

总主编 / 吴子明 编著 / 谭兴贵等

家常药膳

湖南科学技术出版社

性保健药膳



编 者 的 话

中医学术，源远流长，为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献。它独特的理论体系，其内容之丰富，涵盖之广泛，在世界传统医药中备受推崇。“民以食为天”，认识到“药食同源”，运用饮食防治疾病，同样在世界医学史上有其独特和领先的地位。距今两千八百余年的周代就有具体的文字记载，《周礼·天官·冢宰》篇中，记载有“食医”一职，专司周王的饮食保健，掌管王的“六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍”等的调配和制作方法，目的在于防病延年，保证身体健康。《黄帝内经》一书则更进一步指出了食疗和配膳的具体原则。嗣后，有关这方面的内容，代有著述，现存的即有如唐代的《千金要方》、元代的《饮膳正要》、明代的《本草纲目》及清代的《食物本草》、《随园食单》、《随息居饮食谱》等数百本之多。这些重要的文献，为我们今天深入研究和系统开发药膳食疗，打下了坚实的基础，提供了宝贵的经验。

我国药膳食疗学现在之所以在世界医林之中称为“独特”、之所以备受青睐，不唯因其与目前全球风行的回归自然的观念和取法自然的“自然疗法”完全合拍，更重要的是其完善的理论体系和可靠的实际效果。药膳食疗以传统中医药基本理论为指导，按食品和药物的气味、性能予以选择、调配，从而达到调整机体脏腑阴阳使之平衡，恢复健康的目的。在具体运用上强调防重于治，预防为主；全面（根据年龄、性别、体质、气候、季节、环境等）分析，辨证施食；注重后天，调理脾胃；分辨宜忌，合理搭配。加上趋利避害的特殊炮炙、独到巧妙的加工，使所制作的

膳食不仅保持精品菜肴色、香、味俱全之美，而且赋有防病疗疾养生的特殊功能，真可谓一举数得。

随着人类社会的不断发展和进步，在医疗技术不断提高、保健知识不断更新的同时，人们已经了解到，许许多多疾病的发生与饮食是有密切的关系的。同样，许许多多的疾病又可以通过适当的饮食调理，达到预防和治疗的目的。中医的药膳食疗学随着这种进步和发展，在充分吸收和发扬前人经验的基础上，结合现代医学、现代营养学的知识，无论从基本理论、实质内容、制作方法、饮食方式上都有长足的进步，与当前社会的生活理念、生活方式与节奏，可以说是基本合拍的。自从改革开放以来，湖南的药膳食疗事业的发展也是十分迅速的，八十年代初即由湖南中医学院几位年轻有志之士就药膳食疗方面的文献资料的发掘整理、药膳的制作、临床的食疗作了许多有益的尝试。随后，湖南省科委专门列题，组织人力、物力，在湖南中医学院成立专门的食疗研究室，建成省内首家专门的药膳餐厅。十余年来，湖南先后开发出若干具有食疗功能的产品；在省内的各大城市相继设立了许多药膳餐厅；创办了全国唯一的《药膳食疗研究》杂志，培训了不少的专业人才；出版了不少专门著作。即便如此，业内外人士仍然感到对这方面的经验整理不够及时，仍呈零乱无序之态。加之随着人们生活水平的提高和医疗保健体制改革的深化，人们越来越关心自己的身体健康，大家都希望工作之余，通过适当的运动和合理的饮食，来保持自己身体的健康。有鉴于此，湖南科学技术出版社乃有出版家常药膳丛书之举，在责任编辑贾平静先生的策划、指点下，委托我组织人力，分门别类，逐一编写。限于水平，管见所及，偏颇难免。不当之处，还望读者批评、指正。

需要说明的是，药膳并非万能。凡属功能性疾病，或人体某些营养物质（维生素、微量元素等）缺乏所致之疾患，通过食疗，大多可以治愈。若属器质性的病变，或急性感染性、传染性疾病，必须及时就医，予以治疗。本丛书所介绍的药膳食疗方，

