

津津
有味谭

国医大师陈存仁 食疗食补全书

■ 陈存仁 著

最普通的食材 ■ 白菜南瓜等家常菜蔬无所不包
最家常的食法 ■ 蒸煮炖炒等烹调技法无所不用
最辨证的食疗 ■ 调和滋养等食疗食补各显其能
最有趣的食话 ■ 文人政客等民国逸事趣味多多

侍奉国学大师章太炎，得文法之道
师承沪上名医丁甘仁、丁仲英父子，谙中医之道
主编《中国药学大辞典》，扬中药之道
获法国美食协会“美食家”称号，传生活之道

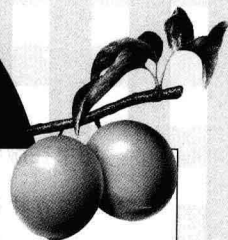
素食卷 + 荤食卷 + 食疗卷



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

津津
有味谭



国医大师陈存仁 陈存仁 著
食疗食补全书

素食卷 + 荤食卷 + 食疗卷

© 陈存仁

本书经作者家人陈树桐、陈树榕、
陈友仁(EUGENE CHEN)授权出版

图书在版编目(CIP)数据

津津有味谭:国医大师陈存仁食疗食补全书/陈存仁著.
—桂林:广西师范大学出版社,2010.1(2010.4重印)

ISBN 978-7-5633-9168-4

I. 津… II. 陈… III. ①食物疗法 ②食物养生
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第208583号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路22号 邮政编码:541001)
网址:www.bbtpress.com

出版人:何林夏

全国新华书店经销

发行热线:010-64284815

山东临沂新华印刷集团有限公司印刷

(山东临沂高新技术产业开发区新华路 邮政编码:276017)

开本:889mm×700mm 1/16

印张:42.5 字数:680千字 图片:6幅

2010年1月第1版 2010年4月第2次印刷

印数:8 001~13 000 定价:58.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换。

(电话:0539-2925659)

■ 自序

中国人的饮食及烹饪方法，蜚声世界，这是中国生活文化的高度表现。中国人把食品用于养生与疗病，这个历史就更加悠久，在周朝时已设有“食疗医官”，这个官的职责，就是指导朝野食疗方法。唐朝有孟诜著的《食疗本草》，也是一本指示食养疗法的好书，可惜这本书的全文已失传，仅有一部分散见于《本草纲目》。1907年，匈牙利人斯坦因博士，到甘肃省敦煌石窟中，找到了此书的手抄卷子本，重价卖给了英国伦敦博物馆，此书曾被译成英文，从此世界医药学家才知道中国在公元8世纪已有食物营养学说。日本营养学家中尾万三氏，更依据这本书著述了一本《中国食疗本草之考察》，强调中国食疗医药发明之早，还在近代倡导的营养学说之前。至今中国民间习惯，常探询食品“有益”或“无益”，足见中国人民对此种学说早已有相当认识。

中国的养生食品，要点有三：第一要售价廉，第二要生产便，第三要功效验。几千年来，就在这“廉、便、验”三个条件之下，这些食物维护了我们广大人民的生命。全国人民爱好的廉价食物，往往就是营养最丰富的食品。譬如全国人爱吃的青菜、豆腐，作为菜蔬，历代食谱对之无不崇扬备至。如在华北，大家爱吃葱蒜，这个习惯可以用近代营养学说来解释：大蒜成分中含有极丰富的维生素B、维生素C，兼含辣素，能扑灭人体内的寄生虫和链球菌、杆菌、葡萄球菌，吃后不但能健胃养生，而且能治疗

伤寒痲疾、抑制肺痲菌、清理肠胃不洁；葱也同样含有丰富的维生素B、维生素C，食后有散寒发汗的功能。所以中国各地都把葱当做烹饪必备的配料，它用途很广，含意很深。又如湖南、湖北、四川、云南等地居民，喜爱吃辣，如辣椒、辣茄、辣酱、辣油，每餐不可或缺。辣椒含有丰富的维生素，在园蔬中它的成分之佳，被列入第一级，不但养身，且能于无形中免除因寒湿而引起的各种疾患。尤其是华中、华西一带的贫民，每因经济关系，餐时不备菜肴，仅以辣酱一味佐膳，这样的吃法，至少与一亿人生命所系，也是我国人口繁殖与抗病、强身所寄。

