

食疗汤补大全

耀南编著

海南摄影美术出版社

(琼) 新登记字 02 号

责任编辑：吴敬群

美术编辑：乔 子

食疗汤补大全

耀 南 编

海南摄影美术出版社出版发行

(海口市龙昆北路国贸新村一幢 B 座)

广东省新华书店经销

广发印务有限公司

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：8.75

1992 年 12 月第 1 版 1992 年 12 月第 1 次印刷

印数：1—30000 册

ISBN7-80571-404-5/Z·11 定价：4.80 元

编 者 的 话

饮食疗法在我国古代已有之。所谓食医，就是专为帝王管理饮食的。在现代，饮食疗法和汤水补益广为应用，成为广大群众日常饮食不可缺少的部分。饮食疗法对于某些疾病的治疗起到很好的辅助作用，对于人的身体也起到健脑强心，补虚扶弱，滋阴补肾，强筋壮骨，抗衰老的重要作用。

俗话说：“三分在药，七分在养”。“养”就包括食疗和滋补。人的营养补充又离不开和、温、润、补的原则，根据身体的不同情况，或和、或润、或温、或补。《食疗汤补大全》提供的“养颜护肤补血”、“耳聪目明健脑”、“止咳化痰润肺”、“强心活血降压”、“开胃消滞补脾”、“益肝补肾壮阳”、“祛风除湿活络”、“清热祛燥解毒”、“跌打损伤止痛”、“泌尿便秘”、“妇女”、“杂症”等十二个篇章 703 种食疗补益汤水，读者可结合自己和家庭成员的身体特质和状况，灵活地配合使用。常饮用食疗汤补会收到防病治病，强健身体，益寿延年之功效。

目 录

(一)养颜护肤补血篇

雪耳鸭肾汤	(1)
清牛肉汤	(1)
养颜燕窝	(1)
莲藕增颜汤	(2)
返老还童汤	(2)
龙虱养颜酒	(2)
龙眼汤	(3)
川芎鱼头汤	(3)
鸡肝汤	(3)
圆肉炖猪心	(4)
姜葱焗猪肝	(4)
炖牛肝	(4)
川椒炖羊肉	(5)
羊肉黑豆炖当归	(5)
炖鹿茸	(5)
人参炖乌鸡	(6)
炖鳗鳢	(6)
药材煲鸭掌	(7)
菠菜猪肝汤	(7)
葡萄补气强筋	(7)
牛肉胡萝卜汤	(8)
红枣冰糖糯米饭	(8)

补虚降火粥	(9)
风火牙痛桅根汤	(9)
脊髓莲藕汤	(9)
何首乌鸡蛋汤	(10)
一清一补健肤汤	(10)
补血丽参汤	(10)
补血红汤圆	(11)
菠菜猪肝汤	(11)
黄花鸡丝汤	(12)
瘦肉红苋汤	(12)
莲子圆肉汤	(12)
鳝鱼金针汤	(13)
香菇鸡蓉羹	(13)
冬虫草鸡汤	(13)
水鸭金花汤	(13)
薏仁猪脚汤	(14)
冰糖燕窝羹	(14)
牛肉首乌汤	(14)
龙眼莲藕汤	(15)
番茄鸡肉汤	(15)
菠菜猪红汤	(16)
猪腰杞子汤	(16)
蛤蜊川芎汤	(16)
凤爪黑豆汤	(17)

猪心当归汤	(17)	鸡肝枸杞汤	(25)
麻疹食疗方	(17)	榄仁莲子汤	(25)
阴疽食疗方(皮肤病之 一种).....	(17)	葱姜片儿汤	(25)
暗疮食疗方	(18)	豆腐鱼头汤	(26)
皮肤瘙痒食疗方	(18)	牛肉龙眼汤	(26)
头皮过多食疗方	(18)	珍珠草救盲汤	(26)
脚上鸡眼食疗方	(19)	青箱子鱼片汤	(27)
发烂脚食疗方	(19)	苦瓜灯芯汤	(27)
水痘食疗方	(19)	葱姜鸡汤	(27)
皮肤炎食疗方	(19)	鲍鱼瘦肉汤	(28)
香港脚食疗方	(20)	桑椹瘦肉汤	(28)
下肢溃疡食疗方	(20)	健脑骨髓汤	(28)
		炖猪脑鱼头云(配姜汁 北芪).....	(29)

