

四季饮食疗法

李振琼 林培政 吴清和
张金谿 刘淑贤 韦肖
邓金锋

广东科技出版社

粤新登字04号

四季饮食疗法

编著者：李振琼 林培政 吴清和 张金谿 刘淑贤
韦肖 邓金锋

出版发行：广东科技出版社
(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码 510075)

经 销：广东省新华书店

印 刷：肇庆新华印刷厂

规 格：787×1092 1/32 14.75印张 230千字

版 次：1993年12月第1版 1993年12月第1次印刷

印 数：1—10200册

ISBN 7-5359-1147-1

R·206 定价：8.80元

内 容 简 介

本书除按时令选择了适合四季服用的食疗方（共788条）外，还按食疗方的功效（如清热、祛湿、解表、补益等）进行分类，并把食疗方分为汤食、粥食、饮与茶食等。而每条方下又设若干项，对用什么料（包括药物），如何制作与使用，用后有什么功效、能治什么病症，服用要注意什么等，都进行了一一讲述。书末还附有索引，读者可按病症去查方，十分方便。

前 言

“民以食为先”，是从远古到今，人类在与自然界斗争过程中总结出来的。人们要保持健康的身体，为社会多作贡献；人们要减少疾病，减少痛苦，为社会的繁荣昌盛多出力；人们为了减轻社会、家庭经济负担，而提高整个中华民族的身体素质。人们除了必须注意精神调节，起居有时，卫生习惯，体育锻炼以外，特别还要注意饮食。在“医食同源”、“药食同用”的理论指导下，人们在实践中不断创造、总结了一系列行之有效，既方便，又容易接受的食疗便方、验方、秘方；尤其是根据不同季节，运用时菜或食物配合中药，循照中医基础理论，辨证论食，取得良好的效果，深受群众的欢迎，在群众中享有较高的威信。几千年来，在群众中广泛流传和应用。她是祖国医学的重要组成部分，是一颗闪烁的明星。

《四季饮食疗法》是根据群众的要求，结合临床实践，参阅了大量有关食疗的资料。按春、夏、秋、冬顺序并结合药方的功能编写，共收集食疗便方验方788条。每方均按〔用料〕、〔作法与用法〕、〔说明〕、〔主治〕、〔注意事项〕介绍。内容丰富，收方全面，结合临床，容易接受，疗效肯定。

本书在编写过程，承蒙广州中医学院有关领导的大力支持，更得对食疗有较深造诣的教授、专家的热情指导，在此表示衷心感谢！

编 者

1993年3月

目 录

春季食疗

一、解表类

(一) 汤食…………… 2

1. 葱白豆豉汤…………… 2
2. 葱白大蒜汤…………… 3
3. 芦根汤…………… 3
4. 牛蒡蜂蜜汤…………… 4
5. 野菊白芷葱须汤…… 5
6. 猪瘦肉杏仁汤………… 5
7. 芫荽汤…………… 6
8. 紫苏人参汤…………… 6

(二) 粥食…………… 7

1. 发汗豉粥…………… 7
2. 薄荷粥…………… 8
3. 胡荽粥…………… 8
4. 银花葛根粥…………… 9
5. 鳊鱼鳃粥…………… 10

(三) 饮与茶食…………… 10

1. 桑菊薄荷饮…………… 10
2. 桑菊豆豉饮…………… 11
3. 桑薄荷蜜饮…………… 11
4. 桑菊杏仁饮…………… 12

5. 双花饮…………… 13
6. 葱豉芦根饮…………… 13
7. 双花杏蜜饮…………… 14
8. 银花薄荷饮…………… 14
9. 桑菊竹叶饮…………… 15
10. 桑苎茶…………… 16

二、清热类

(一) 汤食…………… 16

1. 银花山楂汤…………… 16
2. 绿豆茶叶冰糖汤…… 17
3. 白菜根白糖汤………… 17
4. 地胆头猪瘦肉汤…… 18
5. 马兰草汤…………… 18
6. 大飞扬草豆腐汤…… 19
7. 鱼腥草猪肺汤………… 19
8. 饴糖萝卜豆腐汤…… 20
9. 火炭母猪红汤………… 21
10. 芹菜红枣汤…………… 21
11. 草决明海带肉汤…… 22

