



TIANRAN GONGNENG MEISHI YANGSHENG CONGSHU

功能美食养生丛书



女性美容美食

◆ 书方 主编



河北科学技术出版社



TIANRAN GONGNENG MEISHI YANGSHENG CONGSHU

功能美食养生丛书



女性美容美食

◆ 书方 主编



河北科学技术出版社

顾问:段廷玉

主编:书方

副主编:刘玉民 刘立烈 贾英杰 尹清波

编委:章丘 金寿 孙泽涵 袁同均

冯慧 赵艺

图书在版编目(CIP)数据

女性美容美食/书方主编. —石家庄:河北科学技术出版社, 2005

ISBN 7-5375-3039-4

I. 女... II. 书... III. 女性-美容-食谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第014421号

天然功能美食养生丛书

女性美容美食

书方 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地址 石家庄市友谊北大街330号(邮编:050061)

印刷 保定天德印务有限公司

经销 新华书店

开本 850×1168 1/32

印张 7.625

字数 175000

版次 2006年1月第1版

2006年1月第1次印刷

印数 4000

定价 16.00元



总 序

天然功能美食养生是我国传统的食疗与药膳在新世纪与现代医学相结合而形成的一个保健新概念、新方法。

1

众所周知，从中医著名的“药食同源”理论的形成来看，传统中药与食物早就结下了不解之缘：因为中药取材于天然动物、植物及矿物质，而我国传统的天然食物都包括其中。中医传统的养生健身理论更是与许多食物很难分开，其独创的食疗理论与实践方法至今还在造福于国人。因此，从某一角度讲，中医（食疗理论）本身，就是一位善于“驾驭”食物巧妙为人类服务的“养生大师”。根据疗病健身的目的，把某些中药材适量地调配于日常饮食中，既安全，又有效，可以方便而又经济地进行祛病健身，这就开创出食疗法。药膳则是人们逐步把这种食疗法与日常成型的每日三餐密切地结合起来：无论菜肴，或是粥饭，以及汤和饮料，都按进餐习惯与要求经过烹调，把这些天然的食物与药物混制成有一定的色、香、味、形的养生美味食品，使人们在进餐时既可享受正餐，又可达到健身祛病的目的。药膳不仅可以摆在家庭的餐桌上，还可以出现在专门经营药膳的保健餐馆。

发展至今，如何继承和发展这套行之有效的食疗与



药膳方法，已成为现代人必须考虑的重要问题。例如，如何充分利用天然食品的保健功能养生抗衰？怎样把食疗保健带进家庭的每日三餐？等等。正是这些值得人们深思与探索生活中的新课题，吸引了我们。经过充分酝酿和准备，我们编撰了这套《天然功能美食养生》丛书，希望能与广大读者共同讨论与研究所涉及的一系列问题。

2 我们每天进食的天然食物，都具有向人们提供维持生命所必需的营养物质，即第一功能；提供对食品色、香、味、形等的综合感受，即第二功能；提供食品调节机体的保健、防御和疗效，即第三功能等。每种食物的各项功能并非均衡等量，人们可根据每种食物功能不尽相同这一特点，按食疗保健需要，按每种食品自身特有的功能，将各种食品加以区分，这就是按其功能划定出来的“功能食品”。如，“补血功能食品”（第一功能）；“酸味功能食品”（第二功能）；“降压或降脂功能食品”（第三功能）。把传统的食疗引入我们现实生活的膳食中来，让人们享受美食的同时就可养生祛病，这就是我们所说的“天然功能美食养生”。

这里的“天然”二字，是强调本养生法的饮食范围只限于我们日常生活中常食用的普通天然食物，也包括可添加一些国人常用的天然养生中草药。因中药这一称法也正在酝酿加称“天然”二字来强调其本质；至于“食物”为何在此改称“美食”呢？这是为强调要在每日膳食中去完成养生祛病，而我们中餐向来是以被世人瞩目的高超的烹饪技法为特色的，也指明本法比传统食疗有所发展，膳食更突出注意营养均衡和美味可口，这样才可更加充分发挥食品的功能，寓养生于正餐与零



