

食物自療百病秘方

中醫治療系列之一

附・各種食品製造秘方

人參



狼蘇子



北沙參



蒼耳子



葎草



浙人參



南沙參



一、內科病

咳嗽食物自療法	一
哮喘食物自療法	四
肺病咯血食物自療法	七
肺結核（肺癆病）食物自療法	九
胃酸過多症食物自療法	一五
胃酸過少症（消化不良）食物自療法	一六
胃潰瘍及十二指腸潰瘍食物自療法	一九
胃出血食物自療法	二三
反胃、噎膈食物自療法	二八
肝胃氣痛（胃氣痛）食物自療法	三〇

胃寒痛食物自療法	三七
泄瀉（腹瀉）食物自療法	三八
便秘食物自療法	三九
便血食物自療法	四二
痢疾食物自療法	四三
肺癰（肺膿瘍）食物自療法	四七
肝陽火旺食物自療法	四八
肝硬化腹水（膨脹）食物自療法	五〇
黃疸病食物自療法	五一
貧血症食物自療法	五二
高血壓食物自療法	五八
心臟病食物自療法	六四
壞血病食物自療法	七〇

腎臟炎食物自療法·····	七一
糖尿病食物自療法·····	七三
小便不利食物自療法·····	七六
小便失禁（遺尿、尿崩）食物自療法·····	七七
陽痿早泄食物自療法·····	七八
遺精食物自療法·····	七九
神經衰弱食物自療法·····	八〇
頭痛眩暈食物自療法·····	八五
失眠症食物自療法·····	八七
風濕痺痛食物自療法·····	八八
風濕脚氣病食物自療法·····	九六
流行感冒食物自療法·····	九九
傷寒病食物自療法·····	一〇三

肥胖症食物自療法·····	一〇五
過瘦症食物自療法·····	一〇六
二、外科病·····	一〇八
癬瘡食物自療法·····	一〇九
疥瘡食物自療法·····	一一二
風疹塊食物自療法·····	一一三
汗斑、雀斑食物自療法·····	一一四
癰瘡食物自療法·····	一一六
疔瘡食物自療法·····	一一七
痔瘡食物自療法·····	一一九
瘰癧食物自療法·····	一二二
癰瘰食物自療法·····	一二五
丹毒（流火）食物自療法·····	一二七

