

中华药膳秘方大全(400余种)

葱豉黄酒汤

豆豉 15 克加水一小碗，煎煮 10 分钟，再加洗净的葱须 30 克，继续煎煮 5 分钟，最后加黄酒 50 毫升，出锅。趁热顿服。可治疗感冒风寒，发热、头痛、虚烦、无汗，并兼有呕恶、腹痛、泄泻等症。

西瓜番茄汁

西瓜取瓢，去子，用洁净纱布绞挤汁液；番茄用沸水冲烫，剥皮，去子，也用洁净纱布绞挤汁液。二液合并，代水随量饮用。可治疗夏季感冒，发热、口渴、烦躁、食欲不振、消化不良，以及小便赤热等症。

桑菊薄荷饮(广东凉茶验方)

洁净的桑叶、菊花各 5 克，苦竹叶、白茅根各 30 克，薄荷 3 克，放入茶壶内，用沸水冲泡温浸 10 分钟。频饮。也可放冷后作饮料大量饮用。可治疗风热型感冒，发热、头痛、目赤、喉痛，以及急性结膜炎(红眼病)。

姜糖饮 I

生姜 10 克洗净，切丝，放入瓷杯内，以沸水冲泡，盖上盖温浸 5 分钟，再调入适量红糖(约 15 克为宜)。糖不要加得过多，应有足够的辛辣味。趁热顿服。服后，最好睡卧盖被取汗。本品可治疗感冒风寒初起，发热、头痛、体痛、无汗、食欲不振和恶心等症。

薄荷糖《简便单方》

白沙糖 500 克放在铝锅中，加水少许，以小火煎熬至较稠厚时，加入薄荷细粉 30 克(或食用薄荷油 5 毫升)，调匀，再继续煎熬至用铲挑起即成丝状，而不粘手时，停火。将糖倒在表面涂过食用油的大搪瓷盘中，待稍冷，将糖分割成条，再分割约 100 块即可。本品有疏解风热，清咽利喉功效。经常食用，可治疗感冒风热、头痛、目赤、咽喉肿痛等症。

姜糖苏叶饮《本草汇言》

取洗净切成细丝的生姜和苏叶各 3 克，放入瓷杯内，再加红糖 15 克，以沸水冲泡，盖上盖温浸 10 分钟。趁热顿服。本品可以治疗头痛发热等风寒型感冒。对同时患有恶心、呕吐、胃痛、腹胀等症的胃肠型感冒，则更为适宜。另外，也可用于出现上述症状的因吃鱼虾中毒病人。

西瓜汁

西瓜(最好用白皮、白瓢、白籽的三白西瓜)取瓢，去籽，用洁净纱布绞挤汁液。随量代水大量饮用。可治疗感染性高热、口渴、神昏、尿少等症。

葱豉黄酒汤

豆豉 15 克加水一小碗，煎煮 10 分钟，再加洗净的葱须 30 克，继续煎煮 5 分钟，最后加黄酒 50 毫升，

出锅趁热顿服。可治疗感冒风寒，发热、头痛、虚烦、无汗，并兼有呕恶、腹痛、泄泻等症。

白萝卜汁

白萝卜洗净，切碎，以洁净纱布绞取汁液。可加冰糖适量，每次冷饮 50 毫升，一日 3 次。或治疗热病消渴、口干和鼻出血等症。

炒绿豆芽

水发新鲜绿豆芽适量，素油炒，拌以食盐调料少许。佐餐食用。有解热毒，利三焦功效。适合热毒疮疡，小便赤热不利病人食用。

苦竹叶速溶饮

鲜苦竹叶 500 克(或干竹叶 250 克)洗净，剪碎。煎煮一小时，捞去渣，再以小火继续煎煮浓缩到较稠粘将要干锅时，停火，待凉，拌入干燥的白糖粉 250 克，把药液吸净，混匀，晒干，压碎，装瓶备用。每次 10 克以沸水冲化，饮用，每日 2 次。可治疗热病口渴，烦躁，失眠等症。

柠檬速溶饮

鲜柠檬肉切碎，以洁净纱布绞取汁液。如前法制成速溶饮料，装瓶备用。每次 10 克以沸水冲化，饮用，每日 2 次。可治疗热病津伤口渴，中暑呕恶，以及先兆流产腹痛、漏血等症。

