

目 录

菠 菜

菜 谱

姜汁菠菜	1
芝麻菠菜	1
金钩拌菠菜	2
菠菜松	2
腐竹拌菠菜	2
番茄拌菠菜	3
虾蘑拌菠菜	3
菠菜泥	3
双菇菠菜	3
海米菠菜	4
生煸菠菜	4
肉丝菠菜粉	4
锅塌菠菜	5
烩酸菠菜	5
鱼丝菠菜	5
菠菜肉末汤	6
菜泥奶油汤	6
猪肝菠菜汤	6
余菠菜丸子汤	6

药 谱

治习惯性便秘	7
治缺铁贫血	7

治消渴口渴、多饮	7
治高血压头痛	7
治跌打损伤	7
治糖尿病	7
治咳嗽气喘	7
治夜盲症	7
治湿热下注、血尿	7
治风火赤眼	8
治肺结核	8

忌 谱

菠菜忌食用过多	8
菠菜忌与黄瓜合吃	8
菠菜忌与豆腐同煮	8
尿路结石忌菠菜	8
幼儿忌多吃菠菜	8
便溏及腹泻者忌食菠菜	9
菠菜忌与牛乳同食	9
患肺结核病的小孩不宜多食 菠菜	9

韭 菜

菜 谱

韭黄银丝	10
韭根三丝	10

酱韭菜花	11
韭黄百页丝	11
鸡蛋炒韭菜	11
韭菜炒绿豆芽	11
虾皮炒韭菜	12
炸春卷	12
韭菜肉片汤	12

药 谱

治鼻出血	13
治小儿疳积继发的眼病—— 疳眼	13
治白带过多	13
治妊娠呕吐	13
治血崩	13
治痛经	13
治偏头痛、耳疼	13
治遗尿、尿频、遗精	13
治慢性便秘	13
治蛲虫	14
治喉有物闭塞	14
治荨麻疹	14
治百虫入耳	14
治足背扭伤	14
治关节扭伤	14
治腰扭伤	14
治支气管炎	14
治急性胃肠炎	14
治误吞金属等异物	14
治痔疮	14
治顽固性呃逆	14

治举丸冷痛	15
治虫蛀牙痛	15

忌 谱

正常人不宜一次食入过多的 韭菜	15
胃虚有热及消化不良者忌食 韭菜	15
阴虚火亢者忌食韭菜	15
疮疡、目疾患者忌食韭菜	15
韭菜忌与牛肉同食	15

白 菜

菜 谱

辣白菜	16
山楂菜心	16
糖醋蒸白菜	17
菜心腐干	17
栗子白菜	17
双色白菜	18
菊花白菜	18
烂糊白菜	19
银球白菜	19
鸡油白菜	19
三丝白菜嫩	20
合页白菜	20
鸡茸扒白菜	21
鱼香白菜	21
奶汤白菜	21
海米白菜汤	22

鸡火白菜汤 22

白菜肉丝汤 22

药 谱

治小儿维生素和钙质缺乏 ... 23

治小儿腮腺炎 23

治热咳痰多 23

治漆疮 23

治风火牙痛 23

治便秘 23

治消化不良引起的腹泻 23

治过敏性皮炎 23

治小便不通、小便胀痛 23

治汤火伤 24

治流行性感冒，热多寒少 ... 24

治酒醉不醒 24

治不长头发 24

治木薯中毒 24

治煤气中毒 24

治漆疮肿痒 24

治流行性腮腺炎 24

治肾虚阳痿 24

治全身水肿发热 24

忌 谱

烂白菜不能吃 24

隔夜熟白菜不宜吃 25

吃冻白菜过多会引起中毒 ... 25

气虚胃冷、肺寒咳嗽者宜

少食白菜 25

芹 菜

菜 谱

拌芹菜 26

海米芹菜 26

蟹黄芹菜 27

芹菜拌腐竹 27

芹菜拌干丝 27

凉拌芹菜叶 27

肉丝炆芹菜 28

三丝芹菜 28

香干炒芹菜 28

红焖芹菜 29

假海虾 29

肉丝炒芹菜 29

熏干炒芹菜 29

土豆丝炒芹菜 30

芹菜炒猪心 30

柴把芹菜 30

药 谱

治小儿百日咳 31

治头痛 31

治腮腺炎 31

治丝虫病 31

治失眠 31

治糖尿病 31

治小便出血 31

治经前腹痛 31

治产后出血 32

治产后腹痛 32

治支气管炎	32
治肺结核咳嗽	32
治高血压	32
治黄疸	32
治风火牙痛	32
治皮肤湿毒、红肿起泡流水 ...	