(二)耳聪目明健脑篇

瘦肉苦瓜汤	(21)	鳝头豆腐汤	(21)
猪肝红萝卜汤	(21)	猪肝桑叶汤	(23)
鹿茸鸡汤	(22)	枸杞猪肝汤	(23)
疳积草猪肠汤	(22)	鱼头川芎汤	(24)
水鸭杞子汤	(22)	补眼肝杞汤	(24)
薏仁绿豆汤	(22)	淮山老鸭汤	(24)
生蚝海藻汤	(23)		
鸡肝枸杞汤	(25)	鸡肝枸杞汤	(25)
榄仁莲子汤	(25)	榄仁莲子汤	(25)
葱姜片儿汤	(25)	葱姜片儿汤	(25)
豆腐鱼头汤	(26)	豆腐鱼头汤	(26)
牛肉龙眼汤	(26)	牛肉龙眼汤	(26)
珍珠草救盲汤	(26)	珍珠草救盲汤	(26)
青箱子鱼片汤	(27)	青箱子鱼片汤	(27)
苦瓜灯芯汤	(27)	苦瓜灯芯汤	(27)
葱姜鸡汤	(27)	葱姜鸡汤	(27)
鲍鱼瘦肉汤	(28)	鲍鱼瘦肉汤	(28)
桑椹瘦肉汤	(28)	桑椹瘦肉汤	(28)
健脑骨髓汤	(28)	健脑骨髓汤	(28)
炖猪脑鱼头云(配姜汁 北芪).....	(29)	炖猪脑鱼头云(配姜汁 北芪).....	(29)
鳝头姜片烧酒熬汁 ...	(29)	鳝头姜片烧酒熬汁 ...	(29)
花胶炖鹌鹑	(30)	花胶炖鹌鹑	(30)
焗禾花雀	(30)	焗禾花雀	(30)
胡桃炒肉丁	(31)	胡桃炒肉丁	(31)
熟地鸡肝汤	(31)	熟地鸡肝汤	(31)
荷梗通鼻汤	(31)	荷梗通鼻汤	(31)
辛夷鼻炎汤	(32)	辛夷鼻炎汤	(32)
头眩食疗方	(32)	头眩食疗方	(32)
脑功能减退食疗方 ...	(32)	脑功能减退食疗方 ...	(32)
白喉食疗方	(33)	白喉食疗方	(33)
口苦食疗方	(33)	口苦食疗方	(33)
防治喉炎食疗方	(34)	防治喉炎食疗方	(34)
预防流行性乙型脑炎 食疗方	(34)	预防流行性乙型脑炎 食疗方	(34)

风火牙痛食疗方	(34)
飞蚊症食疗方	(34)
偏头痛食疗方	(35)
口角炎食疗方	(35)
燥热喉干食疗方	(35)
口臭食疗方	(36)
青光眼食疗方之一 ..	(36)
青光眼食疗方之二 ..	(36)
鼻渊食疗方	(37)
口眼歪斜食疗方	(37)
声带麻痹食疗方	(37)
中耳炎流脓食疗方 ..	(38)
舌癌食疗方	(38)
蜂蜜糖水	(38)
炖江瑶柱汁	(39)
红枣蜜糖水	(40)
蕃茄蘸白糖	(40)
甜食雪哈膏	(41)
柠檬盐水灭头痛	(41)

(三)止咳化痰润肺篇

姜葱解表汤	(42)
黑白治感汤	(42)
流感预防汤	(42)
鸡蛋花糖水	(43)
生姜炒米粥	(43)
芫荽逐感汤	(44)
春瘟流感茶	(44)

解感除烦饮	(44)
清火除烦汤	(45)
清热解暑汤	(45)
生津止渴汤	(45)
风寒感冒汤	(46)
止咳化痰汤	(46)
姜杏猪肺汤	(46)
淮山炖蔗汁	(47)
雪梨止咳饮	(47)
桑杏润肺汤	(47)
润燥涤痰汤	(48)
秋燥润肺汤	(48)
姜蒜炖白前	(48)
补肺参龟汤	(48)
滋阴清肺汤	(49)
滋补营肺汤	(49)
燕窝滋肺汤	(49)
燥热咳贝母汤	(50)
定喘姜附羊肉汤	(50)
止咳虫草汤	(50)
养阴定喘汤	(51)
川贝雪梨润肺汤	(51)
鹧鸪玉竹疗肺汤	(51)
热性喘咳汤饮	(51)
补肺疗喘汤	(52)
冰糖蒸柿饼	(52)
增音糖茶	(52)
治淋巴结核汤	(53)

