

流传很久 的民间实用 小偏方

总策划 杨建峰
主编 柴瑞震



我们精挑细选
我们保证安全
10个实用性强、
疗效好的小偏方
涉及内科病、
外科病、男科病、
妇科病、小儿常见病
让您亲手筑起自己
与家人的健康长城

偏方其实也不偏

全是正常的饮食与正常的物理疗法





流传很久的 民间实用小偏方



总策划 杨建峰

主 编 柴瑞震



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

流传很久的民间实用小偏方 / 柴瑞震主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4 (2014.5重印)

ISBN 978-7-5390-4986-1

I. ①流… II. ①柴… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045091号

国际互联网 (Internet) 地址:

[http: //www.jxkjcb.com](http://www.jxkjcb.com)

选题序号: KX2014016

图书代码: D14015-102

流传很久的民间实用小偏方

柴瑞震主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 赣版图书 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年5月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4986-1

定 价 49.90元 (精装)

赣版权登字号-03-2014-39

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录 CONTENTS



Part 1

治疗常见内科、外科疾病的小偏方

感冒.....	010	荔枝粥.....	020	核桃粥.....	032
米醋白萝卜.....	010	莲子生姜粥.....	021	百合甲鱼汤.....	033
杭菊糖茶.....	010	山药鸡内金鳝鱼生姜汤.....	021	小麦黑豆汤.....	033
葱白粥.....	011	消化不良.....	022	猪心麦冬朱砂汤.....	034
葱白红糖水.....	011	蛋黄油.....	022	双仁菠菜猪肝汤.....	034
菠萝蜂蜜汁.....	011	鸡内金汤.....	022	精神焦虑.....	035
支气管炎.....	012	佛手姜汤.....	023	桂圆酒.....	035
冬虫夏草猪肺汤.....	012	三鲜消滞饮.....	023	山楂酒.....	035
猪肺白萝卜粥.....	012	鸡内金核桃燕麦粥.....	023	银耳桂圆安神汤.....	036
百合莲藕枇杷羹.....	013	便秘.....	024	金橘柠檬汁.....	036
大蒜炒肉片.....	013	菠菜粳米粥.....	024	枣麦粥.....	037
杏仁猪肺汤.....	013	香蕉蜂蜜汁.....	024	莲子猪心汤.....	037
哮喘.....	014	金银花蜜饮.....	025	偏头痛.....	038
大葱红糖水.....	014	猪油蜂蜜.....	025	枸杞炖猪脑.....	038
五味子鸡蛋.....	014	松仁糖.....	025	丹参黄豆猪骨汤.....	038
黑芝麻姜糖.....	015	咳嗽.....	026	疏肝止痛粥.....	039
核麻蜜.....	015	沙参玉竹莲子百合汤.....	026	川芎香附茶.....	039
菊花桔梗雪梨汤.....	015	香菜汤.....	027	桑菊豆豉粥.....	040
胃痛.....	016	糖水冲鸡蛋.....	027	红花糯米粥.....	040
八角胡椒牛肉汤.....	016	鲜梨贝母.....	028	高脂血症.....	041
砂仁黄芪猪肚汤.....	016	红糖姜枣汤.....	028	猪肉炒山楂.....	041
鲜芦根粥.....	017	失眠.....	029	金银花绿豆汤.....	041
桂皮山楂糖水.....	017	何首乌鲤鱼汤.....	029	香菇首乌粥.....	042
慢性胃炎.....	018	酸枣仁黄豆炖鸭.....	029	桂圆莲子茶.....	042
红枣益脾糕.....	018	参须莲子汤.....	030	醋泡花生.....	043
生姜橘皮水.....	019	百合粥.....	030	山楂冬瓜汤.....	043
生姜红枣汤.....	019	牛奶红枣粥.....	031	猪肉炒洋葱.....	043
胡椒猪肚.....	019	山药蛋黄粥.....	031	高血压.....	044
腹泻.....	020	神经衰弱.....	032	芹菜蜂蜜汁.....	044
马齿苋粥.....	020	芹菜枣仁汤.....	032	鲜葫芦汁.....	044

红豆南瓜粥	045	芝麻粳米粥	052	狗骨香油粉	059
参贝汤	045	黑木耳红枣汤	052	南瓜露	059
糖尿病	046	羊肉山药汤	053	冻伤	060
黄精茅根茶	046	猪肝菠菜汤	053	山楂细辛膏	060
南瓜粥	046	黄芪鸡汁粥	053	橘皮生姜汤	060
蚌肉苦瓜汤	047	中暑	054	当归四逆汤	061
枸杞炖兔肉	047	藿香粥	054	芍药甘草汤	061
葛根绿豆汤	047	银花粥	054	碰伤	062
脂肪肝	048	海带冬瓜豆瓣汤	055	丹参猪肝汤	062
黑木耳豆腐汤	048	夏日解暑汤饮	055	郁金黑豆炖鸡	062
泽泻冬瓜豆腐汤	048	割伤	056	红花炖牛肉	063
芹菜黄豆汤	049	鸡蛋膜贴伤口	056	当归三七炖鸡	063
决明子粳米粥	049	大蒜膜贴伤口	056	红花山楂酒	064
山楂首乌消脂茶	049	茶叶水涂抹法	057	香附栀子粥	064
冠心病	050	鱼肝油贴伤口	057	痔疮	065
人参银耳汤	050	三七粉	057	姜汁猪血菠菜	065
党参泥鳅汤	050	烫伤	058	凉拌竹笋尖	065
三七猪心	051	泡桐叶香油散	058	柿饼木耳糖水	066
灵芝三七山楂饮	051	陈年小麦粉	058	绿豆糯米猪肠	066
贫血	052	西瓜水	059		

