

中华食疗

李永来 主编



黑龙江科学技术出版社

中华食疗

李永来 主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华食疗 / 李永来主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5388-6826-5

I. ①中… II. ①李… III. ①食物疗法—中国 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第214221号

中华食疗

ZHONGHUA SHILIAO

-
- 主 编 李永来
责任编辑 李欣育 赵春雁
书装设计 张立娟
出 版 黑龙江科学技术出版社
地 址 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电 话 0451-53642106 传真: 0451-53642143 (发行部)
网 址 www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 三河市文通印刷包装有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 1 300千字
印 张 40
版 次 2012年1月第1版 · 2012年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6826-5 / R · 1941
定 价 49.80元
-

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

“食疗学”为中医药学的一个重要组成部分。中医学中素有“医食同源”之说，传说“神农尝百草”也足以说明中药的起源是食物。

在上古时代，医生主要靠食疗来治病。因为人们受生活环境的影响，寿命很短，一些重病、疑难病，还没等人们认识到，人就已经离世。因此，人们得的只是一些小病，医生凭着一些经验，给患者吃一些常见的大蒜、大葱等食物，希望减轻病人痛苦，没想到，病人的身体奇迹般康复了。

随着生活水平的提高，人们会受风寒湿暑的侵袭，难免会生病。此时，大多数人会选择在医院治疗，殊不知“是药三分毒”，药产生的毒副作用会给身体带来不必要的损伤。特别是迷信、依赖药物的人，体质会越来越差，抵抗力越来越低，最终会陷入一种恶性循环。

食物疗法，实际上是为各种病人设计合理的膳食。它的科学性在于对症选食。两千年前的《黄帝内经·素问》曾说：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷物果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”可见，我们的祖先早已明白食疗的重要性。

在国外，食疗同样有着悠久的历史。很久以前，印度人就知晓大蒜的功效，很多人也种植甘蓝，因为他们知道，甘蓝能够治疗腹泻、头痛、耳聋等多种疾病。

古代欧洲人知道洋葱能防治二十多种疾病。古罗马人知道，小扁豆能治腹泻，且具有镇静、安神之功效。

美国芝加哥大学的科研报告指出，有10.2万种植物能治疗疾病，其中大部分都是食物。同时，大部分动物也有治病之功效。

特别说明的是，食疗并不是有病不去医院。我们主张生病之后在医生的指导下，辅助食物疗法，特别是病情好转后，就应适时停药而以食物代之。这样既能根除疾病，又对身体之正气无害。同时，食疗的性味大多比较温和，又无毒副作用，因而能成为各种疑难病患者的首选辅助疗法。

本书力求科学性与实用性于一体，博采众家之长，广泛收集各种资料，分门别类，精选了一些行之有效的食疗方。内容丰富全面，涵盖古今益寿延年、防病治病的食疗方法，语言通俗易懂，所选中药都是常用之品，制作起来简单易行，十分适合社会各阶层人士阅读选用，并供基层医务工作者指导病人进行食疗。希望本书能使每一个家庭受惠，做到“食到病除”。

由于学识有限，书中难免出现疏漏之处，望广大读者给予批评指正。

李永来

（于河北遵化市）

目 录

一 内科常见疾病食疗方

急性上呼吸道感染	1	芦根银花汤	3	薄荷糖	7
橘姜茶	1	菊花蜜饮	4	胖大海蜜饮	7
生姜米粥	1	甘蔗番茄汁	4	山楂桑菊茶	7
绿豆甜粥	1	太子参薄荷绿茶	4	马兰银花饮	7
薄荷米粥	1	菊花柿桑茶	4	姜蒜柠檬酒	7
苦瓜炖猪肉	1	银菊粟米粥	4	地瓜煎葛根	7
萝卜生姜汤	1	茼蒿冰糖饮	4	苏叶姜糖饮	7
香菜萝卜饮	1	菊花脑茼蒿汤	4	桑菊薄竹饮	7
香菜饴糖粥	1	鲜梨椰菜汁	4	银花薄荷饮	7
枣姜紫苏饮	1	葱头苏叶汤	4	狗肝菜鸭蛋汤	7
葱姜橄榄饮	1	葱白麦芽奶	4	竹叶鸭跖饮	8
姜糖荸荠饮	2	金橘冰糖粥	4	绿豆甜粥	8
莲藕金橘汤	2	葱姜米粥	5	葱蒜饮	8
草鱼姜酒汤	2	生姜炒米粥	5	支气管炎	8
秋梨姜汤	2	发汗豆豉粥	5	贝母灵芝炖甲鱼	8
姜枣萝卜汤	2	荆芥豉粥	5	杏仁蒸萝卜	8
细葱老姜汤	2	葱白核桃姜茶	5	紫苏叶姜枣饮	8
姜葱白菜汤	2	香菜牛肉粥	5	桔梗生姜红糖汤	8
葱白香菜汤	2	葱姜粥	5	枇杷鱼腥草蜜饮	9
芥菜姜汤	2	芥菜豆腐汤	5	桑杏银花茶	9
三根汤	2	芥菜炖牛肉	5	冰糖炖雪梨	9
桑叶姜汤	3	清明菜冰糖粥	6	川贝雪梨饮	9
葱白豆豉姜汤	3	紫苏杏仁粥	6	甜杏百合粥	9
葱豉黄酒汤	3	苏叶辛夷茶	6	罗汉果柿饼粥	9
嫩姜炖鲢鱼	3	蔓荆子粥	6	皂刺猪肺汤	9
酸辣豆腐汤	3	预防感冒茶	6	冰糖蒸金橘	9
葱白豆豉汤	3	桑蜜菊茶	6	荆梔葱根豆豉粥	9
醋泡大蒜	3	桑叶枇杷茶	6	银耳沙参粥	10
花椒辣椒汤	3	清热止嗽饮	6	核桃松子膏	10
银菊粥	3	预防流感茶	6	百合花生羹	10
银花蜜饮	3	贯众青茶	6	沙参玉竹炖鹌鹑	10