葡萄蜜膏

鲜葡萄汁 500 毫升，以小火煎熬浓缩至稠粘如膏时，加蜂蜜一倍，加热至沸，停火待冷，装瓶备用。每次一汤匙，以沸水冲化开代茶饮用。可治疗热病烦渴，或食欲不振等症。

薤菜荸荠汤

薤菜 250 克洗净，切碎，荸荠 10 个洗净，去皮，放在锅内，加水适量，煎煮半小时，出锅前可加冰糖适量。一次或分次食用，吃菜和荸荠，喝汤。可治疗热病口干咽痛、烦躁、胸闷等症。

五汁饮

洗净的鲜芦根、梨去皮核、荸荠去皮、鲜藕去节和鲜麦冬各适量，切碎或剪碎，以洁净的弹簧布绞挤取汁。不拘量，冷饮可温饮。可治疗热病，口渴、咽干、烦躁等症。

雪梨浆

大雪花梨一个，洗净，切薄片，放在碗中，加凉水适量，浸泡半日，再以洁净纱布绞汁。顿服，每日数次。可治疗热病烦渴等症。

葱白香菇人乳汤

葱白一根,香菇一朵,母乳30-50毫升,放炖盅内隔水炖熟,去渣后放奶瓶中喂婴儿服食。每天一剂,连服2-3剂。有发表,解毒,清肺,益胃功效。可用于治疗新生儿风寒型感冒(出现鼻塞、气粗、流涕等症状)。

凉粉草葛根汤

凉粉草60克,葛根150克,水适量,煮汤。去渣代茶饮用,亦可加白糖少许调味。有清凉解毒,除烦止渴功效。可用于治疗感冒发热、咽喉炎、胃火牙痛、颈及背部肌肉疼痛等症。

榕树须冰糖茶

榕树须30克,冰糖适量,水2碗,煎至1碗。去渣饮用。有清热解毒,利尿通淋功效。可用于治疗感冒发热咳嗽、眼结膜炎、百日咳、泌尿系感染、泌尿系结石等症。

生姜炒米粥

生姜30克,切成薄片,炒米50克,水适量,煮粥。加油、食盐调味服食。有温中祛寒,化寒痰,健脾胃,下气止呕功效。可用于治疗感冒风寒、鼻塞流涕、咳嗽痰稀、胃寒呕吐等症。

咸橄榄芦根茶

芦根30克(鲜品用100克),咸橄榄4枚,清水3碗,煎至一碗半。去渣饮用。有清热生津,解毒利咽,降火除烦功效。可用于治疗感冒、咽喉炎、胃热牙痛、肺热咳嗽等症。

鲜藕姜汁

去李鲜藕500克,生姜50克,洗净,剁碎,以洁净纱布绞取汁液。一日内发数次服完。治夏季胃肠型感冒及肠炎,发热、烦渴、呕吐、腹痛、泄泻等症。

香薷饮

香薷和厚朴用剪刀剪碎,白扁豆黄捣碎,放入保温杯中,冲入滚水,盖密,泡浸一小时。代茶频饮,每日两次。有发汗解暑,和胃祛湿,化温行气,和胃,健胃和中,清暑化湿功效。可用于治疗夏季感冒发热,头痛,头沉,胸闷,倦怠,腹痛,吐泻等症。

消化系统-----

冰糖话梅

乌梅250克洗净,放在铝锅中,加水适量浸泡透发,再加热煎煮至五成熟,捞出,去核,把果肉切成丁,再放入原液中加碎冰糖250克继续煎煮,至七成熟烂,收汁即可。待冷,外部再蘸上一层白糖,装瓶备用。本品有开胃,生津,收敛,安蛔,止痢等功效。经常食用,可治疗食欲不振,消渴,蛔虫性腹痛,泄泻,痢疾等症。

陈草蜜膏

陈皮、甘草各100克洗净,加水适量浸泡透发,再加热煎煮,每20分钟取煎液一次,加水再煎,

共取3次,合并煎液,再以小火煎熬浓缩至稠膏时,加蜂蜜一倍,至沸停火,待冷装瓶备用。每次一汤匙,直接食用,每日2次。可治疗胃、十二指肠溃疡。

醋浸生姜饮

生姜洗净切片,以醋浸腌一昼夜。用时,取3片,加红糖适量,以沸水冲泡,温浸片刻。代茶频频饮用。可治疗食欲不振、翻胃呕吐和胃痛等症。

丁香煮酒

黄酒50毫升放在瓷杯中,再加丁香2粒,把瓷杯放在有水的蒸锅中加热蒸炖10分钟。趁热饮酒。可治疗感寒性腹痛、腹胀、吐泻等症。

桂圆橘饼糖

白沙糖500克放在铝锅中,加水少许,以小火煎熬至较稠厚时,加入橘饼、桂圆肉各100克,调匀,再继续煎熬至用铲挑起即成丝状,而不粘手时,停火。将糖倒在表面涂过食用油的大搪瓷盘中,待稍冷,将糖分割成条,再分割约100块即可。本品有健脾和胃功效,适用于久泻久痢等症。

