

# 实用中医营养学

## 饮食养身治病指导

姜 超 主编

编 写 人 员

杨宝琴 周跃庭 李广钧

张长恩 高忠英

解 放 军 出 版 社

## 内 容 简 介

随着我国人民生活水平的提高，大家越来越注意饮食营养了。这本书的上篇，从中医的角度，介绍了中医营养学的概说、发展、理论特色及食品营养与五脏六腑和身体各部分的关系等问题；下篇分类介绍了谷类、豆类、肉类、水产、蔬菜、果品、蛋乳等 307 种常用食品的营养和它们在临床治疗中的作用。另外，还从治疗内科、妇科、儿科、五官等 64 种疾病的辨证用膳，具体介绍了 303 个单方。

本书不仅适用于中医教学，中西医临床医生门诊参考，也广泛适用于群众掌握防病、治病，促进身体健康，延年益寿的知识。

## 实用中医营养学 (饮食养身治病指导)

姜超 主编

解放军出版社出版  
新华书店北京发行所发行  
一二〇一工厂印刷

787 × 1092 毫米 32 开本 16.25 印张 350,000 字

1985 年 10 月第一版 1985 年 10 月北京第一次印刷

书号：14185·34 定价：3.65 元

## 前 言

祖国医学有着数千年的历史，它是我国古代劳动人民在长期生产、生活以及同疾病的斗争中所创立的，以后又经过历代医家不断地实践、整理、总结，从而形成了一个具有独特理论和风格的医学，为我们伟大民族的繁衍和发展做出了巨大贡献。在这个丰富的医学宝库中，“中医营养学”就是有待于我们挖掘的宝贵遗产之一。

从祖国医学发展史中不难看出，中医学对“营养”一直是非常重视的。它清楚地认识到摄取食物从而获得营养的重要，无论是从养生防病的角度，还是从治疗各种疾病的角度，对于如何选择食物，如何做到合理膳食，都积累了丰富的经验和知识，特别是在疾病防治中的食物选择以及配膳问题，中医学尤为重视，同时具备了一套有着中医特色的关于营养膳食的理论及实践知识。例如在我国最早的医学巨著——《黄帝内经》中，不但指出了食物对养生健身的重要，更明确指出了合理膳食对治病的意义。如《素问·五常政大论》说：“病有久新，方有大小，有毒无毒，固宜常制矣。大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七，小毒治病，十去其八，无毒治病，十去其九，谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也……”。这里提到的“食养”，一直是中医治病所遵循的重要原则，这就是在治病过程中，除了用药和严格掌握用药法度外，就是要以“谷肉果菜，食养尽之”，正如俗语所说的“三分治病七分养”，可见治病过程中，

“食养”的重要。除此，中医在营养膳食的选择应用上，又依据了中医学整个一套系统的理论知识，诸如阴阳五行学说，脏腑经络、诊法治则等，以中医中药的理论，从性、味归经的角度分析食物的性质和作用，根据天时、地理、人的素质以及疾病的八纲属性等不同情况，从整体观念出发，辨证的选择相应食物，以为合理的营养膳食。中医学对于营养的认识与应用的丰富知识，是值得重视的。

目前有关“食疗”的著作也有一些，历代这方面的资料也不少，但都比较散在，不很系统，不易查找，特别是在治病过程中，对于如何以中医理论为指导，合理选择食物，还未引起足够的重视，即便是在中医单位，在中医医院的病房中，也还没有一套突出中医理论特色的配膳制度，这确实是个缺陷。为了更好的继承、发展祖国医学遗产，挖掘中医在营养学方面的知识，使其在防病、治病，促进人民身体健康，延年益寿上发挥更大的作用，同时进一步促进在“营养学”方面的中西医结合，我们编写了《实用中医营养学》一书。

“营养学”的涉及面很广，“中医营养学”所要研究的问题也是很多的，我们这本书重点是探求“中医营养学”的理论特色及在临床治疗中的应用问题。全书共分两篇，上篇讨论中医对“营养”的概念，中医营养学的特点及其发展概况。下篇文章讨论常用食疗药物与食品，计307种；常用食疗方303个；各科常见病64种，以及对这些病的中医营养疗法应用问题。

