

自古医食同源，食药同用。药补不如食补，食补不如汤补。
至今食疗养生，老幼皆可。大补不如量补，量补不如巧补。



生活百科

Zhong Yi Shi Liao Yu Yang Sheng

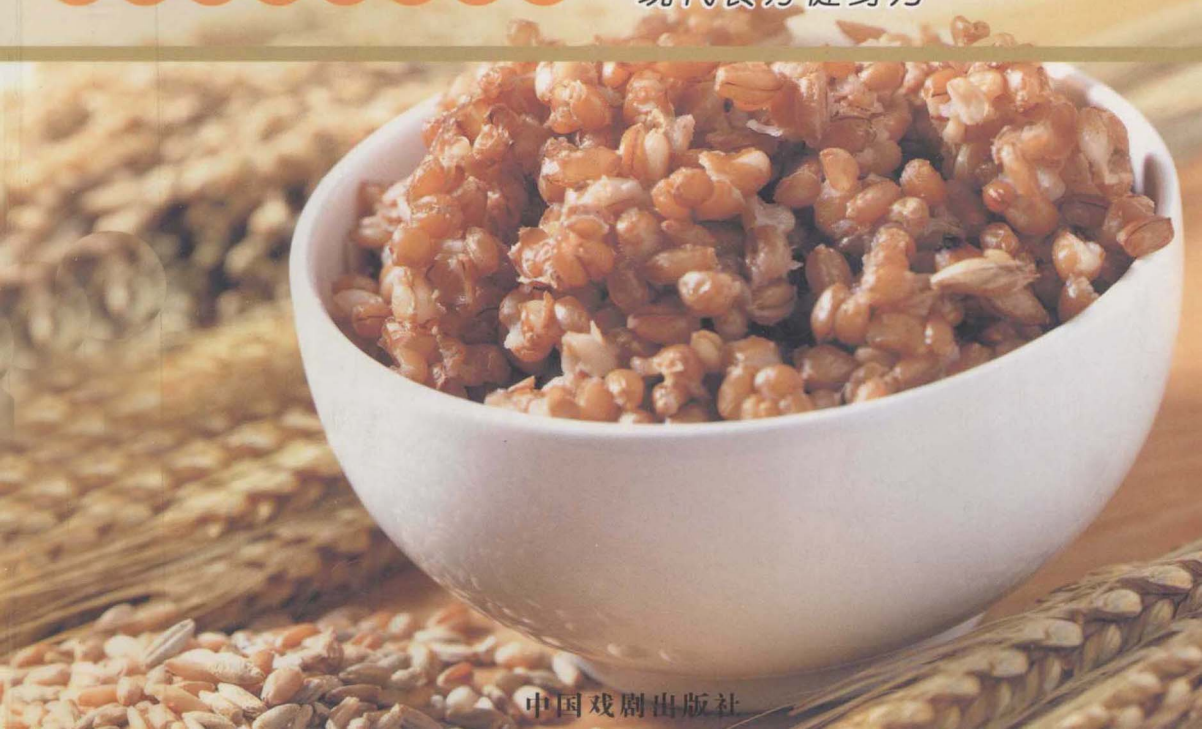
主编 秋雨

中医食疗 与 养生



现代家庭生活百科

中医传统养生法
现代食疗健身方



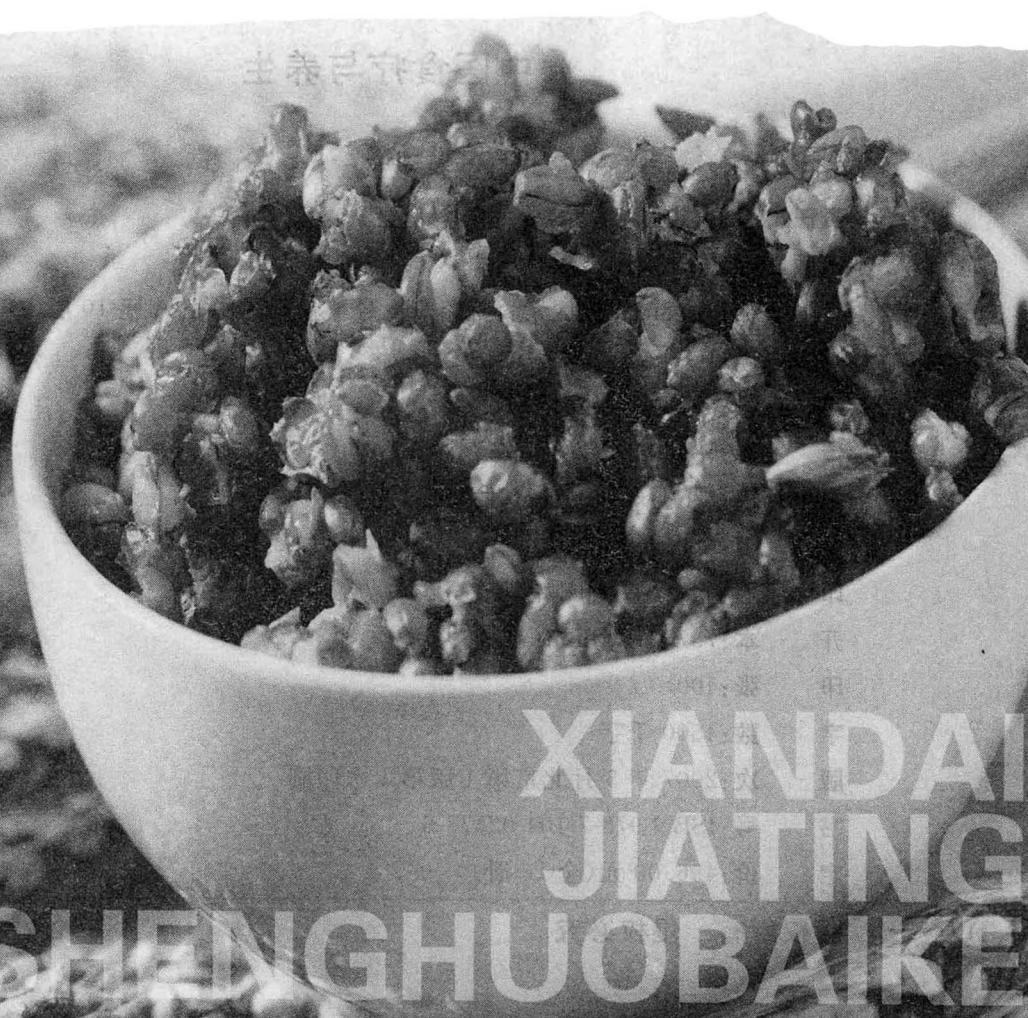
中国戏剧出版社



现代家庭生活百科

中医食疗与养生

主编 秋雨



XIANDAI
JIATING
SHENGHUOBAIKE

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭生活百科/秋雨主编. —北京:中国戏剧出版社,2007.4
ISBN 978-7-104-02573-3

I. 现… II. 秋… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 043920 号

中医食疗与养生

责任编辑:赵莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电话:58930021(发行部)

传真:58930021(发行部)

电子邮箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经销:全国新华书店

印刷:北京楠萍印刷有限公司

开本:787×1092mm 1/16

印张:400

字数:4500 千字

版次:2007 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-104-02573-3

定价:496.00 元(全 20 册)

版权所有 侵权必究

前 言

自古医食同源，食药同用。懂得养生保健的老祖宗在没有药片、针剂，衣食不保的年代里活到了天年人瑞，靠什么？靠的就是“药食同源”，用食物疗养身体，用药物佐膳驱疾。中医学历来强调“药补不如食补，食补不如汤补”，这其中就阐明了中医食疗药膳在祛病强身中的作用。

“药食同源”采用天然的动、植物及矿物质能够养生保健、防治疾病。历代医家的实践证明，中医食疗药膳具有防病祛病、延年益寿、养生保健、营养滋补等功效，深受人民的喜爱。近年，中医食疗药膳又广泛地传到世界许多国家，受到那里人民的欢迎。