其他如菠菜、苋菜、甜菜、白菜、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、韭菜、生菜、芥菜、洋葱、青椒、番茄、白萝卜、苦瓜，皆含有极丰富的维生素A、维生素B、维生素C。

中国人爱吃动物内脏，这在八十年前被外国人视为野蛮的行为。自从“内分泌学说”和“脏器疗法”发明之后，外国人的论调为之一变，认为这是一个创举。中国民间向来主张以肺治肺、以心治心、以肝治肝、以脑补脑，实为发明脏器疗法的创始者。中国人向以朱砂炖猪心，作为治疗心脏病用，现在德国最有名的治心名剂就是用牛心制成的。中国人向以猪肝、牛肝、猪润、鸭润作为补血品，现在各国也均有肝制剂。中国向以猪腰、羊腰作为补肾滋阴食品，日本也有用猪肾制成的治肾炎、尿毒症的药物。

剂。中国向来用牛、羊、猪、鸡的睾丸，作为补肾食品，现在各国都有用动物睾丸制成的丸剂注射剂。其他如近代各国新出的胎盘制剂、胰脏制剂、甲状腺制剂，其实在中国早已采用这类食品，人衣胞即胎盘、横膈即胰脏、羊膈即甲状腺，唐朝的《千金方》里均有记载。

我国有如此璀璨的早期发明，真是值得傲然报告于世界。例如粤闽同胞用川芎炖猪脑，以治头痛；杏仁炖白肺，以治咳嗽；藕节煲瘦肉，用来清火养血；西洋菜煲鸭肫，用来清热健胃，都是极有价值的食养疗法的遗风。医食同源，渊源极古。“营养疗法”与“食疗方法”的综合用法，与近代养疗时所用的“食饵疗法”完全相同。我们既有先人遗传的良方，就应当阐扬旧法，并以新学说来说明。这样，对于中国人讲求营养之道便有了更大的帮助。