..... 32

治白带	32
治传染性肝炎	32
治中风	32
治反胃呕吐	32
治小儿发热、小便黄赤	33
治乳糜尿	33

忌 谱

新婚男子不宜多吃芹菜	33
低血压、溃疡、慢性泻、血虚 等患者忌食芹菜	33

薤 菜

菜 谱

姜汁薤菜	34
凉拌薤菜	34
蘸汁薤菜	35
生炒薤菜	35
腐乳空心菜	35
黄豆薤菜梗	36
鸡蛋薤菜汤	36

药 谱

治口角生疮、舌炎、唇炎 ...	36
-----------------	----

治牙龈痛	36
治疟疾	36
治痢疾	36
治糖尿病	37
治皮肤湿痒	37
治翻肚痔	37
治流行性腮腺炎	37
治带状疱疹	37
治毒蛇咬伤	37
治蜈蚣咬伤	37
治毒覃中毒	37
治断肠草中毒，急性砷中毒 ...	

..... 37

治咯血	37
治淋浊便血	37
治鼻出血	37
治妇女白带	38
治小儿暑热	38
治头痛耳朵流脓	38

忌 谱

体质虚弱者不宜多食薤菜 ...	38
服药时不宜吃薤菜	38

芥 菜

菜 谱

芥菜拌竹笋	39
芥菜丸子	39
芥菜兔片	40
芥菜炒肉片	40

荠菜烧冬笋	41
荠菜炒山鸡片	41
荠菜地栗汤	41

药 谱

治内伤吐血	42
治痢疾	42
治高血压	42
治肾炎水肿	42
治暴发赤眼	42
治迎风落泪，头昏目眩	42
治衄血、牙龈出血	42
治肾结石、血尿	42
治肾结核、血尿	42
治月经过多	42
治产后出血	43
治妇女白带	43
治功能性子宫出血	43
治妇女产后小腹疼痛	43
治小儿腹泻	43

忌 谱

胃寒者慎食荠菜	43
---------------	----

油 菜

菜 谱

菜松	44
苔菜花生	44
银耳菜心	45
奶油菜心	45
素白扒鱼翅	45

荤素狮子头	46
鱼香油菜苔	46
脯酥油菜心	47
蚝油菜心	47
海米烩菜心	47
腐竹烧油菜	48
酿油菜	48
白肉油菜	48
蘑菇油菜心	49
翡翠蛋饺	49
炒双色素菜	49
菜心炒肚片	50

药 谱

治劳伤吐血	50
治血痢腹痛	50
治粘连性肠梗阻	50
治蛇头指疮疼痛	51
治热毒疮疖	51
治失血症	51
治颌下结核	51
治无名肿毒、风疹、皮肤 瘙痒	51
治成人丹毒	51
治乳腺炎	51
治产后瘀血腹痛	51

忌 谱

麻疹后、疮疥、眼病者不宜 吃油菜	51
油菜对患有狐臭者不宜食用	51

苋菜

菜谱

姜汁苋菜	52
蒜泥拌苋菜	52
清炒苋菜	53
烧苋菜	53
海米炒苋菜	53
奶油冬苋菜	53
红苋豆腐汤	53
番茄苋菜汤	54

药谱

治慢性尿路感染	54
治漆疮瘙痒	54
治眼雾不明、白翳	54
治大小便难	54
治牙痛	54
治白喉	54
治湿热黄疸	55
治流鼻血	55
治油漆过敏	55
治蜈蚣螫伤	55
治蜂螫伤	55
治毛虫螫伤、发热发冷	55
治阴囊冷、疼痛	55
治乳糜血尿	55
治产后腹痛	55
治产前后赤白痢	55

忌谱

脾虚便溏者忌食苋菜

苋菜忌与鳖同食

卷心菜

菜谱

泡卷心菜	56
酸辣卷菜	56
香辣五丝	57
糖醋辣菜卷	57
酸辣菜	58
珊瑚卷心菜	58
开洋拌心菜	58
茄汁菜卷	59
醋溜卷心菜	59
红焖酸卷心菜	59
法式白菜	60
酿卷心菜	60
素炒卷心菜	60
内片炒卷心菜	61
卷心菜炒香肠	61
青椒炒卷心菜丝	61

