

自助养生保健丛书

天下第一美味

TIAN XIA DI YI MEI WEI

许仲良□编著

羹



石油工业出版社

自助养生保健丛书

天下第一美味

许仲良 编著

羹

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天下第一美味: 羹 / 许仲良编著.

北京: 石油工业出版社, 2004.5

(自助养生保健丛书)

ISBN 7-5021-4441-2

I.天…

II.许…

III.汤菜-菜谱

IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 106101 号

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里二区一号楼 100011)

网 址: www.petropub.cn

总 机: (010) 64262233 发行部: (010) 64210392

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市密云华都印刷厂印刷

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 开本: 1/32 印张: 10.75

字数: 250 千字 印数: 1-8000 册

定价: 16.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

《自助养生保健丛书》

编委名单

主 编	史 卉			
编 委	许仲良	崔永普	张伟娜	杨文雄
	刘红彬	刘学民	黄丹霞	王 茜
	袁 博	吕小晴	陈 媛	许振文
	赵国锋	张洪伟	李 兵	许建明
	胡治国	程 渡	陈勇大	李舒明
	齐日华	刘平洋	黄 胜	郑 彪
	李舒亚	严行方	彭义珠	段 磊

吃出美丽健康来

(代序)

羹的保健养生、防病治病功能，古今中外都很重视。

羹在《辞源》中被称为“五味调和的浓汤”，泛指煮成浓液的食品。其中，具有食疗保健功能的“药羹”，是选用相应的中药、常用食物煮作而成的，色香味俱全，非常有益于防病治病、养生美容、延年益寿。其最大优点是易吸收，无病可滋补身体，有病则药食兼得。

我国古代医学认为“医食同源”，“药补不如食补”。可见，古人早就把食疗作为防病治病的手段之一。

在今天的日本课堂上，除了德育、智育、体育之外，更有“食育”，专门教授学生怎么吃、吃什么、吃多少。一个人从小培养良好的饮食习惯，将会终生受益。

遗憾的是，许多人虽然知道羹有不少好处，可一旦有需，往往苦于无处查考；或者虽有羹方在手，却知其然不知其所以然。有鉴于此，出身于中医世家、一生坚持药食并施的耄耋老人许仲良先生，专门搜集整理了400多篇羹方，与读者共享健、美、寿的秘诀。

本书的主要特点在于：

● 羹方齐备

人有400病，医有800方。本书重点选列了食品120多种，



羹方 400 多例，其中不乏古方及民间验方。作者结合临床医学经验，以科学性、实用性为指导思想，全书内容涵盖滋补保健、防病治病诸方面。

● 引经据典

药方无贵贱，灵者是仙丹。本书不仅提供相应羹方，而且还介绍其原料物性，帮助读者了解和权衡其利弊所在，读者完全可以根据自己保健需要，按图索骥。

● 制作简单

每篇羹方都根据“简、便、易、效”的原则，按照食物的功能、主治、制作、物性、宜忌、附方，进行全方位的详细介绍。尤其是制作过程通俗易懂，一看便知。

● 有的放矢

针对治疗中老年人常见病、青少年多发病的需要，本书特别介绍了每篇羹方的主要适应症状。读者如能举一反三、运用自如，便可天天有羹食、日日得保养。

俗话说“好吃懒做”。羹疗的实质意义在于，养生重于保健、防病重于治病。“懒做”当然要不得，而“好吃”则是完全应该的。不但有理，而且无罪，更值得欢呼。

严行方

2004 年 1 月

目 录

粮 谷 类

羹 名	功 能	适 应 症	
糯米花生羹	养血润燥	肺燥久咳, 自汗易汗	3
糯米鲫鱼羹	和胃实肠	小儿疳积	3
糯米莲子羹	益气健脾	消化功能低下、大便稀溏	4
健脾糯米羹	暖胃消食	食欲不振、风寒感冒	4
糯米山药羹	补肾固精	精寒不育、先兆流产	5
粳米山楂羹	健脾止泻	伤食泄泻	7
粳米桃仁羹	清肺润燥	胸膈伤痛气喘	7
陈米参连羹	燥湿止痢	痢疾	8
碎米羹	醒脾开胃	初生开食	8
粳米葱豉羹	温中散寒	小儿风寒感冒初期、发热无汗	9
粳粉葱白羹	解毒祛湿	老人脚气、赤白痢疾	9
饭汤贝母羹	润肺止咳	小儿百日咳	10
米油鸡蛋羹	滋阴填精	男子精冷不育、女子宫寒不孕	10
米糠羹	清利湿热	湿热下注所致的温脚气	11
炒米姜汁羹	温中消食	小儿消化不良	11
玉米糝羹	降脂降压	高血压、高血脂、糖尿病	14
玉米扁豆羹	利水消肿	营养不良性水肿	14
玉米粉山药羹	健脾利水	虚浮水肿、慢性肾炎	14
玉米粉黄豆羹	降浊利尿	慢性肾炎、水肿不退及尿路结石	15



