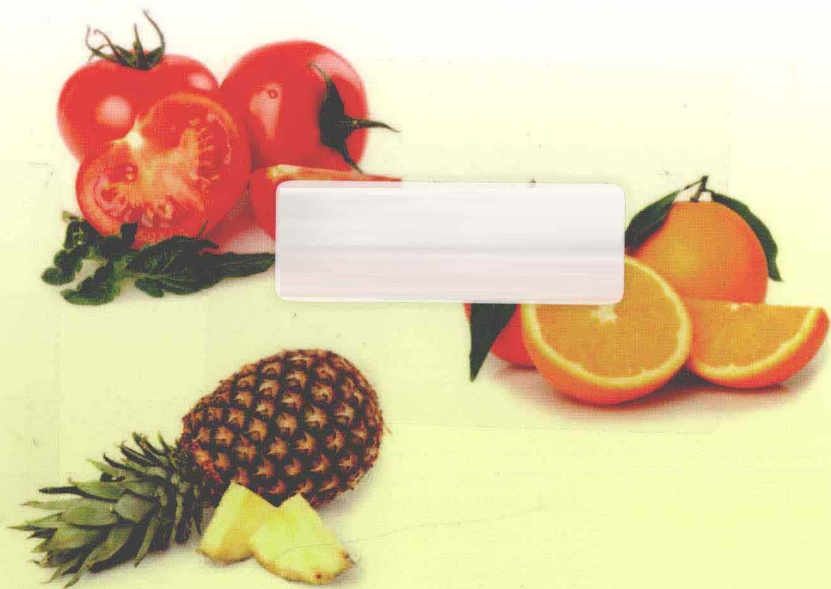


孕产妇 宜吃的食物

YUNCHANFU
YI CHI DE SHIWU

戴永梅 谢英彪 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

孕产妇宜吃的食物

主 编

戴永梅 谢英彪

副主编

陈 蕾 虞丽相

编著者

苗 苗	李 芹	张 悦
夏 天	张海燕	谢思思
彭伟明	史兰君	姜兆红

金盾出版社

内 容 提 要

本书根据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料,以通俗易懂、深入浅出的语言,简要介绍了孕产妇饮食营养与食物选择的基础知识,详细叙述了妊娠剧吐、妊娠水肿、妊娠缺钙、先兆流产、习惯性流产、妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病等孕妇常见病,以及产后子宫复旧不全、产后缺乳、急性乳腺炎、产后自汗盗汗等产妇常见病的 680 多个食疗验方和菜肴食谱。其内容丰富,科学实用,取材方便,价格低廉,适合广大孕产妇及其家属阅读,也适合医务工作者和餐饮行业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇宜吃的食物/戴永梅,谢英彪主编.--北京:金盾出版社,2013.5

ISBN978-7-5082-8028-8

I. ①孕… II. ①戴…②谢… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识②产妇—营养卫生—基本知识③孕妇—妇幼保健—食谱④产妇—妇幼保健—食谱 IV. ①R153.1②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 283863 号

金盾出版社出版、总发行

·北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.75 字数:268 千字

2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7000 册 定价:27.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



十月怀胎,280个日日夜夜的生命孕育,是女性一生中的一件大事;胎儿娩出后,产妇机体和生殖器官复原的6~8周(医学上称为产褥期,民间俗称坐月子)关系到产妇自身的康复和新生儿的健康成长。孕妇和产妇的健康涉及方方面面,饮食调养、食物选择及孕期产后疾病的食疗是公众最为关注的问题。

本书由妇产科专家、营养食疗专家执笔撰写,详细介绍了孕妇在饮食营养与食物选择方面的38个热点问题和产妇在饮食营养与食物选择方面的21个热点问题,以及孕产妇常见的10个营养与饮食误区,对以上热点问题和误区均进行了深度的剖析,并提出了作者自己的看法和建议。重点介绍了妊娠剧吐、妊娠水肿、妊娠缺钙、先兆流产、习惯性流产、妊娠高血压综合征、妊娠合并糖尿病、妊娠合并咳嗽、妊娠合并心脏病、妊娠合并肾盂肾炎、妊娠合并贫血,以及产后子宫复旧不全、产后缺乳、急性乳腺炎、产后自汗盗汗等孕妇、产妇常见疾病的辨证食疗验方680多个,每个验方分为原料、制作、用法、功效4项