药谱

治胃及十二指肠溃疡	62
治关节屈伸不利	62
治睡眠不佳，多梦易醒	62

黄花菜

菜谱

香卤金针菜	63
-------------	----

扒黄花	63
炒金针	64
炸玉枝	64
素鱼翅	64
烧黄花菜	65
三丝素鱼翅	65
芭蕉素鱼翅	66
里脊丝炒黄花	66
药 谱	
治咯血	67
治鼻出血	67
治便血	67
治大便下血	67
治血淋	67
治内痔出血	67
治血痔	67
治红眼病	67
治声音嘶哑	68
治感冒	68
治小便疼痛	68
治风湿关节痛	68
治蛾喉初起	68
治痢病	68
治黄疸	68
治成年男女腰痛	68
治全身水肿、小便不通	68
治乳腺炎、乳汁不下	68
治产后缺乳	68
治产妇乳汁缺乏、肾虚腰痛、 耳鸣	68

治乳痈肿痛	69
治妇女月经提前	69
治脱肛	69
治小儿喉两边红肿，吮乳困难	69

忌 谱

驴肉忌与黄花菜同食	69
吃用鲜黄花菜要注意加工处理	69
皮肤瘙痒者忌食黄花菜	69

茭 白

菜 谱

凉拌茭白	70
红油茭白	70
麻辣茭白	71
翡翠茭白	71
京菜茭白	71
碧绿茭笋	72
鱼香茭白	72
干烧茭白	73
火片炒茭白	73
烧拌茭笋	73
虾米茭白	74
茭白炒鸡蛋	74
茭白炒肉丝	74
炆茭白	75

药 谱

治烧烫伤	75
------------	----

治暑热腹痛 75

治酒渣鼻 75

治高血压、大便秘结、心胸
烦热 75

治产后缺乳 75

忌 谱

脾胃虚寒者应少吃茭白 75

莴 笋

菜 谱

凉拌莴笋 76

金钩翡翠 76

芝麻鲜笋 77

鸡丝拌莴笋 77

莴笋拼花生 77

麻酱凤尾 77

怪味莴笋 78

酸辣青笋 78

油爆笋丁 78

橄榄蘑菇 79

乳汁青笋 79

滑肉莴笋 79

生炒笋尖 80

干贝凤尾笋 80

红腐乳拌莴笋 80

奶油海米莴笋 81

金钩烧茭苣 81

莴笋炒肉丝 81

炆麻辣莴笋 82

药 谱

治产后无乳 82

治乳汁不通、少乳 82

治脾虚小便不利 83

治小便不通或尿血 83

治口臭 83

治虫入耳 83

治睾丸肿痛 83

治头部生疮疖后不长头发 83

忌 谱

莴笋忌弃叶食用 83

胃虚寒而大便溏泻者忌食茭苣
..... 83

眼病患者不要多食茭苣 83

竹 笋

菜 谱

南肉春笋 84

八味瓢笋 84

凤尾笋 85

麻酱青笋尖 85

拌文武笋 86

如意活页笋 86

油辣冬笋尖 86

荠菜烧冬笋 87

香椿竹笋 87

雪花冬笋 87

火烧冬笋 88

虾子冬笋 88

烂糊冬笋	88
炒皮笋	89
辣味笋	89
油焖笋	89
炆冬笋	89
笋衣奶汤	90
雪菜冬笋汤	90
笋片雪里蕻汤	90

药 谱

治便秘	91
治小儿麻疹初起	91

忌 谱

竹笋忌与麦芽糖同食	91
竹笋忌与羊肝同食	91

萝 卜

菜 谱

葱油萝卜丝	92
糖醋白萝卜	92
三色萝卜丝	93
五香腌萝卜	93
萝卜菠萝卷	93
萝卜拌海蜇	94
锅烧萝卜	94
油酥萝卜	95
锅贴萝卜	95
鲜蘑萝卜	95
素粉蒸肉	96
素东坡肉	96

萝卜丸子	96
骨酱萝卜	96
奶油萝卜球	97
萝卜饼	97
素蟹黄	97
白汁红丁	98
开洋萝卜汤	98
萝卜连锅汤	98
素菜清汤	99
排骨萝卜汤	99
干贝萝卜球奶汤	99