天下第一美味

羹
geng

玉米须蚌肉羹	清热平肝	高血压、糖尿病、急慢性肾炎	15
小米面粉羹	健脾益肾	食欲不振、消化不良	17
小米红枣羹	清热养胃	胃热消渴及小儿消化不良、泄泻	17
小米羊肉羹	大补虚损	产后气血虚弱、不想饮食	18
秫米黄精羹	清肺和胃	肺结核低热、盗汗、胃不和	19
秫米母鸡羹	补虚安胎	胎动不安、习惯性流产	19
秫米鲫鱼羹	健脾清肠	痢疾	20
秫米半夏羹	益气和胃	失眠	20
薏仁黑豆羹	解毒排脓	肺痿咳吐脓血	21
薏仁食醋羹	清热排脓	肺痛痰咳吐脓血	22
薏仁桃仁羹	祛瘀排脓	急性化脓性阑尾炎	22
薏仁羊肉羹	健脾补虚	慢性衰弱性疾病久不康复	23
薏仁猪肺羹	清热补肺	肺损咯血	23
薏仁百合羹	润肺止咳	肺燥咳嗽、老慢支久咳	23
薏仁红枣羹	益气生血	慢性衰弱性疾病、神经衰弱	24
薏仁莲子羹	健脾祛湿	白带过多、心悸失眠	24
薏仁芡实羹	健脾固精	脾虚泄泻、遗精、淋浊、带下	24
薏仁菱肉羹	益气抗癌	胃癌、宫颈癌、肿瘤	25
麦仁糯米羹	安神敛汗	病后虚弱、自汗盗汗	26
小麦桂圆羹	养心补肾	头目昏眩、烦热失眠、瘵病	26
小麦豆角羹	滋养抗癌	肿瘤食疗、心烦不眠、盗汗	27
麦片牛乳羹	益气养胃	慢性胃炎、胃溃疡	27
炒面止痢羹	温中止痢	下痢白冻、腹部冷痛	28
麦麸牡蛎羹	养心敛汗	产后虚汗、盗汗	28
浮麦糯米羹	清热止汗	自汗盗汗	28
大麦饴糖羹	健胃消食	慢性肠胃炎	29
大麦面消食羹	消食除胀	小儿乳食过饱、腹胀烦躁	29
大麦豌豆羹	益气宽中	糖尿病、口渴多饮	29



芝麻花生羹	养血通乳	产后乳少	31
芝麻大豆羹	补肝养血	耳鸣耳聋、须发早白	31
芝麻鳊鱼羹	补养肝肾	发枯、脱发、须发早白	31
芝麻核桃羹	润肺补肾	老年性哮喘、老慢支	32
芝麻蒜头羹	消积润肠	恶性便秘、习惯性便秘	32
麻油葱蒜羹	润燥滑肠	大便干燥、皮肤皴裂	34
麻子苏子羹	顺气润肠	产后大便不通及诸虚风秘	36
麻子薏仁羹	健脾利水	产后腹中积血、小便不利	36
麻子鲤鱼羹	利水消肿	老人水气肿满、身疼不想饮食	37
黑豆鸡蛋羹	补肾利水	脾肾两虚, 肢面浮肿	38
黑豆红枣羹	补益养血	肾虚腰痛、头目眩晕、盗汗	38
黑豆腐皮羹	补虚止汗	自汗、盗汗	39
黑豆桂圆羹	养阴补血	血虚心悸、肾虚腰痛、盗汗	39
黑豆花生羹	通阳利水	虚性水肿	39
黑豆猪肉羹	补肾益气	肾虚耳聋、遗尿	40
黑豆活血羹	活血化瘀	瘀血阻滞型脉管炎	40
黑豆菟丝子羹	补肾安胎	先兆流产, 滑胎	41
黑豆枸杞羹	解毒祛瘀	痢症炎性期	41
黄豆香菜羹	发散风寒	风寒感冒初起、头痛及流感	44
豆芽猪血羹	消积解毒	大便干结、矽肺	45
豆腐赤糖羹	和胃止血	胃、十二指肠溃疡引起的出血	45
豆腐萝卜汁羹	清热化痰	急性支气管炎、痰喘、哮喘	46
豆腐青菜羹	清热解酒	饮酒过度	46
豆腐猪蹄羹	益气生津	产后乳汁不足	47
冻豆腐蛋羹	益气补血	各种贫血	47
冻豆腐淡菜羹	散血降脂	血胆固醇偏高	47
甜浆羹	补养润燥	虚劳咳嗽、便秘、营养不良	50
豆浆花生羹	养血降脂	脂肪肝、贫血	51



