

中國

药

精
选

主编 李秀美 张江灵 洪原城



人民军医出版社

中国药膳精选

ZHONGGUO YAOSHAN JINGXUAN

主 编 李秀美 张江灵 洪原城
副主编 李学喜 郑季南 何文饮 吴琦琦
黄书润 邹佩珍 王 瑜 李萍妹

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 瑜	王 瑜	刘承恩	李秀美
李学喜	李学喜	吴琦琦	何文饮
邹佩珍	张江灵	陈真宝	林 萍
林珍辉	项金光	郑季南	郑季南
郑维斌	项 云	洪原城	黄书润



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中国药膳精选/李秀美等主编. —北京:人民军医出版社,
2005.1

ISBN 7-80194-577-8

I. 中… II. 李… III. 保健—食谱 IV. TS972-161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133226 号

策划编辑:黄建松 加工编辑:黄栩兵 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:18.875 字数:469 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书简要介绍了药膳的概念、主要流派、应用原则、分类、特点、烹调方法、配伍禁忌和用料;详细介绍了春、夏、秋、冬四季药膳,中医滋补养生、延年益寿、健美强身、滋阴壮阳、健脑益智、益肝补肾、健补脾胃、美容美发、健美瘦身、抗衰老药膳,内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科等常见病症的康复保健药膳的配方、功效、适应证、配伍禁忌、制作方法和选用滋补药膳的原则。内容通俗易懂,实用性强,适合医院、疗养院营养师、临床医师,餐饮业经营者,烹调师和家庭主妇等阅读参考。

责任编辑 黄建松 黄栩兵

前 言

中国药膳源远流长,内容广博,功效独特,流传至今已有3 000多年的历史,堪称民族的瑰宝。药膳是中医治病的重要组成部分,强调人与自然的协调平衡,强调饮食与健康的密切联系,旨在通过合理的饮食调节,以达到康复、防病、强身乃至延年益寿的功效。中医认为“药食同源”,历代名医非常重视药膳的防病治病作用,唐代孙思邈称“安生之本,必资于食,不知食者,不足以存也”;明代李时珍称“饮食者,人之命脉也”。他们说的都是同一个道理。千百年来,中医药膳观不仅被宫廷、达官显贵所追求,也为广大民众所推崇,合理食用药膳者自然受益匪浅,这也是药膳长盛不衰的原因所在。

如今,随着民众生活走向富裕,饮食和生活方式的改变带来了一系列的健康问题,如肥胖症、糖尿病、心脑血管疾病、恶性肿瘤等,已越来越成为人类健康的杀手。人们对膳食的要求已不满足于吃得饱、吃得好,更希望借助膳食,吃出健康、吃出长寿、延缓衰老,甚至吃出美容、美体。现代药膳学的研究也跟随社会需求的变化而不断深入。药膳工作者们收集、整理、总结历代药膳的理论和经验,研究药膳的配伍和加工制作,探讨各类药膳对养生强身、防病治病的功效,制定各类健康人群的食疗保健方法,根据辨证施治原则,制定各种病症的食疗处方等,完善和发展了药膳学的理论体系,拓展了药膳的功效、用途。因此,现代药膳学不拘泥于以往的“宫廷秘方”、“祖传秘方”、“各地验方”,而是更加科学合理,更加安全有效。

回顾1994~2003年10年间,国内各类医学期刊发表的以“药

膳”为主题词的文章 700 余篇,而非医学类报刊介绍的药膳更多,这些内容大部分经得起检验,但其中也有一些是鱼目混珠、胡编乱造。如果照搬后者,不仅起不到药膳的作用,甚至可能给膳食者的健康带来损害。有鉴于此,我们组织有关医务工作者认真筛选、甄别,去粗取精,去伪存真,从中精选出一批药膳配方精华,编成此书。

本书内容较为丰富,涵盖了药膳总论、四季药膳、滋补养生类药膳、延年益寿类药膳、健美强身类药膳、妇科保健药膳、常见病症药膳等,对每一药膳的配方、功效、适应证、配伍禁忌、制作方法作了科学的说明,内容通俗易懂,实用性强,可供医院药膳工作者、医师、营养师、护理人员、家庭主妇和药膳爱好者阅读。由于药膳的适应证因人而异,需要“辨证施食”,自治病药膳者应向中医师咨询,不可滥用。书中错误之处恳望广大读者批评指正。

