

广州出版社
编著 叶强

ChangjianBing
常见病

SHILIAO
BIANFANG

常见病自疗

食疗便方

食物疗法是祖国医药学宝库中一个重要组成部分，它与药物疗法、针灸疗法及其他各种传统疗法一样，是我们祖先的独特创造，至今仍然在对世界人民做出贡献。



常见病自疗

食疗便方

常见病

广州出版社

编著 叶强

书 名：常见病自疗——常见病食疗便方

编 著：叶 强

责任编辑：穆 紫

出版发行：广州出版社

(广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

印 刷：广东省茂名广发印刷有限公司

(茂名市计星路 60 号 邮政编码:525000)

规 格：850 × 1168 毫米 32 开本 印张 38.25

字 数：105 万字

印 数：1 ~ 10000 册

版 次：2001 年 8 月第 1 版

印 次：2001 年 8 月第 1 次

书 号：ISBN7 - 80655 - 096 - 8/R·49

定 价：52.00 元(全二册) 本册定价：28.00 元

出版前言

食物疗法是祖国医药学宝库中一个重要组成部分,它与药物治疗法、针灸疗法及其他各种传统疗法一样,是我们祖先的独特创造,至今仍然在对世界人民做出贡献。

无数医疗实践雄辩地证明,食物疗法不仅对治疗各种慢性病、疑难病及美容保健、滋补强身、延缓衰老具有独特疗效,而且对某些急性病也有一定疗效。如果能在应用中、西医药疗法、针灸疗法和其它疗法的同时,或在急性病病情得到控制和病后康复过程中,科学地配合食物疗法,将会取得令人满意的效果。

为了普及食疗知识,方便读者掌握辨证选方自疗的一般规律,编者以中西医结合的观点和中医辨证论治的基本原则为指导思想,编成《常见病食疗便方》一书,书中收录了常见疾病(包括症状)163种,食疗便方3570则。内容包括**疾病发生的原因、症状特点、食疗便方组成、制作工艺、服用方法和适应症**等项,具有取材方便、制作简易、服用方便、安全有效的特点。可供读者根据自身的健康状况和病情需要,对症选方,自制自用。举手之劳,既可健体强身,解除疾病缠身的烦恼,又可果腹充饥,获得美味可口的佳肴享受,真是人生一大快事!限于编者的科学水平,书中倘有错误或不足之处,恳请广大读者批评指正。

编者

2001年3月

目 录

出版前言	(1)
------------	-------

内科常见病

感冒与流行性感冒	(1)	急性肠炎	(97)
急性支气管炎	(14)	慢性肠炎	(99)
慢性支气管炎	(24)	慢性结肠炎	(105)
支气管哮喘	(34)	痢 疾	(108)
支气管扩张	(42)	便 秘	(119)
肺气肿	(43)	直肠脱垂	(125)
肺 炎	(46)	病毒性肝炎	(127)
肺脓肿	(48)	急性肝炎	(128)
肺结核	(52)	慢性肝炎	(134)
食道炎	(71)	肝硬化	(143)
急性胃肠炎	(72)	脂肪肝	(147)
消化性溃疡(胃、十二指肠溃疡)		胆囊炎与胆结石	(149)
.....	(75)	急性肾小球肾炎	(152)
慢性胃炎	(84)	慢性肾小球肾炎	(155)
呕 吐	(87)	尿毒症	(166)
呃 逆	(91)	泌尿系感染	(167)
胃下垂	(94)	泌尿系结石	(172)

老年尿频症	(175)	再生障碍性贫血	(306)
前列腺炎	(178)	过敏性紫癜	(309)
前列腺增生症	(180)	血小板减少性紫癜	(310)
早泄	(184)	白血病	(315)
阳痿	(187)	白细胞减少症	(317)
遗精	(207)	神经衰弱	(320)
不射精症	(215)	内耳眩晕症	(332)
精液异常症	(217)	瘰疬	(335)
糖尿病	(222)	癫痫	(337)
单纯性甲状腺肿	(236)	自汗	(339)
甲状腺机能亢进	(239)	盗汗	(343)
高脂血症	(241)	男性更年期综合症	(346)
高血压病	(246)	老年性痴呆症	(348)
低血压症	(267)	坐骨神经痛	(350)
冠状动脉硬化性心脏病	(269)	风湿性关节炎	(352)
慢性风湿性心脏病	(274)	慢性腰肌劳损	(367)
慢性肺原性心脏病	(278)	肩关节周围炎	(369)
脑血管意外后遗症	(281)	骨质增生症	(371)
肢端动脉痉挛病	(285)	骨质疏松症	(373)
血栓闭塞性脉管炎	(287)	脚气病	(374)
缺铁性贫血	(290)	中暑	(378)