姜汁煮鸡酒	(53)	二冬糖镇咳化痰	(65)
章鱼田鸡焗饭	(53)	杏仁茶	(65)
淮山虫草炖山瑞	(54)	肺结核食疗方	(66)
清炖水鱼	(54)	芥菜生姜汤	(66)
冬虫草炖田鸡	(55)	马蹄瘦肉汤	(66)
冬虫夏草炖鸡	(56)	白菜干腐皮汤	(66)
小儿咳嗽煎	(56)	双红南瓜汤	(67)
鹧鸪薏痰饮	(56)	柿饼罗果汤	(67)
燕窝回音汤	(57)	淡菜横膈汤	(67)
止咳如神汤	(57)	猪肺桔梗汤	(68)
乌鸡止喘汤	(57)	鸽蛋雪哈汤	(68)
蛤蚧纳气煎	(57)	清半夏除痰汤	(68)
蛤蚧定喘汤	(58)	芦笋枸杞汤	(68)
平息鼻鼾汤	(58)	竹叶瘦肉汤	(69)
鹧鸪解痰汤	(58)	瘦肉蚌花汤	(69)
宁神益智汤	(59)	杏仁瘦肉汤	(69)
西洋菜猪肉汤	(59)	双红汤	(70)
无花果瘦肉汤	(59)	橘红南杏鹧鸪汤	(70)
生鱼煲西洋菜	(60)	紫苏川贝瘦肉汤	(70)
木瓜鱼尾汤	(60)	杏仁蜜枣枇杷叶汤	(71)
柿饼止血润肺	(61)	杏仁猪肺汤	(71)
白果炒鸡丁	(61)	红丝线瘦肉汤	(71)
百合糊	(62)	猪肺柠檬汤	(71)
清汤煲雪耳	(62)	瘦肉玉竹汤	(72)
韭菜洋葱治伤风	(63)	燕窝白芨汤	(72)
金橘化痰止咳	(63)	沙参肝肚汤	(72)
冰糖炖冬瓜	(64)	白菜干猪肺汤	(73)
冰糖煮蛋花	(64)	干冬菜滋阴润燥	(73)

含柿霜饼开声	(73)
竹蜂愈嘶声汤	(73)
橄榄还原音	(74)
老人咳喘食疗方	(74)
慢性气管炎食疗方	(74)
久咳不止食疗方	(75)
肺癌食疗方	(75)
百日咳食疗方	(76)

(四)强心活血降压篇

牛膝降压汤	(77)
猪腰安眩汤	(77)
平补猪心汤	(77)
金器镇心汤	(78)
杞子老鸭煎	(78)
鲤鱼补血汤	(78)
合家补益汤	(79)
洋参粉葛汤	(79)
海带降压汤	(79)
北芪升压汤	(80)
宁神舒筋方	(80)
绿豆海带汤	(80)
淮山腰片汤	(81)
葵花红枣汤	(81)
莲藕章鱼汤	(81)
瘦肉海藻汤	(82)
香菇海带汤	(82)
花菇竹笋汤	(82)

洋参粉葛汤	(83)
马蹄蜚皮汤	(83)
黄耆鸡汤	(83)
牛膝海蜇降压汤	(84)
元参红枣汤	(84)
降压五味汤	(84)
三鲜降压汤	(84)
强心贝鸭汤	(85)
玄参生地汤	(85)
莲子猪心汤	(86)
参贝汤	(86)
香菇鸡汤	(86)
猪腰安眩汤	(87)
海带燕窝降压汤	(87)
八味蒸蛋羹	(87)
冬瓜海带虾米汤	(88)
牛膝杜仲汤	(88)
猪腰炒木耳	(89)
牛肉圆桂汤	(89)
海参瑶柱汤	(90)
蜚皮麻油酱醋降血压方	(90)
淡菜焖萝卜	(91)
凉拌茄子	(91)
洋葱利尿、降血压方	(92)
生地黄马蹄降血压方	(92)