李秀美

2004 年 11 月

目 录

第一章 总论	(1)
第一节 概述	(2)
一、什么是药膳	(2)
二、中国药膳的主要流派	(3)
三、药膳应用原则	(4)
四、药膳的分类	(5)
五、药膳的特点	(6)
六、药膳食品的烹调方法	(8)
七、药膳的配伍禁忌	(9)
第二节 药膳用料	(11)
一、肉蛋类	(11)
二、水产品	(16)
三、中药类	(20)
四、粮食类	(28)
五、蔬菜类	(35)
六、食用菌	(54)
七、瓜果类	(58)
第二章 季节与调养药膳	(83)
第一节 春季药膳	(83)
枸杞木耳炒猪肉	(83)
当归黄芪鸡	(85)
天冬莲子烧鱼翅	(84)
薏苡烧田螺	(85)

槟榔枸杞蒸鱼翅	(86)	当归蒸鱼头	(92)
麦冬杏仁煲猪肺	(87)	党参炒肚片	(93)
牛膝炒鸡丝	(87)	芡实炖仔鸡	(93)
二冬烧里脊	(88)	枸杞拌高笋	(94)
莲子茯苓炒鸡丁	(89)	菊花山药猪肘煲	(94)
豆蔻馒头	(89)	山药烧鸡翅	(95)
巴戟炒小龙虾	(90)	蒜拌马齿苋	(96)
锁阳煮大虾	(90)	百合蒸丝瓜	(96)
西洋参蒸乌鸡	(91)	川贝蒸雪梨	(97)
天麻卤鹌鹑	(91)	人参枸杞酒	(97)
第二节 夏季药膳	(98)		
马蹄蒸鲍鱼	(98)	玉竹炒苦瓜	(108)
山药烧田螺	(99)	凉拌鱼腥草	(108)
麦冬枸杞蒸鱼翅	(99)	菜胆拌党参	(109)
百合乌鸡煲	(100)	山药拌苦瓜	(110)
荷叶乌鸡煲	(101)	桃仁麦冬炒肉丁	(110)
天麻蒸鱼头	(101)	灵芝凤爪	(111)
白果枸杞甲鱼煲	(102)	枸杞番茄烧鱼片	(111)
百合甲鱼煲	(103)	麦冬拌苋菜	(112)
菊花炒肉丝	(103)	黄芪炒肉片	(113)
天麻菊花乳鸽煲	(104)	明参拌马齿苋	(113)
银耳枸杞鱼肚煲	(104)	丁香蒸酥肉	(114)
百合烧鱼肚	(105)	黄芪炸乳鸽	(114)
麦冬炒肚片	(106)	麦冬玫瑰羹	(115)
牛膝炒薤菜	(106)	党参烧鱼片	(115)
枸杞炒白菜梗	(107)	三七烧鸡块	(116)
天冬烧鱿鱼	(107)	天冬炒田螺	(117)

枸杞天冬羹····· (117)	茯苓凉面····· (120)
牛膝炒鸡丝····· (118)	山楂绿豆糕····· (121)
荷叶蒸排骨····· (118)	茯苓糕····· (121)
天麻鲑鱼煲····· (119)	枸杞蛋羹····· (122)
第三节 秋季药膳····· (123)	
菊花烩鱼翅····· (123)	牛膝卤鹌鹑····· (131)
灵芝红枣乌鸡煲····· (123)	麦冬蒸南瓜条····· (132)
珍珠枸杞蒸鱼翅····· (124)	杜仲腰花····· (132)
川明参排骨煲····· (125)	归芪鸡煲····· (133)
党参蟹肉煲····· (125)	麦冬卤猪舌····· (134)
巴戟烧鲍鱼····· (126)	菊花乌鸡煲····· (134)
天冬烧乳鸽····· (126)	当归红枣炒肉丝····· (135)
莲子猪肚····· (127)	枸杞麦冬烧鲳鱼····· (136)
当归烧乳鸽····· (128)	天冬蒸兔肉····· (136)
茯苓烧肉丸····· (128)	茯苓糯米糕····· (137)
豆蔻爆肚丁····· (129)	天冬茯苓羹····· (138)
黄精猪肘煲····· (130)	菊花山楂糕····· (138)
红花鲑鱼····· (130)	三黑馒头····· (139)
第四节 冬季药膳····· (140)	
双鞭壮阳煲····· (140)	生姜当归羊肉煲····· (145)
巴戟鱼翅煲····· (140)	天麻卤乳鸽····· (146)
核桃仁炒鸡丁····· (141)	二冬烧花蟹····· (146)
燕窝枸杞鱼翅····· (142)	西洋参蒸鲍鱼····· (147)
人参蒸甲鱼····· (142)	锁阳蒸羊腿····· (148)
牛膝鲑鱼煲····· (143)	鹿茸煮大虾····· (148)
海马枸杞卤驴肉····· (144)	巴戟煮大虾····· (149)
虫草红枣老鸭煲····· (144)	虫草乳鸽煲····· (149)

