



把健康带回家

THE BIBLE OF
CHINESE MEDICATED DIET

中华药膳大宝典

(第三版)

吴家镜 编著



与您分享健康生活每一天

华南理工大学出版社

把健康带回家

THE BIBLE OF
CHINESE MEDICATED DIET

中华药膳大宝典

(第三版)

吴家镜 编著

朱成全 主审



华南理工大学出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

中华药膳大宝典/吴家镜编著. —3 版. —广州: 华南理工大学出版社,
2006. 11

ISBN 7-5623-2489-1

I. 中… II. 吴… III. 食物疗法-食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 131086 号

总发行: 华南理工大学出版社 (广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

营销部电话: 020-87113487 87110964 87111048 (传真)

E-mail: scutl3@scut.edu.cn http://www.scutpress.com.cn

责任编辑: 王磊

印刷者: 广东省农垦总局印刷厂

开本: 787mm×960mm 1/16 印张: 39 字数: 659 千

版次: 2006 年 11 月第 3 版 2006 年 11 月第 6 次印刷

印数: 18001~21000 册

定价: 68.00 元

版权所有 盗版必究

序

药膳是中国传统宝贵的文化遗产之一，也是中医养生学的重要内容。药膳发源于古代，中国历代研究、整理药膳的著作极多。本书在中医基本理论的指导下，全面阐述辨证施膳，以期达到预防、治疗和保健的目的。这也是本书的特色。

目前，国外正在掀起“中医中药热”，提出“回归大自然”，寓医疗保健于生活之中，运用非药物养生保健。中国的药膳正符合人们这种需求，受到重视和欢迎，在世界各地享有较高声誉。

近年来，我们在医院采用了中西医结合与药膳相配合的方法，对各种中晚期癌症患者进行综合治疗，取得了显著的效果。相信本书的问世，必将在推动药膳事业的发展，运用药膳预防、治疗各种疾病，以及强身益智、养生长寿等方面起积极的作用。

本书作者长期从事中国传统药膳和食疗的理论研究及临床实践，在应用药膳和食疗延缓衰老方面尤有心得。在中医整体观念和辨证施膳原则的指导下，作者广泛搜集民间和宫廷的药膳验方、效方及治验实例，编著了《中华药膳大宝典》一书奉献给读者，以供人们养生和医疗保健之需。本书内容充实，条目清楚，文字简练，颇有新意，是一本集医疗、保健、美食于一体的工具书。愿本书为振兴中医中药事业作出应有的贡献。

作者

第一编 药膳概论

中国药膳源流	(3)	吃入食物表现“四气”	(17)
药膳基本知识	(7)	五味入五脏	(17)
药膳应用原则	(9)	有什么体质就吃什么食物	(18)
论饮食药食同源	(10)	药膳常用食物	(19)
中药治疗法	(12)	药膳常用药物	(23)
健康的四大秘诀	(12)	补气类	(23)
表里论位·热寒论性·虚实论势	(13)	补血类	(25)
你的体质属于哪一类	(15)	补阳类	(27)
食物性质有哪几类	(15)	补阴类	(29)
吃三餐不只是果腹	(16)	杂类	(32)

第二编 常见食物的药膳疗法

葱	(39)	蕹菜	(51)
大蒜	(40)	包菜	(51)
香菜	(43)	清明菜	(52)
芹菜	(43)	苦菜	(52)
韭菜	(44)	莼菜	(53)
黄鹌菜	(45)	油菜	(54)
睡菜	(45)	胭脂菜	(54)
苕菜	(46)	刺儿菜、大蓟	(55)
空心菜	(46)	睡莲	(56)
刺苋菜	(47)	蕺荷	(56)
荠菜	(48)	竹叶菜	(57)
碎米荠	(49)	鹅肠菜	(58)
蕨儿菜	(49)	罗布麻	(59)
葵菜	(50)	委陵菜	(59)
稻槎菜	(50)	墨菜	(60)

