中华药膳

防治糖尿病

总主编　李　浩　马丙祥

主　编　韦彦芝　丁　涛

副主编　暴淑兰　王丙钦

编　委　邵世芳　张万俊　赵建宛

郑新安　钱　岩　程　梅

薛　辉

科 学 技 术 文 献 出 版 社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北　京

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（京）新登字130号

内 容 简 介

本书全面、系统地收集了防治糖尿病的常用、有效的药膳方剂，以病症为纲，简明扼要地论述了此疾病的诊断与辨证，而以药膳方为目，对其组成、制作、用法、功能、主治等详加说明。书后附有药膳治疗糖尿病的常用食物与药物，使广大读者可以据症选方，按方配制，防病治病，保健强身，为临床医务工作者及广大患者的实用参考书。

我 们 所 有 的 努 力 都 是 为 了 使 您 增 长 知 识 和 才 干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构，主要出版科技政策、科技管理、信息科学、农业、医学、电子技术、实用技术、培训教材、教辅读物类图书。

前　　言

中华药膳，是中医药学的重要组成部分，是祖国医学丰富治疗方法的主要内容，充分显示了传统中医学的特色和优势。

中华药膳，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又有着中华美食的色、香、味、形，既可作为药物，又可作为食物，既能祛疾疗病，又能保健强身、延年益寿，在临床医疗、保健方面得到广泛应用，在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发，也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳，历史悠久，源远流长。自古有“药食同源”之说，早在远古的原始时代，人们在寻找食物的过程中，即发现有些食物具有治病功能。我国最早的一部药物学专著《神农本草经》，记载了既为药物，又是食物的许多品种，如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等，并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂，如乌鲗骨丸即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌鲗骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的应用，创制了多种药膳方剂，如其所创制的当归生姜羊肉汤，至今使用广泛，用治老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著，如《食医心鉴》。著名医家孙思邈尤擅长药膳食疗，在其《千金要方》中列有“食治”专篇，强调“夫为医者，当须洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，并指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”，他还创制了茯苓酥、杏仁酥等著名的药膳方

剂。以后历代医家对药膳均有研究和发展，成为祖国医学防病治病方法的重要组成部分。

中华药膳的整理、开发、研究，近年来方兴未艾，为了满足医务工作者临床医疗的需要，为了满足人们防病健身、自我疗养的需要，我们编撰了中华药膳系列书，把治疗内、妇、儿科常见病、疑难病的药膳方剂，全面搜集，详加分类整理，以病症为纲，药膳方为目，去粗取精，去伪存真，全面系统，科学先进，提高与普及相结合，治疗与防病相结合。此系列书共10余册，计有中华药膳防治肾脏疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、肝胆疾病、妇科疾病、男科疾病、儿科疾病等，是目前最为全面、系统的药膳专著。

中华药膳系列书的编著者，为全国数十家中医院校、医疗机构的专家、学者。丛书各册的编写，基本按照疾病诊断、辨证、药膳方选的体例，对每一药膳方的药物组成、制作、用法、功能、主治等详加说明，使读者可以据证选方，按方配制，易于掌握和使用。

