

沈庆法

主编

中医食疗学

上海科学技术文献出版社

# 中 医 食 疗 学

主 编 沈庆法  
副主编 叶 进 郭永洁  
孙文钟 张 瑾

上海科学技术文献出版社

责任编辑：陆 琦

封面设计：何永平

## 中医食疗学

主编 沈庆法

副主编 叶 进 郭永洁  
孙文钟 张 瑾

\*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

\*

开本 850×1168 1/32 印张 21.5 字数 597 000

2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

印数：1-3 100

ISBN 7-5439-1527-8/R·396

定价：55.00 元

**主 编** 沈庆法

**副主编** 叶 进 郭永洁

孙文钟 张 瑾

**编 委** (以姓氏笔划为序)

马茹人 仇菊秀 巴元明

刘恩祺 叶 进 孙文钟

沈庆法 沈峥嵘 张 瑾

张振波 陈永华 陆念祖

邵朝弟 林应华 高桥杨子

郭永洁 黄宝英 鲍世平

**学术秘书** 张 瑾(兼)

# 前 言

食疗，顾名思义，即通过食物来治疗、预防疾病。这种食物是由药食兼用的动植物烹制加工而成的各种类型食品。食疗，经过几千年的不断认识和实践，已经成为中医药学的重要组成部分，在治疗疾病和预防保健方面起到很大的作用，逐渐形成了一门以中医理论为指导，具有独特防治方法的学科。这门学科的实用性很强，内容非常丰富。既是临床医师防治疾病、康复健身的一种手段，又是指导疾病后期调理的一个重要方面，更可以为人们日常生活保健提供更多方法。

在中医药学的发展史上，食疗一直处于重要地位。古代，从事食疗的医生即食医，与其他医生的地位一样。而在帝王的心目中则更为重要，因为食医从事工作的内容中有专为帝王配制膳食，根据帝王的身体营养状况来提供选用饮食的方案。唐代著名医家孙思邈在一生的医疗实践中，根据《黄帝内经》理论的指导，强调“安生之本，必资于食”。在《备急千金要方》中专列“食治”一卷，指出：夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。可见，在一般情况下，疾病发生以后，不必先“命药”，只有在“食疗不愈”的情况下，才考虑用药物。因此，历代医家通过大量实践，在其留下的医学著作里记载了丰富的食疗内容，而且还写下了不少食疗专著，如《食疗本草》、《食医心鉴》、《遵生八笺》、《随园食谱》、《随息居饮食谱》等。这些专著组成了食疗学的重要内容，而这些医家又是食疗学史上的名家。

中医食疗学的理论核心是根据“辨证论治”的原则，结合脏象、经络、诊法和治则的内容，选择相应的食物进行防治。通过辨证，全面掌握病人的情况，再结合天时气候、地理环境、生活习惯的影响，遵循扶正祛邪、补虚泻实、寒者热之、热者寒之等治疗原则，确立

汗、吐、下、和、温、清、消、补的治疗方法，联系食物的寒、热、温、凉（四性）和辛、甘、酸、苦、咸（五味），制定相应的配方。

我们在总结对中医食疗学认识的基础上，考虑医疗市场以及人民生活的需要，在上海中医药大学的本科生、研究生、留学生和进修生中开设了《中医食疗学》选修课，每年开课时听者有百余人之多，反映很好。经过5年课程的教学以及实践，编写了一本详细介绍食疗内容的书稿，搜集了古代名家名著中比较成功的经验和处方，希望能成为该学科的教材和专著，也希望能给广大中医爱好者有所启发，在防治疾病和生活保健上提供一些知识和方法。尽管我们本着严肃认真态度完成书稿的撰写，但是由于水平有限，书中存在许多不足和缺点，敬希指正。

