

百病食疗偏方1100

周鸿飞 吴翠娟 辛达漳 杨霖

冀新登字004号

百病食疗偏方1100

周鸿飞 吴翠娟 辛达漳 杨霖

河北科学技术出版社出版（石家庄市北马路45号）

河北新华印刷三厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1732 10.75 印张 210,000 字 1992年3月第1版

1992年3月第1次印刷 印数：1 10,000 定价：5.45 元

ISBN 7-5375-0729-5/R · 151

前 言

食疗验方是中医学与食物相结合而产生的一朵瑰丽的花朵,也是“药食同源”理论的结晶。

从医学观点来看,人体内缺乏某种营养成分和饮食失衡,常可诱发和加重某些疾病,或使之缠绵难愈。因此,通过增加营养、平衡膳食,就可起到缩短疗程、促进康复的作用。那么,怎样才能达到此目的呢?这就需要运用饮食疗法去解决。为此,我们从祖国医药学这个宝库中,发掘出一些较有疗效的食疗验方,结合现代医学对中药和食物的研究成果,去粗取精,配制整理出适应现代临床需要的食疗验方,以造福于人类。

食疗食物的药性,多具有作用缓慢平稳的特点。所以,食疗验方多用于疾病的辅助治疗和一般慢性病的医治。同时,也有

预防和保健作用。

本书共收入 1100 余方,涉及到 106 种疾病的预防和治疗。这些验方中有的偏重于预防保健,有的偏重于疾病的治疗。人们可根据情况对症选用。愿本书能带给您欢乐与健康!

作者

1991 年 5 月

目 录

前言	(1)
----------	-----

内 科

一、感冒

1. 葱豉汤(宜治风寒感冒)	(1)
2. 杏仁糖(宜治风寒感冒、咳嗽重者)	(2)
3. 二白饮(宜治风寒感冒)	(2)
4. 姜丝萝卜汤(宜治风寒感冒)	(2)
5. 葱蒜粥(宜治风寒感冒)	(2)
6. 桑菊饮(宜治风热感冒)	(2)
7. 豆豉黄酒汤(宜治风寒感冒)	(3)
8. 桔皮煎(宜治风寒感冒初起之症) ...	(3)
9. 姜蒜汤(宜治流行性感冒)	(3)
10. 萝卜汤(宜治风寒感冒)	(4)
11. 姜苏饮(宜治风寒感冒伴呕吐、胃痛型)	(4)
12. 香菜黄豆汤(宜治流行性感冒)	(4)
13. 薄荷粥(宜治风热感冒)	(4)

附:预防感冒方 (4)

1. 橄榄萝卜茶 (5)
2. 醋拌白萝卜 (5)
3. 防感汁 (5)

二、咳嗽

1. 蒸雪梨 (5)
2. 萝卜蜜汁饮(宜治咳嗽多痰) (6)
3. 焖淮山莲藕(宜治久咳不愈) (6)
4. 菠菜丸 (6)
5. 瓜子炖豆腐 (6)
6. 西瓜仁煎 (7)
7. 花生大枣汤 (7)
8. 鲫鱼散 (7)
9. 清蒸海蜇 (7)
10. 花生百合汤(宜治秋燥久咳不止) (7)
11. 银耳炖冰糖(宜治肺燥干咳少痰或痰中带血症) (8)
12. 罗陈瘦肉汤 (8)
13. 姜汁蜜糖饮(宜治风寒咳嗽) (8)
14. 四汁饮(宜治燥咳无痰或少痰) (8)