茼蒿	(60)	稗	(79)
蜜花豆	(61)	茅莓	(79)
南酸枣	(61)	罗勒	(80)
盐云参	(62)	白栎	(80)
猪殃殃	(62)	独行菜	(81)
红豆蔻	(63)	播娘蒿	(81)
沙枣	(63)	荜蕈	(81)
托盘	(64)	腐婢	(82)
溪黄草	(64)	地耳	(82)
枫荷梨	(65)	石耳	(83)
千屈菜	(65)	茵陈蒿	(83)
水苦葵	(66)	烟草	(84)
白茅根	(66)	蘑菇蕈	(85)
番杏	(67)	胡孙眼	(86)
岩头菜	(67)	灵芝	(86)
郎耶菜	(68)	木耳、白木耳	(87)
费菜	(68)	马勃	(88)
野白菜	(69)	铁树	(89)
红花菜	(69)	乌饭树	(89)
蕺菜	(69)	海枣	(90)
菠菜	(71)	桂皮	(90)
马兰头	(71)	梧桐	(91)
菊花脑	(72)	黄栋头	(91)
金花菜	(73)	牛蒡	(92)
马齿苋	(73)	野蔷薇	(92)
苎麻	(74)	仙人果	(93)
蒲公英	(75)	翻白草	(93)
台湾莴苣	(76)	败酱	(94)
茼蒿菜	(77)	芥苳	(94)
地肤	(77)	香茶菜	(95)
薄荷	(78)	兰香草	(95)
藜	(78)	东风菜	(96)

- | | | | |
|-----------|-------|--------------|-------|
| 五加皮 | (96) | 茭白、茭白子 | (121) |
| 棕榈子 | (97) | 甘蔗 | (121) |
| 茶叶 | (98) | 竹 | (122) |
| 楸木 | (99) | 宝塔菜 | (123) |
| 椿樗 | (100) | 糯稻 | (124) |
| 海藻 | (101) | 玫瑰花 | (125) |
| 海带 | (102) | 桂花 | (125) |
| 紫菜 | (102) | 玉兰花 | (126) |
| 葛根 | (103) | 紫藤花 | (126) |
| 生姜 | (104) | 茶菊花 | (127) |
| 菊芋 | (105) | 啤酒花 | (127) |
| 百合 | (106) | 棉籽 | (128) |
| 番薯 | (106) | 木棉树 | (129) |
| 马铃薯 | (108) | 金针菜 | (129) |
| 豆薯 | (109) | 番茄 | (130) |
| 荸荠 | (109) | 落花生 | (131) |
| 大头菜 | (110) | 刀豆 | (132) |
| 何首乌 | (111) | 豌豆 | (133) |
| 地笋 | (112) | 赤豆 | (133) |
| 白首乌 | (112) | 扁豆 | (133) |
| 珊瑚菜 | (112) | 豇豆 | (134) |
| 慈姑 | (113) | 蚕豆 | (134) |
| 萍蓬草 | (113) | 黑豆 | (135) |
| 芋艿 | (114) | 绿豆 | (136) |
| 薤白 | (115) | 可可豆 | (136) |
| 山药 | (115) | 葫芦巴 | (137) |
| 萝卜 | (116) | 秣米 | (137) |
| 胡萝卜 | (117) | 玉米 | (137) |
| 明党参 | (118) | 蕤核仁 | (139) |
| 芦根 | (118) | 郁李 | (139) |
| 黄精 | (119) | 咖啡树 | (140) |
| 玉竹 | (120) | 越桔 | (140) |

