



民俗食疗方典

张家伟 华福余 / 编著



知识出版社

民俗食疗方典

张家伟 华福余 编著

知识出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

民俗食疗方典/张家伟,华福余编著. - 北京:知识出版社,1999.8

ISBN 7-5015-2162-X

I. 民… II. ①张… ②华… III. 食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 26950 号

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮编 100037)

河北固安县印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所经销

开本 787×1092 1/32 印张 7.625 字数 158 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—10000

定价:8.00 元

序

在数千年前的原始社会,先民们出于生存的需要,从自然界寻觅食物。他们在不断探求中逐渐发现,有些食物不仅可以充饥,而且还能治病。一代复一代,借助口传逐渐积累了丰富的经验。后人总结了这些经验,将只可充饥的食物称做“食”,将可治疗疾病的食物称做“药”。因为“药”和“食”之间没有明确的界限,许多被人们称做“食”的食物,同时又具备了某种治疗作用,所以便产生了“药食同源”之说。

中国的食疗源远流长。战国时医学家扁鹊云:“君子有疾,期先命食以疗之,食疗不愈,然后命药。”食疗是我国古代先民们在生活实践中创造出来的,千百年来代代相传,不断发展,逐渐丰富,成为祖国传统医学和民俗文化遗产的一部分。

三千多年前的商代,就有了“伊尹始创汤液”的传说,出现了《汤液经》。到了周代,“药膳食疗”已成了一门独立的学问。我国最早的药理学专著《神农本草经》中记载的药用食物就有50种左右。《黄帝内经》中指出:“谷肉果菜,食养尽之,无使过之……”汉代医圣张仲景所著《伤寒杂病论》和明代著名医学家李时珍撰写的《本草纲目》中有关食疗的论述就更多了。唐代名医孙思邈在《千金要方》中有“食治”专篇。元代忽思慧的《饮膳正要》一书,对四季食疗有更为详尽的论述。

从汉代到清代,我国有名的食疗著作约有300部,现在仅

存几部。如唐代孟诜的《食疗本草》，元代忽思慧的《饮膳正要》，清代王孟英的《随息居饮食谱》。

本书收集引用的药方和食疗谱，从食疗的角度入手编撰，其中食疗、药膳、药方等精选于多部古医书和世代相传的民间秘方共 605 例，可供读者按自己的需要对症选用，达到防病治病、养生保健的目的。食疗具有取材方便、简单易行、安全无毒的优点，深受广大群众的喜爱。

书中除按病症分篇外，每篇又按药膳、药粥、药茶、药酒、汤药等自然顺序编排。

由于食疗贵在治本，一般要服用较长时间，最适用于慢性病患者服用。如患急性病症或为危重病人，应及时去医院治疗。症状缓解后，可在医生指导下将食疗作为治疗的辅助疗法，这样才更有利于身体的康复。

《民俗食疗方典》在编著过程中力求深入浅出，通俗易行，面向普通家庭和广大读者。由于编者水平有限，书中不足之处，望读者指正。

张家伟 华福余

1997 年 11 月于苏州

目 录

第一篇 呼吸系统疾病..... (1)

