



宜：绿豆宜与燕麦搭配，
能够有效控制血糖含量。
忌：绿豆不宜与鸡肉搭配，
凉、热而性寒食物。

宜：毛豆宜与丝瓜搭配，
可清热祛痰，防止便秘。
忌：毛豆不宜与鱼搭配，
会破坏食物中的B族维生素。

宜：豆腐宜与白萝卜
搭配，可促进消化。
豆腐宜与
可

搭配，可
豆腐宜与
可促进转
宜：豆腐
搭配，可
豆腐宜与
可促进转

银耳宜与冰糖、
山药或百合搭配，可
银耳宜与菊花搭配，
银耳宜与猪腰搭配，
可起到补肾之用。

家常菜里的

对症食疗小偏方

宋文植◎主编



在家常菜里找到治病良药✓

- 是药难免三分毒，治病当以“食医”为先
- 药食同源，家常菜吃对了，一日三餐就是小偏方
- 吃走68种常见病症，因为纯食材，所以很安心



看书扫这里

和阅读方式：编辑短信
搜家常菜里的对症食疗小偏方
发送至 10658080
手机也能随时随地阅读本书

吉林科学技术出版社



吉林大学中日联谊医院 宋文植◎主编

家常菜里的 对症食疗 小偏方



图书在版编目(CIP)数据

家常菜里的对症食疗小偏方 / 宋文植主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5384-7085-7

I. ①家… II. ①宋… III. ①食物疗法—食谱 IV.
①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200327号



家常菜里的 对症食疗小偏方

主 编 宋文植
编 委 胡海洋 李 静 李 娟 李 倩 李晓林
刘 刚 刘 强 刘海燕 刘建伟 王 静
王海波 姚 兰 于 娟 张 莉 张红艳

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 隋云平

执行责任编辑 李永百

封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 240千字

印 张 14

印 数 1—9 000册

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7085-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

目录

Contents



Part 1

日常小病

<感冒>

- 偏方1 鱼腥草杏仁鸡蛋羹 /12
- 偏方2 蒲公英绿豆糖水 /13
- 偏方3 金银黑米粥 /14
- 偏方4 莲藕雪梨甜汤 /15
- 偏方5 红薯姜汤 /15

<结膜炎>

- 偏方1 金针菇拌芹菜 /16
- 偏方2 黑豆热敷 /17
- 偏方3 银耳黄菊露 /17

<腹泻>

- 偏方1 莲子芡实瘦肉汤 /18
- 偏方2 冬瓜莲米粥 /19
- 偏方3 莲子芡实瘦肉汤 /19
- 偏方4 糯米蛋黄粥 /19

<咳嗽>

- 偏方1 百合玉竹粥 /20



- 偏方2 银耳炖乳鸽 /21
- 偏方3 雪梨生菜汁 /21
- 偏方4 枇杷罗汉果粥 /22
- 偏方5 养生甲鱼汤 /23
- 偏方6 南瓜蚬尖汤 /23

<口臭>

- 偏方1 生芦根粥 /24
- 偏方2 粳米银耳粥 /25
- 偏方3 白玉珍果粥 /25

<口腔溃疡>

- 偏方1 西瓜冰霜 /26
- 偏方2 西瓜雪梨汁 /27
- 偏方3 草莓胡萝卜冰霜 /27
- 偏方4 可可蜂蜜糊 /27
- 偏方5 萝卜丝拌海蜇丝 /28
- 偏方6 三莲鸡肉汤 /29
- 偏方7 鲜藕大米粥 /29
- 偏方8 香蕉杏仁酸奶拌 /29