白萝卜雪梨	10	蜜饯橘皮	15	苏子红糖粥	20
鸭梨炖鸡块	10	雪梨三鲜汁	15	车前子粥	20
棠梨冰糖汁	11	荸荠百梨饮	15	祛寒止咳茶	20
冰糖蒸草莓	11	蜜饯柚肉	15	清气化痰茶	20
黄芪柚肉汤	11	海带姜糖饮	16	紫苑冬花茶	20
杏子糖粥	11	杏贝蚌粉汤	16	干橘皮茶	20
蕉梨甜粥	11	红枣苦菜膏	16	核桃姜杏糊	20
四汁甜饮	11	松叶扁柏蜜汤	16	莱菔子白果汤	20
鲜梨甘蔗饮	11	蜂蜜蒸萝卜	16	莱菔三子丸	20
红枣剑花猪蹄汤	11	油煎南瓜饼	16	冰糖蒸桃	20
桑白皮猪肺汤	11	灵芝荷包饺	16	支气管哮喘	20
山茶红枣汤	12	牛肺糯米饭	16	白果蜜汁	21
松子南瓜浓汤	12	田鸡焖米饭	16	橘叶糖浆	21
荸荠银耳汤	12	葱白糯米粥	17	核桃人参饮	21
杏仁猪肺汤	12	百合粉粥	17	咸豆浆	21
甜杏炖鲫鱼	12	莱菔子粥	17	桃肉止喘茶	21
冬瓜子炖豆腐	12	桃仁米粥	17	党参蛤蚧粥	21
白茅根汤	12	核杏蜜膏	17	加味参苓粥	21
甘草枣汤	13	萝卜萍菜猪肺汤	17	紫苏粳米粥	21
茅根荸荠茶	13	松黄蜜	17	炖狗肉	22
芦根枇杷汤	13	慈菇豆浆饮	17	萝卜蜜汤	22
冰糖蒸羊奶果	13	枇杷膏	17	姜汁蜜饮	22
无花果糖饮	13	二陈汤粥	18	秫米桃仁粥	22
橘皮粳米粥	13	杏仁山药粥	18	猪肾散	22
萝卜籽饮	13	干姜附子粥	18	茶叶炒荞麦饮	22
猪胆汁蜜饮	13	加味干姜粥	18	糖白果	22
麻黄萝卜汁	13	苡仁猪肺粥	18	地龙胎盘粉	22
苏子姜枣饮	13	甘蔗汁蒸山药	18	蛤蚧煲胎盘	22
冰糖燕窝粥	13	糖渍花生糊	18	地龙麻油蜜	22
麦冬沙参蒸鸡	14	佛手半夏汤	18	猪胎糊	22
芝麻姜汁蒸蜜	14	佛手蜂蜜饮	18	拌腐竹鲜菇	22
蜂蜜核仁酥	14	冰糖蒸白果	19	板栗炖猪胎盘	23
莲百炖瘦猪肉	14	白果麻甘汤	19	芝麻秸豆腐	23
散寒消炎汤	14	石苇白果汤	19	杏仁炖豆腐	23
百合荸荠雪梨羹	14	柚皮芝麻汤	19	白果仁甘草汤	23
葛根蒸糕	14	核桃蒸嫩鸡	19	竹笋汤	23
蜂蜜酸枣糕	14	半夏山药粥	19	木耳枣米粥	23
大枣柿子糕	14	玉兰茶	19	补虚正气粥	23
荸荠桂花饼	15	米仔兰散	19	冬虫夏草炖白鸭	23
黑豆鲜梨饼	15	剑花杏贝糖饮	19	苏子降气粥	24
蛤蚧人参饼	15	杏仁大米粥	19	葶苈子粥	24
杏仁百合粥	15	四仁鸡蛋粥	19	霜桑叶茶	24

百喘糖汁	24	银杏炖猪排	31	阿胶糯米粥	40
生姜枣米粥	24	翡翠牛肉片	31	珠玉粥	40
桑皮桂苓粥	24	蒜苗炒肉丝	31	松子黑豆粥	40
杏仁胡桃粥	24	木耳炒肉片	31	雪梨天冬粥	40
柚皮炖牛胎盘	24	白菜炒驴肉	32	白及蜜枣粥	40
蛤蚧米团	24	菠菜炒驴肉	32	黄精天冬粥	41
百果玫瑰球	24	百冬焖驴肉	32	枣仁地黄粥	41
豆腐栗子丁	25	三味炖猪肺	33	山药大枣猪胰羹	41
双仁姜汁	25	翡翠肺片	33	甲状腺肿大	41
油煎鸡蛋加蜂蜜	25	兰花豆扣	33	糖腌海带	41
八宝炖鸡	25	蜜汁萝卜	33	陈皮紫菜萝卜汤	41
冰糖冬瓜	25	香椿荷包蛋	34	鸭子海带汤	41
白糖西葫芦	25	蒜烧茄子蜆肉	34	绿豆陈皮海带粥	42
冰糖蒸鸭梨	25	杞子芦笋	34	海带清茶	42
姜味润肺蜜糖	25	白果枸杞炖银耳	35	醋淹海带	42
胎盘或脐带粉	26	银耳山楂汤	35	昆布海藻炖黄豆	42
贝母甲鱼汤	26	西红柿炒蛋	35	海带拌三丝	42
百果蜜糕	26	凉拌三丝	35	冷拌海蜇头	42
小米羊胎盘粥	26	果仁煎蛋	35	海带昆布汤	42
肺 炎	26	多彩山药片	36	紫菜海带燕窝汤	42
冰糖蔗柑	26	燕窝炖鸡肉	36	海带紫菜汤	43
金荞麦瘦肉汤	26	海参龟肉煲	36	淡菜猪胰汤	43
蔗浆粟米粥	26	紫菜牡蛎汤	36	海藻丹参汤	43
无花果汁	26	翡翠藕汤	37	紫菜瘦肉汤	43
桃仁粥	26	人参炖驴肉	37	甲状腺机能亢进	43
梨藕饮	27	银耳肉丸汤	37	橙子绿果饮	43
鸭蛋蜜汤	27	麦冬沙参蜜	38	萝卜青果饮	43
肺结核	27	蜜饯雪梨	38	洋参龙眼肉饮	43
红烧黄花鱼	27	蜜饯百合	38	马齿苋黄花菜饮	43
百合枸杞炒鱼片	27	菠菜根雪梨汤	38	桂圆桑葚饮	44
参枣炖黑鱼	27	白及猪肺汤	38	鲜五汁饮	44
清汤鳗鱼	28	冬笋雪菜炖黄鱼	38	西瓜蕃茄汁	44
夏枯草鲍鱼汤	28	萝卜甘蔗马蹄汤	38	百合桑葚饮	44
党参蛤蚧甲鱼煲	28	银耳蛋羹	38	麦冬洋参炖鱼	44
韭黄炒蛤蜊	28	银耳白果羹	39	百仁炖全鸭	44
蒜台炒淡菜	29	龟肉汤	39	菊花蚌肉	44
百部炖乌鸡	29	梨藕蒸饼	39	紫菜蛋卷	45
百合杞子炖乌鸡	29	雪梨山药粥	39	卤汁黄豆	45
百合鸡丸汤	29	紫河车瘦肉粥	39	杞麦炒冬笋	45
百合炖鸭	30	黄精冬虫夏草粥	39	红白萝卜卷	45
沙参虫草炖乳鸽	30	杞子金钱龟粥	40	桂圆八味膏	45
山药炖羊排	30	百合猪肺汤	40	百合蜜汁	45

