

常回家看看，孝敬爸妈的最佳礼物！

实用性 + 知识性 + 趣味性

本书教您 **3000** 个生活小智慧

苏冠群 李秀兰 主编

我爱我家

医 卫生健康逐样讲，
失眠、牙痛、皮肤病治理、小
儿护理、孕产育儿、老人滋补



食 再现民间养生秘诀，
倡导饮食健康新概念，
阐述吃的营养科学观，
道出饮食卫生独到心得

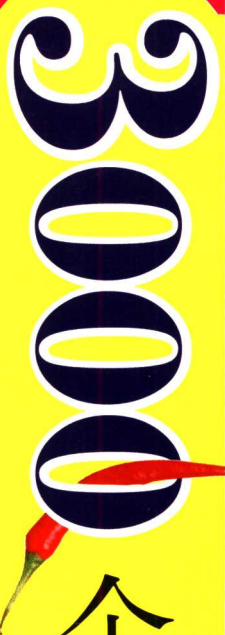
住 家居装修、电器保养、时尚装束、
美容美发，呈现各种聪明过生活的办法



行 车手自助、旅行度假、婚嫁喜庆
请客送礼，解决生活中各种疑难杂症



中国家庭
健康工程
推荐



3000 个点子生活中来

为生活增添几分轻松 为健康解除几分担忧

医食住行

湖南科学技术出版社

常回家看看，孝敬爸妈的最佳礼物！



我爱我家

wo ai wo jia

苏冠群 李秀兰 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

3000

为生活增添几分轻松
为健康解除几分担忧

点子生活中来

医·食·住·行

湖南科学技术出版社

我爱我家——3000 个点子生活中来

编 著:苏冠群 李秀兰

责任编辑:郑英

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnsip.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4375808

印 刷:三河市南阳印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

出版日期:2005 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本:850×1168 1/32

印 张:24

字 数:700 千字

书 号:ISBN 7-5357-4103-7/TS·203

定 价:29.90 元

(版权所有·翻印必究)

饮食烹饪技巧类

食物选购鉴别技巧

干鲜蔬菜的选购和鉴别技巧

- 1/黄花菜的选购
- 2/薤菜的选购
- 3/茼蒿的选购
- 4/芦笋的选购
- 5/生菜的选购
- 6/辣椒的选购
- 7/丝瓜的选购
- 8/竹笋的选购
- 9/霉干菜的选购
- 10/嫩玉米的选购
- 11/香椿的选购
- 12/香菜的选购
- 13/蒜薹的选购
- 14/胡萝卜的选购
- 15/四季豆的选购
- 16/花菜的选购
- 17/莲藕的选购
- 18/茭白的选购
- 19/木瓜的选购
- 20/苦菜的选购
- 21/黑木耳的选购
- 22/银耳的选购

- 23/玉兰片的选购
- 24/菇类的选购
- 25/豆类的选购
- 26/百合干的选购
- 27/白果的选购
- 28/板栗的选购
- 29/莲子的选购
- 30/桂圆的选购
- 31/腐竹的选购

肉、蛋、奶选购鉴别技巧

- 1/烧鸡的选购
- 2/巧辨鸡的老嫩
- 3/巧购板鸭
- 4/填鸭的选购
- 5/巧辨鸭的老嫩
- 6/新、老鹅的辨别技巧
- 7/巧识新鲜光禽
- 8/羊肉的选购
- 9/根据烹饪所需选购羊肉技巧
- 10/不同羊肉的识别技巧
- 11/根据烹饪所需选购牛肉技巧
- 12/根据烹饪需要巧选猪肉
- 13/劣质猪肉鉴别技巧