中医食疗药膳是我国传统医学宝库中颇具特色的重要组成部分，具有十分卓著的疗效和极为丰富的内容。我国历代流传下来的食物疗法专著就有 300 多部。然而，这些书由于年代久远，一些方子中的材料已经消失难觅，已不具备可操作性。本着继承传统中医食疗药膳治病健身的精髓，发扬发展中医食疗药膳的新方剂、新功效的目的，笔者结合多年的行医经验，联手中医界知名同仁，精心编写了这本《中医食疗与养生》，希望能给广大读者的疗疾保健带来帮助。

由于编者水平有限，医海高深，书中难免有不尽或不当之处，希望广大读者和医界同仁不吝赐教，批评指正，使之更好的受益于人民。

CONTENTS

目录

一	食疗药膳的治病机理	21
二	食疗药膳的作用	22
1	食疗的作用	22
	(1) 补充营养	23
	(2) 平衡阴阳	28
	(3) 补益气血	29
2	药膳的作用	31
	(1) 缓解神经系统疲劳	32
	(2) 增强免疫力	32
	(3) 调节代谢状况	32
	(4) 改善微循环机能	33
	(5) 促进造血机能	33
	(6) 增强消化能力	33
	(7) 促进内分泌系统调节机能	33
	(8) 调节泌尿功能	34
	(9) 改善心血管机能	34

三

食疗药膳的饮食禁忌 34

- 1 与脏器相克的药膳禁忌 35
- 2 与病证属性相克的药膳禁忌 36
- 3 药物与食物相克的药膳禁忌 37
- 4 病证的临床特点与药膳的禁忌 37

四

药膳的制配方法 39

- 1 药膳的选材 39
 - (1) 补血活血类药物 39
 - (2) 补气理气类药物 40
 - (3) 养阴生津类药物 41
 - (4) 温阴散寒类药物 41
- 2 药膳的加工 42
 - (1) 加工的基本方法 42
 - (2) 加工时营养物质的保持 46

五

中医食疗药膳 47

- 1 养生保健篇 47
 - (1) 补气益血 47

枸杞桂圆鸽蛋 47	莲藕猪脊骨汤 48
红焖鹌鹑 47	瘦肉章鱼西菜汤 48
人参银耳鸽蛋汤 48	花旗参滋补汤 49
	人参群鲜汤 49
	桂圆葡萄干汤 50
	桂芝补血汤 50

归参鳝鱼羹	50
芝麻首乌糊	51
牛奶强身饮料	51
桑葚藕粉蜜	51
牛髓粥	52
黄芪牛肉粥	52
鹌鹑山药粥	52
落花生粥	53
菠菜粥	53
仙人粥	53
桂圆莲子粥	53
人参黄芪粥	54
防衰麻团	54
蘑菇炒菠菜	54
枸杞萝卜烧鸡	55
胡萝卜酱瘦肉	55
红烧猪大排	55
王浆焖肘子	56
益气补血羊肉汤	56
红枣花生烧兔肉	56
大补双味肉	57
参芪炖龟肉	57
参麦炖水鱼	58
地黄蒸乌鸡	58
佛手南瓜鸡	58
薏苡仁炖鸡	59
黄芪炖乌骨鸡	59
归芪蒸鸡	59
清蒸人参鸡	60
爆人参鸡片	60
天门冬人参炖鸡	61
补元橘皮鸭	61

(2)强胃健脾	61
羊肉火锅	61
红杞炖鲫鱼	62
赤豆鲤鱼	62
菊花青鱼火锅	62
椰子炖鸡	63
党参茯苓鸡	63
芡实煮老鸭	64
桂圆红枣蒸鸭	64
淮山枸杞炖白鸽	65
鹌鹑肉片	65
荷花豆腐汤	65
淮山药泥	66
桂花红枣羹	66
红枣麻油面	66
猪肉酸菜包	67
高汤水饺	67
猪肉春卷	67
八宝锅蒸	68
玉竹柿蒂粥	68
山药扁豆粥	68
栗子粥	68
大枣薯蓣粥	69
花生红枣粥	69
豌豆粥	69
江米枣粥	70
桂花赤豆粥	70
扁豆花粥	70
山药羊肉粥	70
桂圆山药糕	71
三仙糕	71
阳春白雪糕	71