陳存仁

目录 CONTENT

自序 1

素食卷 *SuShi Juan*

能补血的发菜 003

缘何蜀女多乌发

供食品中发菜多

清热生津的白菜 004

海员吃白菜干防死亡

阿拉伯船主大感惊奇

清热利尿的绍菜 005

频年多食黄芽白

获取长生老尚书

清热养阴的生菜 006

争和生菜多滋味

杜甫后庾有放翁

鲜嫩滑爽的莼菜 008

秋风吹起莼鲈思

张翰知机早挂冠

养胃抗癌的花椰菜 009

欲求鲜美且营养

茹素勿忘椰菜花

利尿解毒的蕹菜 010

章太炎喜吃蕹菜

求序文一挥而就

发热透疹的茺荬菜 012

高粱茺荬喷成雾

蘸着些儿麻上来

清热止血的芹菜 013

盘剥白鹤谷口粟

饭煮青泥坊底芹

开胃理气的芥菜 014

芥菜茎巧制雪里红

渍芥菜误杀梁启超

润肺化痰的西洋菜 015

西洋菜鲜陈肾汤

清热和胃最适当

清肺平肝的枸杞菜 017

莫怕血虚肝火旺

可将枸杞做羹汤

健胃化痰的茼蒿 018

天师不吃茼蒿菜

鬼菜名因怕鬼迷

清肠止痢的苋菜 020

苋菜杀虫治赤痢

营养含量第一级

清热止血的苜蓿 021

宛马总肥春苜蓿

谪人倍忆渍金花

去火健齿的芥蓝 023

牙龈出血原因杂

一味芥蓝特效方

补血养气的菠菜 024

嘴红身绿称鹦哥

补血养身功用多

开胃去腥的泡菜 026

西蜀人人夸泡菜

大千一一数家珍

- 通乳利尿的莴苣 027
 入口清香利便秘
 还珠楼主喜莴苣
- ✓ 降压止血的茄子 029
 血管微硬防破裂
 茄子常吃效能高
- ✓ 健胃降压的番茄 031
 血压高升兼胃弱
 常饮茄汁自转强
- 健脾养阴的山药 032
 山药养阴兼补肾
 胡适之只能低头
- 补中暖胃的番薯 034
 徐光启著农政学
 历数番薯功十三
- ✓ 可代米饭的马铃薯 036
 常用马铃薯作饭
 国人胃肠异西人
- ✓ 消食化痰的马蹄 037
 孙科童时上海患麻疹
 徐医误马蹄出自马脚
- ✓ 健肠消痞的芋艿 039
 母芋子芋又孙芋
 叶氏芋艿医颈症
- 去斑抑石的茭笋 040
 胆石不妨食茭笋
 南京常忆刘伯温
- ✓ 消滞化痰的萝卜 042
 治痰消滞疗哮喘
 萝卜功同人参汤
- ✓ 补血明目的胡萝卜 043
 麻疹将发未发际
 常饮金笋煲马蹄
- ✓ 养阴补血的莲藕 045
 藕汁清和愈百热
 真货藕粉色微红
- 固精安神的莲子 046
 绿房酥嫩湘莲子
 常吃能使神志安
- ✓ 补血安神的金针菜 048
 金针又名忘忧草
 神经衰弱少不了
- ✓ 滋阴补肺的黑木耳 050
 功效本相同
 何须硫磺熏
- ✓ 清肺润燥的白木耳 051
 阴虚肺弱多干咳
 雪耳冰糖加红枣
- 安神止血的百合 053
 百合烹调翻食谱
 最多记载袁随园
- ✓ 清热降压的紫菜 054
 紫菜性能降血压
 林森入川防瘰疬

- 平压消核的海带 055
失眠易怒心烦躁
绿豆煲煎海带汤
- 清热利尿的海藻 057
海藻性寒驱热毒
盘食常备补清凉
- 利尿化痰的冬瓜 058
冬瓜功能利小便
消夏时宜冬瓜盅
- 去热清烦的苦瓜 059
三保太监传苦瓜
消暑消炎有专长
- 清热通乳的丝瓜 060
丝瓜治癖能通乳
伍氏沐浴用瓜络
- 降压防癌的南瓜 062
南瓜岸上作清供
昌硕采来入画图
- 和中益气的南瓜子 064
支气管炎成哮喘
南瓜瓜蒂胜麻黄
- 清湿解毒的黄瓜 065
黄瓜嚼食宜连籽
崇德老人记验方
- 止渴生津的节瓜 067
新会节瓜称最美
味甜兼带梨花香
- 祛湿开胃的木瓜 069
宣城绿瓜有奇香
偶得并蒂置枕旁
- 增乳润肤的番木瓜 070
莫从外表观华族
内在美同番木瓜
- 解暑清热的西瓜 072
西瓜消暑诚无匹
论到甘香数哈密
- 补血明目的豆角 077
豆角清香滋味好
素烧荤煮总相宜
- 理中益气的豇豆 079
赏心旧事成追忆
白鹭洲尝豇豆糕
- 治泻止血的豌豆 080
三泥烫舌感麻木
卓别林成啄弗灵
- 润肤清热的豆苗 082
鸡脯豆苗胜脍炙
狼吞虎咽有严周
- 补肾健胃的眉豆 083
肉食者鄙且食豆
眉豆补腰益老人
- 健脾祛湿的蚕豆 084
三天不吃豆瓣汤
脚里有些痴狂狂
- 消肿止泄的赤豆 086
红豆功能消水肿
鲤鱼同煲步如飞
- 解热醒酒的绿豆 087
李石曾巴黎孵豆芽
法国人爱吃豆芽菜
- 止泻健胃的扁豆 089
吴稚晖常患泄泻
以扁豆怀山煲粥
- 解毒养颜的黄豆 090
驻颜神方黄豆粉
青春永远属梅郎

