

目 录

一、发散解表

紫苏粥.....(1)	银花薄荷饮.....(3)
葱白粥.....(1)	莱根红糖饮.....(4)
干葛粥.....(1)	罗汉果饮.....(4)
生姜粥.....(2)	葱豉汤.....(4)
葱豉粥.....(2)	香薷饮.....(4)
神仙粥.....(2)	桑叶菊花饮.....(5)
发汗豉粥.....(2)	蜜糖银花露.....(5)
姜苏饮.....(3)	杭菊糖茶.....(5)
姜糖葱白饮.....(3)	

二、化痰止咳

江米粥.....(6)	凉拌蜆头.....(9)
牛蒡粥.....(6)	益脾饼.....(10)
阿胶粥.....(6)	芡实粥.....(10)
杏仁蒸肉.....(7)	芥菜粥.....(10)
白果鸡丁.....(7)	鱼香莴笋丝.....(11)
玉参焖鸭.....(8)	杏霜汤.....(11)
虫草鹌鹑.....(9)	山药汤.....(11)

宁咳定喘饮.....	(12)
三耳汤.....	(12)
益寿银耳汤.....	(12)
清汤银耳.....	(13)
紫云三仙.....	(13)
杏仁粥.....	(14)
杏仁豆腐.....	(14)
杏梨饮.....	(15)
糖卷果.....	(15)

川贝江米梨.....	(15)
蜜汁鸭梨.....	(16)
止咳梨膏糖.....	(16)
生津和胃饮.....	(17)
水晶桃.....	(17)
山楂核桃饮.....	(18)
枇杷叶粥.....	(18)
桔皮粥.....	(18)
百合蜂蜜.....	(19)

三、祛风散寒

茴香粥.....	(20)
羊头脍.....	(20)
羊肉羹.....	(20)
羊肚羹.....	(21)
天麻炖猪脑.....	(21)
四和汤.....	(22)
茴香汤.....	(22)

姜糖饮.....	(22)
葱熨饮.....	(22)
虎骨酒.....	(23)
仙灵脾酒.....	(23)
茵陈酒.....	(23)
竹叶酒.....	(24)

四、生津解暑

菠萝鸡片.....	(25)
丁香鸭子.....	(25)
清拌银芽.....	(26)
荸荠海蜇汤.....	(26)
白扁豆粥.....	(27)
明月映牡丹.....	(27)

银耳羹.....	(27)
松子粥.....	(28)
乌梅粥.....	(28)
甘蔗粥.....	(28)
甘蔗马蹄饮.....	(29)
梨粥.....	(29)

五汁饮..... (29)
冰糖梅苏饮..... (30)
生津代茶饮..... (30)
麦门冬粥..... (30)

三汁饮..... (31)
人参汤..... (31)
五味子汤..... (31)
瓜蒌根冬瓜汤..... (31)

五、祛湿利水

大麦米粥..... (33)
青小豆粥..... (33)
豌豆粥..... (33)
赤豆粳米粥..... (34)
赤小豆内金粥..... (34)
玉米须饮..... (34)
荷叶米粉肉..... (35)
砂仁肘子..... (35)
葵菜羹..... (36)
瓠子汤..... (36)
青鸭羹..... (37)
鲫鱼粥..... (37)
赤小豆鱼粥..... (37)
竹荪汤..... (37)
清蒸鲤鱼..... (38)
鲤鱼汤..... (39)
黑豆鲤鱼汤..... (39)
赤豆鲤鱼羹..... (39)
香菇蒸鲤鱼..... (40)

油爆鳝片..... (40)
地田螺..... (41)
葵菜粥..... (41)
冬瓜粥..... (41)
白果冬瓜子饮..... (42)
苦瓜泥..... (42)
商陆粥..... (42)
滑石粥..... (43)
苡米粥..... (43)
苡米莲子粥..... (43)
苡米杏仁粥..... (44)
苡米桂花粥..... (44)
冰糖苡米..... (44)
桂心粥..... (45)
车前叶粥..... (45)
苍耳子粥..... (45)
茯苓粉粥..... (46)
芦根代茶饮..... (46)
灵芝饮..... (46)