食，借天然食物的特有功能调制成美食，借每日之饮食来达到功能养生目的。

这一新概念、新方法的形成，是在世界范围医学界出现“返璞归真”的大气候下，是在全球“亚健康”身体状况被发现和确认，在第一医学（临床医学）、第二医学（预防医学）、第三医学（康复医学）的基础上，创立发展起崭新的第四医学（自我保健医学）的大环境下，正当人们都在想方设法通过提高身体素质，寻找最佳自我保健措施之时，一个古老而又崭新的养生方法很自然地出现在我们面前，可以说它是当今时代的产物，更是我们中华民族的祖先留给我们的珍贵遗产——食疗和药膳概念的一次“升华”。

用天然美食保健祛病，要达到这个目的，要实现这个“腾飞”，我们要借助于两只强大的“翅膀”：一是有千年历史的传统中医、中药养生保健理论；二是饱含着世上无数科研人员辛勤劳动成果结晶的现代营养学、医学和药学等知识。这两只“翅膀”，再加上举世无双独到的中华烹饪绝技，足以保证这一新食疗法成功。

值得一提的是，这里说的天然功能美食和市场有售的保健食品是两回事。保健食品（日本称功能食品，欧美称健康食品）在国际上并无统一定义，但都指的是由食品厂工业化、配方化生产出的以天然食物为原料的食品。这种既非药品又和一般食品有别的特殊食品，大多具有普通食品的属性（营养、感官、安全），同时还具有调节机体功能的特定保健作用。这些具有特定保健功能的食品和我们这里所谈的天然功能美食养生法中的家制天然功能美食并不完全相同。二者虽同样是用天然食物作原料去保健养生，但不同之处是保健食品价格较



· 高，只能模糊化地购买食用保健。而天然功能美食养生
· 法却可廉价获得，甚至可根据本人身体状况和需要，因
· 人而异，合理选用，寓养生除疾于每日三餐及零食之
· 中。

· 近年来，我国传媒也在为提高全民健康素质进行一
· 系列努力，各家媒体推介出不少食疗方例和食谱。人们
· 试用后，感到确实有效、价廉、方便。在实践中人们又
· 发现，如能结合自身情况，更好地甚至创造性地使用这
· 些食方，功效则会更显著。然而，人们所掌握的医疗保
4 健和食品的功能知识还往往不足，于是就需要求助专业
· 中、西医师指导，或参阅有关介绍食疗的科普信息。本
· 丛书就是为满足读者这方面的需要而精心策划、编撰、
· 出版的。

· 本丛书首先选择“老年人长寿养生”、“女性美容”、
· “儿童益智健脑”、“休闲保健”和“常见病调养”等几
· 方面的家制天然功能美食食谱。盼望对您有所助益。

· 阅读本书，愿您能从中找到有用的知识和资料。祝
· 您能成功地在家庭中自制出款款佳肴，在享用这些美食
· 中，能帮您顺利地达到健身祛病的目的！

丛书编撰者谨识

2005 年 10 月



前 言

常言道，爱美之心，人皆有之。人，无论男女老少都追求美，特别是年轻的少女，更会注意容貌美和体态美。事实证明，一个人，无论是想容貌美还是体态美都会与其是否拥有一个健康和健全的机体有关。众所周知：哪一个健美的人体又不是由一副强壮的骨骼、丰满的肌肉、细嫩的皮肤、乌黑的头发、匀称的形体所组成的。除了先天因素，人体的健康，颜面的美丽，形体的健美，都与其平日的饮食质量有着密切的关系。合理的饮食对于女性美容起着十分重要作用。

随着现代人饮食观念和方式的改变，人们的一日三餐的作用已不再仅仅是填腹充饥和大饱口福了，而是将饮食与滋补强身、养生保健、防治疾病、抗衰延年相结合，还和健身美容紧密地联系在一起。真可谓“吃出健康”，“吃出美丽”。也许有人会问：当真饮食与美容会有着密切的关系吗？科学家证实，全面合理地从饮食中摄取平衡的营养是人体健美的最重要的物质基础。

本书分为美颜、美肤、美发、美体等四个部分。目前，美容商品市场空前活跃，品种异常繁多，形形色色的美容方法更是五花八门，层出不穷。但本书主要向读者提供如何从一日三餐中吃出美丽的食疗知识和材料，阐述保持自然美和争取健康美的食疗及食养方法。读后您可自己动手根据所选食品的特有功能，加工烹调出款