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. 板栗猪肉 (1) | 18. 百合糯米粥 (8) |
| 2. 青荷包里脊 (1) | 19. 柿饼粥 (8) |
| 3. 枸杞蒸鸡 (2) | 20. 竹沥粥 (9) |
| 4. 西瓜鸭 (2) | 21. 贝母粥 (9) |
| 5. 黄鱼芦梗鸭 (3) | 22. 阿胶白皮糯米粥 ... (9) |
| 6. 黄精烧鸭 (3) | 23. 芪术防风粥 (10) |
| 7. 虫草山药煨麻雀 ... (4) | 24. 麦门冬粥 (10) |
| 8. 参芪杏玉煨鹌鹑 ... (4) | 25. 薄荷粥 (10) |
| 9. 青荷鸡蛋 (5) | 26. 苏子粥 (11) |
| 10. 虫草炖胎盘 (5) | 27. 甘露茶 (11) |
| 11. 苡米酿藕 (5) | 28. 川芎茶 (11) |
| 12. 千年桑果煨发
菜 (6) | 29. 水晶桃(茶) (12) |
| 13. 川贝梨 (6) | 30. 咳嗽神效茶 (12) |
| 14. 莱菔子粥 (7) | 31. 川贝茶 (12) |
| 15. 萝卜粥 (7) | 32. 太上五神茶 (12) |
| 16. 木耳粥 (7) | 33. 仙传午时茶 (13) |
| 17. 百合粉粥 (8) | 34. 风寒咳嗽酒 (13) |
| | 35. 百部酒 (14) |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 36. 虫草黑枣酒 (14) | 52. 紫菀猪肺汤 (19) |
| 37. 银耳羹 (14) | 53. 三七乌骨鸡汤 ... (19) |
| 38. 核桃杏仁糊 (15) | 54. 佛手紫金鲤鱼 |
| 39. 清凉饮 (15) | 汤 (20) |
| 40. 清热代茶饮 (15) | 55. 蛤蚧核桃人参 |
| 41. 柿花饮 (16) | 汤 (20) |
| 42. 清肺饮 (16) | 56. 燕窝滋肺汤 (20) |
| 43. 一味黄芩饮 (16) | 57. 红萝卜红枣汤 ... (21) |
| 44. 沙参饮 (16) | 58. 菜干腐皮汤 (21) |
| 45. 补肺止咳饮 (17) | 59. 枸杞菜芦笋汤 ... (21) |
| 46. 温润辛金饮 (17) | 60. 三奇汤 (22) |
| 47. 清络饮 (17) | 61. 导痰汤 (22) |
| 48. 绿豆麻黄饮 (17) | 62. 麻黄汤 (22) |
| 49. 生津代茶饮 (18) | 63. 凤髓汤 (23) |
| 50. 滋补营肺汤 (18) | 64. 肺露 (23) |
| 51. 猪肺茄棵花生汤... (18) | |

第二篇 消化系统疾病 (24)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 65. 良姜陈皮草蔻 | 72. 芪精桃仁煨乳 |
| 鸡 (24) | 鸽 (27) |
| 66. 当归乌骨鸡 (24) | 73. 黑鱼炖牛玉蕙 |
| 67. 三七玄香鸡 (25) | 苡叶 (27) |
| 68. 花生衣地黄鸡 ... (25) | 74. 清炖鲫鱼 (28) |
| 69. 五九玄胡鸭 (26) | 75. 金前田螺 (28) |
| 70. 归参炖母鸡 (26) | 76. 牛乳粥 (29) |
| 71. 黄芪炖兔肉 (27) | 77. 苋粥 (29) |

- | | | | |
|-----------------------|------|------------------------|------|
| 78. 菱粉粥 | (29) | 101. 止泻茶 | (37) |
| 79. 菠菜粥 | (30) | 102. 砂仁消胀茶 | (37) |
| 80. 山药粥 | (30) | 103. 荷花茶 | (37) |
| 81. 白扁豆粥 | (30) | 104. 木槿花茶 | (37) |
| 82. 鲜姜粥 | (30) | 105. 核桃酒 | (38) |
| 83. 大麦米粥 | (31) | 106. 参苓糕 | (38) |
| 84. 香油粥 | (31) | 107. 藕粉圆子 | (38) |
| 85. 荔枝粥 | (31) | 108. 蛙苓白术羹 | (39) |
| 86. 大枣粥 | (32) | 109. 温胞散 | (39) |
| 87. 萝卜陈皮粥 | (32) | 110. 晨泻散 | (40) |
| 88. 马齿苋粥 | (32) | 111. 莱曲煎汁 | (40) |
| 89. 砂仁粥 | (33) | 112. 泄泻饮 | (40) |
| 90. 藿香粥 | (33) | 113. 加味三仙饮 | (41) |
| 91. 糯米山药莲肉
粥 | (33) | 114. 生梨饮 | (41) |
| 92. 参苓仙鹤粥 | (34) | 115. 茵陈对座饮 | (41) |
| 93. 复花豆砂山药
粥 | (34) | 116. 玉米蒲公平
地饮 | (42) |
| 94. 补骨脂糯米粥 ... | (34) | 117. 山栀饮 | (42) |
| 95. 红烧栗子淮山
药 | (35) | 118. 槟榔姜米饮 | (42) |
| 96. 橘皮茶 | (35) | 119. 五花芍草饮 | (42) |
| 97. 加味午时茶 | (35) | 120. 乌药苏橘饮 | (43) |
| 98. 石斛茶 | (36) | 121. 姜橘饮 | (43) |
| 99. 姜茶 | (36) | 122. 四磨饮 | (43) |
| 100. 开胃茶 | (36) | 123. 比和饮 | (43) |
| | | 124. 双荷饮 | (44) |
| | | 125. 益阴调胃饮 | (44) |

