

健康手册

家庭健康手册

巧吃

治百病

张国良 编

食

青海人民出版社



责任编辑:达 龙

封面设计:阿 生

家庭健康手册

张国良编

出 版 青海人民出版社(西宁市同仁路10号)
发 行

邮政编码 810001 电话 6143426

经 销: 新华书店

印 刷: 广东中山市新华印刷厂

开 本: 850×1168mm 1/32

印 张: 62.5

字 数: 1300 千

版 次: 1998 年 4 月第 1 版

印 次: 1998 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-225-01494-3/R·63

定 价: 110.00 元(分册定价:22.00 元)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

目 录

上 篇 食物的保健与治疗作用

第一章 谷 类

粳米	(3)
糯米	(3)
小米	(3)
玉米	(4)
小麦	(4)
大麦	(4)
高粱	(5)
苡仁	(5)
荞麦	(5)

第二章 豆 类

黄大豆	(6)
赤小豆	(6)
绿豆	(7)
蚕豆	(7)

白扁豆	(8)
豌豆	(8)

第三章 蔬菜类

白菜	(9)
油菜	(9)
黄花菜	(9)
芥菜	(10)
菠菜	(10)
苋菜	(10)
蒿子秆	(11)
韭菜	(11)
蒜	(11)

第四章 畜产类

猪肉	(12)
马肉	(12)



牛肉	(12)
狗肉	(13)
兔肉	(13)

第五章 禽 类

鸡肉	(14)
鹅肉	(14)
鸭肉	(14)
雀肉	(15)
鹌鹑肉	(15)

第六章 鱼 类

鲤鱼	(16)
鲥鱼	(16)
鳊鱼	(17)
泥鳅	(17)
鳗鱼	(17)
黄花鱼	(18)
带鱼	(18)
鱼翅	(18)

第七章 蛤蚌类

田螺	(19)
牡蛎肉	(19)

第八章 水产类

鲍鱼	(20)
田鸡(青蛙)	(20)
虾	(20)
海参	(21)
蟹	(21)
龟	(22)
海蜇	(22)
蛤蟆油	(22)
乌贼骨	(23)

第九章 食用油脂

豆油	(24)
花生油	(24)
麻油	(24)
菜子油	(25)

第十章 薯 类

芋艿	(26)
冬虫夏草	(26)
慈菇	(26)

第十一章 蘑菇、香蕈、瓜果类

木耳	(27)
----	------

目 录



海带·····	(27)	杏·····	(35)
紫菜·····	(27)	山楂·····	(35)
黄瓜·····	(28)	樱桃·····	(36)
丝瓜·····	(28)	酸梅·····	(36)
南瓜·····	(28)	枇杷·····	(36)
葫芦·····	(29)	香蕉·····	(37)
冬瓜·····	(29)	葡萄·····	(37)
番茄·····	(29)	香瓜·····	(37)
茄子·····	(30)	杨桃·····	(38)
萝卜·····	(30)	石榴·····	(38)
胡萝卜·····	(30)	荸荠·····	(38)
藕·····	(30)	柿·····	(38)
莴苣·····	(31)	西瓜·····	(39)
茭白·····	(31)		
竹笋·····	(31)		

第十二章 水 果

甘蔗·····	(32)	花生·····	(40)
金橘·····	(32)	榛子·····	(40)
橙·····	(32)	芝麻·····	(40)
柚·····	(33)	栗子·····	(41)
柠檬·····	(33)	松子·····	(41)
苹果·····	(33)	百合·····	(41)
沙果·····	(34)	银杏·····	(42)
梨·····	(34)	大枣·····	(42)
桃·····	(34)	南瓜子·····	(42)
李·····	(35)	西瓜子·····	(43)
		桂圆·····	(43)
		槟榔·····	(43)

第十四章 调味品

红面	(45)
酱	(45)
芥末	(45)
茴香	(46)
花椒	(46)
玫瑰花	(46)
酒	(47)
醋	(47)

糖	(47)
饴糖	(48)
琼脂	(48)
蜂蜜	(48)
豆豉	(49)
食盐	(49)
茶叶	(49)
咖啡	(50)
可可	(50)
胡椒	(50)