(二) 粥食…………… 22

1. 竹叶粥…………… 22
2. 栀子淡豆豉粥………… 23

- | | | | |
|----------------------|----|---------------------|----|
| 3. 益母草汁粥····· | 24 | 22. 银蝉饮····· | 40 |
| 4. 银白粥····· | 24 | 23. 腊梅花绿豆饮····· | 41 |
| 5. 栀子莲子粥····· | 25 | 24. 百部四味饮····· | 41 |
| 6. 加减益母草汁粥····· | 26 | 25. 三白茶····· | 42 |
| 7. 鲜竹沥粥····· | 26 | 26. 金银花茶····· | 42 |
| 8. 槐花粥····· | 27 | (四) 其他食····· | 43 |
| 9. 蒲公英绿豆粥····· | 27 | 1. 马鞭草蒸猪肝····· | 43 |
| 10. 银花粥····· | 28 | 2. 毛冬青煲猪脚····· | 43 |
| (三) 饮与茶食····· | 29 | 3. 山柃根煲猪瘦肉····· | 44 |
| 1. 葫芦茶冰糖饮····· | 29 | 4. 萝卜汁炖麦芽糖····· | 45 |
| 2. 宣肺饮····· | 29 | 5. 犀角银花露····· | 45 |
| 3. 胖大海冰糖茶····· | 30 | 6. 明矾拌橄榄····· | 46 |
| 4. 桑杏饮····· | 30 | 7. 老桑枝炖老鸭····· | 46 |
| 5. 黄花菜饮····· | 31 | 8. 地榆酒····· | 47 |
| 6. 泻白饮····· | 32 | 9. 加味银花露····· | 47 |
| 7. 加味三七饮····· | 33 | 10. 鲜藕柏叶汁····· | 48 |
| 8. 加味槐花饮····· | 33 | 11. 田七末藕汁炖鸡蛋····· | 48 |
| 9. 加味小蓟饮····· | 34 | 12. 红糖炖豆腐····· | 49 |
| 10. 马齿苋槟榔茶····· | 34 | 13. 鸭胆桂圆肉····· | 49 |
| 11. 银花红糖茶····· | 35 | 14. 三仁丸····· | 50 |
| 12. 三金茶····· | 35 | 15. 冰糖炖香蕉····· | 50 |
| 13. 二鲜饮····· | 36 | 16. 羚羊角散····· | 51 |
| 14. 葱白琥珀饮····· | 36 | 17. 定痢丸····· | 52 |
| 15. 天麻菊花饮····· | 37 | 18. 犀角散····· | 52 |
| 16. 夏枯草荷叶茶····· | 37 | 19. 茅根墨鱼羹····· | 53 |
| 17. 青蒿丹皮饮····· | 38 | 20. 三鲜汁····· | 53 |
| 18. 黑白茶····· | 38 | 21. 银黄乳····· | 54 |
| 19. 桑叶苦丁茶····· | 39 | 22. 竹叶灯心乳····· | 55 |
| 20. 清心止血饮····· | 39 | 23. 黄连乳····· | 55 |
| 21. 玄参三花饮····· | 40 | 24. 鲜马齿苋凉菜····· | 56 |

25. 杏仁冻…………… 56
26. 大豆黄卷凉菜…………… 57

三、祛风类

(一) 汤食…………… 57

1. 芹菜红枣汤…………… 57
2. 草决明海带汤…………… 57
3. 芎芷鱼头汤…………… 58
4. 天麻煨鸡汤…………… 59
5. 野菊白芷葱须汤…………… 59
6. 五味降压汤…………… 59
7. 粉葛洋参汤…………… 60

(二) 粥食…………… 61

1. 决明子粥…………… 61
2. 天麻竹沥粥…………… 61

(三) 饮与茶食…………… 62

1. 天麻菊花饮…………… 62
2. 加味菊花饮…………… 62
3. 夏枯草荷叶茶…………… 63
4. 夏枯草茶…………… 63
5. 菊花钩藤饮…………… 64
6. 天麻橘红饮…………… 64