逐一作了详细介绍。这些验方价廉物美、制作简单、口感良好、确有效果、安全可靠,大多经过作者长期的反复验证,可帮助孕产妇在大饱口福的同时,选用适合自身情况的食疗方,促其早日康复,拥有一个幸福、快乐的孕期生活和产后生活,孕育出一个健康、聪明、漂亮的宝宝。

本书内容丰富,方法科学实用,文字通俗易懂,既适合广大孕产妇及其家属阅读,也是城乡医护人员、营养师的理想参考书。

祝愿每一位孕妇的孕期生活快乐,祝愿每一位产妇的产后生活幸福。愿《孕产妇宜吃的食物》一书能成为孕产妇及其亲属的良师益友。

作 者



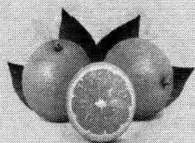
CONTENTS

目

录

一、孕妇的饮食营养与食物选择

- (一) 孕妇饮食的营养要点 (1)
- (二) 孕妇选择食物的原则 (2)
- (三) 妊娠期应讲究营养均衡 (4)
- (四) 孕妇缺锌缺铜的危害 (5)
- (五) 孕妇需要的维生素 (6)
- (六) 孕妇补充维生素 A 过多对胎儿的危害 (8)
- (七) 维生素 E 有助于安胎 (9)
- (八) 维生素 B₁₂ 对孕妇的作用 (10)
- (九) 孕妇要注意补充叶酸 (10)
- (十) 孕妇的食物禁忌 (11)
- (十一) 孕妇并非吃得越多越好 (12)
- (十二) 孕妇不能营养过剩 (13)
- (十三) 孕妇合理饮食才有利于优生 (14)
- (十四) 孕妇吃酸的讲究 (14)
- (十五) 孕期的合理饮食结构 (15)
- (十六) 孕妇要保证一定的饮水量 (17)
- (十七) 孕妇要多吃鱼 (18)
- (十八) 孕妇要喝牛奶 (19)
- (十九) 超重孕妇的食物选择 (20)
- (二十) 有利于胎儿发育的食物 (21)
- (二十一) 孕妇的营养与胎儿发育的关系 (25)



孕产妇宜吃的食物

(二十二) 孕期营养好胎儿牙齿先天强壮	(28)
(二十三) 孕妇进补的注意事项	(28)
(二十四) 孕早期的营养特点及食物选择	(29)
(二十五) 早孕反应严重时的饮食	(30)
(二十六) 孕中期的营养特点及食物选择	(31)
(二十七) 孕中期的营养配餐要求	(32)
(二十八) 孕中期膳食要荤素搭配	(33)
(二十九) 孕晚期营养的特点及食物选择	(34)
(三十) 孕晚期的营养原则	(35)
(三十一) 分娩前如何选择食物	(36)
(三十二) 孕妇不宜多食桂圆	(36)
(三十三) 咖啡和茶对孕妇及胎儿的影响	(37)
(三十四) 孕妇强化营养的常见误区	(38)
(三十五) 孕妇要适量吃水果	(38)
(三十六) 过咸食物对孕妇的危害	(39)
(三十七) 孕妇应慎食滋补品	(40)
(三十八) 孕妇不宜食用过多的动物肝脏	(41)

二、产妇的饮食营养与食物选择

(一) 产妇的营养特点	(42)
(二) 产妇的膳食安排	(43)
(三) 产后膳食营养的科学搭配	(44)
(四) 产后饮食注意事项	(45)
(五) 坐月子应从食物中摄取的营养素	(46)
(六) 产妇饮食的禁忌	(47)
(七) 产后催乳的学问	(48)
(八) 产后三天的饮食安排	(50)
(九) 产妇阳气虚弱宜选择的食物	(51)
(十) 产妇的忌口	(51)