<呕吐>

- 偏方1 百合萝卜粥 /30
- 偏方2 水果粥 /31
- 偏方3 槟榔炖雪梨 /31
- 偏方4 山楂乌梅草姜饮 /31

<头痛>

- 偏方1 羊肉滋补汤 /32
- 偏方2 酸枣粥 /33
- 偏方3 鱼翅荞豆粥 /33

偏方4 葱烧海参 /33

〈消化不良〉

偏方1 健脾米粥 /34

偏方2 胡萝卜酸梅汤 /35

偏方3 苹果雪梨糖水 /35

偏方4 健力番茄汁 /35

〈牙痛、牙过敏〉

偏方1 西瓜皮眉豆鲤鱼汤 /36

偏方2 核桃百合煲乳鸽 /37

偏方3 破故纸韭菜籽粥 /37

偏方4 杏仁核桃糕 /38

偏方5 护齿茶 /38

偏方6 老蒜穴位贴 /39

偏方7 桂花鲜栗羹 /39

偏方8 黄花菜炒肉丝 /39

〈牙周炎〉

偏方1 黄花菜萝卜薏米汤 /40

偏方2 杏仁莲藕糖水 /41

偏方3 八珍仙粥 /42

偏方4 竹叶苦丁甘草茶 /43

偏方5 银耳冰糖绿茶 /43

〈咽喉炎〉

偏方1 蒲公英金银花茶 /44

偏方2 银耳鳕鱼汤 /45

偏方3 银耳杏仁露 /46

偏方4 板蓝根清咽茶 /47

偏方5 橄榄蜜茶 /47

偏方6 银耳白果冰 /48

偏方7 金银丝 /48



偏方3 莲子黄瓜猪肉汤 /51

偏方4 雪花桃泥 /51

〈湿疹〉

偏方1 百合莲子糖水 /52

偏方2 南瓜百合粥 /53

偏方3 土茯苓乌龟汤 /53

〈小儿腹泻〉

偏方1 梨片绿豆面线 /54

偏方2 清香双米饭 /55

偏方3 山药白萝卜粥 /55

偏方4 香橼豆腐 /55

〈小儿感冒〉

偏方1 散寒祛风汤 /56

偏方2 解暑绿豆茶 /57

偏方3 抗病毒板蓝根饮 /57

偏方4 祛风清热三叶饮 /58

偏方5 解暑萝卜叶汤 /58

〈小儿高热〉

偏方1 荷叶饮 /59

〈小儿咳嗽〉

偏方1 白玉豆腐汤 /60

偏方2 水梨无花果糖水 /61

偏方3 西洋参炖梨 /61

偏方4 麻雀粥 /62

偏方5 雪梨响螺百合汤 /62

偏方6 人参五味粥 /63

偏方7 荸荠粥 /63

〈小儿口腔溃疡〉

偏方1 冰凉西瓜丁 /64



〈痱子〉

偏方1 冬瓜苦瓜脊骨汤 /50

偏方2 冬瓜海带排骨汤 /51



偏方2 西红柿炒鸡蛋 /65

偏方3 巧克力什锦水果球 /66

偏方4 凉拌西瓜皮 /66

偏方5 糖醋芝麻苦瓜 /67

偏方6 薄荷绿豆粥 /67

〈小儿麻疹〉

偏方1 黑豆粥 /68

偏方2 竹笋鳝鱼 /69

偏方3 芦荟苋菜粥 /69

偏方4 沙参玉竹鲫鱼汤 /70

偏方5 白菜香菇蹄花汤 /70

偏方6 莲子百合莲藕糖水 /71

〈小儿腮腺炎〉

偏方1 绿豆银耳京糕粥 /72

偏方2 海带清热汤 /73

偏方3 桑杞银菊糖水 /73

偏方4 雪梨菊花糖水 /74

偏方5 煎焖苦瓜 /75

偏方6 萝卜外敷 /75

〈小儿暑热〉

偏方1 银花莲子粥 /76

偏方2 赤小豆萆薢粥 /77

偏方3 四色粥 /77

偏方4 豆腐草菇鲫鱼汤 /78

偏方5 芦荟黄瓜粥 /79

偏方6 百合绿豆粥 /79

〈小儿水痘〉

偏方1 绿豆饼 /80