目　　录

糖尿病的诊断

糖尿病的辨证

一、上消证……（10）

二、中消证……（10）

三、下消证……（11）

【上消证药膳方精选】

1．琼玉膏烘蛋……（11）

2．葛根粉粥……（12）

3．苦瓜炖蚌肉……（12）

4．沙参玉竹粥……（13）

5．冬瓜粥……（13）

6．地骨皮粥……（14）

7．天花粉粥……（14）

8．玉米须猪胰汤……（14）

9．玉山鸽肉汤……（15）

10．山药兔肉汤……（15）

11．止消渴冲剂……（15）

12．玉竹粥……（16）

13．蜜汁鸭梨……（16）

14．川贝江米梨……（17）

15．酸梅藕……（17）

16．江米藕……（18）

17．葛粉汤圆……（18）

18．双耳汤……（19）

19．沙参燕窝……（19）

20．沙参二冬茶……（20）

21．生地葛根炖猪尾…（20）

22．天冬鲜藕煲兔肉…（21）

23．石斛炖猪肺……（21）

24．苡仁冬瓜脯……（22）

25．五味子煲仔鸡……（22）

26．沙参天冬炖老鸭…（23）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

27．沙参莲子蒸鲍鱼…（23）
28．川贝炖雪梨……（24）
29．百合粥 ……（24）
30．玉竹炒藕片……（25）
31．玉竹煲兔肉……（25）
32．黄精煲乌鸡……（26）
33．苡仁百合蒸石斑…（26）
34．鲫鱼粥……（27）
35．萝卜粥……（27）
36．红枣猪胰汤……（27）
37．玉竹沙参蒸龟肉…（28）
38．蒲公英瘦肉汤……（28）
39．苡仁青瓜拌海蜇…（29）
40．苡仁鸡蛋焗米饭…（29）
41．洋参生鱼汤……（30）
42．百合西芹炒乳鸽…（30）
43．山药苡仁炖猪胰…（31）
44．山药炖萝卜……（31）
45．莲子百合燕窝……（32）
46．益胃汤……（32）
47．百合沙参炖鱼翅…（32）
48．沙参马蹄炖猪肚…（33）
49．南沙参炖瘦猪肉…（33）
50．生芦根粥……（34）
51．茅根粥……（34）
52．黄精炖鸭……（35）
53．黄精煨肘……（35）
54．鸡泥银耳……（36）
55．玉竹扒豆腐……（37）
56．山药玉竹黄瓜汤…（37）
57．熟地党参炖鲍鱼…（38）
58．葛根山楂炖牛肉…（38）
59．生地麦冬炖猪肚…（39）
60．沙参炖鱼肚……（39）
61．砂仁萝卜炖猪肺…（40）
62．虫草豆蔻炖全鸭…（40）
63．豆蔻茯苓馒头……（41）
64．麦冬生地粥……（41）
65．甘草藕汁饮……（42）
66．羊胰粥……（42）
67．马蹄炖猪肺……（42）
68．北沙参炖兔肉……（43）
69．天门冬烧麦……（43）
70．百合党参猪肚汤…（44）
71．玉竹蒸水鱼……（45）
72．麦冬马奶饮……（45）
73．天冬南瓜汤……（46）
74．黄瓜番薯叶冬瓜汤
……（46）
75．玉参焖鸭……（47）
76．长春鹑蛋……（47）
77．清汤燕窝鸽蛋……（48）
78．燕窝莲蓬蛋……（48）
79．汆银耳鸭舌……（49）
80．银耳鸽蛋糊……（50）
81．玉竹卤猪心……（51）

82. 玉竹猪心……（51）
83. 苦瓜菜……（52）
84. 莲子百合煨猪肉…（52）
85. 黄精炖猪肉……（53）
86. 乌梅茶……（53）
87. 清汤燕窝……（54）
88. 鸡茸燕窝……（54）
89. 枸杞麦冬蛋丁……（55）
90. 虾子海参……（55）
91. 猪肉玉米须汤…（56）
92. 海参猪胰蛋……（56）
93. 兔炖山药……（57）
94. 芸豆汤……（57）
95. 田螺炖黄酒……（57）
96. 珠玉二宝粥……（58）
97. 冰糖梅花莲子……（58）
98. 淮山冬瓜汤……（59）
99. 内金菠菜汤……（59）
100. 百合瘦肉炒豆腐
……（60）
101. 胖大海炖猪肺……（60）
102. 砂仁淮山炒鲜藕
……（61）
103. 白果圆子羹……（61）
104. 糖熘白果……（62）
105. 贝母酿梨……（62）
106. 党参葛根蒸鳗鱼
……（63）
107. 桑菊饮……（63）
108. 冰糖玉竹膏……（64）
109. 苡仁拌绿豆芽……（64）
110. 葫芦汤……（65）
111. 粉皮汤……（65）
112. 冬瓜饮……（65）
113. 米花白皮汤……（66）
114. 松子豆腐……（66）
115. 烩双菇……（67）
116. 黄精山药炖猪肘
……（67）
117. 虫草茯实炖老鸭
……（68）
118. 十全大补鸡……（68）
119. 五汁饮……（69）
120. 加减古方五汁饮
……（69）
121. 生津代茶饮……（69）
122. 生津滋胃饮……（70）
123. 生津和胃饮……（70）
124. 西瓜饮……（71）
125. 荸荠豆浆……（71）
126. 二冬膏……（71）
127. 五味子膏……（72）
128. 加味竹沥梨膏……（72）
129. 加味枇杷膏方……（73）
130. 龙眼参蜜膏……（73）
131. 贝母甲鱼……（74）