Part 2

治疗常见五官科、骨科疾病的小偏方

牙痛	068	薄荷粥	074	甘蔗雪梨汁	080
生地煮鸭蛋	068	桂菊茶	074	百合黄芩蜂蜜饮	081
花椒白酒	068	桂花杏仁茶	075	鲜芦根饮	081
绿豆荔枝汤	069	莲子萝卜汤	075	蜜饯鲜桑葚	081
莲心饮	069	薄荷姜糖水	075	鼻炎	082
丝瓜姜汤	069	咽喉肿痛	076	菊花栀子饮	082
牙周炎	070	薄荷糖	076	石斛粥	083
野山菊足浴法	070	烤广柑	076	芝麻蜂蜜粥	083
金银花汤	070	天冬银耳滋阴汤	077	辛夷花煲鸡蛋	083
银耳首乌粥	071	百合生地粥	077	蜂蜜萝卜姜枣饮	084
红枣枸杞粥	071	扁桃体炎	078	黄芪百合饮	084
口腔溃疡	072	绿豆雪梨粥	078	失音、声音嘶哑	085
乌梅甘草饮	072	鱼腥草乌鸡汤	078	冰糖雪梨	085
绿豆粥	073	米醋金银花膏	079	胖大海饮	085
胡萝卜苦瓜汤	073	橄榄萝卜蒲公英粥	079	咸橄榄麦冬饮	086
赤小豆薏米汤	073	鼻出血	080	薄荷西米粥	086
口臭	074	绿豆鲜藕汤	080	大海生地茶	087

山楂利咽茶	087
耳鸣、耳聋	088
黑豆猪肾汤	088
菖蒲甘草汤	088
人参鹌鹑蛋	089
二参清鸡汤	089
结膜炎	090
苦瓜木贼草汤	090
海带决明汤	090
芹菜杞叶粥	091
桑白皮薏米粥	091
眼睛疲劳	092
枸杞山药粥	092
黑豆核桃冲牛奶	093
枸杞桂圆饮	093
熊猫眼	094
猪肝汤	094
香蕉蛋羹	094
柠檬水	095
土豆片敷眼方	095
苹果敷眼方	095
鼠标手	096
杜仲核桃猪腰汤	096
莲心香附茶	096
当归生姜羊肉汤	097
桑葚枸杞粥	097
少白头	098
红颜酒	098
芝麻首乌粥	099
仙人粥	099

踝关节扭伤	100
五倍子栀子石膏散	100
栀子红花散	101
红辣椒酒	101
风湿性关节炎	102
猪尾骨碎补汤	102
川乌姜汁粥	102
桃仁粥	103
丝瓜竹叶粥	103
骨折	104
川芎丹参红花壮骨酒	104
田七当归炖肉鸽	105
猪骨消肿汤	105
腿痛	106
人参猪蹄汤	106
丹参牛膝茶	106
枸杞羊肾汤	107
生姜羊肉汤	107
糖渍鲜桂圆	108
女贞子酒	108
醋鸡蛋	108
骨质疏松	109
黄豆芽炖排骨	109
猪骨海带汤	109
黄豆猪骨汤	110
锁阳炒虾仁	110
桃酥豆泥	111
芝麻核桃仁	111
玉米板栗排骨煲	111
骨质增生	112
枸杞雀肉汤	112

补骨脂芡实鸭汤	112
肉桂白芷百合饮	113
川芎陈醋	113
颈椎病	114
白芍鸡血藤汤	114
参芪桂圆粥	115
川芎白芷炖鱼头	115
肩周炎	116
当归血藤鸡蛋汤	116
花椒酒	117
桑枝母鸡汤	117
附子生姜炖狗肉	117
腰扭伤	118
敷三七叶	118
大黄化瘀贴	118
三七生地瘦肉汤	119
加味归苈散	119
腰椎间盘突出	120
甲鱼补肾汤	120
三七炖牛蛙	121
板栗红枣炖鹌鹑	121
腰痛	122
伸筋草茶	122
细沙热熨方	122
草乌生姜外敷方	123
胡桃仁饼	123
骨碎补脊骨汤	123
杜仲酒	124
杜仲猪腰	124
鳝鱼蒸肉	124