猪肉糕	72	生姜夹柿饼	82
桂花赤豆糕	72	雪梨炖贝母	82
黄芪烩什锦	72	菠萝雪蛤	83
参芪焖青豆	73	凉拌三鲜	83
豆角炒青椒	73	莲子百合煨猪肉	83
番茄蛋糕	74	清汤苦瓜	83
泥鳅炖豆腐	74	雪梨黑豆方	84
栗子烧白菜	74	胡桃银耳炖海参	84
甜椒牛肉丝	75	核桃烧鱿鱼	84
莲子猪肚	75	灵芝煎水鱼	85
烧蹄筋	75	二冬嫩蛋	85
黄芪炖牛肚	76	银耳煮鸭蛋	85
砂仁炖牛肉	76	灵芝鸭	86
六味牛肉脯	76	竹笋烧鸭	86
粉蒸牛肉	77	沙参玉竹煲老鸭	86
(3) 养肝护胆	77	双参焖老鸭	87
玫瑰枣糕	77	桂花炖鸭	87
绿豆酸枣酿藕	78	冰糖炖麻雀	87
茉莉花氽鸡片汤	78	牡丹花银耳汤	88
萝卜炒猪肝	78	虫草麻雀姜汤	88
茭白瘦肉丝	79	胡萝卜大枣汤	88
鸡骨草煲红枣	79	鹌鹑滋阴汤	89
猪肝豆腐汤	79	桔梗冬瓜汤	89
蒜瓜砂仁汤	80	生姜杏仁猪肺汤	89
绿豆大蒜汤	80	四仁鸡蛋汤	89
二金玉枣瘦肉汤	80	银贝雪梨汤	90
玉米蚌肉汤	80	黄芪猴头鸡肉汤	90
金针汤	81	秋梨川贝膏	90
鸡骨草瘦肉汤	81	山茶冰糖饮	91
(4) 宣肺利喘	81	三鲜饮	91
白芨冰糖燕窝	81	五汁饮	91
百莲酿藕	82	碧桃饮	91

人参胡桃饮	92	羊杂面	100
橄榄萝卜饮	92	小麦红枣桂圆汤	101
蜜糖银花饮	92	什锦麻蓉汤圆	101
萝卜汁煮麦芽糖	92	菠菜猪血汤	101
万寿菊糖水	93	羊肝菠菜鸡蛋汤	102
建兰花茶	93	羊骨红枣汤	102
五味枸杞茶	93	鸭血豆腐汤	102
荷叶粥	93	带鱼番木瓜汤	103
枇杷叶粥	94	二莲蛋黄汤	103
罗汉果粥	94	乳腐蛋汤	103
海参粥	94	甘麦红枣汤	104
猪肺粥	94	枸杞银耳汤	104
牛乳粥	95	海参汤	104
(5) 补血养心	95	黑木耳猪肝汤	105
桂圆红枣粥	95	黑豆莲藕乳鸽汤	105
益母草汁粥	95	黑豆党参汤	105
鱼胶糯米粥	96	桂圆红枣汤	105
黄芪熟地鸡粥	96	猪皮止血汤	106
鸽肉粥	96	猪肉黄花菜根汤	106
红花归参粥	97	猪肉参枣汤	106
红枣山药粥	97	猪蹄瓜菇汤	107
桂圆糯米粥	97	猪蹄猪心汤	107
小麦红枣粥	97	泥鳅参芪汤	107
驴肉粥	98	牛肉莲子山药汤	108
藕粉粥	98	清汤燕窝	108
桑葚糯米粥	98	山药紫荆皮汤	108
花生红枣黑米粥	99	乌鸡补血汤	109
鸡汁粥	99	黄芪归枣汤	109
莲子桂圆粥	99	黄芪猪肝汤	109
桃酥补血糕	99	黄豆芽猪血汤	110
藕米糕	100	黄豆排骨汤	110
黄花菜肉饼	100	鲫鱼猪蹄汤	110

