

家常菜谱强身滋补

新编汤补大全



黄山书社

内 容 提 要

饮食疗法在我国古已有之,可谓源远流长了,时至今日,更为广大群众关注和瞩目。

俗话说得好:三分在药,七分在养。“养”包括滋补和食疗。“补”离不开和、温、润、补;“食疗”对于某些疑难病症和顽固疾病确实起到很好的辅助作用,同时还能起到强心健脑、滋阴补虚、强筋壮骨,延年益寿等重要作用。

本书《食疗汤补大全》分十二个章节:“耳聪·目明·健脑”、“护肤·延年·保健”、“开胃·化食·补脾”、“强心·活血·降压”、“止咳·润肺·化痰”、“清热·祛湿·解毒”、“益肝·壮阳·补肾”、“祛风·除湿·活络”、“杂症·调养·补虚”、“跌打·损伤·止痛”、“便秘·利尿”共 700 多种食疗补益汤谱。

《食疗汤补大全》有病治病,无病健身,是居家必备之品!

目 录

第一篇 耳聪·目明·健脑

炖猪脑鱼头云	1	红枣蜜糖水	13
鳝头姜片烧酒熬汁	2	蕃茄蘸白糖	14
花胶炖鹧鸪	2	青箱子鱼片汤	14
焗禾花雀	3	苦瓜灯芯汤	15
胡桃炒肉丁	3	鲑鱼瘦肉汤	15
熟地鸡肝汤	4	桑椹瘦肉汤	15
辛夷鼻炎汤	4	健脑骨髓汤	16
头眩食疗方	5	瘦肉苦瓜汤	16
脑功能减退食疗方	5	鲛鱼头豆腐汤	17
白喉食疗方	6	鹿茸鸡汤	17
防治喉炎食疗方	6	疳积草猪肝汤	18
预防流行性乙型脑炎食疗方	7	薏仁绿豆汤	18
飞蚊症食疗方	7	生蚝海藻汤	19
偏头痛食疗方	8	枸杞猪肝汤	19
燥热喉干食疗方	8	鱼头川芎汤	20
口臭食疗方	9	淮山老鸭汤	20
青光眼食疗方之一	9	鸡肝枸杞汤	21
青光眼食疗方之二	9	槐仁莲子汤	21
鼻渊食疗方	10	葱姜片儿汤	21
口眼歪斜食疗方	10	豆腐鱼头汤	22
声带麻痹食疗方	11	珍珠草教育汤	22
舌癌食疗方	11	甜食雪蛤膏	23
蜂蜜糖水	12	柠檬盐水灭头痛	23
炖江瑶柱汁	13		

第二篇 护肤·延年·保健

脚上鸡眼食疗方	25	水痘食疗方	26
发烂脚(下腿溃疡)食疗方	25	香港脚食疗方	26

下肢溃疡食疗方·····	26	补虚降火粥·····	36
凤爪黑豆汤·····	27	脊髓莲藕汤·····	36
麻疹食疗方·····	27	何首乌鸡蛋汤·····	37
阴疽食疗方(皮肤病之一)·····	28	补血丽参汤·····	37
·····	28	补血红汤圆·····	38
皮肤瘙痒食疗方·····	28	菠菜猪肝汤·····	38
头皮过多食疗方·····	29	黄花鸡丝汤·····	39
龙眼汤·····	29	瘦肉红苋汤·····	39
川芎鱼头汤·····	29	莲子圆肉汤·····	40
鸡肝汤·····	30	香菇鸡蓉羹·····	40
圆肉炖猪心·····	30	冬虫草鸡汤·····	41
姜葱焗猪肝·····	30	薏仁猪脚汤·····	41
炖牛肝·····	31	冰糖燕窝羹·····	42
川椒炖羊肉·····	31	龙眼莲藕汤·····	42
羊肉黑豆炖当归·····	31	蕃茄鸡肉汤·····	43
炖鹿茸·····	32	猪腰杞子汤·····	43
人参炖乌鸡·····	32	蛤蚧川芎汤·····	44
炖鳗鲡·····	33	雪耳鸭肾汤·····	44
药材煲鸭掌·····	34	清牛肉汤·····	45
葡萄补气强筋·····	34	返老还童汤·····	45
牛肉胡萝卜汤·····	35	龙虱养颜酒·····	46
红枣冰糖糯米饭·····	35		

