 | 10 |
| 2. 熊掌 | 10 |
| 3. 狸肉 | 10 |

五、水产类

- | | |
|--------------|----|
| 1. 剥皮鱼 | 11 |
| 2. 左口鱼 | 11 |
| 3. 长蛇鲻 | 11 |
| 4. 乌龟 | 11 |

5. 墨鱼	12	33. 鳙鱼	19
6. 乌鱼蛋	12	34. 桂鱼	19
7. 海虾	12	35. 鳊鱼	19
8. 石首鱼	12	36. 鳊鱼	20
9. 石首鱼鲞	13	37. 泥鳅	20
10. 白鱼	13	38. 鲢	20
11. 鲫鱼	13	39. 鲢鱼	20
12. 杜父鱼	13	六、粮食类	
13. 青蛙	14	1. 大麦	21
14. 带鱼	14	2. 玉米	21
15. 海蜇	14	3. 白梁米	21
16. 黄斑鲳	15	4. 米油	22
17. 黄骨鱼	15	5. 米皮糠	22
18. 蚶	15	6. 谷芽	22
19. 蚱蜢	15	7. 荞麦	22
20. 银鱼	16	8. 莎木面	23
21. 鲂鱼	16	9. 栗子	23
22. 鲈鱼	16	10. 落花生	23
23. 凤尾鱼	16	11. 粟米	23
24. 鲢鱼	17	12. 粟芽	24
25. 鲤鱼	17	13. 黍米	24
26. 鲢鱼	17	14. 番薯	24
27. 鲢鱼	17	15. 蒸饼	24
28. 鲢鱼	18	16. 大米	25
29. 鲢	18	17. 籼米	25
30. 鲢鱼	18	18. 糯米	25
31. 鲢鱼	18	19. 麦芽	25
32. 鰕虎鱼	19	20. 锅焦	26

21. 陈仓米	26
---------------	----

七、豆类

1. 赤小豆	26
2. 豆腐	27
3. 扁豆	27
4. 沙枣	27
5. 黄豆	27
6. 豇豆	28

八、水果、果核类

1. 苹果	28
2. 榛子	28
3. 榧子	29
4. 梨	29
5. 橘	29
6. 橙子	29
7. 香橼	30
8. 柠檬	30
9. 桃子	30
10. 枇杷	30
11. 金橘	31
12. 香蕉	31
13. 黄皮果	31
14. 猕猴桃	31
15. 槟榔	32
16. 波罗蜜	32
17. 核桃仁	32
18. 樱桃	32
19. 荔枝	33

20. 杨梅	33
--------------	----

21. 菠萝	33
--------------	----

22. 葡萄干	33
---------------	----

23. 山楂	34
--------------	----

24. 甘蔗	34
--------------	----

25. 芒果	34
--------------	----

26. 龙眼肉	34
---------------	----

27. 大枣	35
--------------	----

九、蔬菜类

1. 藕	35
2. 大蒜	35
3. 木瓜	36
4. 冬瓜	36
5. 芋头	36
6. 韭菜	36
7. 荸荠	37
8. 茭白	37
9. 大头菜	37
10. 芥菜	37
11. 胡萝卜	38
12. 茭白子	38

十、其他

1. 山药	38
2. 瓦楞子	38
3. 白芝麻	39
4. 地茄子	39
5. 西洋参	39
6. 冰糖	39

7. 油桐根	40	19. 神曲	43
8. 饴糖	40	20. 孩儿茶	43
9. 使君子	40	21. 莲子	44
10. 太子参	41	22. 党参	44
11. 白术	41	23. 梅叶	44
12. 白木耳	41	24. 隔山消	44
13. 佛手	41	25. 槲寄生	45
14. 茯苓	42	26. 榆荚仁	45
15. 茶叶	42	27. 蜂乳	45
16. 胡椒	42	28. 蜂蜜	45
17. 砂仁	42	29. 玳瑁花	46
18. 枳壳	43	30. 灵芝草	46