妇科常见病

月经病	(387)	产后病	(421)
月经先期	(388)	恶露不尽	(421)
月经后期	(390)	产后血虚	(424)
月经先后不定期	(392)	产后血晕	(429)
月经量少	(394)	产后腹痛	(431)
功能性子宫出血	(396)	产后便秘	(433)
痛经	(401)	产后小便失禁	(435)
闭经	(406)	产后缺乳	(436)
倒经	(410)	回乳	(442)
妊娠病	(411)	带下病	(443)
妊娠恶阻	(412)	子宫脱垂	(450)
妊娠水肿	(414)	女性性淡漠症	(452)
先兆性流产	(417)	不孕症	(457)
习惯性流产	(419)	女性更年期综合症	(461)

儿科常见病

流行性腮腺炎	(464)	小儿厌食症	(483)
麻疹	(466)	小儿遗尿	(485)
水痘	(469)	小儿佝偻病	(488)
百日咳	(470)	儿童多动症	(490)
疳积	(474)	鞘膜积液	(492)
小儿夏季热	(481)	血友病	(493)

外科常见病

- 疔与疖病 (494) 急性淋巴结对炎 (507)
疔 (496) 淋巴结核 (509)
丹 毒 (499) 慢性骨髓炎 (513)
急性蜂窝组织炎 (500) 腹股沟疝 (514)
急性乳腺炎 (503) 痔 (516)

皮肤科常见病

- 寻常痤疮 (521) 黄褐斑 (528)
红斑性痤疮 (524) 多形性红斑 (530)
荨麻疹 (526) 老年性皮肤瘙痒症 (532)

五官科常见病

- 结膜炎 (534) 急性喉炎 (559)
近视眼 (537) 慢性喉炎 (561)
夜 盲 (540) 扁桃体炎 (563)
老年性白内障 (545) 急性扁桃体炎 (563)
耳鸣与耳聋 (547) 慢性扁桃体炎 (565)
慢性鼻炎 (551) 复发性口腔溃疡 (566)
鼻窦炎 (552) 牙龈炎 (567)
急性咽炎 (553) 牙 痛 (568)
慢性咽炎 (555)

常见恶性肿瘤

食道癌	(570)	肝 癌	(584)
胃 癌	(574)	乳腺癌	(586)
结肠癌	(578)	子宫颈癌	(588)
直肠癌	(580)	癌症手术手后、放(化)疗后反应	
鼻咽癌	(581)		(590)
肺 癌	(582)		

辨证食补

气虚证	(594)	阳虚症	(611)
血虚证	(597)	阴虚证	(619)
气血两虚证	(599)		

美容保健

美 容	(633)	秃 发	(640)
青少年白发	(638)	减 肥	(641)

内科常见病

感冒与流行性感冒

感冒是由细菌或病毒所引起的一种急性呼吸道传染病,直接通过飞沫或间接通过病人的用具(如毛巾、脸盆或餐具等)而传染,一年四季均可发病,以秋末冬初为多见。它属于中医学“伤风”、“伤寒”等范畴。认为是由外邪侵袭人体而致病。因机体条件的不同,其症状各异,通常分为“风寒感冒”和“风热感冒”两种,其中,又有兼暑挟湿之分。现代医学根据其病原体的不同,分为普通感冒与流行性感冒两种:普通感冒,由细菌感染,病情较轻,病程较短,传播也较慢,易于控制;流行性感冒由病毒感染,起病急骤,全身中毒症状较重,传播迅速,易造成较广泛流行。

风寒感冒

风寒感冒 症见发热轻,恶寒重,口不渴,无汗,头痛,肢节酸痛,鼻塞声重,时流清涕,咳嗽痰稀,小便清长。宜选用辛温解表,宣肺散寒的食疗方剂。

芫荽萝卜饮 萝卜 150 克洗净切块,水 300 毫升,煮熟后,再将芫荽 30 克洗净切段放入,再烧开后即可。分 1~2 次乘热服。适用于感冒

无汗,麻疹透发不畅。

芫荽饴糖汤 芫荽 30 克,饴糖 15 克,米汤 300 毫升,共煮糖溶。分 1~2 次乘热服。适用于伤风感冒,咳嗽痰多泡沫。

醋浸生姜茶 生姜 100 克洗净切片,浸泡于 200 毫升酸醋中三昼夜。用时取生姜 3 片,放于茶杯中,加入红糖,用滚开水冲泡,温浸 10 分钟。当茶饮。适用于感冒风寒,反胃呕吐。