132．拌海蜇头…… (74)
133．茉莉银耳汤…… (75)
134．清汤银耳…… (75)
135．银耳汆鸡片…… (76)
136．银耳乌龙汤…… (76)
137．冰糖百合…… (77)
138．攒丝燕窝…… (77)
139．扒燕脯…… (78)
140．芙蓉燕窝…… (78)
141．凉拌银耳…… (79)
142．云片银耳汤…… (79)
143．白扒银耳…… (80)
144．月宫银耳…… (81)
145．肺羹银耳…… (81)
146．酒酿银耳…… (82)
147．鲜莲银耳汤…… (82)
148．杏仁桂圆炖银耳
…… (83)
149．苦瓜石榴汤…… (84)
150．消渴兔条冻…… (84)
151．清胃热冻兔…… (85)
152．益寿银耳汤…… (85)
153．拔丝山药…… (86)
154．琉璃山药…… (87)
155．蜜汁山药段…… (87)
156．三粉汤…… (88)
157．沙参冬菇煲兔肉
…… (88)
158．赤豆生鱼汤…… (89)
159．胖大海猪肾汤…… (89)
160．米花桑白皮汤…… (90)
161．荷叶田鸡汤…… (90)
162．双耳滑鸡煲…… (91)

【中消证药膳方精选】

1．地黄花粥…… (92)
2．菠菜姜丝…… (92)
3．菊芋粥…… (93)
4．猪脾粥…… (93)
5．兔肉粥…… (94)
6．鲇鱼粥…… (94)
7．胡萝卜粥…… (94)
8．藕粥…… (95)
9．玉米粥…… (95)
10．竹笋米粥…… (96)
11．五香松花香肠…… (96)
12．西米小汤丸…… (96)
13．冰糖薏仁米…… (97)
14．南瓜粥…… (97)
15．丁香梨…… (98)
16．苡仁大蒜拌茄子… (98)
17．苡仁莲米番茄汤… (99)
18．南瓜煮牛肉…… (99)

19．南瓜苡仁米饭……（100）
20．天冬黄精蒸白鸽
……（100）
21．淮山南瓜汤……（101）
22．韭菜籽蒸猪肚……（101）
23．补阴养胃汤……（102）
24．水鸭扁豆粥……（102）
25．黄精面……（103）
26．荔枝肉……（103）
27．菠菜根粥……（104）
28．消渴汤……（104）
29．猪胰汤……（105）
30．淡兔汤……（105）
31．红枣鸽肉饭……（105）
32．冰糖芡莲……（106）
33．石斛生地茶……（106）
34．山药猪肚粥……（107）
35．沙参天冬蒸鲫鱼
……（107）
36．牛乳粥……（108）
37．苹果粥……（108）
38．五香参肚卷……（109）
39．补中益气糕……（109）
40．八宝糯米饭……（110）
41．健脾脆皮鱼……（110）
42．山药瓤苹果……（111）
43．山药蒸野鸭……（112）
44．八宝启脾蛋糕……（112）
45．山药包子……（113）
46．蚕蛹粥……（114）
47．荷叶凤脯……（114）
48．龙杞燕窝汤……（115）
49．小麦米粥……（115）
50．豌豆粥……（116）
51．豇豆粥……（116）
52．山药粥……（116）
53．野鸡粥……（117）
54．鸽子汤……（117）
55．拌笋片……（118）
56．兔肉馄饨……（118）
57．膟脏方……（119）
58．萝卜炖鲍鱼……（119）
59．参芪烧牛肉……（119）
60．砂仁烧牛肉……（120）
61．茼蒿炒萝卜……（121）
62．油爆海螺……（121）
63．板栗山鸡……（122）
64．清蒸茶鲫鱼……（122）
65．芡实煮老鸭……（123）
66．赤豆鲤鱼……（123）
67．猪胰煲黄芪……（124）
68．猪肚黄连丸……（124）
69．枣莲猪骨汤……（124）
70．五香兔肉……（125）
71．清蒸活鲫鱼……（125）
72．青蛤汆鲫鱼……（126）