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 126. 枳香饮 (44) | 136. 巴戟羊骨汤 (48) |
| 127. 白术止汗饮 (45) | 137. 砂仁鲫鱼汤 (48) |
| 128. 麻仁饮 (45) | 138. 泥鳅金钱蒿
汤 (48) |
| 129. 白米饮 (45) | 139. 墨鱼汤 (49) |
| 130. 将军饮 (45) | 140. 芪鳖葫芦汤 (49) |
| 131. 东流饮 (46) | 141. 荔枝山药百合
汤 (50) |
| 132. 车前子饮 (46) | 142. 胃苓汤 (50) |
| 133. 佛手延附猪
肝汤 (46) | 143. 檀香汤 (50) |
| 134. 参芪黄精牛肉
汤 (47) | 144. 增液汤 (51) |
| 135. 羊肉萝卜汤 (47) | 145. 芝麻核桃蜜 (51) |

第三篇 心血管系统疾病 (52)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 146. 菊参肉片 (52) | 147. 芪七炖兔肉 (52) |
|----------------------|-----------------------|

第四篇 血液系统疾病 (54)

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 148. 糖饴加味红
枣 (54) | 154. 复方羊肝粉 (57) |
| 149. 枸杞肉丝 (54) | 155. 地黄炖龟肉 (57) |
| 150. 何首乌猪肝 (55) | 156. 当归荔枝炖
乌鸡 (58) |
| 151. 归参山药猪
腰 (55) | 157. 补益鸡 (58) |
| 152. 木耳女贞炒
肉丁 (56) | 158. 何首乌烧鸡 (59) |
| 153. 黄芪牛肉 (56) | 159. 龙眼鸡片 (59) |
| | 160. 五元补鸡 (60) |
| | 161. 胡椒粉炖鸡 (60) |

162. 八仙鸭 (61)
163. 参山药鳝糊 (61)
164. 贞尖炒海参 (62)
165. 海参河车戏
 凤雏 (62)
166. 猪肝绿豆粥 (63)
167. 菠菜猪肝粥 (63)
168. 羊胫骨糯米
 粥 (64)
169. 黑豆龙眼枣
 粥 (64)
170. 木香延胡粥 (64)
171. 四色粥 (65)
172. 何首乌粥 (65)
173. 桑枣杞圆酒 (66)
174. 参枣糯米糕 (66)
175. 枣泥桃酥 (66)
176. 当归咖喱烩
 饭 (67)
177. 当归羊肉羹 (68)
178. 猪肤红枣羹 (68)
179. 槐花金银饮 (68)
180. 金蝉地黄猪
 肝汤 (69)
181. 当归玉竹牛
 肚汤 (69)
182. 黑豆凤爪汤 (70)
183. 三乌塘虱鱼
 汤 (70)
184. 鳝鱼阿胶蒲
 黄汤 (70)
185. 黄芪鳝鱼汤 (71)
186. 泥鳅汤 (71)
187. 升鳖汤 (72)
188. 参芪红枣生
 鱼汤 (72)
189. 首乌寄生蛋
 汤 (72)
190. 参枣汤 (73)
191. 归脾汤 (73)
192. 龙鹿阿胶膏 (73)
193. 鹤紫血竭饮 (74)

第五篇 泌尿系统疾病 (75)

194. 杜仲炒腰花 (75)
195. 金樱根炖鸡 (75)
196. 补骨脂煨猪腰 ... (76)
197. 蚕豆煮牛肉 (76)
198. 砂锅炖牛尾 (76)
199. 红烧牛鞭 (77)