姜糖紫苏饮 生姜 10 克洗净,切成细丝。紫苏叶 10 克洗净沥干,同放入大茶杯中,加入红糖,冲滚开水 250 毫升,温浸 10 分钟,搅匀。分 1~2 次乘热服。适用于风寒感冒,恶心、呕吐、胃痛、腹胀。

核桃姜糖饮 核桃仁、生姜(捣碎)各 15 克,红糖 20 克。加水 300 毫升,煮至 250 毫升。乘热食核桃仁喝汤。适用于感冒头痛、发热、恶寒、无汗。

核桃葱姜茶 核桃肉 5 克、葱白 25 克,生姜 25 克,洗净捣烂,同茶叶 15 克,加水 300 毫升,煎 20 分钟,去渣取汁,乘热服,服药后盖上棉被,卧床并注意避风,取微汗。适用于感冒发热,头痛无汗。

核桃泥 核桃肉 100 克,葱白、细茶、生姜各适量。洗净捣烂,加水 300 毫升,煮沸,乘热服。适用于风寒感冒、头痛身热、汗出即愈。(内热者去姜加白糖)。

枣姜葱苏汤 红枣 50 克,生姜、紫苏叶各 10 克,水煎 2 次,每次用水 300 毫升,煎 20 分钟,两次混合,取汁,当茶饮。适用于风寒感冒。

橄榄葱姜饮 橄榄 50 克、葱白、生姜、紫苏叶各 10 克。分别洗净,煎 2 次,每次用水 400 毫升,煎 20 分钟,两次混合,去渣。分 2 次服。适用于伤风感冒,鼻涕清涕,喷嚏,胸胀满,呕吐。

荸荠姜糖饮 荸荠 250 克,洗净切片,生姜 20 克洗净拍裂,加水 600 毫升,煮熟后去渣取汁,分 2 次服。适用于风寒感冒。

金橘莲藕汤 金橘 5 个,洗净切成圆薄片,莲藕 100 克切片,加水 400 毫升,煮熟透,下糖、酒、调匀。分 1~2 次乘热服。适用于一切感冒,咳嗽痰多。

鳊鱼葱白汤 鳊鱼1尾(重约500克),剖净切块。用油煎至两面金黄,倒下白酒和清水200毫升,烧开后,再放葱、姜同煮至熟透,下精盐、味精,调匀。分1~2次乘热食鱼喝汤。适用于妇女头痛,风寒感冒。

芎芷炖鱼头 川芎、白芷各10克,分别润软切片,水煎2次,每次用水300毫升,煎半小时,两次混合,去渣留汁于锅中。再将鱼头1个去鳃,洗净,剖为两半,和姜丝、白酒一起放入,用小火煮至熟透,下精盐、味精、淋麻油。分1~2次乘热食鱼头喝汤。适用于风寒头痛。

姜酒草鱼汤 清水400毫升,烧开后,再将草鱼肉200克洗净切片,生姜15克洗净切丝和米酒50毫升一起放入,煮至熟透。下精盐、味精、淋麻油,调匀。分2次乘热食鱼喝汤。适用于风寒感冒,头痛,畏寒。

嫩姜鲢鱼片 鲢鱼肉200克,洗净切成薄片,嫩姜20克洗净切成末,同放于碗中,加放入淀粉和精盐,拌匀,腌渍入味。起锅下油,倒入腌好的鲢鱼肉片,翻炒均匀,加入黄酒和味精,加盖片刻,炒至熟透。单食或佐餐。适用于伤风鼻塞初起,胃寒肢冷,胃脘急痛或冷痛,食欲不振,口淡尿频。