沈庆法

1999年5月1日于上海中医药大学

# 目 录

前 言	( 1 )	草》	( 53 )
食疗知识篇	( 1 )	第九章 陈直和《养老奉亲书》	( 57 )
第一章 食疗学形成简史	( 1 )	第十章 李杲和《食物本草》	( 64 )
一、食疗学的起源	( 1 )	第十一章 王好古和《汤液本草》	( 70 )
二、食疗学的形成	( 1 )	第十二章 贾铭和《饮食须知》	( 74 )
三、食疗学的现代研究	( 14 )	第十三章 忽思慧和《饮膳正要》	( 79 )
第二章 食疗的涵义、内容和特点	( 16 )	第十四章 徐春甫和《古今医统大全》	( 86 )
一、食疗的涵义	( 16 )	第十五章 高濂和《遵生八笺》	( 92 )
二、食疗的内容	( 20 )	第十六章 沈李龙和《食物本草会纂》	( 97 )
三、食疗的特点	( 22 )	第十七章 袁枚和《随园食单》	( 103 )
名家名著篇	( 25 )	第十八章 徐文弼和《寿世传真》	( 107 )
第三章 张仲景和《伤寒杂病论》	( 25 )	第十九章 黄宫绣和《本草求真》	( 113 )
第四章 孙思邈和《千金食治》	( 29 )		
第五章 孟诜和《食疗本草》	( 33 )		
第六章 昝殷和《食医心鉴》	( 39 )		
第七章 王怀隐和《太平圣惠方》	( 45 )		
第八章 苏颂和《图经本			

第二十章 章穆和《调疾 饮食辩》… (119)	二十、山芋 …… (151)
第二十一章 王士雄和 《随息居饮 食谱》… (125)	第二十四章 蔬菜类 …… (153)
第二十二章 费伯雄和 《食鉴本草》 …… (131)	一、黄瓜 …… (153)
<b>食物营养篇</b> …… (134)	二、冬瓜 …… (154)
第二十三章 谷豆类 …… (134)	三、南瓜 …… (155)
一、粳米 …… (134)	四、丝瓜 …… (156)
二、糯米 …… (135)	五、番茄 …… (157)
三、粳米 …… (136)	六、茄子 …… (158)
四、玉米 …… (136)	七、辣椒 …… (159)
五、高粱 …… (137)	八、北瓜 …… (160)
六、粟米 …… (138)	九、青菜 …… (160)
七、苡米 …… (139)	十、白菜 …… (161)
八、小麦 …… (140)	十一、韭菜 …… (162)
九、大麦 …… (141)	十二、芹菜 …… (163)
十、荞麦 …… (142)	十三、菠菜 …… (164)
十一、燕麦 …… (143)	十四、油菜 …… (165)
十二、黄豆 …… (144)	十五、芥菜 …… (166)
十三、黑大豆 …… (145)	十六、卷心菜 …… (167)
十四、赤小豆 …… (146)	十七、茼蒿 …… (168)
十五、绿豆 …… (147)	十八、马兰 …… (169)
十六、蚕豆 …… (148)	十九、苜蓿 …… (170)
十七、刀豆 …… (148)	二十、莴苣 …… (171)
十八、豇豆 …… (149)	二十一、洋葱 …… (172)
十九、扁豆 …… (150)	二十二、大蒜 …… (173)
	二十三、葱 …… (174)
	二十四、茺荑 …… (175)
	二十五、蕻菜 …… (176)
	二十六、茭白 …… (177)
	二十七、芋头 …… (177)



二十八、魔芋	(178)
二十九、竹笋	(179)
三十、芦笋	(180)
三十一、萝卜	(181)
三十二、胡萝卜	(182)
三十三、马铃薯	(183)
三十四、蘑菇	(184)
三十五、香菇	(185)
三十六、黑木耳	(186)
三十七、银耳	(187)
三十八、发菜	(188)
三十九、葫芦	(189)

## 第二十五章 果品类

.....	(190)
一、西瓜	(190)
二、杏子	(191)
三、桃子	(192)
四、猕猴桃	(193)
五、櫻桃	(194)
六、核桃仁	(195)
七、阳桃	(196)
八、梅子	(196)
九、杨梅	(198)
十、橘子	(198)
十一、金橘	(199)
十二、橙子	(200)
十三、柿子	(201)
十四、椰子	(202)
十五、枣子	(203)
十六、松子	(204)