姜枣红糖汤	111	黄芪软炸里脊	123
茭白猪蹄汤	111	青椒炒猪肝	123
灵芝黄芪汤	111	豇豆炒猪肝	124
驴肉汤	112	灵芝猪肝	124
墨鱼当归汤	112	猪蹄芝麻糊	125
花生红枣汤	112	柏子仁炖猪心	125
花生蜜枣栗子羹	113	参归炖猪心	125
山楂雪梨羹	113	松子火腿烧豆腐	126
藕丝羹	113	酸辣猪血	126
桂圆薏仁莲子羹	114	雪梨炒牛肉片	126
桂圆首乌汤	114	桂圆牛心	127
银耳柿饼羹	114	太子参烧羊肉	127
枸杞子炖鸡	115	土豆烧羊肉	128
白切鸡	115	红枣炖羊心	128
桂圆童子鸡	115	远志羊心	128
陈皮鸡丁	116	扁豆羊肉丝	129
酱油嫩鸡	116	参精鸡蛋	129
茉莉花鸡片	117	鲜莲烩玉米	130
啤酒鸡	117	葡萄蜜汁藕	130
荔枝蒸鸭	117	蜜汁红薯	130
乳鸽炖绿豆	118	芍药甘草蜜饮	131
陈皮鸽松	118	绿豆红枣饮	131
归芪墨鱼片	119	山楂桃仁露	131
黄芪炖鲈鱼	119	姜丝菠菜	132
荠菜鱼卷	119	木耳核桃炖豆腐	132
烩鳝鱼丝	120	三鲜酿豆腐	132
姜醋炒章鱼	120	生地枸杞蜜	133
章鱼炖鹌鹑	120	土豆蜂蜜饮	133
参麦甲鱼	121	(6)健脑安眠	134
糖醋黄鱼	121	圆肉猪心汤	134
虾子海参	122	黄花合欢大枣汤	134
滑熘鹿里脊	122	百合芡实汤	134

枸杞百合羹	134	枸杞羊肝汤	144
银耳参枣羹	135	豌豆杞子鲍鱼汤	144
天麻猪脑羹	135	双花决明汤	145
黑豆小麦煎	135	芦荟汁	145
百合二仁蜜	135	菊花粥	145
栗子桂圆粥	136	菊花决明子粥	146
桂花莲子	136	菊花枸杞猪肝粥	146
柏子猪心片	137	双花决明小米粥	146
玫瑰花烤羊心	137	梅花粥	147
胡桃桂圆鸡丁	137	桑椹粥	147
磁朱鸡肝酥	138	枸杞粥	147
桂圆鹌鹑蛋	138	猪肝绿豆粥	147
桂圆大枣煲鸭	138	猪肝赤小豆粥	148
核桃人参汤	139	猪羊鹿肾粥	148
牡蛎发菜粥	139	枸杞羊肾粥	148
桂圆粥	139	鲤鱼脑髓粥	149
枣仁桂圆粥	139	山药鸡蛋粥	149
芡实圆肉粥	140	肝肾米饭	149
(7) 聪耳明目	140	菟丝饼	150
鲍鱼烩海参	140	明目小笼包	150
菊花炒鸡片	140	薄荷叶粥	150
枸杞鸡丁	141	荸荠粥	151
野菊花炒肉片	141	鳖甲薏苡仁粥	151
芹菜炒猪肝	141	车前子粥	151
酱醋羊肝	142	车前叶粥	151
菊花鱼球	142	淡菜拌芹菜	152
菟丝子蛋饼	142	柑橘粥	152
女贞火锅	143	枸杞叶羊肾粥	152
圆肉益母汤	143	枸杞叶粥	153
牛髓地黄汤	143	枸杞羊肉粥	153
奶油猪肝汤	143	胡萝卜粥	153
羊肝汤	144	黄花粥	154