· 款美味佳肴，在既能享受美食的色、香、味的同时，还
· 能收到美颜、美肤、美发、美体健身之效果。

· 书中有针对性地推荐一些美容功能美食制作方例。
· 每一方例中都详细地介绍了该食品性味功能特点、所
· 含营养成分、具体制作过程及食用方法等。每个方例都
· 从中医学和现代医学两个方面简单阐述了每款功能美食
· 因何会起到美容健身作用之机理。本书具有实用性强、
· 操作简便之特点。只要读懂本书、自己坚持科学饮食调
· 养，持之以恒，相信女性读者定会在实践中逐步调养，
2 实现体魄强健、容颜娇美、充满活力之养生愿望。

· 在成书过程中，为使本书内容更加丰富和充实，作
· 者汲取了古今中外众多的有益知识。由于时间仓促及水
· 平所限，文中不当及疏漏之处难免，敬请广大读者批评
· 指正！

编 撰 者
2005 年 10 月



目 录

◇ 美颜

★ 天然功能美食美颜概要

- ◇ 美颜指的是什么? (2)
- ◇ 美食美颜应吃哪些功能食品? 注意哪些事项? (3)
- ◇ 美食美颜要立足于平衡膳食营养 (4)

★ 美颜功能美食制作

- | | | | |
|----------------|--------|-----------|--------|
| ☪ 薏仁猪脚汤 | (6) | ☪ 四味乳鸽汤 | (14) |
| ☪ 薏仁莲子百合粥 | (6) | ☪ 牛肉米粉汤 | (14) |
| ☪ 薏仁百合汤 | (7) | ☪ 核桃羊肉粥 | (15) |
| ☪ 薏仁莲芡羹 | (7) | ☪ 枸杞子炒肉片 | (15) |
| ☪ 菱角形馄饨 | (8) | ☪ 蒜辣香里脊笋 | (16) |
| ☪ 玉米糊糖汁粥 | (8) | ☪ 腐乳爆猪肉 | (17) |
| ☪ 枣莲三宝粥 | (9) | ☪ 青椒炒肉丝 | (17) |
| ☪ 红小豆粳米粥 | (10) | ☪ 杏仁玉米肉丁 | (18) |
| ☪ 双黑甜米粥 | (10) | ☪ 炒木须肉片 | (18) |
| ☪ 果酱芝麻糖包 | (11) | ☪ 黄豆首乌烩猪肝 | (19) |
| ☪ 山药枸杞蒸鸡 | (12) | ☪ 猪肝木耳汤 | (19) |
| ☪ 茄汁焖鸡 (西式菜) | (12) | ☪ 葱香猪皮花生 | (20) |



- | | |
|----------------|----------------|
| • 猪骨甲鱼美味汤 (21) | • 银鱼炒藕丝 (34) |
| • 雪山菠菜 (21) | • 肉笋烩海参 (35) |
| • 韭黄鸭丝炒菠菜 (22) | • 美容椰子肉汁 (36) |
| • 银耳炒菠菜 (22) | • 桂圆大枣茶 (36) |
| • 凤爪菠菜 (23) | • 红枣樱桃粥 (37) |
| • 杂面素菜卷 (24) | • 红枣核桃酪 (37) |
| • 芹菜炖豆腐 (24) | • 红枣菊花粥 (38) |
| • 山药蒸白鸭 (25) | • 红枣萝卜汤 (39) |
| 2 青椒蚕豆炒藕 (25) | • 枣泥核桃酥 (39) |
| • 艾叶姜鸡蛋汤 (26) | • 四味香茶饮 (40) |
| • 玉珠菠菜 (27) | • 三红补血益颜粥 (40) |
| • 香菇炒笋片 (27) | • 槲杞粳米粥 (41) |
| • 平菇炒核桃仁 (28) | • 银耳杞子鸡肝汤 (41) |
| • 美味双耳 (28) | • 枸杞百合糯米粥 (42) |
| • 冰糖银耳 (29) | • 首乌寄生红枣汤 (42) |
| • 银耳樱桃羹 (30) | • 归芪猪脚汤 (43) |
| • 红枣木耳汤 (30) | • 桃花粳米粥 (44) |
| • 菠菜扒鱼丸 (31) | • 鲜香菊花粥 (44) |
| • 油煎蛋包鱼 (31) | • 香菇菜心 (45) |
| • 淮山圆肉炖甲鱼 (32) | • 芥菜烩猪肝 (45) |
| • 甲鱼炖鸭蛋火腿 (32) | • 萝卜干摊蛋 (46) |
| • 清蒸甲鱼 (33) | • 银耳猪蹄汤 (47) |
| • 龙眼猪骨炖乌龟 (34) | |