(四) 其他食…………… 65

1. 猪脑炖天麻…………… 65
2. 羊脑炖葵子…………… 65
3. 天麻首乌汁…………… 66
4. 桑椹薏米炖白鸽…………… 67

四、补益类

(一) 汤食…………… 67

1. 人参枣仁汤…………… 67
2. 木耳汤…………… 68
3. 人参莲肉汤…………… 69
4. 甘麦大枣汤…………… 69
5. 补阳乳鸽汤…………… 70
6. 桑椹子横刷汤…………… 70
7. 沙苑蒺藜鱼胶汤…………… 71
8. 首乌鸡汤…………… 71
9. 鸡肝汤…………… 72
10. 参枣老鸽汤…………… 73
11. 鸡血藤黑豆汤…………… 73
12. 枣杞鸡汤…………… 74
13. 八宝鸡汤…………… 74
14. 参归乌鸡汤…………… 75
15. 泥鳅汤…………… 76
16. 银杞明目汤…………… 76
17. 乌梅红枣汤…………… 77
18. 猪蹄筋黄豆汤…………… 78
19. 猪髓补腰汤…………… 78
20. 猪蹄通乳汤…………… 79
21. 黄芪猪肠汤…………… 79
22. 糯稻根泥鳅汤…………… 80
23. 枸杞叶猪肝汤…………… 80
24. 猪心当归汤…………… 81
25. 何首乌牛肉汤…………… 81
26. 返老还童汤…………… 82
27. 杞龟汤…………… 83
28. 鱼胶田鸡汤…………… 83

(二) 粥食…………… 84

1. 黄芪阿胶粥…………… 84

2.	人参百合粥	85
3.	粟米龙眼粥	85
4.	海参粥	86
5.	鸡汁粥	86
6.	龙眼莲子粥	87
7.	山药糯米粥	87
8.	红枣粥	88
9.	龙眼肉粥	88
10.	白术猪肚粥	89
11.	磁石粥	89
12.	蛤蚧粥	90
13.	紫河车粥	90
14.	人参大枣粥	91
15.	白术鲫鱼粥	91
16.	鳝鱼粥	92
17.	荔枝干粥	92
18.	糯米阿胶粥	93
19.	加味参苓粥	93
20.	猪肾粥	94
21.	首乌粥	95
22.	双仁粥	95
23.	雀儿药粥	96
24.	桑椹粥	97
25.	山药扁豆粥	97
26.	加味白术猪肚粥	98
27.	莲子芡实粥	98
28.	菟丝子粥	99
29.	茯苓大枣粥	99
30.	加味补虚正气粥	100
31.	补虚正气粥	101

32.	枸杞羊肾粥	101
23.	高粱粥	102
34.	二乳粥	102
35.	参蚧粥	103
36.	猪脊肉粥	103
37.	加味参蚧粥	104
38.	养心粥	105

(三) 饮与茶食

1.	人参核桃饮	105
2.	山楂核桃饮	106
3.	龙眼枣仁饮	107
4.	莲子饮	107
5.	龙眼洋参饮	107
6.	荔枝饮	108
7.	牛奶麦冬饮	108
8.	参莲核桃饮	109
9.	米参茶	110
10.	百龙茶	110
11.	麦芽茶	111
12.	浮麦黑豆茶	111
13.	连衣花生茶	112
14.	当归补血饮	112
15.	党参红枣茶	113

(四) 其他食

1.	参归红枣鹌鹑蛋	113
2.	枸杞菊花酒	114
3.	清炖鳖参	114
4.	白芨炖燕窝	115
5.	玉竹鸽	116
6.	黄芪杞子炖乳鸽	116

7. 黄芪炖母鸡…………… 117
8. 鳖甲炖白鸽…………… 117
9. 黄芪炖乳鸽…………… 118
10. 参枣米饭…………… 118
11. 参归炖猪心…………… 119
12. 柏子仁炖猪心…………… 119
13. 桃酥豆泥…………… 120
14. 鲜桃炖冰糖…………… 120
15. 虫草炖胎盘…………… 121
16. 海参煮白芨…………… 121
17. 桂圆汁…………… 122
18. 桂圆童子鸡…………… 122
19. 百合大枣炖乌龟…… 123