- ✓ 滋补祛湿的黑豆 091
 黑豆可煲乌鸡汤
 又能制成黑豆浆
- 健脑强体的毛豆 093
 满人入关害消瘦
 只因三餐缺毛豆
- 富含维C的芽菜 094
 华侨国外办餐馆
 杂碎多半为芽菜
- 益气和脾的豆腐 096
 传得淮南士最佳
 皮肤退尽见精华
- 蛋白极丰的腐竹 100
 华侨腐竹俗称豆腐衣
 斋翅斋鹅又斋鸡
- 发汗消食的豆豉 101
 豆豉治感冒消食积
 辜鸿铭豆豉制沙拉
- 营养丰富的豉油 103
 豉油类同牛肉汁
 饮食为证孙中山
- 消炎退肿的慈姑 104
 山慈姑捣成泥敷
 章太炎消指上炎
- 开胃助食的菇类 105
 不肖生误食毒菌
 奇侠传几乎绝笔
- 透疹发痘的竹笋 108
 锦文犹带落花泥
 不论烧煮两皆奇
- 清热解酒的甘蔗 112
 蔗汁去湿兼去热
 儿童疹后吃红蔗
- ✓ 润肠防痔常吃柿 113
 肺热咳多吃鲜柿
 便秘痔疮蒸柿饼
- 润肺化痰宜吃梨 114
 嗟余久苦相如渴
 却忆冰梨熨齿寒
- ✓ 润肺止咳的沙梨 115
 庇花无叶荆公句
 霜降梨熟坡老诗
- 开胃醒酒的李子 116
 酒量窄不胜蕉叶
 细嚼李干扫醉方
- 多食无益的桃子 117
 蟠桃虽说仙家果
 莫教儿童食过多
- ✓ 健胃祛痰可食柑 119
 女性多患肝胃气
 理合常吃蜜金柑
- 开膈通气的橙子 121
 金山橙子辰溪种
 华人铜像矗美洲
- ✓ 消食散郁滞的柚 122
 柚皮发汗功消食
 入饌更添一味香
- ✓ 减肥祛斑的柠檬 124
 孕妇呕吐难忍受
 柠檬糖水饮便安
- 通气化痰的香橼 125
 鸦片香橼治胃病
 周佛海几乎送命
- 通肠润肺的香蕉 127
 释迦智能多如是
 采摘香蕉作食粮

- 止晕清热的杧果 129
杧果汁甜滋味美
核能退热煮凉茶
- 有助消化的菠萝 130
菠萝性能助消化
美艳鳞波号凤梨
- 健胃强体的榴莲 132
达夫爱吃榴莲果
赞美香同松节油
- 安胎补血的葡萄 133
贫血日饮葡萄汁
能与酒色斗艳光
- 生津杀虫的乌梅 134
安心平气除烦热
望梅止渴效用多
- 清胃治痢的杨梅 135
谁说古人无科学
杨梅入口蘸吴盐
- 养胃治泻的苹果 137
老人消化常不良
苹果代茶能厚肠
- 暖胃治晕的荔枝 138
东坡想是“唔够火”
日啖荔枝三百颗
- 补血安神的龙眼 140
心悸怔忡眠不得
无妨多饮桂圆汤
- 暖胃消滞的椰子 141
可饮可食兼疗法
椰风椰雨话南洋
- 清热化痰的罗汉果 144
正果能成因啖果
尘心未净且净心
- 止泻止咳的樱桃 146
若是樱花能结子
扶桑三岛尽樱桃
- 治咳平气的枇杷 147
板桥老人患咳嗽
枇杷叶儿煮新茶
- 治骨痛食桑葚子 148
郑孝胥桑葚浸酒
筋骨酸痛不担忧
- 不宜多吃的杏子 150
红杏多食动宿疾
名坛弦诵忆先师
- 镇咳祛痰的杏仁 151
杏仁清肺滑肌肤
清宫香妃满身香
- 润肤滑肠松子仁 153
松仁能润泽肌肤
此是华山不老方
- 滋润补益的花生 154
长生果有益长生术
马相如称长生老人
- 营养适口的腰果 156
腰果内含营养富
痰多人士不相宜
- 补肾益智的核桃 157
荷兰公使病患失眠
李鸿章劝吃核桃酪
- 止咳治癆的白果 158
中国民间流传验方
以油浸白果治肺癆
- 除湿杀虫的榧子 160
美尽西湖香榧子
能除满腹肉绦虫