锁阳烧牛肉	(150)	桔梗炒肉片	(153)
灵芝烧鸡块	(151)	枸杞党参窝头	(153)
枸杞牛鞭雄鸡煲	(151)	巴戟炒牛肉	(154)
阿胶蒸乌鸡	(152)		
第三章 中医滋补强身药膳	(155)		
第一节 补气类药膳	(155)		
猪心参芪汤	(155)	豆蔻乌鸡	(159)
人参炖鸡	(155)	黄精粥	(160)
黄芪炖乌鸡	(156)	山药黄精粥	(160)
黄芪枸杞炖鸽子	(157)	黄芪止汗汤	(161)
参枣米饭	(157)	芪参炖活鱼	(161)
银耳大枣奶羹	(158)	山药芡实粥	(162)
羊乳山药羹	(158)	十全大补汤	(162)
洋参炖银耳	(159)	首乌山药粥	(163)
第二节 补血类药膳	(164)		
阿胶蛋羹	(164)	当归补血膏	(167)
阿胶炖肉	(164)	当归羊肉汤	(168)
滋补阿胶膏	(165)	地黄鸡	(168)
补血八宝饭	(165)	归参鳝鱼	(169)
参芪炖胎盘	(166)	海参香菇粥	(169)
当归苁蓉猪血羹	(167)	鸡血藤鸡蛋汤	(170)
第三节 气血双补类药膳	(170)		
陈皮牛肉	(170)	参芪石斛鸡	(173)
参归炖猪心	(171)	淡豆豉鸡肉煲	(173)
参花香菇鸡	(171)	归参牛膝猪腰	(174)
参芪大枣炖猪肉	(172)	归参山药猪腰	(175)
参芪蒸羊肉	(172)	归芪炖鹌鹑	(175)

黄精鳝片·····	(176)	黄芪薯叶泥鳅汤·····	(179)
灵芝炖乳鸽·····	(176)	人参海鲜汤·····	(179)
当归蚌肉汤·····	(177)	牛肉牡蛎水饺·····	(180)
当归熟地鲫鱼汤·····	(177)	太子参山药粥·····	(181)
当归海参猪髓汤·····	(178)	三七蒸鸡·····	(181)
龟肉参芪汤·····	(178)	荔枝炖牛脯·····	(182)
第四节 滋阴壮阳药膳·····	(182)		
核桃拌玉竹·····	(182)	芪杞醉虾·····	(188)
阿胶炖猪肉·····	(183)	芍药豆腐鸡·····	(189)
贝母甲鱼·····	(183)	淫羊藿煮鹌鹑蛋·····	(189)
参桂鹿茸鸡·····	(184)	苡蓉豆豉萝卜汤·····	(190)
蚕豆杜仲炒腰花·····	(185)	杜仲骨碎补猪骨汤·····	(190)
虫草炖鸡·····	(185)	山药苡蓉羊骨汤·····	(191)
川断杜仲煲猪尾·····	(186)	覆盆子乌龟汤·····	(191)
杜仲五味爆羊腰·····	(186)	旱莲草大枣汤·····	(192)
枸杞炖牛鞭·····	(187)	红参三鞭汤·····	(192)
姜附狗肉·····	(187)	山萸肉粥·····	(193)
灵芝双鞭·····	(187)	海狗肾粥·····	(193)
第五节 健脑益智药膳·····	(194)		
茯苓大肠·····	(194)	冬虫夏草蒸猪脑·····	(198)
白果蒸蛋·····	(194)	桂圆蒸百合·····	(198)
百合桂圆煲鸡蛋·····	(195)	荔枝当归炖乌鸡·····	(199)
冰糖莲子·····	(195)	山药杞枣炖牛肉·····	(199)
参桂海马鸡·····	(196)	五味子烧鲈鱼·····	(200)
赤豆南瓜煮排骨·····	(196)	巴戟杞子羊肉汤·····	(200)
虫草山药牛骨煲·····	(197)	补脑汤·····	(201)
丹参猪心·····	(197)	补脑益智汤·····	(202)