只能用于辅助治疗，读者切不可因沉湎于书中所述治某些病的膳食而放弃就医良机，以致贻误病情。另外，随着法律法规的逐步完善和人民群众环保意识的不断增强，越来越多的动物、植物被列入了保护品种名单，不得随意入膳。读者朋友在遇到这样的情况时，要积极寻找替代品，严格依法办事，不可违禁使用。

吴子明

于湖南中医学院

出版说明

随着现代医学水平的不断提高，人类对自己患病的原因和疾病的本质的认识不断加深。在医疗卫生技术和医药产品生产技术迅猛发展的同时，伴随着医疗保健体制改革的逐步深化，人们越来越关心自己的身心健康了。在长期的生产、生活实践中，人们已经认识到许许多多的疾病，确实可以通过适当的饮食调理和合理的运动保健，来达到预防和治疗的目的。近年来风行全国的全民健身运动和蜚声海内外的自然疗法，就是很好的例证。

为了帮助读者更好地学习、运用我国食疗养生药膳的传统精华部分，指导读者在坚持健身运动的同时，有意识地采取饮食方法而达到防病、治病、养生的目的，湖南科学技术出版社特组织作者以实用、有效、经济、简便、易学、易做为准则，精心编写家常药膳丛书。希望读者能根据自己的条件和喜爱选择取用。

读者在制作和食用药膳时要注意掌握以下原则：

1. 根据食性药性合理配膳

药物与食物，按中药学理论可以分为四性，又叫四气，即寒、热、温、凉。其中寒性和凉性皆属阴，具有清热或滋阴的功效；热性、温性皆属阳，具有祛寒或补阳的功效。另外还有一类介于寒温之间，称为平性。从常见的 300 多种食物来看，平性食物居多，温热性食物次之，寒凉性食物较少。食物四性是根据其对身体所产生的影响来决定的。如能减轻或消除寒证的食物，就属于温热之性，如多食羊肉可温中补虚，增加人体抵御寒冷的能力，羊肉就属于温热性食物。而西瓜可清热解暑，属于寒凉性食物。因此在配制和服用药膳时，就要根据人体的体质情况合理使

用。素有内热的人，就不可多食牛肉、狗肉、乳类、辣椒、生姜等物。因为这些食物性质偏热，可助火生痰，加重内热；而素体阳虚者，则不宜食寒凉性的食物。

2. 调和五味

五味之说来源于古代的阴阳五行家。他们认为整个物质世界是由金、木、水、火、土五类物质元素构成的。这五类物质各具不同的性质，并产生出五味。五味对于人体有重要的作用，是人体赖以生存的基本条件。正如《内经》所说“五味入口，藏于肠胃。味有所藏，以养五气。气和而生，津液相成，神乃自生。”

中医认为五味对五脏有着对应的关系，《内经》说：“水谷皆入于胃，五脏六腑皆禀气于胃。五味各走其所喜：谷味酸，先走肝；谷味苦，先走心；谷味甘，先走脾；谷味辛，先走肺；谷味咸，先走肾。”（这里所说的谷，应泛指饮食物）而且不同的味，具有不同的作用和阴阳属性。《内经》说：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，淡味渗泄为阳。”后人总结为酸收（酸味有收涩的作用）；苦降（苦味有泻下通降的作用）；甘补（甘味有补益的作用）；辛散（辛味有发散的作用）；咸软（咸味有软坚的作用）；淡渗（淡味有渗利的作用）等。食物与药物的治疗作用与其所具有的味是分不开的。因此在配制和食用药膳时，一定要注意五味搭配得当，才能有事半功倍的效果。

《内经》还指出了五脏有病对五味的禁忌。“肺病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肝病禁苦”，又说：“病在筋无食酸，病在气无食辛，病在骨无食咸，病在血无食苦，病在肉无食甘。口嗜而饮食之不可多也。”可供服用药膳时参考。

