

Food Treatment Dietetic Experience

家庭 食疗饮食经

以数十种“手抄本”风靡海内外华人圈的食疗秘方。

在发行超过 1200 百万份《PREVENTION》杂志连续刊载的食疗经典。

冰点 主编



中医古籍出版社

家庭

食疗饮食经

冰点

主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



中医古籍出版社

责任编辑 朱定华

封面设计 储小燕

图书在版编目(CIP)数据

家庭食疗饮食经/冰点编著. —北京:中医古籍出版社,2002

ISBN 7-80174-057-2

I. 家... II. 冰... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 098766 号

家庭食疗饮食经

冰点 主编

出版: 中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

经销: 全国各地新华书店

印刷: 四川省南方印务有限公司

开本: 787×1092 毫米 16 开

印张: 30 印张

字数: 330 千字

版次: 2003 年 1 月第一版 2003 年 1 月第一次印刷

印数: 0001~3000 册

书号: ISBN 7-80174-057-2/R·057

定价: 38.00 元

日常食物营养成分含量表

食物项目名称	重量 g	水分 %	热量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	粗纤维 g	矿物质 (常量)					矿物质 (微量)				脂溶性维生素			水溶性维生素		
								钙	磷	钠	镁	钾	铁	锌	铜	维生素 A	维生素 E	维生素 C	维生素 B ₁	维生素 B ₂	维生素 B ₆	维生素 B ₁₂
番茄	100	93.5	22.0	1.0	0.2	4.7	0.5	13.0	27.0	3.0	17.7	244.0	0.50	—	—	270.0	—	20.0	0.06	—	—	—
西葫芦	100	94.0	19.0	1.1	0.1	4.2	0.6	28.0	29.0	1.0	16.0	202.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
菠菜	100	90.7	26.0	3.2	0.3	4.3	0.6	93.0	51.0	71.0	88.0	470.0	3.10	0.80	0.20	8100.0	—	51.0	0.10	193.0	—	—
小萝卜	100	94.5	17.0	1.2	0.1	3.6	0.7	30.0	31.0	18.0	15.0	322.0	1.00	0.02	0.13	10.0	0	26.0	0.03	24.00	—	—
青椒	100	93.4	22.0	1.2	0.2	4.8	1.4	9.0	22.0	13.0	18.0	213.0	0.70	0.03	0.04	420.0	0.81	128	0.08	19.00	—	—
豌豆	100	78.0	84.0	6.3	0.4	14.4	2.0	26.0	116.0	2.0	35.0	316.0	1.9	0.9	0.05	640.0	0.10	27.0	0.35	25.00	—	—
莴苣	100	95.1	14.0	1.2	0.2	2.5	0.5	35.0	26.0	9.0	16.0	264.0	2.00	0.40	0.04	970.0	0.06	8.00	0.06	21.00	—	—
茄子	100	92.4	25.0	1.1	0.2	5.6	0.9	12.0	26.0	2.0	82.0	214.0	0.70	—	—	10.0	—	5.00	0.05	—	—	—
黄瓜	100	95.1	15.0	0.9	0.1	3.4	0.6	25.0	27.0	6.0	12.0	160.0	1.10	0.12	0.01	250.0	痕量	11.0	0.03	16.05	—	—
芹菜	100	94.1	17.0	0.9	0.1	3.9	0.6	39.0	28.0	126	8.7	341.0	0.20	0.11	0.10	230.0	0.38	6.00	0.02	6.05	—	—
菜花	100	91.0	27.0	2.7	0.2	5.2	1.0	25.0	56.0	13.0	24.0	295.0	1.10	0.34	0.14	60.0	0.22	78.0	0.11	55.00	—	—
胡萝卜	100	59.0	42.0	1.2	0.2	9.7	1.0	37.0	36.0	47.0	18.5	341.0	0.70	0.40	0.01	11000	0.45	0	0.06	32.00	—	—
鲜梨	100	83.2	61.0	0.7	0.4	15.3	1.4	8.0	11.0	2.0	7.0	130.0	0.30	0.08	0.12	20	—	10.0	0.02	14.00	—	—
鲜桃	100	89.1	38.0	0.6	0.1	9.7	0.6	9.0	19.0	1.0	6.6	202.0	0.50	0.20	0.07	1330.0	—	7.00	0.02	8.00	—	—
去皮柑桔	100	86.0	49.0	0.9	0.2	12.2	0.5	41.0	20.0	1.0	6.7	200.0	0.40	0.20	痕量	200.0	0.23	50.0	0.10	46.00	—	—