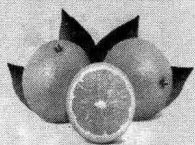
(十一)坐月子食补的秘诀	(52)
(十二)坐月子要多吃鲤鱼	(52)
(十三)产后不宜立即吃老母鸡	(53)
(十四)产后喝红糖水要适时适量	(54)
(十五)产妇并非惟有食用红糖才好	(55)
(十六)月子里要吃蔬菜水果	(56)
(十七)产妇喝汤的讲究	(56)
(十八)产后要注意铁和钙的供应	(57)
(十九)产妇进补要恰到好处	(58)
(二十)剖宫产产妇的营养补充	(60)
(二十一)产妇分娩后不能过早节食瘦身	(61)

三、孕产妇常见的营养与饮食误区

(一)胎儿越大越好	(62)
(二)喝骨头汤补钙最好	(62)
(三)喝牛奶会“上火”	(63)
(四)孕妇吃水果越多越好	(63)
(五)孕期体重增加不多,胎儿发育会迟缓.....	(64)
(六)孕妇吃鱼油,孩子就聪明.....	(64)
(七)孕妇比肚子大小无意义	(65)
(八)“坐月子”光吃不动	(65)
(九)孕期不宜控制体重	(65)
(十)产后不哺乳有利于保持体形	(66)

四、孕期常见病的食疗方

(一)妊娠呕吐	(67)
1. 概述	(67)
2. 辨证施食	(68)
(1)肝胃不和型.....	(68)



孕产妇宜吃的食物

柿蒂二花饮..... (68)	梅花姜半夏粥..... (70)
柴胡枳壳蜜饮..... (68)	佛手粥..... (70)
连苏芦根竹茹饮..... (69)	青陈皮糯米粥..... (71)
陈皮半夏茶..... (69)	砂仁藕粉..... (71)
陈皮乌梅茶..... (69)	青柑皮粉..... (71)
陈皮姜汁粟米粥..... (70)	嚼食橘饼方..... (71)
(2)脾胃虚弱型..... (72)	

参乳雪梨饮..... (72)	姜糖饮..... (74)
参术五汁饮..... (72)	红枣五汁茶..... (74)
姜汁牛奶饮..... (73)	生姜粥..... (74)
生姜蜂蜜糯米饮..... (73)	艾叶粥..... (75)
鲜姜蜂蜜饮..... (73)	良姜粥..... (75)
姜汁红糖饮..... (73)	桂圆干姜粉..... (75)
韭姜饮..... (73)	橘皮姜糖..... (75)

(二)妊娠高血压综合征..... (76)

1. 概述..... (76)	
2. 辨证施食..... (76)	

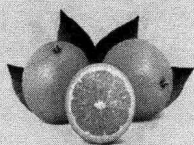
(1)脾虚湿阻型..... (76)

莼菜蜜饮..... (76)	什锦杂粮饭..... (80)
白茯苓甜粥..... (77)	红枣茶..... (80)
山药粥..... (77)	香菇茶..... (80)
绿豆山药粥..... (77)	灵芝茶..... (80)
豌豆粥..... (78)	绞股蓝茶..... (81)
三豆粥..... (78)	山药扁豆薏苡仁羹..... (81)
黄豆芽粥..... (78)	鲫鱼赤豆羹..... (81)
健脾八宝粥..... (79)	豆沙山药糕..... (82)
白术猪肚姜粥..... (79)	八宝山药泥..... (82)
香菇牛肉饭..... (79)	