五、温里类

- (一) 汤食…………… 123
 1. 胶艾汤…………… 123
 2. 葱枣汤…………… 124
 3. 四味猪腩汤…………… 124
 4. 益智仁猪腩汤…………… 125
 5. 山药猪腩汤…………… 126
 6. 三黑猪腩汤…………… 126
- (二) 粥食…………… 127
 1. 椒面粥…………… 127
 2. 吴茱萸粥…………… 127
 3. 茴香粥…………… 128
 4. 干姜茯苓粥…………… 128
 5. 川乌粥…………… 129
 6. 益智仁粥…………… 130
 7. 艾叶粥…………… 130

8. 胡椒粥…………… 130
- (三) 饮与茶食…………… 131
 1. 姜茶饮…………… 131
 2. 姜糖饮…………… 131
 3. 桂皮山楂饮…………… 132
 4. 姜艾红糖饮…………… 132
 5. 桂姜红糖饮…………… 133
 6. 姜枣饮…………… 133
 7. 陈皮姜枣饮…………… 134
- (四) 其他食…………… 134
 1. 生姜炖猪肚…………… 134
 2. 姜汁黄鳝饭…………… 135
 3. 茴桂酒…………… 135
 4. 白胡椒煲猪肚…………… 136
 5. 枣蔻煨肘…………… 136
 6. 肉桂鸡肝…………… 137
 7. 益脾饼…………… 138

夏季食疗

一、解表类

- (一) 汤食…………… 140
 1. 芥菜牛肉汤…………… 140
 2. 茭豉豆腐鱼头汤…… 141
- (二) 粥食…………… 141
 1. 荷叶粥…………… 141
 2. 芦根薏苡仁粥…………… 142
 3. 加味生芦根粥…………… 142
 4. 绿豆竹叶粥…………… 143
 5. 青蒿绿豆粥…………… 144

6. 加减竹叶粥····· 144
7. 葱白鸡肉粥····· 145
- (三) 饮与茶食····· 146
1. 香薷饮····· 146
2. 藿香饮····· 146
3. 芳香化浊饮····· 147
4. 藿香薷苡仁饮····· 147
5. 薷苡仁竹叶饮····· 148
6. 加减香薷饮····· 148
7. 苦瓜茶····· 149
8. 菊花茶····· 149
9. 绿豆清茶····· 150
10. 白茅根茶····· 150
- (四) 其他食····· 151
1. 鸡苏散····· 151
2. 蜜糖银花露····· 151
3. 荷花蒸鸭····· 152
11. 粉葛鲮鱼汤····· 158
12. 西瓜皮荷叶海蜇汤····· 159
13. 黄瓜土茯苓乌蛇汤····· 160
14. 胡萝卜马蹄竹蔗汤····· 161
15. 蒲公英二花汤····· 161
16. 银花紫背天葵汤····· 162
17. 萝卜冰糖汤····· 162
18. 冬瓜粒杂锦汤····· 163
19. 冬瓜鱼尾汤····· 164
20. 节瓜鲫鱼汤····· 164
21. 丝瓜及第汤····· 165
22. 丝瓜鱼头豆腐汤····· 165
23. 冬瓜荷叶汤····· 166
24. 冬瓜头菜汤····· 167
- (二) 粥食····· 167
1. 菹菜田鸡粥····· 167
2. 土茯苓眉豆蟾蜍粥····· 168
3. 白虎粥····· 169
4. 加减白虎粥····· 169
5. 石膏绿豆粥····· 170
6. 绿豆粥····· 170
7. 加味绿豆粥····· 171
8. 加味乌梅粥····· 171
9. 石膏薷苡仁粥····· 172
10. 薷苡仁绿豆粥····· 172
11. 清宫粥····· 173
12. 导赤清心粥····· 174
13. 清营粥····· 174
14. 化斑粥····· 175
15. 益母草汁粥····· 175

二、清热类

(一) 汤食····· 153

1. 苦瓜猪瘦肉汤····· 153
2. 绿豆百合汤····· 153
3. 丝瓜猪瘦肉汤····· 154
4. 清热荷叶汤····· 154
5. 绿豆老鸭汤····· 155
6. 灯芯花苦瓜汤····· 155
7. 绿豆理肝汤····· 156
8. 西瓜排骨汤····· 156
9. 白菜牛百叶汤····· 157
10. 西洋参冬瓜野鸭汤····· 158