黄豆葱萝汤 黄豆30克,水500毫升,煮至豆瓣开裂时,再将葱白3茎切段,白萝卜15克切片放入,再煮10分钟。分2次乘热服。适用于感冒。

荆防黄豆芽汤 黄豆芽50克,荆芥、防风、苏叶各15克,水煎2次,每次用水300毫升,煎20分钟,两次混合,去渣取汁,分2次服。适用于感冒发热,头痛。

豆腐酸辣汤 豆腐150克,切成小条状,放开水锅中氽一下。黑木耳10克,水发,与冬笋、胡萝卜各20克,均切成丝。锅置旺火上,注入清水150毫升,烧开后,先投木耳、冬笋、胡萝卜。再烧开后,加入醋20毫升、精盐和味精,用水淀粉勾芡,再下豆腐条,煮熟,撒葱花、胡椒粉、淋麻油。乘热服。适用于风寒感冒,咳嗽鼻塞。

黄酒葱豉汤 淡豆豉15克,加水150毫升,煮10分钟,加入洗净

的连须葱白 30 克，共煮 5 分钟，去渣，兑入黄酒 50 毫升。分 1~2 次乘热服，取微汗。适用于风寒感冒，头痛鼻塞。

葡萄酒煮鸡蛋 葡萄酒 50 毫升，倒入小铝锅中，打入鸡蛋 1 只，搅匀，煮熟即可。乘热食蛋饮酒。适用于感冒。

五神汤 荆芥、紫苏叶、生姜各 10 克，水 400 毫升，煎至 250 毫升，去渣，加入红糖，煎至糖溶后，倒入茶杯中，下茶叶 6 克，温浸 20 分钟。当茶饮。适用于风寒感冒，鼻塞，流鼻涕，畏寒，无汗，头痛身痛。

油茶 茶叶 15 克，先用热水浸泡片刻，去水留渣。姜洗净拍裂，葱白切段，大蒜剥瓣去膜，拍松。将锅烧热，下茶油炼熟，即放入茶叶、姜、葱、蒜和精盐，用木棍在锅中将茶叶等物反复捶捣，直至溶烂，注入猪骨汤 1000 毫升，烧开后略煮片刻，倒入竹筴篱中过滤，即可将茶汁直接倒入杯中乘热饮用。滤过的茶叶渣，如法再煮，反复 2~3 次，边煮边饮，习称“打油茶”。每天饮 2~3 次，常以香酥甜脆的油炸米花、花生、糍粑等佐食。适用于感冒风寒，发热咳嗽、鼻流清涕，劳累过度，精神疲惫。为瑶、侗、壮等少数民族日常用保健饮料。

醋泡大蒜 紫皮大蒜 200 克，剥瓣去膜、放冷开水浸泡一夜，沥干，加醋 500 毫升，密封浸泡 50 天。每日食 2~3 瓣醋泡大蒜，并饮用经稀 3 倍的醋浸汁。适用于伤风感冒，恶寒发热。并可预防感冒。

豆豉豆腐 淡豆豉 50 克，水豆腐 2 块。起锅，用油将姜丝和豆豉 50 克爆香，注入适量清水，放白糖，用水淀粉勾芡，倒入豆腐 300 克和葱丝，炒匀。分 1~2 次乘热服。适用于伤风感冒。

辣椒花椒汤 红辣椒 15 克，洗净拍裂与花椒 5 克、姜片 2 片同放入砂锅中，注入清水 200 毫升，煎至 150 毫升，去渣，加入精盐，调匀。分 1~2 次乘热服，取微汗。适用于风寒感冒。

葱白粥 粳米 150 克，水 800 毫升，烧开后，慢熬至粥将成时，再将葱白 5 茎洗净切碎和精盐一起放入，熬至粥成，下味精，淋麻油，拌匀。分 1~2 次乘热空腹服。适用于痢疾初起，腹痛，胃纳差；感冒初起，畏寒。

葱豉茶 淡豆豉 10 克，加水 300 毫升，煎 15 分钟，再加入葱白和

生姜各 10 克(拍裂)同煎 10 分钟,去渣取汁。当茶饮。适用于伤寒头痛,壮热。

葱白炒三丝 葱白 200 克,胡萝卜、冬笋、水发香菇各 30 克,分别洗净切丝。起锅炒:先放胡萝卜丝、冬笋丝炒匀加盖焖片刻,再放葱白丝和香菇丝同炒,加入精盐,共炒至熟。单食或佐餐。适用于感冒风寒,发热恶寒。

葱豉粥 粳米 50 克,水 800 毫升,烧开后,加入豆豉 20 克和姜丝 10 克,小火慢熬至粥将成时,再将葱白 3 根洗净切碎放入,熬至粥成,下精盐、味精,淋麻油。调匀。分 1~2 次乘热空腹服。适用于外感风寒,皮肤瘙痒。