六、止呕消食

- | | |
|-----------------|----------------|
| 小米焦巴散..... (48) | 泡银耳..... (50) |
| 鸡胗粉粥..... (48) | 藿香粥..... (50) |
| 八宝全鸭..... (48) | 生芦根粥..... (51) |
| 山药半夏粥..... (49) | 芦竹茹粥..... (51) |
| 丁香姜糖..... (50) | 枇杷饮..... (51) |

七、通便止泻

- | | |
|------------------|------------------|
| 口蘑蒸鸡..... (52) | 松子豆腐..... (57) |
| 五味子炖蛋..... (52) | 口蘑烧茭白..... (57) |
| 鲫鱼羹..... (53) | 黄花菜饮..... (58) |
| 桃花粥..... (53) | 姜茶饮..... (58) |
| 二仁通幽汤..... (53) | 白蜜马齿苋汁..... (58) |
| 黄酒核桃泥汤..... (54) | 木耳肉片汤..... (59) |
| 甘蔗白藕汁..... (54) | 硝菴通结汤..... (59) |
| 四仁通便饮..... (54) | 马齿苋绿豆汤..... (59) |
| 橙子煎..... (54) | 菴菴粥..... (60) |
| 杏仁蜜膏..... (55) | 紫苏麻仁粥..... (60) |
| 蜂蜜水..... (55) | 黄芪陈皮粥..... (60) |
| 拔粥..... (55) | 陈菴粥..... (60) |
| 紫苋粥..... (55) | 白头翁解毒汤..... (61) |
| 菠菜粥..... (56) | 代赭石散..... (61) |
| 莲子粥..... (56) | 姜茶汤..... (61) |
| 山药扁豆糕..... (56) | |

八、宁心安神

- | | |
|-----------------|------------------|
| 莲茸糖包..... (62) | 山药拔粥..... (68) |
| 八宝饭..... (62) | 冰糖梅花莲子..... (68) |
| 豆煮汤..... (63) | 雪花莲子..... (69) |
| 甘麦大枣汤..... (63) | 葛根粉粥..... (70) |
| 玉竹猪心..... (64) | 冰糖莲子..... (70) |
| 猪肤红枣羹..... (64) | 凉拌鸡块..... (70) |
| 附片蒸羊肉..... (65) | 荷叶煎..... (71) |
| 爆鹿心..... (65) | 银耳鸡汤..... (71) |
| 天麻焖鸡块..... (66) | 茯苓包子..... (71) |
| 桂圆童子鸡..... (66) | 地黄枣仁粥..... (72) |
| 栗子桂圆粥..... (67) | 百合银耳羹..... (72) |
| 桂圆粥..... (67) | 香椿菜..... (73) |
| 莲子粉粥..... (67) | 甘麦大枣汤..... (73) |
| 莲子茯苓糕..... (68) | |

九、活血止血

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 桑耳糯米粥..... (74) | 安胎鲤鱼粥..... (77) |
| 藕粉糕..... (74) | 鱼鳞膳..... (77) |
| 黑豆红花煎..... (74) | 荠菜拌豆腐..... (77) |
| 荠菜炒肉丝..... (75) | 豆腐红糖汤..... (78) |
| 黄焖鹿筋..... (75) | 鲜地黄汁..... (78) |
| 猪皮冻胶..... (76) | 三七藕蛋羹..... (78) |
| 天麻烧牛尾..... (76) | 二鲜饮..... (78) |
| 天麻炖鸡..... (76) | 藕汁蜜糖露..... (79) |

霜打荷花…………… (79)	荠菜蜜枣藕节汤… (82)
银耳粥…………… (79)	白萝卜汁…………… (82)
木耳粥…………… (80)	金针白茅饮…………… (82)
仙耳强身晶…………… (80)	马齿苋藕汁饮…… (82)
野苋丰前汤…………… (80)	柏叶粥…………… (82)
黑木耳糖…………… (80)	灯芯草柿饼汤…… (83)
炖黑木耳…………… (81)	苓藕饮…………… (83)
木耳桂圆汤…………… (81)	木瓜汤…………… (83)
木耳红糖饮…………… (81)	大蓟速溶饮…………… (83)
双耳汤…………… (81)	