200. 麻雀蛇韭蛋 (78)
201. 猪尾粥 (78)
202. 猪肾粥 (78)
203. 荠菜粥 (79)
204. 白果芡实糯
米粥 (79)
205. 白茅根粥 (79)
206. 菟羊仙鹤红
糯粥 (80)
207. 车前子粥 (80)
208. 芡实粉粥 (80)
209. 冬菇粥 (81)
210. 海金沙茶 (81)
211. 胡桃酒 (81)
212. 益气缩泉固
关散 (82)
213. 一味利关散 (82)
214. 梦遗方 (82)
215. 小蓟饮子汁 (82)
216. 鲤鱼赤豆饮 (83)
217. 葡萄饮 (83)
218. 玉米须车前
饮 (83)
219. 车灯松萝饮 (84)
220. 通甘饮 (84)
221. 葵根饮 (84)
222. 茅根饮 (84)
223. 金钱草饮 (85)
224. 浆水饮 (85)
225. 冬葵泻火饮 (85)
226. 苤根饮 (85)
227. 葶藶虎蛇饮 (86)
228. 月米蜂蜜饮 (86)
229. 鸡胗茅根饮 ... (86)
230. 白果膀胱汤 (87)
231. 栗子猪尾汤 (87)
232. 核桃猪小肚汤 ... (88)
233. 猪腰冬瓜汤 (88)
234. 金前菟野鸭
汤 (89)
235. 鳊鱼桑莲汤 (89)
236. 杜仲羊腰汤 (90)
237. 石莲子汤 (90)
238. 南天竹汤 (90)
239. 利尿红枣汤 (91)
240. 赤豆连翘茅
蓟汤 (91)
241. 淡参枸杞汤 (91)
242. 牛膝杜仲汤 (92)
243. 花生蚕豆汤 (92)
244. 栀豉荠菜汤 (93)
245. 茯菟丸 (93)

246. 羊鹿蚕蛾丸 (93)
247. 葡萄藕汁生
地露 (93)
248. 鲜芹菜绞汁
加蜜 (94)
249. 向日葵饮料 (94)

第六篇 神经系统疾病 (95)

250. 淮山杞子炖
猪脑 (95)
251. 草决明海带
猪肉 (95)
252. 圆肉莲子炖
猪脑 (96)
253. 附桂羊肉 (96)
254. 右归狗肉 (97)
255. 参冬蒸鹌鹑 (97)
256. 天麻炖鱼头 (98)
257. 北芪煮南蛇
肉 (98)
258. 蜜汁炖银杏 (98)
259. 猪心粥 (99)
260. 菖蒲猪肾粥 (99)
261. 芹菜粥 (100)
262. 枸杞粥 (100)
263. 菊花粥 (100)
264. 菊苗粥 (101)
265. 核桃龙眼粥 ... (101)
266. 莲百合粥 (101)
267. 桑菊豆豉粥 ... (101)
268. 夜交藤粥 (102)
269. 梅花粥 (102)
270. 疏肝止痛粥 ... (102)
271. 谷精草茶 (103)
272. 白芷菊花茶 ... (103)
273. 川芎葱白茶 ... (103)
274. 清热理气茶 ... (104)
275. 灵芝丹参酒 ... (104)
276. 秘传药酒 (104)
277. 石楠防风酒 ... (105)
278. 灵芝粉蒸肉
饼 (105)
279. 地蝎香肉馄
饨 (105)
280. 参芪核桃糊 ... (106)
281. 龙胆饮 (106)
282. 聪明饮 (106)
283. 逍遥饮 (107)
284. 黑豆独活饮 ... (107)
285. 祛风止痛饮 ... (107)

286. 猪心枣仁白 芍汤 (107)	290. 黄芪鳝鱼汤 ... (109)
287. 圆肉红枣猪 心汤 (108)	291. 乌头汤 (110)
288. 八味鸡汤 (108)	292. 小续命汤 (110)
289. 藤葛川芎青 鱼汤 (109)	293. 石膏葛根汤 ... (110)
	294. 温阳通窍汤 ... (111)
	295. 平肝解痉汤 ... (111)
	296. 枸杞煎 (112)

第七篇 五官科疾病..... (113)