- | | | | |
|-----------|-------|---------------|-------|
| 海松子 | (140) | 高粱 | (162) |
| 金樱子 | (141) | 燕麦 | (162) |
| 五味子 | (141) | 蒲葵子 | (163) |
| 山茱萸 | (142) | 马料豆 | (163) |
| 枳椇子 | (143) | 芝麻 | (164) |
| 小麦 | (143) | 紫苏 | (165) |
| 大麦 | (144) | 茄子 | (166) |
| 芡实 | (144) | 葫芦 | (167) |
| 菱 | (145) | 丝瓜 | (168) |
| 莲、藕 | (145) | 冬瓜 | (168) |
| 荞麦 | (146) | 甜瓜 | (169) |
| 栗子 | (147) | 南瓜、北瓜 | (170) |
| 榛子 | (148) | 西瓜 | (172) |
| 枸杞 | (148) | 白芥子 | (173) |
| 砂仁 | (149) | 乌梅、青梅 | (173) |
| 苜蓿 | (150) | 桃 | (174) |
| 胡椒 | (150) | 枣 | (175) |
| 竹叶椒 | (151) | 香蕉 | (176) |
| 辣椒 | (151) | 苹果 | (177) |
| 花椒 | (152) | 梨 | (177) |
| 小茴香 | (153) | 猕猴桃 | (178) |
| 大茴香 | (154) | 柿 | (178) |
| 丁香 | (154) | 枇杷 | (179) |
| 松果 | (155) | 菠萝蜜 | (180) |
| 使君子 | (156) | 桔 | (180) |
| 橄榄 | (156) | 柚子 | (181) |
| 木天蓼 | (157) | 香橼 | (182) |
| 榧子 | (158) | 佛手 | (182) |
| 向日葵 | (158) | 代代橘（枳壳、枳实）··· | (183) |
| 薏米仁 | (159) | 石榴 | (184) |
| 大麻 | (160) | 樱桃 | (185) |
| 山楂 | (161) | 杏仁 | (185) |

- | | | | |
|-----------|-------|--------------|-------|
| 杨梅 | (186) | 酱、酱油 | (207) |
| 无花果 | (186) | 豆腐 | (207) |
| 番木瓜 | (187) | 豆豉 | (208) |
| 凉粉果 | (188) | 糠粿 | (209) |
| 白果 | (189) | 饴糖 | (209) |
| 胡桃 | (190) | 酒酿 | (210) |
| 桑椹 | (191) | 锅粑 | (210) |
| 胡颓子 | (192) | 红曲 | (211) |
| 桂圆 | (193) | 鸡 | (211) |
| 荔枝 | (193) | 鸭 | (213) |
| 葡萄 | (194) | 雀 | (214) |
| 罗汉果 | (195) | 燕窝 | (214) |
| 枸橘 | (195) | 鹅 | (215) |
| 亚麻 | (196) | 羊 | (215) |
| 番石榴 | (196) | 牛 | (216) |
| 八月瓜 | (196) | 马蹄甲、马宝 | (218) |
| 柏子仁 | (197) | 鹿 | (218) |
| 食茱萸 | (197) | 驴皮胶 | (219) |
| 苦瓜 | (198) | 猪肤、猪蹄脚 | (220) |
| 覆盆子 | (198) | 狗 | (221) |
| 黄皮 | (199) | 刺猬皮 | (221) |
| 木半夏 | (200) | 兔 | (221) |
| 椰子 | (200) | 鲤鱼 | (222) |
| 杨桃 | (201) | 黄颡鱼 | (222) |
| 菠萝 | (201) | 黄花鱼 | (223) |
| 槟榔 | (202) | 鲢鱼 | (224) |
| 木瓜 | (203) | 鲫鱼 | (224) |
| 黄瓜 | (204) | 鲈鱼 | (226) |
| 油橄榄 | (204) | 青鱼 | (226) |
| 食盐 | (205) | 乌贼 | (227) |
| 酒 | (205) | 黑鱼 | (227) |
| 醋 | (206) | 鳊鱼 | (228) |

鳗鲡	(228)	鲍鱼	(237)
黄鳝	(229)	河蚌、珍珠	(237)
鲑鱼	(230)	田螺	(238)
蛇	(230)	蛤蜊	(239)
泥鳅	(231)	蚶子	(240)
河蟹	(232)	牡蛎	(240)
虾	(233)	淡菜	(241)
蛤蚧	(233)	海参	(241)
蛙	(234)	海蜇	(242)
花姬蛙	(234)	海马	(242)
蟾蜍	(235)	蝗虫	(243)
乌龟	(235)	蚕蛹	(243)
鳖	(236)	蜂蜜	(244)