日常食物营养成分含量表

食物项目名称	重量 g	水分 %	热量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	粗纤维 g	矿物质 (常量)						矿物质 (微量)				脂溶性维生素			水溶性维生素		
								钙 mg	磷 mg	钠 mg	镁 mg	钾 mg	铁 mg	锌 mg	铜 mg	维生素 A IU	维生素 E mg	维生素 C mg	维生素 B1 mg	泛酸 mg			
甘薯	100	70.6	110	1.8	0.4	26.3	0.7	32.0	47.0	10.0	31.0	243.0											
南瓜	100	—	15.1	0.7	痕量	3.3	0.5	19.1	18.9	1.0	—	308.0	0.41	0.23	0.09	2500.0	痕量	5.30	0.04	0.41			
甜玉米	100	72.7	96.0	3.5	1.0	22.1	0.7	3.0	111.0	1.0	4.8	280.0	0.70	0.50	0.06	400.0	0.06	12.00	0.15	0.54			
青豆	100	90.1	32.0	1.9	0.2	7.1	1.0	56.0	44.0	7.0	32.0	243.0	0.80	0.40	—	600.0	—	19.00	0.08	0.19			
西瓜籽	100	4.6	536	22.7	41.2	27.5	2.5	82.0	483.0	—	—	606.0	7.70	—	—	16.7	—	—	0.22	—			
核桃仁	100	3.1	678	20.5	59.6	14.8	1.7	—	570.0	3.0	190.0	460.0	6.00	—	—	300.0	—	—	0.22	—			
干芝麻	100	5.4	563	18.6	49.1	21.6	6.3	1160	616.0	60.0	181.0	725.0	10.5	—	—	30.0	—	0	0.98	—			
花生仁	100	5.6	564	26.0	47.5	18.6	2.4	69.0	401.0	50.0	158.3	674.0	2.10	3.24	0.78	16.0	9.70	0	1.14	2.80			
鲜板栗	100	52.5	204	2.9	2.7	42.1	1.1	27.0	88.0	6.0	42.0	454.0	1.70		0.06	80.0	0.50	6.00	0.22	0.47			
杏仁	100	—	638	18.6	53.9	19.5	14.3	234.0	504.0	3.0	260.0	773.0	4.70	3.11	0.15	0	15.00		0.24	0.58			
全脂奶	100	87.2	66.0	3.3	3.7	4.7	0	117.0	151.0	50.0	13.0	140.0	0.05	0.40	0.03	138.0	0.06	1.47	0.03	0.31			
脱脂奶	100	92.0	34.1	3.3	0.2	4.9	0	123.0	102.0	52.0	11.0	166.0	0.04	0.40	0.03	204.0	痕量	1.00	0.04	0.33			
香蕉	100	72.2	97.0	1.2	0.1	25.5	0.4	10.0	27.0	—	—	—	0.40	—	—	—	—	14.00	0.04	—			
鲜杏	100	85.3	51.0	1.0	0.2	12.8	0.6	8.0	15.0	1.0	9.3	319.0	0.50	0.12	0.08	2700.0	—	10.00	0.03	0.24			
苹果	100	84.8	56.0	0.2	0.6	14.1	1.0	3.0	6.0	1.0	4.8	139.0	0.10	0.05	0.04	90.0	0.31	7.00	0.03	0.11			
鲜鸡蛋	100	73.7	157	12.8	11.3	1.2	0	54.0	180.0	138.0	12.0	129.0	2.30	1.44	0.05	520.0	1.60	0	0.09	1.60			