白髮症食物自療法	一二八
三、婦科病	一三一

月經不調食物自療法	一三二
-----------	-----

痛經食物自療法	一三四
---------	-----

帶下病食物自療法	一三五
----------	-----

崩漏症食物自療法	一三八
----------	-----

胎動不安、胎漏食物自療法	一三九
--------------	-----

乳汁缺乏食物自療法	一四一
-----------	-----

產後虛弱食物自療法	一四二
-----------	-----

四、兒科病	一四三
-------	-----

麻疹食物自療法	一四四
---------	-----

天花與水痘食物自療法	一四八
------------	-----

疳腮食物自療法	一五二
---------	-----

夜汗症食物自療法……………一五四

濕熱症食物自療法……………一五六

疰夏症食物自療法……………一五八

急慢驚風食物自療法……………一六〇

疳積病食物自療法……………一六一

百日咳食物自療法……………一六三

五、眼科病……………一六六

夜盲症食物自療法……………一六六

風火赤眼食物自療法……………一六七

圓翳內障食物自療法……………一六八

流淚症食物自療法……………一六九

六、喉科病……………一七〇

梅核氣食物自療法……………一七〇

乳蛾（扁桃線炎）食物自療法……………一七一

失音（嗓子啞）食物自療法……………一七二

七、寄生蟲病……………一七三

蛔蟲病食物自療法……………一七五

蟯蟲（一寸白蟲）病食物自療法……………一七六

條蟲病食物自療法……………一七七

鉤蟲病食物自療法……………一七九

八、日常進補……………一八一

一、穀類的營養價值與食療用途……………一八三

二、蔬菜瓜果的營養價值與食療用途……………一八六

三、肉類、蛋類和乳類的營養價值與食療用途……………一九一

各種肉蛋類製法.....二〇一

肉鬆製法.....二〇二

肉類醃燻法.....二〇二

叉燒肉製法.....二〇三

粉蒸肉製法.....二〇四

火腿製法.....二〇五

牛排烤製法.....二〇六

牛肉脯製法.....二〇七

牛肉乾製法.....二〇八

臘腸製法.....二〇九

魚鬆製法.....二一〇

燻魚製法.....二一一

魚球製法.....二一一

尤魚鮮製法	二二二
皮蛋（松花）製法	二二三
鹹蛋醃製法	二一五
十、各種糖果類製法	二一七
麥芽糖製法	二一七
牛筋糖製法	二一八
口香糖製法	二一九
桔子軟糖製法	二一九
柚子糖製法	二二〇
可可棉花軟糖製法	二二一
薄荷軟糖製法	二二二
杏仁奶油糖製法	二二三
杏仁花生糖製法	二二三

十一、各種調味類製法

奶油花生製法	二二四
鹹酥花生製法	二二四
花生仁糖製法	二二五
沙茶製法	二二七
甜麵醬製法	二二八
醬油麴製法	二二八
醬油簡製法	二二九
蝦油（鹹汁）製法	二三〇
紅糟製法	二三一
鹵味汁調製法	二三二
五香粉調製法	二二三
咖哩粉調製法	二三四

醱酵母調製法.....二三四

十二、各種食品製法.....二三七

油條製法.....二三七

油餅製法.....二四一

月餅製法.....二四二

發麵處理法.....二四四

包子饅頭做法.....二四五

麵包製法.....二四六

小籠包製法.....二四七

笑棗製法.....二四八

花捲製法.....二四九

鍋貼製法.....二五〇

麻花製法.....二五一

杏仁奶油餅製法·····	二五二
甜包製法·····	二五三
壽桃製法·····	二五四
燒餅製法·····	二五五
蛋糕製法·····	二五六
三明治調製法·····	二五七
各式酥餅製法·····	二五八
餃子製法·····	二五九
楊桃糕製法·····	二六〇
麵茶製法·····	二六一
冬粉絲製法·····	二六二
蜜蜂糕製法·····	二六三
芋糰製法·····	二六四

洋糕製法	二六四
笋(菜包)糕製法	二六五
綠豆糕製法	二六七
蘿蔔糕製法	二六八
粿條製法	二六九
菱角甜糕製法	二六九
荸薺糕製法	二七〇
麵條製法	二七〇
湯圓製法	二七二
甜油錐製法	二七二
香蕉餅製法	二七三
豆漿製法	二七四
豆腐腦製法	二七五

豆腐皮製法	二七六
臭豆腐製法	二七六
豆腐乳製法	二七七
釀豆腐製法	二七八
豆腐製法	二七九
杏仁豆腐製法	二八〇
四川榨菜製法	二八一
醃冬菜製法	二八三
四川泡菜製法	二八四
十三、各種瓜菜類製法	二八七
福神菜製法	二八七
木瓜蜜餞法	二八八
薑糖製法	二八九

冬瓜糖製法	二九〇
柑桔餅製法	二九一
化痰柑餅蜜餞法	二九一
冬瓜蜜餞法	二九二
桔皮蜜餞法	二九三
李子蜜餞法	二九三
涼粉製法	二九四
蓮子凍製法	二九六
菓子凍製法	二九六
葡萄乾製法	二九七
果子露調製法	二九八
橄欖加工法	二九九
話梅製法	三〇一

甘藷乾製法·····	三〇二
樹子菜肴製法·····	三〇三
瓜子製法·····	三〇四
笋乾製法·····	三〇五
金針菜乾製法·····	三〇六
香蕉乾製法·····	三〇七
李子乾製法·····	三〇八
鹽漬柿子製法·····	三〇九
碱燻青柿製法·····	三〇九
電石燻柿製法·····	三一〇
柿餅製法·····	三一