下 篇 百病食疗妙方

第一章 内 科

高热	(53)
竹叶石膏粳米粥	(53)
冷饮五汁	(53)
狗肝菜冰糖饮	(54)
山羊角钩藤汤	(54)
水牛角粉方	(54)
珍珠芸硝饮	(54)
银花僵蚕蝉蜕方	(55)

泥鳅菜方	(55)
暑病	(55)
西瓜盅	(55)
红糖绿豆饮	(56)
绿豆丝瓜花方	(56)
双汁饮	(56)
苦瓜菜	(57)
猪肉冬瓜汤	(57)
黍子汤	(57)
冬瓜汁	(57)
山楂荷叶饮	(58)
姜韭蒜汁	(58)

目 录



沙糖乌梅汤·····	(58)	鸡蛋白糖饮·····	(66)
扁荷粥·····	(58)	白菜根白糖汤·····	(66)
苦瓜瘦猪肉汤·····	(59)	西瓜番茄汁·····	(66)
丝瓜瘦猪肉汤·····	(59)	萝卜甘蔗汤·····	(66)
白糖菱角粉粥·····	(59)	干白菜根汤·····	(67)
节瓜瘦猪肉汤·····	(60)	冰糖鸡蛋膏·····	(67)
清暑二豆汤·····	(60)	大白萝卜汁·····	(67)
红萝卜马蹄饮·····	(60)	姜片葱白汤·····	(67)
薤菜荸荠茶·····	(61)	葱豉姜汤·····	(68)
寒热·····	(61)	当归生姜羊肉汤·····	(68)
青蒿糯米酒·····	(61)	葱白大蒜粥·····	(69)
潮热·····	(61)	草鱼生姜米酒汤·····	(69)
喜鹊炖老母鸡·····	(61)	核桃葱白生姜茶叶汤·····	(69)
海蜇汤·····	(62)	生姜葱白萝卜方·····	(70)
贻贝肉精肉汤·····	(62)	芫荽饴糖米汤饮·····	(70)
海参木耳猪大肠方·····	(62)	乌梅红糖汤·····	(70)
感冒·····	(63)	茶叶苏叶冲盐汤·····	(70)
葱姜饮·····	(63)	豆豉葱白豆腐方·····	(71)
葱白大蒜汤·····	(63)	橄榄萝卜茶·····	(71)
胡萝卜汤·····	(63)	食盐煨猪心方·····	(71)
草鱼汤·····	(64)	臭草绿豆饮·····	(72)
红糖乌梅汤·····	(64)	葱白香菇人乳汤·····	(72)
口含生大蒜法·····	(64)	生姜炒米粥·····	(72)
白胡椒汤面·····	(64)	芫荽黄豆汤·····	(73)
鸭蛋清饮·····	(65)	西瓜番茄汁·····	(73)
荸荠汁·····	(65)	黄芪瘦肉方·····	(73)
醋熏预防流行性感冒法·····	(65)	急性支气管炎·····	(74)
		葱白糯米粥·····	(74)

巧吃治百病



杏仁白米粥·····	(74)	萝卜猪肺方·····	(82)
百合杏仁米粥·····	(74)	糖水鸡蛋饮·····	(82)
鲤鱼糯米粥·····	(75)	芝麻冰糖水·····	(82)
鹧鸪沙参玉竹汤·····	(75)	香油炒羊肝方·····	(83)
慢性支气管炎·····	(75)	白梨蜂蜜方·····	(83)
五味子泡鸡蛋方·····	(75)	燕窝银耳方·····	(83)
玉竹沙参焖老鸭方·····	(76)	曹薏粥·····	(83)
莲子百合煲瘦肉·····	(76)	蜜枣扒山药·····	(84)
柚子肉炖雄鸡·····	(76)	猪肉杏仁汤·····	(84)
红枣红糖南瓜方·····	(77)	花生枣蜜汤·····	(85)
橄榄萝卜茶·····	(77)	罗汉果柿饼汤·····	(85)
蜜糖萝卜方·····	(77)	甘蔗汁方·····	(85)
冰糖柿饼方·····	(78)	花生米方·····	(85)
花生冰糖方·····	(78)	荞面蛋清方·····	(86)
白菜干腐皮红枣汤·····	(78)	百合蜜·····	(86)
生姜饼方·····	(78)	松明焦糯米糖方·····	(86)
鲫鱼散·····	(79)	剑花汤·····	(86)
杏仁糖·····	(79)	酸石榴方·····	(87)
咳嗽·····	(79)	蜜饯柚肉方·····	(87)
芥菜鲜姜汤·····	(79)	丝瓜花蜜饮·····	(87)
葡萄葱白饮·····	(80)	贝母秋梨方·····	(88)
红糖姜枣汤·····	(80)	木瓜蜂蜜方·····	(88)
白萝卜蜂蜜方·····	(80)	猪腰黑豆陈皮生姜煮红枣 ·····	(88)
马乳方·····	(81)	南杏桑白煲猪肺·····	(89)
萝卜胡椒汤·····	(81)	银耳百合沙参方·····	(89)
豆浆饮·····	(81)	黑芝麻炒白糖方·····	(89)
豆腐糖方·····	(81)	二汁饮·····	(90)
玉米须橘皮饮·····	(82)		