3. 讲究四时宜忌

顺应自然，适应天地阴阳变化规律是中医养生学的基本指导思想。春秋战国时的著名思想家庄子说：“自乐者，先应之以人事，顺之以天理，行之以五德，应之以自然，然后调理四时，太和万物，四时迭起，万物循生。”说明在掌握自然规律的前提下自由自在地生活就能健康长寿。一年中四季的往来，是天地阴阳

变化的具体体现。由春至夏，阳气逐渐旺盛，阴气逐渐衰减，至夏至日，阳气发展到全盛，阴气开始萌生；由秋至冬，阴气逐渐旺盛，阳气逐渐衰减，至冬至日，阴气发展到全盛，阳气开始萌生。根据自然界这种阴阳往复的规律，《内经》提出“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”的观点，这也应是我们服用药膳必须遵循的基本原则。

春夏季节，阳气旺盛，身体阴津易耗，饮食适当偏凉，以生津清热。秋冬季节阴气盛，身体阳气易损，饮食采用温热的食物，以壮阳气。

另外，药膳大多属于温补之品，因此有“冬日进补”之说。四季不同的气温和自然条件，人们往往利用饮食加以调节，使之适体可口，有利于消暑御寒而保健康。

4. 因人施膳

不同年龄的人，身体素质不同，每个人的嗜欲也不尽相同，因此在施用药膳时，必须充分考虑到这些情况，区别对待，采取最适宜的药膳调治。

小儿在生理上表现为脏腑娇嫩、机体和生理功能均未成熟和完善。而且小儿脾胃未健，往往饮食不知节制，常常损伤脾胃出现消化不良的证候。因此小儿在无病的情况下，应常服健脾胃、助消化的药膳，使脾胃健旺，营养充足，以利正常的发育。

中医认为肾主管人体的生长发育，小儿肾气未充，故亦可服用平补肾气的药膳，以促进发育。但应避免使用助阳药，防止小儿性发育早熟。

中年人一般负担较重，在社会上往往肩负重责，容易产生疲劳，因此中年人可采用一些具有抗疲劳、养心安神的药膳。

人到老年，气血虚衰，抗病力弱，极易产生各种疾病，而且容易转变、恶化。疾病促进衰老，而体虚是导致衰老和疾病的因素，因此老年人的药膳应以补虚为主。

“肾为先天之本，脾为后天之本”。导致人体衰老的主要原因是脾肾虚衰，所以健脾、补肾是老人保健的主要的方面。但老年

人的药膳要性味和平，易于消化，不过于偏寒、偏热。应采用平补之剂，图以缓功。

妇女有经、带、孕、产、哺的生理过程，与脾肾二脏和冲任二脉有密切的关系。因此补脾肾和调冲任是配制药膳的基本原则。妇女保健药膳应以中医妇科学理论为依据，按照辨证施治的原则，合理配膳。

