

龚彦 黎明 编著

回春宝典

HUICHUNBAODIAN

河北科学技术出版社



目 录

一 三位一体的道家方术	(1)
二 导引行气	(8)
三 “宝精”养身	(23)
四 四时调摄	(34)
五 美容、强壮、长寿之方	(39)
1. 美容方	(39)
(1)辟谷减肥方	(39)
方一:仙茸玄实丸	(39)
方二:蔓菁子膏	(39)
方三:蜜蜡丸	(40)
方四:禹余粮丸	(40)
方五:赤石脂丸	(40)
方六:黑麻散	(40)
方七:雄黄丸	(41)
方八:茯苓丸	(41)
方九:茯苓丸	(41)
方十:茯苓膏	(41)
方十一:黑麻枣散	(42)
(2)皮肤洁白如玉方	(42)
方一:钟乳丸	(42)
方二:附子丸	(43)
方三:桃花丸	(43)
方四:黄丹散	(43)
方五:白杨皮散	(44)
方六:桃红散	(44)
方七:鹿角霜膏	(44)
方八:七白汁	(44)
方九:白附膏	(45)
方十:桂树膏	(45)
方十一:栝蒌膏	(45)
方十二:白芷膏	(45)
方十三:珍珠膏	(46)
方十四:胡粉霜	(46)
方十五:益母草留颜膏	(46)
方十六:红光面脂	(46)
方十七:香附膏	(47)

- 方十八:杏仁膏 (47)
- 方十九:当归玉面脂 ... (48)
- 方二十:防风面脂 (48)
- 方二十一:白附玉面脂
..... (48)
- 方二十二:玉屑面膏 ... (49)
- 方二十三:白芷耐老面脂
..... (49)
- 方二十四:麝香膏 (50)
- (3)去黑斑方 (50)
- 方一:白瓜子丸 (50)
- 方二:定年脂 (51)
- 方三:二黄朱砂 (51)
- 方四:白附面乳 (51)
- 方五:朱砂脂 (52)
- 方六:马珂面乳 (52)
- 方七:增白霜 (52)
- 方八:密陀僧膏 (52)
- 方九:硫黄散 (53)
- 方十:丁香膏 (53)
- 方十一:胆汁增白液 ... (53)
- 方十二:杏仁霜 (53)
- 方十三:李仁膏 (54)
- 方十四:杏仁膏 (54)
- 方十五:雄黄脂 (54)
- 方十六:白附散 (54)
- 方十七:桂心散 (54)
- 方十八:莽莠散 (55)
- 方十九:云母乳 (55)
- 方二十:二花洗面液 ... (55)
- 方二十一:皂荚子膏 ... (55)
- 方二十二:朱砂蜜 (55)
- (4)治雀斑方 (56)
- 方一:玉屑膏 (56)
- 方二:白附子膏 (56)
- 方三:麝香膏 (56)
- 方四:枸杞子散 (57)
- 方五:白薇膏 (57)
- 方六:商陆膏 (57)
- 方七:羊胆膏 (58)
- 方八:桃花散 (58)
- 方九:白茯苓散 (58)
- (5)治粉刺方 (58)
- 方一:朱黄膏 (58)
- 方二:红膏 (58)
- 方三:黄耆膏 (59)
- 方四:黄连膏 (59)
- 方五:硫黄膏 (59)
- 方六:益母草膏 (59)
- 方七:菟丝面液 (60)
- (6)去斑痕方 (60)
- 方一:玉屑膏 (60)
- 方二:磁末膏 (60)
- 方三:五白脂 (60)