十七、榧子	(205)
十八、榛子	(206)
十九、莲子	(206)
二十、藕	(208)
二十一、菱	(208)
二十二、梨	(209)
二十三、苹果	(210)
二十四、柚子	(211)
二十五、柠檬	(212)
二十六、香蕉	(213)
二十七、石榴	(214)
二十八、菠萝	(215)
二十九、芡实	(216)
三十、桑椹	(217)
三十一、橄榄	(218)
三十二、白果	(219)
三十三、板栗	(220)
三十四、山楂	(221)
三十五、葡萄	(223)
三十六、枇杷	(224)
三十七、草莓	(225)
三十八、甘蔗	(225)
三十九、桂圆	(226)
四十、荸荠	(227)
四十一、枸杞	(228)
四十二、芒果	(229)
四十三、落花生	(230)
四十四、荔枝	(231)
四十五、芝麻	(232)
四十六、向日葵子	(233)

## 第二十六章 肉禽乳蛋

- 类…………… (235)
- 一、猪肉 …………… (235)
- 二、猪心 …………… (236)
- 三、猪肝 …………… (237)
- 四、猪蹄 …………… (238)
- 五、猪骨 …………… (239)
- 六、猪肤 …………… (239)
- 七、猪血 …………… (240)
- 八、火腿 …………… (241)
- 九、牛肉 …………… (242)
- 十、牛乳 …………… (243)
- 十一、牛骨髓 …………… (244)
- 十二、羊肉 …………… (245)
- 十三、羊乳 …………… (246)
- 十四、马肉 …………… (246)
- 十五、狗肉 …………… (247)
- 十六、兔肉 …………… (248)
- 十七、鹿肉 …………… (249)
- 十八、熊掌 …………… (250)
- 十九、乌蛇肉 …………… (251)
- 二十、鸡肉 …………… (252)
- 二十一、鸡蛋 …………… (253)
- 二十二、鸭肉 …………… (254)
- 二十三、鸭蛋 …………… (255)
- 二十四、鹅肉 …………… (256)
- 二十五、鸽肉 …………… (257)
- 二十六、鹌鹑肉 …………… (258)
- 二十七、鹌鹑蛋 …………… (259)
- 二十八、野鸡肉 …………… (259)

- 二十九、麻雀肉 …………… (260)
- 三十、雀脑 …………… (261)
- 三十一、青蛙 …………… (261)
- 三十二、蚯蚓 …………… (262)
- 三十三、蜗牛 …………… (263)
- 三十四、燕窝 …………… (264)

## 第二十七章 水产类

- …………… (266)
- 一、黄鱼 …………… (266)
- 二、带鱼 …………… (267)
- 三、鲳鱼 …………… (268)
- 四、鲞鱼 …………… (268)
- 五、海鳗 …………… (269)
- 六、马面鱼 …………… (270)
- 七、鲈鱼 …………… (271)
- 八、刀鱼 …………… (272)
- 九、银鱼 …………… (272)
- 十、鲤鱼 …………… (273)
- 十一、鲫鱼 …………… (274)
- 十二、青鱼 …………… (276)
- 十三、草鱼 …………… (277)
- 十四、鲢鱼 …………… (277)
- 十五、鳙鱼 …………… (278)
- 十六、桂鱼 …………… (279)
- 十七、黑鱼 …………… (280)
- 十八、鲟鱼 …………… (281)
- 十九、鳊鲰 …………… (282)
- 二十、黄鲂 …………… (283)
- 二十一、泥鳅 …………… (285)
- 二十二、河蟹 …………… (286)