生地玄参汤	(93)	核桃炒僵蚕	(103)
素菜罗汉斋	(93)	暖胃羊肉汤	(104)
红枣玄参茶	(94)	椰子鸡粥	(104)
山渣红枣汁	(95)	健胃粥	(104)
猪横膈北芪汤	(95)	健胃姜醋煲	(105)
厚肉冬菇鸡汤	(96)	润肠芋粥	(105)
煎猪心(加杏仁碎)		驱虫贯众汤	(105)
.....	(97)	消积健脾汤	(105)
鸡蓉玉蜀黍汤	(97)	消积实中汤	(106)
黑枣茨实茯苓粥	(98)	除烦冰糖茶	(106)
杞子茯苓瘦肉粥	(98)	风栗健脾汤	(106)
黄耆(北芪)猪横膈汤		党参老鸽汤	(107)
.....	(99)	瘦肉蘑菇汤	(107)
真心痛食疗方	(99)	槐花木耳猪肚汤	(107)
冠心病绞痛食疗方		莼菜鸡汤	(108)
.....	(100)	健胃萝卜汤	(108)
心跳不安食疗方	(100)	杂锦汤	(108)
栓塞性脉管炎食疗方		羊肚汤	(109)
.....	(100)	黄豆芫荽汤	(109)
心悸(又名心跳)食疗方		木瓜鲜鱼汤	(109)
.....	(101)	鸭心燕窝汤	(109)
		猪肚黄耆汤	(110)
		陈皮酸梅汤	(110)
		糯米汤	(110)
		赤豆冬瓜汤	(111)
		驱虫健胃使君汤	(111)
		扁豆消积开胃粥	(111)
		糯米补中爆谷汤	(112)

(五) 开胃消滞补脾篇

温胃滋阴汤	(102)
温胃散寒汤	(102)
健脾眉豆粥	(102)
炖苹果	(103)
益血和胃粥	(103)

咸鱼杜仲汤····· (112)
 牛奶香菇汤····· (113)
 胡椒红枣老鸡汤····· (113)
 健脾栗子汤····· (113)
 鲢鱼桂杞汤····· (113)
 生鱼塘葛汤····· (114)
 莲藕牛腩汤····· (114)
 芥菜干贝汤····· (114)
 附子羊肚汤····· (115)
 猪肚提胃汤····· (115)
 溃疡减积方····· (115)
 胃癌食疗辅助方····· (116)
 胃下垂食疗方····· (116)
 鲫鱼治痢汤····· (116)
 砂仁猪肚汤····· (117)
 老姜猪肚汤····· (117)
 芍药甘草汤····· (117)
 虫草啄木饮····· (118)
 胃痛食疗方····· (118)
 噎膈病食疗方····· (118)
 苹果猪横脷汤····· (119)
 姜椒炖牛仔肉····· (119)
 红枣生姜焖牛腩····· (119)
 鱼唇煲鸡脚····· (120)
 虾姜焗饭····· (120)
 蚝豉药材煎汁····· (121)
 鸡肝炖燕窝····· (121)
 清炖木瓜····· (122)

木瓜治胃病····· (122)
 金橘治肝胃气痛····· (123)
 春苟炒枸杞····· (123)
 莲子龙眼红枣粥····· (124)
 花胶煲粥····· (124)
 芝麻糊····· (124)
 黑豆南枣茶····· (125)

(六) 益肝补肾壮阳篇

双蹄汤····· (126)
 胡萝卜肝糊汤····· (126)
 海带凤尾草汤····· (126)
 鲩鱼冬瓜汤····· (127)
 江瑶柱粉肠汤····· (127)
 莲子瘦肉汤····· (127)
 红枣瘦肉汤····· (127)
 生蚝瘦肉汤····· (128)
 火腿燕窝羹····· (128)
 湘莲田鸡汤····· (128)
 薏米里脊汤····· (129)
 猪腰杜仲汤····· (129)
 参肉汤····· (129)
 叶根猪骨汤····· (130)
 江瑶柱肉汤····· (130)
 沙苑鱼胶汤····· (130)
 蜆肉汤····· (130)
 乌龟玉米须汤····· (131)
 桑寄生蚝汤····· (131)