总之，只有在保持心态平和、心情舒畅的前提下，坚持适当的体育运动，合理制作与食用药膳，才能达到有病治病、无病养生的目的。

丛书中涉及到一些烹饪专有名词，它们的含义如下：

文火：亦称慢火，指小而缓之火。

武火：与小火相对而言，指大而猛之火。又称旺火。

炖：食物与药物一同置锅中，注入清水，先以武火烧开，后用文火慢煮至熟烂。

煨：完全用文火长时间熬煮至熟烂。

熬：食物与药物同时置锅中，注入清水，武火烧开后，改文火慢煮至汁稠熟烂。

煮：将食物与药物一同置多量汤或清水中，武火烧开后，再用文火煮熟。

焖：加工品用油炸后添汁，紧盖用文火慢煮至熟烂。

蒸：加工品置容器内，利用水蒸气加热至熟透。

炒：先将锅烧红，放入油，待油烧开后，倒入加工品，用木勺或铲翻炒至熟。

炸：武火将油烧开，加工品浸油中至熟为度。

烧：将加工品炒或炸后，入酱油或黄酒等调料，调色调味，再加入肉汤或清水，先以武火烧开，再用文火焖至汤稠熟烂。

凡某款药膳加工有特殊要求或注意事项者，均在方中一一标出。由于各人口味不一样，望读者根据其内容介绍，灵活运用。

前 言

中国古代性学博大精深，源远流长。现存的《黄帝内经》、长沙马王堆汉墓医简《养生方》以及随后成书的《玉房秘诀》、《玉房指要》、《素女经》、《素女方》、《洞玄子》、《玄女经》等书中多有记载。继后，历代皆有阐发，如《千金要方》、《外台秘要》、《妇人良方》、《广嗣纪要》、《景岳全书·妇人规》、《儒门事亲》、《遵生八笺》以及日·丹波元坚根据中医文献所整理的《医心方》等书中均有性（医学）学专题的探索和总结。然而，受几千年封建社会的思想影响，性学在我国民间一直被视为禁区，致使人们谈“性”色变，而诸多性功能障碍患者更羞于启齿，怯于就医，有的抱憾终生，有的夫妻不和，家庭破裂。

近些年来，随着现代社会文明程度的提高，性学研究热潮在祖国各地悄然兴起，有关性医学的著作陆续问世，古代治疗性疾病的宝贵遗产亦逐步被挖掘整理。然而，有关性保健药膳方面的专著还不多见。有鉴于此，我们查阅了从古至今大量的食疗药膳书籍，精选出部分性保健药膳方，细加整理，编成是书。尽可能地做到融汇古今，力求全面，注重效果，注重实用，以期在性医学研究方面提供一条性保健药膳之道，为性事活动及性功能障碍患者提供方便，以求达到防病治病，回春强精，优生优育，增进夫妻感情，增强生存质量之目的。

本书主要介绍性保健药膳。全书分上、中、下三编，上编为性功能障碍概论；中编为性保健常用食物和药物，介绍常用食物92味、常用药物75味；下编为性保健常用药膳，分药茶（饮）、药酒、药粥、药汤（羹）、药膳菜、药膳主食及其他共七类，计

705 方。全书以通俗易懂、经济实用、简便有效、加工便捷、服食方便为编写原则，融会古今，注重实用，并在理论上加以阐述，使您不仅知道怎样用，还知晓为什么要如此用。因此，该书既可作为家庭性保健防病指南，供广大读者使用，又可供中医、西医、中西医结合性医学工作者及其他医务人员、营养师参考使用。

由于编者水平有限，书中疏漏、欠妥之处在所难免，尚祈国内外同道及广大读者不吝赐教。

编 者

目 录

上 编
性功能障碍概论

一、性功能障碍的概念

- 1 男性性功能障碍的含义、分类 (2)
- 2 女性性功能障碍的含义、分类 (3)
 - 2.1 功能性性功能障碍 (3)
 - 2.2 器质性性功能障碍 (4)

二、性功能障碍的临床表现

- 1 男性性功能障碍 (5)
 - 阳痿 (5)
 - 早泄 (6)
 - 遗精 (7)
 - 不射精 (8)
 - 逆行射精 (9)
 - 阴茎异常勃起 (10)
 - 性欲异常 (11)
- 2 女性性功能障碍 (12)
 - 性欲淡漠 (12)
 - 性欲亢进 (13)
 - 性高潮障碍 (14)

- 性交疼痛 (15)
- 性交出血 (16)
- 性交昏厥 (16)
- 阴道痉挛 (17)