第三篇 开胃·化食·补脾

蚝豉药材煎汁·····	47	猪肚提胃汤·····	52
鸡肝炖燕窝·····	47	溃疡减积方·····	52
清炖木瓜·····	48	胃癌食疗辅助方·····	53
木瓜治胃病·····	48	胃下垂食疗方·····	53
牛奶香菇汤·····	49	鲫鱼治痢汤·····	53
胡椒红枣老鸡汤·····	49	砂仁猪肚汤·····	54
健脾栗子汤·····	50	芍药甘草汤·····	54
生鱼塘葛汤·····	50	虫草啄木饮·····	55
莲藕牛腩汤·····	51	胃痛食疗方·····	55
附子羊肚汤·····	51	噎膈病食疗方·····	55

苹果猪横脷汤	56	健胃萝卜汤	65
姜椒炖牛仔肉	56	杂锦汤	65
红枣生姜焖牛腩	57	炖苹果	66
鱼唇煲鸡脚	57	益血和胃粥	66
虾姜焗饭	58	核桃炒僵蚕	66
金橘治肝胃气痛	58	暖胃羊肉汤	67
春苻炒枸杞	59	椰子鸡粥	67
莲子龙眼红枣粥	59	健胃粥	67
花胶煲粥	60	羊肚汤	68
芝麻糊	60	黄豆芡羹汤	68
黑豆南枣茶	61	木瓜鲈鱼汤	68
润肠芋粥	61	鸭心燕窝汤	69
驱虫贯众汤	62	猪肚黄耆汤	69
消积健脾汤	62	陈皮酸梅汤	69
消积实中汤	62	糯米汤	70
除烦冰糖茶	63	赤豆冬瓜汤	70
风栗健脾汤	63	驱虫健胃使君汤	70
党参老鸽汤	63	扁豆消积开胃粥	71
瘦肉蘑菇汤	64	糯米补中爆谷汤	71
槐花木耳猪肚汤	64	咸鱼杜仲汤	72
莼菜鸡汤	64		

第四篇 强心·活血·降压

淮山腰片汤	73	降压五味汤	77
葵花红枣汤	73	三鲜降压汤	77
莲藕章鱼汤	74	强心贝鸭汤	78
香菇海带汤	74	莲子猪心汤	79
花菇竹笋汤	75	参贝汤	79
洋参粉葛汤	75	香菇鸡汤	79
乌蹄蜆皮汤	76	猪腰安眩汤	80
黄耆鸡汤	76	海带燕窝降压汤	80
牛膝海蜇降压汤	76	八味蒸蛋羹	80
元参红枣汤	77	冬瓜海带虾米汤	81

牛膝杜仲汤·····	82	鲤鱼补血汤·····	91
山楂红枣汁·····	82	合家补益汤·····	91
猪横脷北芪汤·····	83	洋参粉葛汤·····	92
厚肉冬菇鸡汤·····	84	海带降压汤·····	92
煎猪心(加杏仁碎)·····	85	北芪升压汤·····	92
鸡蓉玉蜀黍汤·····	85	宁神舒筋方·····	93
黑枣茯苓苡苓粥·····	86	绿豆海带汤·····	93
杞子茯苓瘦肉粥·····	86	猪腰炒木耳·····	93
黄耆(北芪)猪横脷汤·····	87	牛肉桂圆汤·····	94
真心痛食疗方·····	88	海参瑶柱汤·····	95
冠心病绞痛食疗方·····	88	蜆皮麻油酱醋降血压方·····	95
心跳不安食疗方·····	88	淡菜焖萝卜·····	96
栓塞性脉管炎食疗方·····	89	凉拌茄子·····	96
心悸(又名心跳)食疗方·····	89	洋葱利尿、降血压方·····	97
牛膝降压汤·····	89	生地黄马蹄降血压方·····	98
猪腰安眩汤·····	90	生地玄参汤·····	98
平补猪心汤·····	90	素菜罗汉斋·····	99
金器镇心汤·····	90	红枣玄参茶·····	99
杞子老鸭煎·····	91		