二十三、梭子蟹 .....	(287)	4. 地黄鸡 .....	(309)
二十四、虾 .....	(287)	5. 糖渍龙眼 .....	(309)
二十五、甲鱼 .....	(289)	(三) 气血双补 .....	(310)
二十六、乌贼鱼 .....	(290)	1. 归参鳝鱼 .....	(310)
二十七、田螺 .....	(291)	2. 地骨爆两羊 .....	(311)
二十八、鲍鱼 .....	(292)	3. 牛肉胶冻 .....	(311)
二十九、牡蛎 .....	(293)	(四) 补阳 .....	(312)
三十、淡菜 .....	(294)	1. 核桃腰子 .....	(312)
三十一、蚌 .....	(295)	2. 白羊肾羹 .....	(312)
三十二、文蛤 .....	(296)	3. 醉虾 .....	(313)
三十三、海蜇 .....	(297)	4. 核桃仁炒韭菜 .....	(314)
三十四、海带 .....	(298)	(五) 补阴 .....	(314)
三十五、紫菜 .....	(299)	1. 饴糖鸡 .....	(314)
三十六、海参 .....	(300)	2. 沙参玉竹煲老鸭 .....	(315)
<b>药食烹制篇</b> .....	(302)	3. 玄参炖猪肝 .....	(315)
<b>第二十八章 药膳</b> .....	(302)	4. 羊蜜膏 .....	(316)
一、源流 .....	(302)	5. 红烧龟肉 .....	(316)
二、扶正类 .....	(304)	(六) 阴阳双补 .....	(317)
(一) 补气 .....	(304)	乾坤蒸狗 .....	(317)
1. 攒鸡儿 .....	(304)	三、祛邪类 .....	(318)
2. 黄芪汽锅鸡 .....	(305)	(一) 祛风 .....	(318)
3. 羊肉羹 .....	(305)	1. 葱豉汤 .....	(318)
4. 莲子猪肚 .....	(306)	2. 陈醋木耳 .....	(319)
5. 鲫鱼羹 .....	(307)	3. 川芎白芷炖鱼头 .....	(319)
(二) 补血 .....	(307)	(二) 散寒 .....	(320)
1. 当归羊肉羹 .....	(307)	1. 泡蒜 .....	(320)
2. 当归生姜羊肉汤 .....	(308)	2. 姜枣散 .....	(320)
3. 葱炖猪蹄 .....	(308)	3. 胡辣猪肚 .....	(321)

4. 椒盐火腿 …… (321)
5. 姜韭牛奶羹 …… (322)
6. 焗麻雀 …… (322)
- (三) 清热 …… (323)
1. 炒绿豆芽 …… (323)
2. 清炒竹笋 …… (323)
3. 猪油炒苦瓜 …… (324)
4. 五汁饮 …… (324)
5. 马齿苋绿豆汤 …… (325)
- (四) 解暑 …… (326)
1. 丝瓜猪瘦肉汤 …… (326)
2. 解暑酱包兔 …… (326)
3. 荷叶冬瓜汤 …… (327)
- (五) 除湿 …… (327)
1. 鲤鱼羹 …… (327)
2. 赤小豆鲤鱼汤 …… (328)
3. 泥鳅炖豆腐 …… (328)
4. 青鸭羹 …… (329)
- (六) 润燥 …… (329)
1. 瓜蒌羹 …… (329)
2. 炖参肠 …… (330)
3. 猪油蜜膏 …… (330)
- 第二十九章 药酒 …… (332)
- 一、源流 …… (332)
- 二、扶正类 …… (333)
- (一) 补气 …… (333)
1. 人参酒 …… (333)
2. 薯蓣酒 …… (334)
3. 回春酒 …… (334)
4. 米酒 …… (335)
5. 三圣酒 …… (336)
- (二) 补血 …… (336)
1. 鸡子阿胶酒 …… (336)
2. 当归酒 …… (337)
3. 归元仙酒 …… (337)
4. 地黄酒 …… (337)
5. 地黄醪 …… (338)
6. 桑椹酒 …… (339)
- (三) 气血双补 …… (339)
1. 八珍酒 …… (339)
2. 补血顺气药酒 …… (340)
3. 长春酒 …… (340)
4. 十全大补酒 …… (341)
5. 千口一杯酒 …… (341)
6. 万金药酒 …… (342)
- (四) 补阳 …… (342)
1. 仙灵酒 …… (342)
2. 巴戟天酒 …… (343)
3. 鹿茸酒 …… (343)
4. 毓麟酒 …… (344)
5. 淫羊藿酒 …… (344)
6. 仙茅酒 …… (345)
7. 期颐酒 …… (345)
8. 胡桃酒 …… (346)
- (五) 补阴 …… (346)
1. 天门冬酒 …… (346)
2. 生石斛酒 …… (347)
3. 龟胶酒 …… (347)
4. 春寿酒 …… (348)