14/腌腊肉制品优劣巧鉴别

15/劣质香肠巧识别

16/鲜蛋选购窍门

17/生、熟蛋辨别妙招

18/牛奶保存窍门

19/巧识掺水牛奶

20/鉴别鲜奶窍门

21/鉴别酸奶窍门

22/巧选奶粉

23/优劣豆浆鉴别技巧

24/巧识真假矿泉水

海鲜、水产品的选购、辨别技巧 16

1/牡蛎的选购

2/干贝的选购

3/海螺干的选购

4/海蜇的选购

5/怎样选购海带

6/墨鱼干的选购

7/鱼肚的选购

8/鱿鱼干的选购

9/鲍鱼干的选购

10/虾米的选购

11/鱼翅的选购

12/章鱼干的选购

13/海参的选购

14/河蟹的选购

15/海蟹的选购

16/鲜蚬的选购

17/扇贝的选购

18/蚶的选购

19/活鱼的选购

20/对虾的选购

21/甲鱼的选购

22/巧辨江鱼与湖鱼

23/大黄鱼与小黄鱼的辨别技巧

24/河鳗与海鳗的辨别技巧

25/被污染鱼的辨别技巧

水果、干果的选购与鉴别 19

1/菠萝的选购

2/猕猴桃的选购

3/荔枝的选购

4/芒果的选购

5/龙眼的选购

6/樱桃的选购

7/槟榔的选购

8/椰子的选购

9/柠檬的选购

10/无花果的选购

11/橄榄的选购

12/哈密瓜的选购

13/杨梅的选购

14/沙田柚的选购

15/杨桃的选购

16/白兰瓜的选购

17/枇杷的选购

18/巧识香蕉、芭蕉

19/红富士苹果与秦冠苹果
巧辨别

- 20/红枣的选购
- 21/葡萄干的选购
- 22/松子的选购
- 23/核桃的选购
- 24/花生仁的选购
- 25/杏仁的选购

茶、酒、补品的选购与鉴别 23

- 1/茶叶的选购
- 2/西湖龙井的鉴别
- 3/碧螺春的鉴别
- 4/信阳毛尖的鉴别
- 5/君山银针的鉴别
- 6/六安瓜片的鉴别
- 7/祁门红茶的鉴别
- 8/都匀毛尖的鉴别
- 9/黄山毛峰的鉴别
- 10/铁观音的鉴别

- 11/武夷岩茶的鉴别
- 12/不同季节茶叶鉴别技巧
- 13/新茶、陈茶鉴别技巧
- 14/巧识回笼茶
- 15/巧识晒干茶
- 16/巧识染色茶
- 17/巧识假花茶
- 18/巧识假绿茶
- 19/啤酒的选购
- 20/葡萄酒的选购
- 21/巧识真假名酒
- 22/黄酒(料酒)质量巧鉴别
- 23/鹿茸优劣巧鉴别
- 24/真假西洋参的鉴别技巧
- 25/蜂蜜优劣的鉴别技巧
- 26/巧识真假蜂蜜
- 27/果汁真假判断法

食物保存加工技巧

食物贮存保鲜窍门 29

- 1/肉馅巧贮存
- 2/鸡肉巧贮存
- 3/巧存香肠
- 4/咸鸭蛋巧贮一法
- 5/咸肉、咸鱼巧贮存
- 6/巧存干海味
- 7/酸奶、奶油保鲜

- 8/巧存黄酒防变酸
- 9/巧存葡萄酒
- 10/巧存食用油
- 11/巧存番茄酱
- 12/存放油炸花生米保脆窍门
- 13/巧存炸过食物的油
- 14/用矿泉水瓶为大虾保鲜
- 15/泥鳅可为黄鳝保鲜
- 16/鲜蘑菇保存技巧

- 17/存放干货的技巧
- 18/巧存新茶
- 19/巧存大米防生虫
- 20/空饮料瓶储豆不生虫
- 21/春季咸菜巧贮存
- 22/巧存香菇、木耳
- 23/防香菇老化窍门
- 24/巧存干菜保绿色
- 25/巧存酸菜保鲜
- 26/青菜保鲜窍门
- 27/蒜黄和青韭保鲜窍门
- 28/冬瓜保鲜窍门
- 29/西红柿保鲜窍门
- 30/萝卜保鲜窍门
- 31/青椒保鲜窍门
- 32/黄瓜保鲜窍门
- 33/大蒜保鲜窍门
- 34/大葱保鲜窍门
- 35/土豆贮存窍门
- 36/莲藕保鲜窍门
- 37/鲜姜保鲜窍门
- 38/红枣防霉防虫技巧
- 39/冬季巧贮水果的技巧
- 40/小苏打巧存柑橘
- 41/冰箱冰藏西瓜有害
- 42/牛奶冷冻易变质
- 43/不宜冷藏的食物
- 44/巧存海蜇
- 45/海参巧存法