目 录

雪梨川贝银耳方····· (90)	麦麸汤圆····· (99)
雪梨川贝猪肺方····· (90)	加味甘麦大枣汤····· (99)
雪梨百合冰糖方····· (90)	鱼肝油浸白果仁方··· (99)
剑花煲猪肺····· (91)	核桃肉蒸柿霜饼··· (100)
鸡蛋酸醋方····· (91)	韭菜汁调红糖····· (100)
蒲公英猪肉方····· (91)	鳗鳢煮酒方····· (100)
乌骨母鸡方····· (92)	生鱼姜枣汤····· (101)
童尿泡鸡蛋方····· (92)	瘦猪肉红葱头方··· (101)
银耳炖冰糖方····· (92)	生藕白糖方····· (101)
芹菜原液····· (92)	灶心土童尿方····· (101)
蜂蜜炖川贝末····· (93)	西洋菜南杏仁煮猪肺方···
罗汉果煲猪肺汤····· (93)	····· (102)
藕汁蜜糖露····· (93)	三鲜汤 (民间验方) (102)
西洋菜蜜枣汤····· (94)	鹤鹑白芨····· (102)
冰糖炖香蕉····· (94)	淮山雪梨蜂蜜方··· (103)
麦芽糖红枣····· (94)	淮山圆肉水鱼····· (103)
南杏煲羊肺····· (95)	莲子百合煲瘦肉方 (103)
鸡蛋煮甜豆浆····· (95)	乌龟散····· (104)
胡萝卜大枣汤····· (95)	蛤蚧肉方····· (104)
冬虫夏草炖水鸭····· (96)	梨汁人乳方····· (104)
胖大海冰糖水····· (96)	肺炎····· (105)
肺结核····· (96)	银花蜜糖露····· (105)
地黄枣仁粥····· (96)	鲜茅根鲜藕汁饮··· (105)
加竹沥梨膏····· (97)	五汁饮····· (105)
鲜地黄汁冰糖饮····· (97)	人参生姜米粥····· (106)
酒醋炖鳗鱼····· (98)	肺痈····· (106)
冰糖黄精方····· (98)	猪肺煮薏米方····· (106)
枸杞粳米粥····· (98)	夏枯草煲猪瘦肉··· (107)