乌豆圆肉汤·····	(131)	牡蛎敛精汤·····	(144)
黄鳝补肝汤·····	(132)	花胶田鸡汤·····	(144)
舒肝消炎汤·····	(132)	胎盘纳气方·····	(145)
基黄疗肝汤·····	(132)	羊肾鹿尾煎·····	(145)
蜆肉茵陈汤·····	(133)	求嗣益肾煎·····	(145)
平肝鲩鱼汤·····	(133)	牛奶花胶饮·····	(146)
养血补肝汤·····	(133)	鹿胶补肾粥·····	(146)
舒肝猪骨汤·····	(134)	楮实添丁酒·····	(146)
桑叶猪肝汤·····	(134)	救马上风汤·····	(147)
田螺愈肝汤·····	(134)	仙鹿长寿汤·····	(147)
补肝益髓汤·····	(135)	川椒煲猪小肚·····	(148)
白芍平肝汤·····	(135)	炖猪尾汤·····	(148)
牛膝杜仲猪腰汤·····	(136)	胡椒炖猪脑·····	(149)
杞子黄精鸡汤·····	(136)	椒姜牛肉饭·····	(149)
猪腰煲冬瓜·····	(136)	何首乌煲牛肉·····	(150)
盐焗猪腰·····	(137)	白术煲羊肚·····	(150)
乌豆核桃炖猪腰·····	(137)	核桃油浸鲤鱼·····	(151)
牛脑酒·····	(138)	蚝豉煲瘦肉汤·····	(152)
红烧鸡块肉苡蓉·····	(139)	糯米炖鲤鱼·····	(152)
黑芝麻炖鸡·····	(139)	红米炖饭汁·····	(153)
塘虱煲北芪·····	(140)	强筋健骨汤·····	(154)
生姜蒸鲤鱼·····	(140)	舒筋活络汤·····	(154)
圆肉煲鹌鹑蛋·····	(141)	益精髓桑枝鸡汤·····	(154)
苋菜肉丝炒姜丝·····	(141)	鹿筋壮骨汤·····	(155)
红烧栗子山药·····	(142)	大蒜暖膝羊肉汤·····	(155)
核桃杏仁糊·····	(142)	滋阴补阳汤·····	(156)
荔枝干焗水·····	(143)	鸡精汤·····	(156)
黑糯米饭·····	(143)	丽参鹌鹑蛋汤·····	(156)

三蛇果狸汤…………… (157)
 鲤鱼首乌汤…………… (157)
 首乌鸡汤…………… (157)
 豆豉豆腐汤…………… (158)
 红枣乳鸽汤…………… (158)
 当归牛尾汤…………… (158)
 杜仲猪髓补腰汤…… (159)
 牡蛎白术汤…………… (159)
 生姜泥鳅汤…………… (159)
 鹌鹑蛤蚧汤…………… (159)
 丁香猪尾汤…………… (160)
 松子香菇蛋汤………… (160)
 水鸭鹿茸汤…………… (160)
 山药海带鱼片汤…… (161)
 鹿筋鸭汤…………… (161)
 杞子鲤鱼汤…………… (161)
 枸杞龟汤…………… (162)
 鹅肉复原饮…………… (162)
 升提中气汤…………… (162)
 养正驱邪汤…………… (163)
 酿禾花雀…………… (163)
 参羊治痿汤…………… (163)
 栗子猪腰粥…………… (164)
 母鸡补离汤(离,指
 命门离火)…… (164)
 龙虎际会汤…………… (164)
 羊肉补气煎…………… (165)
 茵陈黄汗汤…………… (165)

(七)祛风除湿活络篇

祛湿舒筋汤…………… (166)
 活血通经汤…………… (166)
 降骨火汤…………… (166)
 活血止痛汤…………… (167)
 凤爪防己汤…………… (167)
 木瓜生鱼尾汤………… (168)
 天香瘦肉汤…………… (168)
 冬瓜鲩鱼汤…………… (168)
 慈菇茯苓肉汤………… (168)
 鸡脚黄豆汤…………… (169)
 金狗脊鸡肝汤………… (169)
 三蛇天麻汤…………… (169)
 黄豆蹄筋汤…………… (169)
 生鱼冬瓜汤…………… (170)
 菜干咸鱼头汤………… (170)
 黑豆独活汤…………… (170)
 花菜瘦肉汤…………… (171)
 冬瓜荷叶汤…………… (171)
 眉豆鲫鱼汤…………… (171)
 双豆瘦肉汤…………… (171)
 猪蹄黑豆汤…………… (172)
 云耳骨碎补汤………… (172)
 红糖生姜汤…………… (172)
 当归蹄膝汤…………… (173)
 薏苡仁粥…………… (173)
 蛇胆酒…………… (173)