三、慢性支气管炎

1. 银耳百合粥 (9)
2. 薏米仁粥 (9)
3. 煨枣莲子 (9)
4. 百合汤 (9)
5. 猪肺杏仁汤 (10)
6. 蜂蜜煎 (10)
7. 胎盘散 (10)
8. 蛤蚧粉 (10)
9. 柚子肉炖鸡 (10)
10. 沙参麦冬粥 (11)
11. 栗子 (11)
12. 贝母竹沥粥 (11)
13. 萝卜粥 (11)
14. 萝卜生姜饮 (11)
15. 萝卜汁炖豆腐 (12)
16. 雪梨炖杏仁 (12)
17. 雪梨炖川贝 (12)
18. 生姜红枣粥 (12)
19. 杏仁苏叶粥 (13)
20. 生姜饮 (13)
21. 佛手蜜饯 (13)
22. 桔皮茶 (13)
23. 菠菜散 (13)
24. 炖甜山药 (14)
25. 红枣煮瓜 (14)
26. 南北杏糖糊 (14)

27. 百莲炖猪肉 (14)

28. 三子养亲丸 (15)

29. 刀豆散 (15)

四、哮喘

1. 萝卜蜂蜜汁(宜治冷哮喘)
..... (16)

2. 止哮喘(宜治冷哮喘)
..... (16)

3. 麻杏豆腐汤(宜治冷哮喘)
..... (16)

4. 二陈芥子猪肺汤(宜
治冷哮喘) (16)

5. 棉根红枣汤(宜治冷哮喘)
..... (16)

6. 白果石韦汤(宜治热哮喘)
..... (17)

7. 杏仁浮石膏(宜治热哮喘)
..... (17)

8. 丝瓜汤(宜治热哮喘)
..... (17)

9. 冬瓜冰糖露(宜治热哮喘)
..... (17)

10. 僵蚕茶叶散(宜治热哮喘)
..... (18)

11. 海蜇炖猪血(宜治热哮喘)
..... (18)

12. 核桃蜜(宜用于缓解

期) (18)

13. 五味鸡蛋(宜用于缓
解期) (18)

14. 大枣黄芪汤(宜用于
缓解期) (18)

15. 二仁丸(宜用于缓解期)
..... (19)

五、悬饮

1. 大枣葶苈汤 (19)

2. 大枣遂水丸 (19)

六、肺病

1. 苇茎汤 (20)

2. 木耳划霜丸 (20)

3. 薏米百合粥 (20)

4. 薏仁大米粥 (21)

5. 陈蒜食醋饮 (21)

6. 冬瓜子芦根煎 (21)

7. 海蜇萝卜汤 (21)

8. 薏米炖猪肺 (22)

9. 紫菜丸 (22)

10. 肺病猪肺汤 (22)

11. 鱼腥草煮鸡蛋 (22)

12. 百贝散 (22)

七、肺癆

1. 烧蒜 (23)

2. 冬虫草炖胎盘 (23)

3. 贝母炖猪肺 (23)

4. 糖藕片 (24)
5. 百合煎 (24)
6. 百莲肉 (24)
7. 黄精炖鸭 (24)
8. 豆腐泽泻汤 (24)
9. 沙参玉竹鸭 (25)
10. 杏仁猪肺汤 (25)
11. 黄精肉 (25)
12. 甜马乳 (25)
13. 梨乳饮 (25)
14. 炖山药 (26)
15. 蒸鸡肝 (26)
16. 蜜萝卜 (26)
17. 豆浆鸡蛋饮 (26)
18. 炖雪梨 (26)
19. 菠菜百部丸 (27)
20. 圆鱼散 (27)
21. 乌龟散 (27)
22. 猪肝白芨散 (27)
23. 母鸡丸 (27)

八、胃脘痛

1. 生姜红枣汤(宜治胃寒疼痛、呕吐) (28)
2. 生姜陈皮汤(宜治胃寒疼痛、呕吐) (28)
3. 香菜酒 (29)
4. 消食汤(宜治食积胃痛) (29)