- 方四：白附芍药散 (61)
- 方五：辛夷膏 (61)
- 方六：黄矾脂 (61)
- 方七：鹰粪白散 (61)
- 方八：双白膏 (62)
- 方九：半夏膏 (62)
- 方十：蛋黄膏 (62)
- (7) 治黑痣方 (62)
- 方一：藜灰膏 (62)
- 方二：栝灰膏 (63)
- 方三：檀香汁 (63)
- 方四：二黄散 (63)
- 方五：漆炭散 (63)
- (8) 治酒糟鼻方 (64)
- 方一：冬瓜子散 (64)
- 方二：防风散 (64)
- 方三：梔子仁丸 (64)
- 方四：木兰皮散 (64)
- 方五：木兰梔子散 (65)
- 方六：附椒油 (65)
- 方七：木兰皮膏 (65)
- 方八：附香膏 (65)
- 方九：鸬鹚膏 (66)
- (9) 治口臭方 (66)
- 方一：细辛散 (66)
- 方二：桂心散 (66)
- 方三：含香丸 (66)
- 方四：散气丸 (67)
- 方五：升麻散 (67)
- 方六：五香丸 (67)
- 方七：丁香丸 (68)
- 方八：芎白丸 (68)
- 方九：甘芎散 (68)
- 方十：甘松丸 (68)
- 方十一：升麻散 (69)
- 方十二：丁香散 (69)
- 方十三：细辛水 (69)
- 方十四：香薷水 (69)
- 方十五：瓠子丸 (69)
- (10) 除体臭使芳香方 (70)
- 方一：白芷散 (70)
- 方二：沉香丸 (70)
- 方三：松根白皮散 (70)
- 方四：芎药散 (71)
- 方五：丁香丸 (71)
- 方六：二香散 (71)
- (11) 去狐臭方 (72)
- 方一：白矾散 (72)
- 方二：麝香散 (72)
- 方三：木香散 (72)
- 方四：青矾洗剂 (72)
- 方五：香附散 (73)
- 方六：乳香粉 (73)

- 方七:竹叶浴液 (73)
- 方八:伏龙肝散 (73)
- 方九:胡粉脂 (74)
- (12)白发变黑方 (74)
- 方一:甜瓜子散 (74)
- 方二:马齿还黑散 (74)
- 方三:地黄黑发散 (75)
- 方四:白芷黑发散 (75)
- 方五:地黄乌发丸 (75)
- 方六:地黄一醉乌 (76)
- 方七:诃黎勒一醉乌 (76)
- 方八:地骨皮丸 (76)
- 方九:苕蔴乌发丸 (77)
- 方十:柏子仁乌发丸 (77)
- 方十一:三倍丸 (78)
- 方十二:地仙丸 (78)
- 方十三:补益干地黄丸
..... (78)
- 方十四:川椒丸 (79)
- 方十五:地骨皮乌发丸
..... (79)
- 方十六:地黄益心丸 (79)
- 方十七:复盆子丸 (79)
- 方十八:莲子草丸 (80)
- 方十九:双叶乌发丸 (80)
- 方二十:神效天门冬丸
..... (80)
- 方二十一:生地膏 (80)
- 方二十二:黄丹丸 (81)
- 方二十三:乌麻子丸 (81)
- (13)白发染黑方 (81)
- 方一:莲草丁香汁 (81)
- 方二:姜皮汁 (82)
- 方三:没石子汁 (82)
- 方四:灰姜膏 (82)
- 方五:石榴根水 (82)
- 方六:硼砂膏 (83)
- 方七:瓦松油 (83)
- 方八:桐油膏 (83)
- 方九:碱砂染发水 (83)
- 方十:乌发水 (84)
- (14)刷牙使头发变黑方
..... (84)
- 方一:神效刷牙粉 (84)
- 方二:黑发散 (84)
- 方三:鲤鱼地黄散 (85)
- 方四:燕子散 (85)
- 方五:黑发刷牙散 (85)
- 方六:莲草刷牙散 (86)
- 方七:生地刷牙粉 (86)
- 方八:麻枯散 (86)
- (15)头发光滑润泽方
..... (87)
- 方一:零陵香头油 (87)