药 谱

治偏头痛	100
治感冒	100
治久咳不止	100
治咳嗽痰多	100
治高血压头晕	100
治哮喘	100
治慢性支气管炎	100
治扁桃体炎	100
治声哑失声	100
治胃痛	100
治恶心呕吐	101
治食积	101
治糖尿病	101
治单纯性甲状腺肿大	101
治冻疮未烂	101
治煤气中毒	101
治小儿伤风咳嗽	101
治小儿腹泻	101

治百日咳..... 101

治小儿食积、疳积..... 101

忌 谱

萝卜忌长期食用..... 102

吃萝卜忌剥皮..... 102

红白萝卜不宜混吃..... 102

萝卜与桔子不宜同食..... 102

使用补气的人参等滋补中药

 时忌食萝卜..... 102

体质虚弱者忌食萝卜..... 102

胃痛病人忌食萝卜干..... 103

胡萝卜

菜 谱

拌胡萝卜丝..... 104

凉拌五彩丝..... 104

糖醋胡萝卜..... 105

拌萝卜干..... 105

胡萝卜酱..... 105

糖醋黄雀..... 106

油爆胡萝卜..... 106

炸素菜..... 107

锦上添花..... 107

炒三丁..... 107

溜胡萝卜丸子..... 108

酱爆肉丁..... 108

炒胡萝卜酱..... 108

肉末烧胡萝卜..... 109

药 谱

治胃病..... 109

治便秘..... 109

治麻疹..... 110

治冻疮..... 110

治火伤..... 110

治高血压..... 110

治夜盲症..... 110

治角膜软化症..... 110

治久痢..... 110

治乳头破裂..... 110

治妇女更年期综合症..... 110

治婴儿单纯性消化不良..... 110

治小儿消化不良..... 110

治小儿发热..... 110

治小儿营养不良..... 111

治小儿百日咳..... 111

治水痘..... 111

治白喉..... 111

忌 谱

欲生育妇女忌多吃胡萝卜.....
..... 111

吃胡萝卜不宜放醋..... 111

胡萝卜可常吃，但不宜过量...
..... 111

煮熟的胡萝卜不宜长时间存放
..... 111

红白萝卜不宜一起吃..... 112

糖尿病患者忌食胡萝卜..... 112

莲 藕

菜 谱

多味藕	113
泡塘藕	113
子姜雪莲	114
蝙蝠莲藕	114
冰淇淋拌藕	114
水晶藕饼	115
芙蓉嫩藕	115
鱼香藕盒	115
炸藕丝	116
拔丝藕	116
蜜汁糯米藕	116
冬菇藕盒	117
烧藕丸	117
豆沙藕球	118
芙蓉雪藕	118
西湖鲜莲汤	118
排骨藕片汤	118

药 谱

治胃溃疡性出血	119
治急性胃肠炎	119
治肺结核咯血	119
治鼻出血	119
治鼻炎、鼻窦炎	119
治痔疮、肛裂	119
治鼻息肉	119
治便血	119
治尿道炎、膀胱炎、尿频 尿急、血尿	120
治急性咽炎	120

治失眠多梦	120
治遗精	120
治白带过多	120
治产后出血	120
治产后恶露不畅、痛经	120
治胎衣不下	120
治乳裂	120
治婴儿腹泻	120

忌 谱

忌用铁器煮藕	121
气虚者忌用荷叶	121
小便不利者忌用莲须	121
消化不良与大便燥结者不宜 食用莲子	121

荸 荠

菜 谱

酸辣荸荠片	122
茄汁荸荠	122
雪花荸荠	123
番茄马蹄	123
羊肝炒荸荠	124
荸荠鸡	124
糖醋荸荠	124
荸荠丸子	125
马蹄炒冬菇	125
玫瑰荸荠饼	125

药 谱

治高血压	126
------------	-----

治慢性气管炎, 咳吐黄痰	126
治急慢性咽炎、喉炎	126
治慢性结膜炎	126
治视力减退	127
治夜盲	127
治癞头、秃头	127
治皮癣	127
治癣疮	127
治寻常疣	127
治麻疹透发不快	127
治小便短赤、排尿有涩痛感 ...	127
治大便下血	127
治腹满胀大	127
治鸡眼	127
治误吞铜物	128
治铅中毒	128
治妇女血崩	128
治妇女乳头裂痛	128
治痛经	128
治小儿口疮	128
治百日咳	128