红糖醴

黄酒50毫升,红糖10克同置小锅中,以小火煮沸,待糖溶化后,停火。趁热顿服。可治疗感寒性腹痛、腹泻症。

烩鳝鱼丝

鳝鱼500克去骨内脏,洗净,切丝,先以油煸炒,烹酱油、醋、红糖少许,加水稍煮,加芡粉汁,汤明透即可。本品有补虚损,止血功效。体虚痔出血,或泻痢脓血者食用相宜。

火腿

它为猪科动物猪腿经腌制而成,供食用,本品味咸甘,性平,有健脾开胃,生津益血功效。可用治虚劳心悸,脾虚少食,久泻久痢等症。

姜茶速溶饮

红茶200克,加水适量,煎煮。每20分钟取煎液一次,加水再煎,共煎3次,合并煎液,再继续以小火煎煮浓缩,到将要干锅时,加入鲜生姜汁200克,再加热至稠粘时,停火,待温。拌入干燥的白糖粉500克把煎液吸净,混匀,晒干,压碎,装瓶备用。每次10克以沸水冲化,顿服,每日3次。可治疗肠炎、细菌性痢疾腹泻、腹痛等病症。

姜茶乌梅饮

生姜10克洗净,切丝,乌梅肉30克用剪刀剪碎,绿茶5克,共放保温杯中,以沸水冲泡,盖盖温浸半小时,再入红糖适量。趁热顿用,每日3次。可治疗细菌性痢疾和阿料巴痢疾。

姜茶饮

绿茶、干姜丝各 3 克，放入瓷杯中，以沸水冲泡，盖好盖温浸 10 分钟。代茶频频饮用。可治疗急性肠胃炎，吐、泻、烦躁等症。

姜橘土豆汁

土豆 100 克，生姜 10 克，分别洗净，切碎，橘子一个去皮、核共用洁净纱布绞取汁液。食前服饮一汤匙。可治疗胃神经官能症之呕恶、食欲不振症。

酒浸杨梅

鲜杨梅不限量，洗净，浸泡在果酒（如葡萄酒）中，三日后食用。每次 3 个，一日 2 次。可治疗腹痛泄泻症。

荔枝粥《泉州本草》

干荔枝肉 50 克，山药与莲子各 10 克捣碎，加水适量，煎煮至软烂时，再加入淘净的大米适量，煮烂成粥。每晚食用。可治疗老年晨起腹泻（五更泻）症。

绿茶蜜饮

绿茶 5 克，放入瓷杯中，以沸水冲泡，盖盖温浸 5 分钟，再调入蜂蜜适量。趁热顿服，每日 3-4 次。可治疗细菌性痢疾。

马齿苋

它为马齿苋科植物马齿苋的全草，鲜用或晒干后入药。本品味酸，性寒，有凉血治痢，解毒消痈功效，可用治热毒痢疾，痈疮肿毒等症。

丁香姜糖

白沙糖 250 克放在铝锅中，加水少许，以小火煎熬至较稠厚时，加入生姜碎末 30 克、丁香粉 5 克，调匀，再继续煎熬至用铲挑起即成丝状，而不粘手时，停火。将糖倒在表面涂过食用油的大搪瓷盘中，待消冷，将糖分割成条，割约“块”即可。每日饭后食用数块。有温胃、降逆、止呕功效，适用于胃寒型呕逆、呕吐、胃痛等症。

姜韭牛奶羹

韭菜 250 克，生姜 25 克洗净，切碎，捣烂，以洁净纱布绞取汁液，放入锅内，再兑加牛奶 250 克（或奶粉二汤匙，加水适量），加热煮沸。趁热顿饮。可治胃溃疡、慢性胃炎胃脘疼痛、呕恶等症。

姜橘椒鱼羹

250克重鲫鱼一条去鳞鳃内脏,洗净。生姜30克洗净,切片,橘皮10克,胡椒3克,包扎在纱布内填入鲫鱼肚内,加水适量,小火煨熟。加食盐少许,空腹喝汤吃鱼。可治疗胃寒气冷型腹痛、食欲不振、消化不良、虚弱乏力等症。