天下第一美味

羹
geng

豆浆饴糖羹	健脾养胃	胃、十二指肠溃疡	51
豆腐衣银耳羹	清肺化痰	肺热咳嗽、痰少色黄	51
豆腐衣黑豆羹	补虚止汗	自汗盗汗	52
豆腐衣鸡蛋羹	益气清热	产后恶露不净、妇女白带腰痛	52
刀豆姜糖羹	和胃降逆	胃寒呃逆	53
刀豆冰糖羹	温中下气	老年喘咳	54
刀豆猪肾羹	温肾壮腰	肾虚腰痛	54
扁豆莲枣羹	健脾止泻	消化不良之慢性腹泻	55
扁豆大枣羹	化湿安神	百日咳、夜间咳重	56
扁豆山药羹	健胃消积	小儿疳症、食积痞块	56
扁豆芡实羹	补肾固精	肾虚遗精、早泄	56
扁豆米饮羹	健脾祛湿	赤白带下	57
扁豆解毒羹	解毒和中	食河豚中毒、醉酒	57
蚕豆花生羹	利尿降压	高血压、高胆固醇	59
蚕豆冬瓜羹	利尿消肿	水肿、小便不利	59
蚕豆山药羹	健脾和中	糖尿病	59
豌豆香菇羹	利尿降糖	糖尿病	60
豌豆玉米粉羹	和中降压	高血压	61
豌豆红糖羹	补气充乳	乳汁不足	61
豌豆羊肉羹	补中益气	营养不良、贫血	61
豆苗猪腰羹	养血美容	形容憔悴、毛发枯槁	62
眉豆薏仁羹	健脾消肿	脾虚水肿、小便不利	63
眉豆陈皮茯苓羹	化痰止咳	湿痰咳嗽	63
眉豆猪皮羹	润肤减皱	皮肤干燥、皱纹明显	64
绿豆羹	清热利水	老年浮肿、暑热烦渴、疮毒	65
豆麦通草羹	利尿通淋	尿路感染	65
绿豆黄豆羹	清热解毒	小儿腮腺炎初发期	66
绿豆海带羹	解毒散结	小儿夏秋热疖疔毒	66

目 录

绿豆蒜肉羹	解毒消肿	全身红肿	66
双豆百合肉羹	除斑泽肤	面部黑斑或粗糙、热痱疮疹	67
绿豆解毒羹	清热解毒	食蟹中毒	67
赤豆冬瓜羹	渗湿利水	浮肿、水肿	70
赤豆鲫鱼羹	利水消肿	小便短少、四肢浮肿	70
赤豆薏仁羹	健脾渗湿	心脏性水肿	71
赤豆内金羹	消积除湿	水肿兼食积	71
赤豆红枣羹	补虚利水	营养不良性水肿	71
赤豆山药羹	补脾清湿	消化不良、小便短少、腹胀	72
赤绿豆花生羹	活血养血	小儿营养不良、食欲不振	72
赤豆鲤鱼羹	清湿消肿	腹水臌肿	72
赤豆乌鸡羹	益气养血	先兆流产	73
小豆叶豆豉羹	清热缩溺	小便频或遗尿	73
小豆花羹	清热解毒	酒后头痛	74

蔬 菜 类

羹 名	功 能	适 应 症	
韭菜羹	清肠解毒	水谷痢	77
韭菜蛤蜊羹	强壮健脾	肺、淋巴结核、盗汗	77
韭菜姜丝羹	温中降逆	妊娠呕吐、厌食	78
韭菜虾肉羹	补肾壮阳	肾虚阳痿、遗精、遗尿	78
韭菜腰片羹	温补肾气	肾虚寒喘、肾虚腰痛、耳聋	79
韭菜核桃羹	补肾健脾	夜多小便	79
韭菜羊肝羹	壮阳明目	夜盲、疳眼	80
韭菜牛乳羹	解毒抗癌	噎膈反胃	80
葱豉羹	解表退热	伤风感冒、发热怕冷、鼻塞	83
葱白香菇乳羹	和解表里	婴儿伤风鼻塞、不能吮乳	83