人参健脑汤	(202)	归芪麦片粥	(205)
沙参炖猪杂	(203)	藿香荷叶粥	(205)
首乌鲤鱼汤	(203)	五味子粥	(206)
睡宁汤	(204)	竹叶粥	(206)

第六节 益肝补肾药膳

巴戟海龙瘦肉汤	(207)	虫草炖甲鱼	(211)
山药枸杞煲牛腰	(207)	虫草香菇烧豆腐	(212)
黄鳝芦根汤	(208)	药制黑豆	(213)
桑叶猪肝汤	(208)	杜仲粥	(213)
乌龟玉米须汤	(208)	首乌山楂粥	(213)
芹菜红枣汤	(209)	天冬黑豆粥	(214)
夏枯草冰糖茶	(209)	银花菊花粥	(214)
蒲公英粥	(210)	杜仲黄芪煲乌龟	(215)
七味中药蒸猪肉	(210)	枸杞鲜虾饺	(215)
天麻猪脑羹	(211)	四物羊肝汤	(216)
枸杞拌豆腐	(211)		

第七节 补脾胃类药膳

甘草肉桂牛肉	(217)	仙人掌白芍猪肚汤	(222)
蜂乳番茄	(217)	茯苓鸡肉馄饨	(222)
板栗烧鲤鱼	(218)	月季花烧鱼肚	(223)
淡豆豉炒苦瓜	(218)	五灵脂韭菜汤	(224)
核桃仁薄荷饺	(219)	胡椒煮猪肚	(224)
百合麦冬猪肚汤	(219)	小米山药粥	(224)
黄芪白芍甘草汤	(220)	银鱼粥	(225)
山药薏仁猪肚汤	(220)	白术陈皮鲈鱼汤	(225)
黄芪茅根鲫鱼汤	(221)	黄芪鲫鱼汤	(225)
参芪茯苓羊肉粥	(221)	猴头菇黄芪鸡汤	(226)

羊肉参芪汤	(226)	槐花包子	(227)
山药茯苓包子	(227)	赤豆玫瑰饺	(228)
第四章 内科病症辅助治疗药膳	(229)		
第一节 呼吸系统病症药膳	(229)		
防风粥	(229)	川芎白芷炖鱼头	(234)
杏梨枇杷露	(229)	葛根粳米粥	(234)
姜枣粥	(230)	石膏粳米粥	(234)
牛肺汤	(230)	琼枝粥	(235)
雀草汤	(231)	三子粥	(235)
地黄瘦肉汤	(231)	五味子泡鸡蛋	(235)
虫草鸭	(232)	龟肉炖虫草	(236)
四仁包子	(232)	生地柴胡炖鳖汤	(236)
荆芥豆豉发汗粥	(233)	鱼腥草煲猪肺	(237)
荆芥薄荷粥	(233)	鱼腥草炖猪肚	(237)
第二节 消化系统病症药膳	(238)		
莲子扁豆粥	(238)	金钱草粥	(243)
陈皮鲫鱼汤	(238)	马齿苋绿豆汤	(243)
大枣白术饼	(239)	山楂煮鱼腥草	(244)
空心菜汤	(239)	银花莲子粥	(244)
山药粥	(240)	首乌粥	(245)
茵陈粥	(240)	三七白及粥	(245)
马齿苋荠菜粥	(240)	槐花木耳粥	(246)
茵陈粳米粥	(241)	党参熟地山慈粥	(246)
泥鳅豆腐煲	(241)	鲨鱼绿豆汤	(247)
花生大枣汤	(242)	藕蚕煎	(247)
冬笋香菇汤	(242)	水煎无花果	(248)
泥鳅芡实薏苡汤	(242)	桂圆鸭胆丸	(248)