松节酒·····	(174)
五加皮酒·····	(174)
木瓜茶·····	(175)
附片当归生姜羊肉汤 ·····	(175)
胡椒根蛇肉汤·····	(176)
入地金牛鸡蛋汤·····	(176)
北芪南蛇肉汤·····	(176)
三蛇酒·····	(177)
蛇虫酒·····	(178)
虎骨酒·····	(179)
牛豆汤·····	(179)
草薢猪脊骨汤·····	(180)
韭菜炒胡桃肉·····	(180)
鹿筋花生汤·····	(180)
禾花雀补酒·····	(181)
桑椹子汤·····	(181)
蝉衣地龙瘦肉汤·····	(181)
夏枯草瘦肉汤·····	(182)
腰痛(腰肌劳损)食 疗方·····	(182)
肩凝食疗方·····	(183)
舐蛇益肩汤·····	(183)
肌肤麻木食疗方·····	(183)
乌蛇追风汤·····	(184)
坐骨神经痛食疗方 ·····	(184)
习武伤络汤·····	(185)

(八)清热祛湿解毒篇

三豆汤·····	(186)
冬瓜赤小豆汤·····	(186)
蟹能清热治疥癣·····	(187)
炒豆苗·····	(187)
冬瓜盅·····	(188)
丝瓜肉片咸蛋汤·····	(188)
椰子盅·····	(189)
生菜生吃富含维生素 C ·····	(189)
薏米天门冬粥·····	(189)
金银花蒲公英煲水 ·····	(190)
马蹄红萝卜竹蔗水 ·····	(190)
绿豆茯苓老鸭汤·····	(191)
芥菜瘦肉汤·····	(191)
扬草豆腐汤·····	(191)
雪梨麻黄汤·····	(192)
清补凉汤·····	(192)
瘦肉胆头汤·····	(192)
海藻瘦肉汤·····	(193)
海带咸鱼汤·····	(193)
荷叶柠檬汤·····	(193)
瘦肉丝瓜汤·····	(193)
瘦肉紫菜汤·····	(194)
绿豆马苋汤·····	(194)

南北杏仁蜜枣汤·····	(194)
百合猪肺汤·····	(195)
蜜枣洋菜汤·····	(195)

(九)跌打损伤止痛篇

消肿汤·····	(196)
山羊血汤·····	(196)
红花酒·····	(196)
丹参酒·····	(197)
桃仁粥·····	(197)
鲜藕茶·····	(197)
月季花茶·····	(197)
骨碎补酒·····	(198)
黄豆猪骨汤·····	(198)
接骨木红枣茶·····	(198)
参芪接骨木瘦肉汤 ·····	(199)
山楂粥·····	(199)
补骨脂猪骨汤·····	(199)
河车鸡脚汤·····	(200)
仙人粥·····	(200)
扁豆接骨木汤·····	(200)
舒筋草炖猪筋·····	(201)
牛膝鹿筋汤·····	(201)
鸡血藤酒·····	(201)
救必应糖水·····	(202)
九里香根猪尾骨汤 ·····	(202)

韭菜煮酒·····	(202)
干骨节草瘦肉汤·····	(203)
凤尾草鸡蛋汤·····	(203)
田七木瓜猪脚汤·····	(203)
葛根鲮鱼汤·····	(204)
豆腐咸鱼头汤·····	(204)
当归酒·····	(204)
桑寄生鸡蛋红枣茶·····	(205)
走马箭老母鸡汤·····	(205)
千斤拔狗脊猪尾汤 ·····	(206)
刀豆猪腰汤·····	(206)
骨碎补猪腰汤·····	(206)
杜仲酒·····	(207)
黄鳝蒸瘦肉·····	(207)
冰糖炖龟血·····	(207)
韭黄炒猪腰·····	(208)
赤小豆炖鲤鱼·····	(208)
圆肉龟头散·····	(208)
川芎当归炖山甲·····	(209)
天麻枸杞炖猪脑·····	(209)
茉莉花糖水·····	(210)
干荷花散·····	(210)
芥菜蜜枣汤·····	(210)
金樱子根瘦肉汤·····	(211)
铁包金瘦肉汤·····	(211)
香附酒·····	(211)
玫瑰膏·····	(211)