橘红糕

橘红粉10克,与白糖200克混匀为馅备用。米粉500克稍以水湿润,撒在蒸锅的屉布上,蒸熟后,待冷,再摊放在洁净的屉布上,用铲或刀将其压平,撒上橘红糖馅,上面再摊放一层米粉糕,压实,把糕切成小方块,装盘即可。本品有健胃,消食,化痰,止咳功效,经常随量食用。可治疗食欲不振,消化不良,咳嗽多痰等症。

萝卜丝饼

白萝卜洗净,用擦刮器擦刮成丝,再用素油煸炒至五成熟,加叉烧肉末,调匀为馅备用。面粉适量,如常法,加水合面团稍软,擀片,填夹萝卜丝馅,再烙成小饼。本品有健胃,理气,消食,化痰功效。适合食欲不振,消化不良,食后腹胀,及咳喘多痰者食用,有治疗作用。

蜜饯萝卜

鲜白萝卜500克洗净,切成丁。放在沸水内煮沸即捞出,把水控干,晾晒半日,再放入铝锅内,加蜂蜜150克,以小火煮沸,调匀即可。待冷,装瓶备用。本品宽中消食,理气化痰。饭后食用,可治疗饮食不消,腹胀、翻胃、呕吐等症。

火腿脚爪羹

陈火腿脚爪一个洗净,加水适量,以小火煮炖一日至熟烂成羹汤,可酌加食盐少许。分顿随量喝汤,连食两日。可治疗脾虚久泻症。

姜醋

生姜100克洗净,切成细丝,浸泡在250毫升米醋中,密闭贮存备用。以此醋液调食鱼虾蟹肉,可防止中毒。每日空腹服用10毫升,有温脾胃,散寒,敛气止痛功效,可用以治疗慢性萎缩性胃炎胃痛、感寒性腹痛、蛔虫症腹痛,以及过食水果腹痛等症。

椒盐火腿

火腿瘦肉250克,切薄片,放碗中,加姜葱少许,水适量,清蒸熟烂后,蘸炒熟研碎之花椒盐粉,顿食或分顿食用。本品有温胃,理气功效,可治疗胃寒,经常打呃气,或气滞性腹痛症。

马齿苋粥

鲜马齿苋250克(或干马齿苋50克)洗净,剪碎,加水适量,煎煮半小时,捞去药渣,再加入淘净的大米适量,继续煮成粥。每日食用2次。可治疗肠炎和痢疾腹痛、腹泻等症。

蜜饯山楂

生山楂 500 克洗净,去果柄、果核,放在铝锅内,加水适量,煎煮至七成熟烂,水将耗干时加入蜂蜜 250 克,再以小火煎煮熟透,收汁即可。待放瓶罐中贮存备用。本品有开胃,消肉食积,止泻痢,活血祛瘀等功效。饭前食用可增进食欲;饭后食用可治疗肉食不消;大量食用可治疗泻痢,以及冠心病心区不适等症。

藕汁糖蜜膏药 《岭南采药录》

鲜藕 1, 500 克洗净,用擦刮刀擦丝,以洁净纱布绞汁,把藕汁放入锅内,加红糖 200 克,先以大火,后以小火,加热煎熬成膏时,加蜂蜜一倍,至沸停火,待冷装瓶备用。每次一汤匙,以沸水冲化,顿饮,每日 3 次。可治疗细菌性痢疾。

葡萄姜蜜汁

新鲜葡萄、生姜洗净,分别捣碎或切碎,用洁净纱布绞汁,备用。再以沸水冲浸浓绿茶一杯,兑入葡萄汁、姜汁各 50 毫升、蜂蜜适量。趁热顿服。可治疗细菌性痢疾。

荞麦饼

荞麦面酌按食量,如常法加水,合成面团,擀片,填夹红沙糖适量,烙饼稍焦。本品有止烦热,止泄痢功效。连续食用,可治疗发热,泄痢症。

青蒿醪

鲜青蒿 1000 克洗净,捣汁(或以干品 200 克煎汤去渣),再将药汁与糯米 500 克共同烧煮,做成糯米干饭,待冷,加酒曲适量,拌匀,发酵成为酒酿。每日随量佐餐食用。可治疗疟疾。

