

食疗百味

主 编：李振琼

副主编：卢满洪 林汉森

编 委：李振琼 卢满洪

林汉森 李振超

王 燕 王兴玉

曹仁坚

登记证号（粤）第 11 号

责任编辑：骆益祥

责任技编：黄少伟

食疗百味

李振琼等 编

*

中山大学出版社出版发行

广东省新华书店经销

佛山粤中印刷公司印刷

787×1092 毫米 32 开本 7.25 印张 15.4 万字

1992 年 9 月第 1 版 1992 年 9 月第 1 次印刷

印数：1—10000 册

ISBN7—306—00593—6/G·130

定价：4.60 元

编者的话

健康长寿，乃人之共同心愿，亦是一切之根本。常言曰：无病无痛是人生最大的幸福。要保持健康长寿，除了注意精神因素、卫生习惯、起居等外，还要注意饮食。在“医食同源”、“药食同用”的理论指导下，人们在补身治病过程中，懂得了饮食补身治病的重要性，并在实践中创造了诸多既简便而又行之有效的食疗便方。随着社会的发展与进步，人们生活水平的提高，对饮食补身治病的知识要求越来越强烈，使用越来越广泛。为了满足人们的需要，特地编写《食疗百味》这本书，供广大群众使用。

本书以春、夏、秋、冬四季不同季节，按汤、粥、饮与茶、其他食类来编写，共收集食疗便方 533 条。每方除了〔用料〕、〔作法〕、〔功用〕外，还有〔主治〕。其目的是便于临床辨证使用，对证施食，提高食疗效果，避免盲目使用和生搬硬套。

本书在编写过程中，蒙得广州中医学院对饮食疗法有较深研究的专家、教授的热情指导，在此表示衷心感谢。

1992 年 3 月于广州

目 录

春季食疗

汤食类

1. 银花山渣汤 (1)
2. 葱白豆豉汤 (2)
3. 绿豆茶叶冰糖汤 (2)
4. 芦根汤 (2)
5. 白菜根白糖汤 (2)
6. 青龙白虎汤 (3)
7. 葱白大蒜汤 (3)
8. 牛蒡蜂蜜汤 (3)
9. 石膏知母汤 (3)
10. 地胆头猪瘦肉汤 (4)
11. 绿豆马齿苋汤 (4)
12. 凤尾草海带汤 (4)
13. 马兰头汤 (5)
14. 玉米须汤 (5)
15. 大飞杨草豆腐汤 (5)
16. 薏苡仁绿豆汤 (6)

17. 茵陈蚬肉汤····· (6)
18. 猪瘦肉杏仁汤····· (6)
19. 鱼腥草煲猪肺汤····· (6)
20. 饴糖萝卜豆腐汤····· (7)
21. 豆腐石膏汤····· (7)
22. 火炭母猪红汤····· (7)
23. 鸡骨草煲田螺汤····· (7)
24. 芹菜煲红枣汤····· (8)
25. 草决明海带汤····· (8)
26. 凤尾蕨苡仁汤····· (8)
27. 车前草煲猪小肚汤····· (8)
28. 赤小豆冬瓜煲生鱼汤····· (9)
29. 茵陈绿豆汤····· (9)
30. 茵苋菜头煲猪大肠汤····· (9)

粥食类

1. 发汗豉粥····· (10)
2. 薄荷粥····· (10)
3. 竹叶粥····· (10)
4. 生芦根粥····· (11)
5. 茅根粥····· (11)
6. 葛根粉粥····· (11)
7. 栀子淡豆豉粥····· (11)
8. 枇杷叶粥····· (12)
9. 白虎粥····· (12)
10. 石膏竹叶粥····· (13)
11. 清宫粥····· (13)

12. 清营粥	(13)
13. 增液粥	(14)
14. 化斑粥	(14)
15. 益母草汁粥	(14)
16. 加味生芦根粥	(15)
17. 桃仁粥	(15)
18. 木耳粥	(15)
19. 沙参粥	(16)
20. 甘蔗粥	(16)
21. 加减滑石粥	(16)
22. 加味石膏粥	(17)
23. 加味郁李仁粥	(17)
24. 加味槟榔粥	(17)
25. 银白粥	(18)
26. 加味茵陈粥	(18)
27. 加味蒲公英粥	(18)
28. 茵陈粥	(18)
29. 车前叶粥	(19)
30. 加味山药粥	(19)
31. 薏苡仁草薢粥	(19)
32. 梔子莲子粥	(20)
33. 苇茎薏苡仁粥	(20)
34. 薏苡仁桃仁粥	(20)
35. 决明子粥	(20)
36. 加减益母草汁粥	(21)
37. 天麻竹沥粥	(21)