第二章 消肉滞药膳

1. 大米胡萝卜粥	49	14. 山楂神曲汤	53
2. 山楂汁	49	15. 山楂神曲粥	53
3. 八宝豆腐	49	16. 山楂银花汤	53
4. 二藤健脾糕	49	17. 山楂橘皮茶	54
5. 三消饮	50	18. 七味粥	54
6. 山楂粥	50	19. 小麦曲粥	54
7. 山楂鱼块	50	20. 小米淮山粥	54
8. 山楂蜜膏	51	21. 马蹄煲猪肚	55
9. 山药扁豆粥	51	22. 马兰菜蕹子汤	55
10. 山药蜂蜜煎	51	23. 天竺叶茶	55
11. 山药酿苹果	52	24. 无花果粥	55
12. 山楂云卷糕	52	25. 瓦楞子蒸鸡肝	56
13. 山楂麦芽饮	52	26. 内金粉粥	56

27. 内金鳊鱼	56	35. 山楂大麦高粱饮	59
28. 牛肝君子汤	57	36. 曲米粥	59
29. 玉蜀黍饭	57	37. 羊肉萝卜汤	59
30. 玉米梨汤	57	38. 冰糖话梅	60
31. 玉米石榴皮粉	58	39. 红薯粉	60
32. 平胃茶	58	40. 佩香茶	60
33. 白豭粥	58	41. 炙黄鸡	60
34. 白糖米醋蛋	58	42. 金橘茶	61

第三章 消谷滞药膳

1. 谷芽茶	65	18. 炒萝卜缨	69
2. 谷芽饼	65	19. 炒扁豆淮山粥	69
3. 沙司鹤鹑丁	65	20. 油菜粥	70
4. 诃黎勒茶	65	21. 泡银耳	70
5. 陈仓米柿饼霜茶	66	22. 茯苓粉	70
6. 鸡肝散	66	23. 茶叶酿鲫鱼	70
7. 鸡内金方	66	24. 茶叶潮州柑	71
8. 鸡内金粥	66	25. 胡萝卜汁	71
9. 鸡橘粉粥	67	26. 胡萝卜粥	71
10. 鸡肚双芽粥	67	27. 胡萝卜玉米面粥	71
11. 鸡肝牡蛎瓦楞子汤	67	28. 胡萝卜山药内金汤	72
12. 鸡屎藤根煲猪小肚	68	29. 面末粥	72
13. 苹果淮山散	68	30. 砂仁萝卜饮	72
14. 育麟糕	68	31. 韭菜牛乳饮	72
15. 炖苹果泥	68	32. 韭菜糯米羹	73
16. 炒蚕蛹	69	33. 韭菜竹沥茶	73
17. 炒米泡粥	69	34. 香菇粥	73

35. 神曲粥	73	39. 莱菔子粥	74
36. 神曲丁香茶	74	40. 莱菔子山楂粥	75
37. 盐腌黄皮果	74	41. 莱菔子内金粥	75
38. 莱菔子散	74	42. 莲子饭焦粥	75

第四章 消面滞药膳

1. 生地麦芽饮	79	21. 桂花山药托	84
2. 麦芽山楂饮	79	22. 健脾饮	85
3. 麦芽内金散	79	23. 健脾莲花糕	85
4. 红豆麦片糊	79	24. 健脾益胃散	85
5. 红枣益脾糕	80	25. 健脾消食糕	86
6. 赤小豆内金粥	80	26. 高粱米羊肉粥	86
7. 芜菁芥菜汤	80	27. 消化散	86
8. 杞叶茶	81	28. 消食散	87
9. 豆蔻馒头	81	29. 海参肠散	87
10. 枣糕	81	30. 萝卜丝饼	87
11. 苡米麦芽汤	81	31. 萝卜炖冰糖	87
12. 香砂炒面	82	32. 萝卜酸梅汤	88
13. 香酥鹌鹑	82	33. 萝卜汁煮麦芽糖	88
14. 香菇烧菜花	82	34. 淮山内金粥	88
15. 香菇蒸带鱼	83	35. 粟米山药糊	88
16. 食盐炒蚕蛹	83	36. 紫苏姜橘茶	89
17. 独脚金猪肝汤	83	37. 隔山消白糖饮	89
18. 独脚金煲猪瘦肉	84	38. 楂曲内金散	89
19. 蚕蛹散	84	39. 橙皮蒸瘦肉	89
20. 荸荠煮海蜇	84	40. 橘花茶	90