- (六) 阴阳双补 ..... (348)
- 神仙延寿酒 ..... (348)
- 三、祛邪类 ..... (349)
- (一) 祛风 ..... (349)
1. 蔓荆子酒 ..... (349)
2. 白菊花酒 ..... (349)
3. 松叶酒 ..... (350)
4. 千年健酒 ..... (350)
5. 乌蛇酒 ..... (351)
6. 九藤酒 ..... (351)
- (二) 散寒 ..... (352)
1. 香椿酒 ..... (352)
2. 干姜酒 ..... (352)
3. 附子酒 ..... (353)
4. 茴香酒 ..... (353)
5. 麻黄醇酒 ..... (354)
- (三) 清热 ..... (354)
1. 蒲公英酒 ..... (354)
2. 金银花酒 ..... (355)
3. 黄连酒 ..... (355)
4. 竹叶酒 ..... (356)
5. 忍冬酒 ..... (356)
- (四) 解暑 ..... (356)
1. 青蒿酒 ..... (356)
2. 胡麻酒 ..... (357)
- (五) 除湿 ..... (357)
1. 菖蒲酒 ..... (357)
2. 桃皮酒 ..... (358)
3. 薏苡仁酒 ..... (358)
4. 白术酒 ..... (359)
- (六) 润燥 ..... (359)
1. 麻子酒 ..... (359)
2. 巨胜酒 ..... (360)
3. 百部酒 ..... (360)
- 第三十章 药茶 ..... (362)
- 一、源流 ..... (362)
- 二、扶正类 ..... (363)
- (一) 补气 ..... (363)
1. 人参茶 ..... (363)
2. 西洋参茶 ..... (364)
3. 黄精茶 ..... (364)
4. 灵芝茶 ..... (365)
5. 牛乳红茶 ..... (365)
- (二) 补血 ..... (366)
1. 芝麻养血茶 ..... (366)
2. 红枣桂花茶 ..... (366)
3. 二地茶 ..... (367)
- (三) 气血双补 ..... (367)
- 龙眼茶 ..... (367)
- (四) 补阳 ..... (368)
1. 人参壮阳茶 ..... (368)
2. 四子举阳茶 ..... (368)
3. 苁蓉茶 ..... (369)
- (五) 补阴 ..... (369)
1. 玉竹茶 ..... (369)
2. 生地石膏茶 ..... (370)
3. 生津茶 ..... (370)
4. 杞味茶 ..... (371)
5. 玉竹乌梅茶 ..... (371)
- (六) 阴阳双补 ..... (372)

胡尚书壮阳丹(茶)

..... (372)

三、祛邪类 ..... (372)

(一)祛风 ..... (372)

1. 姜苏红糖茶 ..... (372)

2. 桑菊薄荷茶 ..... (373)

3. 防风甘草茶 ..... (373)

4. 防川茶 ..... (374)

5. 桑叶茶 ..... (374)

6. 石楠芽茶 ..... (374)

(二)散寒 ..... (375)

1. 天中茶 ..... (375)

2. 川芎茶 ..... (375)

3. 紫苏叶茶 ..... (376)

4. 姜糖茶 ..... (376)

5. 艾叶茶 ..... (377)

6. 二香茶 ..... (377)

(三)清热 ..... (378)

1. 石膏茶 ..... (378)

2. 芦根茶 ..... (378)

3. 大青叶茶 ..... (379)

4. 黄芩茶 ..... (379)

5. 小蓟根茶 ..... (380)

6. 白茅根茶 ..... (380)

7. 木槿花茶 ..... (381)

8. 一味莲心茶 ..... (381)

9. 夏枯草茶 ..... (381)

10. 忍冬茶 ..... (382)

11. 蒲公英茶 ..... (382)

(四)解暑 ..... (383)

1. 清暑茶 ..... (383)

2. 三鲜茶 ..... (383)

3. 焦大麦茶 ..... (384)

4. 决明子茶 ..... (384)

5. 银花绿豆茶 ..... (385)

(五)除湿 ..... (385)

1. 车前子茶 ..... (385)

2. 玉米须茶 ..... (385)

3. 玉米根叶茶 ..... (386)

4. 蚕豆壳茶 ..... (386)

5. 茵陈茶 ..... (387)

6. 消黄茶 ..... (387)