Part 3

治疗常见皮肤病的小偏方

痤疮	126
桃仁桂枝粥	126
马齿苋面膜	127
枸杞方	127
茵陈方	127
雀斑、黄褐斑	128

冬瓜汁白醋面膜	128
黑木耳红枣汤	128
益母草方	129
桑叶方	129
莱菔子方	129
头皮屑	130

透骨草桑枝方	130
桑白皮方	130
黑豆方	131
食醋方	131
菊花叶方	131
斑秃	132

红花首乌方	132	鱼腥草粥	139	鲜山姜米醋方	146
生姜半夏方	132	芦荟炒苦瓜	139	硼砂米醋药汁	147
核桃首乌茶	133	荨麻疹	140	黄瓜硼砂汁	147
首乌川椒方	133	艾叶汤	140	灯芯草硼砂糊	147
酒渣鼻	134	食盐外敷方	140	鸡眼	148
灵芝面糊	134	防风荆芥方	141	麻黄甘草汤	148
马蹄汁	134	麻黄川椒方	141	鲜豆腐贴敷法	149
黄连茶	135	皮炎	142	沙参丹参汤	149
萝卜白醋方	135	大黄方	142	补骨脂药酊	149
百部药酊	135	食醋方	142	赘疣	150
皮肤瘙痒	136	苦参甘草汤	143	大蒜泥	150
豌豆苗汁	136	马齿苋薄荷方	143	丝瓜叶汁	150
花椒皮	136	疥疮	144	黄芪党参汤	151
夏枯草外擦方	137	苦参花椒汤	144	葛根粉粥	151
苦参汤	137	韭菜大蒜泥	144	牛皮癣	152
湿疹	138	土豆生姜方	145	苦参艾叶汤	152
鱼腥草外用方	138	苦参槟榔糊	145	杏仁醋汁	152
绿豆糊	138	汗斑	146		
马齿苋苦参方	139	补骨脂酒精方	146		

Part 4

治疗常见妇科病的小偏方

乳腺炎	154	红枣益母草汤	159	黄柏油菜排骨汤	165
鲜橙汁冲米酒	154	痛经	160	盆腔炎	166
莲藕煮水	154	山楂红糖饮	160	青皮红花茶	166
蒲公英金银花粥	155	艾叶红花饮	160	荔枝核蜂蜜汁	166
黄花菜炖猪蹄	155	姜枣红糖水	161	桃仁饼	167
花椒叶米酒方	155	姜枣花椒汤	161	败酱萝卜汤	167
不孕	156	艾叶红糖水	161	宫颈炎	168
红花鸡蛋	156	阴道炎	162	冬瓜子粉	168
鹿角胶粥	156	白果鸡蛋	162	艾叶煮鸡蛋	168
当归羊肉汤	157	白萝卜加醋	162	三味莲子粥	169
黄精瘦肉汤	157	槐花冬瓜子粥	163	鹿茸炖猪小肚	169
虫草红枣炖甲鱼	157	芥菜猪腰汤	163	子宫肌瘤	170
月经不调	158	外阴瘙痒	164	桃红鳝鱼汤	170
米醋豆腐	158	白果仁冰糖水	164	花生丁香猪尾汤	170
黑木耳红枣茶	158	大蒜水	164	艾叶当归瘦肉汤	171
浓茶红糖饮	159	绿豆海带粥	165	益母草煮鸡蛋	171
当归鸡蛋红糖水	159	红枣泥鳅汤	165	崩漏（子宫出血）	172

醋煮豆腐.....	172	鲫鱼汤.....	176	生地黄精粥.....	179
桑寄生红糖水.....	172	竹笋鲫鱼汤.....	176	闭经.....	180
四物汤.....	173	炒芝麻.....	177	墨鱼香菇冬笋粥.....	180
黄酒猪皮冻.....	173	红薯粥.....	177	益母草黑豆汤.....	181
带下病.....	174	海带佛手豆浆.....	177	姜丝炒墨鱼.....	181
鸡肉白果煎.....	174	更年期综合征.....	178	牛膝炖猪蹄.....	181
扁豆止带煎.....	175	百合枣仁汤.....	178	乌鸡丝瓜汤.....	182
藕汁鸡冠花汤.....	175	浮小麦甘草粥.....	178	墨鱼骨肉片汤.....	182
大芥菜红薯汤.....	175	红枣银耳羹.....	179		
产后缺乳.....	176	合欢花粥.....	179		

Part 5

治疗常见男科疾病的小偏方

勃起功能障碍(阳痿) ..	184	巴戟天菟丝子药酒.....	189	不育症.....	194
杜仲鹌鹑汤.....	184	莲子百合煲瘦肉.....	189	肉苁蓉炖羊肉.....	194
红枣鹿茸羊肉汤.....	185	急性前列腺炎.....	190	核桃仁枸杞粥.....	195
虫草牛尾汤.....	185	双瓜茯苓猪骨汤.....	190	枸杞海参粥.....	195
早泄.....	186	薏米冬瓜皮鲫鱼汤.....	191	性功能降低.....	196
海螵蛸鱿鱼汤.....	186	马齿苋荠菜汁.....	191	虫草海马鲍鱼.....	196
锁阳药酒.....	187	前列腺肥大.....	192	甲鱼芡实汤.....	197
韭菜子枸杞茶.....	187	泽泻红参汤.....	192	虫草人参乌鸡汤.....	197
首乌核桃羹.....	187	艾叶菖蒲敷贴.....	192	莲子芡实鸡蛋汤.....	198
遗精.....	188	葫芦红枣汤.....	193	巴戟天淫羊藿药酒.....	198
五子下水汤.....	188	贝母苦参汤.....	193		