- 46/巧除白糖、红糖结块法
- 47/延长活鱼存活窍门

食物清洗、泡发技巧

35

- 1/巧洗贝类
- 2/巧洗带鱼
- 3/巧洗墨鱼
- 4/抽筋巧除鲤鱼土腥味
- 5/巧洗虾仁
- 6/巧让泥鳅吐泥
- 7/巧除海蜇皮的泥沙
- 8/巧除黄花鱼腥味
- 9/蟹肉鲜在于巧洗刷
- 10/对虾清洗保鲜技巧
- 11/巧挤虾仁
- 12/巧除淡水鱼的土腥味
- 13/巧除虾中污物
- 14/螃蟹的清洗技巧
- 15/甲鱼的斩杀技巧
- 16/巧除活鱼腥味
- 17/鱼胆破裂巧处理
- 18/巧除鱼鳞
- 19/墨鱼或鱿鱼干的处理
- 20/巧用盐化冻鱼
- 21/冷冻肉质巧处理
- 22/猪肠臭味巧清除
- 23/巧拔家禽毛
- 24/巧洗蘑菇
- 25/木耳的清洗技巧

- 26/巧剥核桃壳
- 27/盐水洗桃去毛法
- 28/转圈滚动剥柑皮
- 29/巧剥莲子衣
- 30/巧剥芋头皮
- 31/巧剥栗子皮
- 32/黄花泡发用温水
- 33/木耳泡发用凉水
- 34/浸泡蘑菇加点糖
- 35/百合的泡发用沸水

- 36/泡发猴头菇的技巧
- 37/笋干的涨发窍门
- 38/干贝的涨发窍门
- 39/海米的泡发窍门
- 40/海参的涨发技巧
- 41/鱼肚巧涨发
- 42/巧发海螺干
- 43/海蜇巧泡发
- 44/巧发鱼翅
- 45/鲍鱼发制窍门

食物烹饪技巧

肉类烹饪技巧

43

- 1/烹饪肉类菜肴的窍门
- 2/巧使肉嫩法
- 3/肉类烹饪去除异味妙法
- 4/巧去猪腰腥味窍门
- 5/巧炒腰花
- 6/肉皮精美吃法四招
- 7/羊肉菜肴巧烹调
- 8/啤酒炒牛肉更鲜嫩
- 9/巧炒猪肉片
- 10/巧炒猪肝渍白醋
- 11/巧炖骨头汤
- 12/煮肉防营养流失妙法
- 13/烧肉橘皮加香法
- 14/炒肉更嫩有妙招

- 15/巧炸肉酱
- 16/巧做糖醋排骨
- 17/巧烹肥猪肉
- 18/氽丸子不散法
- 19/烹调火腿应放糖
- 20/巧炸丸子
- 21/猪肚脆嫩烹调技巧
- 22/兔肉巧烹调
- 23/巧除狗肉膻味

禽蛋类烹饪技巧

47

- 1/烹饪禽蛋类菜肴小窍门
- 2/巧炸鸡块法
- 3/鸡蛋新吃七法
- 4/巧做白切鸡
- 5/鸡炖好了再加盐

- 6/巧煮五香茶叶蛋
- 7/咸鸭蛋三种吃法
- 8/炒鸡蛋加水更鲜嫩
- 9/巧制白斩鸡
- 10/炸鸡妙法
- 11/巧制清炖鸡
- 12/巧制熏鸡
- 13/巧制鸡肝松
- 14/老鸡速烂妙法
- 15/巧制蛋饺皮