前言

医学发展到今天,人们越来越认识到健康状况与人类发展的不平衡。今天的医学科学家们已不再把人体看做是一台需要抗生素来维护健康的机器,因为人类的健康在告诉人们这样一个事实:以美国为例,非类固醇类药物的行业产值已达到 100 亿美元左右,其中 60 亿美元左右用于购买药物,另外 40 到 50 亿美元用于治疗服用药物产生的副作用。但令人震惊的是有成千上万的患者死于这些药物的副作用。

在世界的每一个发达国家,任何一个制药厂都在日夜不停地生产着抗生素,成千上万吨的类似的药物源源不断地流入了患者的口中,而在贫穷国家还有无数在贫困线上挣扎的患者,等待着这类药物的救治……

药物使人们的健康形成了一个怪圈,人们在寻求健康的路上误入歧路。今天人们从无数健康经验中发现,被已经遗忘的中草药与食物是带给人们健康的基本保障。同是一种炎症,并不需要服用抗生素之类的消炎药物,你只需在食物中加入一定的中草药,也能达到同样的效果。

人类从洪荒的时代进入高科技时代,很多古老的东西已被全新的东西所取代。可有很多的东西人们才从遗忘中发现这种遗忘是多么得可惜。

《家庭食疗饮食经》全面权威地介绍了药物与食物的具体关系与运用,针对上百种常见病提出了预防与保健的食疗方案和措施。

《家庭食疗饮食经》中有许多的疗方都曾经流失海外,是被海外的华人华侨带回国内并被首次刊载和收录。同时本食疗经在海外华人圈广为流传,视为健康之源,并被发行超过一千万份的《预防》杂志刊登。

健脑益智

鸽蛋园子	1
猪肉饭	1
花生桂圆脆饼	2
杏仁玉枣	2
桂圆淫羊汁面	3
水蒸莲子饭	3

美容保健

鸡蛋羊肉面	4
羊肉鸡蛋饼	4
韭菜包子	4
姜乳饼	5
黄鸡馄饨	5
芝麻山药酥	6
芹菜猪肉包	6
咖喱牛肉饭	6
烤鱼饭	7
猪肉虾仁饭	7
什锦饭	8

血压平衡

芝麻参蛋糕	8
玉米面发糕	9
花生塞藕	9

消化不良

糯米糕	10
八宝糕	10
萝卜丝饼	11
蚕豆甜糕	11
白蔻抄手	11
黑白消积饼	12

山楂汤团	12
油炸山楂糕	13
白术枣糕	13
茯苓麦芽糕	14
参枣米饭	14
八宝糕	15
茯苓饼	15
花式甜糕	16
红高粱饼	17
莲肉糕	17

便秘

桃花猪肉馄饨	18
芝麻核桃糕	18
桑椹芝麻糕	19
桑椹饼干	19
玫瑰枣糕	19

抗衰延寿

松子枣泥豆沙糕	20
三羊开泰面	21
金枣糕	21
莲子香肉饼	22
玫瑰莲子	22
羊杂面	23

防病保健

核桃枣酪	23
玫瑰芝麻糊	24
什锦山药	24

养心安神

四丝蛋羹	25
冰糖莲子	26

菠菜饺	26
茯苓糕	27
莲枣蛋糕	27

补气养血

鸡肉馄饨	28
荆芥猪肉馄饨	28
麻小米茶	29
糯米粽	29
藕粉糕	29
芝麻枣团	30
荷叶粽	30
羊肉豆麦粉	31
芡实羊骨羹	31
羊肉面	31
八宝千层糕	32
玫瑰汤团	32
玫瑰脆皮	33
玫瑰糕	33

补脾益胃

芡实莲子米糕	34
萝卜丝酥饼	34
山鸡馄饨	35
白术参苓糕	35
莲子参苓糕	36
白术枣饼	36
茯苓莲子饼	37
羊肉面	37
梅花汤团	37
乌梅杏枣饼	38
红糖米糠饼	38
花生红枣汤	38
小米饭	39
高粱饭	39
大麦饭	39
玉米饭	40
炒焦面	40