由于时间仓促，加上经验不足，水平的限制，我们的编写工作是很粗糙的，所收集的资料还很不充分，内容也不够全面，仅提供出来，以为抛砖引玉之用。

## 序

我国传统的医药学对“营养”这个问题，一直是非常重视的。《周礼》即有食医的记载，并且居于医之首位。汉、唐以后的历代王朝，也都设有负责膳食的医生。在浩如烟海的中医书籍中，几乎均有医食同源，食药同源的论述。这说明我们的祖先早就在食养、食疗方面，总结出了十分丰富的经验。以食养身，以食治病，已成为中医学中一个突出的特色。

有关食养、食疗的理论认识，食物本草，食物配方，以及对一些常见疾病的辨证用膳等内容，在《实用中医营养学》（饮食养身治病指导）中作了比较系统的叙述，这里无需我再重复。我想着重谈两点：一是食药同源的问题。中药学起源于人类对食物的觅寻，古代人们在长期实践中，逐步认识到许多动、植物，诸如谷豆、果菜、禽蛋、兽肉、鳞介等，既是可以充饥养生的食品，又是可以治病健身的药物。古之“藥”字，取“樂”字上加艸字头，就是食后可使人“康乐”的意思。一切事物都是辩证的，美味佳肴，食之得当，可爽口益身；食之不当，也会招来灾难。因此，由于地区、季节、体质、年龄、性别、以及所患疾病的不同，在选择饮食方面，有严格的讲究。就是说食物的营养和药物的治疗，不仅不能截然分开，而且应该密切配合。正因如此，我要强调的第二点，就是医食同源。唐代伟大医学家孙思邈，在他所著的《备急千金要方》中，有“食治”一卷，指出：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，

以食治之，食疗不愈，然后命药”。可见古代医家，在用食物治病方面，积累了很丰富的经验，这门学问是不容忽视的。

由姜超等同志主编的《实用中医营养学》（饮食养身治病指导）一书，据我所知，是一本首见的从理论到实践比较系统地阐述中医学有关食养、食疗这一问题的专著，是值得一读的。这门学问希望大家重视起来，加以深入研究，在治病保健方面作出更大的贡献。

吕炳奎

甲子初冬

# 目 录

## 前 言

### 上 篇 总 论

#### 第一章 中医营养学概说

##### 第一节 中医对“营养”的概念

- 一、中医的“营养”有“精微”的概念…………… (2)
- 二、中医的“营养”又有“气”的概念…………… (4)

##### 第二节 中医营养学的特点

- 一、以中医基础理论为指导，突出中医学辨证论治的特色…………… (7)
- 二、重视肺、脾、肾，强调保养脾胃之气…………… (10)
- 三、从性味来分析食物的作用，重视食物性味与五脏的关系…………… (15)
- 四、注重饮食禁忌…………… (24)
  - 1. 食量的禁忌…………… (24)
  - 2. 对饮食偏嗜的禁忌…………… (25)
  - 3. 病中的忌口…………… (28)

## 第二章 中医营养学发展概况

### 第一节 食养与食疗的起源

### 第二节 食养与食疗的发展概况

- 一、秦汉时期的食养与食疗..... (35)
- 二、两晋南北朝时期的食养与食疗..... (38)
- 三、隋唐时期的食养与食疗..... (41)
- 四、宋、辽、金、元时期的食养与食疗..... (45)
- 五、明、清时期的食养与食疗..... (51)

## 下 篇 各 论

### 第一章 食物本草

#### 第一节 谷、豆类

##### 一、谷类

粳米(55) 粳米(56) 糯米(56) 小麦(57) 大麦(58) 燕麦(59) 莜麦(59) 荞麦(60) 粟米(60) 黄粱米(61) 白粱米(62) 青粱米(63) 陈廩米(63) 黄米(64) 糜子米(65) 高粱(65) 玉米(66) 苡米(67)

##### 二、豆类

黄豆(68) 黑豆(69) 赤小豆(69) 绿豆(70) 扁豆(71) 豇豆(72) 豌豆(73) 蚕豆(74) 刀豆(74)