目 录



香菇牛奶..... (83)	冬瓜三豆汤..... (84)
胚芽豆浆..... (83)	牛肉薏苡仁汤..... (84)
绿豆红枣饮..... (83)	冬瓜鲤鱼汤..... (84)
(2)肾虚水泛型..... (85)	
菟丝子二苓蜜饮..... (85)	核桃仁豆腐..... (87)
洋葱蜂蜜饮..... (85)	双味素虾仁..... (88)
附片茯苓粥..... (85)	鲤鱼黑豆干姜汤..... (88)
荠菜黑豆粥..... (86)	桂附鲫鱼汤..... (89)
紫皮大蒜粥..... (86)	砂锅鹿肉..... (89)
香菇海参羹..... (86)	白参鹿肉汤..... (89)
青蒜腐竹..... (87)	
(3)阴虚肝旺型..... (90)	
海带枸杞决明茶..... (90)	银耳豆浆..... (94)
苦瓜绿茶..... (90)	苦瓜牛奶..... (95)
二头茶..... (90)	番茄酸奶..... (95)
芦笋绿茶..... (91)	黑芝麻虾皮饮..... (95)
黑芝麻绿茶..... (91)	绿豆菊花饮..... (96)
鲜花生叶茶..... (91)	枸杞叶绿豆粥..... (96)
枸杞菊花茶..... (91)	绿豆银耳粥..... (96)
枸杞叶茶..... (92)	芝麻桑葚粥..... (97)
柿叶蜜茶..... (92)	粟米牡蛎粥..... (97)
双花茶..... (92)	绿豆芝麻羹..... (97)
白菊花茶..... (93)	柿饼银耳羹..... (98)
冰镇樱桃汁..... (93)	芝麻荞麦煎饼..... (98)
芹菜荠菜汁..... (93)	豌豆核桃仁泥..... (98)
芹菜豆奶汁..... (93)	槐花包子..... (99)
枸杞头荠菜汁..... (94)	香菇海参包..... (99)
绿豆香蕉汁..... (94)	玉米须炖乌龟..... (100)

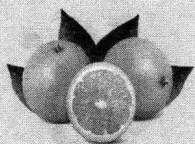


孕产妇宜吃的食物

黑芝麻拌枸杞叶 ... (100)	甲鱼菊花滋阴汤 ... (102)
虾仁拌马兰头 (101)	鸭肝菊花汤 (102)
黑木耳拌芹菜 (101)	灵芝黑木耳汤 (103)
银耳干贝 (101)	蘑菇干贝汤 (103)
海蜇皮荸荠汤 (102)	海带豆腐汤 (103)
(三)妊娠水肿 (104)	
1. 概述 (104)	
2. 辨证施食 (104)	
(1)脾气虚弱型 (104)	
参苓白术葫芦饮 ... (105)	赤豆葫芦羹 (110)
香菜浮萍饮 (105)	术豆米饭 (110)
黄芪三皮饮 (105)	茯苓皮陈皮饼 (111)
乌鱼茶 (105)	苍白术红枣饼 (111)
蚕豆壳红茶 (106)	白术茯苓糕 (111)
茯苓奶茶 (106)	补脾八仙糕 (112)
赤豆鲤鱼粥 (106)	大豆方 (112)
黄芪薏苡仁粥 (106)	煮鲤鱼方 (112)
茯苓栗子粥 (107)	葡萄干生姜皮方 ... (112)
玉米须粥 (107)	北芪炖鲈鱼 (113)
燕麦赤豆粥 (107)	黄精炖鸭 (113)
蚕豆冬瓜皮汤 (108)	豆蔻蒸鲫鱼 (113)
鲫鱼生姜枣粥 (108)	黄芪桂圆红枣汤 ... (114)
冬瓜鸭粥 (108)	黄豆芽鲫鱼汤 (114)
小豆冬瓜粥 (109)	赤豆鲫鱼汤 (114)
蚕豆粥 (109)	利水消肿汤 (115)
大麦赤豆粥 (109)	鸡鱼汤 (115)
八宝青梅粥 (109)	参芪冬瓜鸡丝汤 ... (115)
玉米扁豆粥 (110)	冬瓜皮蚕豆汤 (116)