樱桃沙粒	40
山楂蛋糕	41
鳝鲡鱼松饭	41
椰子蒸鸡	42
八宝米糕	42

补肝益肾

肝肾饭	42
可可枣酥	43
猪肉海鲜烙饼	43
麦冬汤	44
糯米饭	44
麦粒饭	45
栗子玉米糕	45

滋阴壮阳

橘子汤团	45
地黄参姜饼	46
麻雀肉饼	46
栗子饼	47
素馅咸汤团	47
素馅甜汤团	48
乳鸽枣菇饭	48
羊肾面	48

胃病

猪蹄鸡汤面	49
健脾暖胃粉	49
和胃糕	50
赤豆莲子饭	50
香附蛋糕	51

肾病

桂花栗糊	51
薏米粉团	52
黄雌鸡饭	52

感冒

葱姜粥	53
香菜粥	53

荆芥豆豉粥	54
风寒感冒	
葱豉粥	54
葱白粥	54
生姜炒米粥	55
清明菜粥	55
风热感冒	
蔓青子粥	56
薄荷叶粥	56
绿豆荷叶粥	57
绿豆百合粥	57
支气管扩张	
红枣白芨粥	57
鱼腥草粥	58
急性支气管炎	
枇杷叶粥	58
玉竹粥	59
茼蒿粥	59
慢性支气管炎	
猪肺粥	60
橘皮粥	60
桑白皮粥	60
老年性慢性支气管炎	
车前子粥	61
四仁粥	61
咳嗽	
竹叶粥	62
桃仁粥	62
百合粥	63
葡萄粥	63
红枣花生粥	63
哮喘	
紫苏叶粥	64
生姜粥	64

肺气肿	
萝卜子粥	65
肺结核	
枸杞粥	65
猪肺粥	66
白果粥	66
百合粥	66
羊肉银鱼粥	67
桂圆月季粥	67
萝卜橄榄粥	67
消化不良	
高粱粥	68
鲫鱼粥	68
黄瓜豆腐粥	69
牛肚粥	69
八宝粥	69
猪杂粥	70
无花果粥	70
呕吐	
藿香粥	71
砂仁粥	71
呃逆	
紫苏子粥	72
胃及十二指肠溃疡	
黄鱼粥	72
莼菜粥	73
党参粥	73
急性胃肠炎	
干姜粥	74
慢性胃肠炎	
高良姜粥	74
红枣粥	75
胃炎	
牛肉香菇粥	75

胃痛

- 百合粥.....75
- 佛手柑粥.....76
- 狗肉豆豉粥.....76
- 绿豆粥.....77

泄泻

- 茯苓粥.....77
- 白石脂山药莲子粥.....78
- 锅巴粥.....78
- 荔枝山药粥.....78
- 生姜红枣粥.....79
- 面筋菜菇粥.....79
- 茭白粥.....79
- 菠萝桂花粥.....80

急性细菌性痢疾

- 马齿苋粥.....80
- 大蒜粥.....81
- 山药赤豆粥.....81

便秘

- 何首乌粥.....81
- 核桃粥.....82
- 桑椹粥.....82
- 柿饼粥.....83

大便出血

- 荷叶粥.....83
- 黑木耳粥.....84

肝炎

- 猪肝粥.....84
- 茯苓粥.....85

肝硬化

- 淡竹叶粥.....85
- 郁李仁粥.....85

黄疸

- 薏苡赤豆粥.....86

- 紫茄子粥.....86

- 猕猴桃粥.....87

胆结石

- 鸡内金粥.....87

高血压

- 菊花粥.....88
- 海带粥.....88
- 大蒜粥.....89
- 马蹄海蜇粥.....89

高脂血症

- 虾米粥.....90
- 黑芝麻粥.....90
- 葛根粥.....90

动脉硬化

- 豆浆粥.....91
- 玉米粥.....91

心绞痛

- 山楂粥.....92
- 桃仁粥.....92

冠心病

- 莲子粥.....93
- 木耳粥.....93

中风后遗症

- 猪脑粥.....94
- 羊肾羊肉粥.....94

美容养颜酒

- 美容青春酒(1).....95
- 美容青春酒(2).....95
- 古井驻颜酒.....96
- 五粮桂圆酒.....96
- 还童酒.....96
- 桃花酒.....97
- 白鸽酒.....97
- 和气酒.....97