5. 煮金桔(宜治神经性胃痛) (29)
 6. 荔枝陈皮汤(宜治胃寒疼痛) (29)
 7. 米酒炖猪肚(宜治脾胃虚弱) (29)
 8. 煲猪肚胡椒汤(宜治脾胃虚弱) (30)
 9. 嫩芋艿 (30)
 10. 干姜粥(宜治慢性胃炎) (30)
 11. 香橼陈皮汤(宜治胃脘胀病) (30)
 12. 良姜炖鸡块(宜治胃寒疼痛、呕吐) (31)
 13. 苦瓜花散 (31)
 14. 南瓜藤煎 (31)
 15. 暖胃止痛方(宜治虚寒胃痛) (31)
 16. 佛手红糖煎(宜治寒凝气滞型胃痛) (31)
 17. 豆米芝麻糊 (32)
 18. 鸡蛋不留汤 (32)
 19. 溃疡散 (32)
- 附: 治疗胃十二指肠溃疡方 (33)
1. 香椿红枣丸 (33)
 2. 香蕉散 (33)
 3. 土豆浆散 (33)
 4. 洋白菜汁 (33)

5. 红糖烧豆腐(宜用于微量出血) (34)
6. 乌贝散 (34)
7. 蜜糖饮 (34)
8. 嚼食核桃仁 (34)
9. 田七藕汁炖鸡蛋 (34)
10. 卷柏炖猪肚 (35)

九、胃下垂

1. 鲂鱼黄芪汤 (35)
2. 人参荷叶炖鸡 (35)
3. 黄芪炖乌骨鸡 (36)
4. 牛肚黄芪汤 (36)
5. 茴香艾附汤 (36)
6. 枳实炖猪肚 (36)

十、呃逆

1. 首乌荷包蛋(宜治顽固性膈肌痉挛) (37)
2. 止呃散 (37)
3. 柿蒂蚕茧汤(宜治呃逆频发) (37)
4. 桔皮藿香汤(宜治感寒呃逆) (38)
5. 止呃鸡蛋饮(宜治顽固性呃逆) (38)
6. 陈皮柿蒂汤 (38)
7. 刀豆散 (38)
8. 柿蒂刀豆汤 (38)
9. 柿蒂丁香汤 (39)

10. 止呃白糖方 (39)
11. 醉柠檬 (39)

十一、便秘

1. 生吃松子仁 (40)
2. 烤红薯 (40)
3. 润肠散 (40)
4. 萝卜陈皮饮(宜治气滞便秘) (40)
5. 桑冰饮 (40)
6. 四仁饮 (40)
7. 冰糖番泻茶 (41)
8. 胡萝卜饮 (41)
9. 生食无花果 (41)
10. 土豆汁饮 (41)
11. 牛奶饮 (41)
12. 西瓜子煎 (42)
13. 蜜油饮 (42)
14. 通便散 (42)
15. 红薯大枣粥 (42)
16. 生吃雪梨 (42)
17. 香蕉果 (43)
18. 仙人粥 (43)
19. 羊肉苡蓉粥 (43)
20. 酥蜜粥 (43)
21. 柏子仁粥 (44)
22. 润肠果 (44)
23. 菜蔬散 (44)

十二、便血

1. 石榴皮散 (44)
2. 焦豆腐渣散 (45)
3. 霜茄散 (45)
4. 花生衣散 (45)
5. 丝瓜络槐花散 (45)
6. 松子仁 (45)
7. 荸荠 (45)
8. 香蕉 (46)
9. 胡豆梗散 (46)
10. 板栗壳炭 (46)
11. 柿蒂粥 (46)
12. 醋拌羊血 (46)
13. 柏芩鸡蛋汤 (46)
14. 菠菜(或木耳)粥
..... (47)
15. 马齿藕汁饮 (47)
16. 青果莲藕肉 (47)
17. 猪皮膏 (47)
18. 石榴皮饮 (48)
19. 藕节荷蒂饮 (48)
20. 荠菜煎 (48)
21. 水牛角煎 (48)
22. 莲须茶 (48)
23. 无花果煎 (49)
24. 黑木耳柿饼粥 (49)
25. 葵花仁冰糖煎 (49)

26. 菱角 (49)

27. 丝瓜炭 (49)

28. 二根煎 (49)