- | | | | | | |
|------------------|----|------------------|----|------------------|----|
| 蜜汁鸭梨 | 45 | 淡菜皮蛋粥 | 50 | 参枣蒸蜜 | 54 |
| 桑葚桂圆糖块 | 45 | 皮蛋汤 | 50 | 天麻黄芪炖鸡 | 54 |
| 佛手麦芽糖 | 46 | 洋葱粥 | 50 | 莲苡参山粥 | 54 |
| 昆布元鱼汤 | 46 | 万寿菊槐花饮 | 50 | 贫 血 | 54 |
| 淡菜紫菜汤 | 46 | 黄豆灵芝散 | 50 | 枣菇蒸鸡 | 54 |
| 蜇皮凉拌芹菜 | 46 | 草菇清汤 | 50 | 加味红枣花生米 | 55 |
| 拌莲花白 | 46 | 淡菜海蜇汤 | 51 | 阿胶大枣粥 | 55 |
| 酱油拌海参蛋 | 46 | 杞菜粥 | 51 | 黑芝麻桂圆粥 | 55 |
| 糖醋冬笋蜇皮 | 46 | 玉米须茶饮 | 51 | 黄芪鸡汁粥 | 55 |
| 鱼香四季豆 | 46 | 香蕉皮玉米须汤 | 51 | 动物肝粥 | 55 |
| 油栗子烧白菜 | 47 | 香菇白菜 | 51 | 龙眼莲子粥 | 55 |
| 枸杞叶炒菇笋 | 47 | 水芹鲜饮 | 51 | 菠菜猪肝粥 | 55 |
| 枸杞汤煲鸡蛋 | 47 | 发菜皮蛋粥 | 51 | 大枣羊汤粥 | 55 |
| 地黄炖乌鸡 | 47 | 决明海带饮 | 51 | 豉姜鸡肝粥 | 56 |
| 莲子茯苓糕 | 47 | 菠菜海带汤 | 51 | 牛蹄筋粥 | 56 |
| 枣柿黄肉饼 | 47 | 决明紫菜饮 | 51 | 芪枣羊骨粥 | 56 |
| 川贝丹参粥 | 47 | 芹菜牛骨粉饮 | 51 | 大枣荔枝干 | 56 |
| 五味养心粥 | 48 | 西芹苹果茼蒿汁 | 52 | 鸡血藤煲鸡蛋 | 56 |
| 鲜蘑米粥 | 48 | 柳菇竹荪煲丝瓜 | 52 | 当归猪肉饭 | 56 |
| 皮蛋枣仁粥 | 48 | 海带参贝汤 | 52 | 炒糯米饭 | 56 |
| 高血压 | 48 | 香菇淡菜粥 | 52 | 养血扶中糕 | 56 |
| 枣菊汤 | 48 | 酸枣仁芹菜汤 | 52 | 蜜枣糖糕 | 56 |
| 葛根凉薯饮 | 48 | 海蜇拌芹菜 | 52 | 枣泥薄撑 | 57 |
| 凉薯饮 | 48 | 荸荠芹菜根汤 | 52 | 豌豆核桃仁泥 | 57 |
| 绿豆荸荠饮 | 48 | 茼蒿汤 | 52 | 猪皮糖酒汤 | 57 |
| 灵芝荸荠饮 | 48 | 笋丝炒茼蒿 | 53 | 黑木耳红枣汤 | 57 |
| 玉米须香蕉汤 | 49 | 菊花茼蒿饮 | 53 | 天花粉山药汤 | 57 |
| 蘑菇鲜汤 | 49 | 芹菜葵花子汤 | 53 | 当归鲩鱼鳔汤 | 57 |
| 豆腐干芹菜炒肉丝 | 49 | 葵花仁白糖饮 | 53 | 紫荆皮山药汤 | 57 |
| 芹菜饮 | 49 | 百合万寿果汤 | 53 | 牛筋生血汤 | 57 |
| 芹菜粥 | 49 | 菊花酒酿 | 53 | 山药羊肉汤 | 57 |
| 红枣芹菜汤 | 49 | 大蒜蘸酱油 | 53 | 黄豆芽炖猪血 | 58 |
| 豆腐拌芹菜 | 49 | 决明蜜饮 | 53 | 猪皮红枣羹 | 58 |
| 香菇芹菜丝 | 49 | 香菇猪血汤 | 53 | 桂髓炖鹌鹑 | 58 |
| 醋浸花生仁 | 49 | 海带煮鸭肉 | 53 | 高血脂 | 58 |
| 麦冬山楂饮 | 49 | 低血压 | 53 | 紫茄子烧牡蛎肉 | 58 |
| 芹菜根枣汤 | 49 | 羊奶粥 | 53 | 芡实茯苓瘦肉汤 | 58 |
| 五丝烩蕨菜 | 50 | 牛奶粥 | 53 | 玉米豆苹果粉羹 | 58 |
| 枯草荠菜汤 | 50 | 桂枝肉桂茶 | 54 | 长寿水饺 | 59 |
| 早莲草荠菜花汤 | 50 | 菠萝炖鹌鹑 | 54 | 首乌三七粥 | 59 |
| 香椿拌双丁 | 50 | 菠萝炒鸡片 | 54 | 黄精山楂粥 | 59 |
| 皮蛋蕨菜汤 | 50 | 归芪红枣蛋 | 54 | 花生壳粥 | 59 |