第三编 保健增寿药膳

黄芪枸杞炖乳鸽	(250)	七星剑花煲猪肺	(262)
绿豆糯米酿猪肠	(250)	大艾生姜煲鸡蛋	(263)
沙参玉竹炖老鸭	(251)	枸杞南枣煲鸡蛋	(263)
淮山龙眼炖甲鱼	(252)	益母草煲鸡蛋	(264)
南杏桑白煲猪肺	(253)	何首乌煲鸡蛋	(264)
熟附煨姜焖狗肉	(254)	桑寄生煲鸡蛋	(264)
谷芽麦芽煲鸭肫	(255)	艾叶煲鸡蛋	(265)
川芎白芷炖鱼头	(256)	川芎煲鸡蛋	(265)
夏枯草煲猪瘦肉	(257)	木瓜生姜煲米醋	(266)
椰子糯米蒸鸡饭	(257)	龙眼党参炖猫肉	(266)
莲子百合煲瘦肉	(258)	昆布海藻煲黄豆	(267)
淮山枸杞炖猪脑	(259)	红萝卜马蹄煲水	(268)
使君子蒸猪瘦肉	(259)	芫荽马蹄水	(268)
当归生姜炖羊肉	(260)	淡豉葱白煲豆腐	(269)
川断杜仲煲猪尾	(261)	赤小豆焖鲤鱼	(269)
千斤拔狗脊煲猪尾	(261)	夜明沙蒸猪肝	(270)
独脚金鲫鱼粥	(262)	川贝母炖蜜糖	(270)

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 白胡椒煲猪肚 | (271) | 红糖绿豆沙 | (287) |
| 柏子仁炖猪心 | (271) | 海带绿豆糖水 | (288) |
| 鸡骨草煲田螺 | (272) | 芎归屈头鸡 | (288) |
| 冬虫草炖胎盘 | (272) | 屈头鸡爆生姜 | (288) |
| 灯心花鲫鱼粥 | (273) | 姜汁黄鳝饭 | (289) |
| 胡椒根煲蛇肉 | (274) | 党参黄米茶 | (289) |
| 风栗壳煲糖冬瓜 | (274) | 党参红枣茶 | (290) |
| 玉米须煲蚌肉 | (275) | 蟾蜍水蛇粥 | (290) |
| 猪脊髓煲莲藕 | (275) | 芝麻搗白糖 | (290) |
| 狗肝菜煲冰糖 | (275) | 苏木煲鸭蛋 | (291) |
| 猪腰煲杜仲 | (276) | 韭菜炒鲜虾 | (291) |
| 枸杞炖牛鞭 | (276) | 玉竹炖鹌鹑 | (292) |
| 章鱼煲猪脚 | (277) | 土茯苓煲龟 | (292) |
| 红枣炖兔肉 | (277) | 明矾拌橄榄 | (293) |
| 乌豆焖塘虱 | (278) | 芹菜煲红枣 | (293) |
| 橄榄煲萝卜 | (278) | 百合糖水 | (294) |
| 韭菜炒羊肝 | (279) | 糯米麦片粥 | (294) |
| 花生煲大蒜 | (279) | 鲫鱼糯米粥 | (294) |
| 核桃炖蚕蛹 | (280) | 杭菊糖茶 | (295) |
| 三稔煲芥菜 | (280) | 油浸白果 | (295) |
| 食盐焖猪心 | (281) | 山楂糖水 | (295) |
| 粉葛煲鲤鱼 | (281) | 臭草绿豆糖水 | (296) |
| 腐皮白果粥 | (282) | 生地煲蟹汤 | (296) |
| 猪胰淡菜汤 | (282) | 冰糖炖麻雀 | (297) |
| 姜汁牛肉饭 | (283) | 柚皮煲牛胎盘 | (297) |
| 蜂蜜桑椹膏 | (283) | 白糖炖蝙蝠 | (298) |
| 白果薏仁水 | (284) | 柚子肉炖鸡 | (298) |
| 蜜糖银花露 | (284) | 蜜糖蒸萝卜 | (299) |
| 生鱼葛菜汤 | (285) | 番薯糖水 | (299) |
| 天冬红糖水 | (286) | 菠菜猪血汤 | (299) |
| 海蜇马蹄汤 | (286) | 苋菜头煲猪大肠 | (300) |
| 茅根竹蔗水 | (286) | 白糖炖鱼鳔 | (300) |
| 冬瓜薏仁汤 | (287) | 无花果炖猪瘦肉 | (300) |