忌 谱

生食荸荠必须注意洗净消毒 ...	128
脾胃虚寒及血虚者忌食荸荠 ...	128

山 药

菜 谱

一品山药	129
了花山药	130
燻家排骨	130
腊梅山药桃	130
水晶山药球	131
炸甜卷果	131
炒山药泥	132
蜜汁山药	132
酿沙果	132
对子鱼	133
拔丝山药	133
麻条山药	134
蜜枣扒山药	134
蜜汁三泥	134
山药肉片	135
山药羊肉汤	135
山药豆腐汤	135

药 谱

治慢性腹泻	136
治慢性支气管炎等	136
治糖尿病	136
治一切肿毒	136
治痢疾	136
治冻疮	136
治低血压眩晕	136
治血虚眩晕、虚性头痛、神经衰弱	136
治男子肾虚精寒无嗣、脾虚食少	137

治肾虚、消渴、尿频、遗精 …	137
治再生障碍性贫血 …	137
治身体虚弱 …	137
治乳腺炎 …	137
治婴幼儿单纯性腹泻 …	137
治小儿遗尿 …	137
治小儿疳积 …	137
治小儿癫痫 …	137

忌 谱

大便燥结者不宜食用山药 …	138
---------------	-----

土 豆

菜 谱

珊瑚土豆 …	139
糖汁土豆 …	139
土豆松 …	140
素虾仁 …	140
炒蟹粉 …	140
桃仁土司 …	141
芝麻鱼排 …	141
雪花土豆 …	141
椒盐土豆片 …	142
双色菜卷 …	142
香辣土豆 …	143
葱油土豆丝 …	143
咖喱土豆 …	143
玫瑰球 …	143

金钱土豆夹 …	144
彩色里脊肉 …	144
喇嘛猪肉 …	145
五柳素鱼 …	145
鸡丁色拉 …	146
肉丁烧土豆条 …	146
土豆面蛋汤 …	146
土豆泥子汤 …	147
土豆肉丸子汤 …	147

药 谱

治便秘 …	147
治胃痛 …	147
治湿疹 …	148
治腮腺炎 …	148
治水、火烫伤 …	148
治消化性溃疡 …	148
治头上钱癣 …	148
治恶性反胃 …	148
治胃虚寒、食欲不振 …	148
治小儿水痘 …	148

忌 谱

土豆忌带皮食用 …	148
土豆发芽忌食用 …	149
急性传染性肝炎患者忌过多 食用土豆 …	149

红 薯

菜 谱

辣蒜薯丝 …	150
--------	-----

蜜汁红薯	150
葱油薯块	151
一品薯包	151
甜辣红薯丝	151
咸肉烧山芋	152
桂霜红薯	152
炒红薯泥	152
玫瑰番薯枣	153
荔香薯片	153
绣球薯圆	153
糖茶菜	154
拔丝红薯	154
药 谱	
治湿热黄疸	155
治口干咽痛	155
治酒湿入脾、殓泄完谷不化	155
治肠燥便秘	155
治腹胀痛干呕、便急不通	155
治吐血便血	155
治夜盲症	155
治疮毒发炎	155
治肺热咳嗽	155
治跌打损伤	155
治湿疹	155
治面疔	155
治急性胃肠炎上吐下泻	156
治带状疱疹	156
治水肿	156

治对口疮	156
治虫、蜂、蝎、蛇伤	156
治大小便不通	156
治阴囊湿疹	156
治糖尿病	156
治乳腺炎	156
治妇女产后腹痛	156
治妇女乳少	156
治小儿疳积	156

忌 谱

红薯、柿子切忌同吃	157
忌吃有黑斑的红薯	157
红薯不宜过多食用	157
红薯忌与石榴同吃	157
急性传染性肝炎患者忌多食红薯	157
胃痛、反酸、便溏者忌吃红薯	157

豆 角

菜 谱

麻辣豇豆	158
拌素豇豆	158
蒜汁豆角	159
冬菇煮豆角	159
炆豆角	159
肉片炒豇豆	160
肉片焖豇豆	160

药 谱

治小便不利·····	160
治营养性浮肿·····	160
治腮腺炎·····	160
治糖尿病·····	160
治血尿·····	161
治盗汗·····	161
治食积腹胀、嗳气·····	161
治妇女白带、白浊·····	161
治小儿脾虚痞积·····	161

忌 谱

未煮熟的豆角忌食用·····	161
----------------	-----

豌 豆

菜 谱

盐水鲜豌豆·····	162
鸡油豌豆·····	162
西卤豌豆·····	163
炒豌豆酱·····	163
拌鱼香豌豆·····	163
木犀豌豆·····	164
炒豌豆泥·····	164
白油烩豌豆·····	164
豆腐茸豌豆·····	165
咖喱豌豆·····	165
肉珠烩豌豆·····	165
豌豆炒粉丝·····	165
豌豆炒虾仁·····	166
鸡丁豌豆羹·····	166
奶油豌豆羹·····	166