- 方二:桑椹头油 (87)
 方三:莲草头油 (87)
 方四:桑柏洗头水 (88)
 (16)去头皮屑方 (88)
 方一:松叶膏 (88)
 方二:乌喙膏 (88)
 方三:莲子草膏 (89)
 方四:蔓荆子膏 (89)
 方五:蔓荆头油 (90)
 方六:甘菊洗头水 (90)
 方七:蔓荆洗头水 (90)
 方八:麻子洗头水 (90)
 方九:附子洗头水 (91)
 方十:白芷洗头水 (91)
 方十一:荆子洗头水 ... (91)
 方十二:瓦松洗头水 ... (91)
 (17)头发速长方 (91)
 方一:乌喙膏 (91)
 方二:摩发膏 (92)
 方三:胡麻膏 (92)
 方四:松皮香油 (93)
 方五:神验长发膏 ... (93)
 方六:长发洗头水 (93)
 方七:头发速长水 (94)
 方八:蔓荆脂 (94)
 方九:莲草乳 (94)
 方十:枣根水 (94)

- (18)治须发眉不生方
 (95)
 方一:松叶膏 (95)
 方二:升麻膏 (95)
 方三:蔓荆子膏 (96)
 方四:青莲膏 (96)
 方五:附子膏 (96)
 方六:垣衣散 (97)
 方七:松脂膏 (97)
 方八:柏叶膏 (97)
 方九:大麻子油 (97)
 方十:半夏汁 (97)
 (19)治秃顶方 (98)
 方一:南烛草煎丸 (98)
 方二:补益牛膝丸 (98)
 方三:蔓荆子膏 (99)
 方四:附子膏 (99)
 方五:苘茹膏 (99)
 方六:莲子草膏 (99)
 方七:蔓附水 (100)
 方八:三汁生发水 (100)
 (20)治秃眉方 (100)
 方一:乌蛇丸 (100)
 方二:莲草铁汁 (101)
 方三:乌麻油 (101)
 方四:蔓荆汁 (101)
 方五:雄黄汁 (101)

068074

- 方六：柳叶汁 (101)
- (21) 治牙齿黄黑方 ... (102)
- 方一：地骨皮散 (102)
- 方二：龙花蕊散 (102)
- 方三：朱砂散 (102)
- 方四：杏仁膏 (103)
- (22) 牙齿增白方 (103)
- 方一：丁香皮牙粉 (103)
- 方二：七宝牙粉 (103)
- 方三：龙脑牙粉 (103)
- 方四：槐枝牙粉 (104)
- 方五：桑椹牙粉 (104)
- 方六：贝齿粉 (104)
- 方七：升麻牙粉 (104)
- 方八：寒水石牙粉 (105)
- 方九：龙花蕊牙粉 (105)
- (23) 固齿方 (105)
- 方一：柳枝汤 (105)
- 方二：李根白皮汤 (106)
- 方三：细辛汤 (106)
- 方四：芎藭汤 (106)
- 方五：生肌胡桐泪散 ... (106)
2. 强壮方 (107)
- (1) 强身益智方 (108)
- 方一：茯神散 (108)
- 方二：大圣枕中方 (108)
- 方三：远志散 (108)
- 方四：薯蓣牛膝丸 (108)
- 方五：菖蒲杜仲丸 (109)
- 方六：人参杜仲丸 (109)
- 方七：菖蒲丸 (109)
- 方八：菖蒲散 (109)
- 方九：麻勃散 (110)
- 方十：钟乳丸三道 (110)
- 方十一：雄黄丸 (111)
- 方十二：硫黄丸三道 ... (111)
- 方十三：云母丸两道 ... (112)
- 方十四：磁石丸两道 ... (113)
- 方十五：珍珠丸 (114)
- 方十六：白石英丸 (114)
- 方十七：磁砂丸 (115)
- 方十八：牡蛎丸 (115)
- 方十九：肉苁蓉丸四道
..... (115)
- 方二十：天雄丸三道
..... (117)
- 方二十一：复盆子丸两道
..... (118)
- 方二十二：枸杞子丸 ... (119)
- 方二十三：石斛丸三道
..... (119)
- 方二十四：卷柏丸 (120)
- 方二十五：韭子丸两道
..... (121)