巧吃治百病

- | | | | |
|-----------------|-------|--------------|-------|
| 哮喘 | (107) | 玉米须萝卜茶叶饮 | (115) |
| 紫苏粳米粥 | (107) | 鸡蛋硫磺方 | (115) |
| 生姜大枣糯米粥 ... | (107) | 狗肉小麦仁粥 | (115) |
| 鸡蛋萝卜汤 | (108) | 赤小豆炖鲤鱼 | (116) |
| 萝卜籽杏仁汤 | (108) | 葡萄干生姜皮方 ... | (116) |
| 鸡蛋浸尿方 | (108) | 花生大蒜方 | (116) |
| 芝麻姜蜜冰糖方 ... | (109) | 红枣大蒜花生方 ... | (117) |
| 鸡蛋煮向日葵花盘方 | (109) | 花生大蒜禾虫 | (117) |
| 韭菜炒鸡蛋 | (109) | 赤小豆冬瓜煲生鱼 | (117) |
| 红枣红糖南瓜方 ... | (110) | 大蒜蒸西瓜 | (118) |
| 白鸭方 | (110) | 眉豆饭 | (118) |
| 盗汗、自汗 | (110) | 乌豆圆肉大枣汤 ... | (118) |
| 麦枣汤 | (110) | 蚕豆煮牛肉 | (119) |
| 黑豆枣芪汤 | (111) | 米醋煮海带 | (119) |
| 黄芪羊肉汤 | (111) | 蚕豆壳红茶 | (119) |
| 猪肉黑豆汤 | (111) | 芡实煲老鸭 | (120) |
| 水肿 | (111) | 西瓜速溶饮 | (120) |
| 茅根赤豆粥 | (111) | 车前须菜汤 | (120) |
| 玉米须速溶饮 | (112) | 小麦芽方 | (121) |
| 茯苓米粉白糖饼 ... | (112) | 清蒸鲑鱼 | (121) |
| 赤小豆鲤鱼汤 | (113) | 鸭肉大米粥 | (121) |
| 白果芡实糯米粥 ... | (113) | 猪肚麦芽汤 | (121) |
| 花生仁炖鲤鱼 | (113) | 火腿爪甲内金 | (122) |
| 羊乳白糖方 | (114) | 蒸冬瓜方 | (122) |
| 鲫鱼冬瓜皮方 | (114) | 玉米豆枣粥 | (122) |
| 酒炖母鸡方 | (114) | 大枣眉豆方 | (122) |
| 旧蚕豆红糖 | (114) | 炖鲤鱼花生方 | (123) |
| | | 酒炖老母鸡 | (123) |

目 录

蚕豆红糖羹	(123)	韭菜子粥	(131)
慢性肾炎	(124)	芡实缩尿方	(131)
野鸭大蒜汤	(124)	白果芡实方	(131)
鲫鱼灯心粥	(124)	内金芡实方	(132)
花生蚕豆汤	(124)	韭菜糯米粥	(132)
芋头红糖方	(125)	淋症	(132)
治小便频数	(125)	冬瓜汁	(132)
山稔子炖塘虱鱼 ...	(125)	花生红衣方	(132)
莲子芡实瘦猪肉汤	(125)	芹菜汁	(133)
干贝瘦肉汤	(126)	萝卜浸蜂蜜方	(133)
巴戟煲鸡肠	(126)	绿豆芽汁白糖汤 ...	(133)
胡桃仁炒韭菜	(126)	玉米须汤	(134)
补骨脂煲羊小肚 ...	(127)	小便不利	(134)
米酒炒鸡肠	(127)	甘蔗嫩藕汁	(134)
破故纸煮猪尿囊汤	(127)	黄芪煮鲤鱼汤	(134)
刺苋菜根萝卜干生姜汤...		海蜇荸荠汤	(135)
.....	(128)	玉米须小茴汤	(135)
熟附片焖狗肉方 ...	(128)	猪苓汤	(135)
黑豆煮狗肉	(128)	高粱粥	(136)
龟肉炖小公鸡	(129)	玉米粥	(136)
核桃炖蚕蛹	(129)	泥鳅炖豆腐	(136)
煎鲍鱼肉	(129)	尿潴留	(137)
蒸龙虱	(129)	食盐热敷法	(137)
龟肉尿频方	(130)	大蒜栀子外敷方 ...	(137)
肾虚遗尿	(130)	阳痿	(137)
炖狗肉方	(130)	乌龟头颈散	(137)
饮羊肚水法	(130)	二子酒	(138)
生吃大枣方	(131)	早泄	(138)