药 谱

治消渴·····	167
治气血虚弱·····	167
治暑湿吐泻·····	167
治脚气·····	167
治糖尿病·····	167
治面上乌斑·····	167
治产妇虚弱乳少·····	167

忌 谱

豌豆不宜多吃·····	168
红斑狼疮患者忌吃豌豆·····	168
肝豆状核变性病人忌食豌豆·····	168

蚕 豆

菜 谱

香椿蚕豆瓣·····	169
葱油发芽豆·····	169
咸菜干烤发芽豆·····	170
什锦蚕豆瓣·····	170
豆松·····	170
青蛙跃翠屏·····	171
金钩蚕豆·····	171
青煊鲜蚕豆·····	171
火腿蚕豆·····	172
冬菜炒蚕豆·····	172
鸭卵脂蚕豆·····	172
糖醋蚕豆·····	173

药 谱

治肾炎水肿	173
治消化不良	173
治鱼鳞癣	173
治虚肿	173
治高血压	173
治酒醉不醒	173
治燥热咳血	173
治小便闭塞	174
治水泻	174
治疔疮臭烂、多年不愈	174
治天泡疮、烧烫伤	174
治痢疾	174
治瞯食	174
治外伤出血	174
治各种内出血	174
治肺结核咳血	174
治湿疹	174
治白带量多	174
治产后风	174
治产后腹痛	174
治小儿脓疱疮	175

忌 谱

凡本人或家族中有蚕虫病史 的人不宜再吃蚕豆	175
脾胃虚弱者切勿多食蚕豆	175
红斑狼疮患者应避免进食蚕豆	175

扁 豆

菜 谱

酱汁扁豆	176
豆瓣扁豆	176
炒茶拌扁豆	177
凉拌扁豆	177
姜汁扁豆	177
干煸扁豆	178
烩扁豆	178
宽粉焖扁豆	179
油焖扁豆	179
肉片焖扁豆	179
香肠炒扁豆	180
虾皮烧扁豆	180
鸡丝炒扁豆	180

药 谱

治急性肠炎、上吐下泻	181
治痢疾便血	181
治消渴饮水	181
治水肿	181
治夏天腹泻、呕吐	181
治风湿性关节炎	181
治脾虚有湿	181
治小便不利	181
治中暑发热、烦躁口渴	181
治腹痛	181
治恶疮连脬痒痛	182
治胃酸缺乏症	182
治脾虚白带增多	182
治妊娠恶阻、呕吐	182
治胎动欲堕	182

治小儿百日咳..... 182

治小儿消化不良..... 182

忌 谱

白扁豆要高温煮熟方能食用 ...

..... 182

服用痢特灵时要忌食扁豆

..... 182

脾胃虚寒中满者宜慎用扁豆 ...

..... 183

番 茄

菜 谱

糖拌番茄..... 184

苏色西红柿..... 184

蜜汁番茄..... 185

麻酱拌番茄..... 185

赛荷花..... 185

冰汁番茄..... 185

奶油番茄..... 186

焗番茄..... 186

煎番茄..... 186

酿番茄..... 187

蛋包番茄..... 187

琼脂玛瑙..... 188

冰激凌酿西红柿..... 188

拔丝西红柿..... 188

番茄木须汤..... 189

番茄奶油汤..... 189

番茄刀豆清汤..... 189

西红柿排骨汤..... 189

药 谱

治菌痢..... 190

治牙龈出血..... 190

治口腔溃烂..... 190

治胃溃疡..... 190

治口干舌燥..... 190

治皮肤肿毒..... 190

治消化不良、食欲不振..... 190

治高血压、眼底出血..... 190

治妇女更年期综合症..... 190

治形体消瘦..... 190

治甲亢..... 190

治猩红热、发热咽痛..... 191

治糙皮病..... 191

治痤疮..... 191

忌 谱

忌食青色未成熟的西红柿

..... 191

忌空腹吃番茄..... 191

肠胃虚寒者忌吃番茄..... 191

患多动症的儿童忌吃或少

吃番茄..... 191

关节炎患者不宜多吃番茄

..... 192

丝 瓜

菜 谱

滚龙丝瓜..... 193