- 补气和胃的南枣 ····· 161
枣汤治疗活佛疾
赢得班禅哈达归
- 安心宁神的枣仁 ····· 162
若云心病医心药
当数枣仁第一方
- 健脾养血的红枣 ····· 163
李丽华爱女小恙
陈医师药到病除
- 滋补益气的芡实 ····· 165
遗泄便频多虚浊
秋来宜吃鸡头肉
- 补肾平饥的栗子 ····· 166
垂老莫愁腰脚软
桂花香栗作羹汤
- 杀虫治泻的石榴 ····· 168
不使蛔虫常作祟
煎汤饮服石榴皮
- 消积健脾番石榴 ····· 170
家乡茶叶留香颊
消积最宜番石榴
- 涩精固肠金樱子 ····· 171
六科准绳二仙丹
启明食樱固精关
- 醒酒消炎的橄榄 ····· 172
橄榄捣汁能醒酒
不信代烟林语堂
- 开胃清虫的槟榔 ····· 174
顾维钧继泰山遗风
以海南岛槟榔送礼
- 消食降压的山楂 ····· 175
简捷方医高血压
山楂康复吴稚晖
- 开胃润肠无花果 ····· 177
陈公博吃无花果
持作疏通便秘方
- 驱寒治痛的茴香 ····· 178
莫愁肝胃神经痛
大小茴香炒粗盐
- 温中散结的藟头 ····· 181
蒜头不及藟头好
择善而从郑正秋
- 散寒辟腥味的葱 ····· 183
小说家言难追究
葱蜜未杀陈独秀
- 杀菌开胃的洋葱 ····· 184
谈情欲博美人爱
餐时切莫食洋葱
- 散寒暖胃的生姜 ····· 186
谭鑫培御前惶悚
饮姜汁大壮胆识
- 辟秽杀菌的蒜 ····· 188
蒜汁能抑百日咳
蒜气可治肺结核
- 活血散淤的韭菜 ····· 189
洪秀全祈祷感呃逆
天朝御医晋韭黄酒
- 除湿散寒的辣椒 ····· 190
辣椒酒畅销印巴地区
曾国藩作辣椒酱竞赛
- 暖胃祛湿的胡椒 ····· 192
葱蒜胡椒加老姜
锅里活烧张宗昌
- 养分丰富的粟米 ····· 193
蓝衣社搜购胰岛素掺毒物
汪精卫无奈粟米须治糖尿

- 健脾利湿的薏仁 194
 杭州灵隐寺食法
 薏仁明珠一样珍
- 养身补血的红米 196
 小曼清绝餐红饭
 大难来时陆放翁
- 温补的冬虫夏草 198
 冬日为虫夏为草
 或煲或炖水鸭汤
- 滋阴补肺的燕窝 200
 林妹妹体弱多咳嗽
 薛宝钗力荐燕窝粥
- 清肺祛毒的芦根 201
 芦根掩蔽梁山泊
 驻守芦塘一丈青
- 祛热清肠的粉葛 202
 京城十丈莼鲈思
 葛粉亲调梁鼎芬
- 驰名中外的龙口粉丝 204
 雅号姑娘称线粉
 艳名豆腐出西施
- 乌发养颜的芝麻 205
 目眩发白芝麻粉
 痔疮多病吃胡麻
- 润燥解毒的蜂蜜 206
 蜂蜜纵非不老药
 消除百病即仙丹
- 清热明目的菊花 210
 陶公漫采篱旁菊
 坡老偏食秋后花
- 杀菌消炎的食盐 212
 武将凯旋应带土
 文官入覲要携盐

- 提神解毒话茶饮 221
 多饮清风生腋下
 浅尝香气染唇边

荤食卷 *Hun Shi Juan*

- 疗效颇多猪内脏 235
 猪身内外无弃物
 有患人生第一功
- 生肌和胃的猪肚 243
 满盘猪肚尖如玉
 竟是绮筵席上珍
- 安神止汗的猪心 246
 持赠猪心无限意
 金钱出入较丝毫
- 养血明目猪肝血 248
 猪肝猪血益处大
 血汤肝膏滋味长
- 益肺止咳的猪肺 250
 购买便 价值廉 功效显
 杏仁白肺汤能止嗽血
- 抑制消渴猪横 251
 早知横膈医消渴
 文君永得伴相如
- 健脑益智的猪脑 253
 中国人有先见之明
 医药家提炼脑制剂
- 强肌助阳的羊肉 254
 羊肉美味自古称
 增肌助阳益五伦
- 补气健胃的牛肉 257
 江湖好汉喜牛肉
 《水浒传》中记载多