297. 枸杞肉丝 (113)	310. 石决明粥 (118)
298. 菊花肉丝 (113)	311. 决明菊花粥 ... (119)
299. 猪肝炒胡萝 卜 (114)	312. 龟板粥 (119)
300. 虫草苡蓉炖 羊肉 (114)	313. 桂茶 (119)
301. 生地牛肝 (115)	314. 木蝴蝶茶 (120)
302. 菊花鱼圆 (115)	315. 银耳冰糖茶 ... (120)
303. 夜明玛瑙鹌鹑 砂锅 (116)	316. 宝珠茶 (120)
304. 鸡肝粥 (116)	317. 玄麦甘桔茶 ... (121)
305. 牛肝枸杞粥 ... (116)	318. 磁石酒 (121)
306. 猪肾人参粥 ... (117)	319. 菖蒲桂心酒 ... (121)
307. 清明菜羊肝 粥 (117)	320. 苍耳愈聋酒 ... (122)
308. 鸡蛋粥 (118)	321. 玉米槐花糕 ... (122)
309. 桑椹糯米粥 ... (118)	322. 枸杞银耳羹 ... (122)
	323. 天仙甘草红 枣汁 (123)
	324. 三花麦粒散 汁 (123)

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 325. 萝卜青果饮 … (123) | 330. 七味通鼻汤 … (124) |
| 326. 淑妃代茶饮 … (123) | 331. 乌梅防风汤 … (125) |
| 327. 南天竺饮 …… (124) | 332. 龙牡乌金汤 … (125) |
| 328. 朱氏凉血清肺
饮 …… (124) | 333. 复方牛蒡子
煎剂 …… (125) |
| 329. 二参汤 …… (124) | 334. 蜂蜜蛋奶 …… (126) |

第八篇 男科疾病…………… (127)

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 335. 蒜泥白肉 …… (127) | 350. 韭菜桃仁炒
鸡蛋 …… (134) |
| 336. 炖猪腰 …… (127) | 351. 蒜苗炒虾 …… (134) |
| 337. 杞子汁烩肉
排 …… (127) | 352. 核桃炖鱼肚 … (135) |
| 338. 仙茅炖牛子 … (128) | 353. 淮山炖鳝鱼 … (135) |
| 339. 枸杞炒牛花 … (129) | 354. 肉苁蓉蒸甲
鱼 …… (136) |
| 340. 核桃羊肾 …… (129) | 355. 蒜子鳗鱼 …… (136) |
| 341. 姜附炖狗肉 … (130) | 356. 韭菜炒虾
肉 …… (136) |
| 342. 海马附子煮
兔肉 …… (130) | 357. 牛肾粥 …… (137) |
| 343. 鸡块肉苁蓉 … (131) | 358. 麻雀杞子粥 … (137) |
| 344. 锁阳炖鸡子 … (131) | 359. 鹿鞭粥 …… (138) |
| 345. 虫草蒸鸡 …… (132) | 360. 绿豆菜心粥 … (138) |
| 346. 冬虫草炖鸡 … (132) | 361. 韭菜粥 …… (138) |
| 347. 炸核桃鸭子 … (133) | 362. 肉苁蓉粥 …… (139) |
| 348. 巴戟淮杞炖
乳鸽 …… (133) | 363. 核桃枸杞粥 … (139) |
| 349. 京酱铁雀 …… (134) | 364. 芡实茯苓粥 … (139) |

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 365. 益智仁糯米粥 (139) | 373. 左归饮 (142) |
| 366. 芡实粥 (140) | 374. 芡实鸡肠汤 ... (142) |
| 367. 栝仁莲心粥 ... (140) | 375. 羊肉益智汤 ... (143) |
| 368. 锁阳糯米粥 ... (140) | 376. 海参鸽蛋汤 ... (143) |
| 369. 山药粥 (141) | 377. 三鞭汤 (144) |
| 370. 锁阳桑椹茶 ... (141) | 378. 泥鳅韭菜子汤 (144) |
| 371. 红颜酒 (141) | 379. 四君五子汤 ... (145) |
| 372. 壮腰益智补肾酒 (142) | 380. 加味酸枣仁汤 (145) |

第九篇 妇科疾病..... (146)

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 381. 牛膝香附炖猪蹄 (146) | 389. 芡实青皮粥 ... (149) |
| 382. 王不留行炖猪蹄 (146) | 390. 月季茶 (149) |
| 383. 仙韭蛇床炖鸡 (147) | 391. 鸡冠花茶 (150) |
| 384. 燕窝鸽蛋 (147) | 392. 川芎木香茶 ... (150) |
| 385. 白果蒸鸡蛋 ... (147) | 393. 鸡蛋阿胶酒 ... (150) |
| 386. 益母草煮鸡蛋 (148) | 394. 痛经食疗方 ... (151) |
| 387. 红杞乌参鸽蛋 (148) | 395. 红花饮 (151) |
| 388. 山药米仁芡实粥 (149) | 396. 一味生新饮 ... (151) |
| | 397. 安胎饮 (152) |
| | 398. 赤小豆饮 (152) |
| | 399. 胶红饮 (152) |
| | 400. 三子猪腰汤 ... (152) |
| | 401. 当归生姜羊肉汤 (153) |