第五篇 止咳·润肺·化痰

养阴定喘汤·····	101	冬虫夏草炖鸡·····	106
川贝雪梨润肺汤·····	101	小儿咳嗽煎·····	107
鹧鸪玉竹疗肺汤·····	102	鹧鸪解毒饮·····	107
热性喘咳汤饮·····	102	燕窝回音汤·····	108
补肺疗喘汤·····	102	止咳如神汤·····	108
冰糖蒸柿饼·····	103	乌鸡止喘汤·····	108
增音糖茶·····	103	蛤蚧纳气煎·····	109
治淋巴结核汤·····	103	平息鼻鼾汤·····	109
姜汁煮鸡酒·····	104	鹧鸪解痰汤·····	110
章鱼田鸡焗饭·····	104	西洋菜猪肉汤·····	110
淮山虫草炖山瑞·····	105	无花果瘦肉汤·····	110
清炖水鱼·····	105	生鱼煲西洋菜·····	111
冬虫草炖田鸡·····	106	木瓜鱼尾汤·····	111

鸡蛋花糖水	112	柿饼罗果汤	124
生姜炒米粥	112	淡菜横利汤	125
芫荽逐感汤	113	鸽蛋雪蛤汤	125
春瘟流感茶	113	法半夏除痰汤	126
解感除烦饮	113	竹叶瘦肉汤	126
白菜干猪肺汤	114	瘦肉蚌花汤	127
干冬菜滋阴润燥	114	双红汤	127
含柿霜饼开声	114	橘红南杏鹧鸪汤	128
竹蜂愈嘶声汤	115	杏仁蜜枣枇杷叶汤	128
橄榄还原音	115	杏仁猪肺汤	129
老人咳嗽食疗方	115	猪肺柠檬汤	129
慢性气管炎食疗方	116	瘦肉玉竹汤	130
久咳不止食疗方	116	沙参肝肚汤	130
肺癌食疗方	117	清火除烦汤	131
百日咳食疗方	117	生津止渴汤	131
柿饼止血润肺	118	风寒感冒汤	132
白果炒鸡丁	118	止咳化痰汤	132
百合糊	119	补肺参龟汤	132
清汤煲雪耳	119	淮山炖蔗汁	133
韭菜洋葱治伤风	120	桑杏润肺汤	133
金橘化痰止咳	120	润燥涤痰汤	134
冰糖炖冬瓜	121	秋燥润肺汤	134
冰糖煮蛋花	121	姜蒜炖白前	134
二冬糖镇咳化痰	122	补肺参龟汤	135
杏仁茶	122	滋阴清肺汤	135
肺结核食疗方	123	滋补营肺汤	136
芥菜生姜汤	123	燥热咳贝母汤	136
马蹄瘦肉汤	124	定喘姜附羊肉汤	137
白菜干腐皮汤	124	止咳虫草汤	137

第六篇 清热·祛湿·解毒

海藻瘦肉汤	138	荷叶柠檬汤	139
海带咸鱼汤	138	瘦肉紫菜汤	139

绿豆马苋汤	140	生菜生吃富维他命 C	144
南北杏仁蜜枣汤	140	金银花蒲公英煲水	144
百合猪肺汤	140	马蹄红萝卜竹蔗水	145
蜜枣洋葱汤	141	绿豆茯苓老鸭汤	146
炒豆苗	141	扬草豆腐汤	146
冬瓜盅	142	雪梨麻黄汤	147
丝瓜肉片咸蛋汤	143	瘦肉胆头汤	147
椰子盅	143		