水产类烹饪技巧

50

- 1/巧烹鱼儿味更香
- 2/巧做带鱼
- 3/煎鱼不粘锅妙招
- 4/巧做蟹菜有靚招
- 5/做鱼切忌先放姜
- 6/看鱼做菜巧选择
- 7/巧炒鲜虾用桂皮
- 8/巧炒虾仁
- 9/巧制清蒸鱼
- 10/巧制葱烹鲫鱼
- 11/醋可使海蜇增香
- 12/酒醋渍鱼香味浓
- 13/煎鱼裹面粉效果好
- 14/啤酒炖鱼更香
- 15/巧制刺多的鱼
- 16/酸梅更使鱼儿香
- 17/巧制鱼干丸子
- 18/巧吃生鱼片

蔬菜类烹饪技巧

53

- 1/烹调蔬菜的窍门
- 2/炒青菜保绿冰水是妙剂
- 3/蔬菜烹饪去除异味妙法
- 4/做根茎类菜肴小窍门
- 5/做菇菌类菜肴小窍门
- 6/巧制芹菜宴
- 7/提高营养价值的配菜技巧
- 8/减轻苦瓜苦味的窍门
- 9/巧炒豆芽保脆嫩
- 10/巧炒豆角先汆烫
- 11/炒菜花宜加牛奶
- 12/炒洋葱蘸面粉口感更好
- 13/爆炒藕片白如雪
- 14/巧炒栗子
- 15/巧吃香椿
- 16/巧炸土豆片
- 17/巧制土豆丸子
- 18/巧吃橘皮
- 19/巧腌大白菜四法
- 20/巧做泡菜
- 21/烹豆腐不碎妙招
- 22/巧烹野菜九大妙法
- 23/吃野菜有讲究
- 24/凉菜巧着拌

其他类烹饪技巧

59

- 1/烹调巧用水
- 2/烹饪巧用油

- | | |
|--------------|---------------|
| 3/因菜而异巧放盐 | 16/巧煮美味粥 |
| 4/炒菜油温控制技巧 | 17/保持米饭营养有妙招 |
| 5/烹调巧用酒 | 18/炸馒头片省油妙招 |
| 6/烹调巧用醋 | 19/蒸米饭的窍门 |
| 7/烹调巧用葱 | 20/美味加工剩面包 |
| 8/炒菜三要诀 | 21/微波炉做冷面 |
| 9/做菜时的挂浆配比技巧 | 22/煎炸食物防溅窍门 |
| 10/烹饪妙用花椒 | 23/巧做菊花馅饼 |
| 11/妙用啤酒制冷饮 | 24/巧煮元宵 |
| 12/巧做鲜汤 | 25/油炸食物巧蘸面包粉 |
| 13/月饼吃法多奇妙 | 26/巧制外国风味的大米饭 |
| 14/让面包回软的窍门 | 27/西瓜变脸好吃又好看 |
| 15/水饺煮不破有三招 | |

医药健康技巧类

疾病自诊自查技巧

疾病自测常识

71

- | | |
|----------------|---------------|
| 1/24 小时健康自检 | 10/如何为定期体检选项 |
| 2/怎样做体温测量 | 11/老年人体检如何选项 |
| 3/呼吸测量方法 | 12/判断健康老人的窍门 |
| 4/检查身体异常的技巧 | 13/做心电图检查巧准备 |
| 5/判别正常身高与体重的学问 | 14/做脑电图检查巧准备 |
| 6/肥胖测定的标准 | 15/做化验室检查巧准备 |
| 7/肥胖种类巧识别 | 16/做 CT 检查巧准备 |
| 8/何为身心健康 | 17/做 B 超检查巧准备 |
| 9/判断健康危机的技巧 | 18/做纤维内镜检查巧准备 |
| | 19/做造影检查巧准备 |

- 20/选择冠心病检查手段的窍门
- 21/怎样看懂尿常规化验单
- 22/怎样看懂前列腺化验单
- 23/危重病人呼吸异常识别技巧
- 24/自检乳房辨病
- 25/生理衰老巧识别
- 26/月经异常识别技巧
- 27/幼儿大便辨病技巧