十、清热解暑

黄芪蒸乳鸽…………… (85)	拌银耳…………… (88)
清汤鸽蛋…………… (85)	豆腐石膏汤…………… (88)
珍珠母粥…………… (86)	竹叶粥…………… (89)
炖蚌肉…………… (86)	蒲公英粥…………… (89)
螃蟹饮…………… (87)	消炎利胆茶…………… (89)
竹沥粥…………… (87)	鸡胆汁黄瓜藤饮… (90)
冰糖炖香蕉…………… (87)	金钱败酱茵陈茶… (90)
丝瓜粥…………… (87)	绿茶煎…………… (90)
白菜绿豆饮…………… (88)	胖大海饮…………… (90)
菱角粉粥…………… (88)	

十一、补益气血

山药面…………… (92)	海蜇荸荠汤…………… (92)
首乌粥…………… (92)	香菇烧菜花…………… (93)

降压茶..... (93)	清蒸鲢鱼..... (105)
荔枝粥..... (93)	黄芪干烧鲢鱼..... (106)
山药茯苓包子..... (94)	参芪沙锅鱼头..... (107)
桂浆粥..... (94)	蒸鳊鱼猪肉..... (107)
枣糖糕..... (94)	红烧元鱼..... (108)
甜酒酿山药羹..... (95)	蘑菇烧豆腐..... (109)
黄芪软炸里脊..... (95)	姜丝菠菜..... (109)
枸杞滑溜里脊片... (96)	木耳红枣酱..... (109)
荔枝肉..... (97)	绣球黑木耳..... (110)
红烧猪蹄..... (97)	木耳当归汤..... (110)
当归猪蹄汤..... (98)	烩双菇..... (111)
黄芪猪肝汤..... (98)	蘑菇什锦..... (111)
枸杞牛肉片..... (98)	育麟宝..... (112)
归地炖羊肉..... (99)	黄芪猴头汤..... (112)
当归羊肉汤..... (100)	黄芪地母鸡..... (113)
白果烧鸡..... (101)	清蒸人参鸡..... (113)
五圆全鸡..... (101)	琼玉膏..... (114)
核桃仁鸡丁..... (102)	乌发蜜膏..... (114)
黄芪汽锅鸡..... (103)	龙眼莲子羹..... (115)
清蒸虫草白花鸽... (103)	扶中汤..... (115)
黄芪米醋脆皮鲤... (104)	

十二、滋阴壮阳

枸杞汁大排..... (116)	炖猪腰..... (118)
抓炒杜仲腰花..... (117)	巴戟二子酒..... (118)
炸核桃仁猪腰..... (117)	银耳化液汤..... (119)

核桃枸杞粥.....	(119)
益气促精汤.....	(119)
芡实茯苓粥.....	(120)
九香虫粉.....	(120)
仙茅炖瘦肉.....	(120)
沙锅牛尾.....	(120)
枸杞炖牛肉.....	(121)
红烧牛鞭.....	(122)
枸杞羊肾粥.....	(122)
枸杞炖羊肉.....	(123)
白羊肾羹.....	(123)
狗肉粥.....	(124)
姜附烧狗肉.....	(124)
鹿角胶粥.....	(125)
鲜蘑鹿冲.....	(125)
人参清汤鹿尾.....	(126)
御府鹿尾.....	(126)
核桃仁鸡卷.....	(127)
海马童子鸡.....	(128)

麻雀粥.....	(128)
雀儿药粥.....	(129)
麻雀肉.....	(129)
御酱铁雀.....	(129)
鸽蛋烩银耳.....	(130)
银耳余鸡片.....	(131)
韭菜粥.....	(131)
枸杞炸烹大虾.....	(132)
天麻蛋.....	(132)
锅巴虾仁.....	(133)
海参粥.....	(134)
虫草胎盘.....	(134)
虫草全鸭.....	(134)
虫草炖黄雀.....	(135)
地黄粥.....	(135)
金樱子粥.....	(136)
狗脊炖狗肉.....	(136)
菟丝饮.....	(136)