38. 鲜竹沥粥	(22)
39. 槐花粥	(22)
40. 蒲公英绿豆粥	(22)
41. 地麦粥	(22)
42. 胡萍粥	(23)
43. 银花粥	(23)
44. 银菊葛根粥	(23)
45. 银花薏苡仁粥	(24)
46. 二冬阿胶粥	(24)
47. 人参百合粥	(24)
48. 黄芪阿胶粥	(25)
49. 生地黄粥	(25)
50. 玉竹粥	(25)
51. 石斛粥	(26)

饮与茶食类

1. 桑菊薄荷饮	(26)
2. 桑菊豆豉饮	(26)
3. 菊花茶	(27)
4. 双花饮	(27)
5. 桑薄荷蜜饮	(27)
6. 沙参麦冬饮	(27)
7. 五汁饮	(28)
8. 葱豉芦根饮	(28)
9. 桑菊杏仁饮	(28)
10. 葫芦茶冰糖饮	(29)
11. 宣肺饮	(29)

12.	丝瓜花蜜饮	(29)
13.	双花杏蜜饮	(29)
14.	桑菊杏仁饮	(30)
15.	加味菊花茶	(30)
16.	胖大海冰糖茶	(30)
17.	桑杏饮	(30)
18.	黄花菜饮	(31)
19.	泻白饮	(31)
20.	荷叶饮	(31)
21.	加味三七饮	(32)
22.	加味槐花饮	(32)
23.	加减小菊饮	(32)
24.	马齿苋槟榔茶	(33)
25.	银花红糖茶	(33)
26.	茵陈红糖饮	(33)
27.	滑石红糖茶	(33)
28.	三金茶	(33)
29.	葱白琥珀饮	(34)
30.	二鲜饮	(34)
31.	车前海金饮	(34)
32.	鱼腥草饮	(34)
33.	天麻菊花饮	(35)
34.	夏枯草荷叶茶	(35)
35.	清燥润肺饮	(35)
36.	青蒿丹皮茶	(36)
37.	黑白茶	(36)

38. 桑叶苦丁茶	(36)
39. 清心止血饮	(36)
40. 竹叶茶	(37)
41. 银花薄荷饮	(37)
42. 桑菊竹叶饮	(37)
43. 玄参三花饮	(37)
44. 绿豆饮	(38)
45. 银蝉饮	(38)
46. 沙参三味饮	(38)
47. 腊梅花绿豆饮	(39)
48. 百部四味饮	(39)
49. 三白茶	(39)
50. 夏枯草茶	(39)
51. 清热滋润茶	(40)

其他食类

1. 鸡骨草煲田螺	(40)
2. 玉米须煲蚌肉	(40)
3. 芹菜炒肉丝	(41)
4. 马鞭草蒸猪肝	(41)
5. 罗汉果煲猪肺	(41)
6. 毛冬青煲猪脚	(42)
7. 山枝根煲猪瘦肉	(42)
8. 无花果炖猪瘦肉	(42)
9. 加味贝母梨膏	(42)
10. 鲜芦根炖冰糖	(43)
11. 北杏炖雪梨	(43)

12. 清胃兔冻	(43)
13. 萝卜汁煮麦芽糖	(44)
14. 止咳梨膏糖	(44)
15. 柿霜糖	(45)
16. 加味鲜芦根炖冰糖	(45)
17. 梨膏糖	(45)
18. 加味银花露	(46)
19. 南杏桑白炖猪肺	(46)
20. 鲜藕柏叶汁	(46)
21. 田七末藕汁炖鸡蛋	(47)
22. 红糖炖豆腐	(47)
23. 车前草煲猪小肚	(47)
24. 鸦胆子	(48)
25. 三仁丸	(48)
26. 冰糖炖香蕉	(48)
27. 犀角银花露	(48)
28. 立效散	(49)
29. 雪梨浆	(49)
30. 萝卜炖鲍鱼	(49)
31. 羚羊角散	(50)
32. 明矾拌橄榄	(50)
33. 定痢丸	(50)
34. 老桑枝炖老鸭	(50)
35. 犀角散	(51)
36. 地榆酒	(51)
37. 茅根墨鱼羹	(51)

38. 韭菜汁	(52)
39. 三鲜汁	(52)
40. 茵栀乳	(52)
41. 茵陈赤豆乳	(52)
42. 银黄乳	(53)
43. 竹叶灯心乳	(53)
44. 黄连乳	(53)
45. 鲜马齿苋凉菜	(53)
46. 清炖鳖参	(54)
47. 贝母鸭子	(54)
48. 川贝鸡蛋	(54)
49. 油炸炸蛎方	(55)
50. 杏仁冻	(55)

夏季食疗

汤食类

1. 百合绿豆汤	(56)
2. 苦瓜猪瘦肉汤	(56)
3. 丝瓜猪瘦肉汤	(57)
4. 清热荷叶汤	(57)
5. 绿豆老鸭汤	(57)
6. 荷叶冬瓜汤	(58)
7. 灯芯花苦瓜汤	(58)
8. 冬瓜汤	(58)
9. 荷叶冬瓜汤	(58)
10. 山楂绿豆汤	(59)