## 第二节 肉 类

### 一、畜肉

猪肉(75) 附: 猪血、猪肝、猪肚、猪心、猪肠、猪肾、猪肺、猪脾、猪腓、猪皮、火腿、猪髓(77)  
牛肉(77) 附: 牛血、牛肝、牛肾、牛胆、牛肚、牛髓(78) 羊肉(78) 附: 羊血、羊肝、羊肾、羊肺、羊胆、羊肚、羊髓(79) 驴肉(79) 附: 驴头肉、驴乳、驴脂、驴血、驴鞭(80) 马肉(80) 驼肉(81) 附: 驼脂、驼乳(81) 兔肉(82) 附: 兔肝、兔血、兔脑、兔头骨(82) 狗肉(83) 附: 狗血、狗肝、狗心、狗肾、狗阴茎、狗胆(84) 猫肉(84) 附: 猫头骨(85) 鼠肉(85) 附: 鼠胆、鼠肝、鼠肾(85)

### 二、禽肉

鸡肉(86) 附: 鸡血、鸡肝、鸡肠、鸡胆、鸡内金(87) 鸭肉(87) 附: 鸭头、鸭血(88) 鹅肉(88) 附: 鹅毛、鹅血、鹅内金(89) 野鸡肉(89) 雁肉(89) 附: 雁肪(90) 鸽肉(90) 雀肉(91) 附: 雀卵(91) 乌鸦(92) 鹊(92) 鹰(93) 鹞(93) 鹤鹑(94) 燕窝(94)

### 三、兽肉

黄羊肉(95) 附: 黄羊角(96) 野猪肉(96) 鹿肉(96) 附: 鹿血、鹿胶、鹿骨、鹿胎、鹿髓、鹿肾、鹿角、鹿茸(98) 麋鹿肉(98) 虎肉(99) 附: 虎骨(99) 豹肉(99) 附: 豹骨(100) 熊肉(100) 附: 熊脂、熊胆、熊掌(101) 象肉(101) 附: 象

牙、象骨、象胆、象皮(102) 狼肉(102) 附：狼膏(102) 獐肉(102) 附：獐骨、獐脂(103) 狐肉(103) 附：狐肝、狐阴茎(104) 猕猴肉(104) 附：猕猴骨、猴枣(104) 犀肉(105) 附：犀角(105) 羚羊肉(105) 附：羚羊角(106) 水獭肉(106) 附：獭肝(106) 蛇肉(106)

### 第三节 水 产

#### 一、鱼类

鲤鱼(107) 附：鲤鱼血、鲤鱼肠、鲤鱼齿、鲤鱼胆、鲤鱼脂、鲤鱼脑、鲤鱼鳞(109) 鲢鱼(109) 附：鲢鱼鳞(109) 鲫鱼(109) 附：鲫鱼子、鲫鱼头、鲫鱼胆、鲫鱼脑(110) 鳊鱼(110) 白鲢(111) 黑鲢(112) 白鲮(112) 草鱼(113) 附：鲢鱼胆(113) 青鱼(113) 附：青鱼胆、青鱼枕(114) 鲈鱼(114) 鳊鱼(115) 鮠鱼(115) 竹鱼(116) 鲚鱼(117) 河豚(117) 鲟鳇鱼(118) 鱧鱼(119) 鳊鱼(119) 乌鳢(120) 黄颡鱼(120) 黄姑鱼(121) 鳊鱼(121) 附：鳊鱼血、鳊鱼骨、鳊鱼膏(122) 黄鳝(123) 附：鳝鱼头、鳝鱼皮、鳝鱼血、鳝鱼骨(123) 泥鳅(124) 鲇鱼(124) 附：鲇鱼目、鲇鱼尾、鲇鱼涎(125) 黄花鱼(125) 附：鱼脑石、鱼鳔(126) 鲟鱼(126) 鲨鱼(127) 附：鲛鱼鳍、鲛鱼鳔、鲛鱼皮、鲛鱼胆(127) 带鱼(127) 海鳗(128) 银鱼(128) 比目鱼(129) 鳎鱼(129) 鳎鱼(130) 鳎虎鱼(130) 鲈鱼(131) 鲈鱼(132) 大麻哈鱼(132) 橡皮鱼(133)

## 二、甲壳及软体动物

鳖(133) 附: 鳖头、鳖血、鳖卵、鳖胆、鳖油(134)  
水龟肉(134) 附: 龟板(135) 对虾(135) 河虾(136)  
附: 毛虾(137) 河蟹(137) 附: 蟹爪、蟹壳、海蟹  
(138) 海参(138) 附: 海参肠(139) 海蜇(139)  
鲍鱼(140) 干贝(140) 淡菜(141) 田螺(142)  
螺蛳(143) 蚶(143) 蛤蜊(144) 蛭(145) 蚬  
(146) 蚌(146) 牡蛎(147) 乌贼(148) 田鸡  
(148) 蚕蛹(149)