天下第一美味

羹

葱姜羹	通阳活血	冠心病、心胸闷痛	84
葱姜萝卜羹	宣肺止咳	急性支气管炎、咳嗽痰稀白	84
葱枣桂圆羹	养心安神	神经衰弱、失眠	85
大蒜绿豆羹	利水消肿	水臌	88
大蒜甲鱼羹	滋阴散结	肝硬化腹水	89
大蒜鲫鱼羹	补虚利水	慢性肾炎	89
大蒜乌鱼羹	健脾利水	水肿	89
大蒜野鸭羹	补肾利水	慢性肾炎	90
大蒜小豆花生羹	渗湿消肿	慢性肾炎及脚气水肿	90
蒜泥蜂蜜羹	化痰止嗽	哮喘、慢性支气管炎	91
大蒜橘饼羹	温肺止嗽	急、慢性气管炎、百日咳	91
大蒜鳝鱼羹	补虚灭菌	肺结核	91
大蒜白芨羹	抗痨止血	肺结核痰血、潮热盗汗	92
大蒜糖醋羹	消炎止泻	急慢性肠炎	92
大蒜鸡蛋羹	杀菌止痢	休息痢	93
蒜泥止痢羹	消炎润肠	小儿痢疾	93
蒜芪养心羹	活血养心	冠心病，心气不足内瘀症	94
大蒜猫肉羹	健脾补血	血小板减少症	94
大蒜羊肉羹	温中壮阳	肾虚阳痿、肾虚腰膝冷痛	95
大蒜狗肉羹	温肾扶阳	阳痿不举、夜尿多	95
大蒜韭汁羹	破结软坚	食道癌初期、进食易吐	95
大蒜解毒羹	利水解毒	食鱼蟹中毒	96
芥菜生姜羹	温肺豁痰	风寒喘咳	98
芥菜蛋羹	益气利膈	肾炎、泌尿系结核	98
白菜腐皮羹	清热润燥	秋冬肺燥咳嗽、老慢支干咳	101
白菜薏仁羹	清热利尿	肾炎浮肿、小便不利	102
白菜糖醋羹	利尿醒酒	酒醉不醒	102
包菜海带羹	散结软坚	淋巴结肿大、甲状腺肿大	103

包菜肉皮羹	益气生血	失血性贫血、紫癜、衄血	103
包菜冰糖羹	清热润燥	酒醉、小儿百日咳	104
包菜虾米羹	补肾益精	肾精不足之阳痿、早泄	104
萝卜丝冰糖羹	清热化痰	急性支气管炎、肺热干咳	106
萝卜鲍鱼羹	滋阴和中	糖尿病	106
萝卜鲫鱼羹	消痰止咳	肺痿吐血	107
萝卜紫菜羹	理气止痛	痛风	107
萝卜糖醋羹	化滞消积	酒醉	108
萝卜子腐皮羹	润肺化痰	老年痰喘，冬令即发	108
胡萝卜红枣羹	清肺健胃	小儿百日咳	110
胡萝卜荸荠羹	清热解毒	麻疹、水痘	111
胡萝卜药芹羹	清肝降压	高血压	111
胡萝卜香菇羹	健胃降糖	糖尿病、癌症食疗	111
胡萝卜猪肝羹	养血补肝	夜盲、小儿疳眼	112
生姜核桃羹	温中止酸	胃酸过多	113
姜葱糖醋羹	发散风寒	外感风寒、鼻塞流涕	114
姜汁猪肺羹	温肺止嗽	寒嗽久不愈、慢性支气管炎	114
姜梨萝卜羹	清肺止嗽	咳嗽痰不爽或伴低热	115
生姜刀豆羹	温胃降逆	胃寒呃逆	115
姜蛋羹	温中止痛	胃寒痛	116
干姜玉米粉羹	温胃利湿	脾胃虚寒、脘腹冷痛、呕吐腹泻	116
干姜蛋黄羹	和胃降逆	干呕不止	117
茼蒿玉米羹	安神降压	高血压头晕脑胀，睡眠不宁	119
茼蒿蛋清羹	清肺化痰	热性咳嗽，痰粘难咯	120
茼蒿豆芽羹	发散风寒	感冒、流感发热	121
茼蒿子乌鸡羹	健胃下气	反胃	122
芹菜红枣羹	清肝和血	高血压、头痛脑胀、颜面潮红	123
芹菜根橘皮羹	清热化痰	咳嗽有痰	124