(六)润燥 ..... (387)

1. 凤髓汤(茶) ..... (387)

2. 决明苡蓉茶 ..... (388)

3. 罗汉果茶 ..... (388)

4. 润肺止咳茶 ..... (389)

第三十一章 药 粥

..... (390)

一、源流 ..... (390)

二、扶正类 ..... (391)

(一)补气 ..... (391)

1. 羊脊骨粥 ..... (391)

2. 人参粥 ..... (391)

3. 黄芪粥 ..... (392)

4. 补虚正气粥 ..... (393)

5. 参苓粥 ..... (393)

6. 薯蓣拔粥 ..... (394)

(二)补血 ..... (394)

1. 阿胶粥 ..... (394)

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 2. 菠菜粥 …………… (395)  | 1. 葱白粥 …………… (407)  |
| 3. 海参粥 …………… (395)  | 2. 生姜粥 …………… (407)  |
| (三) 气血双补 …… (396)   | 3. 豆蔻粥 …………… (408)  |
| 1. 落花生粥 …………… (396) | 4. 椒目粥 …………… (408)  |
| 2. 龙眼肉粥 …………… (396) | 5. 干姜粥 …………… (409)  |
| 3. 羊肉粥 …………… (397)  | 6. 荜拔粥 …………… (409)  |
| 4. 乌雄鸡粥 …………… (397) | 7. 茴香粥 …………… (410)  |
| 5. 鸡汁粥 …………… (398)  | 8. 吴茱萸粥 …………… (410) |
| (四) 补阳 …………… (398)  | 9. 桂浆粥 …………… (411)  |
| 1. 神仙粥 …………… (398)  | (三) 清热 …………… (411)  |
| 2. 韭子粥 …………… (399)  | 1. 石膏粥 …………… (411)  |
| 3. 菟丝子粥 …………… (399) | 2. 生芦根粥 …………… (412) |
| 4. 肉苁蓉粥 …………… (400) | 3. 甘蔗粥 …………… (412)  |
| 5. 鹿角胶粥 …………… (400) | 4. 梔子粥 …………… (413)  |
| 6. 雀儿粥 …………… (401)  | 5. 蒲公英粥 …………… (413) |
| 7. 鸡肝粥 …………… (401)  | 6. 芹菜粥 …………… (414)  |
| 8. 胡桃粥 …………… (402)  | 7. 马齿苋粥 …………… (414) |
| (五) 补阴 …………… (402)  | (四) 解暑 …………… (415)  |
| 1. 生地粥 …………… (402)  | 1. 荷叶粥 …………… (415)  |
| 2. 白木耳粥 …………… (403) | 2. 绿豆粥 …………… (415)  |
| 3. 天门冬粥 …………… (403) | 3. 藿香粥 …………… (416)  |
| 4. 玉竹粥 …………… (404)  | 4. 薄荷粥 …………… (417)  |
| 三、祛邪类 …………… (404)   | (五) 除湿 …………… (417)  |
| (一) 祛风 …………… (404)  | 1. 薏苡米粥 …………… (417) |
| 1. 苍耳子粥 …………… (404) | 2. 白茯苓粥 …………… (418) |
| 2. 荆芥粥 …………… (405)  | 3. 车前子粥 …………… (418) |
| 3. 防风粥 …………… (405)  | 4. 赤豆粥 …………… (419)  |
| 4. 发汗豉粥 …………… (406) | 5. 郁李仁粥 …………… (419) |
| 5. 菊花粥 …………… (406)  | 6. 桂心粥 …………… (420)  |
| (二) 散寒 …………… (407)  | (六) 润燥 …………… (420)  |