十三、温中健脾

大麦饭.....	(137)
白粳米饭.....	(137)
砂仁粥.....	(137)
山楂元宵.....	(137)
小米粥.....	(138)

开元寿面.....	(138)
藕丝羹.....	(139)
羊肉挂面.....	(140)
麦芽山楂饮.....	(140)
春盘面.....	(140)

生津滋胃饮.....	(141)	小茴香粥.....	(154)
猪肚粥.....	(141)	干姜粥.....	(154)
白术猪肚粥.....	(141)	胡萝卜粥.....	(154)
参杞烧肚片.....	(142)	莴苣子粥.....	(155)
砂仁肚条.....	(143)	猪蹄粥.....	(155)
山楂肉片.....	(143)	山莲葡萄粥.....	(155)
黄精煨肘.....	(144)	山药桂圆三七粥... (156)	
羊肉粥.....	(144)	蜜枣扒山药.....	(156)
羊骨葱姜粥.....	(145)	山药汤圆.....	(157)
大麦芽子粉.....	(145)	鲜蘑桃仁.....	(157)
鸡头粉雀舌饺子... (145)		栗子烧白菜.....	(157)
参芪清蒸羊肉.....	(146)	法制黑豆.....	(158)
大麦芽.....	(146)	八宝豆腐.....	(158)
黄焖狗肉.....	(147)	银耳桂仲羹.....	(159)
栗子烧鸡块.....	(147)	桂皮山楂饮.....	(159)
参杞烧海参.....	(148)	干姜车前子饮.....	(160)
松子仁鸡.....	(149)	柿饼饭.....	(160)
生地黄鸡.....	(150)	山楂粥.....	(160)
陈皮扒鸭条.....	(150)	梅枣杏仁饼.....	(161)
参芪鸭条.....	(151)	油炸山楂糕.....	(161)
鹌鹑肉片.....	(151)	生姜刀豆饮.....	(161)
菊花鲈鱼.....	(152)	参枣米饭.....	(162)
内金鳝鱼.....	(152)	益脾饼.....	(162)
青蛤杂鲫鱼.....	(153)	苹拔粥.....	(162)
鲫鱼汤.....	(153)	吴茱萸生姜粥.....	(163)
椒面粥.....	(154)	苏子龙肝粥.....	(163)

黄芪粥..... (163)

地黄生姜粥..... (164)

豆蔻粥..... (164)

砂仁藕粉..... (165)

安心绝梦汤..... (165)

十四、补益诸虚

酥蜜粥..... (166)

江米藕..... (166)

羊腰面..... (166)

灵芝酥糖..... (167)

麦鼓汤圆..... (167)

猪肾粥..... (167)

扒脊髓菜心..... (168)

枸杞爆肝尖..... (168)

茴香腰花..... (169)

猪胰汤..... (170)

牛膝蹄筋..... (170)

牛髓膏子..... (171)

黑牛髓煎..... (171)

羊杂面..... (171)

腰花杜仲..... (172)

煮羊肾..... (172)

羊脏羹..... (172)

羊脊骨羹..... (173)

羊蜜膏..... (173)

五香兔肉..... (173)

烧鹿筋..... (174)

烤鹿方肉..... (175)

滑熘鹿里脊..... (175)

鹿茸香菇菜心..... (176)

鲜莲子鸡丁..... (177)

炒鸡茸银耳..... (177)

虫草焖鸡块..... (178)

参杞鸡棒..... (179)

沙锅人参鸡..... (179)

栗子烧鸭块..... (180)

清蒸山药炉鸭..... (180)

酥香鹌鹑..... (181)

圆椒木耳..... (182)

江米藕..... (182)

炖白木耳肉..... (183)

枸杞雏鸽汤..... (183)

红柳元鱼..... (184)