73．参芪干烧鲥鱼……（127）
74．参枣米饭……（128）
75．莲茸糖包……（128）
76．参芪清蒸羊肉……（129）
77．猪胰荠菜汤……（129）
78．马奶二冬饮……（130）
79．冬瓜番薯叶瘦肉汤
……（130）
80．凉拌鱼腥草……（131）
81．陈皮兔……（131）
82．红枣炖兔肉……（132）
83．山药炒田螺……（132）
84．黄酒焖鸭……（132）
85．猪肚粥……（133）
86．白茯苓粥……（134）
87．油爆牛肚领……（134）
88．红烧牛肉……（135）
89．荷叶包鸭……（135）
90．田螺粥……（136）
91．健胃鲫鱼汤……（136）
92．白扁豆丸……（137）
93．参芪沙锅鱼头……（137）
94．淮山杞子煲苦瓜
……（138）
95．松子仁金黄鸭……（138）
96．神仙鸭……（139）
97．家常豆腐……（140）
98．沙锅豆腐……（140）
99．杞子豆腐炖鱼头
……（141）
100．莲米蒸豆腐……（142）
101．炒米面粉……（142）
102．土茯苓猪骨汤…（143）
103．辟谷仙方……（143）
104．冰糖燕窝汤……（143）
105．甜酒酿山药汤…（144）
106．荷叶乳鸽片……（144）
107．八宝鸽子……（145）
108．清蒸鸽子……（146）
109．天冬蒸白鹅……（146）
110．番石榴粥……（147）
111．淮山北芪粟米粥
……（147）
112．红杞炖鲫鱼……（148）
113．潇湘五圆龟……（148）

【下消证药膳方精选】

1．泥鳅荷叶粉……（149）
2．枸杞叶粥……（150）
3．猪胰乌鸡膏粥……（150）
4．枸杞粥……（150）
5．山药汤圆……（151）
6．龙眼鸽蛋……（151）

7．太白鸭子……（152）
8．参杞哈士蟆……（152）
9．枸杞蒸蛋……（153）
10．玻璃龙眼鸽蛋……（153）
11．参杞烧肚片……（154）
12．猪脊汤……（155）
13．枸杞牛肉方……（155）
14．枸杞炖牛尾……（156）
15．口蘑蒸鸡……（156）
16．山药枸杞蒸鸡……（157）
17．五圆全鸡……（158）
18．淮山枸杞粥……（158）
19．山药炒猪腰……（158）
20．菟丝猪肝膏……（159）
21．枸杞炒芹菜……（159）
22．葛根饮……（160）
23．黄精蒸海参……（160）
24．枸杞韭菜炒虾仁
……（161）
25．山药汤圆……（161）
26．秦术猪肚片……（162）
27．参药猪腰……（162）
28．芡实饺子……（163）
29．香酥参归鸡……（163）
30．杞菊炸鸡肝……（164）
31．桑椹里脊……（164）
32．蜜汁山药饼……（165）
33．桃酥精血鸡糕……（166）
34．芍地麻圆肉……（166）
35．群鸽戏蛋……（167）
36．蛋酥黄鸭……（168）
37．地黄海参……（168）
38．全鸭冬瓜海参汤
……（169）
39．芝麻黑豆糊……（170）
40．桂黄浆粥……（170）
41．鸽肉粥……（171）
42．羊肾粥……（171）
43．红枣鸭子……（172）
44．胡桃枸杞肉丁……（172）
45．八宝山药泥……（173）
46．炒莲子泥……（173）
47．枸杞鸡丁……（174）
48．芝麻三合泥……（174）
49．山药烧甲鱼……（175）
50．板栗烧鸡……（176）
51．鲍鱼龙眼鸽蛋……（176）
52．枸杞滑熘里脊片
……（177）
53．枸杞煎烹肉丝……（178）
54．枸杞汁大排……（178）
55．丁香鸭子……（179）
56．八宝全鸭……（180）
57．杞子腰片汤……（181）
58．荠菜旱莲炖鱼翅
……（181）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