方二十六:补骨脂丸七道
..... (122)
方二十七:革薢丸两道 ... (124)
方二十八:薯蓣丸三道 ... (125)
方二十九:楮实丸两道 ... (126)
方三十:腥肭脐丸三道 ... (127)
方三十一:松脂丸 (128)
方三十二:箴茺丸两道 ... (129)
方三十三:巴戟丸三道 ... (129)
方三十四:黄耆丸四道 ... (131)
方三十五:丁香丸 (132)
方三十六:椒红丸三道 ... (133)
方三十七:沉香丸 (134)
方三十八:大黄丸两道 ... (134)
方三十九:葫芦巴丸 (135)
方四十:何首乌丸两道 ... (135)
方四十一:安息香丸两道
..... (136)
方四十二:雀附丸 (137)
方四十三:附子丸五道 ... (137)
方四十四:鹿茸丸三道 ... (139)
方四十五:麋茸丸两道 ... (141)
方四十六:麋角丸六道 ... (141)
方四十七:獐骨螬蛸丸 ... (144)
方四十八:地黄丸四道 ... (144)
方四十九:地黄煎丸两道
..... (145)

方五十:地黄煎两道 ... (146)
方五十一:九仙薯蓣煎
..... (147)
方五十二:枸杞煎三道
..... (147)
方五十三:天门冬煎两道
..... (148)
方五十四:术煎两道 ... (149)
方五十五:麦门冬煎 ... (149)
方五十六:薔薇散煎 ... (150)
方五十七:鹿角胶煎两道
..... (150)
方五十八:髓煎 (150)
方五十九:苁蓉散 (151)
方六十:人参膏 (151)
方六十一:薔薇丸 (151)
方六十二:苁蓉羊羹 ... (151)
方六十三:固真丹 (152)
方六十四:平补固真丹
..... (152)
方六十五:术苓丸 (152)
方六十六:苍术膏 (153)
方六十七:少阳丹 (153)
方六十八:交感丹 (153)
方六十九:交加丸 (154)
方七十:坎离丸 (154)
方七十一:术脂散 (154)

- 方七十二:神仙耐寒热方七道
..... (155)
- (2) 健身药酒方 (157)
- 方一:术酒三道 (157)
- 方二:乌麻子酒 (157)
- 方三:五加皮浸酒 (158)
- 方四:桃仁酒 (158)
- 方五:白菊花酒 (159)
- 方六:菊花酒两道 (159)
- 方七:地黄酒三道 (159)
- 方八:黄精酒 (160)
- 方九:天门冬酒 (161)
- 方十:枸杞酒 (161)
- 方十一:石斛酒三道 ... (163)
- 方十二:薯蓣防风酒 ... (164)
- 方十三:松叶独活酒 ... (164)
- 方十四:松脂酒 (164)
- 方十五:松节酒 (165)
- 方十六:柏叶酒 (165)
- 方十七:长松酒 (165)
- 方十八:仙灵脾酒两道
..... (166)
- 方十九:杜仲酒 (166)
- 方二十:酸枣仁酒 (167)
- 方二十一:紫苏子酒 ... (167)
- 方二十二:丹参酒 (167)
- 方二十三:葡萄酒 (167)
- 方二十四:五枝酒 (168)
- 方二十五:天蓼木酒 ... (168)
- 方二十六:附子酒 (169)
- 方二十七:三石浸酒 ... (169)
- 方二十八:枳壳酒 (169)
- 方二十九:茄根酒 (169)
- 方三十:海桐皮酒 (170)
- 方三十一:乌鸡酒 (170)
- 方三十二:茯苓菊花酒
..... (170)
- 方三十三:茵芋酒 (171)
- 方三十四:金牙酒 (172)
- 方三十五:天雄酒 (172)
- 方三十六:列节酒 (173)
- 方三十七:牛膝酒 (173)
- 方三十八:五粒松叶酒
..... (174)
- 方三十九:独活酒 (174)
- 方四十:狗脊酒 (174)
- 方四十一:鼠粘根酒
..... (175)
- 方四十二:白花蛇酒 ... (175)
- 方四十三:乌蛇酒 (175)
- 方四十四:乌金酒 (176)
- 方四十五:桑枝酒 (176)
- 方四十六:牛蒡子酒 ... (176)
- 方四十七:百灵藤酒 ... (177)