- 菟麻根煲猪大肠 (301)
- 香花菜蛋花汤 (301)
- 姜汁甜牛奶 (302)
- 石仙桃炖猪肚 (302)
- 红糖煲豆腐 (302)
- 马齿苋绿豆汤 (303)
- 茵陈蚬肉汤 (303)
- 珍珠草猪肝汤 (303)
- 田基黄煲鸡蛋 (304)
- 花生大蒜焖禾虫 (304)
- 红豆冬瓜煲乌鱼 (305)
- 大蒜蒸西瓜 (305)
- 大蒜炖乌鱼 (306)
- 麦芽糖煲红枣 (306)
- 冰糖炖海参 (306)
- 芡实煲老鸭 (306)
- 白芨炖燕窝 (307)
- 食盐炒龙虱 (307)
- 淮山百合炖鳗鱼 (308)
- 冬虫草炖老鸭 (308)
- 金樱根炖鸡 (309)
- 淡菜皮蛋粥 (309)
- 冬瓜鲩鱼汤 (310)
- 天麻炖猪脑 (310)
- 独活乌豆汤 (310)
- 玉米须煲龟 (311)
- 骨碎补煲猪腰 (311)
- 茴香炖猪腰 (312)
- 朱砂蒸鸡肝 (312)
- 枸杞叶猪肝汤 (313)
- 枇杷叶糯米粽 (313)
- 糯米谷炮花汤 (314)
- 泽兰炖甲鱼 (314)
- 蜗牛煲猪瘦肉 (314)
- 紫菜猪瘦肉汤 (315)
- 罗汉果煲猪肺 (315)
- 川贝雪梨煲猪肺 (316)
- 藕汁蜜糖露 (316)
- 毛冬青煲猪脚 (317)
- 红菟麻根黑醋煲鸡蛋 (317)
- 荠菜鸡蛋汤 (317)
- 大蒜鸭蛋汤 (318)
- 鸡冠花鸡蛋汤 (318)
- 山枝根煲猪瘦肉 (319)
- 卷柏芹菜鸡蛋汤 (319)
- 蔷薇根七叶莲鸡蛋汤 (319)
- 鳖甲炖白鸽 (320)
- 黑木耳煲红枣 (320)
- 马鞭草蒸猪肝 (321)
- 白果蒸鸡蛋 (321)
- 巴戟炖猪大肠 (321)
- 桃树根猪瘦肉汤 (322)
- 砂仁蒸鲫鱼 (322)
- 米酒虾米汤 (323)
- 食盐炒芝麻 (323)
- 金针菜黄豆煲猪脚 (323)
- 木瓜煲带鱼 (324)
- 北芪炖鲈鱼 (324)
- 炒扁豆淮山粥 (324)
- 牛百叶粥 (325)
- 泥鳅汤 (325)
- 白果覆盆子煲猪小肚 (325)
- 川贝冰糖炖饭汤 (326)
- 葱白香菇人乳汤 (326)
- 姜汁牛肺糯米饭 (326)
- 红枣红糖煮南瓜 (327)