巧吃治百病

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 猪腰核桃方 | (138) | 生姜黄连散 | (146) |
| 狗肉黑豆方 | (138) | 木棉花糖水 | (146) |
| 复方羊腰煎 | (139) | 碱柠檬茶 | (147) |
| 核桃膏 | (139) | 鸡屎藤米糊 | (147) |
| 精液异常 | (139) | 鸡蛋花糖水 | (147) |
| 羊肾苁蓉杞果方 ... | (139) | 马齿苋粥 | (148) |
| 猪肾羹 | (140) | 枣树皮红糖汤 | (148) |
| 核桃枸杞粥 | (140) | 慢性胃肠炎 | (148) |
| 芡实茯苓粥 | (140) | 山药粳米粥 | (148) |
| 菟丝子饮 | (140) | 人参粳米粥 | (149) |
| 巴戟二子酒 | (141) | 大枣糯米粥 | (149) |
| 仙茅炖瘦肉 | (141) | 山药羊肉粥 | (149) |
| 山药汤圆 | (141) | 莲子芡实粥 | (150) |
| 蛤蚧粉 | (142) | 佛手柑粳米粥 | (150) |
| 九香蚕粉 | (142) | 乌贼骨散 | (151) |
| 遗精 | (142) | 煅牡蛎散 | (151) |
| 白果鸡蛋方 | (142) | 田七蒸瘦猪肉方 ... | (152) |
| 韭菜子粥 | (143) | 生姜红枣半夏汤 ... | (152) |
| 韭菜子白酒方 | (143) | 白胡椒炖猪肚方 ... | (152) |
| 芡实三子汤 | (143) | 鸭蛋酸醋汤 | (153) |
| 狗脊狗肉汤 | (143) | 鸡内金白术散 | (153) |
| 海狗肾酒 | (144) | 粳米末冲姜水方 ... | (153) |
| 急性胃肠炎 | (144) | 沙参养阴汤 | (153) |
| 干姜丝泡绿茶 | (144) | 黄芪桂枝汤 | (154) |
| 高良姜糯米粥 | (144) | 木瓜生姜米醋方 ... | (154) |
| 扁豆藿香散 | (145) | 核桃姜汤 | (154) |
| 马齿苋绿豆汤 | (145) | 蚕蛹粉 | (154) |
| 车前子饮 | (146) | 大米姜汤 | (155) |

目 录

牛奶鹌鹑蛋	(155)	黄米粉	(163)
生姜橘皮饮	(155)	焦黄米粉	(163)
无花果炖瘦猪肉方	(155)	山药大枣粥	(163)
急性腹泻	(156)	糯米粽子	(164)
干姜车前子饮	(156)	痢疾	(164)
姜茶饮	(156)	石榴皮蜂蜜膏	(164)
番石榴末	(157)	马齿苋绿豆汤	(165)
浓茶酸醋饮	(157)	绿茶酸醋饮	(165)
大蒜头灰水方	(157)	野苋草汁白糖方	(165)
黄母鸡煮莲肉	(157)	马齿苋藕汁饮	(166)
白酒炒鸡蛋方	(158)	龙眼肉包鸭胆子粉方	(166)
浓茶醋方	(158)	大蒜糯米粥	(166)
烤馒头方	(158)	黄芪乌梅膏	(167)
慢性泄泻	(158)	蒜头汁方	(167)
干山药白糖粥	(158)	无花果白糖汤	(168)
莲肉糯米糕	(159)	青头公鸡炖生姜片	(168)
芡实茯苓粳米粥	(159)	鳝鱼黄酒方	(168)
黄芪粳米粥	(160)	螺肉干汤	(169)
枣肉内金白术饼	(160)	葡萄姜蜜汁	(169)
炒米面粉	(160)	灶心土煨姜汤	(169)
莲肉糕	(161)	莲子生姜粥	(170)
荔枝粥	(161)	石榴叶胡椒红糖方	(170)
盐腌香精	(162)	绿豆糯米酿猪肠	(170)
莲薏粥	(162)	鸡蛋米醋方	(171)
焦米粥	(162)	萝卜汁姜汁蜂蜜浓茶方	(171)
炒白面糯米大枣粉	(162)	金针菜红糖汤	(171)
山药蛋黄粥	(163)	大蒜头红白糖方	(171)