Part 6

治疗常见小儿疾病的小偏方

小儿鼻塞.....	200	金银花菊花茶.....	203	川贝百合蒸梨.....	207
葱白姜汤.....	200	小儿百日咳.....	204	桑叶菊花茶.....	207
葱白豆豉汤.....	200	鲜百合粳米粥.....	204	小儿流行性腮腺炎.....	208
白萝卜生姜汤.....	201	川贝蒸鸡蛋.....	204	黄白膏.....	208
豆腐生姜糖水.....	201	百部杏仁汤.....	205	金银花板蓝根汤.....	208
小儿感冒流鼻涕.....	202	红枣胡萝卜饮.....	205	苍术蔬菜汤.....	209
生姜红糖水.....	202	小儿咳嗽吐黄痰.....	206	金银花双豆汤.....	209
葱白生姜敷贴.....	202	枇杷叶粳米粥.....	206	小儿鹅口疮.....	210
麻黄苏叶贴.....	203	百合莲藕炖梨.....	206	太子参莲子汤.....	210

竹叶灯芯草冰糖饮..... 210
半夏黄连粉..... 211
黄连金银花汤..... 211
小儿口角炎..... 212
鸡肝胡萝卜糊..... 212
绿豆蛋汤..... 212
小儿打嗝..... 213
橘皮生姜水..... 213
柿蒂生姜茶..... 213
小儿流口水..... 214
肉桂敷贴..... 214
薏米山楂汤..... 214
陈皮猪肚粥..... 215
益智仁扁豆粥..... 215
桂圆益智仁糯米粥..... 216
白术黄芪煮鱼..... 216
小儿吐奶..... 217
枸杞叶陈皮汤..... 217
芡实陈皮粥..... 217
小儿蛀牙..... 218
韭菜花椒泥..... 218
苍耳煎鸡蛋..... 218
小儿沙眼..... 219
秦皮汤..... 219
苦瓜霜..... 219
小儿红眼病..... 220
桑菊饮..... 220
银耳冰糖茶..... 220
绿豆菊花饮..... 221
马兰头猪肝汤..... 221
鱼腥草金银花瘦肉汤..... 221
小儿眼屎多..... 222
银耳糖水..... 222
蜂蜜雪梨水..... 222
菠菜豆腐汤..... 223
金银花白菊绿茶..... 223
小儿疳积..... 224
鸡肝炖茯苓..... 224
鸡内金饼..... 224
佛手薏米粥..... 225
银鱼汤..... 225

小儿厌食..... 226
酒曲粥..... 226
扁豆花汤..... 226
鸡内金鳝鱼汤..... 227
山药苹果丁..... 227
南瓜粥..... 227
小儿中耳炎..... 228
红糖泥鳅贴..... 228
绿豆藕节..... 228
槐花绿茶..... 229
绿豆黄豆汤..... 229
山药扁豆汤..... 229
小儿泄泻..... 230
胡萝卜汤..... 230
蜂蜜黄瓜..... 230
止泻敷脐散..... 231
山药莲子糊..... 231
小儿遗尿..... 232
益智仁炖猪肚..... 232
缩泉丸..... 232
黑豆糯米饭..... 233
糯米蒸猪肚..... 233
白果煲猪肚..... 233
枸杞羊肾粥..... 234
雀儿药粥..... 234
小儿盗汗..... 235
泥鳅汤..... 235
小麦止汗饮..... 235
乌梅红枣汤..... 236
生地乌鸡汤..... 236
山药甲鱼汤..... 237
黄芪党参瘦肉汤..... 237
小儿荨麻疹..... 238
芋头煲猪排骨..... 238
牛肉南瓜条..... 238
玉米须酒酿..... 239
羊肉香菜汤..... 239
马蹄清凉散..... 239
小儿湿疹..... 240
鸡蛋馏油..... 240
苹果胡萝卜汁..... 240

银花野菊水..... 241
白菜萝卜汤..... 241
小儿感染蛲虫..... 242
槟榔茴香方..... 242
大蒜油..... 242
杏仁油..... 243
槟榔粳米粥..... 243
使君子方..... 243
小儿长痱子..... 244
银花苦瓜汤..... 244
荷叶饮..... 244
冬瓜荷叶粥..... 245
三豆汤..... 245
金银花蒲公英赤豆饮..... 246
金银花绿豆粥..... 246
小儿腹胀..... 247
砂仁蒸猪肘..... 247
佛手白菜..... 247
陈草蜜膏..... 248
猪肚白术散..... 248
麦芽山楂饮..... 249
麦芽乌梅饮..... 249
小儿夜啼..... 250
天麻炖鹌鹑..... 250
生地麦冬粥..... 250
远志菖蒲鸡心汤..... 251
灯芯草炖雪梨..... 251
山药对虾粥..... 252
姜葱花椒泥..... 252
小儿肥胖..... 253
冬瓜汤..... 253
菱角焖鸡..... 253
素炒大白菜..... 254
薄荷竹叶茶..... 254
山楂肉丁汤..... 255
荷叶冬瓜粥..... 255
南瓜绿豆粥..... 256
陈皮白糖粥..... 256
豆腐冬瓜汤..... 256