三、性功能障碍的治疗方法

- 1 中医治疗 (19)
 - 1.1 辨证用药与辨病
选药相结合 (19)
 - 1.2 调养肝肾 (20)
- 2 自然疗法 (20)
 - 2.1 起居疗法 (21)
 - 2.2 运动疗法 (24)
 - 2.3 按摩疗法 (26)
 - 2.4 泉水疗法 (35)
 - 2.5 芳香疗法 (35)
 - 2.6 色彩疗法 (36)
 - 2.7 音乐疗法 (37)
- 3 心理疗法 (37)
 - 3.1 正确认识性心理 (38)
 - 3.2 性心理障碍的表现
和形成原因 (40)
 - 3.3 性心理障碍的心理
治疗 (41)
 - 3.4 心理治疗技巧 (42)
- 4 饮食疗法 (45)

中 编

性保健常用食物及药物

一、常用食物 (46)

1 补阳食品 (46)

羊肉 (46)

鹿肉 (47)

狗肉 (47)

麻雀肉 (47)

雀卵 (48)

泥鳅 (48)

虾 (48)

淡菜 (49)

韭菜 (49)

辣椒 (50)

刀豆 (50)

2 补阴食品 (51)

猪肉 (51)

猪肺 (51)

猪胰 (52)

猪蹄 (52)

羊肾 (52)

羊胫骨 (53)

兔肝 (53)

乌骨鸡 (53)

鸽肉 (54)

家鸭肉 (54)

野鸭肉 (55)

鸡蛋 (55)

鸭蛋 (56)

牛奶 (56)

羊奶 (57)

水鱼 (57)

鱼鳔 (57)

白鳝 (58)

蛤蜊肉 (58)

燕窝 (59)

银耳 (59)

番茄 (60)

橘子 (60)

梨 (60)

松子 (61)

甘蔗 (61)

白砂糖 (62)

蜂蜜和蜂乳 (62)

黑豆 (64)

豆腐 (64)

3 补气食品 (65)

牛肉 (65)

牛肚 (65)

猪腰 (65)

猪肚 (66)

羊肚 (66)

羊心 (66)

兔肉 (67)

黄羊肉 (67)

驴肉 (68)

田鼠肉 (68)

鸡肉 (68)

鸡肠 (69)

鹅肉 (69)

雉肉 (70)

鹌鹑 (70)

青鱼 (71)

鲫鱼 (71)

鲢鱼 (72)

鲈鱼	(72)	胡萝卜	(86)
桂鱼	(72)	二、常用药物	(87)
章鱼	(73)	1 补阳药	(87)
粳米	(73)	鹿茸	(87)
糯米	(74)	鹿角胶	(88)
粟米	(74)	狗鞭	(88)
小麦	(74)	海狗肾	(88)
黄豆	(75)	海马	(89)
栗子	(75)	蛤蚧	(89)
榛子仁	(76)	肉苁蓉	(90)
椰子瓤	(76)	锁阳	(90)
香菇	(77)	巴戟天	(91)
4 补血食品	(78)	补骨脂	(91)
猪肝	(78)	杜仲	(92)
猪心	(78)	菟丝子	(92)
猪皮	(79)	沙苑子	(93)
牛肝	(79)	仙茅	(93)
牛蹄筋	(79)	淫羊藿	(94)
羊肝	(80)	韭菜子	(94)
鸡肝	(80)	狗脊	(95)
猫肉	(80)	原蚕蛾	(95)
龟肉	(81)	阳起石	(95)
带鱼	(81)	冬虫夏草	(96)
鲍鱼	(81)	胡桃肉	(96)
乌贼鱼	(82)	附片	(97)
黄鳝	(82)	雪莲花	(97)
海参	(83)	2 补阴药	(98)
荔枝	(83)	北沙参	(98)
花生	(84)	玉竹	(98)
葡萄	(85)	麦门冬	(99)
木耳	(85)	天门冬	(100)
黄花菜	(85)	石斛	(100)
菠菜	(86)	女贞子	(101)