16. 菊苗粥…………… 176
17. 菊花粥…………… 176
- (三) 饮与茶食…………… 177
1. 苦瓜茶…………… 177
2. 乌梅清暑饮…………… 177
3. 加减三花饮…………… 178
4. 加减三石饮…………… 178
- (四) 其他食…………… 179
1. 清暑银耳冻…………… 179
2. 蜜糖银花露…………… 180
3. 芹菜炒肉丝…………… 180
- 三、祛湿类**
- (一) 汤食…………… 181
1. 冬瓜汤…………… 181
2. 白瓜咸蛋汤…………… 181
3. 薤菜车前猪腰汤…………… 182
4. 节瓜薤米黄鳝汤…………… 183
5. 车前田螺汤…………… 183
6. 慈菇螺蛳汤…………… 184
7. 绿豆芽蛤蜊汤…………… 184
8. 薤苡仁绿豆汤…………… 185
9. 茵陈蝼肉汤…………… 186
10. 火炭母猪红汤…………… 186
11. 鸡骨草田螺汤…………… 186
12. 凤尾薤苡仁汤…………… 187
13. 车前草猪小肚汤…………… 187
14. 赤小豆冬瓜生鱼汤…………… 188
15. 茵陈绿豆汤…………… 188
16. 齿苋菜头猪大肠汤…………… 189
17. 车前滑石冰糖汤…………… 189
18. 荞麦白果竹丝鸡汤…………… 190
19. 薤白三七鸡肉汤…………… 191
20. 白玉猪小肚汤…………… 191
21. 竹笋西瓜皮鲤鱼汤…………… 192
22. 桑白皮赤小豆鲫鱼汤…………… 193
- (二) 粥食…………… 193
1. 冬瓜粥…………… 193
2. 加味薤苡仁绿豆粥…………… 194
3. 石膏滑石粥…………… 194
4. 绿豆薤苡仁粥…………… 195
5. 薤苡仁粥…………… 195
6. 清热祛湿粥…………… 196
7. 扁豆花粥…………… 197
8. 萹薹银花粥…………… 197
9. 赤小豆粥…………… 197
10. 滑石粥…………… 198
11. 车前草粥…………… 198
12. 萹薹粥…………… 199
13. 金钱草粥…………… 199
14. 葫芦粥…………… 200
15. 木瓜粥…………… 200
16. 冬瓜薤苡仁绿豆粥…………… 201
- (三) 饮与茶食…………… 201
1. 芦根薤苡仁饮…………… 201
2. 玉米须饮…………… 202
3. 豆芽白糖饮…………… 202
4. 芥菜冬瓜皮茶…………… 203
5. 玉米车前饮…………… 203

(四) 其他食…………… 204

1. 萝卜饼…………… 204
2. 泽泻茯苓鸡…………… 204

四、补益类

(一) 汤食…………… 205

1. 银耳莲子汤…………… 205
2. 清补凉汤…………… 205
3. 冬瓜生鱼汤…………… 206
4. 莲子桂圆汤…………… 207
5. 水鸭银花汤…………… 207
6. 莲藕排骨汤…………… 208
7. 豆腐咸鱼头汤…………… 208
8. 大芥菜咸鱼头汤…………… 209
9. 芡实杞龟龟苓汤…………… 209
10. 生地水蟹汤…………… 210
11. 归圆鸡肉汤…………… 211
12. 仙莲鸡肉汤…………… 211
13. 金针鸡丝汤…………… 212
14. 灵芝鹌鹑蛋汤…………… 212
15. 胡萝卜红枣猪胰汤…………… 213
16. 生地红枣猪骨汤…………… 214
17. 圆肉猪心汤…………… 214
18. 黑豆塘虱汤…………… 215
19. 莲子淮山猪瘦肉汤…………… 215
20. 淮山薏米牛肚汤…………… 216
21. 节瓜咸瘦猪肉汤…………… 217
22. 枸杞肉片蛋花汤…………… 217
23. 枸杞鸡肝鱼片汤…………… 218

24. 燕窝清汤…………… 218

(二) 粥食…………… 219

1. 扁豆粥…………… 219
2. 山药粥…………… 220
3. 桂圆粥…………… 220
4. 滋养强壮粥…………… 221
5. 莲肉粥…………… 222
6. 芡实粉粥…………… 222
7. 加味落花生粥…………… 223
8. 菱粉粥…………… 223