◇美肤

★天然功能美食美肤基本概要

- ◇ 美肤指的是什么? (50)
- ◇ 美食美肤应吃哪些功能食品? 注意哪些事项? (52)
- ◇ 美肤除病常用的功能食物与疗法 (55)

★美肤功能美食制作

3

- | | |
|---------------|------------------|
| ⑤ 薄荷粳米糖粥 (57) | ⑤ 烩鸡块 (西式菜) (68) |
| ⑤ 番茄酱玉米糕 (58) | ⑤ 美味浓香酱鸭 (69) |
| ⑤ 薏仁粳米甜粥 (59) | ⑤ 花生香酥鸽肉 (70) |
| ⑤ 参枣猪肉粥 (59) | ⑤ 炖牛肉煨萝卜菜 (71) |
| ⑤ 羊肉鸡蛋水饺 (60) | ⑤ 章鱼炖猪蹄 (71) |
| ⑤ 干咸黑豆 (60) | ⑤ 黄鳝炖猪蹄 (72) |
| ⑤ 消斑饮 (61) | ⑤ 菠菜扒蹄筋 (73) |
| ⑤ 豆腐瓜肉汤 (62) | ⑤ 薏仁猪脚汤 (73) |
| ⑤ 花生爆豆腐 (62) | ⑤ 金针菜黄豆煨猪蹄 (74) |
| ⑤ 绿豆百合汤 (63) | ⑤ 酥烂糖蹄 (74) |
| ⑤ 海带糯米粥 (64) | ⑤ 猪蹄粥 (75) |
| ⑤ 赤豆粳米粥 (64) | ⑤ 枣杞猪皮汤 (76) |
| ⑤ 桃酥豆泥 (65) | ⑤ 黑豆眉豆猪皮汤 (76) |
| ⑤ 黑豆芝麻粥 (65) | ⑤ 天冬生地猪肝汤 (77) |
| ⑤ 酱香菠菜 (66) | ⑤ 生地杞枣瘦肉汤 (77) |
| ⑤ 红枣炖兔肉 (67) | ⑤ 牛奶红枣粥 (78) |
| ⑤ 兔肉木耳汤 (67) | ⑤ 首乌蛋黄粥 (78) |
| ⑤ 美味兔肉松 (68) | ⑤ 银耳鸭蛋羹 (79) |



《天然功能美食养生》丛书

- 4
- | | | | |
|---------|------|----------|-------|
| 银耳鸽蛋 | (79) | 双菇炒肉丝 | (98) |
| 银耳鹌鹑蛋 | (80) | 枸杞平菇 | (98) |
| 灵芝鹌鹑蛋汤 | (81) | 木耳红枣炖瘦肉 | (99) |
| 香菇白菜汤 | (81) | 银耳莲子糖羹 | (100) |
| 锅煽白菜 | (82) | 虾仁猪肉鱼丸汤 | (100) |
| 醋熘白菜 | (83) | 菠菜鱼片汤 | (101) |
| 酸辣白菜卷 | (84) | 香菇烧鳗鱼 | (102) |
| 猪肉瓜菜团子 | (85) | 枸杞炖鲫鱼 | (103) |
| 白菜包肉茸 | (85) | 银鱼炒鸡蛋 | (103) |
| 鱼香菠菜 | (86) | 田螺粳米粥 | (104) |
| 鲜蘑菠菜 | (86) | 牡蛎营养汤 | (104) |
| 姜汁菠菜 | (87) | 蚌肉金针汤 | (105) |
| 南荠菠菜 | (87) | 圆肉莲子蛤蜊汤 | (106) |
| 油菜海米包 | (88) | 猕猴桃玉米粥 | (106) |
| 黄瓜拌肉丝 | (89) | 椰子雪耳乳鸽汤 | (107) |
| 苋草丝瓜汤 | (89) | 圆肉莲子炖猪脑 | (108) |
| 炸香椿条 | (90) | 西瓜翠衣糖茶饮 | (108) |
| 南瓜肉丁 | (91) | 白果莲子炖竹丝鸡 | (109) |
| 南瓜炖四宝 | (91) | 红枣莲子汤 | (109) |
| 山药芝麻酥 | (92) | 参枣粟米粥 | (110) |
| 番茄酿肉 | (93) | 杞藕烧肉皮 | (110) |
| 酸甜藕丝 | (94) | 杞子洁面粉 | (111) |
| 炸酥嫩藕夹 | (94) | 菊花茶 | (111) |
| 青椒炒鸡蛋 | (95) | 菊花粳米粥 | (112) |
| 胡萝卜枣杞汤 | (95) | 芝麻茯苓瘦肉汤 | (112) |
| 胡萝卜烧牛肉 | (96) | 首乌核桃炖猪脑 | (113) |
| 山药大枣嫩肤粥 | (97) | 老南瓜布丁 | (113) |
| 嫩姜汁鸡块 | (97) | 灌汤锅贴 | (114) |