千金鲤鱼汤	(116)	茯苓鲤鱼汤	(117)
五皮肉汤	(116)	茯苓黑鱼汤	(117)
(2)肾阳虚弱型	(117)		
山药黑豆苡仁粥 ...	(117)	菟丝子炖羊肉	(120)
山药黑豆粥	(118)	附片蒸羊肉	(120)
杜仲茯苓皮粥	(118)	核桃仁冬瓜皮黑	
草果炖青鸭	(118)	鱼汤	(121)
豆蔻姜皮红糖饼 ...	(118)	二豆车前汤	(121)
益智仁白术饼	(119)	何首乌鲫鱼汤	(121)
茯苓核桃饼	(119)	补骨脂冬瓜鲤鱼	
芡实玉米须煮		头汤	(122)
老鸭	(119)		
(四)妊娠缺钙.....	(122)		
1. 概述	(122)		
2. 辨证施食	(123)		
(1)肾阴不足型	(123)		
牛奶蛋黄果汁	(123)	鸭蛋黄拌豆腐	(127)
牛奶葡萄汁	(123)	干贝鲜奶	(128)
刺梨奶蛋蜜汁	(123)	芝麻豆奶	(128)
牛奶珍珠鲜果露 ...	(124)	黑豆红枣粥	(129)
牛奶蜂蜜芝麻羹 ...	(124)	海参豆腐	(129)
牛奶花生酪	(125)	甲鱼腐竹煲	(129)
鸡蛋牛奶面包	(125)	黑木耳拌芝麻	(130)
花生冰淇淋	(125)	口蘑烩牛脊髓	(130)
酸奶什锦果	(126)	银鱼海带羹	(131)
奶油芝麻茄子	(126)	黑芝麻拌菠菜	(131)
蛋肉鲍鱼	(126)	八宝全鸭	(131)
海带蛎黄鸡蛋	(127)		

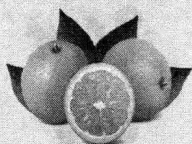


孕产妇宜吃的食物

- (2) 肾阳虚弱型 (132)
- | | |
|--------------------|--------------------|
| 核桃奶茶 (132) | 蘑菇核桃仁 (137) |
| 姜韭牛奶羹 (133) | 香菇淡菜 (138) |
| 羊肉牛奶山药羹 ... (133) | 黑木耳海米 (138) |
| 奶汁洋葱头 (133) | 黑木耳芝麻虾仁 ... (139) |
| 羊奶冬瓜 (134) | 虾仁羊肉羹 (139) |
| 虾蟹鲜奶 (134) | 海参虾仁猪肉羹 ... (140) |
| 药制黑豆 (135) | 虾仁鳝鱼汤面 (140) |
| 腊八豆 (135) | 大虾浸酒 (140) |
| 什锦美味豆腐 (135) | 海马酒 (141) |
| 香菇羊肉饺 (136) | 韭菜虾皮水饺 (141) |
| 鲜菇蟹肉 (136) | 三鲜虾仁面 (141) |
| 蘑菇焖鹿筋 (137) | 红白萝卜炖羊肉 ... (142) |
- (3) 气血两虚型 (142)
- | | |
|--------------------|-------------------|
| 牛奶煎肉饺 (143) | 菠菜猪血汤 (148) |
| 牛奶枣粥 (143) | 银鱼炒菠菜 (148) |
| 牛奶鸡蛋糕 (144) | 白菜豆腐卷 (148) |
| 鸡丝豆腐脑 (144) | 菠菜黄鳝 (149) |
| 红豆花生米粥 (144) | 猪肉卷心菜 (149) |
| 牛肉末豆腐羹 (145) | 猪皮红枣羹 (150) |
| 咸酥黄豆 (145) | 猪肉鳝鱼羹 (150) |
| 枣泥豆腐 (146) | 鸡肉麦仁粥 (150) |
| 瘦肉猪血豆腐 (146) | 枣泥桃酥 (151) |
| 黑木耳红枣粥 (146) | 胎盘龟版阿胶膏 ... (151) |
| 香菇鸡蛋面 (147) | 五圆全鸡 (152) |
| 黑木耳鸡肉豆腐 ... (147) | 桂圆纸包鸡 (152) |
- (五) 妊娠咳嗽 (153)
1. 概述 (153)