(三) 饮与茶食…………… 224

1. 二鲜三花饮…………… 224
2. 生脉饮…………… 224

(四) 其他食…………… 225

1. 荷叶饭…………… 225
2. 薏苡仁炖鸡…………… 226
3. 杞子炖田鸡…………… 226
4. 三才炖鸡…………… 227
5. 洋参炖乳鸽…………… 228
6. 玉竹炖鹧鸪…………… 229

秋季食疗

一、解表类

(一) 汤食

1. 西洋菜蜜枣汤…………… 231
2. 西洋菜蜜枣生鱼汤…………… 231
3. 桑杏汤…………… 232

4. 枇杷叶蜜枣汤232

(二) 粥食233

1. 枇杷叶粥233

2. 桑叶沙参粥234

(三) 饮与茶食234

1. 桑菊淡豆豉饮234

2. 清燥润肺饮235

(四) 其他食235

1. 北杏炖雪梨235

2. 冰糖杏仁糊236

二、补益类

(一) 汤食236

1. 玉竹猪瘦肉汤236

2. 沙参麦冬猪瘦肉
汤237

3. 玉合苹果汤237

4. 罗汉果柿饼汤238

5. 罗汉果西洋菜猪
腩汤238

6. 太子参百合田鸡
汤239

7. 北杏参地老鸭汤240

8. 菜干鸭肾蜜枣汤240

9. 川贝雪梨猪肺汤241

10. 参麦雪梨猪瘦肉
汤242

11. 三雪蚌花瘦肉汤242

12. 雪耳冬菇猪腩汤243

13. 白果南杏生鱼汤244

14. 蚝豉老鸭汤244

15. 沙参玉竹老鸭汤245

16. 党参淮山猪腰汤245

17. 莲子猪心汤246

18. 生蚝猪瘦肉汤247

19. 沙参玉竹猪腰汤247

20. 胡萝卜生鱼汤248

21. 花生鱼头汤248

22. 冬菇鸡脚汤249

23. 粉葛猪骨汤250

24. 生地黄芪猪腰汤250

25. 雪耳猪骨汤251

26. 雪梨猪腰汤252

27. 白菜蜜枣牛百叶
汤252

28. 蕃茄豆腐鱼丸汤253

29. 咸酸菜蚝豉汤253

30. 海蜇马蹄汤254

31. 粟米牛腰汤254

32. 菘耳汤255

33. 燕窝猪瘦肉汤255

34. 木耳海参猪肠汤256

35. 麻仁当归猪腰汤256

36. 桃杏猪腰汤257

37. 熟地肉苁蓉猪腰
汤258

38. 香蕉冰糖汤258

39. 天冬生地猪肝汤259

40. 白果梨菊淡奶汤259

41. 花生陈皮猪脚汤260
42. 黄精生地鸡蛋汤260
43. 肉苁蓉菟丝猪腰汤261
44. 首乌牛腩汤262
45. 首乌寄生鸡蛋汤262
46. 草决明丹参猪瘦
肉汤263
47. 芝麻苓菊猪瘦肉
汤264
48. 杞子胡桃羊肾汤264
49. 芝麻黑豆泥鳅汤265
50. 二莲鸡子黄汤265
51. 甜菊灵芝汤266
- (二) 粥食266
1. 真君粥266
2. 四仁橘皮粥267
3. 贝母粥267
4. 麦门冬粥268
5. 天门冬粥268
6. 黄精粥269
7. 酥蜜粥269
8. 脊肉粥270
9. 鸭汁粥270
10. 鹤鹑粥271
11. 人参鸡粥271
12. 腊鸭颈头菜干粥272
13. 柴鱼花生猪骨粥272
14. 蚝豉皮蛋咸肉粥273
15. 猪红鮫鱼肉粥274
16. 生菜鮫鱼球粥274
17. 首乌红枣粥275
18. 百合糯米糖粥276
19. 杞莲宁神粥276
20. 补脾枣苡粥277
21. 归芪猪肝粥277
22. 参芪鸡粥278
23. 宁神鲫鱼粥278
24. 松子仁马蹄粥279
25. 山萸肉粥279
26. 胡桃仁粥280
27. 珠玉二宝粥280
28. 冬虫草粥281
29. 桑仁粥281
30. 加味沙参粥281
31. 加味生地黄粥282
32. 山药鳃肉粥283
33. 腐皮白果粥283
34. 糯米小麦鲫鱼粥284
35. 红枣羊骨糯米粥284
36. 杞子养身粥285
37. 田鸡乳鸽粥285
38. 紫河车粥285
39. 乳粥286
40. 甘蔗粥286
41. 菠菜根粥287
42. 冰糖燕窝粥287
- (三) 饮与茶食288
1. 清燥润肺加沙参
麦冬饮288
2. 五汁安中饮288