察颜观色辨疾病

79

- 1/观面容辨病看门道
- 2/观耳道流液查病的窍门
- 3/观尿液辨病技巧
- 4/怎样观发辨病
- 5/人体红色警报
- 6/面色苍白巧辨病
- 7/面色发黄巧辨病
- 8/黑色面容巧辨病
- 9/面色潮红巧辨病
- 10/面有白斑巧辨病
- 11/面呈青色巧辨病
- 12/面色发灰辨病窍门
- 13/观鼻尖辨病技巧
- 14/观鼻梁辨病窍门
- 15/观鼻色辨病窍门
- 16/观耳色辨病技巧
- 17/观唇色辨病技巧
- 18/观舌色辨病技巧
- 19/观指甲颜色辨病窍门
- 20/观脐辨病技巧

根据体征辨病的学问

85

- 1/通过皮肤瘙痒知疾病
- 2/通过步态知疾病
- 3/通过餐后不适巧辨病
- 4/通过视觉异常辨病
- 5/通过汗液异常辨病窍门
- 6/通过口味异常辨病技巧
- 7/通过口臭可辨病
- 8/通过皮肤肿块判断疾病
- 9/耳部异常辨病技巧
- 10/通过咳嗽巧辨病
- 11/通过舌下脉络辨病技巧
- 12/通过肤疹辨病的窍门
- 13/指甲变形巧辨病
- 14/鼻部异常可辨病
- 15/笑也可辨病
- 16/通过头痛可判断五官疾病
- 17/经常疲劳找病因
- 18/血尿辨病的窍门
- 19/老人嘴唇发黑可辨病
- 20/经常手心发热可能
与下列疾病有关
- 21/从小指淤血查疾病
- 22/通过幼儿腹痛辨病技巧

常见病自诊自查技巧

93

- 1/怎样捕捉心脏病前兆
- 2/心脏病的自我判断
- 3/冠心病自我诊断技巧

- 4/识别心肌梗死的征兆
- 5/心脏病发作早期信号
- 6/心脏病孕妇危险信号
- 7/耳垂皱纹可辨冠心病轻重程度
- 8/左心衰自我早期诊断技巧
- 9/通过牙痛可辨心绞痛
- 10/其他部位疼痛
也可辨别心绞痛
- 11/辨别睡眠及无痛性
心绞痛的技巧
- 12/识别伴随性心绞痛的窍门
- 13/由梦境识别心脏病
- 14/心肌炎自我诊断技巧
- 15/中风先兆识别技巧
- 16/识别动脉硬化先兆
- 17/捕捉脑中风前兆的窍门
- 18/区分食管病与心绞痛的窍门
- 19/如何判断小儿“先心病”
- 20/辨别假性心绞痛的技巧
- 21/动脉硬化巧自测
- 22/从关节部位疼痛识别心绞痛
- 23/老人自测心功能的窍门
- 24/脑血管发病有先兆
- 25/脑部老化识别窍门
- 26/选购血压计的技巧
- 27/自测血压时间巧选择
- 28/掌握血压变化规律的窍门
- 29/查足自测糖尿病
并发症的技巧
- 30/皮肤病变可测定糖尿病
- 31/糖尿病早期征兆识别技巧
- 32/生殖系统症状可自测糖尿病
- 33/颈椎病自测窍门
- 34/中老年贫血自我诊断技巧
- 35/血液病早期诊断技巧
- 36/从眼部变化辨病的窍门
- 37/癌症早期的常见
症状辨别技巧
- 38/如何及早判断神经衰弱
- 39/判断核酸不足的窍门
- 40/揭开“假感冒”的面纱
- 41/自测老年痴呆的窍门
- 42/判断睡眠不足的技巧
- 43/判断假失眠的窍门
- 44/到医院如何检查头晕
- 45/区分胃痛和心痛的技巧
- 46/怎样识别缺乏维生素 A
- 47/缺乏 B 族维生素的识别技巧
- 48/缺乏维生素 C 的识别窍门
- 49/缺乏维生素 E 巧识别
- 50/胃病与胆囊病检查鉴别技巧
- 51/怎样才知道孩子是否缺钙
- 52/幼儿睡卧不安的识别技巧
- 53/幼儿蛔虫病巧辨识
- 54/从咳嗽可辨别小儿病情
- 55/妇女疾病先兆巧识别
- 56/早孕自我诊断技巧
- 57/月经初潮巧预测