59．西芹白菜枸杞汤
…… (182)
60．萝卜羊肾汤…… (182)
61．银耳鸽蛋汤…… (183)
62．归参山药炖猪腰
…… (183)
63．杜仲炒腰花…… (183)
64．枸杞蒸鸡…… (184)
65．枣菇蒸鸡…… (185)
66．生地蒸鸡…… (185)
67．何首乌煨鸡…… (186)
68．龙马童子鸡…… (186)
69．八宝糯米鸡…… (187)
70．枸杞爆肝尖…… (187)
71．炸核桃仁猪腰…… (188)
72．抓炒杜仲腰花…… (189)
73．田螺桑椹粥…… (190)
74．枸杞桂圆饭…… (190)
75．玉竹杞子蒸乳鸽
…… (190)
76．药蒸肚片…… (191)
77．八宝猪肚…… (191)
78．清蒸哈士蟆…… (192)
79．清汤哈士蟆…… (193)
80．鸡茸哈士蟆…… (193)
81．胡辣海参汤…… (194)
82．枸杞雏鸽汤…… (195)
83．清蒸山药炉鸭…… (195)
84．山药面…… (196)
85．莲米芡实雪蛤汤
…… (196)
86．炸铁雀…… (197)
87．枸杞铁雀…… (197)
88．虫草扒鸭…… (198)
89．滋肾肝膏汤…… (199)
90．枸杞番茄鱼片…… (199)
91．酥香鹌鹑…… (200)
92．虫草鹌鹑…… (200)
93．紫桂焖鸽…… (201)
94．清蒸虫草白花鸽
…… (202)
95．黄芪蒸乳鸽…… (202)
96．枸杞炖牛■…… (203)
97．归地烧羊肉…… (203)
98．枸杞炒腊狗肉…… (204)
99．淮杞炖狗肉…… (204)
100．炸桃腰…… (205)
101．栗子烧鸡块…… (206)
102．人参黄芪蒸甲鱼
…… (206)
103．西洋参茶…… (207)
104．首乌芝麻粥…… (207)
105．枣圆蒸鸭…… (208)
106．桃仁鸭方…… (208)
107．冰糖莲子…… (209)
108．雪花莲子…… (209)

109．山东海参……（210）
110．参杞烧海参……（211）
111．乌参藏白凤……（211）
112．烤大虾……（212）
113．枸杞炸烹大虾…（213）
114．枸杞油焖大虾…（213）
115．锅巴虾仁……（214）
116．枸杞油爆虾……（215）
117．栗子烧白菜……（216）
118．扒脊髓菜心……（216）
119．清汤鸽蛋……（217）
120．栗子粥……（217）
121．海参粥……（218）
122．甘薯叶鸡蛋汤…（218）
123．滋膵猪胰汤……（218）
124．冰糖哈士蟆……（219）
125．杞圆蒸鸽……（220）
126．湘莲红煨鸽……（220）
127．鸳鸯鸽蛋……（221）
128．海参鸽蛋……（222）
129．枸杞淮山鱼翅鲍
……（222）
130．二胰猪肝汤……（223）
131．杜仲腰子蒸蚕茧
……（223）
132．参麦甲鱼……（224）
133．枣圆蒸甲鱼……（224）
134．杜仲羊腰……（225）
135．山药猪肾炒菜胆
……（225）
136．黄芪蒸乌鸡……（226）
137．南瓜煮猪肝……（227）
138．洋葱猪油菜……（227）
139．苦瓜茶……（227）
140．扒五香仔鸽……（228）
141．杞子南瓜饭……（229）
142．冬虫夏草鸭……（229）
143．山药薏苡仁粥…（229）
144．白果烧鸡……（230）
145．海马童子鸡……（230）
146．沙锅人参鸡……（231）
147．参杞鸡棒……（232）
148．枸杞爆鸡丁……（232）
149．栗子烧鸡块……（233）
150．荷叶叫化鸡……（234）
151．荷叶米粉鸡……（234）
152．枸杞黄芪蒸仔鸡
……（235）
153．五味鸡块……（236）
154．菟丝饼子……（236）
155．山药枸杞滑鸡煲
……（237）
156．黄芪山药胰片汤
……（237）
157．杞子黄芪蒸鳝片
……（238）