十三、慢性肝炎

1. 归参炖母鸡 (50)
2. 枸杞煮鸡蛋 (50)
3. 香菇 (51)
4. 鲜蘑汤 (51)
5. 芦根鳝鱼汤 (51)
6. 蜂蜜水 (51)
7. 田螺汤 (51)
8. 番茄牛肉片 (52)
9. 海带根饮 (52)
10. 鸡血汤 (52)
11. 茵陈大枣汤 (52)
12. 花生红枣汤 (52)

十四、肝硬化腹水

1. 冬瓜粥 (53)
2. 葫芦粥 (53)
3. 西瓜汁 (53)
4. 泽泻茯苓鸡 (53)
5. 茯苓鳖枣汤 (54)

附：肝硬化腹水的外用方

..... (54)

十五、冠心病

1. 清蒸猪心 (55)
2. 香蕉通脉果 (55)
3. 苹果 (55)
4. 山楂饮 (55)

- | | | | |
|-----------------|------|-----------------|------|
| 5. 蜂蜜饮 | (55) | 17. 玉米须饮 | (61) |
| 6. 山楂冬青饮 | (55) | 18. 菊花茶 | (61) |
| 7. 菊花茶 | (56) | 19. 茭白汤 | (61) |
| 8. 龙眼枣仁汤 | (56) | 20. 西瓜翠衣饮 | (62) |
| 9. 豌豆汤 | (56) | 21. 香蕉饮 | (62) |
| 10. 山楂决明茶 | (56) | 22. 苹果餐 | (62) |
| 11. 薤白粥 | (57) | 23. 冬瓜草鱼汤 | (62) |
| 12. 葛根花粥 | (57) | 24. 平肝猪肉汤 | (62) |
| 13. 糖醋饮 | (57) | 25. 蚯蚓炒鸡蛋 | (63) |
| 14. 灵芝丹参酒 | (57) | 26. 番茄烧牛肉 | (63) |

十六、高血压

- | | | | |
|-----------------|------|-------------------|------|
| 1. 芹菜粳米粥 | (58) | 27. 降压冰豆海带汤 | (63) |
| 2. 垂柳白糖饮 | (58) | 28. 胡萝卜粥 | (63) |
| 3. 海带粳米粥 | (58) | 29. 车前粥 | (64) |
| 4. 木耳糯米粥 | (59) | 30. 降压荷叶粥 | (64) |
| 5. 糖醋降压汁 | (59) | 31. 夏茅汤 | (64) |
| 6. 醋泡花生米 | (59) | 32. 海茅汤 | (64) |
| 7. 苦胆丸 | (59) | | |
| 8. 大蒜粳米粥 | (59) | | |
| 9. 芹菜大枣汤 | (60) | | |
| 10. 芹菜汁 | (60) | | |
| 11. 拌菠菜 | (60) | | |
| 12. 清蒸木耳 | (60) | | |
| 13. 香蕉降压果 | (60) | | |
| 14. 山楂冰糖饮 | (60) | | |
| 15. 荸荠汤 | (61) | | |
| 16. 凉拌海带丝 | (61) | | |

十七、低血压

- | | |
|------------------|------|
| 1. 猪心黄芪汤 | (65) |
| 2. 红枣鸡蛋汤 | (65) |
| 3. 清蒸枣参地黄汤 | (65) |

十八、急性肾炎

- | | |
|-----------------|------|
| 1. 清炖鲤鱼汤 | (66) |
| 2. 通天草芦根煎 | (66) |
| 3. 西瓜膏 | (66) |
| 4. 玉米车前饮 | (67) |
| 5. 赤豆冬瓜汤 | (67) |

6. 冬瓜瓢煎 (67)
7. 葫芦二皮汤 (67)
8. 荠菜根煎 (67)
9. 小豆炖鲫鱼 (68)
10. 西瓜汁饮 (68)
11. 玉米须煎 (68)
12. 冬瓜黑鱼汤 (68)