2. 辨证施食	(153)
(1) 阴虚肺燥型	(153)
橄榄石斛梨藕饮 ...	(153)
生津茶	(156)
灵芝沙参百合饮 ...	(153)
百合葡萄汁	(156)
秋梨鲜藕饮	(154)
牛奶橘汁	(157)
参麦桔梗蜜饮	(154)
百合荸荠梨羹	(157)
雪梨百合饮	(154)
百合花鸡蛋羹	(157)
五汁饮	(154)
杏子羹	(158)
西瓜雪梨饮	(155)
芝麻杏仁蜜糊	(158)
荸荠甘蔗汁	(155)
鸭梨粥	(158)
菠萝梨汁	(155)
蜂蜜炖川贝	(158)
橘子鲜藕汁	(155)
糖汁蜜梨	(159)
百合蜜茶	(156)
蜜饯百合	(159)
银耳糖茶	(156)
六汁柿霜膏	(159)
(2) 痰火犯肺型	(160)
萝卜川贝蜜饮	(160)
丝瓜猕猴桃汁	(163)
桑菊枇杷叶饮	(160)
橘红竹沥茶	(163)
瓜蒌饮	(160)
鱼腥草连翘茶	(164)
菊花双叶饮	(161)
枇杷竹叶茶	(164)
三豆金银花饮	(161)
冰糖萝卜汁	(164)
银花杏仁饮	(161)
罗汉白果羹	(164)
橄榄萝卜饮	(161)
鱼腥草杏仁鸡	
芦根百合饮	(162)
蛋羹	(165)
八汁饮	(162)
贝母枇杷叶粥	(165)
荸荠无花果饮	(162)
竹叶瓜蒌粥	(165)
藕节柏叶饮	(162)
鸭梨冰淇淋	(165)
桑杏饮	(163)
复方川贝梨	(166)
金银花雪梨汁	(163)



孕产妇宜吃的食物

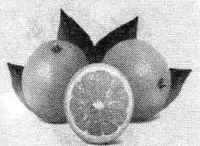
- (3)脾虚痰湿型 (166)
- | | |
|--------------------|--------------------|
| 三子饮 (166) | 冰糖炖金橘 (169) |
| 橘红茯苓生姜饮 ... (167) | 开洋萝卜 (170) |
| 陈皮大贝饮 (167) | 奶油萝卜球 (170) |
| 荷叶橘皮饮 (167) | 三色萝卜球 (170) |
| 丝瓜花蜜饮 (167) | 橘汁鱼卷 (171) |
| 陈皮茶 (168) | 橘味海带丝 (171) |
| 橘红姜半夏茶 (168) | 绣球萝卜 (172) |
| 橘味海带茶 (168) | 枇杷叶炖莲子 (172) |
| 莱菔子粥 (169) | 橘子糖糕 (173) |
| 红橘羹 (169) | 糖熘橘瓣 (173) |
| 蜜饯橘皮 (169) | 干贝萝卜球 (173) |
- (六)妊娠合并糖尿病 (174)
1. 概述 (174)
 2. 辨证施食 (175)
 - (1)肺胃燥热型 (175)

二皮茶 (175)	凉拌鱼腥草 (178)
三冬消渴茶 (175)	魔芋拌黄瓜 (178)
葛根芹菜茶 (176)	干煸苦瓜 (178)
芦笋麦冬茶 (176)	芹菜豆奶 (179)
芦笋冬瓜饮 (176)	黄瓜豆浆 (179)
芦笋番茄汁 (177)	绿豆银花茶 (179)
薤菜二冬汁 (177)	海带绿豆饮 (179)
 - (2)脾胃气虚型 (180)

山药茶 (180)	山药猪肚粥 (181)
山药天花粉茶 (180)	山药玉米粥 (181)
山药麦麸粥 (181)	山药薏苡仁粥 (182)
南瓜苡麦粥 (181)	丝瓜粟米粥 (182)