方四十八:虎骨酒两道 (177)	方六:普洱散 (183)
方四十九:补益黄耆酒 (178)	方七:雨前茶 (183)
方五十:钟乳酒 (178)	方八:升麻雨前茶 (183)
方五十一:屠苏酒 (178)	方九:首乌雨前茶 (183)
方五十二:白杨皮酒 ... (179)	方十:五虎汤 (184)
方五十三:女贞皮酒 ... (179)	方十一:胡桃雨前茶 ... (184)
方五十四:薏苡仁酒 ... (179)	方十二:白芥雨前茶 ... (184)
方五十五:当归酒 (179)	方十三:乌枣雨前茶 ... (184)
方五十六:蜜酒 (179)	方十四:茉莉雨前茶 ... (185)
方五十七:蓼酒 (180)	方十五:消痰止嗽膏 ... (185)
方五十八:姜酒 (180)	方十六:生姜雨前茶 ... (185)
方五十九:缩砂酒 (180)	方十七:槐子雨前茶 ... (185)
方六十:莎根酒 (180)	方十八:研茶 (185)
方六十一:百部酒 (180)	方十九:龙脊茶 (186)
方六十二:黄药酒 (181)	方二十:安化茶 (186)
方六十三:仙茅酒 (181)	方二十一:雪茶 (186)
方六十四:椒柏酒 (181)	方二十二:武夷茶 (186)
方六十五:老酒 (181)	方二十三:武夷茶丸 ... (186)
方六十六:春酒 (181)	方二十四:松萝茶 (186)
(3)保健药茶方 (182)	方二十五:松萝糖茶 ... (186)
方一:乌龙茶 (182)	方二十六:松萝鱼茶 ... (187)
方二:乌龙槐角茶 (182)	方二十七:核桃松萝茶 (187)
方三:普洱茶 (182)	方二十八:除瘟救苦丹 (187)
方四:普洱茶膏 (182)	方二十九:六安茶 (187)
方五:普耳姜茶 (182)	方三十:六安花汤 (187)

- 方三十一：太上五神茶
..... (188)
- 方三十二：普陀茶 (188)
- 方三十三：江西岢片 ... (188)
- 方三十四：罗岢 (188)
- 方三十五：川贝罗岢 ... (188)
- 方三十六：水沙连茶 ... (189)
- 方三十七：红毛茶 (189)
- 方三十八：角刺茶 (189)
- 方三十九：云芝茶 (189)
- 方四十：红花茶 (189)
- 方四十一：家常药茶八道
..... (189)
3. 长寿方 (191)
- (1) 长寿神仙方 (191)
- 方一：神仙服黄精法十一
道 (191)
- 方二：神仙服地黄法五道
..... (194)
- 方三：神仙服天门冬法四
道 (195)
- 方四：神仙服杏仁法两道
..... (196)
- 方五：神仙服茯苓法十道
..... (197)
- 方六：神仙服胡麻法八道
..... (199)
- 方七：神仙服枸杞法两道
..... (201)
- 方八：神仙服术法四道
..... (202)
- 方九：神仙服葵藜子法两
道 (203)
- 方十：神仙服百花法两道
..... (204)
- 方十一：神仙服松脂法四
道 (204)
- 方十二：神仙服松实法三
道 (205)
- 方十三：神仙服松叶法两
道 (206)
- 方十四：神仙服柏叶柏实
法七道 (206)
- 方十五：神仙服云母法五
道 (208)
- 方十六：神仙服雄黄法三
道 (210)
- 方十七：神仙服商陆根法
两道 (210)
- 方十八：神仙服芫荽法五
道 (211)
- 方十九：神仙服漆法两道
..... (212)
- 方二十：神仙服桂法两道