第七篇 益肝·壮阳·补肾

三蛇果狸汤	148	红枣瘦肉汤	158
鲤鱼首乌汤	148	生蚝瘦肉汤	159
首乌鸡汤	149	湘莲田鸡汤	159
红枣乳鸽汤	149	薏米里脊汤	160
当归牛尾汤	150	猪腰杜仲汤	160
杜仲猪髓补腰汤	150	参肉汤	160
牡蛎白术汤	150	叶根猪骨汤	161
生姜泥鳅汤	151	江瑶柱肉汤	161
丁香猪尾汤	151	沙苑鱼胶汤	161
松子香菇蛋汤	152	蚬肉汤	162
水鸭鹿茸汤	152	乌龟玉米须汤	162
山药海带鱼片汤	152	桑寄生蚝汤	162
鹿筋鸭汤	153	乌豆圆肉汤	163
枸杞龟汤	153	黄鳝补肝汤	163
鹅肉复原饮	154	舒肝消炎汤	163
养正驱邪汤	154	基黄疗肝汤	164
酿禾花雀汤	155	蚬肉茵陈汤	164
参羊治痿汤	155	平肝鲩鱼汤	164
栗子猪腰粥	155	养血补肝汤	165
母鸡补离汤	156	舒肝猪骨汤	165
龙虎际会汤	156	桑叶猪肝汤	166
羊肉补气煎	157	田螺愈肝汤	166
鲩鱼冬瓜汤	157	补肝益髓汤	166
江瑶柱粉肠汤	158	白芍平肝汤	167

牛膝杜仲猪腰汤	167	鹿胶补肾粥	179
杞子黄精鸡汤	168	椿实添丁酒	179
猪腰煲冬瓜	168	救马上风汤	179
盐焗猪腰	169	仙鹿长寿汤	180
乌豆核桃炖猪腰	169	川椒煲猪小肚	180
牛脑酒	170	炖猪尾汤	181
红烧鸡块肉苡蓉	170	胡椒炖猪脑	182
黑芝麻炖鸡	171	椒姜牛肉饭	182
塘虱煲北芪	172	何首乌煲牛肉	183
生姜蒸鲤鱼	172	白术煲羊肚	183
圆肉煲鹌鹑蛋	173	核桃油浸鲤鱼	184
苋菜肉丝炒姜丝	174	蚝豉煲瘦肉汤	185
红烧栗子山药	174	糯米炖鲤鱼	185
核桃杏仁糊	175	红米炖饭汁	186
荔枝干焗水	175	强筋健骨汤	187
黑糯米饭	176	舒筋活络汤	187
牡蛎敛精汤	176	益精髓桑枝鸡汤	188
花胶田鸡汤	177	鹿筋壮骨汤	188
胎盘纳气方	177	大蒜暖膝羊肉汤	188
羊肾鹿尾煎	178	滋阴补阳汤	189
求嗣益肾煎	178	鸡精汤	189
牛奶花胶饮	178	丽参鹌蛋汤	189

第八篇 祛风·除湿·活络

习武伤络汤	191	入地金牛鸡蛋汤	195
当归蹄膝汤	191	北芪南蛇肉汤	195
薏苡仁粥	192	三蛇酒	196
蛇胆酒	192	蛇虫酒	197
松节酒	192	活血止痛汤	198
五加皮酒	193	凤爪防己汤	198
木瓜茶	194	木瓜生鱼尾汤	198
附片当归生姜羊肉汤	194	天香瘦肉汤	199
胡椒根蛇肉汤	194	冬瓜鲩鱼汤	199
		慈菇茯苓肉汤	199

金狗脊鸡肝汤	200	葶藶猪脊骨汤	205
三蛇天麻汤	200	韭菜炒胡桃肉	205
黄豆蹄筋汤	201	鹿筋花生汤	206
生鱼冬瓜汤	201	禾花雀补酒	206
菜干咸鱼头汤	201	桑椹子汤	207
黑豆独活汤	202	蝉衣地龙瘦肉汤	207
花菜瘦肉汤	202	夏枯草瘦肉汤	208
眉豆鲫鱼汤	202	腰痛(腰肌劳损)食疗方	208
双豆瘦肉汤	203	肩凝食疗方	208
猪蹄黑豆汤	203	舐蛇益肩汤	209
云耳骨碎补汤	203	肌肤麻木食疗方	209
红糖生姜汤	204	乌蛇追风汤	210
虎骨酒	204	坐骨神经痛食疗方	210
牛豆汤	205		