㊟ 烤牛肉扒	(115)	㊟ 蚝油牛肉	(118)
㊟ 芝麻糖蛋卷	(116)	㊟ 芋头酱香鸭	(119)
㊟ 双菇里脊片	(117)	㊟ 葵花蛋	(119)
㊟ 奶油胡萝卜	(117)		

◇美发

★天然功能美食美发概要

5

◇ 美发指的是什么?	(122)
◇ 美食美发应选吃哪些功能食品? 注意哪些事项?	(122)
◇ 不同年龄组人群的护发美发措施	(127)

★美发功能美食制作

㊟ 乌发粥	(133)	㊟ 首乌猪肝片	(142)
㊟ 养血乌发汤	(134)	㊟ 炒海带猪肉丝	(142)
㊟ 黑豆海带排骨汤	(134)	㊟ 黄瓜炒青鱼片	(143)
㊟ 黑豆浮小麦粥	(135)	㊟ 海带瓜豆汤	(143)
㊟ 菇枣黑米饭	(135)	㊟ 瓜子芝麻拌菠菜	(144)
㊟ 八宝乌发粥	(136)	㊟ 紫菜猴头汤	(144)
㊟ 芝麻核桃粥	(137)	㊟ 桑椹黑枣鸡蛋汤	(145)
㊟ 黑芝麻茶	(137)	㊟ 桑椹五味粥	(146)
㊟ 黑芝麻四味饮	(138)	㊟ 红枣枸杞子汤	(147)
㊟ 芝麻山药肉	(138)	㊟ 核桃白糖饮	(147)
㊟ 芝麻炸香鸡	(139)	㊟ 猪肾核桃仁	(148)
㊟ 肥肉芝麻鸡片	(140)	㊟ 黑发豆	(148)
㊟ 炸糯米鸡	(141)	㊟ 核桃粥	(149)



- ㉔ 核桃乌发丸 (149) ㉔ 何首乌煮鸡蛋 (155)
- ㉔ 阿胶黑芝麻糊 (150) ㉔ 首乌煲鸡蛋 (155)
- ㉔ 五味美容膏 (151) ㉔ 首乌粳米粥 (156)
- ㉔ 莲子仙茅炖竹丝鸡 (151) ㉔ 首乌寄生鸡蛋汤 (156)
- ㉔ 莲子百合粥 (152) ㉔ 首乌枣糖粥 (157)
- ㉔ 牛肉枸杞海带汤 (152) ㉔ 烤带鱼 (157)
- ㉔ 首乌桑椹黑芝麻糊 (153) ㉔ 奶汁黄鱼蘑菇 (158)
- ㉔ 何首乌炖鸡 (154) ㉔ 海带肉卷 (159)
- ㉔ 首乌鹌鹑蛋 (154)

6

◇美体

★天然功能美食美体概要

- ◇ 美体指的是什么? (162)
- ◇ 美食、美体应吃哪些功能食品? 注意哪些事项? (165)
- ◇ 强身美体的几个最佳时间 (174)