清蒸人参元鱼..... (184)

沙锅元鱼..... (185)

清汤元鱼..... (186)

煨龟肉..... (187)

海参粥..... (187)

胡椒海参汤····· (187)	八宝藕粉····· (192)
乌参藏白凤····· (188)	银耳蚕蛹····· (192)
红烧哈士蟆····· (189)	银耳白肺····· (192)
清蒸哈士蟆····· (190)	清脑羹····· (193)
清汤哈士蟆····· (190)	银耳乌龙汤····· (194)
核桃仁粥····· (191)	枸杞粥····· (194)
山药酥油粥····· (191)	黄芪银耳炖鸡····· (194)
珠玉二宝粥····· (191)	金髓煎····· (195)

十五、疏肝养肝

黑豆小麦煎····· (196)	珍珠明骨····· (203)
麦芽青皮饮····· (196)	鸡茸哈士蟆····· (204)
羊肝粥····· (196)	冰糖哈士蟆····· (204)
当归肝····· (196)	鲤鱼赤豆粥····· (205)
南煎猪肝····· (197)	香菇蒸带鱼····· (205)
首乌肝片····· (197)	芹菜炒香菇····· (206)
天麻猪脑羹····· (198)	枸杞子炖银耳····· (206)
五彩野兔丝····· (198)	银杞明目汤····· (206)
枸杞爆鸡丁····· (199)	桑仁粥····· (207)
山药枸杞蒸鸡····· (200)	梅花粥····· (207)
汽锅乌鸡····· (200)	决明子粥····· (208)
乌鸡酒····· (201)	菟丝子粥····· (208)
绍酒甲鱼····· (201)	佛手柑粥····· (208)
山药桂圆炖甲鱼····· (201)	佛手柑饮····· (209)
天麻鲤鱼····· (202)	杞子南枣煲鸡蛋····· (209)
天麻沙锅鱼头····· (202)	茅根猪肉羹····· (209)

垂盆草糖浆..... (209)

柴胡疏肝糖浆..... (210)

茉莉花糖水..... (210)

茵陈公英汤..... (210)

明目延龄饮..... (210)

十六、消肿抑癌

蘑菇粥..... (211)

香菇豆酱..... (211)

香菇蜂蜜晶..... (211)

香菇汤..... (212)

红扒猴头蘑..... (212)

韭菜汁..... (213)

奶油芦笋..... (213)

灵芝甜酒..... (213)

一、发 散 解 表

紫 苏 粥

- 主要原料 粳米500克，紫苏叶约15克。
制作方法 先以粳米煮稀粥，粥成入紫苏叶，稍煮即可。
效用说明 适宜于感冒风寒，兼咳嗽、胸闷不适者。

葱 白 粥

- 主要原料 粳米约50克，葱白3寸段。
制作方法 煮粳米做粥，临熟入葱白。
效用说明 解表散寒。凡因风寒侵表而引起的恶寒、发热，头痛鼻塞，无汗体痛等症者，热食得汗则愈。

干 葛 粥

- 主要原料 粳米60克，干葛30克。
制作方法 先以水1500克煮干葛取汁去渣，用汁煮米做粥。
效用说明 退热解肌，透疹止泻。凡因外感伤及肌腠出现发热重、口渴、无汗，兼见大便溏泻，或儿童麻疹之初期，皆可辅食此粥。

生 姜 粥

- 主要原料** 粳米50克，生姜5片，连须葱数根，米醋适量。
- 制作方法** 用沙锅煮米做粥，生姜捣烂与米同煮，粥将熟时放入葱、醋。
- 效用说明** 解表散热，温胃止呕。适宜于外感风寒暑湿之邪而引起的头痛、身痛、恶寒、无汗、呕逆等症。

葱 豉 粥

- 主要原料** 白米50克，葱白3寸段，豆豉10克。
- 制作方法** 煮米做粥，将熟入葱、豉煮沸。
- 效用说明** 发汗、解热。可用此粥治疗一般的伤风感冒。