第九篇 杂 症

烫火灼烧伤食疗方	211	头胀食疗方	217
生疮腮食疗方	211	盗汗食疗方	218
脚跟痛食疗方	212	哮喘食疗方	218
手术后食疗方	212	酒风发作食疗方	218
疔夏食疗方	212	身体极虚食疗方	219
解降头食疗方	213	流鼻血食疗方	219
肝炎食疗方	213	酒醉食疗方	220
甲状腺肿大食疗方	213	美尼尔氏综合症病食疗方	220
病后失眠食疗方	214	鱼骨哽喉食疗方	220
强筋骨食疗方	214	减肥食疗方	221
骨癌食疗方	215	白头发食疗方	221
中气中食疗方	215	潮热食疗方	222
声带麻痹(失音)食疗方	216	闪挫腰痛食疗方	222
手足多汗食疗方	216	疯狗咬伤食疗方	223
出风团食疗方中	216	半身不遂食疗方	223
中狗毛虫毒食疗方	217	肾虚遗精食疗方	224
冬天手脚冻食疗方	217		

第十篇 调养·补虚

妇人经痛食疗方	225	妊娠安胎汤	239
女人月经过多食疗方	225	祛瘀康夏汤	239
妊娠子病食疗方	226	防小产服艾蛋	239
妊娠呕吐食疗方	226	海带煲瘦肉	240
乳腺炎食疗方	227	白果薏米粥	240
子宫癌肿食疗方	227	防治肿瘤汤	241
妇女阴唇溃疡食疗方	227	鲫鱼分消饮	241
妇女更年期心烦食疗方	228	葡萄安胎饮	242
孕妇水肿食疗方	228	顺经韭菜汁	242
隆胸食疗方	228	益元羊肚煎	242
妇女养颜食疗方	229	产后金钱汤	243
产后益肤汤	229	产后进补粥	243
调经去瘀水鱼汤	230	母子得益汤	243
止虚寒白带汤	230	鹿茸炖鸡汤	244
补虚调经汤	230	产后补益汤	244
安神促乳汤	231	响螺振作汤	244
活血益母汤	231	月经过多食疗方	245
益血安胎饮	231	妇人闭经食疗方	245
滋阴蚌酒汤	232	行经腹痛食疗方	245
妇女养阴汤	232	胎动不安食疗方	246
墨鱼汤	233	妇人不孕食疗方	246
带子淮山汤	233	产后风食疗方	246
北芪炖牛脑	234	妊娠恶阻食疗方	247
黑醋生姜煲牛脚	234	卵巢肿瘤食疗方	247
羊肉焗饭	235	妇人闭经喘促食疗方	247
章鱼煲鸡脚	235	产后调补食疗方	248
鸡蛋煎香花菜	236	白带食疗方	248
红豆配鲤鱼	237	产后补益食疗方	248
北芪淮山煲响螺头	237	石栗生姜煲瘦肉	249
调经汤	238	老生姜黑糖茶	249
养血木耳汤	238	红萝卜菠萝鱼汤	250
巴戟补益汤	238	豆苗牛肉丸	250