槟榔酒	98	松竹酒	111
熟地酒	98	三仙酒	111
补血酒	99	巨胜酒	112
四味酒	99	白术酒	112
桑龙药酒	99	虫草黑枣酒	113
蛋黄阿胶酒	100	茅台人参酒	113
首乌煮酒	100	五粮峨参酒	113
冰镇绿豆汤	101	参芪酒	114
冰镇什锦汤	101	七味酒	114
气血双补药酒		参苓酒	115
柏仁首乌酒	102	补虚酒	115
经验乌须酒	102	五加核桃酒	116
常春酒	103	加味八珍酒	116
延年益寿酒	103	白鸽酒	117
冰镇三豆汤	103	参杞酒	117
蛋清巧克力	104	地黄酒	117
冰镇扁豆汤	104	八味酒	118
古井驻颜酒	105	红颜酒	118
抗衰药酒		仙灵酒	118
回春酒	105	肾阳酒	119
双地双冬酒	106	胡桃酒	119
延年益寿酒	106	鹿鞭酒	119
双蜂酒	106	鹿茸虫草酒	120
参荔酒	107	鹿角胶酒	120
蚂蚁酒	107	苁蓉酒	121
健身酒	107	蛤蚧参茸酒	121
益寿药酒		健阳酒	122
牛乳酒	108	补脾胃药酒	
回春酒	108	温脾酒	122
助阳酒	109	丁香煮酒	122
红颜酒	109	暖胃酒	123
健脑药酒		佛手酒鬼酒	123
益智酒	110	金橘酒	123
远志酒	110	神仙丸	124
菖蒲白术酒	111	姜汁葡萄酒	124
		附子酒	125

附姜酒	125
山楂丁香酒	125
人参半夏酒	126

补肝肾药酒

丹参酒	126
补骨脂酒	127
麻仁酒	127
双生酒	128
杞圆药酒	128
女贞子酒	129
神仙杞子酒	129
杞菊麦冬酒	129

失眠安神

安心助神酒	130
灵芝酒	130
养心安神酒	131
桂圆酒	131
灵芝酒	131
宁心酒	132
莲子酒	132
灵芝山药酒	133
桃红酒	133
茯苓酒	133
长生不老酒	134

头晕目眩

明目酒	134
仙人酒	134
白菊花酒	135
清明酒	135
菊花地黄酒	136
菊花煮酒	136
枸杞麦冬酒	137
石决明酒	137
菊花首乌酒	137
枸杞生地酒	138

地骨皮杞酒	138
怡神酒	139
松花酒	139
柠檬桑椹酒	139

耳鸣耳聋

聪耳酒	140
滋肾酒	140
苍耳酒	140
磁石菖蒲酒	141
磁石酒	141
肉苁蓉酒	141
防风桂心酒	142
九月菊酒	142
秦艽酒	143

咳嗽

止咳平喘去寒酒	143
桑皮吴萸酒	144
橘红酒	144
陈皮苏叶酒	144
紫苏子酒	145
映山红酒	145
人参灵芝酒	145
葶苈子酒	146
纳气定喘酒	146
蛤蚧人参酒	147
冬虫夏草酒	147
芝麻核桃酒	147

腹泻

杨梅酒	148
生姜芍药酒	148
莲子山药酒	148
荔枝酒	149
薏苡仁酒	149
芡实酒	150
地瓜酒	150

山楂酒	150
红白党参酒	151
参米酒	151
三白芡实酒	152
党参白酒	152
茯苓白术酒	152

便秘

火麻杞黄酒	153
竹酒	153
松子酒	154
杏黄酒	154
硝黄酒	155

关节疼痛

寻骨风酒	155
竹黄酒	155
祛风酒	156
丹参六味酒	156
老鹤草酒	157
木瓜牛膝酒	157
姜黄木瓜酒	157
三藤木瓜酒	158
青风藤酒	158
凤仙花酒	158
薏苡仁祛湿酒	159
松节酒	159
五加皮酒	160
二风酒	160
桑枝银花酒	160
牛膝天冬酒	161