双玉米粥	59	三七人参粥	65	苦瓜爆炒蛤蜊	73
葡萄酒泡洋葱	59	丹参梗米粥	65	桑叶豆芽蛤肉汤	73
清蒸肉末海带盒	59	玉竹兔肉汤	65	菠菜炖牡蛎	73
鲜虾核桃仁炒韭菜	60	豆腐烧木耳	65	双瓜牡蛎汤	74
素炒三菇	60	花椒嫩鸡	65	珍珠玉米炒鲜贝	74
银耳炒肉丝	60	炒香舌片	65	三豆炒鲜贝	74
豆腐炒双耳	60	参芪陈皮煲猪心	65	香醋拌蜇皮	75
山楂粥	60	麦冬人参炖瘦肉	66	黄瓜炒鸡片	75
决明子菊花粥	60	川芎蛤蜊汤	66	三色乌鸡丝	75
健身消脂茶	60	紫菜豆腐兔肉汤	66	苦瓜炖鸭块	75
荷泽山楂茶	60	山甲首乌汤	66	茼蒿炖鸭块	76
消脂茶	61	猪心枣汤	66	蘑菇炖鸭块	76
消脂麦麸茶	61	冬菇枣汤	66	女贞子烧鸭肝	76
桃仁山楂露	61	回春汤	66	香菇炖兔肉	76
醋蛋液	61	降脂香菇汤	66	芸豆烧兔肉	77
山楂青鱼片	61	长寿杂面	67	双瓜炒兔肉	77
杞子红花鸡	61	归芪蒸鳗鱼	67	油菜兔肉汤	77
黑豆首乌炖甲鱼	61	姜葱滑鸡煲	67	海带菜花炖鸽	78
萝卜绿豆灌大藕	61	豆腐炖草鱼	67	双黄炖乳鸽	78
荷叶米粉肉	62	岗松炖猪心	67	青豆蒸鸽	78
山楂鲤鱼蛋	62	洋葱炒猪肉	67	豌豆乳鸽汤	78
冠心病	62	山楂蜜饯	67	鲜藕肉鸽汤	79
木耳拌洋葱	62	山楂糖块	67	鸽子炖兔肉	79
玉竹炖猪心	62	糖尿病	68	杞叶木耳炒鸽蛋	79
双耳滑鸡煲	62	兰花虾丸	68	双子鹌鹑汤	79
山楂炖牛肉	63	斛草甲鱼汤	68	精豆牛肉汤	80
山楂丹参粥	63	双冬蒸水鱼	68	青豆玉米炒牛肉	80
半夏瓜蒌薤白粥	63	麦冬沙参蒸鲫鱼	69	蒲公英肉丸汤	80
红花川芎粥	63	海带炒鱼丝	69	韭菜绿豆芽炒肉丝	81
山楂柿叶茶	63	玉米鱼块汤	69	番茄煮肉片	81
决明子菊花茶	63	茼蒿炖黑鱼条	70	双色鹿肉	81
红果丹参茶	63	大枣山药炖鱼头	70	药芹炒猪腰	81
决明楂菊茶	63	冬瓜烧鳊鱼块	70	三味腰片	82
茜草根老茶树茶	63	芦根炖墨鱼	70	香菇油菜心烧猪肚	82
山楂益母茶	64	苦瓜烧鳝段	71	豇豆香菇炒肚丝	82
止痛乳香茶	64	大枣炖黄鳝	71	魔芋猪胰汤	83
开元寿面	64	茼蒿炖黄鳝	71	油炸葱香豆腐	83
玉米粉粥	64	油菜黄精焖乌龙	71	茯苓豆腐汤	83
豆腐浆粥	64	莴笋炒海参	72	菠菜炒豆腐	83
红豆绿豆粥	64	爆炒虾仁	72	白玉红豆腐汤	84
葱粉薤白粥	64	甘蓝炒虾仁	72	豆扣烧蟹柳	84
五味子参麦粥	64	虾仁炒冬瓜	73	豆腐炖河虾	84

- 腐竹炒银芽 84
 香菜豆干 85
 双参蚕蛹汤 85
 浇汁茄子 85
 药汁烧茄子 85
 素菜荟萃 86
 香辣丝瓜 86
 丝瓜炒木耳 86
 三冬南瓜汤 86
 枸杞拌黄豆芽 87
 菠菜炖山药 87
 鹿肉人参炒苦瓜 87
 荸荠炒扁豆 88
 香菇山药炖鸡茸 88
 三丁爆玉米 88
 香菇炒洋葱 89
 蒜末拌芸豆 89
 凉拌三丝 89
 白果药丁 89
 猪胰汤 90
 苡仁猪胰汤 90
 黄酒炖兔肉 90
 银耳菠根汤 90
 玉米须炖猪胰 90
 玉竹山药炖鸽肉 90
 天花山药羹 90
 八宝饭 90
 枸杞葱油炒苦瓜 91
 芹菜炒鳝丝 91
 山药炖蛤蜊 91
 五味子炖鸡蛋 91
 茶蒸鲫鱼 91
 山药炖猪肚 91
 蒜烧南瓜 91
 陈皮炖兔肉 92
 芡实老鸭汤 92
 绿豆南瓜汤 92
 牛蒡香菇汤 92
 苦瓜炖蚌肉 92
 糯米桑白梅花汤 92
 蘑菇炖冬瓜 92
 四桑苦瓜汤 92
 黑豆黄精汤 93
 山药鸡蛋羊肉面 93
 兔肉馄饨 93
 猪肚粥 93
 玉竹粥 93
 益母草生地粥 93
 沙参玉竹粥 93
溃疡病 93
 甜菜枣粥 94
 蛏糖海蜇粉 94
 清明菜蒸糕 94
 姜韭牛奶羹 94
 黄鱼炖鱼肚 94
 冬菇大枣汤 94
 苡仁扁豆山药汤 94
 卷心菜粥 95
 木瓜红枣姜粥 95
 鲜姜炖猪肚 95
 冰姜糖 95
 生姜莲子炖猪肚 95
 马铃薯蜜膏 95
 陈皮甘草蜜膏 95
 甘蓝养胃饮 95
 红茶蜜饮 95
 白及枳壳粥 96
 红花蜂蜜茶 96
 老姜汁炖鸡 96
 黄芪炖猴头 96
 旱莲草枣粥 96
 田螺墨鱼骨汤 96
 甘蓝果蔬汁 96
 大枣白及粥 97
 三珍八宝饭 97
 土豆蜜粥 97
 包心菜水煮粥 97
 桂花莲子羹 97
慢性胃炎 97
 姜汁黑枣 97
 木瓜姜汤 98
 生姜枣汤 98
 茴香炖黄羊 98
 陈皮鲫鱼羹 98
 暖胃粉 98
 粳米炭粉 98
胃下垂 98
 砂仁炖笋鸡 99
 白汁炖桂鱼 99
 五香猪肚卷 99
 黄芪鳊鱼 99
 黄芪补胃枣 99
 枳壳黄芪炖带鱼 99
 参芪蒸羊肉 99
 黄酒炒田螺 100
 荷叶蒂莲子粥 100
 归升炖牛肚 100
 牛肚荷叶汤 100
 海参猪肉汤 100
 黄芪粳米粥 100
 鸡内金炒粉 100
 黄芪枳壳粉 101
 猪肚白术汤 101
 枳壳砂仁猪肚 101
 何首乌炖鸡 101
 枳芪炖鲫鱼 101
 豆米猪肠 101
 陈醋煮枣 101
 枳壳龟肉汤 101
 枳砂牛肚汤 101
 鳝鱼薏米汤 102
 黄芪炖羊肉 102
 马齿苋猪肠汤 102
 黄芪炖鲫鱼汤 102
 核桃肉蚕蛹汤 102
 蚕蛹粉 102
 茯苓香菇米饭 102
急性肾炎 102
 荠菜粳米粥 102
 山药茯苓粥 103
 葱白炖青头鸭 103
 枸杞米饭 103
 向日葵丝瓜蛋汤 103
 大蒜炖鳖肉 103
 冬瓜豆汤 103
 逐水消肿方 103