百合	(101)
灵芝	(102)
龟板	(103)
黑芝麻	(103)
生地	(104)
3 补气药	(104)
人参	(104)
西洋参	(106)
太子参	(106)
党参	(107)
黄芪	(107)
山药	(108)
白术	(109)
五味子	(109)
大枣	(110)
黄精	(111)
饴糖	(111)
甘草	(112)
4 补血药	(112)
当归	(112)
熟地黄	(113)
何首乌	(113)
阿胶	(114)
白芍	(114)
枸杞子	(115)
龙眼肉	(115)
桑椹	(116)
紫河车	(116)
5 其他类药物	(117)
山茱萸	(117)
莲子	(118)
芡实	(119)
金樱子	(119)

刺猬皮	(120)
白果	(120)
覆盆子	(120)
天麻	(121)
茯苓	(121)
薏苡仁	(122)
小茴香	(122)
山楂	(123)
川芎	(123)
丹参	(123)
益母草	(124)
月季花	(124)
鸡冠花	(125)
桃仁	(125)
红花	(126)
三七	(126)

下 编

性保健常用药膳

药茶 (饮)

人参蜂蜜饮	(128)
木耳红枣茶	(128)
人参茯苓枣仁饮	(128)
龙眼肉洋参饮	(128)
人参壮阳茶	(129)
沙苑子茶	(129)
莲须红糖绿茶	(129)
车前草茶	(129)
人参茶	(130)
韭菜子茶	(130)
香附茶	(130)
红糖姜枣茶	(130)

姜枣红糖马兰头根茶·····	(130)	蟹肉黄酒饮·····	(139)
荷叶藕节茶·····	(131)	清蒸天冬·····	(139)
甘菊枸杞茶·····	(131)	天冬红糖饮·····	(139)
橘核理气茶·····	(131)	十六味流气饮·····	(140)
杞菊茶·····	(131)	清肝解郁茶·····	(140)
红花延胡茶·····	(131)	解郁软坚饮·····	(140)
鸡冠红糖栀子茶·····	(132)	贝母瓜蒌饮·····	(141)
艾叶红糖茶·····	(132)	橘叶饮·····	(141)
调经方·····	(132)	佛手败酱玫瑰饮·····	(141)
鸡冠花红糖茶·····	(133)	暖宫镇痛饮·····	(141)
艾叶红花茶·····	(133)	盆腔清解饮·····	(142)
玄参茶·····	(133)	红酱解毒饮·····	(142)
乌梅红糖茶·····	(133)	银翘解毒饮·····	(142)
附乌延胡桂辛茶·····	(134)	解毒内消饮·····	(143)
四炭止血茶·····	(134)	鸡冠花藕汁速溶饮·····	(143)
痛经茶·····	(134)	白槿花马肉苋饮·····	(143)
川芎调经茶·····	(135)	山楂佛手饮·····	(143)
胡萝卜饮·····	(135)	通瘀利窍瘦肉饮·····	(144)
壮阳茶·····	(135)	崩大碗蜂蜜饮·····	(144)
双仁茶·····	(135)	血余藕片饮·····	(144)
胡桃壳饮·····	(136)	旱莲茶·····	(145)
木耳饮·····	(136)	蛇黄二苍饮·····	(145)
泽泻茶·····	(136)	祛风燥湿饮·····	(145)
香附生地丹皮饮·····	(136)	清肝活血茶·····	(145)
鲜地藕节饮·····	(137)	补肝茶·····	(146)
芝麻红糖饮·····	(137)	活血疏风饮·····	(146)
玫瑰花茶·····	(137)	龙眼枣仁饮·····	(146)
附子菊花茶·····	(137)	枸杞红茶·····	(146)
豆浆白果饮·····	(138)	柿蒂百合枣茶·····	(147)
生地菊花枸杞饮·····	(138)	益智仁茶·····	(147)
补元饮·····	(138)	菟丝子茶·····	(147)
三汁饮·····	(138)	淫羊藿茶·····	(147)
藕地甘蔗汁·····	(139)	五子补肾茶·····	(148)

虾米糖茶	(148)
细辛茶	(148)
五味子茶	(148)