跌打损伤

跌打酒	161
壮筋酒	162
接骨酒	162
化瘀酒	163
消肿酒	163

闪挫酒	163
内伤酒	164
生地桃仁酒	164
川芎三七酒	164
川芎红花西凤酒	165
竹七酒	165
寄奴续筋酒	166
散瘀酒	166
苏木酒	166
凤仙归尾酒	167

半身不遂

白花蛇酒	167
治瘫酒	168
喇嘛酒	168
独活防风酒	169
石楠独活酒	169
樱桃酒	169
乌蛇酒	170
丹参酒	170
壮骨酒	171

性功能障碍

参杞酒	171
金樱酒	171
益脾补肾酒	172
酣春酒	172
仙茅酒	173
九香虫酒	173
助阳酒	173
鹿茸酒	174
雪莲虫草酒	174
淫羊藿酒	175
灵脾酒	175
雪莲酒	175
巴戟酒	176
巴戟菟丝酒	176

巴戟虾酒	176
海马酒	177
月经失调	
调经酒	177
月季丹参酒	178
红花山楂酒	178
当归酒	178
牛膝参酒	179
山楂佛手酒	179
蚕砂酒	179
益母草酒	180
养心酒	180
消痛酒	181
元胡酒	181
白带异常	
水陆二仙酒	182
鸡冠花酒	182
可乐汽水	
菠萝可乐	183
奶咖可乐	183
果汁可乐	184
咖啡可乐	184
柠檬可乐	185
人参可乐	185
蛋白橘子汽水	186
可可汽水	186
砀山梨汽水	187
草莓汽水	187
橙汁汽水	187
柠檬汽水	188
菠萝汽水	188
苹果汽水	189
棒冰	
红枣棒冰	189
玫瑰棒冰	189

可可棒冰	190
绿豆棒冰	190
西瓜棒冰	191
奶油棒冰	191
草莓棒冰	192
橘子棒冰	192
白雪棒冰	192
咖啡棒冰	193
酸梅棒冰	193
番茄棒冰	194
红茶棒冰	194
芝麻棒冰	194
巧克力棒冰	195

雪糕

杏泥雪糕	195
奶油可可雪糕	196
咖啡雪糕	196
牛奶橘子雪糕	197
牛奶雪糕	197
巧克力雪糕	198
橘子雪糕	198
果仁雪糕	199
玫瑰果脯雪糕	199
赤豆雪糕	199
梨奶雪糕	200
红枣雪糕	200

果蔬汁

橘子汁	201
柠檬汁	201
红枣汁	202
红茶汁	202
山楂汁	203
乌梅汁	203
柑橘汁	203
葡萄汁	204

樱桃汁	204
菠萝汁	205
鸭梨汁	205
荔枝菠萝汁	206
猕猴桃汁	206
番茄草莓汁	206
番茄西瓜汁	207
胡萝卜汁	207
苹果菜汁	208
番茄菠萝汁	208
黄瓜果汁	208
柠檬菜汁	209
番茄果汁	209
带下	
马兰银红枣茶	210
扁豆山药茶	210
橘皮竹茹茶	210
黄连苏叶茶	211
妊娠止酸茶	211
胎动不安	
莲子葡萄干茶	211
产后便秘	
生地萝卜茶	212
产后头痛	
产后头痛茶	212
产后腹痛	
红糖胡椒茶	213
产后汗症	
玉米芯茶	213
山楂麦芽茶	214
脏躁症	
核桃仁糖茶	214
乳痛	
银花地丁茶	215