- 生姜夹柿饼 (327)
 麻油炸蝙蝠 (327)
 仙人掌炒牛肉 (328)
 糯米百合糖粥 (328)
 韭菜汁姜汁炖牛奶 (328)
 丁香煨雪梨 (329)
 凤尾草米泔汤 (329)
 西洋菜蜜枣汤 (330)
 灯心花苦瓜汤 (330)
 蕤仁肉煲牛肝 (330)
 红枣炖果子狸 (331)
 槐花米煲牛脾 (331)
 金针菜糖水 (332)
 冰糖炖香蕉 (332)
 萝卜煲鲍鱼 (332)
 韭菜煮蛤蜊肉 (332)
 土茯苓猪骨汤 (333)
 黄精炖猪瘦肉 (333)
 瓦楞子蒸鸡肝 (334)
 南杏煲羊肺 (334)
 肉苁蓉煲羊肾 (334)
 番薯炖狗肉 (335)
 米酒炒海虾 (335)
 肉桂炖鸡肝 (335)
 枸杞炖羊脑 (336)
 核桃仁糖糊 (336)
 荔枝干煲粥 (336)
 红枣羊骨糯米粥 (337)
 淡菜煲猪靥 (337)
 酒蒸鸭血 (337)
 大叶紫珠煲鸡蛋 (338)
 鸡蛋甜豆浆 (338)
 蚕豆壳红茶 (338)
 辛夷花煲鸡蛋 (339)
 米醋煮海带 (339)
 咸鸭蛋牡蛎粥 (340)
 饭汤冰糖慈姑糊 (340)
 咸金橘糖茶 (340)
 鹌鹑煲粥 (341)
 乌豆焖老鼠干 (341)
 田鸡焖饭 (341)
 白糖栗子糊 (342)
 鸡蛋黄油 (342)
 狗棍鱼煲粥 (343)
 马蹄空心菜汤 (343)
 浮小麦羊肚汤 (343)
 姜丝炒墨鱼 (344)
 蚕砂酒 (344)
 乌梅红糖水 (344)
 姜汁甘蔗露 (345)
 苈麻根煲鸡 (345)
 番薯叶煲猪腩肉 (346)
 菠萝蜜种仁煲猪瘦肉 (346)
 炒麦芽糖水 (346)
 北芪炖乌骨鸡 (347)
 何首乌煲鸡 (347)
 荔枝酒 (347)
 升麻芝麻煲猪大肠 (348)
 风栗煲猪瘦肉 (348)
 万寿菊糖水 (349)
 合欢花蒸猪肝 (349)
 无患子根猪骨汤 (349)
 凤尾草海带汤 (350)
 灯心柿饼汤 (350)
 地胆头猪瘦肉汤 (350)
 杨桃蜜糖水 (351)

- | | | | |
|-----------------|-------|----------------|-------|
| 榕树须冰糖茶 | (351) | 乌豆腐皮汤 | (363) |
| 胖大海冰糖茶 | (352) | 沙参冬虫草炖龟肉 | (363) |
| 米醋煮羊血 | (352) | 补骨脂煲羊小肚 | (364) |
| 大蒜炖猫肉 | (352) | 独脚金猪肝汤 | (364) |
| 蚯蚓胡椒豆 | (353) | 番石榴蜜糖水 | (364) |
| 玉米须西瓜皮煲香蕉 | (353) | 砂仁蒸猪腰 | (365) |
| 向日葵花托红枣汤 | (353) | 草决明蒸鸡肝 | (365) |
| 蚯蚓炒鸡蛋 | (354) | 鸡屎藤根煲猪小肚 | (365) |
| 猪油炖甲鱼 | (354) | 红萝卜红枣汤 | (366) |
| 柳根煲猪瘦肉 | (354) | 罗汉果柿饼汤 | (366) |
| 麻油泡使君子仁 | (355) | 桃仁煲墨鱼 | (366) |
| 胡椒酿红枣 | (355) | 益母草乌豆糖水 | (367) |
| 田七末藕汁炖鸡蛋 | (355) | 金针菜蒸肉饼 | (367) |
| 金橘根煲猪肚 | (356) | 花生煲猪脚 | (367) |
| 玫瑰花茶 | (356) | 五指毛桃根煲猪脚 | (368) |
| 乌龟肉煲猪肚 | (357) | 茭笋通草煲猪脚 | (368) |
| 冬瓜皮蚕豆汤 | (357) | 桃仁莲藕汤 | (368) |
| 白背叶根猪骨汤 | (357) | 岗梅根煲鸭蛋 | (369) |
| 桑寄生芦根煲黄鳝 | (358) | 大飞扬草豆腐汤 | (369) |
| 鸡骨草煲红枣 | (358) | 烧肉牡蛎汤 | (370) |
| 无花果冰糖水 | (358) | 淮山煲猪胰 | (370) |
| 枳椇子甘蔗煲猪心肺 | (359) | 冬虫草炖水鸭 | (370) |
| 黄精炖冰糖 | (359) | 玉竹猪瘦肉汤 | (371) |
| 沙参煲鸡蛋 | (360) | 老桑枝煲鸡 | (371) |
| 核桃仁五味子蜜糊 | (360) | 雪耳炖冰糖 | (371) |
| 千斤拔煲猪脚 | (360) | 沙苑蒺藜鱼鳔汤 | (372) |
| 人参炖马鬃蛇 | (361) | 女贞子酒 | (372) |
| 木耳海参煲大肠 | (361) | 灵芝粉蒸肉饼 | (373) |
| 当归牛尾汤 | (361) | 胡桃仁炒韭菜 | (373) |
| 刀豆煲猪腰 | (362) | 巴戟煲鸡肠 | (373) |
| 肉苁蓉羊肉粥 | (362) | 甜马乳 | (374) |
| 桑椹糖水 | (362) | 干贝猪瘦肉汤 | (374) |
| 米酒炒鸡肠 | (363) | 红枣炖羊心 | (374) |