偏方2 香糟竹笋尖 /81

偏方3 杏陈薏米粥 /81

偏方4 祛烂痘洗液 /81

〈小儿厌食〉

偏方1 白术鸡内金粥 /82

偏方2 雪梨素鱼片 /83

偏方3 山药山楂竹笋粥 /83

偏方4 醋熘什锦 /84

偏方5 西瓜冻 /84

偏方6 开胃果肉水饺 /85

偏方7 蜜汁山药墩 /85

〈小儿遗尿〉

偏方1 小枣高粱米粥 /86

偏方2 黑豆红枣鲤鱼汤 /87

偏方3 枸杞子桂圆炖鹅肉 /88

偏方4 清炖甲鱼汤 /88

偏方5 兔肉香芋汤 /89

偏方6 糖水银耳荔枝 /89

〈小儿营养不良〉

偏方1 大麦米粥 /90

偏方2 红枣鸽肉饭 /91

偏方3 菠菜桃仁拌羊肝 /91

偏方4 羊肉卤黑米面条 /92

偏方5 鲜虾烧豆腐 /93

偏方6 沙律明虾 /93

偏方7 清汤素鱼圆 /94



〈便秘〉

偏方1 生姜葱白粥 /96

偏方2 松仁芝麻糊 /97

偏方3 粳米桃仁粥 /97

偏方4 桑葚黑米鸡蛋汤 /98

偏方5 肉苁蓉豆腐芋头汤 /99

偏方6 香蕉冰糖汤 /99

〈胆囊炎〉

- 偏方1 山楂乌梅糖水 /100
偏方2 清火粥 /101
偏方3 蒲公英粥 /101

〈肝硬化〉

- 偏方1 樱桃谷鸭汤 /102
偏方2 黄芪鲫鱼汤 /103
偏方3 绿豆老鸭汤 /103
偏方4 冬瓜莲豆煲鲫鱼汤 /103

〈高血压〉

- 偏方1 荸荠芹菜降压汤 /104
偏方2 蒜香芦笋 /105
偏方3 丹参山药葛根粥 /105
偏方4 海带焖木耳 /105
偏方5 鲫鱼大蒜粥 /106
偏方6 荸荠冬瓜汤 /107
偏方7 木耳炒豆腐 /107

〈高脂血症〉

- 偏方1 木耳银芽海米粥 /108
偏方2 百合萝卜粥 /109
偏方3 银花山楂汤 /109
偏方4 山楂牛蒡瘦身煲 /109
偏方5 冬瓜薏米田鸡汤 /110
偏方6 粉蒸豆腐 /111
偏方7 雪梨菊花银耳蜜 /111
偏方8 香蕉百合银耳汤 /111

〈肩周炎〉

- 偏方1 雄乌鸡粥 /112
偏方2 丝瓜粥 /113
偏方3 牵牛粥 /113

〈颈椎病〉

- 偏方1 山药红花白萝卜粥 /114
偏方2 鸭子肉粥 /115

〈慢性胃炎〉

- 偏方1 核桃粥 /116
偏方2 栗子玉竹龙眼粥 /117

- 偏方3 苦瓜蜂蜜汁 /117
偏方4 银杏大枣煲乳鸽 /118
偏方5 花香银耳汤 /119
偏方6 鲫鱼生姜枣粥 /119

〈慢性腰痛〉

- 偏方1 豆腐黄瓜排骨汤 /120
偏方2 大枣桂芪粥 /121
偏方3 枸杞子猪肾粥 /121
偏方4 枸杞子羊骨粥 /122
偏方5 木瓜米粥 /123
偏方6 鸦胆山药粥 /123

〈失眠〉

- 偏方1 酸枣仁粥 /124
偏方2 银耳竹荪汤 /125
偏方3 雪梨菊花羹 /125
偏方4 阿胶鸡蛋汤 /126
偏方5 茯苓五味粥 /127
偏方6 黄瓜拌猪心 /127

〈糖尿病〉

- 偏方1 枸杞子牛膝小米粥 /128
偏方2 海带鸭汤 /129
偏方3 薏米南瓜粥 /129
偏方4 苦瓜猪瘦肉汤 /129
偏方5 生姜莱菔子粥 /130
偏方6 肉苁蓉虫草煲鲫鱼 /130
偏方7 木须白菜 /131
偏方8 泡黄瓜捞肚片 /131