3. 麦冬地黄饮	289
4. 羊乳饮	289
5. 血余藕片饮	289
6. 党参杞子炒米茶	290
7. 杞子明目茶	290
8. 除烦冰糖茶	291
9. 鸡内金田七茶	291
10. 杏仁茶	292
(四) 其他食	292
1. 川贝酿梨	292
2. 南杏桑白炖猪肺	293
3. 玉参焖鸭	293
4. 银耳羹	294
5. 雪耳炖冰糖	294
6. 洋参雪耳炖燕窝	295
7. 虫草炖老鸭	295
8. “琼玉”露	296
9. 鱼胶炖水鸭	297
10. 清炖蚌肉	297
11. 金针炖水鱼	298
12. 淮山玉竹炖白鳝	298
13. 肉苁蓉海参炖瘦 肉	299
14. 枸杞子炖田鸡	299
15. 冰糖燕窝羹	300
16. 二冬参地炖猪脊 髓	301
17. 三子炖猪腰	301
18. 人参鹿茸炖乌龟	302
19. 猪油蜜膏	302

20. 雪羹	303
21. 冬虫草炖胎盘	303
22. 杞子巴戟羊肉煲	304
23. 黑豆红枣煲黄鳝	304
24. 莲子百合糖水	305
25. 白果腐竹煲猪肚	305

冬季食疗

一、解表类

(一) 汤食	307
1. 五神汤	307
2. 葱豉黄酒汤	308
3. 苏杏汤	309
4. 甘草生姜汤	309
5. 葱豉汤	310
6. 生姜紫苏汤	310
7. 姜茶汤	311
8. 姜葱汤	311
9. 葱茶汤	312
(二) 粥食	313
1. 荆芥粥	313
2. 神仙粥	313
3. 橘皮粥	314
4. 加味神仙粥	315
5. 防风粥	315
6. 加味防风粥	316
7. 葱豉粥	317
8. 生姜粥	317

9. 白芷粥318
- (三) 饮与茶食318
1. 姜糖苏叶饮318
2. 姜糖饮319
3. 萝卜姜汁饮319
4. 川芎糖茶320

二、清热类

- (一) 汤食320
1. 紫苑猪肺汤320
2. 枸杞叶猪肝汤321
3. 独脚金猪肝汤321
4. 生蚝海藻汤322
5. 生蚝桑寄生汤323
6. 加味茵陈蚬肉汤323
7. 枸杞清汤324
8. 珍珠救盲汤325
9. 五味降压汤325
10. 水芹叶汤326
11. 香椿汤326
12. 猪胰汤327
13. 猪胰淡菜汤327
14. 知母鲍鱼汤328
15. 忍冬甘草汤328
16. 冬苋菜豆腐汤329
- (二) 粥食329
1. 红薯粥329
2. 加味梅花粥330
3. 加味菜菔粥330
4. 银花莲子粥331

5. 三宝粥331
6. 茺蔚子粥332
7. 水芹菜粥333
8. 香椿粥333
9. 油白菜粥334
10. 紫苋粥334
11. 陈粟米粥335
12. 菊花粥335

(三) 饮与茶食336

1. 三子饮336
2. 杏菊饮336
3. 菊花钩藤饮337
4. 竹沥姜汁饮337
5. 竹叶茶338
6. 茭白汁饮338

(四) 其他食339

1. 生地菜菔汁339
2. 合欢花蒸猪肝339
3. 瓜仁糖散340
4. 冰糖炖瓜仁豆腐340
5. 凉拌莴苣341

三、祛风类

(一) 汤食341

1. 草决明海带钩藤汤341
2. 独活乌豆汤342
3. 沙苑蒺藜鱼胶汤342
4. 川芎鱼头汤343
5. 五加皮牛肉汤344