天下第一美味

羹

芹菜鸡蛋羹	清热镇静	神经性头痛、头胀	124
芹菜猪肉羹	清热利尿	浮肿、小便不利	125
芹菜豆腐羹	清热解毒	神经性皮炎	125
菠菜猪肝羹	养肝明目	夜盲症	126
菠菜银耳羹	消食止渴	糖尿病饮食无度	127
菠菜猪血羹	润燥滑肠	便秘	127
菠菜芝麻羹	补血润燥	贫血、便秘、高血压	127
空心菜萝卜羹	清热止血	肺热咳血、衄血、尿血	129
空心菜枸杞羹	消渴利尿	糖尿病	129
空心菜荸荠羹	凉血止血	各种出血	129
空心菜豆腐羹	清热消炎	腮腺炎	130
空心菜猪肉羹	利水消肿	浮肿、腹水	130
甜菜羹	清热解毒	热毒下痢、闭经淋浊	131
荠菜蛋羹	和脾利水	肾结核、泌尿系结石	132
荠菜薏仁羹	健脾抗癌	子宫癌	133
荠菜蜜枣羹	明目止血	结膜炎、鼻衄、尿血	133
荠菜花糖羹	化滞止痢	痢疾、泄泻	134
荠菜花白芨羹	收敛止血	消化道溃疡出血	134
荠菜花旱莲羹	和肝止血	高血压、眼底出血、子宫出血	134
金花菜大枣羹	养血安中	白血病、维生素 K 缺乏症	135
苋菜大蒜羹	解毒清肠	急性肠炎、赤白痢疾	136
苋菜田鸡羹	解毒健胃	久痢不愈	137
苋菜猪肠羹	清热收敛	痔疮出血	137
苋菜白糖羹	清热消炎	咽喉炎、扁桃腺炎	138
马苋姜醋羹	解毒止痛	赤白痢疾、肠炎、腹痛	139
马齿苋羹	散血消肿	脚气浮肿、热淋、血淋	140
马苋汁蛋清羹	清热散瘀	赤白带下	140
马苋大肠羹	解毒消肿	痔疮出血	141

马苋驱虫羹	解毒杀虫	绦虫	141
莴苣肉末羹	滋阴润燥	肺燥干咳、肠燥便秘	143
莴苣猪蹄羹	滋养充乳	产后无乳	143
莴苣子甘草羹	补脾通乳	产后体虚, 乳少或无乳	144
苦菜肉末羹	清热解毒	流感、咽喉炎、扁桃腺炎	145
蒲公英金针菜羹	解毒消肿	急性乳腺炎	147
蒲公英金银花羹	消肿散结	痈肿初起	147
蒲公英萝卜羹	清热利咽	咽喉炎、扁桃腺炎	148
鱼腥草白苳羹	消炎止血	支气管扩张、肺脓疡吐脓痰	149
鱼腥草鸡蛋羹	清热解毒	肺脓疡	150
鱼腥草猪肺羹	消炎润肺	急性支气管炎、风热咳嗽	150
鲜芋糖羹	散结消瘰	瘰疬	152
芋艿猪肉羹	健胃益气	慢性肾炎、牛皮癣	152
土豆蛋羹	增强记忆	记忆力减退	154
土豆蜂蜜羹	补中健胃	胃溃疡疼痛、习惯性便秘	155
山药薤白羹	通阳补肾	虚寒多尿、夜多小便	156
山药韭菜羹	壮阳益气	脾肾阳虚症	157
山药豆粉蛋羹	平补虚损	病后虚弱、食欲不振	157
山药蛋黄羹	和中固肠	脾虚久泻、逐渐消瘦	158
山药天花粉羹	利虚止渴	糖尿病多饮、多尿	158
山药芡实羹	固肾益精	阳痿、遗精、女子带下	159
山药蔗汁羹	补肾润肺	慢性支气管炎、咳喘有痰	159
番薯薏苡羹	健脾益气	大便燥结、高血压、肥胖症	161
番薯枸杞羹	补肝明目	夜盲、维生素 A 缺乏症	161
薯叶羊肝羹	养血明目	夜盲症	162
薯叶猪肉羹	和血通乳	糖尿病、血糖偏高	162
百合安神羹	养心安神	神经衰弱	163
百合薏仁羹	润肺健脾	肺脓疡	164