巧吃治百病

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 蚕豆百草霜米汤方 (172) | 内金双芽牛肚粥 ... (179) |
| 小苦瓜汁 (172) | 咖啡粉方 (180) |
| 丝瓜汁红白糖方 ... (172) | 炖黄羊肉方 (180) |
| 鳝鱼头末 (173) | 胃脘痛 (180) |
| 金丝鲤鱼煮胡椒汤 (173) | 马铃薯汁 (180) |
| 鲫鱼明矾末 (173) | 姜橘马铃薯汁 (181) |
| 熟羊血酸醋方 (173) | 饴糖水 (181) |
| 白糖松花蛋方 (174) | 佛手柑粳米粥 (181) |
| 藕节热酒方 (174) | 白胡椒炖猪肚方 ... (182) |
| 鸡蛋白矾方 (174) | 干姜胡椒散 (182) |
| 大蒜方 (174) | 荔枝核陈皮末 (182) |
| 萝卜姜汁汤 (175) | 早花生油 (183) |
| 山楂汤 (175) | 鱼肚炖瘦猪肉方 ... (183) |
| 蒜液红白糖饮 (175) | 活鲫鱼蒸白胡椒粉 (183) |
| 消化不良 (176) | 胡萝卜炖狗肉 (183) |
| 鸡肫皮方 (176) | 糯米百合糖粥 (184) |
| 麦芽神面汤 (176) | 姜汁甜牛奶 (184) |
| 羊肉秫米粥 (176) | 草果煲牛肉 (184) |
| 萝卜饼 (176) | 辣椒汁鸡蛋汤 (185) |
| 粟米山药糊 (177) | 胡椒红枣方 (185) |
| 杨梅酒 (177) | 无花果炖瘦猪肉 ... (185) |
| 胡萝卜炒肉丝方 ... (177) | 龟肉猪肝方 (186) |
| 无花果饮 (178) | 田螺壳方 (186) |
| 酸辣血汤 (178) | 猪肚胡椒方 (186) |
| 双芽汤 (178) | 炖猪肚 (186) |
| 牛肚黄芪方 (178) | 鸡蛋壳方 (187) |
| 羊肉羹面 (179) | 大枣方 (187) |
| 荷叶饭 (179) | 马铃薯粥 (187) |

目 录

洋白菜粥	(187)	蟑螂萝卜籽酒方 ...	(195)
高粱黑豆大枣丸 ...	(188)	青蟹糯米粥	(196)
核桃皮泡酒方	(188)	黄鳝大蒜酒汤	(196)
椒盐火腿	(188)	肉金香附汤	(196)
大麦芽方	(189)	狗肉米粥	(196)
五香山药鸡	(189)	腹满膨胀	(197)
胃痉挛	(189)	荸荠煲猪肚	(197)
鸡蛋冰糖酒	(189)	鸡肫皮生酒面方 ...	(197)
高粱米灶心土方 ...	(190)	胃下垂	(197)
胃与十二指肠溃疡	(190)	龟肉枳壳方	(197)
蜂蜜红茶饮	(190)	核桃炖蚕蛹	(198)
田七末藕汁炖鸡汤方.....		参芪精	(198)
.....	(190)	腹痛	(198)
红糖煲豆腐	(191)	高良姜陈皮粥	(198)
旱莲草红枣汤	(191)	醋浸大蒜	(199)
姜韭牛奶羹	(191)	咖啡粉	(199)
炖蜂蜜方	(192)	生油方	(199)
海蜇大枣红糖汤 ...	(192)	狗肉豆豉粥	(200)
蜂蜜甘草陈皮汤 ...	(192)	红糖黄酒方	(200)
糯米粥	(193)	白萝卜蔗糖汁	(200)
猫肉方	(193)	丁香黄酒方	(200)
石仙桃炖猪肚方 ...	(193)	呕吐	(201)
党参黄米茶	(194)	生姜饴糖饮	(201)
沙田柚花煲猪肚 ...	(194)	半夏山药粥	(201)
金橘根煲猪肚	(194)	藿香粳米粥	(202)
乌龟肉煲猪肚	(195)	丁香姜糖方	(202)
玫瑰花茶	(195)	白扁豆粳米粥	(202)
腹胀	(195)	姜汁砂仁粥	(203)