第五章 增肥药膳

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. 一味山药饮..... 93 | 26. 山药粳米粥..... 101 |
| 2. 八宝粥..... 93 | 27. 山莲葡萄粥..... 102 |
| 3. 八宝全鸭..... 93 | 28. 山药羊肉鸡蛋面..... 102 |
| 4. 八宝山药糕..... 94 | 29. 小枣石榴包..... 102 |
| 5. 八宝糯米饭..... 94 | 30. 小米大枣粥..... 102 |
| 6. 九仙糕..... 95 | 31. 小米羊胎粥..... 103 |
| 7. 三丁汁..... 95 | 32. 小麦山药粥..... 103 |
| 8. 三仙糕..... 95 | 33. 小麦糯米粥..... 103 |
| 9. 三鲜芋茸..... 96 | 34. 小枣粟米粥..... 103 |
| 10. 大麦片粉..... 96 | 35. 王浆蜂蜜..... 104 |
| 11. 大麦米粥..... 96 | 36. 五香参肚卷..... 104 |
| 12. 大米荔果粥..... 97 | 37. 五香藕片..... 104 |
| 13. 山药面..... 97 | 38. 牛肉浓汁..... 105 |
| 14. 山药粥..... 97 | 39. 牛肚补胃汤..... 105 |
| 15. 山药汤圆..... 97 | 40. 牛乳燕窝汤..... 105 |
| 16. 山药鸡肫..... 98 | 41. 牛肚枳壳砂仁汤..... 106 |
| 17. 山药大枣粥..... 98 | 42. 牛肉北芪浮小麦汤..... 106 |
| 18. 山药芝麻酥..... 99 | |
| 19. 山药羊肉汤..... 99 | 43. 升麻芝麻炖大肠..... 106 |
| 20. 山药芡实粥..... 99 | 44. 什锦山药..... 106 |
| 21. 山药杏仁粥..... 100 | 45. 月宫银耳汤..... 107 |
| 22. 山药扁豆糕..... 100 | 46. 栗子健脾羹..... 107 |
| 23. 山药莲子汤..... 100 | 47. 乌豆腐皮汤..... 108 |
| 24. 山药蛋黄粥..... 101 | 48. 乌贼骨炖鸡..... 108 |
| 25. 山药蒸野鸭..... 101 | 49. 乌龟肉煲猪肚..... 108 |

50. 乌贼骨炖猪皮·····	109	78. 红枣山药粥·····	117
51. 火腿脚爪羹·····	109	79. 红枣炖猪皮·····	117
52. 牛腩胡萝卜汤·····	109	80. 红枣山药肚·····	118
53. 石首鱼粥·····	109	81. 芙蓉鹌鹑片·····	118
54. 石榴皮炖鸡肉·····	110	82. 芙蓉鹌鹑蛋·····	119
55. 龙眼橘饼糖·····	110	83. 花生莲肉汤·····	119
56. 北芪鲤鱼·····	110	84. 豆腐蛋·····	119
57. 四君蒸鸭·····	111	85. 豆浆大米粥·····	120
58. 四仁鸡子粥·····	111	86. 豆浆韭汁饮·····	120
59. 生栗子泥·····	111	87. 豆腐衣蛋汤·····	120
60. 生姜饴糖饮·····	112	88. 干蒸贝母鸡·····	120
61. 白术羊肚汤·····	112	89. 谷子煎粥·····	121
62. 白术红枣饼·····	112	90. 羌活鱼羹·····	121
63. 白术鲫鱼粥·····	112	91. 补脾粥·····	121
64. 白鸽益脾汤·····	113	92. 灵芝炖鸡·····	122
65. 白糖栗子膏·····	113	93. 灵芝炖乳鸽·····	122
66. 头脑八珍汤·····	113	94. 灵芝粉蒸肉饼·····	122
67. 加味龟肉汤·····	114	95. 陈皮鸡·····	123
68. 芝麻鱼球·····	114	96. 陈皮兔肉·····	123
69. 西米小汤丸·····	114	97. 陈皮鸽松·····	124
70. 西红柿小枣粥·····	115	98. 陈皮扒鸭条·····	124
71. 肉蓉粥·····	115	99. 鸡蛋饼·····	125
72. 余鹌鹑·····	115	100. 鸡蛋粥·····	125
73. 羊乳粥·····	115	101. 鸡汁粥·····	125
74. 羊骨羹·····	116	102. 鸡丝茉莉·····	125
75. 羊肚黑豆粥·····	116	103. 鸡肠山药散·····	126
76. 红枣炖肘·····	116	104. 鸡肠肉金饼·····	126
77. 红烧鸡扒·····	117	105. 鸡油烩菜心·····	126