## 三、海藻类

海带(150) 附: 昆布、海藻(150) 紫菜(151) 龙  
须菜(151) 鹿角菜(152)

## 第四节 果 品

西瓜(152) 附: 西瓜子仁、西瓜皮(153) 甜瓜  
(153) 附: 甜瓜仁、甜瓜蒂(154) 苹果(154) 梨  
(155) 附: 梨皮(156) 橘(156) 附: 橘叶、橘皮、  
橘红、橘络、橘核、橘饼(157) 柑(157) 附: 柑  
皮(158) 甜橙(158) 附: 橙皮(158) 柚(158)  
金橘(159) 香蕉(160) 葡萄(160) 菠萝(161)  
菠萝蜜(162) 杏(163) 李子(163) 附: 李核仁  
(164) 樱桃(164) 桃(165) 柿(165) 荔枝(166)  
附: 荔枝核(167) 龙眼(167) 柠檬(168) 椰子  
(168) 附: 椰子瓢(169) 无花果(169) 石榴(170)  
海棠(171) 枇杷(171) 猕猴桃(172) 桑椹(172)  
杨梅(173) 梅(174) 橄榄(175) 山楂(176) 甜  
杏仁(176) 核桃仁(177) 栗子(178) 榧子(179)

白果(180) 松子(180) 榛子(181) 酸枣(182)  
大枣(182) 落花生(183) 莲子(184) 菱角(185)  
荸荠(186) 百合(186) 甘蔗(187) 向日葵(188)

## 第五节 蔬 菜

### 一、瓜果类

冬瓜(189) 附：冬瓜子、冬瓜叶、冬瓜皮、冬瓜瓤  
(190) 南瓜(190) 附：南瓜子、南瓜叶、南瓜蒂、  
南瓜瓤(191) 黄瓜(191) 丝瓜(191) 菜瓜(192)  
瓠瓜(193) 苦瓜(193) 番茄(194) 茄子(195)  
附：茄蒂(195) 辣椒(195)

### 二、茎、叶、苔、花类

大白菜(196) 小白菜(197) 洋白菜(197) 芹菜  
(198) 菠菜(199) 莴笋(200) 韭菜(200) 附：  
黄韭、韭菜子(201) 茴香菜(201) 附：茴香子、  
茴香根(202) 茼蒿(202) 苋菜(203) 茭白(203)  
芫荽(204) 附：芫荽子(205) 大蒜(205) 附：蒜  
苗、青蒜(206) 大葱(206) 附：葱根、葱子(207)  
洋葱(207) 香椿(208) 黄花菜(208) 绿豆芽(209)  
干冬菜(210) 蕹菜(210)

### 三、根茎类

山药(211) 甘薯(212) 芋头(213) 胡萝卜(214)  
附：胡萝卜子(214) 萝卜(214) 附：萝卜子(215)  
竹笋(215) 淡竹笋(216) 芥菜(217) 蕹达菜(217)  
苕蓝(218) 芫菁(219) 鲜姜(219) 附：干姜、姜  
皮(220) 藕(220) 附：藕节、藕粉(221) 慈菇(221)

### 四、菌类

木耳(222) 银耳(223) 香菇(224) 蘑菇(225)

## 五、野菜类

刺儿菜(226) 苦菜(226) 马齿苋(227) 紫苜蓿  
(228) 芥菜(229) 附：芥菜子、芥菜花(230) 蒲  
菜(230) 蒲公英(230) 葵菜(231) 槐花(232)

### 第六节 蛋、乳、腐

鸡蛋(232) 鸭蛋(233) 鹅蛋(234) 鸽蛋(234)  
鹌鹑蛋(235) 乌鱼蛋(236) 牛奶(236) 羊奶(237)  
马奶(238) 人奶(238) 乳腐(239) 豆腐(240)  
麻腐(241)

### 第七节 调味品

茶叶(241) 酒(242) 食盐(243) 酱(244) 醋  
(245) 白芝麻(246) 黑芝麻(246) 落花生油(247)  
油菜子油(248) 豆油(248) 胡椒(249) 花椒(250)  
白芥子(251) 八角茴香(251) 肉桂(252) 白糖  
(253) 蜂蜜(254) 饴糖(254)