- (213)
- 方二十一:神仙服菊花法
三道 (213)
- 方二十二:神仙服鹿角法
..... (214)
- 方二十三:神仙服楮实法
..... (214)
- 方二十四:神仙服菟丝子
法 (214)
- 方二十五:神仙服桃胶法
..... (215)
- 方二十六:神仙服蔓菁子
法 (215)
- 方二十七:神仙服灵芝法
..... (215)
- 方二十八:神仙服大麻子
法 (215)
- 方二十九:神仙服芍药法
..... (216)
- 方三十:神仙服乳香法
..... (216)
- 方三十一:神仙服蜂房法
..... (216)
- 方三十二:神仙服薔薇法
..... (216)
- 方三十三:神仙服泽泻法
..... (217)
- 方三十四:神仙服蓬菜法
..... (217)
- (2)长寿名方 (217)
- 方一:延年不老散 (217)
- 方二:四扇散 (217)
- 方三:四童散 (218)
- 方四:松脂蜡汤 (218)
- 方五:茯桂散 (218)
- 方六:石脂丸 (218)
- 方七:老君益寿散 (219)
- 方八:灵飞散 (219)
- 方九:禹余粮丸 (219)
- 方十:术黄散 (220)
- 方十一:石英散 (220)
- 方十二:云母膏 (220)
- 方十三:十精散 (221)
- 方十四:四虚丹 (221)
- 方十五:四君子散 (221)
- 方十六:七精散 (221)
- 方十七:地黄延年散 ... (222)
- 方十八:太乙神丹 (222)
- 方十九:不老丹 (222)
- 方二十:苍术丸 (223)
- 方二十一:仙茅丸 (223)
- 方二十二:还筒子丸 ... (223)
- 方二十三:精蒸神锦 ... (224)
4. 饮食调理方 (224)

- (1)食治感冒方 (224)
- 方一:姜糖水 (224)
- 方二:薄荷饮 (225)
- 方三:野菊茶 (225)
- 方四:酒蛋花 (225)
- 方五:葱粥 (225)
- 方六:苏叶饮 (225)
- 方七:热汤面 (226)
- 方八:桑菊饮 (226)
- 方九:草鱼汤 (226)
- (2)食治中风方 (226)
- 方一:豉粥 (226)
- 方二:葛粉索饼 (227)
- 方三:梁米粥 (227)
- 方四:冬麻子粥 (227)
- 方五:葱苡仁粥 (227)
- 方六:葛粉粥 (228)
- 方七:葱头葱仁粥 (228)
- 方八:发汗豉粥 (228)
- 方九:苍耳叶羹 (228)
- 方十:牛蒡叶羹 (229)
- 方十一:葛粉拨刀 (229)
- 方十二:葱苡仁薄荷粥
..... (229)
- 方十三:黑豆酥 (229)
- 方十四:酸枣仁粥 (230)
- 方十五:野驼脂饮 (230)
- 方十六:雁脂饮 (230)
- 方十七:醍醐饮 (230)
- 方十八:乌雌鸡羹 (230)
- 方十九:鹿蹄肉羹 (231)
- 方二十:蒸驴头肉 (231)
- 方二十一:蒸乌驴皮 (231)
- 方二十二:蒸羊头肉 (231)
- 方二十三:腌熊肉 (231)
- 方二十四:薯蓣拨粥 (232)
- 方二十五:天蓼木粥 (232)
- (3)食治癫痫方 (232)
- 方一:苦竹叶粥 (232)
- 方二:石膏粥 (232)
- 方三:猪心羹 (233)
- 方四:白雄鸡羹 (233)
- 方五:猪头脰 (233)
- 方六:野狐羹 (233)
- 方七:驴肉羹 (234)
- (4)食治风热烦闷方
..... (234)
- 方一:酸枣仁煎饼 (234)
- 方二:淡竹沥粥 (234)
- 方三:茯苓粥 (234)
- 方四:大枣粥 (235)
- 方五:梨汤 (235)
- 方六:天门冬饮 (235)
- 方七:木通粥 (235)