菠萝茅根速溶饮	103	泥鳅牛奶饮	108	黄花双耳肉片	113
赤豆冬瓜粥	103	番茄马蹄饮	108	马蹄炖水鸭	114
车前叶粳米粥	103	荸荠肉馄饨	109	冬瓜鲤鱼盅	114
大蒜炖绿头鸭	104	荸荠雪蛤羹	109	地胆草猪肉汤	114
薏冬炖鲫鱼	104	玉米须煲鲜蚌	109	冬瓜牛肉羹	114
葫芦双皮汤	104	冰糖田螺	109	绿豆车前粥	114
葱白灯芯丝瓜汤	104	胡萝卜炖田螺	109	冬麻子粥	114
莲茸糯米团	104	马蹄炒猪肝	109	五爪龙粥	114
黄芪豆粥	104	马蹄烧茄子	109	四鲜粥	114
蚕豆壳冬瓜粥	104	淡菜苡仁煲冬瓜	110	泌尿系结石	114
栗茸糯米糊	105	海蜇拌莴苣	110	钱草玉米茶	115
冰糖葫芦粥	105	番茄煲蚌肉	110	三金排石粥	115
车前叶玉米须粥	105	薏苡仁炖水鸭	110	韭菜炒胡桃肉	115
茅根蒲公英粥	105	砂仁豆芽瘦肉汤	110	赤小豆内金粥	115
白菜苡米粥	105	青皮炖白鸭	110	琼浆玉液	115
芡实白果粥	105	白扁豆溪螺汤	111	海金胡桃粥	115
玉米蝉衣汤	105	肝硬化	111	三金茶	115
车前草二皮汤	105	黑豆黑鱼汤	111	竹笋鸭肫汤	115
赤豆茅根粥	105	莲子山药甲鱼汤	111	牡丹皮乌龟汤	116
脂肪肝	105	益肝汤	111	薏苡仁蒸鸡	116
金钱草炖鱼	106	枸杞炖鲜鱼	111	花生米莲子粥	116
海带脊骨汤	106	鸡骨草炖田螺	111	痛 风	116
枸杞赤豆汤	106	白萝卜牛肉汤	111	椒叶止疼丸	116
山楂燕麦粥	106	冬瓜赤小豆炖乌鱼	112	黄花菜汤	116
当归芦荟茶	106	泥鳅粉	112	羊蹄躔黑豆粥	116
山楂龙井茶	106	桂圆山药炖甲鱼	112	水煎爬墙虎煎	116
枸杞乌龙茶	106	牛脾仙人掌	112	桂膝芝麻散	116
病毒性肝炎	107	地耳草鸡蛋	112	失 眠	116
车前草郁金炖水鸭	107	红枣鳖甲汤	112	藕丝蛋羹	117
大蒜西瓜散	107	大蒜炖黑鱼	112	人参黄芪粥	117
香附陈皮蒸乳鸽	107	枸杞虫草蒸老鸭	112	大枣桑葚粥	117
红花五灵脂蒸墨鱼	107	泌尿系感染	112	南烛子芝麻	117
萝卜根溪螺汤	107	小蓟栀子粥	113	百合龙大枣眼粥	117
小白菜炖田螺	107	青小豆粥	113	海带陈皮粥	117
豆腐炖鳅鱼	108	粳酥粥	113	灵芝荷包饺	118
豆腐马蹄汤	108	玉米须车前甘草粥	113	生地鸡子黄百合汤	118
糖醋猪骨	108	凤尾草米汤	113	五味子炖鲈鱼	118
番茄烧墨鱼	108	翠衣炒鱼片	113	银耳红枣汤	118
二豆蒸饭	108	车前野苋汤	113	黑枣桂圆蛋汤	118
茯苓赤小豆粥	108	鳊葵粟米粥	113	龙骨龟版汤	118
				八宝酿梨	118

- | | | | | | |
|-----------|-----|-------------|-----|------------|-----|
| 乌灵参鸡汤 | 119 | 天麻米饭 | 125 | 银耳瘦肉粥 | 130 |
| 百合青苹炖芦荟 | 119 | 芎脑芷汤 | 125 | 杞子炒肉丝 | 130 |
| 沙参玉竹炖鹧鸪 | 119 | 天麻石猪脑汤 | 125 | 山药炖乳鸽 | 130 |
| 桂圆红枣炖鹌鹑 | 119 | 升麻三黄茶 | 125 | 松子米粥 | 130 |
| 莲子百合炖猪肉 | 119 | 川芎白芷茶 | 125 | 山药炖羊肉 | 130 |
| 龙眼百合鸡蛋汤 | 119 | 苏叶姜糖饮 | 125 | 肥胖病 | 130 |
| 玫瑰烤羊心 | 120 | 天麻炖鲤鱼 | 125 | 冬瓜萝卜羹 | 130 |
| 枣仁芹菜汤 | 120 | 葱姜鲤鱼头汤 | 125 | 龙眼莲子粥 | 130 |
| 百合红枣龟汤 | 120 | 金雀花瘦肉汤 | 125 | 冬瓜萝卜粥 | 131 |
| 酸枣仁炖老鸡 | 120 | 生姜橘皮汤 | 126 | 白茯苓粥 | 131 |
| 玉竹淮杞鲜蚝汤 | 120 | 神经衰弱 | 126 | 苹果胡萝卜汁 | 131 |
| 龙眼淮山药糕 | 120 | 花生叶散 | 126 | 痢疾 | 131 |
| 萱草忘忧汤 | 120 | 胡桃黑芝麻散 | 126 | 马齿苋绿豆汤 | 131 |
| 天麻什锦饭 | 121 | 酸枣仁散 | 126 | 野苋甜汤 | 131 |
| 茯苓龙眼粥 | 121 | 金针菜枣仁散 | 126 | 草山楂鱼腥汤 | 131 |
| 银耳灵芝羹 | 121 | 枸杞大枣蛋汤 | 126 | 西红柿叶汤 | 131 |
| 桂圆蛋羹 | 121 | 玫瑰烤羊心 | 126 | 鸡冠花蛋甜汤 | 131 |
| 头痛 | 121 | 抑郁症 | 126 | 大蒜炖鲫鱼 | 131 |
| 清眩明目茶 | 121 | 蜜桃汁 | 126 | 莲子芡实龟肉汤 | 131 |
| 青箱子饮 | 121 | 猕猴桃果汁 | 127 | 枣肝兔肉汤 | 132 |
| 米醋花生粥 | 121 | 胡萝卜小麦草汁 | 127 | 鲫鱼汤 | 132 |
| 豆豉葱白茶 | 122 | 香橙葡萄苹果汁 | 127 | 双瓜叶汁 | 132 |
| 蔓荆子烩面 | 122 | 鲜椰菠萝汁 | 127 | 马齿苋蜜汁 | 132 |
| 杜仲银耳羹 | 122 | 薄荷清心茶 | 127 | 葡萄姜蜜茶 | 132 |
| 四味止眩汤 | 122 | 鼠尾草香醋 | 127 | 槟榔茶 | 132 |
| 川芎白芷鳙鱼汤 | 122 | 山药草莓奶 | 127 | 山楂茶 | 132 |
| 草果麦片羊肉汤 | 122 | 鲜奶玉米银耳羹 | 128 | 二陈止痢茶 | 132 |
| 屈头鸡姜汤 | 122 | 百合鲜奶蜜羹 | 128 | 乌梅止痢茶 | 132 |
| 三七花煮蛋 | 123 | 麦冬莲蓬豆腐 | 128 | 枣蜜茶 | 132 |
| 党参当归鳝鱼汤 | 123 | 合欢海参鸭心 | 128 | 大蒜马齿苋粥 | 133 |
| 菊苗锅塌盒 | 123 | 南瓜鸡蓉土豆泥 | 129 | 白头翁粥 | 133 |
| 雪里开炖猪腰 | 123 | 香蕉酸奶 | 129 | 乌梅姜茶粥 | 133 |
| 二蒺藜烧猪排 | 123 | 玫瑰菊花茶 | 129 | 鸡冠花米粥 | 133 |
| 茴香猪肾汤 | 123 | 菊花明日叶减压茶 | 129 | 加味槟榔粥 | 133 |
| 蛤蟆鲍鱼 | 123 | 果蔬汁 | 129 | 莲子姜粥 | 133 |
| 金雀花煮蛋 | 124 | 西瓜芦笋汁 | 129 | 莲子木耳薏白粥 | 133 |
| 枸杞蒸蛋 | 124 | 老年痴呆 | 129 | 韭菜粥 | 133 |
| 菊花肉片 | 124 | 扁豆粥 | 130 | 金针冰糖饮 | 133 |
| 灵芝猪脚汤 | 124 | 龙眼米粥 | 130 | 榴皮茄根饮 | 133 |
| 丝瓜藤煲猪肉 | 124 | 肥羊汤 | 130 | 扁豆花馄饨 | 134 |
| 蜈蚣汤 | 124 | 泥鳅炖豆腐 | 130 | 陈皮猪肾馄饨 | 134 |
| 黄酒核桃泥 | 124 | | | 赤石脂面 | 134 |