158．白果鸭脯……（238）
159．荷花荔枝鸭　…（239）
160．枸杞炖羊肉……（240）

【三消通用药膳方精选】

1．降血糖醋蛋方……（240）
2．马奶粥……（241）
3．百合山药炒田螺　…（241）
4．枸杞砂仁炒鱼肚　…（241）
5．山药炒豆芽……（212）
6．清蒸甲鱼……（242）
7．虫草红枣炖甲鱼…（243）
8．虫草炖金钱龟……（244）
9．蜜枣扒山药……（244）
10．参苓山药汤圆……（245）
11．核桃酪（1）……（246）
12．琥珀核桃……（246）
13．雪衣桃仁……（247）
14．莲子萝卜苡仁粥
……（247）
15．参芪炖龟肉……（248）
16．龟羊汤……（248）
17．虫草炖海狗鱼……（249）
18．蘑菇鹿鞭……（250）
19．烤鹿肉……（250）
20．滑熘鹿里脊……（251）
21．潞参群鲜汤……（252）
22．枸杞凤尾菜……（252）
23．冬笋炒鹌鹑片……（253）
24．干蒸湘莲……（254）
25．核桃仁豌豆泥……（255）
26．蜜枣扒山药……（255）
27．核桃酪（2）……（256）
28．什锦山药……（256）
29．蜜桃银杏脯……（257）
30．虫草炖甲鱼……（258）
31．淮杞炖羊头……（258）
32．莲子炖猪肚……（259）
33．淮杞炖牛肉……（260）
34．芙蓉鹑片……（260）
35．麻辣鹌鹑……（261）
36．黄芪猴头汤……（261）
37．淮山黄芪炖母鸡
……（262）
38．淮山水蛇煲乌鸡
……（263）
39．一品山药……（263）
40．三色甜会……（264）
41．百果玫瑰球……（264）
42．山药萸肉粥……（265）
43．生地益母草粥　……（266）
44．人参汤圆……（266）
45．木耳海参炖大肠

……（267）
46．清蒸玉竹鸡……（267）
47．核桃仁鸡丁……（268）
48．鲜莲子鸡丁……（268）
49．拔丝龙杞山药……（269）
50．绉纱蒸肘……（269）

常见并发症

一、糖尿病酮症酸中毒……（271）
二、低血糖及昏迷……（274）
三、糖尿病性心血管疾病……（277）
四、糖尿病性肾病……（283）
五、糖尿病性视网膜病变……（287）

【并发症药膳方精选】

1．羊心红花……（294）
2．薤白饮……（295）
3．猪心炖二参……（295）
4．羊肉炖首乌黑豆…（295）
5．海带决明汤……（296）
6．黄芪桂枝五物粥…（296）
7．醋蛋……（296）
8．地龙桃花饼……（297）
9．山楂猪肉方……（297）
10．爆炒三鲜……（298）
11．绿豆胡萝卜藕方……（298）
12．山楂薏苡仁茶……（299）
13．补骨脂丸……（299）
14．山楂荞麦饼……（299）
15．破故豆腐蛋……（300）
16．四仁茶……（300）
17．豆蔻馒头……（300）
18．砂桂炖猪肚……（301）
19．蘑菇炒肉……（301）
20．清肝膏……（302）
21．泥鳅粉……（302）
22．骨草炖猪肉……（302）
23．泥鳅木耳汤……（303）
24．参杞烧海参……（303）
25．冬笋香菇……（304）
26．鳖甲散……（304）
27．胆豆粉……（304）
28．枸杞麦冬蛋丁……（305）
29．黑鱼煨黑豆……（305）