药 酒

二子酒	(149)
巴戟二子酒	(150)
东北三宝酒	(150)
仙灵脾酒	(150)
仙茅加皮酒	(150)
白花如意酣春酒	(151)
对虾酒	(151)
羊肾酒	(151)
灵脾地黄酒	(152)
参杞酒	(152)
海马酒	(152)
鹿茸酒	(153)
雄蚕蛾酒	(153)
蛤蚧酒	(153)
鳙脑脐酒	(153)
壮阳酒	(154)
仙鹿壮阳酒	(154)
早泄酒	(154)
菟丝五味酒	(155)
健阳酒	(155)
人参鹿茸酒	(155)
巴戟菟丝子酒	(155)
淫羊藿苁蓉酒	(156)
仙茅酒	(156)
参茸三鞭酒	(156)
鹿龄集酒	(157)
五子酒	(157)
种子药酒	(157)

固精酒	(158)
养精种玉酒	(158)
韭菜籽白酒方	(158)
巴戟淫羊酒	(159)
毓麟酒方	(159)
九香虫酒	(159)
仙茅龙眼酒	(160)
仙茅益智仁酒	(160)
期颐酒	(160)
调经酒	(161)
参茸补血酒	(161)
水陆二仙酒	(162)
归芪海狗肾酒	(162)
斑龙酒	(162)
延寿获嗣酒	(163)
宜男酒	(163)
雪莲虫草酒	(163)
楮实助阳酒	(164)
万灵至宝仙酒	(164)
脾肾两助酒	(165)
多子酒方	(165)
刘明汉补肾生精酒	(165)
鹿茸虫草酒	(166)
精神药酒	(166)
覆盆韭菜酒	(167)
苦瓜子酒	(167)
山藿香散酒	(167)
龙眼树皮酒饮	(167)
鹿肾酒	(168)
刺猬皮酒	(168)
独椒煮酒	(168)
当归党参酒	(168)
香附佛手酒	(169)

玫瑰山楂酒	(169)	双凤壮阳粥	(180)
蒲金酒	(169)	水陆二味粥	(180)
橘核酒	(169)	仙人粥	(180)
漏通酒	(170)	白果芡实粥	(181)
神效瓜蒌酒	(170)	白果莲肉粥	(181)
南木香酒	(170)	白果莲子粥	(181)
补肾种子酒	(171)	肉桂粥	(181)
消坚酒	(171)	肉苁蓉粥	(182)
肉苁蓉补酒	(171)	羊石子粥	(182)
鲁府遇仙传种子药酒	(172)	羊肉豆腐粥	(182)
振痿灵酒	(172)	羊肾羊肉粥	(183)
助阳丹药酒	(172)	红枣山药粥	(183)
紫石英助阳酒	(173)	杞叶羊肾粥	(183)
天冬钟乳酒	(173)	苁蓉羊肉粥	(184)
五加皮酒	(173)	芡实粉粥	(184)
卷柏酒	(174)	芡实白果粥	(184)
石苇散酒	(174)	芡实糯米粥	(185)
枸杞菊花酒	(174)	芡实莲子荷叶粥	(185)
参茸药酒	(175)	苡米郁李仁粥	(185)

药 粥

人参粥	(176)	龟肉粥	(185)
人参莲肉粥	(176)	鸡肝粥	(186)
三合一粥	(177)	鸡头实粥	(186)
大枣粥	(177)	金樱子粥	(187)
大米核桃粥	(177)	枸杞子粥	(187)
山芋粥	(178)	枸杞苦瓜粥	(187)
山药芡实薏米粥	(178)	枸杞羊肾粥	(187)
山药粥	(178)	南瓜粥	(188)
小蛤粥	(179)	韭菜粥	(188)
五卵孵子粥	(179)	韭菜子粥	(188)
牛奶全麦粥	(179)	韭菜海参粥	(189)
乌豆粥	(179)	韭菜糯米粥	(189)
		韭菜核桃仁粥	(189)
		韭子胡桃粥	(189)