茵陈粥	154	竹荪海螺汤	164
山药夜明粥	154	蚌肉明目汤	165
羊肝粥	155	胡萝卜缨黄豆羹	165
榛子枸杞粥	155	黄鱼海参羹	165
猪肝鸡蛋粥	155	鸡肝羹	166
猪肝粥	155	羊肝羹	166
兔肝粥	156	羊乳山药羹	166
鸡肝饼	156	猪肝豆豉鸡蛋羹	167
葱白猪肝鸡蛋汤	156	猪肝羹	167
地耳豆腐汤	157	油菜心炒鸡肝	167
番茄牛肝汤	157	蜂蜜蒸鸡肝	168
枸杞叶蚌肉汤	157	红煨斑鸠	168
枸杞叶猪肝汤	158	枸杞蒸鱼肠	168
枸杞猪肝汤	158	干炸银鱼	169
海参枸杞虾肉汤	158	糯米红枣炖鲤鱼	169
黑豆红枣猪尾汤	159	糖醋熘青鱼	169
黑豆枸杞猪肝汤	159	五柳青鱼	170
黄瓜鸡蛋汤	159	茄汁青鱼片	170
鸡肉首乌当归汤	160	茄汁青鱼	171
鹿肾猪肉汤	160	枸杞鱼片	171
绿豆决明子汤	161	冬笋炖海鲜	172
马齿苋黄花汤	161	蚝油鲍片	172
茉莉银杞鸡肝汤	161	红烧鲍鱼	173
桑叶猪肝汤	162	三鲜豆腐	173
松子仁汤	162	米酒炖蚌肉	174
兔肝鸡蛋汤	162	清蒸鲍鱼	174
鱼头花生汤	162	玉米须炖龟肉	174
猪肉枸杞汤	163	木耳海螺	175
猪肝苍术汤	163	香干肉丝炒芹菜	175
猪肝明目汤	163	翡翠红螺	175
猪肝枸杞鸡蛋汤	164	香葱蒸猪肤	176
猪肝菠菜汤	164	四季豆炒猪肝	176

玄参炖猪肝	176	天麻菊花饮	188
荸荠炒猪肝	177	芹菜粥	188
枸杞爆肝尖	177	菠菜皮蛋粥	188
胡萝卜炒猪肝	178	芹菜牛肉粥	189
韭黄炒猪腰	178	炖南瓜	189
菊花粉丝炒猪肉	178	洋葱炒猪肉	189
灵芝猪腰	179	鸡汤炖冬菇	189
熘炒黄花猪腰	179	玉米须炖猪肉	190
爆牛肝	179	猪胰烩山药	190
鱼香牛肝	180	兔肉炖山药	190
枸杞洋葱炖牛肉	180	清蒸鲫鱼	190
羊肝胡萝卜	181	清炖鲫鱼	191
羊肝排叉	181	白鸽煮银耳	191
枸杞炖羊脑	182	芹菜拌银芽	191
胡萝卜煮鸡蛋	182	玉米脆片	191
枸杞兔肉丁	182	清炒竹笋	192
牛奶冲鸡蛋	183	醋黄豆	192
醋拌芹菜	183	天麻炖鲤鱼	192
豆豉炒苦瓜	183	天麻豆腐汤	192
黑木耳炒黄花菜	184	蘑菇木耳生姜汤	193
红萝卜芹菜汁	184	鸡丝冬瓜汤	193
芹菜拌豆腐	184	苦瓜羹	193
紫云三仙	185	(9)降脂减肥	194
香蕉茶汁	185	香菇豆腐汤	194
橘子蛋蜜汁	186	百合芦笋汤	194
五味枸杞子饮	186	紫菜海带汤	194
桑葚蜜饮	186	姜楂茵陈汤	195
软炸鸡肝	186	葱姜黄瓜汤	195
苦瓜焖鸡翅	187	黑木耳烩豆腐	195
(8)降糖降压	187	菠菜炒洋葱	195
玉米须龟汤	187	花椒油炒芹菜	196
荸荠海蜇皮汤	188	芹菜炒香菇	196