- 方八:豉茹粥 (235)
- 方九:牛蒡酥 (236)
- 方十:牛蒡饮 (236)
- 方十一:茅根饮 (236)
- (5)食治三消方 (236)
- 方一:黄丹面 (236)
- 方二:杏酪粥 (237)
- 方三:栝萎粉 (237)
- 方四:羊肺羹 (237)
- 方五:黄母鸡粥 (237)
- 方六:牛乳饮 (237)
- 方七:栝萎根羹 (238)
- 方八:豉汁饮 (238)
- 方九:神效兔肉 (238)
- 方十:拌鹿头肉 (238)
- 方十一:田螺粥 (238)
- 方十二:萝卜粥 (239)
- 方十三:野鸡汤 (239)
- (6)食治水肿方 (239)
- 方一:鲤鱼豆羹 (239)
- 方二:鲤鱼粥 (239)
- 方三:余羊肉 (240)
- 方四:牵牛子粥 (240)
- 方五:麻子粥 (240)
- 方六:鲤鱼麻子汤 (240)
- 方七:商陆粥 (241)
- 方八:黑豆粥 (241)
- 方九:鲤鱼冬瓜汤 (241)
- 方十:赤豆羹 (241)
- 方十一:鸭粥 (241)
- (7)食治咳嗽方 (242)
- 方一:粳米桃仁粥 (242)
- 方二:猪喉膏 (242)
- 方三:鹿髓煎 (242)
- 方四:酥枣 (243)
- 方五:杏仁汤 (243)
- 方六:姜粥 (243)
- 方七:灌藕 (243)
- 方八:杏仁粥 (243)
- (8)食治烦热方 (244)
- 方一:藕实羹 (244)
- 方二:鸡蛋羹 (244)
- 方三:黑豆羹 (244)
- 方四:藿叶羹 (245)
- 方五:滑石粥 (245)
- 方六:寒水石粥 (245)
- 方七:生地黄粥 (245)
- 方八:葛粉粥 (245)
- 方九:木通粥 (246)
- 方十:茯神粥 (246)
- 方十一:藕羹 (246)
- 方十二:藕蜜 (246)
- 方十三:小麦饭 (246)
- 方十四:菰菜羹 (247)

- 方十五:酸枣仁粥 (247)
- 方十六:玉屑饭 (247)
- (9)食治霍乱方 (247)
- 方一:河黎勒粥 (247)
- 方二:高良姜粥 (248)
- 方三:蜡粥 (248)
- (10)食治五噎方 (248)
- 方一:羊肉索饼 (248)
- 方二:黄母鸡索饼 (248)
- 方三:乌母鸡切面羹 ... (249)
- 方四:蜜酥汤 (249)
- 方五:川椒面 (249)
- 方六:桂心粥 (249)
- 方七:崖蜜粥 (250)
- 方八:糠面 (250)
- 方九:神水粥 (250)
- (11)食治心腹痛方 ... (250)
- 方一:桃仁粥 (250)
- 方二:芡苳粥 (250)
- 方三:吴茱萸粥 (251)
- 方四:良姜陈皮粥 (251)
- 方五:紫苏粥 (251)
- (12)食治痢疾方 (252)
- 方一:炙肝散 (252)
- 方二:羊脂粥 (252)
- 方三:猪肝饅飴 (252)
- 方四:蜡煎饼 (252)
- 方五:醋肝 (253)
- 方六:葱薤片汤 (253)
- 方七:生姜粥 (253)
- 方八:附子粥 (253)
- 方九:鲫鱼粥 (254)
- 方十:藕粥 (254)
- 方十一:薤白粥 (254)
- 方十二:蜜粉 (254)
- 方十三:黍米粥 (254)
- 方十四:林檎粥 (255)
- 方十五:拌鲫鱼丝 (255)
- 方十六:马齿粥 (255)
- (13)食治五痔方 (255)
- 方一:黄耆粥 (255)
- 方二:苍耳粥 (255)
- 方三:杏仁粥 (256)
- 方四:赤糊饼夹 (256)
- 方五:鸳鸯羹 (256)
- 方六:野狐羹 (256)
- 方七:鹑鸽羹 (256)
- 方八:木槿汤 (257)
- 方九:藟竹汤 (257)
- 方十:桑耳粥 (257)
- 方十一:野猪肉汤 (257)
- 方十二:拌鲤鱼丝 (257)
- (14)食治五淋方 (258)
- 方一:冬麻子粥 (258)