大蒜粥	134	桑葚芝麻首乌汤	139	鸡血炖豆腐	143
韭菜粳米粥	134	利水消肿	139	翠衣毛根汤	144
茶叶大米粥	134	白术炖鲤鱼	139	西瓜蒸鸭	144
炮姜附子粥	134	菊花火锅鱼	139	酸菜炖鲫鱼	144
便秘	134	橘皮煮鲤鱼	139	柠檬炖乳鸽	144
松子炸豆腐	134	玉兰花余鲫鱼	139	豆腐炖泥鳅	144
姜汁菠菜	135	红糖烩鳝鱼丝	139	酸辣笋瓜汤	144
虾子海参	135	冬瓜乌鱼汤	139	冬瓜绿豆汤	145
杏仁豆腐	135	冬瓜皮蚕豆汤	140	绿豆百合粥	145
木耳蕨菜肉片	135	牛肉萝卜汤	140	白菜炖鸭头	145
芝麻糖粉	135	赤豆炖鲫鱼	140	青荷炖鳅鱼	145
芝麻补肾糕	135	桑白皮赤豆汤	140	萝卜炖鸭肫	145
火麻仁芝麻粉	136	玉米汁炖鲫鱼	140	竹荪口蘑汤	145
核桃仁嚼食	136	冬瓜鳊鱼汤	140	芦笋鲜奶汤	145
松子蜜粥	136	猪苓炖鲫鱼	140	莴笋草菇汤	146
盐水蜂蜜饮	136	商豆炖鲫鱼	140	发菜芙蓉汤	146
生首乌蜂蜜	136	蚕豆牛肉汤	141	乌梅蚕豆枣汤	146
熟地核桃炖猪肠	136	香菜鲢鱼汤	141	酸辣海参汤	146
牛奶蜜饮	136	赤豆鹌鹑汤	141	马蹄猪肺汤	146
芝麻蛋糊	136	拌饭蒸鸭	141	双菇炖蛇肉	146
核桃蜜羹	136	冬瓜茅根汤	141	清暑荸荠糕	146
核桃芝麻蜜	136	黑豆炖鲤鱼	141	冬瓜海带汤	147
桑葚杞参汤	136	地狗蛋汤	141	七鲜解暑汤	147
冰糖蒸香蕉	136	豌豆苗汤	141	椰子鸡球	147
核桃蜜	136	发菜车前汤	141	莲花百合汤	147
海参肠耳汤	137	芡实老鸭粥	142	三鲜苦瓜汤	147
绿海藻汤	137	鸡汁红豆粥	142	三丝冬菜汤	147
海带西洋菜汤	137	黑豆蛋粥	142	番茄皮蛋汤	148
苡蓉炖羊肉	137	赤小豆鲤鱼粥	142	海蜇马蹄汤	148
三籽润肠茶	137	小麦仁狗肉粥	142	苡仁炖蛇丁	148
菠菜饭猪油	137	鲤鱼汁粥	142	苦瓜肉丝汤	148
菠菜根蜜汤	138	苡仁郁李粥	142	乳腺炎	148
清炒番薯叶	138	商陆鲫鱼汤	142	通草母猪蹄羹	148
藤菜鲜汁	138	麻黄连翘赤豆汤	142	苍耳子炒鸡蛋	148
芹菜茭白汤	138	冬瓜炖鲤鱼	143	豆豉粥	149
鲜藕生地蜜膏	138	草果青鸭汤	143	白果仁酒	149
蜜汁鲜桃	138	眉豆薏苡仁粥	143	鲜蒲公英酒	149
薄荷甜桃	138	茅根豆粥	143	黄花菜炖猪蹄	149
柠檬苹果汁	138	玉米豆枣粥	143	油菜帖	149
玉麻栗糕	138	解 暑	143	甜橙黄酒	149
黑米番薯粥	138	乌梅茶	143	薏苡仁赤小豆粥	149
番薯蘸蜜	139	冬瓜饺	143	橘核黄酒饮	149