山楂炒肉片	196
竹笋烧鸡条	197
红烧鸭块	197
月季花饮	197
菊花决明子饮	197
清宫减肥茶	198
灵芝丹参酒	198
大蒜玉米粥	198
薤白葱粥	198
丹桃墨鱼抄手	199
糖醋素肉	199
芙蓉番茄	199
香椿拌豆腐	200
金钩芹菜	200
虾仁炒黄瓜	200
山楂鲤鱼汤	201
山楂银花汤	201
何首乌粥	201
山楂粥	202
枸杞猪肉汤	202
冬瓜薏仁粥	202
什锦乌龙粥	203
(10)滋补阴虚	203
鳖甲炖鸽	203
冰糖黄精汤	203
海带鸭块汤	203
百合银耳汤	204
参百猪肺汤	204
润肺银耳汤	204
金针炖水鱼	205
菜油黄酒烧龟肉	205
韭菜煲龟	205

沙参虫草炖龟肉	206
小麦百合汤	206
蜜枣水蟹汤	206
甲鱼猪髓汤	207
荸荠茅根汤	207
鳖肉滋阴汤	207
强身枸杞饮	208
芝麻胡桃扁豆泥	208
木耳芝麻茶	208
蟹肉莲藕粥	209
阿胶白皮粥	209
甲鱼粥	209
百合粥	210
龟肉粥	210
腊鸭颈头菜干粥	210
甘蔗高粱粥	211
沙参粥	211
猪肉粥	211
木耳粥	211
珠玉二宝粥	212
天冬枸杞粥	212
玉竹冰糖粥	212
(11)调补阳衰	213
人参炖三鞭	213
香菜爆鳝鱼	213
红烧带鱼	213
山药枸杞炖鳝鱼	214
酒炒虾仁	214
玫瑰虾饼	214
虫草汽锅鸡	215
油爆人参鸡脯	215
虾仁童子鸡	216

参茸炖鸡肉	216
枸杞沙苑炖鸡子	216
海狗肾炖鸡	217
肉桂炖鸡肝	217
金樱根炖鸡	217
冬虫夏草炖鸡	217
韭菜炒鸡蛋	218
五味子炖麻雀	218
芪杞炖乳鸽	218
枸杞萝卜羊肉汤	219
蛤蚧羊肺汤	219
仙茅雀肉汤	219
杞鞭壮阳日汤	220
萝卜羊肉汤	220
海虾豆腐汤	220
鸽蛋百莲汤	221
山药奶肉糊	221
虾米粥	221
双凤壮阳粥	222
胡桃粥	222
白果莲子粥	222
人参麻雀粥	222
苁蓉羊肉粥	223
虾仁韭菜粥	223
羊肉淡菜粥	223
四子麻雀粥	224
牡蛎粥	224
羊骨汤面	224
刀豆炒香菇	225
参归炖腰子	225
狗脊蒸双肾	225
清炖牛肉	226

附片归杞炖羊肉	226
清蒸羊肉	226
枸杞附片炖羊肾	227
(12) 抗衰回春	227
榛子粥	227
猪脾猪肚粥	227
人参粥	228
参枣饭	228
柿饼饭	228
枸杞糯米饭	229
八仙糕	229
益寿饼	229
鸡肠饼	230
姜汁羊肉鸡蛋饼	230
山药酥	230
山楂鸡蛋糕	231
七仙炒面	231
鹌鹑烩玉米	232
芝麻茯苓粉	232
枣泥桃酥	232
八宝山药泥	233
五香黄豆	233
煮花生米	234
鲳鱼补血汤	234
当归生姜羊肉汤	234
冬笋鹅掌汤	234
鹅肉补中汤	235
鳊鱼补养汤	235
桂圆花生汤	235
莲子银耳汤	236
清炖鸭汤	236
乳鸽山药汤	237