苦瓜汁····· (212)	便血食疗方····· (221)
冬瓜薏米仁汤····· (212)	夜尿食疗方····· (221)
象牙丝瘦肉汤····· (212)	细菌性痢疾食疗方
绿豆白鸽汤····· (213)	····· (222)
八宝鸡汤····· (213)	阿米巴痢疾食疗方
青蛙百部酒····· (214)	····· (222)
枸杞核桃炖乌龟····· (214)	红白痢食疗方····· (222)
石莲子桑椹猪脚汤·····	小便不通淋食疗方
····· (214)	····· (223)
莲子粥····· (215)	冬虫草瘦肉汤····· (223)
北芪枸杞水鱼汤····· (215)	牛血桃仁汤····· (223)
圆肉红枣鳝鱼汤····· (216)	白兰花瘦肉汤····· (223)
砂仁淮山炖猪肚····· (216)	海参鲍鱼汤····· (224)
生地黄鸡····· (216)	横膈桑椹子汤····· (224)

(十) 泌尿便秘篇

米须横膈汤····· (218)
猪横膈柳糖尿汤····· (218)
灵验杂症汤····· (218)
糖尿病食疗方之一
····· (219)
糖尿病食疗方之二
····· (219)
前列腺大汤····· (219)
老年人习惯性便秘食
疗方····· (220)
乳糜尿食疗方····· (220)
小便血尿食疗方····· (221)

(十一) 妇 女 篇

调经汤····· (225)
养血木耳汤····· (225)
巴戟补益汤····· (225)
妊娠安胎汤····· (226)
祛瘀康复汤····· (226)
防小产服艾蛋····· (226)
产后益肤汤····· (227)
章鱼猪脚汤····· (227)
调经去瘀水鱼汤····· (227)
止虚寒白带汤····· (228)
补虚调经汤····· (228)
安神促乳汤····· (228)

活血益母汤·····	(228)	益元羊肚煎·····	(239)
益血安胎饮·····	(229)	产后金钱汤·····	(239)
滋阴蚌酒汤·····	(229)	产后进补粥·····	(239)
妇女养阴汤·····	(229)	母子得益汤·····	(240)
鲤鱼赤豆汤·····	(230)	鹿茸炖鸡汤·····	(240)
墨鱼汤·····	(230)	产后补益煎·····	(240)
带子淮山汤·····	(230)	响螺振作汤·····	(240)
北芪炖牛脑·····	(231)	月经过多食疗方·····	(241)
黑醋生姜煲牛脚·····	(231)	妇人闭经食疗方·····	(241)
羊肉焗饭·····	(232)	行经腹痛食疗方·····	(241)
章鱼煲鸡脚·····	(232)	胎动不安食疗方·····	(242)
鸡蛋煎香花菜·····	(233)	妇人不孕食疗方·····	(242)
红豆配鲤鱼·····	(233)	产后风食疗方·····	(242)
北芪淮山煲响螺头 ·····	(234)	妊娠恶阻食疗方·····	(243)
淡菜黑豆米酒煮姜 ·····	(234)	卵巢肿瘤食疗方·····	(243)
石栗生姜煲瘦肉·····	(235)	妇人闭经喘促食疗方 ·····	(243)
老生姜黑糖茶·····	(235)	产后调补食疗方·····	(244)
红萝卜蔬萝鱼汤·····	(236)	白带食疗方·····	(244)
豆苗牛肉丸·····	(236)	产后补益食疗方·····	(244)
海带煲瘦肉·····	(237)	妇人经痛食疗方·····	(245)
白果薏米粥·····	(237)	妇人月经过多食疗方 ·····	(245)
防治肿瘤汤·····	(237)	妊娠子痫食疗方·····	(245)
鲫鱼分消饮·····	(238)	妊娠呕吐食疗方·····	(246)
葡萄安胎饮·····	(238)	乳腺炎食疗方·····	(246)
顺经韭菜汁·····	(238)	子宫癌肿食疗方·····	(246)