- 蒲公英粳米粥 149
 马兰头拌豆腐 149
 丝瓜汁 149
 油菜粳米粥 149
 鸡爪黄花蛋汤 149
 山药黑鱼汤 150
 银耳木耳汤 150
 粳米香附粥 150
 三草红糖蛋 150
 公英虾肉汤 150
 蜂房蒲公英汤 150
 瓜蒌酒 150
 鸡爪黄花菜蛋汤 150
 四仙猪骨汤 150
 蒲公英金银花粥 150
 橙汁酒 151
 油菜橘皮汤 151
 丝瓜络酒 151
痔 疮 151
 蜥蜴鸡蛋粉 151
 阿胶海参粉 151
 地瓜藤酒 151
 血三七酒 151
 白糖炖鱼肚 151
 黑木耳芝麻茶 151
 黑木耳粳米粥 152
 荸荠马齿苋粥 152
 香椿鱼 152
 米醋煮羊血 152
 清蒸黄鳝 152
 水蒸茄子 152
 白糖炖鱼肚 152
 红枣银耳粥 152
 红枣糯米粥 152
 决明子菊花茶 152
 五仁糕 152
 黑芝麻核桃糊 152
 生姜鲜蚌肉 152
 大蒜炖乌鲤鱼 153
 猪苦胆丸 153
 槐花猪肠丸 153
 槐花蜂蜜膏 153
 陈石榴猪肉煲 153
 醋煮赤小豆 153
 润肠香蕉汤 153
 鳗鲡烤片 153
 黄酒猪皮汤 153
 苦参红糖煮鸡蛋 153
 清蒸鳝鱼 153
 无花果炖瘦猪肉 154
 瘦肉丝瓜汤 154
 猪肚砂枳汤 154
 僵蚕莲藕汤 154
 木耳柿饼汤 154
 藕汁蜂蜜膏 154
 槐花荆芥糊 154
 凌霄槐花粥 154
 山茶花糯米粥 154
 阿胶糯米粥 154
 桑葚糯米粥 154
脱 肛 155
 蓖麻根煲猪大肠 155
 山药粳米粥 155
 黄鳝羹 155
 郁李仁粳米粥 155
 猪肚粳米粥 155
 马齿苋直肠汤 155
 山药麻雀粥 155
 炒田螺 155
 黄花菜木耳汤 155
 黄芪羊肉汤 156
 薏米鳝鱼汤 156
 巴戟猪大肠汤 156
 乌龟芡实汤 156
 黄芪鲫鱼汤 156
 黄芪枳壳炖带鱼 156
 绿豆糯米煮猪肠 156
 陈醋煮大枣 156
 益气黄精酒 156
肛 裂 157
 马齿苋菜菔子汁 157
 蒲公英粳米粥 157
 金银花粳米粥 157
 赤小豆绿豆粥 157
 马兰头炒佛手 157
 鲜刀豆汁 157
 蜂蜜腌核桃仁 157
 香蕉牛奶饮 157
 糖腌藕片 157
肛 痿 157
 麻仁牡蛎肉饮 157
 百合茯苓粥 158
 蜂蜜核桃仁糊 158
 金银花绿茶饮 158
 马齿苋郁李仁汁 158
 蒲公英菊花饮 158
 苦瓜冬瓜饮 158
 薏仁绿豆粥 158
 清蒸河鳗 158
 松子粳米粥 158
疝 气 158
 草果麦仁汤 158
 金橘末汤 158
 陈醋煮鸡蛋 159
 吴萸子酒 159
 枳壳鸡蛋汤 159
 吴茱萸粥 159
 丁香煮酒 159
 小茴香烧鸭蛋 159
 马茴香拌豆腐 159
 荔枝核粳米粥 159
 桂花羊肉 159
 柚子鸡蛋 159
 大蒜金橘饮 160
 楝脂二香酊 160
 葱衣汤 160
 小茴香红糖粥 160
 当归生姜羊肉汤 160
 双核饮 160
 桂姜茱萸酒 160
冻 疮 160
 羊肉花椒归姜汤 161
 生姜酒 161
 花椒羊肉汤 161
 山楂归枣汤 161
 胡萝卜炖羊肉 161

黑芝麻鸡蛋汤	161	红烧鳝鱼	165	核桃酪	171
橘皮姜汤	161	乌豆独活汤	165	木瓜薏苡仁粥	172
干姜红花酒	161	葱白薏米粥	166	防风粳米粥	172
复方樟脑酒	161	羊蹄躑根糯米粥	166	韭菜羊骨粥	172
大蒜煲牛肉	162	玫瑰酒酿饼	166	乌蛇羹	172
牛脂樟脑膏	162	雪莲鸡汤	166	川乌草乌酒	172
疖、痈疮肿	162	木瓜柳枝粥	166	三蛇药酒	172
炒西瓜	162	薏苡仁粳米粥	166	葱头豆豉粥	172
苦瓜豆腐瘦肉汤	162	苦丁茶	166	肉桂桂粥	173
三豆白糖汤	162	黑豆炖蛇肉	166	姜汁川乌粥	173
蒲公英粳米粥	162	双菇南蛇汤	166	强壮筋骨饮	173
凉拌马齿苋	162	参芪红烧熊掌	167	柳枝茶	173
天然白虎汤	163	鳝鱼鸡汤	167	槐子核桃茶	173
金银花茶	163	牛膝木瓜酒	167	仙灵木瓜茶	173
山药大米粥	163	千年健酒	167	五加木瓜茶	173
绿豆粥	163	猪脚筋汤	167	鹿角胶粳米粥	173
蜜糖银花露	163	杜仲猪脊骨汤	168	木瓜猪蹄汤	174
三花天葵蒲公英饮	163	桑枝药酒	168	参归鳝鱼羹	174
.....	163	威灵仙酒	168	骨碎补狗骨汤	174
马齿苋银花饮	163	松叶药酒	168	川芎归尾酒	174
二黄冰片酒	163	三蛇酒	168	姜黄木瓜酒	174
苦瓜绿豆瘦肉粥	163	核桃大米酪	168	伸筋草酒	174
枸杞白糖饮	163	苡米防风茶	168	竹黄通络酒	174
凉拌三丝	163	三藤寄生酒	168	独活杜仲酒	174
银花绿豆粥	163	公藤麻黄酒	169	薏苡仁酒	175
苦菜姜汁	163	老桑枝雌鸡汤	169	松节酒	175
甘草银花酒	164	菊花龙虎丝	169	血栓闭塞性脉管炎	175
银花陈皮酒	164	五加皮瘦肉粥	169	党参黄芪炖猪肘	175
芙蓉花茶	164	附片蒸狗肉	169	狗肉羹	175
银翘黄芪茶	164	木瓜牛奶羹	169	七品蒸鸭	175
白萝卜茶饮	164	三丝蛇羹	170	焖罐鸡	175
银花菊花茶	164	蛇羹杂烩	170	毛冬青猪爪汤	176
蒲公英银花茶	164	蛤什蟆蛇羹	170	牛蹄筋祛瘀汤	176
茯苓白芷粥	164	鸡茸炖鲢鱼	170	木耳紫菜蛋花汤	176
菠菜猪肝汤	164	鹿蹄陈皮汤	170	熟地鹿角胶汤	176
香菇母鸡汤	164	重阳蒸糕	170	黑大豆活血粥	176
风湿性关节炎	164	栗子糯米糕	171	红枣枸杞山药粥	176
川乌粥	165	银花藤蜜饮	171	活血四虫粉	176
生地加皮酒	165	复方桑枝茶	171	鲜藕雪梨银花饮	176
雪莲鹿筋汤	165	威灵仙炖狗骨	171	爬山猴酒	177
木瓜炖羊肉	165	蜜汁木瓜饮	171	通脉乌蛇酒	177
菊花山楂茶	165	辣椒煨牛蹄筋	171	祛寒通络酒	177