杨梅醪

鲜杨梅 500 克洗净,加白糖 50 克,置瓷罐中捣烂,加盖(但需留空隙),一周后自然发酵成酒。用洁净的纱布绞汁,即为约 12 度的杨梅醪,如甜度不够还可加白糖适量,再置锅中煮沸,停火,待冷,装瓶,密封保存。陈久为良。夏季佐餐随量饮用。可预防中暑,治疗腹泻症。

雪羹汤

海蜇 30 克以温水泡发,洗净,切碎,鲜荸荠 15 克洗净,去皮,共放在锅内,加水适量,以小火煎煮一小时。一次或分次喝汤,可治疗阴虚、内热型之慢性气管炎咳嗽、痰黄而稠粘、口燥咽干;小儿食用荸荠,可治疗消化不良,肠胃积滞之少食、面黄消瘦,泄泻等症。

五香槟榔

整槟榔 200 克,陈皮 20 克,丁香、豆蔻、砂仁各 10 克,食盐 100 克,同放锅内,加水适量,以小火煎煮至药液涸干,停火,待冷。再将槟榔用刀剁成如黄豆大小的碎块,即可。本品有健脾,宽胸,顺气,消滞功效。饭后,嘴含少许,可助消化和消除呕酸、膨闷胀饱等症。

土豆蜜膏

鲜土豆 1000 克洗净，用擦刮刀擦成细丝，捣烂，以洁净的纱布绞汁，取土豆汁放在锅中先以大火，后以小火煎熬浓缩至稠粘时，加入蜂蜜一倍，再煎至稠粘如蜜时，停火，待冷装瓶备用。每次一汤匙直接食用，每日 2 次，空腹时用。可治疗胃十二指肠溃疡，习惯性便秘等症。

甜咸小白菜汁

小白菜 250 克，洗净，剁碎，以食盐少许腌拌 10 分钟，用洁净纱布绞取汁液，加白糖适量。一日内分 3 次，空腹饮用。可治胃、十二指肠溃疡、出血。

糖蜜红茶饮

红茶 5 克，放入保温杯中，以沸水冲泡，盖盖温浸 10 分钟，再调入蜂蜜与红糖适量。趁热频频饮用，每日 3 剂，饭前用。可治疗胃、十二指肠溃疡病。

黄鱼鳔酥

黄鱼鳔不限量，以香油炸酥，每日吃 3 次，每次 5 克。可配合治疗食道癌，胃癌。

土豆汁

土豆洗净，切碎，以洁净纱布绞汁。饭前每饮一汤匙。可治疗胃、十二指肠溃疡之腹痛、慢性胆囊炎、胁痛，及习惯性便秘等症。

菠菜猪红汤

新鲜菠菜约 500 克洗净切断，猪血约 250 克切成块状，水适量，煮汤。调味服食。有润大肠、通大便功效。可治疗大便秘结、痔疮便秘、习惯性便秘、老人肠燥便秘等症。

萝卜蜜膏 《中国防痨》

红皮白心萝卜 1,000 克洗净，用擦刮刀擦刮成细丝，以洁净纱布绞汁。把萝卜汁放在锅内先以大火，后以小火煎煮，至较稠粘时加明矾 10 克（以水溶化），调匀后再加蜂蜜 100 克。至沸停火，待冷装瓶备用。每次一汤匙，每日 3 次，空腹时食用。可治疗肺结核咯血症。

南瓜清炖牛肉

精瘦牛肉 250 克洗净，切块，生姜 25 克，加水龙头大碗，清炖至八成熟。南瓜 500 克去皮，切块，加入牛肉汤中同炖，至熟烂，调加食盐，味精适量即可。分顿连续食用，有化痰排脓，利肺功效。肺痈吐脓痰病人食用相宜。

秋梨白藕汁

洗净的秋梨去皮、核，白藕去节，等量，切碎，以洁净的纱布绞挤取汁。不拘量，频饮代茶。可治疗肺热型咳嗽，痰黄，咽干、口燥等症。

秋梨蜜膏

鸭梨 1500 克洗净，去核，切碎，以洁净的纱布绞汁；再以鲜生姜 250 克洗净，切丝，以洁净纱布绞汁备用。取梨汁放在锅中，先以大火，后以小火煎熬浓缩，至稠粘如膏时，加入一倍的蜂蜜、姜汁，继续加热至沸，停火，待冷装瓶备用。每次一汤匙，以沸水冲化，代茶饮用，每日数次。可治疗肺热型咳嗽，痰黄，喉痛等症。