强健腰骨食骨髓	263
老人宜吃猪骨髓	
孩童应吮肉骨头	
补振元阳的卵类	264
羊卵广嗣	
鸡腰养颜	
补肾兴阳的狗肉	266
神仙若爱滚香肉	
企唔稳时稳坐牢	
滋补养气血的鸡	272
鸡汁腴甜宜补气	
鸡肉鲜美味第一	
滋阴补虚宜食鸭	281
西太后喜欢吃鸭	
御筵安放最前端	
益气平胃的水鸭	284
百龄高寿西园寺	
胥得参茸野鸭功	
治呃增气力的鹅	286
王羲之叹无滋味	
怎写《黄庭》换白鹅	
解毒助阳气的鸽	288
风寒夹色腹绞痛	
麝香白鸽建奇功	
清痰益智的鹧鸪	290
鹧鸪北杏同煲汤	
功能治喘化顽痰	
壮阳道的禾花雀	292
多食莫师严嵩子	
浅尝应学孔先生	
祛湿明目可食蛇	293
三蛇肥在秋风里	
食指频频作动摇	

有益童妇的田鸡	295
田鸡药物煎汤饮	
产妇幼童获益多	
补肾佳品果子狸	298
果香生骨肉	
花味入膏脂	
营养丰富的鸡蛋	298
补脑除疮助声音	
价廉物美应常食	
食法多多的鸭蛋	300
蛋类价廉复滋补	
海外扬名马君武	
有益健康的禽蛋	302
鸽蛋鹅蛋鹌鹑蛋	
营养不输鸡鸭蛋	
美味开胃的火腿	304
宣威腿写宣怀腿	
敞腿照收盛杏荪	
风味独具的腊味	307
劳苦人家滋养少	
买来腊味过肥冬	
止血和胃的墨鱼	309
墨鱼骨粉成丸剂	
肠胃溃疡足能医	
细嫩鲜美的鲥鱼	310
鲥鱼吃自金山寺	
轻掷百金杨耐梅	
滋补多刺的鲢鱼	312
土鲢鱼恨缘多刺	
粤人以此喻俏侬	
解除痧毒的彭鱼	313
彭鱼鳃似青锋剑	
功可斩除痧尾巴	