- 58/胃肠病先兆的识别技巧
- 59/细菌性痢疾辨别技巧
- 60/梦境预示头部疾病
- 61/胸部疾病梦境识别技巧
- 62/腹部疾病梦境识别法
- 63/其他病变梦境识别技巧
- 64/判断老年抑郁症的技巧
- 65/鉴别胃痛与肝痛的技巧
- 66/鉴别咯血与呕血的技巧
- 67/鉴别头晕与眩晕的技巧
- 68/鉴别肺结核与支气管病的技巧
- 69/鉴别流脑与感冒的技巧

各种疾病巧治疗

巧治高血压病

114

- 1/红葡萄酒泡党参降血压
- 2/吃山楂降血压
- 3/吃黄瓜降血压
- 4/大蒜降血压
- 5/西瓜皮治高血压验方
- 6/海带汤降血压
- 7/冰糖木耳治高血压法
- 8/绿豆、花生、葡萄梗治高血压法
- 9/芹菜巧治高血压法
- 10/臭蒿子治高血压
- 11/草决明降血压
- 12/玫瑰红果降血压
- 13/山里红、生地治高血压
- 14/红枣、山楂片降高血压
- 15/按摩可降高血压
- 16/洋葱降血压
- 17/花生仁降血压法
- 18/醋降血压法
- 19/罗布麻降血压法
- 20/自治药枕降血压法
- 21/脚心敷药(涌泉穴)降血压法
- 22/调料煮水洗脚降压窍门
- 23/干老玉米须可治高血压
- 24/海蜇头、荸荠防治高血压
- 25/刺儿菜防治高血压
- 26/花生壳可治高血压
- 27/香蕉、小枣防治高血压
- 28/柠檬马蹄汤治高血压
- 29/白菊花茶降血压
- 30/莲子心降血压
- 31/泡脚刮痧巧治高血压
- 32/治高血压肾阴不足四法
- 33/静默可治高血压
- 34/治疗高血压肾阳不足四法
- 35/绿豆花生米粥巧治高血压
- 36/治高血压气虚虚弱四法

- 37/枸杞茶降血压
- 38/搓脚心治高血压
- 39/治高血压痰浊内蕴三法
- 40/治高血压阴虚阳亢两法

巧治糖尿病

119

- 1/苦瓜干丝降血糖
- 2/苦瓜茶治糖尿病
- 3/苦瓜汤巧治糖尿病
- 4/苦瓜红萝卜丝巧降血糖
- 5/苦瓜粉治糖尿病
- 6/西瓜皮冬瓜皮天花粉治糖尿病
- 7/菠菜根巧治糖尿病
- 8/绿豆可降血糖
- 9/小米粥可控制糖尿病
- 10/五仁羹治糖尿病
- 11/桂皮可防糖尿病
- 12/南瓜山药粥巧治糖尿病
- 13/南瓜子治糖尿病
- 14/南瓜绿豆汤降血糖
- 15/葱头泡葡萄酒治糖尿病
- 16/玉米须降血糖
- 17/鸡蛋核桃缓解糖尿病
- 18/兔肉羊肺治糖尿病
- 19/嫩柳枝治糖尿病
- 20/冷开水泡茶防治糖尿病
- 21/鲤鱼胆泡茶巧治糖尿病
- 22/外敷神阙穴治糖尿病
- 23/猪胰巧治糖尿病
- 24/紫苏萝卜子巧治糖尿病肾病

- 25/猪脊汤巧治糖尿病
- 26/枸杞粥治糖尿病
- 27/黑豆治糖尿病浮肿
- 28/鲫鱼绿茶治糖尿病
- 29/巧治糖尿病粥两则
- 30/自我按摩治糖尿病
- 31/绞股蓝茶治糖尿病