1. 麦门冬粥	.....	(420)	3. 莲子茯苓糕	.....	(434)
2. 百合粥	.....	(421)	(六) 阴阳双补	.....	(435)
3. 落花生粥	.....	(422)	三鲜包	.....	(435)
4. 松仁粥	.....	(422)	三、祛邪类	.....	(436)
5. 紫苏麻仁粥	.....	(423)	(一) 祛风	.....	(436)
<b>第三十二章 药米面食</b>			1. 芎芷酒酿	.....	(436)
	.....	(424)	2. 黄芪蛇肉饭	.....	(436)
一、源流	.....	(424)	(二) 散寒	.....	(437)
二、扶正类	.....	(425)	1. 良姜鸡肉炒饭	.....	(437)
(一) 补气	.....	(425)	2. 豆蔻饼	.....	(437)
1. 参枣米饭	.....	(425)	(三) 清热	.....	(438)
2. 大麦片粉	.....	(426)	1. 芦根饭	.....	(438)
3. 山药面	.....	(426)	2. 荠菜肉馄饨	.....	(438)
4. 春盘面	.....	(427)	(四) 解暑	.....	(439)
5. 益脾饼	.....	(428)	1. 鸡屎藤米糊	.....	(439)
6. 人参山药糕	.....	(429)	2. 绿豆糕	.....	(439)
(二) 补血	.....	(429)	(五) 除湿	.....	(440)
1. 姜汁黄鳝饭	.....	(429)	1. 瓜饼	.....	(440)
2. 补血饭	.....	(430)	2. 榆白皮煮饼	.....	(440)
3. 补血小笼包	.....	(430)	(六) 润燥	.....	(441)
(三) 气血双补	.....	(431)	1. 枯萎饼	.....	(441)
1. 归参鸡盖交饭	.....	(431)	2. 青粱米糊	.....	(441)
2. 乌骨鸡饭	.....	(431)	3. 猪肺糯米饭	.....	(442)
(四) 补阳	.....	(432)	4. 杏仁酪	.....	(442)
1. 巴戟羊肉饭	.....	(432)	<b>疾病食疗篇</b>	.....	(444)
2. 虾米饭	.....	(432)	<b>第三十三章 内科疾病</b>	.....	(445)
3. 虾仁烧卖	.....	(433)		.....	(445)
(五) 补阴	.....	(433)	一、感冒	.....	(445)
1. 田鸡焗饭	.....	(433)	二、急性支气管炎	.....	(446)
2. 沙参麦冬饭	.....	(434)	三、慢性支气管炎	.....	(447)



- 四、支气管哮喘…………… (448)
- 五、大叶性肺炎…………… (451)
- 六、支气管扩张…………… (452)
- 七、风湿性心脏病…………… (453)
- 八、高血压病…………… (454)
- 九、动脉硬化…………… (455)
- 十、冠心病…………… (457)
- 十一、肺源性心脏病  
…………… (459)
- 十二、心肌炎…………… (460)
- 十三、心律失常…………… (461)
- 十四、急性胃肠炎…………… (463)
- 十五、慢性胃炎…………… (464)
- 十六、消化性溃疡…………… (465)
- 十七、溃疡性结肠炎  
…………… (467)
- 十八、肝硬化…………… (468)
- 十九、贫血…………… (469)
- 二十、再生障碍性贫血  
…………… (471)
- 二十一、白血病…………… (472)
- 二十二、血小板减少性紫癜  
…………… (473)
- 二十三、白细胞减少症  
…………… (474)
- 二十四、糖尿病…………… (475)
- 二十五、低血糖症…………… (477)
- 二十六、肥胖症…………… (478)
- 二十七、甲状腺功能亢进  
症…………… (479)
- 二十八、甲状腺功能减退症  
…………… (481)
- 二十九、急性肾小球肾炎  
…………… (482)
- 三十、慢性肾小球肾炎  
…………… (483)
- 三十一、肾盂肾炎…………… (486)
- 三十二、肾功能衰竭  
…………… (487)
- 三十三、中暑…………… (488)
- 三十四、疟疾…………… (489)
- 三十五、神经衰弱…………… (490)
- 三十六、癔病…………… (492)
- 三十七、精神分裂症  
…………… (493)
- 三十八、更年期精神病  
…………… (494)
- 三十九、老年性痴呆  
…………… (495)
- 四十、面神经炎…………… (497)
- 四十一、面肌痉挛…………… (498)
- 四十二、中风…………… (499)
- 四十三、偏头痛…………… (501)
- 四十四、流行性感胃  
…………… (502)
- 四十五、流行性腮腺炎  
…………… (503)
- 四十六、流行性乙型脑炎  
…………… (504)
- 四十七、流行性脑脊髓