- 方二：葵菜粥 (258)
- 方三：酥浆水粥 (258)
- 方四：榆白皮索饼 (258)
- 方五：车前子叶汤 (259)
- 方六：生地粥 (259)
- 方七：葡萄煎 (259)
- 方八：冬瓜汤 (259)
- 方九：青头鸭汤 (260)
- 方十：青粱米粥 (260)
- 方十一：陈皮青豆 (260)
- 方十二：鳧葵粥 (260)
- 方十三：葱粥 (260)
- (15) 食治小便数多方
..... (261)
- 方一：黄母鸡肉粥 (261)
- 方二：生薯药汤 (261)
- 方三：羊肺汤 (261)
- 方四：小豆叶汤 (261)
- 方五：鸡肠叶汤 (262)
- (16) 食治妊娠反应方
..... (262)
- 方一：鲤鱼汤 (262)
- 方二：糯米阿胶粥 (262)
- 方三：乌母鸡肉粥 (262)
- 方四：丹雄鸡肉面 (263)
- 方五：安胎鲤鱼粥 (263)
- 方六：豉汤 (263)
- 方七：鹿角末汤 (263)
- 方八：冬麻子汤 (263)
- 方九：地黄粥 (264)
- 方十：阿胶龙骨粥 (264)
- 方十一：竹沥粥 (264)
- 方十二：黑豆煎 (264)
- (17) 食治产后诸病方
..... (265)
- 方一：地黄姜粥 (265)
- 方二：桃仁粥 (265)
- 方三：粟米粥 (265)
- 方四：冬麻苡仁粥 (265)
- 方五：猪心汤 (265)
- 方六：益母草汁粥 (266)
- 方七：煨猪肝 (266)
- 方八：鲫鱼粥 (266)
- 方九：猪肾粥 (266)
- 方十：猪蹄羹 (267)
- 方十一：猪肝粥 (267)
- 方十二：薤白粥 (267)
- (18) 食治小儿常见病方
..... (267)
- 方一：牛蒡粥 (267)
- 方二：鸡蛋粥 (268)
- 方三：梨渴粥 (268)
- 方四：淡竹叶粥 (268)
- 方五：葛根粥 (268)

- 方六:芦根粥 (268)
- 方七:人参粥 (269)
- 方八:郁李仁粥 (269)
- 方九:黍米粥 (269)
- 方十:马齿菜汁粥 (269)
- 方十一:葱白粥 (270)
- (19)食治老人虚弱方 (270)
- 方一:晋婆汤 (270)
- 方二:乌麻散 (270)
- 方三:白蜜煎丸 (271)
- 方四:牛奶煎 (271)
- 方五:猪肚羹 (271)
- 方六:制牛奶 (271)
- 方七:枸杞煎 (272)
- 方八:煮羊头蹄 (272)
- 方九:油面饅飴 (272)
- (20)食治眼痛方 (273)
- 方一:猪肝羹 (273)
- 方二:拌羊肝 (273)
- 方三:葱子粥 (273)
- 方四:马齿实粥 (273)
- 方五:乌鸡肝粥 (274)
- 方六:苍耳子粥 (274)
- 方七:兔肝粥 (274)
- 方八:梔子仁粥 (274)
- 方九:鸡头实粥 (274)
- 方十:蔓菁子粥 (275)
- 方十一:莲子粥 (275)
- 方十二:竹叶粥 (275)
- (21)食治耳鸣耳聾方 (275)
- 方一:磁石肾羹 (275)
- 方二:鹿肾粥 (276)
- 方三:白鹅膏粥 (276)
- 方四:乌鸡脂粥 (276)
- 方五:鲤鱼脑髓粥 (276)
- 方六:柿饼粥 (276)
- 方七:猪肾粥 (277)
- (22)食治骨蒸劳瘦方 (277)
- 方一:杏仁粥 (277)
- 方二:地黄粥 (277)
- 方三:葱豉粥 (278)
- 方四:枸杞叶羹 (278)
- 方五:牛膝叶羹 (278)
- 方六:地黄叶猪肾粥 (278)
- 方七:酒煮鳊鱼 (279)
- 方八:桃仁粥 (279)
- 方九:酸枣仁粥 (279)
- (23)食治虚劳方 (279)
- 方一:附子饼 (279)
- 方二:羊肉药饼 (280)
- 方三:药髓饼 (280)