106. 鸡内金炒米粉	127	108. 栗子烧牛肉	127
107. 鸡肉虫草汤	127	109. 枣姜茶	128

第六章 减肥药膳

1. 大蒜烧鲫鱼	131	18. 红杞活鱼	136
2. 云豆卷	131	19. 红枣糯米粥	137
3. 五白糕	131	20. 花生大蒜炆禾虫	137
4. 牛肚薏米汤	132	21. 花生红枣煲大蒜	137
5. 六和茶	132	22. 芪烧活鱼	138
6. 玉米豆枣粥	132	23. 芪蒸鹌鹑	138
7. 龙猪枣汤	132	24. 芡莲猪尾	139
8. 龙眼蒸鹌鹑	133	25. 芡实八珍散	139
9. 东坡肘子	133	26. 薏米羊肉粥	139
10. 北芪炖鲈鱼	134	27. 薏米烧鹌鹑	139
11. 白术饼	134	28. 豆腐锅巴煮鲫鱼	140
12. 白术薏米饭	134	29. 鸡冠花炖猪肚	140
13. 白术槟榔粥	134	30. 青荷鳅鱼	140
14. 白米白术粥	135	31. 青荷包里脊	141
15. 老鸭煨汤	135	32. 茉莉花炖豆腐	141
16. 全鸭冬瓜海参汤	135	33. 茄汁白扁豆	142
17. 阳春白雪糕	136	34. 栗子烧鲤鱼	142

第七章 强壮药膳

1. 人参蒸鸡	145	4. 大蒜炖猫肉	146
2. 八宝鸡汤	145	5. 大枣花生炖大鲵	146
3. 八珍炖肉	145	6. 山鸡粥	146

7. 山楂葵子汤	146	24. 羊脏羹	152
8. 五圆鸽子	147	25. 芫荽熘肥肠	152
9. 太子鸡	147	26. 丁香酱鸭	152
10. 牛肉大米粥	147	27. 陈皮牛肉	153
11. 牛肉返本汤	148	28. 鸡肉馄饨	153
12. 牛筋花生羹	148	29. 鸡蓉豆腐	153
13. 栗子煲猪瘦肉	148	30. 鸡蛋羊肉面	154
14. 乌鸡粥	148	31. 鸡汤大米粥	154
15. 乌鸡丝瓜汤	149	32. 鱼翅蒸鸡	154
16. 玉竹炖鹌鹑	149	33. 鱼翅烩燕窝	155
17. 龙眼花生汤	149	34. 狗脊骨炖莲藕	155
18. 龙眼甜茶	149	35. 大鲢大枣花生汤	155
19. 龙眼红枣木耳羹	150	36. 炖鲤鱼	156
20. 扒五香仔鸽	150	37. 黑豆炖塘虱	156
21. 归参鳝鱼	151	38. 豆腐炖羊肉	156
22. 花生煲猪尾	151	39. 椰肉杞子炖鸡	156
23. 红烧兔肉	151		

第八章 聪明药膳

1. 山药奶肉羹	161	9. 心脾双补汤	163
2. 小麦山药茶	161	10. 龙眼鸡片	163
3. 小米枣仁粥	161	11. 龙眼纸包鸡	164
4. 小米龙眼肉粥	161	12. 龙眼枸杞粥	164
5. 大枣粥	162	13. 龙眼莲子羹	164
6. 小麦红枣猪脑汤	162	14. 归参山药炖猪腰	165
7. 小麦黑豆夜交藤汤	162	15. 白芍灵芝饮	165
8. 龙眼蒸鹌鹑蛋	162	16. 虫草山药烧牛髓	165