流传很久的 民间实用小偏方



总策划 杨建峰

主 编 柴瑞震



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

流传很久的民间实用小偏方 / 柴瑞震主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4 (2014.5重印)

ISBN 978-7-5390-4986-1

I. ①流… II. ①柴… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045091号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014016

图书代码: D14015-102

流传很久的民间实用小偏方

柴瑞震主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 金版文化 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年5月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4986-1

定 价 49.90元 (精装)

赣版权登字号-03-2014-39

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录 CONTENTS



Part 1

治疗常见内科、外科疾病的小偏方

感冒 010	荔枝粥..... 020	核桃粥..... 032
米醋白萝卜..... 010	莲子生姜粥..... 021	百合甲鱼汤..... 033
杭菊糖茶..... 010	山药鸡内金鳝鱼生姜汤... 021	小麦黑豆汤..... 033
葱白粥..... 011	消化不良 022	猪心麦冬朱砂汤..... 034
葱白红糖水..... 011	蛋黄油..... 022	双仁菠菜猪肝汤..... 034
菠萝蜂蜜汁..... 011	鸡内金汤..... 022	精神焦虑 035
支气管炎 012	佛手姜汤..... 023	桂圆酒..... 035
冬虫夏草猪肺汤..... 012	三鲜消滞饮..... 023	山楂酒..... 035
猪肺白萝卜粥..... 012	鸡内金核桃燕麦粥..... 023	银耳桂圆安神汤..... 036
百合莲藕枇杷羹..... 013	便秘 024	金橘柠檬汁..... 036
大蒜炒肉片..... 013	菠菜粳米粥..... 024	枣麦粥..... 037
杏仁猪肺汤..... 013	香蕉蜂蜜汁..... 024	莲子猪心汤..... 037
哮喘 014	金银花蜜饮..... 025	偏头痛 038
大葱红糖水..... 014	猪油蜂蜜..... 025	枸杞炖猪脑..... 038
五味子鸡蛋..... 014	松仁糖..... 025	丹参黄豆猪骨汤..... 038
黑芝麻姜糖..... 015	咳嗽 026	疏肝止痛粥..... 039
核麻蜜..... 015	沙参玉竹莲子百合汤..... 026	川芎香附茶..... 039
菊花桔梗雪梨汤..... 015	香菜汤..... 027	桑菊豆豉粥..... 040
胃痛 016	糖水冲鸡蛋..... 027	红花糯米粥..... 040
八角胡椒牛肉汤..... 016	鲜梨贝母..... 028	高脂血症 041
砂仁黄芪猪肚汤..... 016	红糖姜枣汤..... 028	猪肉炒山楂..... 041
鲜芦根粥..... 017	失眠 029	金银花绿豆汤..... 041
桂皮山楂糖水..... 017	何首乌鲤鱼汤..... 029	香菇首乌粥..... 042
慢性胃炎 018	酸枣仁黄豆炖鸭..... 029	桂圆莲子茶..... 042
红枣益脾糕..... 018	参须莲子汤..... 030	醋泡花生..... 043
生姜橘皮水..... 019	百合粥..... 030	山楂冬瓜汤..... 043
生姜红枣汤..... 019	牛奶红枣粥..... 031	猪肉炒洋葱..... 043
胡椒猪肚..... 019	山药蛋黄粥..... 031	高血压 044
腹泻 020	神经衰弱 032	芹菜蜂蜜汁..... 044
马齿苋粥..... 020	芹菜枣仁汤..... 032	鲜葫芦汁..... 044

红豆南瓜粥	045	芝麻粳米粥	052	狗骨香油粉	059
参贝汤	045	黑木耳红枣汤	052	南瓜露	059
糖尿病	046	羊肉山药汤	053	冻伤	060
黄精茅根茶	046	猪肝菠菜汤	053	山楂细辛膏	060
南瓜粥	046	黄芪鸡汁粥	053	橘皮生姜汤	060
蚌肉苦瓜汤	047	中暑	054	当归四逆汤	061
枸杞炖兔肉	047	藿香粥	054	芍药甘草汤	061
葛根绿豆汤	047	银花粥	054	碰伤	062
脂肪肝	048	海带冬瓜豆瓣汤	055	丹参猪肝汤	062
黑木耳豆腐汤	048	夏日解暑汤饮	055	郁金黑豆炖鸡	062
泽泻冬瓜豆腐汤	048	割伤	056	红花炖牛肉	063
芹菜黄豆汤	049	鸡蛋膜贴伤口	056	当归三七炖鸡	063
决明子粳米粥	049	大蒜膜贴伤口	056	红花山楂酒	064
山楂首乌消脂茶	049	茶叶水涂抹法	057	香附栀子粥	064
冠心病	050	鱼肝油贴伤口	057	痔疮	065
人参银耳汤	050	三七粉	057	姜汁猪血菠菜	065
党参泥鳅汤	050	烫伤	058	凉拌竹笋尖	065
三七猪心	051	泡桐叶香油散	058	柿饼木耳糖水	066
灵芝三七山楂饮	051	陈年小麦粉	058	绿豆糯米猪肠	066
贫血	052	西瓜水	059		