〈脱发〉

- 偏方1 芝麻黑豆泥鳅汤 /132





偏方2 菊花老鸭汤 /133

偏方3 冬虫夏草烩番茄 /133

偏方4 生发酒 /134

偏方5 斑秃药酒 /135

偏方6 花椒酒 /135

〈胃痛〉

偏方1 核桃仁拌翠韭 /136

偏方2 木瓜杏奶豆腐 /137

偏方3 羊肉大补汤 /137

偏方4 木瓜炖银耳 /138

偏方5 砂仁猪肚莲藕汤 /139

偏方6 枣仁枣皮粥 /139

〈痔疮〉

偏方1 雪梨猪肺汤 /140

偏方2 蕨菜肠头汤 /141

偏方3 黄花蛋粥 /142

偏方4 桔梗贝母粥 /143

偏方5 柿饼鹌鹑蛋糖水 /143

〈痛风〉

偏方1 肉丝拌粉皮 /144

偏方2 素炒三丁 /145

偏方3 家常醋熘藕 /145

偏方4 猕猴桃炒肉丝 /146

偏方5 冬菇拌粉皮 /146

偏方2 双柏散 /149

〈冻伤〉

偏方1 蒜泥敷 /150

偏方2 茄秧液 /150

偏方3 松针液 /151

偏方4 黄柏散 /151

〈烫伤〉

偏方1 烧伤膏 /152

偏方2 烫伤油布 /153

偏方3 烫伤油膏 /153

偏方4 烫伤膏 /153

偏方5 清凉膏 /154

偏方6 普榆膏 /155

偏方7 蜂蜡豆油膏 /155

〈中暑〉

偏方1 姜味苹果汁 /156

偏方2 红参西瓜汁 /157

偏方3 西瓜绿豆糖水 /157

偏方4 竹叶粥 /158

偏方5 绿豆红参甜粥 /158



Part 5

男性常见病

〈阳痿〉

偏方1 甲鱼炖狗肉 /160

偏方2 核桃杜仲猪腰汤 /161

偏方3 泥鳅虾仁汤 /161

偏方4 豆干炒腰花 /162

偏方5 虫草红枣炖甲鱼 /162



Part 4

日常急救

〈跌打损伤〉

偏方1 散血膏 /148



Part 6

女性常见病

〈产后腹痛〉

偏方1 老黄瓜排骨汤 /164

- 偏方2 枸杞子淮山甲鱼汤 /165
- 偏方3 螃蟹鱼肚冬瓜汤 /166
- 偏方4 丹参红花粥 /167
- 偏方5 玫瑰花粥 /167
- 〈带下〉**
- 偏方1 天下第一粥 /168
- 偏方2 大枣山药粥 /169
- 偏方3 马齿苋粥 /170
- 偏方4 参须雪梨乌鸡汤 /171
- 偏方5 冬瓜薏米墨鱼汤 /171
- 偏方6 淡菜排骨汤 /171
- 〈贫血〉**
- 偏方1 银耳鸡蛋红枣糖水 /172
- 偏方2 桂圆炖鸡肉 /173
- 偏方3 小麦红枣桂圆粥 /173
- 偏方4 生滚泥鳅粥 /174
- 偏方5 紫河车糯米粥 /175
- 偏方6 黄鳝茄子煲 /175
- 〈痛经〉**
- 偏方1 圆肉炖甲鱼 /176
- 偏方2 香蕉西米羹 /177
- 偏方3 荜茇粥 /177
- 偏方4 四宝鸡粥 /178
- 偏方5 大麦糯米粥 /179
- 偏方6 金樱子粥 /179
- 〈阴道炎〉**
- 偏方1 山楂丹参粥 /180
- 偏方2 车前子粥 /181
- 偏方3 苹果粥 /181
- 偏方4 薏米党参粥 /182
- 偏方5 山药猪肚粥 /183
- 偏方6 紫花地丁浴 /183
- 〈月经不调〉**
- 偏方1 丝瓜瘦肉汤 /184
- 偏方2 银耳银杏乌鸡汤 /185
- 偏方3 玉枣海参 /185
- 偏方4 红枣鸡蛋汤 /185
- 偏方5 糯米阿胶粥 /186
- 偏方6 红花山药百合粥 /187
- 偏方7 党参红枣粥 /187
- 偏方8 鱼香茄子汤 /187
- 〈甲状腺功能亢进症〉**
- 偏方1 桑葚猪腰汤 /188
- 偏方2 柿饼蒸饭 /189
- 偏方3 罗汉果柿饼汤 /189
- 偏方4 党参黑豆煲乌鸡 /189
- 〈妊娠呕吐〉**
- 偏方1 杏仁贵妃露 /190
- 偏方2 芝麻酿红枣 /191
- 偏方3 生姜山楂粥 /191
- 偏方4 生姜莲子粥 /192
- 偏方5 酸梅小番茄泡菜 /192



- 〈痤疮〉**
- 偏方1 橙子核散 /194
- 偏方2 荷叶冬瓜鱼尾煲 /195
- 偏方3 加味绿豆粥 /195
- 偏方4 山楂荷叶煲排骨 /195
- 〈带状疱疹〉**
- 偏方1 二柏疱疹蜜膏 /196
- 偏方2 龙胆草油膏 /197
- 偏方3 荸荠鸡蛋敷 /197