葱白五合茶 连须葱白 3 茎,生姜 5 克,核桃仁 15 克,洗净捣烂,装于大茶杯中,加入茶叶和红糖,冲入滚开水 250 毫升,盖好,温浸 5 分钟,分 2~3 次乘热服,盖被取微汗。适用于外感风寒,头痛鼻塞,身体困倦,身痛。

葱姜红糖饮 葱白 50 克,生姜 20 克,水 400 毫升,烧开后,加入红糖,煮至糖溶。分 2 次乘热服。适用于风寒感冒。

芫荽粥 粳米 100 克,水 1000 毫升,慢熬至粥将成时,再将芫荽 20 克洗净切段,和熟牛肉丝 50 克、姜丝、橘皮末、精盐一起放入,继续烧开后,下味精,淋麻油,调匀。适用于风寒感冒、头痛、鼻塞。

炒米生姜粥 粳米 50 克,淘净,炒至焦黄时,注入清水 700 毫升,烧开后,再将生姜 30 克洗净切薄片放入,慢熬成粥,下精盐,调匀。分 1~2 次乘热空腹服。适用于外感风寒,鼻塞流涕,咳嗽痰稀,胃寒呕吐,腹胀满,食欲不振。

神仙粥 糯米 100 克,清水 1000 毫升,烧开后,加入姜片 10 克,转用小火慢熬至粥将成时,再放葱白(切段)7 茎,略熬片刻,下醋 20 毫升调匀。分 2 次乘热空腹服。适用于风寒感冒,头痛,发热,怕冷,鼻塞流涕,咳嗽喷嚏,食欲不振。

白菜葱姜饮 大白菜 100 克,葱、姜各 20 克。加水 400 毫升,煎至 300 毫升,去渣取汁。分 1~2 次乘热服。适用于伤风感冒,气管炎

咳嗽。

芥菜豆腐汤 水豆腐 2 块,清水 500 毫升,小火煮至呈蜂窝眼状时,再将芥菜 250 克洗净切段,生姜切丝连同橄榄 4 枚一起放入,继续同煮至菜熟,下精盐、味精、淋麻油。每日早晚各服 1 次,乘热食菜喝汤。适用于风寒感冒,鼻塞,畏寒无汗,不思食。

芥菜牛肉汤 牛肉 100 克洗净切薄片,装于碗中,加入姜丝、酱油、淀粉、味精拌匀,腌渍入味。芥菜 250 克洗净切碎。加清水 400 毫升,同煮至熟透,下味精,淋麻油。分 1~2 次乘热服。适用于夏天感冒风寒,恶寒头痛,周身骨痛,咳嗽痰白。

清明菜蒸冰糖 鲜清明菜、冰糖各 50 克,加水 200 毫升,装于碗中,隔水蒸熟,取汁。分 1~2 次乘热服。适用于风寒感冒,咳嗽多痰。

苏叶粥 粳米 100 克加清水 1000 毫升,大火烧开后,转用小火慢熬至粥将成时,再将鲜苏叶 100 克洗净切丝和姜丝 10 克一起放入,继续熬至苏叶、姜丝熟粥成,下精盐、味精,淋麻油,调匀。空腹服。适用于感冒风寒,鼻流清涕。

紫苏杏仁粥 杏仁 20 克(去皮),粳米 100 克,水 1000 毫升,大火烧开后,转小火慢熬至粥将成时,再加入紫苏叶 20 克熬至粥成,空腹服。适用于感冒咳嗽痰多,胸脘作痛。

苏叶辛夷茶 紫苏叶 10 克,辛夷 5 克放于大茶盅中,注入开水 150 毫升,加盖,温浸 20 分钟。当茶饮。适用于感冒头痛。

葎菜葱白汤 葎菜 100 克,葱白 30 克,水 600 毫升,煎至 300 毫升,去渣取汁。分 2 次服。适用于风寒感冒、头痛发热。

萝卜粥 粳米 50 克,水 800 毫升,大火烧开后,再将萝卜 250 克洗净切碎放入,小火慢熬成粥,下精盐、味精,淋麻油,调匀。分 2 次空腹服。适用于风寒感冒,咳嗽痰多,胸闷气喘。