糯米蜂蜜糊	(248)	蜈蚣草煮鸡蛋	(251)
山药莲子甲鱼汤	(249)	杏陈薏仁粥	(251)
蒸蜂蜜	(249)	天麻川芎蒸鲤鱼	(251)
红枣莲子糯米饭	(249)	黄芪粳米粥	(252)
白术木香粥	(250)	鸡骨草炖瘦肉	(252)
冰牛奶	(250)		
第三节 泌尿生殖系统病症药膳			(253)
玉米须冬瓜皮	(253)	韭菜子煎螺蛳	(259)
芹菜汁	(253)	鹌鹑枸杞杜仲汤	(260)
藕节饮	(254)	益智螺蛳炖猪脬	(260)
桑椹粥	(254)	虫草炖鸡	(260)
猪腰子	(254)	虫草雪莲酒	(261)
陈皮炖鲫鱼	(255)	参芪雀鸡汤	(261)
黄芪甘草山药膏	(255)	知母黄柏煲甲鱼	(262)
山药茯苓包子	(256)	肉苁蓉煮羊肾	(262)
芡实茯苓粥	(256)	巴戟菟丝覆盆酒	(262)
人参莲子汤	(257)	肉苁蓉鹿鞭粥	(263)
枸杞粳米粥	(257)	鸡汤银耳	(263)
羊肾杜仲五味汤	(257)	枸杞肉丁	(264)
甲鱼枸杞女贞子汤	(258)	肉苁蓉羊肉粥	(264)
菟丝子牛鞭汤	(258)	车前草猪腰汤	(265)
公羊肉炖雀蛋	(259)		
第四节 心血管系统病症药膳			(265)
鸡蛋黄菜砂珍珠粉	(265)	夏枯草煲猪肉	(267)
葛根粳米粥	(266)	杞莲汤	(267)
灵芝煲乌龟	(266)	参麦粥	(268)
芹菜汁	(267)	海带莲藕粥	(268)

山楂荷叶薏米粥 ····· (269)	绿豆粳米葛根粥 ····· (273)
人参虫草煲猪心 ····· (269)	洋葱拌菠菜 ····· (274)
银耳杜仲熬灵芝 ····· (269)	海带绿豆汤 ····· (274)
双耳蒸冰糖 ····· (270)	茄子煮芹菜 ····· (275)
竹笋槐花煎 ····· (270)	蜜醋汁 ····· (275)
番茄拌牛肉 ····· (271)	猪脑煮山珍 ····· (275)
百合炖兔肉 ····· (271)	人参龙骨牡蛎汤 ····· (276)
菊花大米粥 ····· (272)	天麻枸杞人参粥 ····· (276)
首乌红枣粥 ····· (272)	酸枣仁粥 ····· (277)
赤小豆山楂粥 ····· (272)	浮小麦粥 ····· (277)
冬瓜皮煮草莓 ····· (273)	
第五节 血液系统病症药膳····· (278)	
红枣木耳汤 ····· (278)	红糖炖猪皮 ····· (281)
当归羊肉参芪汤 ····· (278)	猪蹄花生煲 ····· (282)
绿豆猪肝汤 ····· (279)	参归地芍炖母鸡 ····· (282)
羊肝鸡蛋菠菜汤 ····· (279)	番茄拌蜂蜜 ····· (283)
荞麦叶煮藕节 ····· (280)	牛髓胎盘炖虫草 ····· (283)
大枣藕节汤 ····· (280)	杞枣参蛋粥 ····· (284)
红枣蒸兔肉 ····· (280)	紫河车粥 ····· (284)
大枣羊骨汤 ····· (281)	枸杞羊骨粥 ····· (284)
蛋清蒸豆腐 ····· (281)	桂圆桑椹粥 ····· (285)
第六节 内分泌代谢结缔组织病症药膳····· (285)	
良姜槟榔粥 ····· (285)	五加皮糯米酒 ····· (287)
杜仲猪腰汤 ····· (286)	薏仁银豆汤 ····· (288)
萝卜柏仁汤 ····· (286)	乌豆粥 ····· (288)
芹菜粳米粥 ····· (287)	玉鸽汤 ····· (289)
龙骨牡蛎粥 ····· (287)	生地黄粥 ····· (289)