Part 2

治疗常见五官科、骨科疾病的小偏方

牙痛	068	薄荷粥	074	甘蔗雪梨汁	080
生地煮鸭蛋	068	桂菊茶	074	百合黄芩蜂蜜饮	081
花椒白酒	068	桂花杏仁茶	075	鲜芦根饮	081
绿豆荔枝汤	069	莲子萝卜汤	075	蜜饯鲜桑葚	081
莲心饮	069	薄荷姜糖水	075	鼻炎	082
丝瓜姜汤	069	咽喉肿痛	076	菊花栀子饮	082
牙周炎	070	薄荷糖	076	石斛粥	083
野山菊足浴法	070	烤广柑	076	芝麻蜂蜜粥	083
金银花汤	070	天冬银耳滋阴汤	077	辛夷花煲鸡蛋	083
银耳首乌粥	071	百合生地粥	077	蜂蜜萝卜姜枣饮	084
红枣枸杞粥	071	扁桃体炎	078	黄芪百合饮	084
口腔溃疡	072	绿豆雪梨粥	078	失音、声音嘶哑	085
乌梅甘草饮	072	鱼腥草乌鸡汤	078	冰糖雪梨	085
绿豆粥	073	米醋金银花膏	079	胖大海饮	085
胡萝卜苦瓜汤	073	橄榄萝卜蒲公英粥	079	咸橄榄麦冬饮	086
赤小豆薏米汤	073	鼻出血	080	薄荷西米粥	086
口臭	074	绿豆鲜藕汤	080	大海生地茶	087

山楂利咽茶	087
耳鸣、耳聋	088
黑豆猪肾汤	088
菖蒲甘草汤	088
人参鹌鹑蛋	089
二参清鸡汤	089
结膜炎	090
苦瓜木贼草汤	090
海带决明汤	090
芹菜杞叶粥	091
桑白皮薏米粥	091
眼睛疲劳	092
枸杞山药粥	092
黑豆核桃冲牛奶	093
枸杞桂圆饮	093
熊猫眼	094
猪肝汤	094
香蕉蛋羹	094
柠檬水	095
土豆片敷眼方	095
苹果敷眼方	095
鼠标手	096
杜仲核桃猪腰汤	096
莲心香附茶	096
当归生姜羊肉汤	097
桑葚枸杞粥	097
少白头	098
红颜酒	098
芝麻首乌粥	099
仙人粥	099

踝关节扭伤	100
五倍子栀子石膏散	100
栀子红花散	101
红辣椒酒	101
风湿性关节炎	102
猪尾骨碎补汤	102
川乌姜汁粥	102
桃仁粥	103
丝瓜竹叶粥	103
骨折	104
川芎丹参红花壮骨酒	104
田七当归炖肉鸽	105
猪骨消肿汤	105
腿痛	106
人参猪蹄汤	106
丹参牛膝茶	106
枸杞羊肾汤	107
生姜羊肉汤	107
糖渍鲜桂圆	108
女贞子酒	108
醋鸡蛋	108
骨质疏松	109
黄豆芽炖排骨	109
猪骨海带汤	109
黄豆猪骨汤	110
锁阳炒虾仁	110
桃酥豆泥	111
芝麻核桃仁	111
玉米板栗排骨煲	111
骨质增生	112
枸杞雀肉汤	112

补骨脂芡实鸭汤	112
肉桂白芷百合饮	113
川芎陈醋	113
颈椎病	114
白芍鸡血藤汤	114
参芪桂圆粥	115
川芎白芷炖鱼头	115
肩周炎	116
当归血藤鸡蛋汤	116
花椒酒	117
桑枝母鸡汤	117
附子生姜炖狗肉	117
腰扭伤	118
敷三七叶	118
大黄化瘀贴	118
三七生地瘦肉汤	119
加味归苈散	119
腰椎间盘突出	120
甲鱼补肾汤	120
三七炖牛蛙	121
板栗红枣炖鹌鹑	121
腰痛	122
伸筋草茶	122
细沙热敷方	122
草乌生姜外敷方	123
胡桃仁饼	123
骨碎补脊骨汤	123
杜仲酒	124
杜仲猪腰	124
鳝鱼蒸肉	124