南瓜饭	(182)	冬瓜鸡块	(184)
山药饼	(183)	黄瓜卷	(184)
魔芋红豆糕	(183)	山药卷	(185)
山药枸杞炒苦瓜 ...	(183)		
(3)肝肾阴虚型	(185)		
玉竹番茄汁	(185)	山药玉竹鸽肉汤 ...	(188)
南瓜海参粥	(186)	黑芝麻粟米粥	(188)
芦笋苡仁羹	(186)	黑豆苡仁粥	(189)
拌枸杞叶胡萝		芝麻山药降糖糕 ...	(189)
卜丝	(186)	玉米须龟肉汤	(189)
山药炒腰花	(187)	桑葚芝麻散	(190)
马兰春笋	(187)	枸杞粟米粥	(190)
山药煲猪胰	(188)	桑葚里脊	(190)
(4)气阴两虚型	(191)		
苦瓜玉竹粥	(191)	山药兔肉汤	(195)
百合葛根粥	(191)	苦瓜洋参胶囊	(195)
山药烧甲鱼	(192)	绞股蓝南瓜粉	(195)
蒜瓣黄鳝煲	(192)	绞股蓝苦瓜粉	(195)
南瓜山药汤	(193)	洋参赤小豆茶	(196)
百合猪肚汤	(193)	西洋参毛豆浆	(196)
山药排骨汤	(194)	黄精莜麦面	(196)
白鸭冬瓜汤	(194)	黑芝麻麦麸饼	(197)
苦瓜猪肉汤	(194)	枸杞豆腐炖鱼头 ...	(197)
(七)妊娠合并心脏病	(198)		
1. 概述	(198)		
2. 辨证施食	(199)		
(1)阴血亏虚型	(199)		
生脉饮	(199)	桂圆枣仁饮	(199)



孕产妇宜吃的食物

- | | | | |
|----------------|-------|--------------|-------|
| 参竹茶 | (199) | 参枣米饭 | (203) |
| 百龙茶 | (200) | 玉竹枣参粉 | (203) |
| 桂圆莲子粥 | (200) | 樱桃桂圆肉 | (204) |
| 山药桂圆粥 | (200) | 蜜饯红枣桂圆 | (204) |
| 何首乌粥 | (201) | 桂圆党参炖鸽肉 .. | (204) |
| 龟肉粥 | (201) | 红枣松针汤 | (205) |
| 地黄粥 | (201) | 百合枣龟汤 | (205) |
| 地黄双仁粥 | (202) | 牛肝大枣汤 | (205) |
| 黄精粟米粥 | (202) | 鸡肝熟地黄 | (205) |
| 双玉粥 | (202) | 参归猪肝汤 | (206) |
| 参芪桂圆鸭心粥 .. | (202) | 桂圆松子仁汤 | (206) |
| 熟地黄粥 | (203) | | |
| (2)心脾两虚型 | (206) | | |
| 人参阿胶饮 | (207) | 鹌鹑脯桂圆羹 | (209) |
| 人参红枣饮 | (207) | 灵芝粉蒸肉饼 | (210) |
| 桂圆饮 | (207) | 桂圆山药饼 | (210) |
| 归芪鸡血藤蜜汁 .. | (207) | 茯苓包子 | (210) |
| 人参茶 | (208) | 丹参猪心 | (211) |
| 山药葡萄羹 | (208) | 黄芪炖花生仁 | (211) |
| 桂圆荔枝粥 | (208) | 归芪炖乌鸡 | (212) |
| 黄芪姜枣粥 | (209) | 人参炖鸡 | (212) |
| 红枣花生赤豆羹 .. | (209) | | |
| (3)脾肾阳虚型 | (212) | | |
| 薤白细辛干姜饮 .. | (213) | 桂枝红枣粥 | (214) |
| 茯苓肉桂蜜饮 | (213) | 胎盘补骨脂粥 | (215) |
| 参枣桂姜粥 | (213) | 芝麻核桃苡蓉粥 .. | (215) |
| 栗子桂圆梗米粥 .. | (214) | 沉香胎盘粥 | (215) |
| 参枣薤白粥 | (214) | 肉桂桂圆羹 | (216) |