鸽子鸽蛋汤	237
双菇竹荪汤	237
温补鸡汤	238
猪肉芪枣归杞汤	238
西瓜鸡汤	238
雪梨银耳汤	239
益寿鸽蛋汤	239
冰糖银耳樱桃	240
泥鳅木耳汤	240
银耳太子参羹	240
银耳枇杷羹	241
八宝莲子羹	241
莲子藕粉羹	241
荸荠木耳羹	242
银耳橘羹	242
姜枣桂圆	242
枣杏炖鸡	242
杏仁鸡	243
椰子鸡球	243
珍珠银耳	244
板栗炖鸡	244
猴头焖鸡	245
蚝油鸡球	245
核桃仁鸭子	245
陈皮鸭	246
麻油乳鸽	246
柠檬乳鸽	247
田七炖乳鸽	247
脆皮鹌鹑	247
黄精炒鱼丁	248
炖青鱼	248
菊花鲈鱼	249

鳝丝炒辣椒	249
糖醋鲤鱼	249
苹果沙丁鱼	250
木耳炒肉	250
枸杞熘里脊	251
黄瓜拌猪肝	251
椒油肚块	252
炸桃腰	252
灵芝炖猪蹄	253
油爆双脆	253
糟煎肚片	254
杞参肚片	254
牛肉胶冻	254
姜醋炖牛肚	255
附片蒸羊肉	255
山药炖羊肚	256
海参豆腐	256
砂锅豆腐	256
银耳珍珠豆腐丸	257
醋蛋	257
枸杞麦冬蛋丁	258
芙蓉鹌蛋	258
芡实蒸蛋	259
银耳镶鸽蛋	259
银耳茯苓鸽蛋	260
人参蒸鸡蛋	260
益寿长春蛋	260
茄汁鲜蘑	260
醋熘木耳卷心菜	261
醋熘茄子	261
蜜枣核桃	262
红枣炖香菇	262

红烧面筋	262	醋蛋芝麻蜜	273
参芪毛豆角	263	瓜皮煎	273
松子腐皮卷	263	木耳大枣饮	274
素炒洋葱丝	264	黑鱼冬瓜汤	274
素焖扁豆	264	三瓜姜皮汤	274
糖醋嫩藕	264	赤豆冬瓜汤	274
芋艿烧双菇	264	大蒜鳖肉汤	275
炒双菇	265	柿椒炒嫩玉米	275
炒甘薯叶	265	扒白菜心	275
竹笋枸杞头	266	炒双瓜	276
拌荠菜松	266	鸡汤煮豌豆苗	276
八宝番茄	266	黄花菜炖粉条	276
拔丝葡萄	267	干豆腐炒肉丝	276
百果玫瑰球	267	夜来香花煮双皮	277
凉拌番茄	268	大蒜蒸鲫鱼	277
凉拌胡萝卜丝	268	月季花烧鱼肚	277
豆腐烧油菜	268	拌茄丝	278
蜂乳番茄	268	绿豆糯米酿猪肠	278
桂圆杏仁炖银耳	269	涮羊肝	279
鲜蘑扁豆	269	鸡腿蒸甲鱼	279
盐水花菜	270	清蒸甲鱼	279
白扁豆粥	270	大蒜鲢鱼煲	280
补虚正气粥	270	归参桂圆炖乌鸡	280
鲳鱼粥	271	鸡汤鱼翅	280
核桃仁粥	271	核桃枝煮鸡蛋	281
红枣粥	271	洋葱蘑菇炒鹅血	281
党参茯苓鸡蛋粥	272	荸荠汤	281
山药蛋黄粥	272	黄花木耳鸡肉汤	282
山药薏米粥	272	泥鳅黑豆瘦肉汤	282
羊乳粥	272	丝瓜鸭血汤	282
(13)助谢排毒	273	丝瓜蛋汤	283
桑葚蒸鸡蛋	273	松子鸭羹汤	283