Part 3

治疗常见皮肤病的小偏方

痤疮	126
桃仁桂枝粥	126
马齿苋面膜	127
枸杞方	127
茵陈方	127
雀斑、黄褐斑	128

冬瓜汁白醋面膜	128
黑木耳红枣汤	128
益母草方	129
桑叶方	129
莱菔子方	129
头皮屑	130

透骨草桑枝方	130
桑白皮方	130
黑豆方	131
食醋方	131
菊花叶方	131
斑秃	132

红花首乌方	132	鱼腥草粥	139	鲜山姜米醋方	146
生姜半夏方	132	芦荟炒苦瓜	139	硼砂米醋药汁	147
核桃首乌茶	133	荨麻疹	140	黄瓜硼砂汁	147
首乌川椒方	133	艾叶汤	140	灯芯草硼砂糊	147
酒渣鼻	134	食盐外敷方	140	鸡眼	148
灵芝面糊	134	防风荆芥方	141	麻黄甘草汤	148
马蹄汁	134	麻黄川椒方	141	鲜豆腐贴敷法	149
黄连茶	135	皮炎	142	沙参丹参汤	149
萝卜白醋方	135	大黄方	142	补骨脂药酊	149
百部药酊	135	食醋方	142	赘疣	150
皮肤瘙痒	136	苦参甘草汤	143	大蒜泥	150
豌豆苗汁	136	马齿苋薄荷方	143	丝瓜叶汁	150
花椒皮	136	疥疮	144	黄芪党参汤	151
夏枯草外擦方	137	苦参花椒汤	144	葛根粉粥	151
苦参汤	137	韭菜大蒜泥	144	牛皮癣	152
湿疹	138	土豆生姜方	145	苦参艾叶汤	152
鱼腥草外用方	138	苦参槟榔糊	145	杏仁醋汁	152
绿豆糊	138	汗斑	146		
马齿苋苦参方	139	补骨脂酒精方	146		

Part 4

治疗常见妇科病的小偏方

乳腺炎	154	红枣益母草汤	159	黄柏油菜排骨汤	165
鲜橙汁冲米酒	154	痛经	160	盆腔炎	166
莲藕煮水	154	山楂红糖饮	160	青皮红花茶	166
蒲公英金银花粥	155	艾叶红花饮	160	荔枝核蜂蜜汁	166
黄花菜炖猪蹄	155	姜枣红糖水	161	桃仁饼	167
花椒叶米酒方	155	姜枣花椒汤	161	败酱萝卜汤	167
不孕	156	艾叶红糖水	161	宫颈炎	168
红花鸡蛋	156	阴道炎	162	冬瓜子粉	168
鹿角胶粥	156	白果鸡蛋	162	艾叶煮鸡蛋	168
当归羊肉汤	157	白萝卜加醋	162	三味莲子粥	169
黄精瘦肉汤	157	槐花冬瓜子粥	163	鹿茸炖猪小肚	169
虫草红枣炖甲鱼	157	芥菜猪腰汤	163	子宫肌瘤	170
月经不调	158	外阴瘙痒	164	桃红鳝鱼汤	170
米醋豆腐	158	白果仁冰糖水	164	花生丁香猪尾汤	170
黑木耳红枣茶	158	大蒜水	164	艾叶当归瘦肉汤	171
浓茶红糖饮	159	绿豆海带粥	165	益母草煮鸡蛋	171
当归鸡蛋红糖水	159	红枣泥鳅汤	165	崩漏（子宫出血）	172

醋煮豆腐.....	172	鲫鱼汤.....	176	生地黄精粥.....	179
桑寄生红糖水.....	172	竹笋鲫鱼汤.....	176	闭经.....	180
四物汤.....	173	炒芝麻.....	177	墨鱼香菇冬笋粥.....	180
黄酒猪皮冻.....	173	红薯粥.....	177	益母草黑豆汤.....	181
带下病.....	174	海带佛手豆浆.....	177	姜丝炒墨鱼.....	181
鸡肉白果煎.....	174	更年期综合征.....	178	牛膝炖猪蹄.....	181
扁豆止带煎.....	175	百合枣仁汤.....	178	乌鸡丝瓜汤.....	182
藕汁鸡冠花汤.....	175	浮小麦甘草粥.....	178	墨鱼骨肉片汤.....	182
大芥菜红薯汤.....	175	红枣银耳羹.....	179		
产后缺乳.....	176	合欢花粥.....	179		

Part 5

治疗常见男科疾病的小偏方

勃起功能障碍(阳痿) ..	184	巴戟天菟丝子药酒.....	189	不育症.....	194
杜仲鹌鹑汤.....	184	莲子百合煲瘦肉.....	189	肉苁蓉炖羊肉.....	194
红枣鹿茸羊肉汤.....	185	急性前列腺炎.....	190	核桃仁枸杞粥.....	195
虫草牛尾汤.....	185	双瓜茯苓猪骨汤.....	190	枸杞海参粥.....	195
早泄.....	186	薏米冬瓜皮鲫鱼汤.....	191	性功能降低.....	196
海螵蛸鱿鱼汤.....	186	马齿苋荠菜汁.....	191	虫草海马鲍鱼.....	196
锁阳药酒.....	187	前列腺肥大.....	192	甲鱼芡实汤.....	197
韭菜子枸杞茶.....	187	泽泻红参汤.....	192	虫草人参乌鸡汤.....	197
首乌核桃羹.....	187	艾叶菖蒲敷贴.....	192	莲子芡实鸡蛋汤.....	198
遗精.....	188	葫芦红枣汤.....	193	巴戟天淫羊藿药酒.....	198
五子下水汤.....	188	贝母苦参汤.....	193		