第十一篇 跌打·损伤·止痛

金樱子根瘦肉汤	251	桑寄生鸡蛋红枣茶	260
铁包金瘦肉汤	251	走马箭老母鸡汤	261
香附酒	252	千斤拔狗脊猪尾汤	261
玫瑰膏	252	刀豆猪腰汤	262
苦瓜汁	252	杜仲酒	262
冬瓜薏米仁汤	253	黄鳝蒸瘦肉	263
象牙丝瘦肉汤	253	韭黄炒猪腰	263
绿豆白鸽汤	253	赤小豆炖鲤鱼	264
八宝鸡汤	254	圆肉龟头散	264
青蛙百部酒	254	川芎当归炖山甲	265
枸杞核桃炖乌龟	255	天麻枸杞炖猪脑	265
石莲子桑椹猪脚汤	255	茉莉花糖水	266
莲子粥	256	荠菜蜜枣汤	266
北芪枸杞水鱼汤	256	丹参酒	267
圆肉红枣鳝鱼汤	257	鲜藕茶	267
生地黄鸡	257	月季花茶	268
干骨节草瘦肉汤	258	接骨木红枣茶	268
凤尾草鸡蛋汤	258	参芪接骨木瘦肉汤	269
田七木瓜猪脚汤	259	补骨脂猪骨汤	269
葛根鲮鱼汤	259	河车鸡脚汤	270
豆腐咸鱼头汤	260	仙人粥	270

第十二篇 便秘·利尿

小便不通淋食疗方	271	小便血尿食疗方	273
冬虫草瘦肉汤	271	便血食疗方	273
牛血桃仁汤	272	夜尿食疗方	274
白兰花瘦肉汤	272	细菌性痢疾食疗方	274
海参鲍鱼汤	272	阿米巴痢疾食疗方	274
横膈桑椹子汤	273	红白痢食疗方	275

第一篇

耳聪·目明·健脑

炖猪脑鱼头云

用料：猪脑半个、鱼头云一个、北芪、淮山、杞子、肉苁蓉、巴戟各 50 克。

制法：选用猪脑三分之一至半个，而鱼头云则可以用一个，不过，猪脑一定要选新鲜的，而且要洗净红筋，方可以作食用，然后用姜汁拌匀，加入北芪、淮山、杞子、肉苁蓉、巴戟各 50 克，如果是患有头风，想利用此物祛头风的话，则加入川芎及首乌 25 克，如果食用人数少，则可将药材减半，如果可以饮酒的，则酒水各半，浸过各物之面方可，盖上盅盖，隔水炖上三小时，便可以饮汤食猪脑及鱼头云。

功效：健脑、补心。猪脑有补脑作用，不少人都知道，也曾吃过了，而鱼头云亦有食补之功，其实，鱼头云补脑之功不比猪脑逊色，只是猪脑比较肥腻，难消化，对于胃弱的人，极不适宜，如果以两种补脑的食品在一起，补益更大，而且

鱼头云可中和了猪脑的腻滞，自然更适合一般食用了。

此一食补是补心脑之功，如果常觉心跳血虚，脑之前后刺痛，此补品最适宜有效用的，若没有头风可减去首乌及川芎二药材。

鳝头姜片烧酒熬汁

用料：鳝头数个、姜片、烧酒。

制法：较细条的鳝，不少人索性将鳝头舍弃，因为嫌它骨多，不容易吃，却容易鳃骨，不过，如果在鳝当造时，而家人喜食鳝，可将鳝头斩下，约有几个便可用以熬汁了。方法简单，以姜汁及烧酒下镬爆过，然后兜起放在锅中，而锅中的水已煮沸了，倾入鳝头以文火慢慢熬，差不多熬成一碗时方才进饮。

功效：补脑。这一碗鳝头汁，极富磷质，补脑妙品，如果在空肚即饭前饮用，更为有益，使脑筋清醒灵活。如有机会，最好多饮，那时你的记忆力更会与别不同。

花胶炖鹧鸪

用料：鹧鸪、杞子 15 克，排骨，火腿，鸡汤。

制法：首先将花胶用热水浸软，因为花胶很硬，所以需要相当长的时间去浸软，另一个比较省时的方法，是用油炸，炸后会膨胀得很大。

除花胶、鹧鸪外，另加上杞子 15 克，及排骨、火腿、鸡汤等。

鹧鸪二只选剖好洗净，为除腥气与排骨一同放一生姜

及葱的沸水中内略煮，水即倒去。

花胶浸软后切片、切丝或厚片皆可，然后用油加入少许热水浸花胶，去除腥味，并可使之变软，然后将排骨、鹌鹑、鸡汤或清汤，放在有盖的盅内，加盖隔水炖，至鹌鹑烂熟时取出排骨加入胶、杞子，再炖上四十分钟左右，便可调味进食了。