〈黄褐斑〉

- 偏方1 杏仁蛋清面膜 /198
偏方2 公羊牛胆面膜 /199

〈鸡眼〉

- 偏方1 生姜艾叶方 /200
偏方2 车前草敷 /201
偏方3 荸荠葱头敷 /201

〈酒渣鼻〉

- 偏方1 绿豆冬瓜汤 /202
偏方2 茭白敷 /203
偏方3 绿豆枇杷粥 /203
偏方4 冬瓜汁 /203

〈荨麻疹〉

- 偏方1 薏米红枣粥 /204
偏方2 玉米须瘦肉汤 /205
偏方3 丝瓜粉丝汤 /205

〈雀斑〉

- 偏方1 冬瓜涂擦 /206



〈盗汗〉

- 偏方1 枸杞黄芪粥 /208
偏方2 党参玉竹牡蛎汤 /209
偏方3 栝楼杏仁粥 /209
偏方4 荆芥粥 /209

〈耳鸣、耳聋〉

- 偏方1 芝麻奶层酥 /210

- 偏方2 海蜇头拌苋菜 /211

- 偏方3 桑叶菊花竹叶茶 /211

〈风湿性关节炎〉

- 偏方1 葱醋消肿贴敷 /212
偏方2 祛风暖膏 /213
偏方3 姜泡辣椒 /213
偏方4 杏仁鸡蛋羹 /214
偏方5 巨胜酒 /215
偏方6 五豆汤 /215

〈更年期综合征〉

- 偏方1 香菇木耳淡菜汤 /216
偏方2 黑芝麻甜奶粥 /217
偏方3 养颜益寿粥 /217
偏方4 八宝酿藕 /218
偏方5 百合扇贝蘑菇汤 /218
偏方6 荷兰百合北风菌 /219
偏方7 莲子百合红枣糖水 /219
偏方8 枸杞子菊花牛冲 /219