神 仙 粥

- 主要原料** 生姜5克，连须葱白7根，糯米100克，米醋约15克。
- 制作方法** 将糯米淘净后与生姜入沙锅内煮一二沸，再放进葱白，待粥将成时，加入米醋，稍煮即可。
- 效用说明** 发散风寒。适宜于风寒感冒、头疼、发热、畏寒，周身酸痛，鼻塞流涕，咳嗽喷嚏，以及胃寒呕恶，不思饮食等症。

发汗豉粥

- 主要原料** 淡豆豉20克，荆芥6克，麻黄2克，葛根30克，山梔3克，生石膏末90克，生姜3片，葱白2根，粳米100克。

- 制作方法** 先将各药同入沙锅煎汁（煮沸后再煎约10分钟即可），去渣，放入粳米，同煮为稀薄粥。
- 效用说明** 发汗，清热。适宜于感冒引起的高热不退，肺热喘急，头痛，无汗，烦躁，失眠，咽干口渴，以及病毒性感染所引起的高热无汗病人。

姜 苏 饮

- 主要原料** 生姜15克，紫苏叶10克，红糖20克。
- 制作方法** 将生姜、紫苏叶放入沙锅或搪瓷杯，加水约500克，煮沸入红糖趁热服。
- 效用说明** 对风寒感冒，有恶心、呕吐、胃痛、腹胀者有效。特别对肠胃型感冒、孕妇感冒最宜。

姜糖葱白饮

- 主要原料** 生姜片15克，葱白长3厘米3段，红糖20克。
- 制作方法** 将生姜片、葱白加水约300克，煮沸加红糖，趁热一次服下，盖被出微汗。
- 效用说明** 适宜于风寒感冒，发热头痛，身痛无汗等症。

银花薄荷饮

- 主要原料** 银花30克，薄荷10克，鲜芦根60克，白糖适量。
- 制作方法** 先将银花、芦根加水500克，煮15分钟，后下薄荷煮沸3分钟，滤出加适量白糖，温服。
- 效用说明** 对风热型发热较重的感冒有明显效果，对温病初起、高热烦渴患者最宜。

菜根红糖饮

- 主要原料** 白菜茎根1块，生姜3片，红糖60克。
- 制作方法** 将白菜根洗净与姜、糖同煮，热饮，饮后避风寒。
- 效用说明** 解表散风寒。适宜于因外感风寒引起的恶寒、发热、头痛、无汗、欲呕等症。

罗汉果饮

- 主要原料** 罗汉果20克。
- 制作方法** 罗汉果置瓷杯内，加开水300克，盖严，焖约30分钟。
- 效用说明** 清热凉血，止咳化痰，润肺滋阴，是伤风感冒、咳嗽多痰、胃热便秘、慢性气管炎等症的良好食疗饮料。

葱 豉 汤

- 主要原料** 连须葱白30克，淡豆豉10克，生姜3片，黄酒约30克。
- 制作方法** 将连须葱白、淡豆豉、生姜加水500克煎煮后，再加黄酒30克煎煮，服后盖被出汗。
- 效用说明** 适宜于风寒感冒，头痛无汗、心烦者。

香 薷 饮

- 主要原料** 香薷30克，厚朴10克，炒白扁豆20克。
- 制作方法** 将各药捣碎，煎煮30分钟，去渣温服。

效用说明 本方可解表，还有化湿滞和肠胃的作用。

桑叶菊花饮

主要原料 桑叶、菊花、薄荷、甘草各10克。

制作方法 将各药混合后用滚水冲泡，代茶频服。

效用说明 对风热型感冒，药力甚久，效果更佳。

蜜糖银花露

主要原料 银花30克，白蜂蜜30克。

制作方法 将银花加水500克煎汁去渣，冷却后加白蜂蜜，调匀即可。

效用说明 对预防流感，治疗肺燥咳嗽有良好效果。

杭菊糖茶

主要原料 杭菊花30克，白糖适量。

制作方法 将杭菊花放茶壶内开水浸泡，加白糖适量，代茶频饮。

效用说明 适宜于风热感冒初起，头痛发热患者。