17. 苍术山药粥·····	166	28. 蒸葡萄枸杞子·····	169
18. 红枣玉竹枣仁汤·····	166	29. 鲈鱼五味子汤·····	169
19. 远志莲粉粥·····	166	30. 蜜四果·····	170
20. 花生大枣烧猪蹄·····	167	31. 蜜汁红莲·····	170
21. 杞子鸡蛋汤·····	167	32. 蜜饯姜枣龙眼·····	171
22. 淮山枸杞炖猪脑·····	167	33. 鲜莲子鸡丁·····	171
23. 灵芝兔·····	168	34. 薄荷莲子汤·····	171
24. 灵芝舌片·····	168	35. 鸬鹚健脾益气汤·····	172
25. 龙眼童子鸡·····	168	36. 糯米麦粥·····	172
26. 党参琥珀炖猪心·····	169	37. 糯米酒鸡·····	172
27. 益智糖·····	169		

第九章 男孩子药膳

1. 青蒜豆腐·····	175	15. 鸡肉馄饨·····	179
2. 山药羊肉粥·····	175	16. 炖鹌鹑·····	179
3. 糯米栗子粥·····	175	17. 鲈鱼汤·····	180
4. 鳝段炖猪肉·····	175	18. 煨番薯·····	180
5. 糯米百合粥·····	176	19. 煨藕汤·····	180
6. 蟠龙黄鱼·····	176	20. 蜂蜜桃肉·····	180
7. 蘑菇炒肉·····	177	21. 鹌鹑党参淮山汤·····	181
8. 鳊鱼粥·····	177	22. 鹌鹑肉片·····	181
9. 山药粥·····	177	23. 蒜醋鲤鱼·····	181
10. 薤白炖猪肚·····	178	24. 鹅肉益气汤·····	182
11. 鲫鱼炖猪蹄·····	178	25. 黑豆狗肉汤·····	182
12. 鲜虾炒韭菜·····	178	26. 黑色黑豆汤·····	182
13. 煎泥鳅·····	178	27. 煮草菇·····	183
14. 酿猪肚方·····	179	28. 淮山莲子甲鱼汤·····	183

29. 淮山炖紫河车·····	183	35. 猪肺虫草汤·····	185
30. 淡菜粳米饭·····	183	36. 猪脾粥·····	185
31. 雄鸡小豆汤·····	184	37. 猪肚大米粥·····	185
32. 粟米饭·····	184	38. 猪肚砂枳汤·····	186
33. 清蒸红枣兔肉·····	184	39. 黄鳝小米粥·····	186
34. 淮山泥·····	184		

第十章 女孩子药膳

1. 一味核桃汤·····	189	20. 兰花鸭肝羹·····	195
2. 三七蒸鸡·····	189	21. 枸杞牛肝汤·····	195
3. 干蒸鹿胎·····	189	22. 动物肝粥·····	195
4. 大米榛仁粥·····	190	23. 当归烧羊肉·····	196
5. 木耳当归汤·····	190	24. 当归瘦肉汤·····	196
6. 木耳红枣羹·····	190	25. 当归猪胫骨汤·····	196
7. 木耳龙眼汤·····	190	26. 合欢花蒸猪肝·····	196
8. 太白鸭·····	191	27. 羊肝粥·····	197
9. 牛乳饮·····	191	28. 红杞蒸鸡·····	197
10. 牛筋汤·····	192	29. 红枣羊骨粥·····	197
11. 牛肝杞子汤·····	192	30. 红枣花生衣汁·····	198
12. 牛筋血藤骨脂汤·····	192	31. 红枣鸡蛋糖水·····	198
13. 乌鸡肝粥·····	192	32. 花生衣·····	198
14. 雌乌鸡羹·····	193	33. 花生鸡脚汤·····	199
15. 乌豆炆塘虱·····	193	34. 花生枣泥粥·····	199
16. 龙眼肉粥·····	193	35. 花生炖猪蹄·····	199
17. 龙眼鸡蛋汤·····	193	36. 芹菜益母草汤·····	199
18. 冬笋炒鹤鹑片·····	194	37. 杞菊炸鸡肝·····	200
19. 玄参猪肝·····	194		