〈眩晕〉

- 偏方1 五彩山药糕 /220
偏方2 山药葡萄粥 /221
偏方3 猪脑粥 /221

〈帕金森病〉

- 偏方1 莲子大枣银耳粥 /222
偏方2 银耳大枣莲子羹 /223
偏方3 芝麻赤小豆鹌鹑汤 /223

〈视力下降〉

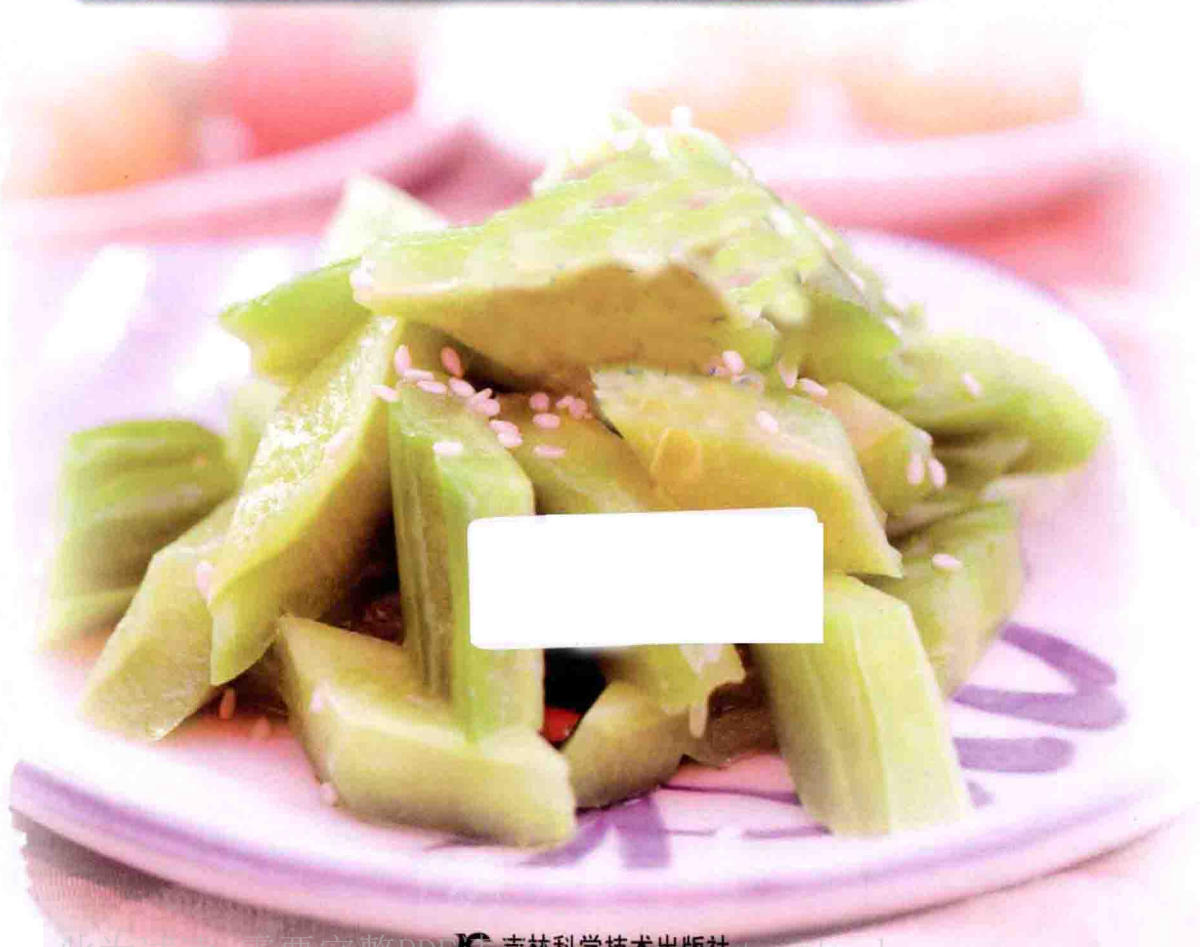
- 偏方1 滋补肝肾杞菊茶 /224





吉林大学中日联谊医院 宋文植◎主编

家常菜里的 对症食疗 小偏方



图书在版编目(CIP)数据

家常菜里的对症食疗小偏方 / 宋文植主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5384-7085-7

I. ①家… II. ①宋… III. ①食物疗法—食谱 IV.
①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200327号



家常菜里的 对症食疗小偏方

主 编 宋文植
编 委 胡海洋 李 静 李 娟 李 倩 李晓林
刘 刚 刘 强 刘海燕 刘建伟 王 静
王海波 姚 兰 于 娟 张 莉 张红艳

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 隋云平

执行责任编辑 李永百

封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 240千字

印 张 14

印 数 1—9 000册

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7085-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

Foreword 前言

药疗不如食疗，会吃的人可以把食物变成“治病良药”。每种食物都有其各自的特性，将它们搭配食用，会产生各种各样奇妙的变化。食物经过合理的搭配，不仅可以满足人们养生的需要，甚至可以达到食疗、治病的效果。

本套图书包含了降血糖、降血压、降血脂、防癌抗癌、常见病对症治疗等方面的食疗小偏方。书中的食疗偏方，以传统中医养生学和现代营养学理论为基础，从食物的营养分析、营养优势、购储技巧、营养搭配、相宜相克……全方位地进行了详细地阐述。寓医于食，药食同源，不但能满足人们“厌于药，喜于食”的天性，且取材广泛，花钱少，用处大，效果好，易于家庭自制，是适合家庭食用的药膳食疗工具书。

书中的食疗小偏方只是给各位读者的参考借鉴，不能代替医生的诊断和治疗。请各位读者多留意自己的身体状况，需要就医时还是应及时去医院就诊，不要延误治疗。



目录

Contents



Part 1

日常小病

〈感冒〉

- 偏方1 鱼腥草杏仁鸡蛋羹 /12
- 偏方2 蒲公英绿豆糖水 /13
- 偏方3 金银黑米粥 /14
- 偏方4 莲藕雪梨甜汤 /15
- 偏方5 红薯姜汤 /15

〈结膜炎〉

- 偏方1 金针菇拌芹菜 /16
- 偏方2 黑豆热敷 /17
- 偏方3 银耳黄菊露 /17

〈腹泻〉

- 偏方1 莲子芡实瘦肉汤 /18
- 偏方2 冬瓜莲米粥 /19
- 偏方3 莲子芡实瘦肉汤 /19
- 偏方4 糯米蛋黄粥 /19

〈咳嗽〉

- 偏方1 百合玉竹粥 /20

- 偏方2 银耳炖乳鸽 /21
- 偏方3 雪梨生菜汁 /21
- 偏方4 枇杷罗汉果粥 /22
- 偏方5 养生甲鱼汤 /23
- 偏方6 南瓜蚬尖汤 /23

〈口臭〉

- 偏方1 生芦根粥 /24
- 偏方2 糯米银耳粥 /25
- 偏方3 白玉珍果粥 /25

〈口腔溃疡〉

- 偏方1 西瓜冰霜 /26
- 偏方2 西瓜雪梨汁 /27
- 偏方3 草莓胡萝卜冰霜 /27
- 偏方4 可可蜂蜜糊 /27
- 偏方5 萝卜丝拌海蜇丝 /28
- 偏方6 三莲鸡肉汤 /29
- 偏方7 鲜藕大米粥 /29
- 偏方8 香蕉杏仁酸奶拌 /29