萝卜姜汁饮 萝卜 500 克,生姜 25 克,捣碎绞汁,分多次服。适用于伤风感冒,咳嗽失音。

烧烤萝卜蜜 萝卜 1 个,洗净,在顶端切下一片,挖空中心,将蜂

蜜灌入，盖好，火上烤熟，每日服1个，乘热服。适用于风寒感冒、咳嗽。

盐渍萝卜丝 萝卜300克，切成细丝，装于碗中，加盐拌匀，腌渍入味，挤去水分，放碗中。加葱丝、麻油、味精、拌匀。随意食。适用于预防感冒，喉痛。

葛根葱白汤 葛根、葱白各15克。煎2次，每次用水250毫升，煎20分钟，两次混合，分2次服。适用于感冒发热，头痛项强，口渴。

绿豆麻黄汤 绿豆50克，水500毫升，煮至酥烂时，再加入麻黄15克（用纱布包好放入），同煮10分钟，捞出麻黄。乘热分2次服。适用于外感风寒，头痛无汗。

黄豆芫荽汤 黄豆30克，水400毫升，煮至酥烂时，再将芫荽5克洗净切段放入，稍煮片刻即可。分1~2次食豆喝汤。适用于预防感冒。

风热感冒

风热感冒 症见发热较重，微恶风，头痛，流浊涕，出汗，口渴，咽喉肿痛，咳嗽痰稠，小便短黄。宜选用辛凉解表，清肃肺热的食疗方剂。

银菊粟米粥 银花、菊花各10克焙干研末。粟米100克淘净，放于砂锅中，注入清水800毫升，小火慢熬至粥成时，将药末缓缓调入，稍煮即可。适用预防中暑，风热感冒、头痛目赤，咽喉肿痛，高血压，冠心病，肥胖病，小儿热疖。

凉拌大白菜 大白菜250克，切段，放于滚开水锅中烫熟，取出沥干，放凉，下麻油、醋、精盐和味精，腌渍入味，随意食。适用于烦热口渴，二便不畅。

白菜萝卜饮 白菜心250克，切段，萝卜60克切片，加清水400毫升，煮熟后，下红糖，继续煮至糖溶。分1~2次食菜喝汤。适用于风热感冒、咳嗽、咽痛。

芥菜银花绿豆汤 绿豆 50 克,清水 600 毫升,大火烧至豆瓣开裂时,再将芥菜 150 克洗净切段,和金银花 50 克、红糖一起放入,转用小火煮 20 分钟,去渣取汁。分 2 次服。适用于外感风热,目赤肿痛,小便不利。

茼蒿冰糖饮 茼蒿 150 克,去须根,水 300 毫升,煮熟去渣留汁,加入冰糖。1~2 次服。用于风热感冒,咳嗽痰浓。

茼蒿菊花脑汤 茼蒿、菊花脑(菊花嫩苗)各 150 克,水 400 毫升,煎 20 分钟,取汁,分 2~3 次服。适用于外感风热,烦热头痛,睡眠不安。

花椰菜鲜梨汁 花椰菜 200 克切碎,鲜梨去皮核切成小块一同绞汁。分 1~2 次,1 日服完。适用于防治感冒,劳动过度,疲劳烦渴。

茉莉花薄荷茶 干茉莉茶、薄荷叶各 5 克,冲泡开水。当茶饮。适用于感受风热,头痛烦渴,口臭。

金银花粥 金银花(干品)20 克,洗净,水煎 2 次,每次用水 500 毫升,煎半小时,两次混合,去渣。再将粳米 50 克淘净放入,熬至粥将成时,下红糖,熬至糖溶粥成。分 1~2 次空腹服。适用于热毒疮疡,风热感冒。

银菊二花粥 金银花、杭菊花各 10 克洗净焙干,共研末。粳米 100 克,水 100 毫升熬成粥。下银花,菊花末及白糖,调匀。分 2 次服。适用于风热感冒,头痛目赤,咽喉肿痛,冠心病,高血压,小儿热疔。

银花蜂蜜饮 金银花 30 克,水煎 2 次,每次用水 300 毫升,煎半小时,两次混合,取汁调入蜂蜜,分 3 次 1 日服完。适用于风热感冒,咳嗽痰多,咽喉疼痛,大便干燥。

银花芦根汤 金银花、芦根各 30 克,水 500 毫升,烧开后,再放薄荷,烧开。取汁分 2 次冲入白糖调匀服。适用于风热感冒,咳嗽痰稠。

建兰菊花茶 建兰花、菊花各 5 克,滚开水 200 毫升温浸 15 分钟,当茶饮。适用于感冒风热,目赤肿痛,视物不清。