## 第二章 食疗方剂

### 第一节 粥、饭类

粳米粥(257) 小米粥(257) 高粱米粥(257) 糯  
米粥(258) 大麦米粥(258) 小麦粥(258) 玉米  
粥(259) 苡米粥(259) 三米粥(260) 赤小豆粥  
(260) 绿豆粥(261) 豌豆粥(261) 青小豆粥(261)  
扁豆粟米粥(262) 糯米阿胶粥(262) 赤小豆鱼粥

(263) 莲子粥(263) 莲子粉粥(263) 芡实粥  
(264) 鸡头粥(264) 芡实粉粥(265) 菱角粉粥  
(265) 百合粥(265) 栗子粥(266) 芋头粥(266)  
茯苓粉粥(267) 山药粥(267) 薯蕷粥(268) 山  
莲葡萄粥(268) 山药桂圆粥(269) 藕粉粥(269)  
蕃薯粥(270) 芝麻粥(270) 甘蔗粥(270) 杏仁  
粥(271) 松子仁粥(271) 薯蕷半夏粥(272) 珠  
玉二宝粥(272) 薯蕷鸡子黄粥(273) 薯蕷芡苜粥  
(273) 三宝粥(273) 山药扁豆粥(274) 赤小豆  
山药粥(274) 百合杏仁赤豆粥(275) 赤小豆内金  
粥(275) 苡米莲子粥(276) 桂圆莲子粥(276) 苡  
米杏仁粥(277) 百合杏仁粥(277) 栗子桂圆粥  
(277) 龙眼粥(278) 梨粥(278) 鲜藕粥(279)  
鸭汁粥(279) 鸡汁粥(279) 鸡胗粉粥(280) 羊  
肝粥(280) 羊肾粥(281) 羊肉粥(281) 羊骨粥  
(281) 枸杞羊肾粥(282) 猪肚粥(282) 猪蹄粥  
(一)(283) 猪蹄粥(二)(283) 猪肾粥(284) 乳  
粥(284) 鲤鱼汁粥(285) 鲫鱼粥(285) 鳃膈脐  
粥(285) 麻雀粥(286) 海参粥(286) 丝瓜粥(287)  
萝卜粥(287) 胡萝卜粥(287) 菠菜粥(288) 油  
菜粥(288) 芹菜粥(288) 韭菜粥(289) 紫苋粥  
(289) 荠菜粥(289) 芥菜粥(290) 葵菜粥(290)  
黄精粥(291) 麦门冬粥(291) 天门冬粥(291) 金  
樱子粥(292) 枸杞子粥(292) 地黄粥(一)(293)  
地黄粥(二)(293) 地黄枣仁粥(293) 人参粥(一)  
(294) 人参粥(二)(294) 黄芪粥(295) 酸枣仁  
粥(295) 远志枣仁粥(295) 吴茱萸粥(296) 毕

拔粥(296) 桂心粥(296) 良姜粥(297) 茴香粥  
(297) 薤白粥(297) 橘皮粥(298) 莱菔粥(298)  
苏子龙肝粥(299) 银花莲子粥(299) 葱白粥  
(300) 干葛粥(300) 牛蒡粥(300) 葱豉粥(301)  
紫苏粥(301) 荆芥粥(302) 生姜粥(302) 苍耳  
子粥(302) 竹沥粥(303) 竹叶粥(303) 石膏粥  
(304) 生芦根粥(304) 荷叶粥(304) 桃仁粥(305)  
郁李仁粥(305) 马齿苋粥(306) 蚌或珍珠母粥  
(306) 白粳米饭(306) 粟米饭(307) 秫米饭(307)  
糯米饭(307) 大麦饭(308) 小麦饭(308) 玉蜀  
黍饭(308)

## 第二节 饼、面、粉、糕类

益脾饼(309) 期颐饼(309) 梅枣杏仁饼(310) 枣  
柿饼(310) 鸡头粉雀舌棋子(311) 大麦箕子粉  
(311) 糯米粉搗粉(312) 鸡头羹粉(312) 砂仁  
藕粉(313) 炒黄面(313) 山药面(314) 羊肉挂  
面(314) 春盘面(314) 皂羹面(315) 麻仁栗子  
糕(315) 莲子茯苓糕(316) 山药扁豆糕(316) 瓜  
蒌噙(317) 佛手丸(317) 菟丝子散(318) 陈香  
椽散(318) 小米焦巴散(319)