功效：补脑，提神。

焗禾花雀

用料：禾花雀。

制法：禾花雀有健脑强壮的效能，对于虚弱的人或是小孩，将禾花雀连头吃，更可收“以脑补脑”之功效。

如果自己弄的话，比较花时间，可买现成熟的禾花雀，滋补功效一样。

假如有兴趣自己弄的，可做焗禾花雀，用腌料将禾花雀腌过，然后焗烧，将之焗至甘脆，这样吃起来会更美味。

胡桃炒肉丁

用料：胡桃、腰果、花生米、鸡肉或猪肉、胡萝卜。

制法：胡桃、腰果、银杏或花生米等果仁随便挑三种，共二杯左右，配上猪肉或鸡肉，切成小粒，再加一点冬菇或木耳等。

先将肉切成小块，酱油作调味。然后将胡桃去壳，花生米、腰果等用油炸过，再将肉丁和加一点葱胡萝卜粒略炒，再放果仁略炒便成了。

在夏天,如果是成年人吃可加上点青椒,祛湿气也不错,只是,如有小孩同吃则不应该加进去。

功效:补脑补肾。胡桃又称核桃,有补脑之功能,亦有补肾之效,此外,更具驱虫之效能。

熟地鸡肝汤

用料:鸡肝 2 块,熟生地 10 克,瘦肉 150 克,油盐酌量。

制法:将用料洗净,鸡肝和瘦肉切成块状。

用适量清水,材料一起放入煲内,煮 1 至 2 小时,调味即可。

功效:鸡肝含丰富维他命 A,能治因贫血而起的头晕,也治心悸失眠。

荷梗通鼻汤

用料:猪鼻半只。

制法:猪鼻到肉食铺订购,要半边去皮毛洗净,去各药物、水五碗煲汤两小时,饮汤食肉。

功效:通鼻塞,治由鼻病引起之不适、头痛,治蓄浓鼻旁窦炎、鼻炎、鼻痔、过敏性鼻炎等。

莲荷之梗枝,性微寒味甘,有清热解毒除烦、凉血、止血的作用,并能化瘀血、治烦热口渴、鼻炎出鼻血。

辛夷鼻炎汤

用料:鸡蛋两个,夷花 20 克。

制法:辛夷花与鸡蛋齐煲卅分钟,取蛋去壳,饮汤食鸡

蛋。

功效：祛风，通窍，止痛，驱风寒，止感冒头痛，治慢性鼻炎、慢性鼻窦炎、鼻塞不畅等疾患。

辛夷花性温味辛，功能祛风通窍。辛夷花有温中解肌，利九窍，通鼻塞，治流清涕面肿齿痛、眩暈之功。

头眩食疗方

用料：水鸭一只，白术 50 克，泽泻 50 克。

制法：选中型水鸭一只剖净去肠杂，取肉同白术泽泻同炖，食汁及水鸭肉。

功效：医治头眩，长久治疗不见效，发作时天旋地转。因风、因寒、因湿、因虚，引起头眩均可用此方治之。读书用脑，劳心工作人员头眩，妇女产后感风寒头眩，老人贫血头眩最适宜本方。

脑功能减退食疗方

用料：燕窝 100 克，鱼胶 100 克，蜜糖适量，黄精 100 克，当归 100 克，远志 100 克，石菖蒲 100 克，龟板 150 克。

制法：将鱼胶用龙骨粉炒起泡，燕窝用赤石脂炒过，五种药物用米酒喷过，蒸过再晒干，同燕窝鱼胶一同打末，蜜糖作丸如保济丸大。

功效：治脑功能减退头眩，记忆力不强，意志减退，思想不集中，无心工作，对读书不感兴趣。

早晚服药丸 15 克。感冒发热勿服。