巧吃治百病

代赭石散	(203)	油炸核桃肉	(211)
带蒂柿饼方	(203)	服白糖法	(211)
姜汁蜂蜜饮	(204)	柠檬酒方	(211)
生姜煨红枣	(204)	便秘	(212)
丁香煨雪梨方	(204)	桃花米粥	(212)
鲫鱼砂仁汤	(205)	冰糖炖香蕉	(212)
白鸭热血方	(205)	桑椹蜂蜜膏	(213)
鸡内金酒	(205)	五仁粳米粥	(213)
猪肝炖五味子	(205)	萝卜朴硝饮	(214)
豆腐汤	(206)	黑芝麻杏仁米糊 ...	(214)
芒果方	(206)	韭菜汁白酒方	(214)
蔗藕荸荠韭汁白糖方	(206)	牛乳蜂蜜葱汁方 ...	(215)
蔗汁蜂蜜饮	(206)	沙参玉竹闷老鸭 ...	(215)
木瓜生姜米醋方 ...	(207)	蜂蜜金银花饮	(215)
韭汁姜汁炖牛奶 ...	(207)	七星剑花煲猪肺 ...	(215)
活鲫鱼方	(207)	胡萝卜蜂蜜方	(216)
萝卜蜂蜜方	(208)	马蹄空心菜汤	(216)
甘蔗姜汁方	(208)	白糖葛粉方	(216)
燕窝牛奶方	(208)	北杏炖雪梨方	(217)
醋浸生姜茶	(208)	芋头粥	(217)
鲜羊奶	(209)	菠菜猪血汤	(217)
呃逆	(209)	香蕉蘸食黑芝麻方	(217)
丁香柿蒂汤	(209)	松仁粥	(218)
芦根竹菇汤	(209)	木耳海参炖猪肠方	(218)
苏子粳米粥	(210)	黄疸	(218)
柿蒂刀豆汤	(210)	茯苓赤豆薏米粥 ...	(218)
姜汁白糖水	(210)	鲜茅根煮瘦猪肉方	(219)
柿饼蒂生姜汤	(211)	金针菜蒸瘦猪肉方	(219)

目 录

~~~~~

|                |       |                |       |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 猪肚马蹄方 .....    | (219) | 白薯叶汤 .....     | (227) |
| 鸡肾萝卜陈皮生姜汤..... |       | 烤牛脾方 .....     | (227) |
| .....          | (220) | 脾肿大 .....      | (228) |
| 黄瓜藤鸡蛋汤 .....   | (220) | 水蛭丹参汤 .....    | (228) |
| 谷糠鸡蛋蜂蜜汤 ...    | (220) | 青壳鸭蛋穿山甲粉方..... |       |
| 鸡骨草煲田螺方 ...    | (221) | .....          | (228) |
| 茵陈蛇肉汤 .....    | (221) | 生鹅血冲服酒方 ...    | (228) |
| 田基黄鸡蛋方 .....   | (221) | 海带荔枝核方 .....   | (229) |
| 珍珠草猪肝汤 .....   | (222) | 胁痛 .....       | (229) |
| 黄豆白菜方 .....    | (222) | 玫瑰花茶 .....     | (229) |
| 柚子末 .....      | (222) | 茉莉花砂糖茶 .....   | (229) |
| 泥鳅粉 .....      | (223) | 合欢花蒸猪肝 .....   | (230) |
| 蜂蜜方 .....      | (223) | 韭菜汁方 .....     | (230) |
| 胡椒鸡蛋方 .....    | (223) | 橄榄萝卜茶 .....    | (231) |
| 陈皮红枣汤 .....    | (223) | 马铃薯汁 .....     | (231) |
| 芹菜煲红枣 .....    | (224) | 蟹壳焙干方 .....    | (231) |
| 玉米须煲蚌肉 .....   | (224) | 玫瑰花茶饮 .....    | (231) |
| 苦丁香鼻嗅法 .....   | (224) | 癫痫 .....       | (232) |
| 芫菁菜子方 .....    | (225) | 羊脑杞子方 .....    | (232) |
| 紫茄子大米粥 .....   | (225) | 山药青黛粉 .....    | (232) |
| 蜂蜜猪胆汁方 .....   | (225) | 中风 .....       | (232) |
| 红枣花生汤 .....    | (225) | 桑叶汤 .....      | (232) |
| 服猪油法 .....     | (226) | 黑芝麻丸 .....     | (233) |
| 慢性肝炎及肝硬化 ..... | (226) | 酒煎芝麻壳方 .....   | (233) |
| 番茄煮牛肉 .....    | (226) | 黑豆膏 .....      | (233) |
| 红枣花生红糖汤 ...    | (226) | 蒜泥涂方 .....     | (233) |
| 大麦芽汤 .....     | (227) | 豆淋酒 .....      | (234) |
| 猪腿赤豆汤 .....    | (227) | 公鸡血外涂方 .....   | (234) |