巧治心脑血管病

123

- 1/心肌梗死巧预防
- 2/床头一杯水,头脑保平安
- 3/冬春之交提防心肌梗死
- 4/马齿苋可防冠心病
- 5/按穴法治心绞痛
- 6/蜂蜜巧治心脏病
- 7/菊花茶巧治冠心病
- 8/鸭肉海带巧治心血管病
- 9/玉米粥巧治心脑血管病
- 10/山楂荷叶茶降血脂
- 11/山楂桃仁露巧治冠心病
- 12/鲤鱼治高脂血症
- 13/茶叶鲫鱼汤治心衰
- 14/猪血治冠心病
- 15/猪心红枣治心悸胸闷
- 16/田七瘦肉巧治动脉硬化
- 17/炒鸡蛋放醋可软化血管
- 18/吃茄子可降血脂
- 19/吃蘑菇巧降血液胆固醇
- 20/苹果汁预防动脉粥样硬化
- 21/花生对心脑血管有益

- 22/橘汁巧治脑血管病
- 23/海参冰糖羹巧治动脉硬化
- 24/海带海藻紫菜汤
巧治动脉硬化
- 25/红薯蜜羹巧治动脉硬化
- 26/番茄蜜汁巧治动脉硬化
- 27/便秘巧防脑血管破裂
- 28/喷酒按摩治心绞痛四法
- 29/拍打放松巧治冠心病
- 30/运用呼吸巧治冠心病
- 31/按摩梳头利于脑血栓康复
- 32/掐指甲缓解心绞痛

巧治肾脏病

128

- 1/玉米绿豆粥治慢性肾炎
- 2/玉米须葫芦茶治慢性肾炎
- 3/西瓜治肾炎
- 4/西瓜皮治肾炎
- 5/猪肚绿豆治肾炎
- 6/猪肾粥治肾阳虚
- 7/小枣桂圆汤巧治肾虚
- 8/花生红枣治肾炎
- 9/胡椒蛋治肾炎
- 10/蚕豆红糖治肾炎水肿
- 11/赤小豆冬瓜治肾炎浮肿法
- 12/赤小豆粥治慢性肾炎
- 13/牛蹄汤治肾炎
- 14/鲤鱼治肾炎炎法
- 15/鲫鱼赤小豆汤治慢性肾炎
- 16/老鸡内脏治肾炎

- 17/母鸡煮黄芪巧治慢性肾炎
- 18/黄芪粥治慢性肾炎
- 19/金钱草炖猪蹄治肾炎
- 20/黑豆治肾虚两法
- 21/莲肉首乌粥治肾虚遗精
- 22/韭菜籽白芷粥治肾虚带下
- 23/黑芝麻羊肾粥治肾阴虚腰痛
- 24/肉食验方补肾五法
- 25/茄子干治肾炎
- 26/狗肉粳米粥治肾气不足
- 27/狗肉炖豆腐补肾
- 28/黑豆大枣炖狗肉补肾
- 29/附片羊肉汤温肾壮阳

巧治泌尿系疾病

131

- 1/苦杏仁防治尿道炎
- 2/巧用草莓治尿频
- 3/鸡蛋胡椒巧治尿频
- 4/芹菜治尿频
- 5/核桃仁治尿频
- 6/红枣核桃豆沙巧治
泌尿系统感染
- 7/玉米须加茵陈治尿路感染
- 8/猕猴桃治尿路结石
- 9/巧用伤湿止痛膏治
老人夜间尿频
- 10/双手拍后腰可治尿频

巧治肝胆病

133

- 1/鲤鱼小豆巧治肝硬化

- 2/大蒜猪肚巧治肝硬化
- 3/甲鱼大蒜巧治肝硬化
- 4/黄瓜根巧治黄疸肝炎
- 5/花生豆浆治脂肪肝
- 6/泥鳅丝瓜汤治肝病
- 7/泥鳅粉治肝大
- 8/泥鳅豆腐治黄疸
- 9/蜂乳蜂蜜治急性传染性肝炎
- 10/红茶糖水治甲肝
- 11/六神丸巧治乙肝
- 12/紫茄子治肝痛
- 13/枸杞茶治肝代谢失调
- 14/何首乌煮鸡蛋可补肝肾
- 15/玉米须治胆囊炎胆结石
- 16/黑木耳治胆结石
- 17/饮浓茶治胆绞痛
- 18/牛奶可防胆结石
- 19/生姜治胆结石
- 20/肝炎患者巧择食