第十一章 春季药膳

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 糯米葱白粥 | 203 | 23. 丝瓜瘦肉汤 | 209 |
| 2. 藿香姜糖水 | 203 | 24. 西洋菜蜜枣煎 | 210 |
| 3. 地瓜葛根煎 | 203 | 25. 麦芽糖生姜水 | 210 |
| 4. 加味菊花茶 | 203 | 26. 芙蓉鹌鹑肉 | 210 |
| 5. 二宝粥 | 204 | 27. 芥菜粥 | 210 |
| 6. 丁香风干鸡 | 204 | 28. 杏仁蒸鸡 | 211 |
| 7. 土茯苓龟 | 204 | 29. 杏仁萝卜猪肺汤 | 211 |
| 8. 川芎白芷炖鱼头 | 205 | 30. 豆浆饴糖饮 | 211 |
| 9. 云苓赤小豆粥 | 205 | 31. 苦瓜清汤 | 212 |
| 10. 羊肉木瓜汤 | 205 | 32. 青箱子鱼片汤 | 212 |
| 11. 乌豆粥 | 206 | 33. 苦瓜瘦肉汤 | 212 |
| 12. 乌蛇汤 | 206 | 34. 菜根绿豆汤 | 213 |
| 13. 薏米粥 | 206 | 35. 鱼头豆腐汤 | 213 |
| 14. 川贝雪梨煲猪肺 | 206 | 36. 金针苋菜汤 | 213 |
| 15. 月季雪梨银耳羹 | 207 | 37. 鱼腥草煲猪肺 | 214 |
| 16. 双果汤 | 207 | 38. 柚肉炖鸡 | 214 |
| 17. 双仁冲剂 | 207 | 39. 柚皮炖牛胎盘 | 214 |
| 18. 荆苏姜糖茶 | 208 | 40. 柚子猪肉汤 | 214 |
| 19. 枸杞叶猪肝汤 | 208 | 41. 葱豉粥 | 215 |
| 20. 黄豆芽豆腐汤 | 208 | 42. 夏菊茶 | 215 |
| 21. 猪肝黄瓜根汤 | 209 | 43. 姜糖苏叶茶 | 215 |
| 22. 白菜鸡汤 | 209 | | |

第十二章 夏季药膳

- | | | | |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| 1. 七星剑花煲猪肺 | 219 | 19. 清补凉汤 | 224 |
| 2. 三叶茶 | 219 | 20. 蛋黄菜花汤 | 224 |
| 3. 三鲜银芽 | 219 | 21. 冬瓜鲩鱼汤 | 225 |
| 4. 大米白菜粥 | 219 | 22. 冬瓜腰片汤 | 225 |
| 5. 山楂汤 | 220 | 23. 水果冷汤 | 225 |
| 6. 山楂马蹄糕 | 220 | 24. 椰子鸡肉汤 | 226 |
| 7. 川贝炖猪肉 | 220 | 25. 西红柿鸡蛋汤 | 226 |
| 8. 小麦粥 | 221 | 26. 苦瓜豆腐汤 | 227 |
| 9. 马齿苋鲜藕羹 | 221 | 27. 绿豆理肝汤 | 227 |
| 10. 马蹄糖水 | 221 | 28. 苦瓜兔肉汤 | 227 |
| 11. 马蹄薤菜汤 | 221 | 29. 砂仁鲫鱼汤 | 228 |
| 12. 木耳芝麻茶 | 222 | 30. 生津和胃汤 | 228 |
| 13. 木耳豆腐汤 | 222 | 31. 莲藕章鱼汤 | 228 |
| 14. 木棉花糖水 | 222 | 32. 酸菜皮蛋汤 | 229 |
| 15. 五汁饮 | 222 | 33. 西瓜鸡汤 | 229 |
| 16. 五汁茶 | 223 | 34. 乌鱼冬瓜汤 | 229 |
| 17. 绿豆南瓜汤 | 223 | 35. 榨菜肉丝汤 | 230 |
| 18. 猪骨薤米天门冬汤 | 224 | 36. 番茄皮蛋汤 | 230 |
| | | 37. 黄瓜三丝汤 | 231 |

第十三章 秋季药膳

- | | | | |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 1. 糯米蜂蜜糊 | 235 | 4. 蘑菇猪肉汤 | 235 |
| 2. 淮山杞子炖鳖 | 235 | 5. 鹌鹑枸杞子汤 | 236 |
| 3. 鳖肉猪肚汤 | 235 | 6. 银耳枸杞鸡肝汤 | 236 |