★美体功能美食制作

- ㉔ 红枣小米粥 (176) ㉔ 香酸辣鸡肉条 (181)
- ㉔ 九味粳米粥 (176) ㉔ 黄芪白果蒸鸡 (182)
- ㉔ 荞麦面扒糕 (177) ㉔ 鲜奶炖鹌鹑 (182)
- ㉔ 芝麻酱素香面 (178) ㉔ 玉竹炖猪肉 (183)
- ㉔ 黑芝麻兔肉 (178) ㉔ 核桃仁腰花 (184)
- ㉔ 咖喱兔肉块 (179) ㉔ 黄豆排骨汤 (184)
- ㉔ 怪味鸡 (180) ㉔ 牛奶核桃饮 (185)
- ㉔ 鸡丝香菜汤 (180) ㉔ 牛奶杏仁粥 (186)



◆ ◆ ◆ ◆ ◆ 《 女性美容美食 》 ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

- | | | | |
|-----------|-------|----------|-------|
| ☪ 木瓜鲜奶饮 | (186) | ☪ 枣泥桂圆羹 | (202) |
| ☪ 牛奶花生茶 | (187) | ☪ 桑椹蜂蜜膏 | (203) |
| ☪ 番茄炒鸡蛋 | (187) | ☪ 荷叶米粉肉 | (203) |
| ☪ 百合生地鸡蛋汤 | (188) | ☪ 豆沙梅花包 | (204) |
| ☪ 芝麻黑豆泥鳅汤 | (188) | ☪ 豆泥饺子 | |
| ☪ 四色海参 | (189) | (朝鲜风味) | (205) |
| ☪ 枸杞小枣蒸鲫鱼 | (189) | ☪ 芝麻豆苗 | (205) |
| ☪ 木耳烩海带 | (190) | ☪ 三色豆泥 | (206) |
| ☪ 三丝拌菠菜 | (191) | ☪ 炒芙蓉鸡片 | (206) |
| ☪ 马铃薯炒洋葱 | (192) | ☪ 猪肉丝炒芹菜 | (208) |
| ☪ 鸡泥土豆球汤 | | ☪ 口蘑炒鸡蛋 | (208) |
| (西式菜) | (192) | ☪ 芝麻香干菠菜 | (209) |
| ☪ 冬瓜利水减肥汤 | (193) | ☪ 花生酱烩菠菜 | (209) |
| ☪ 豆酱蒜末拌冬瓜 | (193) | ☪ 凉拌虾仁芹菜 | (210) |
| ☪ 红小豆冬瓜汤 | (194) | ☪ 牛肉芹菜 | (211) |
| ☪ 荷叶冬瓜汤 | (194) | ☪ 麻酱番茄 | (211) |
| ☪ 山楂蜜汁黄瓜 | (195) | ☪ 椿芽蛋肉炒饭 | (212) |
| ☪ 虾皮炒黄瓜 | (195) | ☪ 黄瓜麦冬羹 | (212) |
| ☪ 虾仁炒大白菜 | (196) | ☪ 猪肝炒韭菜 | (213) |
| ☪ 莲藕猪脚章鱼汤 | (197) | ☪ 香蕉奶露 | (213) |
| ☪ 葱花炒蛋 | (197) | ☪ 美式香蕉土豆 | (214) |
| ☪ 山楂马蹄糕 | (198) | ☪ 苹果排 | (215) |
| ☪ 芡实猪肚汤 | (198) | ☪ 苹果奶露 | (216) |
| ☪ 芡实鸡脚蹄筋汤 | (199) | ☪ 西瓜奶露 | (216) |
| ☪ 鲜山楂蜜汁 | (200) | ☪ 花生饼干 | (217) |
| ☪ 山楂荷叶香蕉汤 | (200) | ☪ 花生酱米饭 | (218) |
| ☪ 参枣莲子粥 | (201) | ☪ 多味花生米 | (218) |
| ☪ 花生猪蹄汤 | (202) | ☪ 花生乳 | (219) |



- | | | | |
|------------|-------|-----------|-------|
| • ㉔ 桃仁葡干蛋糕 | (219) | • ㉔ 酱香嫩鸡肝 | (223) |
| • ㉔ 烤茄瓜里脊 | (220) | • ㉔ 花生仁排 | (224) |
| • ㉔ 糯薯粉萝卜糕 | (221) | • ㉔ 葱辣香肉片 | (225) |
| • ㉔ 酸辣海参汤 | (222) | • ㉔ 烤双肉香饺 | (225) |
| • ㉔ 沙茶酱牛肉 | (223) | • ㉔ 炒莴笋 | (226) |