30．鲤鱼赤小豆汤……（306）
31．地耳草煮鸡蛋……（306）
32．益脾饼……（306）
33．附子羊肉汤……（307）
34．眉豆大米粥……（307）
35．蚕豆煮牛肉……（307）
36．黑豆鸡蛋粥……（308）
37．麻雀粥……（308）
38．火腿爪甲内金方
……（308）
39．黄芪鲤鱼汤……（309）
40．鸡蛋蜈蚣方……（309）
41．通草粥……（309）
42．大黄黑槐鸡蛋方
……（310）
43．菠根银耳汤……（310）
44．猪肺粥……（310）
45．车前子粥……（311）
46．花生粥……（311）
47．葱白糯米粥……（311）
48．五味子鸡蛋方……（312）
49．鲫鱼散……（312）
50．人参胡桃煎……（312）
51．萝卜橄榄饮……（313）
52．荷叶丝瓜扁豆茶
……（313）
53．苋菜苏子饮……（313）
54．鲜鸡血方……（314）
55．凉拌三鲜……（314）
56．鸡蛋蛤蟆方……（314）
57．石膏乌梅汤……（315）
58．鱼腥草鸡蛋方……（315）
59．南杏桑白煲猪肺
……（316）
60．黄梨荸荠竹沥汤
……（316）
61．北芪百部甲鱼汤
……（316）
62．花鱼姜枣汤……（317）
63．荔枝红枣汤……（317）
64．梨藕柿饼汤……（317）
65．豆浆粥……（318）
66．水鱼山药龙眼羹
……（318）
67．玉蝴蝶鸡蛋汤……（318）
68．母鸡虫草蛋……（319）
69．野兔黄花鱼方……（319）
70．麦麸猪肉方……（319）
71．麻油拌菠菜……（320）
72．冬瓜青鱼汤……（320）
73．松花蛋粥……（320）
74．海带汤……（321）
75．胆汁绿豆粉……（321）
76．车前玉米粥……（322）
77．天麻鱼汤……（322）
78．莪术猪心汤……（322）

79．贝七蛋……（323）
80．黑鱼芪菇汤……（323）
81．小豆冬瓜汤……（324）
82．京葱海参……（324）
83．肝胰扒海参……（324）
84．珍珠海参……（325）
85．糟烧海参……（325）
86．灌海参……（326）
87．太狮海参……（327）
88．鸽脯海参……（328）
89．海参烧占肉……（328）
90．首乌蛋……（329）
91．猪心炖参竹……（329）
92．金樱子蜜膏……（330）
93．枸杞蜜膏……（330）
94．橄榄明矾方……（330）
95．滑石粥……（331）
96．胡椒鸡蛋方……（331）
97．白果马齿苋鸡蛋方……（332）
98．蕹薤粳米粥……（332）
99．鸡冠花煲蚌肉……（332）
100．土茯苓马蹄炖猪骨……（333）
101．鲫鱼猪蹄汤……（333）
102．猪肝肾子粥……（333）
103．虾仁韭菜……（334）
104．杜仲煨公鸡……（334）
105．紫河车散……（334）
106．虾米煨羊肉……（335）
107．阳起石牛肾粥…（335）
108．米酒公鸡……（336）
109．猪肉鹿茸羹……（336）
110．雪梨豆根汤……（336）
111．养肝明目汤……（337）
112．芹菜炒香菇……（337）
113．仙人粥……（338）
114．芡实粥……（338）
115．双花饮……（338）
116．银耳鹑蛋……（339）
117．山楂核桃饮……（339）
118．降脂饮……（340）
119．竹叶石膏粥……（340）
120．盐渍三皮……（341）
121．莜麦面条……（341）
122．香菜葱根紫苏汤……（341）
123．姜葱鸡蛋汤……（342）
124．核桃葱姜茶……（342）
125．当归生姜羊肉汤……（342）
126．葱豉豆腐汤……（343）
127．薄荷粥……（343）
128．银花茶……（344）
129．地瓜葛根汤…（344）
130．鸡蛋方……（344）

需要全本请访问 www.ertongbook.com