402. 白果乌鸡汤 … (153)
403. 乌骨鸡汤 …… (154)
404. 鸽子益肾汤 … (154)
405. 鲫鱼赤小豆
汤 …… (154)
406. 鲫鱼通芪汤 … (155)
407. 红花黑豆汤 … (155)
408. 莲子六一汤 … (156)
409. 当归珍珠河车
汤 …… (156)
410. 涤痰汤 …… (156)
411. 冰糖冬瓜仁
汤 …… (157)
412. 女宝丹 …… (157)
413. 玫瑰丹皮膏 … (157)
414. 川归羊肉蜜 … (158)

第十篇 儿科疾病…………… (159)

415. 猪胎糊 …… (159)
416. 茶叶蛋 …… (159)
417. 高粱糠 …… (159)
418. 食盐炒龙虱 … (160)
419. 猪肚白术核
榔粥 …… (160)
420. 高粱桑螵蛸
粥 …… (160)
421. 大麦米粥 …… (160)
422. 山楂粥 …… (161)
423. 冬笋粥 …… (161)
424. 香菜粥 …… (161)
425. 甜菜粥 …… (162)
426. 五味子粥 …… (162)
427. 燕窝粥 …… (162)
428. 苦楝根粥 …… (162)
429. 淡竹叶粥 …… (163)
430. 薄荷粥 …… (163)
431. 葛根粉粥 …… (163)
432. 糯米山药茶 … (164)
433. 葱须苦茶 …… (164)
434. 五味子茶 …… (164)
435. 生姜糖盐茶 … (164)
436. 八珍糕 …… (165)
437. 煨骨饭炭散 … (165)
438. 脐疝方 …… (165)
439. 竹叶橄榄汁 … (166)
440. 小儿八仙汁 … (166)
441. 绿豆饮 …… (166)
442. 夜啼饮 …… (167)
443. 杏酪饮 …… (167)
444. 胎热饮 …… (167)

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 445. 消痞饮 (167) | 451. 半夏棋子糕汤... (169) |
| 446. 加味三豆饮 ... (168) | 452. 茅根益母汤 ... (170) |
| 447. 蔷薇饮 (168) | 453. 止嗽护肺汤 ... (170) |
| 448. 清热理气代
茶饮 (168) | 454. 胡荽地龙汤 ... (170) |
| 449. 健脾饮 (169) | 455. 玉露霜 (171) |
| 450. 沙车瓜蜜饮 ... (169) | 456. 苍术蛋壳糖
浆 (171) |

第十一篇 老年科疾病..... (172)

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| 457. 核桃鸡丁 (172) | 473. 二仙茶 (177) |
| 458. 羊肉粥 (172) | 474. 杞味茶 (177) |
| 459. 仙茅羊肉粥 ... (173) | 475. 四仁通便茶 ... (178) |
| 460. 麻雀粥 (173) | 476. 黄精茶 (178) |
| 461. 赤小豆粥 (173) | 477. 延龄酒 (178) |
| 462. 莲子粉粥 (174) | 478. 熙春酒 (179) |
| 463. 甜浆粥 (174) | 479. 长寿酒 (179) |
| 464. 胡萝卜粥 (174) | 480. 五加酒 (179) |
| 465. 栗子粥 (174) | 481. 淮山羊肉羹 ... (180) |
| 466. 佛手柑粥 (175) | 482. 人参胡桃饮 ... (180) |
| 467. 补虚正气粥 ... (175) | 483. 脱发饮 (180) |
| 468. 松子粥 (175) | 484. 生地蜜油饮 ... (181) |
| 469. 白茯苓粥 (176) | 485. 贞元饮 (181) |
| 470. 八仙茶 (176) | 486. 止晕饮 (181) |
| 471. 驻颜茶 (176) | 487. 参莲饮 (181) |
| 472. 陈仓米柿饼霜
茶 (177) | 488. 三妙汤 (182) |
| | 489. 枸杞饮 (182) |