〈呕吐〉

- 偏方1 百合萝卜粥 /30
- 偏方2 水果粥 /31
- 偏方3 槟榔炖雪梨 /31
- 偏方4 山楂乌梅草姜饮 /31

〈头痛〉

- 偏方1 羊肉滋补汤 /32
- 偏方2 酸枣粥 /33
- 偏方3 鱼翅荞豆粥 /33



偏方4 葱烧海参 /33

〈消化不良〉

偏方1 健脾米粥 /34

偏方2 胡萝卜酸梅汤 /35

偏方3 苹果雪梨糖水 /35

偏方4 健力番茄汁 /35

〈牙痛、牙过敏〉

偏方1 西瓜皮眉豆鲤鱼汤 /36

偏方2 核桃百合煲乳鸽 /37

偏方3 破故纸韭菜籽粥 /37

偏方4 杏仁核桃糕 /38

偏方5 护齿茶 /38

偏方6 老蒜穴位贴 /39

偏方7 桂花鲜栗羹 /39

偏方8 黄花菜炒肉丝 /39

〈牙周炎〉

偏方1 黄花菜萝卜薏米汤 /40

偏方2 杏仁莲藕糖水 /41

偏方3 八珍仙粥 /42

偏方4 竹叶苦丁甘草茶 /43

偏方5 银耳冰糖绿茶 /43

〈咽 炎〉

偏方1 蒲公英金银花茶 /44

偏方2 银耳鳕鱼汤 /45

偏方3 银耳杏仁露 /46

偏方4 板蓝根清咽茶 /47

偏方5 榄海蜜茶 /47

偏方6 银耳白果冰 /48

偏方7 金银丝 /48



偏方3 莲子黄瓜猪肉汤 /51

偏方4 雪花桃泥 /51

〈湿 疹〉

偏方1 百合莲子糖水 /52

偏方2 南瓜百合粥 /53

偏方3 土茯苓乌龟汤 /53

〈小儿腹泻〉

偏方1 梨片绿豆面线 /54

偏方2 清香双米饭 /55

偏方3 山药白萝卜粥 /55

偏方4 香橼豆腐 /55

〈小儿感冒〉

偏方1 散寒祛风汤 /56

偏方2 解暑绿豆茶 /57

偏方3 抗病毒板蓝根饮 /57

偏方4 祛风清热三叶饮 /58

偏方5 解暑萝卜叶汤 /58

〈小儿高热〉

偏方1 荷叶饮 /59

〈小儿咳嗽〉

偏方1 白玉豆腐汤 /60

偏方2 水梨无花果糖水 /61

偏方3 西洋参炖梨 /61

偏方4 麻雀粥 /62

偏方5 雪梨响螺百合汤 /62

偏方6 人参五味粥 /63

偏方7 荸荠粥 /63

〈小儿口腔溃疡〉

偏方1 冰凉西瓜丁 /64



Part 2

小儿常见病

〈疳 子〉

偏方1 冬瓜苦瓜脊骨汤 /50

偏方2 冬瓜海带排骨汤 /51



偏方2 西红柿炒鸡蛋 /65

偏方3 巧克力什锦水果球 /66

偏方4 凉拌西瓜皮 /66

偏方5 糖醋芝麻苦瓜 /67

偏方6 薄荷绿豆粥 /67

〈小儿麻疹〉

偏方1 黑豆粥 /68

偏方2 竹笋鳝鱼 /69

偏方3 芦荟苋菜粥 /69

偏方4 沙参玉竹鲫鱼汤 /70

偏方5 白菜香菇蹄花汤 /70

偏方6 莲子百合莲藕糖水 /71

〈小儿腮腺炎〉

偏方1 绿豆银耳京糕粥 /72

偏方2 海带清热汤 /73

偏方3 桑杞银菊糖水 /73

偏方4 雪梨菊花糖水 /74

偏方5 煎焖苦瓜 /75

偏方6 萝卜外敷 /75

〈小儿暑热〉

偏方1 银花莲子粥 /76

偏方2 赤小豆萆薢粥 /77

偏方3 四色粥 /77

偏方4 豆腐草菇鲫鱼汤 /78

偏方5 芦荟黄瓜粥 /79

偏方6 百合绿豆粥 /79

〈小儿水痘〉

偏方1 绿豆饼 /80

偏方2 香糟竹笋尖 /81

偏方3 杏陈薏米粥 /81

偏方4 祛烂痘洗液 /81