Part 6

治疗常见小儿疾病的小偏方

小儿鼻塞.....	200	金银花菊花茶.....	203	川贝百合蒸梨.....	207
葱白姜汤.....	200	小儿百日咳.....	204	桑叶菊花茶.....	207
葱白豆豉汤.....	200	鲜百合粳米粥.....	204	小儿流行性腮腺炎.....	208
白萝卜生姜汤.....	201	川贝蒸鸡蛋.....	204	黄白膏.....	208
豆腐生姜糖水.....	201	百部杏仁汤.....	205	金银花板蓝根汤.....	208
小儿感冒流鼻涕.....	202	红枣胡萝卜饮.....	205	苍术蔬菜汤.....	209
生姜红糖水.....	202	小儿咳嗽吐黄痰.....	206	金银花双豆汤.....	209
葱白生姜敷贴.....	202	枇杷叶粳米粥.....	206	小儿鹅口疮.....	210
麻黄苏叶贴.....	203	百合莲藕炖梨.....	206	太子参莲子汤.....	210

竹叶灯芯草冰糖饮.....	210	小儿厌食.....	226	银花野菊水.....	241
半夏黄连粉.....	211	酒曲粥.....	226	白菜萝卜汤.....	241
黄连金银花汤.....	211	扁豆花汤.....	226	小儿感染蛲虫.....	242
小儿口角炎.....	212	鸡内金鳝鱼汤.....	227	槟榔茴香方.....	242
鸡肝胡萝卜糊.....	212	山药苹果丁.....	227	大蒜油.....	242
绿豆蛋汤.....	212	南瓜粥.....	227	杏仁油.....	243
小儿打嗝.....	213	小儿中耳炎.....	228	槟榔粳米粥.....	243
橘皮生姜水.....	213	红糖泥鳅贴.....	228	使君子方.....	243
柿蒂生姜茶.....	213	绿豆藕节.....	228	小儿长痄子.....	244
小儿流口水.....	214	槐花绿茶.....	229	银花苦瓜汤.....	244
肉桂敷贴.....	214	绿豆黄豆汤.....	229	荷叶饮.....	244
薏米山楂汤.....	214	山药扁豆汤.....	229	冬瓜荷叶粥.....	245
陈皮猪肚粥.....	215	小儿泄泻.....	230	三豆汤.....	245
益智仁扁豆粥.....	215	胡萝卜汤.....	230	金银花蒲公英赤豆饮.....	246
桂圆益智仁糯米粥.....	216	蜂蜜黄瓜.....	230	金银花绿豆粥.....	246
白术黄芪煮鱼.....	216	止泻敷脐散.....	231	小儿腹胀.....	247
小儿吐奶.....	217	山药莲子糊.....	231	砂仁蒸猪肘.....	247
枸杞叶陈皮汤.....	217	小儿遗尿.....	232	佛手白菜.....	247
芡实陈皮粥.....	217	益智仁炖猪肚.....	232	陈草蜜膏.....	248
小儿蛀牙.....	218	缩泉丸.....	232	猪肚白术散.....	248
韭菜花椒泥.....	218	黑豆糯米饭.....	233	麦芽山楂饮.....	249
苍耳煎鸡蛋.....	218	糯米蒸猪肚.....	233	麦芽乌梅饮.....	249
小儿沙眼.....	219	白果煲猪肚.....	233	小儿夜啼.....	250
秦皮汤.....	219	枸杞羊肾粥.....	234	天麻炖鹌鹑.....	250
苦瓜霜.....	219	雀儿药粥.....	234	生地麦冬粥.....	250
小儿红眼病.....	220	小儿盗汗.....	235	远志菖蒲鸡心汤.....	251
桑菊饮.....	220	泥鳅汤.....	235	灯芯草炖雪梨.....	251
银耳冰糖茶.....	220	小麦止汗饮.....	235	山药对虾粥.....	252
绿豆菊花饮.....	221	乌梅红枣汤.....	236	姜葱花椒泥.....	252
马兰头猪肝汤.....	221	生地乌鸡汤.....	236	小儿肥胖.....	253
鱼腥草金银花瘦肉汤.....	221	山药甲鱼汤.....	237	冬瓜汤.....	253
小儿眼屎多.....	222	黄芪党参瘦肉汤.....	237	菱角焖鸡.....	253
银耳糖水.....	222	小儿荨麻疹.....	238	素炒大白菜.....	254
蜂蜜雪梨水.....	222	芋头煲猪排骨.....	238	薄荷竹叶茶.....	254
菠菜豆腐汤.....	223	牛肉南瓜条.....	238	山楂肉丁汤.....	255
金银花白菊绿茶.....	223	玉米须酒酿.....	239	荷叶冬瓜粥.....	255
小儿疳积.....	224	羊肉香菜汤.....	239	南瓜绿豆粥.....	256
鸡肝炖茯苓.....	224	马蹄清凉散.....	239	陈皮白糖粥.....	256
鸡内金饼.....	224	小儿湿疹.....	240	豆腐冬瓜汤.....	256
佛手薏米粥.....	225	鸡蛋馏油.....	240		
银鱼汤.....	225	苹果胡萝卜汁.....	240		