天下第一美味

羹
gongxi

百合莲子花生羹	润肺养血	慢支干咳、肺结核燥咳	165
百合姜末羹	宣肺止咳	风寒咳嗽	165
二冬猪肉羹	清热利水	浮肿、腹水	166
茄子玉米粉羹	凉血润燥	大便燥结、高血压	168
葫芦车前羹	利水消肿	水肿腹胀	169
葫芦冰糖羹	清热降压	高血压烦热口渴	170
冬瓜葱豉羹	清热除烦	糖尿病烦渴多饮	172
冬瓜麻仁羹	清热通淋	高热淋痛、腹胀气闷	172
冬瓜葫芦羹	清热利尿	急慢性肾炎、水肿	173
冬瓜冰糖羹	清热化痰	急慢性支气管炎、哮喘	174
冬瓜鲩鱼羹	清热降压	肝阳上亢型高血压	174
冬瓜黄瓜羹	减肥健身	单纯性肥胖症	175
南瓜红枣羹	益气敛肺	哮喘、慢性支气管炎	177
南瓜粉羹	健脾消食	糖尿病	177
南瓜扁豆羹	健胃止泻	消化不良、小儿泄泻	177
南瓜山药羹	补养脾肾	肝炎、肾炎、糖尿病	178
南瓜饴糖羹	补肾安胎	先兆流产	178
黄瓜减肥羹	降脂利尿	肥胖症	179
黄瓜美容羹	润肤祛斑	面部黑斑	180
丝瓜清音羹	宣肺开音	急性失音声哑	181
丝瓜姜葱羹	清热消肿	口鼻干燥、牙龈肿痛、鼻衄	182
丝瓜绿豆羹	清热化痰	热性痰喘咳嗽	182
丝瓜猪肉羹	凉血解毒	内痔便血初期	182
苦瓜番茄羹	清热止渴	糖尿病、饮多尿频	184
苦瓜猪肉羹	消暑解毒	暑疖疖子、眼结膜炎	184
紫菜猪肉羹	软坚散结	癭瘤瘰疬、脚气病	186
银耳花生羹	滋阴润燥	燥咳、干咳、肺结核痰血	188
银耳薏白羹	凉血止痢	赤白痢疾	188



黑木耳红糖羹	凉血止血	妇女崩漏	189
木耳肉末羹	滋阴凉血	崩中漏下、赤白带下、痔疮	189
木耳柿饼羹	凉血润燥	大便干结、痔疮出血	190
木耳海参猪肠羹	润燥滑肠	习惯性便秘、老人肠燥便秘	190
香菇白苡羹	生肌止血	吐血、便血、咳血	192
香菇乌贼骨羹	止酸健胃	胃、十二指肠溃疡	192
香菇猪肉羹	益气抗癌	白细胞减少、各种癌症食疗	193
蘑菇番茄羹	增强食欲	传染性肝炎、急慢性肝炎	193
香菇黄芽菜羹	益气降脂	血脂、血糖偏高	193
香菇牛肉羹	和中止痛	慢性胃炎、胃痛、反胃	194
蘑菇鲫鱼羹	益气透疹	小儿麻疹透发不畅	194
番茄玉米粉羹	健胃平肝	高血压、高血脂、冠心病	195
番茄肉丝羹	健胃消食	肝炎、贫血、食欲不振	196
番茄豆苗羹	凉血利尿	糖尿病	196

果品类

羹 名	功 能	适 应 症	
杏仁核桃羹	润肺补肾	肺肾两虚、久嗽不愈	199
杏仁薏苡羹	泻肺化湿	肺燥、脾虚、干咳、浮肿	199
杏仁花生阿胶羹	润肺和血	燥咳、干咳、便秘	200
杏仁萝卜生梨羹	润肺化痰	咳嗽痰不爽、燥咳、干咳	200
杏仁猪肺羹	补肺润燥	慢支干咳、肺结核咳嗽	201
杏仁止血羹	消痔止血	痔疮出血	201
杏仁安胎羹	养阴安胎	胎动不安	202
四仁润肠羹	润肠通便	肠燥便秘	202
白梅萝卜羹	理气散瘀	肠胀气	204
乌梅红枣羹	养胃涩肠	久泻久痢、食欲不振、呕吐	205