- 莲子芡实猪瘦肉汤 (375)
- 蚕豆煮牛肉 (375)
- 烫鲜蚶肉 (375)
- 北芪煲南蛇肉 (376)
- 鹿筋煲花生 (376)
- 大蒜焖羊肉 (376)
- 姜汁炒章鱼 (377)
- 乌豆龙眼大枣汤 (377)
- 番茄煮牛肉 (377)
- 蘑菇猪瘦肉汤 (378)
- 韭菜炒鸡蛋 (378)
- 金樱子煲鲫鱼 (378)
- 韭黄炒猪腰 (378)
- 梨汁炖人乳 (379)
- 山稔子煲塘虱鱼 (379)
- 白菜干腐皮红枣汤 (379)
- 辣椒叶鸡蛋汤 (380)
- 生地煲鸭蛋 (380)
- 草决明海带汤 (380)
- 山楂荷叶茶 (381)
- 盐腌黄皮果 (381)
- 金樱子炖冰糖 (381)
- 蚌花猪瘦肉汤 (382)
- 桑叶猪肝汤 (382)
- 柠檬叶猪肺汤 (382)
- 花生煲冰糖 (383)
- 车前草煲猪小肚 (383)
- 萝卜汁煮麦芽糖 (383)
- 草果煲牛肉 (384)
- 入地金牛煲鸡蛋 (384)
- 川芎糖茶 (384)
- 节瓜猪瘦肉汤 (385)
- 炒桂林锥 (385)
- 天香炉煲猪瘦肉 (385)
- 木棉花糖水 (386)
- 火炭母猪红汤 (386)
- 苦瓜猪瘦肉汤 (386)
- 生姜煨红枣 (387)
- 丝瓜猪瘦肉汤 (387)
- 地瓜拌白糖 (387)
- 红丝线猪瘦肉汤 (388)
- 冰糖杏仁糊 (388)
- 茼蒿菜鸡蛋白汤 (388)
- 生牡蛎猪瘦肉汤 (389)
- 清蒸茄子 (389)
- 炒萝卜缨 (389)
- 白糖煮菱角粉 (390)
- 普洱茶 (390)
- 麻油拌菠菜 (390)
- 伊拉克蜜枣甘草汤 (390)
- 咸大头菜煲粥 (391)
- 西谷米糖水 (391)
- 冰糖蒸柿饼 (391)
- 葫芦瓜糖水 (392)
- 旱莲草红枣汤 (392)
- 沙田柚花煲猪肚 (392)
- 萝卜酸梅汤 (393)
- 姜汁北杏猪肺汤 (393)
- 蔗汁淮山糊 (393)
- 茉莉花糖水 (394)
- 龟血炖冰糖 (394)
- 咸柠檬茶 (394)
- 葱煮柚皮 (395)
- 干冬菜煲粥 (395)
- 豆腐焖猪脚 (395)
- 米酒煮蚌肉 (396)