天门冬粳米粥	(289)	蜜汁木瓜	(293)
黄芪猪胰汤	(290)	防己桑枝粥	(294)
杜仲核桃炖猪腰	(290)	忍冬藤薏苡仁粥	(294)
鸡血藤膏	(290)	夏枯草瘦肉汤	(294)
桑枝葛根粥	(291)	玉竹卤猪心	(295)
威灵仙炖猪蹄	(291)	生蚝瘦肉汤	(295)
宝塔菜炖瘦肉	(292)	花生红枣汤	(296)
独活黑豆汤	(292)	海带花生排骨汤	(296)
老鹳草炖肉	(292)	鸡骨草煲田螺	(297)
紫苏子豆豉粥	(293)	苦瓜芥菜瘦肉汤	(297)
第五章 外科病症辅助治疗药膳	(298)		
第一节 肿瘤术后药膳	(298)		
阿胶花生粥	(298)	玉灵膏	(306)
参米粥	(298)	花生衣红枣汁	(306)
川贝雪梨煲猪肺	(299)	白及银花粥	(307)
虫草枸杞鸭	(299)	虫草金龟粥	(307)
佛手猪肝汤	(300)	瓜蒌薏仁粥	(308)
银花芦根粥	(300)	蘑菇粥	(308)
菱角糯米粥	(301)	葵树子粥	(308)
小建中汤	(301)	菱角玉竹粥	(309)
枸杞粥	(302)	大枣首乌粥	(309)
羊脏汤	(302)	紫草薏苡仁粥	(310)
羊肉羊肚面	(303)	菱角薏仁粥	(310)
羊骨粥	(303)	鲫鱼山药粥	(310)
山药鸡肉卷	(304)	半枝莲粥	(311)
归芪鸡丁盖浇饭	(304)	蜜枣葵树子粥	(311)
莲子百合煲瘦肉	(305)	胡萝卜叶粥	(311)

人参粥	(312)	芦笋炒苦瓜	(314)
八宝粥	(312)	双杏仁银耳粥	(315)
冬瓜银耳瘦肉汤	(312)	薏仁山药核桃粥	(315)
牡蛎豆腐汤	(313)	海带豆腐汤	(316)
鹅血泥鳅粥	(313)	薏苡仁冬瓜羹	(316)
参芪丹麦粥	(314)	何首乌粥	(317)
薏仁山药枸杞粥	(314)		
第二节 普外烧伤病症辅助治疗药膳		(317)	
三七鸡蛋	(317)	乌梅粥	(325)
杜仲炖母鸡	(318)	苦楝根皮粥	(325)
鱼腥草绿豆汤	(318)	公英乌梅粥	(326)
白茅根饮	(319)	车前薏仁粥	(326)
芪杞粥	(319)	龙胆乌梅粥	(326)
温疔汤	(319)	柴胡吴茱萸粥	(326)
提疔汤	(320)	干姜粥	(327)
香蕉粥	(320)	荔枝茴香粥	(327)
党参无花果肉汤	(321)	陈皮紫苏粥	(327)
蒲公英陈皮粥	(321)	黄芪党参粥	(328)
夏枯草粥	(322)	参苓粥	(328)
紫菜胡萝卜粥	(322)	王不留丹参桃仁粥	(329)
海藻夏枯草粥	(322)	山药地黄粥	(329)
银花甘草粥	(323)	公英银花丹参粥	(329)
参附粥	(323)	毛冬青猪脚汤	(330)
沙参粥	(323)	忍冬藤公英糕	(330)
龙眼荔枝粥	(324)	葱焖猪蹄	(330)
参芪肉桂粥	(324)	茴香粥	(331)
沙参莲子粥	(324)	马齿苋拌豆芽	(331)