润燥消肿的生鱼 314
 天寒肺燥宜清润
 多饮生鱼葛菜汤

滋阴透疹黄花鱼 316
 年羹尧吃黄鱼后
 贬守城门甘忍羞

益血通络的黄鳝 319
 江亢虎常叼烟斗
 鳝血早涂免此羞

消肿通乳的鲤鱼 321
 桃花水逆龙门跃
 忍见厨头烹鲤鱼

营养益身石斑鱼 322
 红斑肉味爽
 苏鼠味最鲜

止血增乳的鲫鱼 325
 姑苏名产鲫鱼美
 千里远遗赛二爷

祛风益气的鲢鱼 327
 鲢鱼脑制梁公脑
 引得文人思饮冰

多食增肥的鲳鱼 329
 鲳鱼医疗功用少
 食多益气助人肥

美味滋补的鲈鱼 331
 鲈鱼占尽东南美
 秀野桥边有四鳃

价廉味美的带鱼 333
 只为带鱼腥味重
 迎陵一怒逐悲鸿

脚气目赤食鲑鱼 334
 春申名菜烧划水
 嘉露频夸艺术高

富含脂肪马鲛鱼 336
 民谣偏嗜马鲛味
 感慨金陵气运终

肉鲜刺多的鲚鱼 337
 肥鲚味美惜多刺
 鱼子同携馈老师

席上之珍话鳊鱼 338
 流水鳊鱼诗句艳
 咽喉骨鲠使臣悲

富钙滋阴的章鱼 340
 章鱼八爪海中怪
 斋酱调来席上珍

开胃滋阴乌头鲫 342
 老人餐罢乌头鲫
 益补健身体更除

鲜美多脂的嘉鱼 344
 嘉鱼空有鲜腴味
 典籍未传治疗功

明目养阴的鲍鱼 345
 多吃鲍鱼引致病
 穷当法器张天师

富含胶质的鱼翅 348
 参鲍翅肚翅排三
 珍品食多亦伤身

降压助长的海参 353
 海参味腥易消化
 功成长寿陆状元

生津消痰的干贝 355
 苏东坡食无干贝不乐
 虽龙肝凤髓皆不及此

补血治胃的蚶子 356
 白蚶爽口味清甘
 下酒吃应半熟时

- 温阳补肾的蛤蚧 358
 蛤蚧功同人参样
 最佳品种出梧州
- 消核散肿的带子 359
 荔枝若敌江珧柱
 带子自当胜龙眼
- 甘温补虚的蛭子 361
 贝肉养生由紫线
 蛭干入谱忆随园
- 化痰补肾宜食蚝 362
 一船牡蛎慈禧笑
 艾氏病后吃鲜蚝
- 补肺退肿的蚬蛤 364
 国事莫谈食蛤蚧
 东坡语妙解人颐
- 可解漆毒的海蟹 366
 满腹红膏肥似髓
 贮盘青壳大于杯
- 寒凉慎食的湖蟹 369
 日食百蟹因寒胃
 断送书家清道人
- 乌发降压的淡菜 372
 淡菜能医高血压
 疗治带下亦相宜
- 消炎平喘的海蜇 374
 痰多壅塞喉头处
- 海蜇煎汤加马蹄
- 富含蛋白质的虾 376
 天虚我生传虾种
 曼殊上人吃跳虾
- 生精补肺的鱼肚 381
 精卫晚年无老态
 只因平素食花胶

- 补阴益气的山瑞 382

酒家走遍寻山瑞
 南海晚年嗜独专

- 滋阴散淤的水鱼 384

鳖甲能消脾肿大
 抑制痛经亦擅长

- 养阴多养分的龟 386

题名不惜用龟字
 因有延年长寿征

- 补虚嫩肤的牛奶 389

补益虚损润皮肤
 滋补饮品推牛奶

食疗卷 *Shi-Liao Juan*

- 流行性感冒食疗法 399

序言 399

感冒的三种形态 400

病后调治 405

- 哮喘病调养谈 406

序言 406

食疗方法 408

- 肺病疗养之道 411

序言 411

肺病的各个阶段 417

各种肺病的症候 424

肺病的疗养 449

结束语 452

- 胃病疗养之道 453

序言 453

胃病成因 455

各种胃病症状 467

结束语 491

糖尿病中医疗法 492

序言 492

消渴症的症候 502

消渴的治疗实务 504

高血压患者食谱 515

序言 515

预防高血压的食品 516

治疗高血压的食品 518

高血压患者的禁忌食品 522

贫血食疗谈 524

序言 524

贫血的原因 527

贫血的治疗 530

风湿病疗养法 541

序言 541

风湿病种种 545

食疗方法 549

中药疗法 550

附述痛风 554

神经衰弱调治谈 556

脑神经衰弱症 556

性神经衰弱症 559

因贫血引起的神经衰弱 560

因患病过久导致的神经衰弱 562

因其他原因引起的神经衰弱 566

小儿病食疗法 568

小儿发暑热 568

小儿疰夏 569

小儿出夜汗 570

小儿痒腮胀 572

小儿感染蛔虫 573

小儿绦虫病 576

肛门间小虫 578

暑期生热痱 579

暑期生疮疖 580

暑期发水痘 580

小儿患泄泻 582

暑期小便多 585

小儿水痘处理法 585

小儿麻疹饮食法 588

一切常见的发疹病辨认法 605

甲状腺肿胀调治法 614

序言 614

甲状腺肿胀的成因与调治 615

饮酒损益谈 624

序言 624

饮酒的害处 633

饮酒的益处 637

酒醉解除法 640

醉后犯色戒 641

饮酒总结语 642

附录 645

经济开胃茶 645

黑芝麻养颜方 646

经济大补汤 646

两种补血汤 647

慎吃鱼生粥 647

食品药效索引 650