丹参通络药酒 177

通脉管药酒 177

蜈蚣鹿蝎蒜酒 177

二 妇科常见疾病食疗方

月经不调 178

益母芹菜汤 178

黄花艾叶炖母鸡 178

龙眼桑葚汤 178

芪归鸡 178

归芪米粥 178

红糖皮冻酒 178

蒲黄月季酒 178

归芪酒 179

阿胶黑米粥 179

牛肾粳米粥 179

白果煲白鸭 179

槐花两地粥 179

红糖芝麻饮 179

姜艾粥 179

草汁益母粥 180

獐归肉 180

鸡蛋黑枣红糖汤 180

芪参补膏 180

葵籽山楂汤 180

调经草汤 180

大枣黑米红糖粥 180

枣姜红糖汤 181

乌鸡陈皮汤 181

艾叶姜枣茶 181

牡丹花米粥 181

升阳补中粥 181

益母草米粥 181

当归粳米粥 181

益母红糖饮 181

酒苁蓉粥 181

青蒿丹皮茶 182

香附乌药茶 182

红枣黑木耳茶 182

茅根茶 182

黑豆苏木饮 182

益母草绿茶 182

二花茶 182

白芍黄芪酒 182

地榆酒 182

多味调经酒 182

月季归参酒 183

珍珠蒸蟹蛋 183

茜根桃叶饮 183

牛肉阿胶汤 183

黄芪党参羊肉汤 183

芹菜卷柏鸡蛋汤 183

珍珠烧鲫鱼 183

茯苓乌鸡汤 184

瘦肉炖水鱼 184

藏红花酒 184

洋参炖乌鸡 184

芎归益母茶 184

枸杞烧猪腰 184

三白煲鸡 184

当归羊肉生姜汤 184

益母草炖鸡蛋 185

生姜艾叶蛋 185

鸡蛋马齿汤 185

泻热荠菜汤 185

黑豆酒蛋汤 185

花椒姜枣汤 185

山楂生姜汤 185

红花益肤通经粥 185

牛肾起阳粥 185

艾叶红糖粳米粥 186

薏苡仁姜艾粥 186

肉桂粳米粥 186

麻雀茴香粥 186

吴茱萸米粥 186

玉簪花粳米粥 186

四炭茶 186

苏梗橘叶茶 186

莲子茶 186

苦瓜根早莲茶 187

艾叶茶 187

川芎茶 187

月季花茶 187

茴香青皮酒 187

生拌马兰头 187

羊肉豆豉汤 187

银耳话梅羹 187

虫草青鱼馄饨 187

白莲参芪粥 188

八宝酒 188

贝母煲香瓜 188

南瓜双红补血汤 188

延胡当归汤 188

益母草山楂粥 188

泽兰绿茶 188

经前乳房胀痛 189

贝母麦芽杏仁汤 189

金针排骨粉丝汤 189

山楂二枣汤 189

蚕豆玫瑰花茶 189

金橘玫瑰饮 189

茯苓陈皮糕 189

经间期出血 189

青梅羹 189

棉籽粉 189

桂圆肉炒蕃石榴 189

小麦鸡血粥 190

黑豆菜菔煎 190

痛经 190

益母草粥 190

双花三草酒 190

山楂止痛粥 190

调经草饮 190

枣糖姜椒煎 190

益母草乌豆汤 191

吴茱萸米粥 191

血藤煲河蟹 191

狗肉五味汤 191

元胡当归酒 191

枸杞煲鱼头	191	银耳大枣汤	196	牛血桃仁羹	200
调经去痛酒	191	蜜桑葚	196	崩 漏	200
玉簪花粥	192	冰糖燕窝银耳	196	红花川芎酒	200
蒸乳鸽	192	里脊片枸杞子	196	米酒姜汁蚌肉汤	201
益母草生地粥	192	闭 经	196	乌鸡米粥	201
葵籽山楂汤	192	红枣马蓝头根汤	196	蚕茧黄酒	201
黑豆酒蛋汤	192	川芎煮蛋	196	玉米须猪肉汤	201
花椒姜枣汤	192	墨鱼炒姜丝	196	艾叶老母鸡汤	201
泽兰绿茶	192	芪归补血汤	196	牛血桃仁汤	201
当归米粥	192	乌贼乌鸡当归汤	197	藕节木耳炖猪肉	201
补血参茸酒	192	红花桃仁粥	197	槐花黄酒	201
红糖炮姜茶	193	桃仁粳米粥	197	猪肚莲子汤	201
参归牛膝酒	193	墨斗鱼桃仁羹	197	墨鱼煲鸡	201
薏苡仁姜艾粥	193	兰花米粥	197	昙花粳米粥	202
肉桂粥	193	红花黑豆汤	197	黑豆益母草汤	202
当归酒	193	米酒黑豆鸡蛋汤	197	乌贼骨煲鸡	202
参芪归枣膏	193	蜂蜜桃花粥	197	三七粉米粥	202
乌鸡陈皮汤	193	月季花酒	197	地黄当归羊肉汤	202
养血去痛粥	193	蚕砂米酒	197	韭汁豆浆饮	202
人参煲鹌鹑	194	蒜姜羊肉丝	198	乌雄鸡米粥	202
桂圆玫瑰粥	194	鸡血藤炖鸡蛋	198	生地红米粥	202
山楂生姜汤	194	三七芥子酒	198	子宫脱垂	202
艾叶姜枣汤	194	冬虫草鸭	198	韭菜猪腰	203
茴香麻雀粥	194	红花粥	198	月季花酒	203
月季花茶	194	姜丝黑鱼	198	枸杞黄芪炖乳鸽	203
川芎止痛茶	194	黑豆红花糖煎	198	荔枝米酒	203
艾叶茶	194	桂圆薏苡粥	198	柿蒂金樱桂圆饮	203
月季花酒	194	胎盘参枸汤	198	蓖麻根煲鸡	203
韭汁糖饮	194	益母草乌豆汤	198	巴戟煲猪大肠	203
酒浸苁蓉粥	195	鳖甲煲鸽肉	199	山楂双花饮	203
二花茶	195	当归煮蛋	199	芝麻升麻炖大肠	203
藕粉玫瑰羹	195	祛瘀水鱼汤	199	龟肉枳壳汤	204
行经吐衄	195	天香炉炖猪肉	199	黄芪鲫鱼汤	204
韭菜红糖茶	195	鸡内金糯米粥	199	黄鳝姜汁饭	204
猪蹄枣糖煎	195	阿胶凌霄花粥	199	升麻炖龟肉	204
藕节黄花菜汤	195	牛膝煲猪蹄	199	多味金樱子粥	204
藕节栀子汤	195	牛膝党参酒	199	首乌炖鸡	204
栀子山药楂肉粥	195	桃仁香附粥	199	带 下	204
玉竹百合鸡蛋饮	195	香菇墨鱼冬笋粥	199	白果蒸蛋	204
鳝鱼木耳汤	195	归姜猪肉汤	200	山药苡莲汤	205
经行口糜	196	薏苡香术米粥	200	金樱子粳米粥	205
黑豆汁	196	黄芪首乌乌鸡汤	200	银花草薺粥	205