通经益孕茶	215
子宫脱垂	
枳壳黄芪茶	216
益母甘草茶	216
阴痒	
苦参明矾茶	217
化脓性骨髓炎	
蒲公英茶	217
皮炎	
山楂片茶	217
粉刺	
枇杷桑竹茶	218
木耳芝麻茶	218
脱肛	
黄芪防风茶	219
陈皮棉花银茶	219
疝气	
荔枝橄榄茶	220
脉管炎	
赤芍甘草茶	220
腰痛	
醋茶	221
结膜炎	
桑菊黄豆茶	221
山梔甘草茶	221
菊花龙井茶	222
青光眼	
菊花枯苓茶	222
梅核气	
朴佛茶	222
萝卜姜茶	223
咽喉炎	
大海合欢茶	223

丝瓜茶	223
麦蝶茶	224
咽炎茶	224
清咽茶	225
玄参橄榄茶	225
声音嘶哑	
苏叶盐茶	225
蝉蜕木蝴蝶茶	226
大海生地茶	226
蒲公英薄荷茶	226
牙周炎	
牙痛茶	227
膀胱癌	
石韦茶	227
口腔炎	
马兰茶	228
唇癌	
五汁茶	228
美容养颜	
慈禧珍珠茶	229
容颜不老茶	229
润肌美颜茶	229
养颜茶	230
消脂减肥茶	230
茯苓茶	230
去斑茶	231
生发乌发	
乌发茶	231
茯苓菊花茶	231
白菊旱莲茶	232
香菜葱姜茶	232
祛斑增白	
桃花瓜仁茶	232

保健

除风汤	233
乌龙茶	233
百合茶	234
银耳冰糖茶	234
麦玉茶	234
玉叶茶	235
枸杞叶茶	235
金银花茶	235
苍耳茶	236
学农茶	236
橄榄梅茶汤	237
五倍子茶	237
双叶盐茶	237
益母草茶	238
茶菊蜜饮	238
泽兰茶	238
竹叶麦冬茶	239
凌霄花根饮	239
天麻茶	239
妊娠止呕茶	240
参斛茶	240
绿茶白糖饮	240

减肥轻身

三花减肥茶	241
减肥茶	241
健身降脂茶	241

感冒

橘红竹沥茶	242
紫苏叶茶	242
桑菊香豉茶	243
绿豆茶	243
二叶菊花薄茅茶	243
蒲公英茶	244

五神茶汤	244
牛蒡子茶	244
羌活板蓝根茶	245
防风甘草茶	245
杏仁茶	245
姜糖茶	246
生姜茶	246
银花白糖茶	246
生姜糖醋茶	247
腊梅茶	247
杭菊普洱茶	247
焦楂茶	248
荆芥薄荷茶	248
香菜茶	248
清凉豆茶	249
白芷川芎茶	249
鱼腥草茶	249
川贝茶	250
萝卜汁茶	250
芝麻杏仁茶	250
百合枇杷茶	251
芦根茶	251
白萝卜茶	251
生姜饴糖茶	252
银耳冰糖茶	252
秋梨白藕茶	252
甘草醋茶	253
金橘糖茶	253
黑芝麻茶	253
支气管炎	
红花茶	254
茶根鱼胆	254
冬花茶	254
橘茶	255
川贝茶叶散	255
白僵蚕茶	255

茶实丸	256
柿茶	256
肺结核	
银花当归茶	256
丝瓜冰糖茶	257
肺脓疡	
冬瓜子芦根茶	257
高血压及高脂血症	
山楂决明茶	258
杜仲夏枯草茶	258
决明子茶	259
芹菜红枣茶	259
白菊花茶	259
高血压	
钩藤茶	260
龙茶散	260
柿叶茶	260
菊花山楂茶	261
荷叶茶	261
荷楂茶	261
三七花茶	262
心脏病	
丹参茶	262
首乌茶	262
养心茶	263
中风及冠心病	
牛蒡根茶	263
冠心病	
香蕉茶	264
山楂益母茶	264
贫血	
绿豆红枣茶	264
红枣糖茶	265
桂圆红枣茶	265