十九、慢性肾炎

1. 黄芪粥 (69)
2. 桑椹粥 (69)
3. 冬瓜利尿粥 (69)
4. 车前草叶粥 (70)
5. 葫芦冬瓜汤 (70)
6. 玉米渣粥 (70)
7. 玉米须饮 (70)
8. 冬瓜皮饮 (71)
9. 黑鱼冬瓜汤(宜治慢性肾炎水肿较重者) (71)
10. 清炖乌骨鸡 (71)
11. 清炖大蒜鸭 (71)
12. 清蒸甲鱼 (72)
13. 胡椒蒸鸡蛋 (72)
14. 拌莴苣 (72)
15. 芹菜饮 (72)
16. 蚕豆糖浆 (72)
17. 羊奶(对消除蛋白尿

作用较好) (73)

18. 荸荠茅根饮 (73)
19. 二瓜汤 (73)
20. 香菇斑鱼汤 (73)
21. 赤豆煨黑鱼 (73)
22. 栗子茯苓粥 (74)

二十、淋证

1. 藕节冬瓜汤(宜治血淋) (74)
2. 苋根车前汤(宜治血淋) (74)
3. 玉米根煎(宜治石淋) (75)
4. 内金消石散(宜治石淋) (75)
5. 荠菜汤(宜治膏淋) (75)
6. 薏苡竹叶滑石汤(宜治热淋) (75)
7. 芥菜冬瓜皮茶(宜治热淋) (76)
8. 豆牙白糖饮 (76)
9. 鲤鱼通淋散(宜治热淋) (76)
10. 薏米猪小肚汤(宜治热淋) (76)

二十一、老年尿频

1. 公鸡炖龟肉 (77)
2. 补肾果 (77)
3. 猪肝黑豆粥 (77)
4. 羊肉苹果汤 (77)
5. 螺蛳内金散 (78)
6. 狗肉汤 (78)
7. 鸡肠炒韭菜 (78)
8. 龟兔汤 (78)
9. 茴香糯米饭 (79)
10. 炖羊肺 (79)

二十二、老年遗尿

1. 止遗汤 (79)
2. 黑豆炖狗肉 (80)
3. 鸡肠散 (80)
4. 温阳猪肚汤 (80)
5. 柿蒂茶 (80)
6. 止遗茴香散 (80)

二十三、贫血

1. 蒸耳枣 (81)
2. 红枣饮 (81)
3. 加味蜜饯红枣 (81)
4. 牛肉汁 (82)
5. 鸡血藤煲鸡蛋 (82)
6. 菠菜猪肝汤 (82)
7. 养血母鸡汤 (82)
8. 拔丝鸡蛋 (83)

9. 归参山药猪腰 (83)
10. 猪血炖豆腐 (83)
11. 芪龙羊肉汤 (83)
12. 黄豆煮猪肝 (84)
13. 荔枝红枣汤 (84)
14. 芪枣汤 (84)
15. 清炖海参 (84)

二十四、紫癜

1. 花生衣红枣汤 (85)
2. 柿叶汤 (85)
3. 龙鲤胶 (85)
4. 香蒲饮 (86)
5. 马兰根饮 (86)
6. 蚕豆散 (86)
7. 红枣饮 (86)
8. 水牛角煎 (86)
9. 红枣炖兔肉 (86)
10. 黄鼠狼散 (87)

二十五、白细胞减少

1. 益气养阴猪蹄汤 (87)
2. 血藤红糖饮 (87)
3. 红枣花生汤 (88)

二十六、甲状腺机能亢进(甲亢)

1. 软坚散结卷(宜治痰凝气郁型) (89)

2. 海带散结汤煮萝卜
(宜治痰凝气郁型) (89)
3. 清热养阴面(宜治胃
中郁热型)..... (90)
4. 益胃清热饮(宜治胃
中郁热型)..... (90)
5. 白虎粥(宜治胃中郁
热型)..... (90)
6. 河蚌菊花汤(宜治肝
阳上亢型)..... (90)
7. 杞菊烧冬笋(宜治肝
阳上亢型)..... (91)
8. 海带猪肝汤(宜治肝
阳上亢型)..... (91)
9. 生脉育阴粥(宜治心
阴亏损型)..... (92)
10. 桂圆桑椹膏(宜治心
阴亏损型) (92)