巧治便秘

135

- 1/松仁粥治便秘
- 2/核桃仁巧治习惯性便秘
- 3/凉开水治便秘
- 4/香蕉皮治便秘
- 5/巧用手法治便秘两法
- 6/红薯粥巧治老年便秘
- 7/巧用橘子治便秘
- 8/菠菜面条巧治便秘
- 9/紫菜汤可治便秘

- 10/菠菜根巧治便秘
- 11/葡萄干巧治便秘
- 12/巧用萝卜治便秘
- 13/牛奶咖啡巧治便秘
- 14/橘子皮泡茶水治便秘
- 15/热敷治便秘
- 16/胖大海治婴幼儿大便不通
- 17/巧变坐便姿势治便秘
- 18/萝卜陈皮治便秘
- 19/红枣汤治小儿便秘
- 20/菠菜饭助通便
- 21/巧用蔬菜治习惯性便秘三法
- 22/白术汁巧治慢性便秘
- 23/冰糖炖香蕉治便秘
- 24/芋头煮粥治便秘
- 25/白萝卜汁治便秘

巧治胃病

137

- 1/花椒茺莢治胃寒
- 2/龙眼鸡蛋治胃下垂
- 3/土豆粥治胃病
- 4/卷心菜粥治胃病
- 5/姜汁巧治胃炎
- 6/生姜治胃寒呕吐及腹泻
- 7/丁香梨治反胃
- 8/丁香茶巧治少食腹胀
- 9/苹果皮治反胃
- 10/鸡内金治反胃
- 11/萝卜水治胃炎
- 12/蜂蜜水可治浅表性胃炎

巧治肠道病

- 13/红糖芝麻蜂蜜治胃溃疡
- 14/葡萄酒泡香菜可治胃病
- 15/蜜饯山楂巧开胃
- 16/开水泡大枣巧治胃寒
- 17/大枣治胃痛
- 18/大枣鸡肉糯米饭治脾胃虚弱
- 19/黑枣玫瑰汤巧治溃疡病
- 20/橘枣饮巧治消化不良
- 21/核桃炒红糖可治胃病
- 22/红糖烧酒治胃痛
- 23/啤酒大蒜治胃寒和肠胃不好
- 24/“三白”治慢性胃炎
- 25/蛋清核桃白胡椒治胃寒痛
- 26/葱白治胃痛、反酸
- 27/党参黄米茶治胃炎
- 28/香菇饭治胃炎
- 29/红薯饭健脾胃
- 30/番茄汁饭健胃消食
- 31/牛肉仙人掌巧治溃疡病
- 32/橘皮健胃助消化
- 33/胃脘痛巧按摩
- 34/黑木耳巧化胃内异物
- 35/芋头鲫鱼汤巧治脾胃虚弱
- 36/巧用伤湿止痛膏治胃痛
- 37/热敷巧治胃腹痛
- 38/洋葱饭巧健胃
- 39/焦山楂巧治脘腹胀痛
- 40/蚕豆皮健胃止渴
- 41/蘑菇粥巧治胃热呕吐
- 1/白萝卜巧治痢疾
- 2/大蒜马齿苋粥治痢疾
- 3/柿饼粥治痢疾
- 4/姜茶巧治痢疾
- 5/杀菌止痢茶
- 6/茶粥治痢疾
- 7/治痢速效茶
- 8/山楂止痢茶
- 9/马齿苋白糖止痢茶
- 10/黄连汤止痢茶
- 11/蜂蜜红枣绿茶治慢性痢疾
- 12/大蒜泥治痢疾肠炎
- 13/酸石榴可治痢疾肠炎
- 14/蒜醋汁治痢疾
- 15/萝卜米醋治痢疾
- 16/黄瓜蜂蜜治痢疾
- 17/苦瓜汤治痢疾
- 18/葱白治痢疾
- 19/胡萝卜汁治痢疾
- 20/洋葱白菜治痢疾
- 21/茄子巧治红、白痢疾
- 22/巧治伤食性腹泻四方
- 23/巧治风寒腹泻五方
- 24/巧治脾虚腹泻七方
- 25/巧治湿热型腹泻三方
- 26/巧治阴阳俱伤性腹泻三方
- 27/食麦麸防结肠癌