鸡血藤煲鸡蛋	(396)	茶叶潮州柑	(403)
桃仁牛血汤	(396)	咸橄榄芦笋茶	(403)
姜汁炖砂仁	(397)	菊花龙井茶	(403)
甘草小麦大枣汤	(397)	北杏炖雪梨	(404)
鲜橙汁冲米酒	(397)	葫芦茶煲冰糖	(404)
白兰花猪瘦肉汤	(398)	荠菜蜜枣汤	(404)
芋头煲粥	(398)	茶叶煲鸡蛋	(404)
生姜猪脚煲甜醋	(398)	鸡蛋花糖水	(405)
棉花子煲鸡蛋	(399)	生姜炒米粥	(405)
独脚金煲猪瘦肉	(399)	豆腐石膏汤	(405)
凤眼果煲猪瘦肉	(399)	橄榄酸梅汤	(406)
鸡屎藤米糊	(400)	凉粉草粉葛汤	(406)
紫草茸糖水	(400)	鱼腥草煲猪肺	(406)
眉豆煲饭	(400)	生姜芥菜汤	(407)
炖苹果泥	(401)	蜜饯油甘子	(407)
食盐炒蚕蛹	(401)	荷叶冬瓜汤	(407)
乳饼煲粥	(401)	姜葱苏叶橄榄汤	(407)
生姜大蒜炖红糖	(402)	香菜黄豆汤	(408)
猪油炸蟑螂	(402)	橄榄煲冰糖	(408)
鲜芦笋炖冰糖	(402)		

第四编 常见病药膳秘方

内 科

头偏痛	(411)	咳嗽有血	(412)
盗汗症	(411)	感冒咳嗽、头痛	(412)
头风抽痛	(411)	慢性支气管哮喘	(412)
神经衰弱	(411)	久咳气急哮喘音哑	(412)
咳嗽无痰	(412)	肺癆病	(412)
咳嗽多痰	(412)	糖尿病	(413)
久年咳嗽不愈	(412)	水肿（肾脏病）	(413)
肺炎、支气管炎经久不愈，		小便白浊	(413)

- 小便下血 (413)
- 尿道炎 (413)
- 洼尿症 (膀胱无力) (413)
- 淋病 (413)
- 疟疾症简便治疗法 (413)
- 红白痢疾 (413)
- 大便不通 (秘结) (413)
- 白喉、单双蛾、乳蛾、喉痛、
饮食难进 (414)
- 色风 (又名马上风) (414)
- 肝气痛的肝病 (414)
- 胃弱 (414)
- 腰痛 (414)
- 黄疸病 (414)
- 高血压 (414)
- 颜面神经麻痹口斜 (414)
- 脑神经衰弱、腰骨酸痛、时
常头晕目眩、全身酸痛、心
脏无力、缺血身体虚弱、记
忆力不强 (414)
- 风疔 (风疔就是疔内有风无
肠, 又名大生疔) (415)
- 发狂拿刀乱舞、开口骂人、
脱衣而走 (415)
- 精神病而神经错乱、喜笑无
常、自言自语、不知羞耻
..... (415)
- 癫痫病发、仆地不省人事、
口吐白沫 (415)
- 风热腮肿 (又名生豚头肥)
..... (415)
- 喉痛症 (415)
- 鸡爪风症 (415)
- 破伤风 (416)
- 夜盲眼 (土话鸡仔目夜不
见物) (416)
- 半身不遂 (416)
- 神经衰弱、头晕目眩、贫血、
阳痿等症 (416)
- 盗汗症 (416)
- 神经衰弱头痛 (416)
- 性神经衰弱阳痿、交媾困难、
举而不久 (416)
- 遗精滑精等症 (416)
- 读书健忘、心神恍惚、夜不
成寐、肾虚精滑、一切心神
两亏、中年阳痿、精神短少、
四肢无力、遗精盗汗、腰痛
耳鸣等症 (417)
- 遗精头痛、脑充血痛、血管
障碍痛、神经痛等症 (417)
- 羊痫风① (417)
- 羊痫风② (417)
- 男女老幼新、久咳嗽喘息
..... (417)
- 咳嗽症 (418)
- 支气管炎 (418)
- 慢性支气管炎 (418)
- 专治老人咳嗽 (418)
- 产后咳嗽 (418)
- 肺结核、咳嗽、叉骨蒸、
自汗、盗汗等症 (418)
- 百日咳 (418)
- 预防百日咳 (419)
- 中年哮喘身弱或老人哮喘
等症 (419)