二十七、遗精

1. 起阳破故散 (93)
2. 莲子粥 (93)
3. 大米山药粥 (93)
4. 冬补麻雀汤 (94)
5. 韭菜粥 (94)
6. 补肾固精汤 (94)
7. 菟丝子粥 (94)

8. 莲须炖鱼鳔 (94)
9. 乌鸡骨散 (95)

二十八、阳痿

1. 杞子鸡汤 (95)
2. 龙马童子鸡 (96)
3. 冬虫草炖鸡 (96)
4. 附子炖狗肉 (96)
5. 韭菜炖羊肾 (96)
6. 煮麻雀 (97)
7. 煮牛鞭 (97)
8. 羊肉杞子粥 (97)
9. 温阳苁蓉粥 (97)
10. 姜附狗肉汤 (98)
11. 参茸酒 (98)
12. 海马三肾酒 (98)
13. 壮阳散 (98)
14. 韭菜子散 (98)

二十九、早泄

1. 猪肾胡桃肉 (99)
2. 杞子炖羊腰 (99)
3. 羊肾粥 (99)
4. 仙灵脾酒 (100)

三十、糖尿病(消渴)

1. 煮芋艿 (100)
2. 杞子蒸鸡 (100)
3. 清蒸鲫鱼 (101)
4. 脊骨红枣汤 (101)

5. 醋鸡蛋 (101)
6. 兔肉枸杞汤 (101)
7. 猪胰丸 (102)
8. 猪胰薏米汤 (102)
9. 猪胰玉米汤 (102)
10. 河蚌玉米须汤 ... (102)
11. 马乳饮 (102)
12. 田螺汤 (103)
13. 乌龟汤 (103)
14. 菠菜鸡内金汤 ... (103)
15. 冬瓜消渴汤 (103)
16. 山药粥 (103)
17. 山药饮 (104)
18. 甘蔗茶 (104)
19. 糯米煎 (104)
20. 乌梅茶 (104)
21. 蒸南瓜 (104)
22. 猪胰鸡蛋菠菜汤
..... (105)
23. 鬼草荷包蛋 (105)

三十一、肥胖症

1. 海带二米减肥粥
..... (106)
2. 赤豆糯米减肥粥
..... (106)
3. 减肥荷叶茶 (106)
4. 冬瓜减肥粥 (106)

5. 减肥奶茶 (107)

三十二、脚气病

1. 红糙米粥 (107)
2. 小豆花生饭 (107)
3. 小豆消肿汤 (108)
4. 莱菔子葱头汤 (108)
5. 薏米粥 (108)
6. 赤小豆粥 (108)
7. 大豆饮(宜治脚气冲心)
..... (108)
8. 木瓜汤 (109)
9. 米豆煎 (109)

三十三、头痛

1. 菠菜汁饮 (109)
2. 清炖猪脑 (110)
3. 荞麦饼 (110)
4. 萝卜冰片汁 (110)
5. 芹菜止痛饮(宜治高血压性头痛) (110)
6. 葱蒜粘米粥(宜治伤风头痛) (110)
7. 决明煮鸡蛋 (111)
- 附: 头痛外用方 (111)
1. 姜葱膏 (111)
2. 瓜蒂散(宜治头痛伴神经失常, 昏迷多痰) (111)
3. 生姜雄黄膏 (111)

三十四、眩晕

1. 独活煮鸡蛋(宜治美
尼尔氏综合征) … (112)
2. 葡萄须煮鸡蛋 …… (112)
3. 鸡蛋泽泻汤 …… (112)
4. 泽竹粥 …… (113)
5. 红枣白果汤 …… (113)
6. 止眩粥 …… (113)
7. 磁石镇眩肚 …… (113)
8. 天麻茶(宜治高血压
性眩晕) …… (114)
9. 麦枣猪脑汤 …… (114)