11. 旱莲草红枣汤	(59)
12. 莲藕排骨汤	(59)
13. 鲤鱼汤	(60)
14. 绿豆理肝汤	(60)
15. 西瓜排骨汤	(60)
16. 银耳莲子汤	(61)
17. 清补凉汤	(61)
18. 冬瓜生鱼汤	(61)
19. 鲩鱼冬瓜汤	(62)
20. 莲子福圆汤	(62)
21. 水鸭银花汤	(62)

粥食类

1. 石膏绿豆粥	(63)
2. 加减白虎粥	(63)
3. 绿豆粥	(63)
4. 加味乌梅粥	(64)
5. 石膏薏苡仁粥	(64)
6. 薏苡仁绿豆粥	(64)
7. 荷叶绿豆粥	(65)
8. 加味绿豆粥	(65)
9. 冬瓜粥	(65)
10. 荷叶粥	(65)
11. 冬瓜薏苡仁绿豆粥	(65)
12. 鲜芦根薏苡仁粥	(66)
13. 加味生芦根粥	(66)
14. 滑石粥	(66)

15. 石膏滑石粥 (67)
16. 绿豆薏苡仁粥 (67)
17. 益母草汁粥 (67)
18. 加味干姜粥 (68)
19. 扁豆粥 (68)
20. 绿豆竹叶粥 (68)
21. 青蒿绿豆粥 (69)
22. 加减竹叶粥 (69)
23. 清宫粥 (69)
24. 导赤清心粥 (69)
25. 滑石莲子心粥 (70)
26. 薏苡仁粥 (70)
27. 清热祛湿粥 (70)
28. 扁豆花粥 (71)
29. 草薢银花粥 (71)
30. 赤小豆粥 (71)

饮与茶食类

1. 香薷饮 (72)
2. 藿香饮 (72)
3. 清暑益气饮 (72)
4. 二鲜三花饮 (73)
5. 生脉饮 (73)
6. 乌梅清暑饮 (73)
7. 加减三花饮 (74)
8. 加减三石饮 (74)
9. 芳香化浊饮 (74)

10. 藿香薷苡仁饮	(75)
11. 薷苡仁竹叶饮	(75)
12. 藿香芦根饮	(75)
13. 山楂荷叶茶	(75)
14. 芦根薷苡仁饮	(76)
15. 加减香薷饮	(76)
16. 苦瓜茶	(76)
17. 扁豆茶	(76)
18. 菊花茶	(77)
19. 绿豆清茶	(77)
20. 白茅根茶	(77)

其他食类

1. 鸡苏散	(78)
2. 清暑银耳冻	(78)
3. 蜜糖银花露	(78)
4. 荷花蒸鸭	(79)
5. 萝卜饼	(79)
6. 田七末藕汁炖鸡蛋	(80)
7. 青鸭羹	(80)
8. 荷叶饭	(80)
9. 玉米须西瓜皮煲香蕉	(81)
10. 薷苡仁炖鸡	(81)

秋季食疗

汤食类

1. 西洋菜蜜枣汤····· (82)
2. 桑杏汤····· (82)
3. 玉竹猪瘦肉汤····· (83)
4. 沙参麦冬猪瘦肉汤····· (83)
5. 枇杷叶蜜枣汤····· (83)
6. 玉合苹果汤····· (83)
7. 罗汉果柿饼汤····· (84)
8. 菠耳汤····· (84)
9. 淮山沙参猪瘦肉汤····· (84)
10. 燕窝猪瘦肉汤 ····· (85)

粥食类

1. 枇杷叶粥····· (85)
2. 真君粥····· (85)
3. 四仁橘皮粥····· (86)
4. 贝母粥····· (86)
5. 麦门冬粥····· (86)
6. 天门冬粥····· (86)
7. 黄精粥····· (87)
8. 酥蜜粥····· (87)
9. 脊肉粥····· (87)
10. 鸭汁粥 ····· (88)

11. 鹌鹑粥	(88)
12. 山萸肉粥	(88)
13. 胡桃仁粥	(88)
14. 珠玉二宝粥	(89)
15. 冬虫草粥	(89)
16. 芝麻粥	(89)
17. 桑仁粥	(90)
18. 加味沙参粥	(90)
19. 加味生地黄粥	(90)
20. 山药萸肉粥	(91)

饮与茶食类

1. 桑菊淡豆豉饮	(91)
2. 清燥润肺饮	(91)
3. 五汁安中饮	(92)
4. 麦冬地黄饮	(92)
5. 羊乳饮	(92)
6. 清热滋润茶	(92)

其他食类

1. 北杏炖雪梨	(93)
2. 冰糖杏仁糊	(93)
3. 川贝酿梨	(93)
4. 南杏桑白炖猪肺	(94)
5. 玉参焖鸭	(94)
6. 银耳羹	(94)
7. 雪耳炖冰糖	(95)
8. 猪油蜜膏	(95)