〈小儿厌食〉

偏方1 白术鸡内金粥 /82

偏方2 雪梨素鱼片 /83

偏方3 山药山楂竹笋粥 /83

偏方4 醋熘什锦 /84

偏方5 西瓜冻 /84

偏方6 开胃果肉水饺 /85

偏方7 蜜汁山药墩 /85

〈小儿遗尿〉

偏方1 小枣高粱米粥 /86

偏方2 黑豆红枣鲤鱼汤 /87

偏方3 枸杞子桂圆炖鹅肉 /88

偏方4 清炖甲鱼汤 /88

偏方5 兔肉香芋汤 /89

偏方6 糖水银耳荔枝 /89

〈小儿营养不良〉

偏方1 大麦米粥 /90

偏方2 红枣鸽肉饭 /91

偏方3 菠菜桃仁拌羊肝 /91

偏方4 羊肉卤黑米面条 /92

偏方5 鲜虾烧豆腐 /93

偏方6 沙律明虾 /93

偏方7 清汤素鱼圆 /94



〈便秘〉

偏方1 生姜葱白粥 /96

偏方2 松仁芝麻糊 /97

偏方3 粳米桃仁粥 /97

偏方4 桑葚黑米鸡蛋汤 /98

偏方5 肉苁蓉豆腐芋头汤 /99

偏方6 香蕉冰糖汤 /99

〈胆囊炎〉

- 偏方1 山楂乌梅糖水 /100
偏方2 清火粥 /101
偏方3 蒲公英粥 /101

〈肝硬化〉

- 偏方1 樱桃谷鸭汤 /102
偏方2 黄芪鲫鱼汤 /103
偏方3 绿豆老鸭汤 /103
偏方4 冬瓜莲豆煲鲫鱼汤 /103

〈高血压〉

- 偏方1 荸荠芹菜降压汤 /104
偏方2 蒜香芦笋 /105
偏方3 丹参山药葛根粥 /105
偏方4 海带焖木耳 /105
偏方5 鲫鱼大蒜粥 /106
偏方6 荸荠冬瓜汤 /107
偏方7 木耳炒豆腐 /107

〈高脂血症〉

- 偏方1 木耳银芽海米粥 /108
偏方2 百合萝卜粥 /109
偏方3 银花山楂汤 /109
偏方4 山楂牛蒡瘦身煲 /109
偏方5 冬瓜薏米田鸡汤 /110
偏方6 粉蒸豆腐 /111
偏方7 雪梨菊花银耳蜜 /111
偏方8 香蕉百合银耳汤 /111

〈肩周炎〉

- 偏方1 雄乌鸡粥 /112
偏方2 丝瓜粥 /113
偏方3 牵牛粥 /113

〈颈椎病〉

- 偏方1 山药红花白萝卜粥 /114
偏方2 鸭子肉粥 /115

〈慢性胃炎〉

- 偏方1 核桃粥 /116
偏方2 栗子玉竹龙眼粥 /117

- 偏方3 苦瓜蜂蜜汁 /117

- 偏方4 银杏大枣煲乳鸽 /118

- 偏方5 花香银耳汤 /119

- 偏方6 鲫鱼生姜枣粥 /119

〈慢性腰痛〉

- 偏方1 豆腐黄瓜排骨汤 /120

- 偏方2 大枣桂芪粥 /121

- 偏方3 枸杞子猪肾粥 /121

- 偏方4 枸杞子羊骨粥 /122

- 偏方5 木瓜米粥 /123

- 偏方6 鸦胆山药粥 /123

〈失眠〉

- 偏方1 酸枣仁粥 /124

- 偏方2 银耳竹荪汤 /125

- 偏方3 雪梨菊花羹 /125

- 偏方4 阿胶鸡蛋汤 /126

- 偏方5 茯苓五味粥 /127

- 偏方6 黄瓜拌猪心 /127

〈糖尿病〉

- 偏方1 枸杞子牛膝小米粥 /128

- 偏方2 海带鸭汤 /129

- 偏方3 薏米南瓜粥 /129

- 偏方4 苦瓜猪瘦肉汤 /129

- 偏方5 生姜莱菔子粥 /130

- 偏方6 肉苁蓉虫草煲鲫鱼 /130

- 偏方7 木须白菜 /131

- 偏方8 泡黄瓜捞肚片 /131

〈脱发〉

- 偏方1 芝麻黑豆泥鳅汤 /132