三十五、失眠

1. 糯米百合粥 …… (114)
2. 猪脑汤 …… (115)
3. 甘麦大枣汤 …… (115)
4. 煮牡蛎 …… (115)
5. 田鸡银耳汤 …… (115)
6. 滋阴龟肉汤 …… (115)
7. 蒸龙眼 …… (116)
8. 蜜藕 …… (116)
9. 猪心汤(宜治心虚多
汗性失眠) …… (116)
10. 芭蕉花猪心汤 … (116)
11. 猪肉芭根汤 …… (116)
12. 酸枣仁白糖散 … (117)
13. 黄花汤 …… (117)

14. 百合粥 …… (117)
15. 夜交藤粥 …… (117)
16. 磁石粥 …… (118)

三十六、神经衰弱

1. 莲子百合汤 …… (118)
2. 杞枣蛋 …… (119)
3. 生脉猪肉汤 …… (119)
4. 核桃仁粥 …… (119)
5. 木耳粥 …… (119)
6. 虾皮枣仁饮 …… (119)
7. 龙眼酒 …… (120)
8. 安神饮 …… (120)
9. 灵芝酒 …… (120)
10. 鹌鹑蛋饮 …… (120)
11. 鲫鱼粥 …… (121)
12. 冬虫炖紫河车 … (121)
13. 茯苓饼 …… (121)
14. 桑麻丸 …… (121)

三十七、癫痫

1. 定痫方 …… (122)
2. 炸蜂蛹 …… (122)
3. 桃花粥 …… (122)

三十八、老年震颤性麻痹症

1. 糯米红枣汤 …… (123)
2. 桂圆小豆粥 …… (123)
3. 冰糖莲子银耳汤
…………… (123)

4. 止痉散 (123)

三十九、痹证

1. 脊骨茯苓汤 (124)
2. 木瓜寄生酒 (124)
3. 白芷炖鲜鱼 (124)
4. 糯米芡实粥 (125)
5. 炖牛肉薏米汤 (125)
6. 猪蹄苡米汤 (125)
7. 五加皮酒 (125)
8. 鸭蛋高汤 (126)
9. 糯米五加酸 (126)
10. 二米除湿汤 (126)
11. 二花归酒汤 (126)
12. 虎参酒 (127)
13. 醉海蟹 (127)
14. 丝瓜通络止痛汤
..... (127)
15. 甜瓜散 (127)
16. 三月雪煮鸡 (127)
17. 经霜瓜藤散 (128)
18. 煨猪腰 (128)
19. 葡萄根炖猪蹄 (128)
20. 山楂根煎 (128)
21. 葱头鸡爪汤 (129)

四十、盗汗

1. 养阴母鸡汤 (129)
2. 虫草蒸老鸭 (129)

3. 止汗二仙汤 (130)
4. 壮肾汤 (130)
5. 泥鳅汤 (130)
6. 滋阴龟脊菜 (131)
7. 鲜虾炒韭菜 (131)
8. 黑枣糯米粥 (131)
9. 枇杷糯米饭 (131)
10. 麦豆止汗汤 (131)
11. 炒豆皮 (132)
12. 韭黄蛤蜊肉 (132)
13. 百合蜜饯 (132)
14. 甘凉养阴汤 (132)
15. 凤衣红枣汤 (133)
16. 乌梅枣仁汤 (133)
17. 泡参煮雪梨 (133)

四十一、中暑

1. 绿豆西瓜粥(预防中暑)
..... (134)
2. 菊花粥(预防中暑)
..... (134)
3. 荷叶粥(预防中暑)
..... (134)
4. 薄荷粥(预防中暑)
..... (134)
5. 绿豆粥(预防中暑)
..... (135)
6. 扁豆粥(预防中暑)
..... (135)
7. 解暑蚕豆汤(预防中暑)
..... (135)