## 第三节 肉、禽、果、蛋类

羊头脍(319) 炙黄鸡(319) 黄雌鸡(320) 攒鸡  
儿(320) 生地黄鸡(320) 黄芪炖母鸡(321) 炖  
白木耳肉(321) 蒸鳝鱼猪肉(322) 内金鳝鱼  
(322) 腰花杜仲(322) 炖猪腰(323) 当归肝(323)

桃仁墨鱼(324) 麻雀肉(324) 炖蚌肉(324) 炖田螺(325) 炖黑木耳(325) 江米藕(325) 水晶桃(326) 糖卷果(326) 豆腐蛋(327) 五味子炖蛋(327)

#### 第四节 羹汤类

羊肚羹(328) 羊肉羹(328) 白羊肾羹(329) 羊脊骨羹(329) 羊脏羹(329) 猪蹄羹(330) 青鸭羹(330) 鲫鱼羹(331) 葵菜羹(331) 椒面羹(331) 百合枇杷藕羹(332) 胡桃栗子糖羹(332) 苦瓜泥(333) 大麦汤(333) 豆麦汤(333) 甘麦大枣汤(334) 四和汤(334) 豆腐红糖汤(335) 杏霜汤(335) 乌鸡汤(335) 驴肉汤(336) 鲤鱼汤(336) 黑豆鲤鱼汤(337) 鲫鱼汤(337) 猪肤汤(337) 猪胰汤(338) 当归生姜羊肉汤(338) 当归猪蹄汤(339) 黄芪猪肝汤(339) 羊肝平肝汤(339) 海蜇马蹄汤(340) 瓠子汤(340) 人参汤(341) 山药汤(341) 五味子汤(341) 扶中汤(342) 枣姜汤(342) 沃雪汤(343) 仙术汤(343) 茴香汤(344) 木瓜汤(344) 佛手姜汤(344) 二仁通幽汤(345) 瓜蒌根冬瓜汤(345)

#### 第五节 饮汁类

羊乳饮(346) 牛乳饮(346) 螃蟹饮(347) 龙眼洋参饮(347) 龙眼枣仁饮(347) 人参胡桃煎(348) 黑豆小麦煎(348) 黄花菜马齿苋饮(349) 一味薯蓣饮(349) 苓藕饮(349) 雪梨浆(350)



五汁饮(350) 甘蔗马蹄饮(351) 甘蔗姜汁(351)  
鲜藕柏叶汁(351) 荷叶煎(352) 荷叶藕节煎(352)  
二鲜饮(352) 荸藕茅根饮(353) 清络饮(353) 枇  
杷饮(353) 川贝杏仁饮(354) 杏梨饮(354) 杏菊  
饮(354) 三汁饮(355) 杏仁麦冬饮(355) 宁嗽  
定喘饮(355) 橘杏丝瓜饮(356) 橘皮饮(356) 白  
菜绿豆饮(357) 菜根红糖饮(357) 苡米防风饮  
(357) 胖大海饮(358) 丝瓜饮(358) 白果冬瓜  
子饮(358) 槐花饮(358) 芦桃浆(359) 姜糖饮  
(359) 葱椒饮(359) 槟榔饮(360) 橙子煎(360)  
香椽浆(361) 山楂麦芽饮(361) 麦芽山楂饮(361)  
麦芽青皮饮(362) 桂皮山楂饮(362) 双核饮(362)  
健脾饮(363) 香砂藕粉(363) 黄花菜饮(363) 鲫  
鱼赤豆商陆饮(364) 黑豆红花煎(364)

### 第六节 膏 煎 类

秋梨膏(365) 琼玉膏(365) 黄芪膏(366) 秘方  
噎膈膏(366) 金樱子膏(367) 五味子膏(367) 羊  
蜜膏(368) 牛髓膏子(368) 黑牛髓煎(368) 金  
髓煎(369)

### 第七节 酒 类

乌鸡酒(370) 枸杞酒(370) 地黄酒(370) 茯苓  
酒(371) 薯蓣酒(371) 巨胜酒(371) 五加皮酒  
(372) 仙灵脾酒(372) 苡米酒(373) 天门冬酒  
(373) 人参酒(373) 橘红酒(374) 菊花酒(374)  
黄精酒(374) 桑椹酒(375) 茵陈酒(375) 百部