丝瓜花蜜饮

洁净丝瓜花 10 克，放入瓷杯内，以沸水冲泡，盖盖温浸 10 分钟，再调入蜂蜜适量。趁热顿服，每日 3 次。可治疗肺热型急慢性支气管炎，咳吐黄痰、喘息、胸痛、口燥等症。

五汁蜜膏

鸭梨 1000 克去核，白萝卜 1000 克，生姜 250 克，洗净，切碎，分别以洁净的纱布绞汁，取梨汁、萝卜汁放入锅中，先以大火，后以小火煎熬浓缩如膏状时，加入姜汁、炼乳 250 克和蜂蜜 250 克，搅匀，继续加热至沸，停火，待冷装瓶备用。每次一汤匙，以沸水冲化，或加黄酒少许，顿饮，每日 2 次。可治虚劳，肺结核低热、久咳不止等症。

姜豉饴糖

干姜 30 克，淡豆豉 15 克，共放入铝锅内，加水适量，煎煮。每 30 分钟取煎液一次，加水再煎。共取煎液 2 次，合并煎液，再以小火煎煮浓缩，至煎液较稠厚时加饴糖 250 克（或以关东糖 250 克代替），调匀。再继续煎熬至用铲挑起即成丝状，而不甚粘手时，停火。趁热搅拌，使糖变为乳白色，再趁热将糖倒在表面涂过食用油的大搪瓷盘中，待稍冷，将糖分割成条，再分割约 100 块，即可。本品有发表透邪，温肺化饮功效。经常食用，可治疗外感性或肺寒性之气管炎咳喘，多白粘沫痰，发热，胸闷，烦躁等症。

姜汁糖

赤沙糖（或白沙糖）250 克放在铝锅中，加水少许，以小火煎熬至较稠厚时，加入生姜汁一汤匙，调匀，再继续煎熬至用铲挑起即成丝状，而不粘手时，停火。将糖倒在表面涂过进食用油的大搪瓷盘中，待稍冷，用刀将糖分割成约 50 块即可。每日空腹食用数块。可健脾、和胃、温化寒痰，止咳，适用于肺寒型老年慢性支气管炎咳嗽、多白痰、食欲不振，以及呕恶等症。

栝楼饼

栝楼瓢 250 克，去子，放在锅内，加水适量，白沙糖 100 克，以小火煨熬，拌压成馅备用。另取面粉 750 克，加水适量，和成软面团，经发酵，加碱，再擀片，填夹馅料，

蜜饯柚肉

鲜柚肉 500 克去核，切块，放在瓶罐中，加白酒适量，封严，浸闷一夜，再倒入铝锅中煎煮至余液将干时，加入蜂蜜 250 克，拌匀即可。待冷，装瓶罐备用。本品有止咳化痰之功。经常食用，可治疗痰盛咳嗽等症。

白沙糖 500 克放在铝锅中，加水少许，以小火煎熬至用铲挑起即成丝状，而不粘手时，停火。趁热加入炒熟的松子仁 250 克，调匀，倒在表面涂过食用油的大搪瓷盘中，再将糖压平，待稍冷，用刀划成小块。冷却后，掰成小块。本品有润肺健脾，敛咳嗽，止吐血功效。经常食用，可治疗老年慢性支气管炎咳喘、支气管扩张咯血以及肠燥便秘症。

糖橘饼

橘子 500 克去皮、核，放在铝锅中，加白糖 250 克腌渍一日，待橘肉浸透糖后，再以水火煨熬至汁液耗干，停火待冷，把每瓣橘肉用勺压扁成饼，再拌入白糖半斤，放盘中风干数日，装瓶备用。本品有宽中下气，止嗽化痰之功效。经常食用可治疗食后腹胀，咳嗽多痰等症。

百合鸡蛋糖水

百合 60-100 克，鸡蛋 2 个。先将鸡蛋用水煮熟后去壳，再加入水适量及百合，煮至百合绵软。加糖调味服食。有滋阴润燥，清心安神，养阴清热，润肺止咳功效。可治疗肺结核干咳、咳血、失眠、心悸、精神不宁、热病后期余热未消、虚烦惊悸等症。

北杏炖梨

北杏 6 克，梨子一个，白沙糖 30 克，水适量，放炖盅内隔水炖 1 小时，饮汤吃梨子。有化痰止咳，清热生津，润肺平功效。可治疗秋冬燥咳、慢性支气管炎干咳、口干咽痛等症。

茶叶煮鸡蛋

绿茶 15 克，鸡蛋 2 个。先将鸡蛋用水煮熟去壳，与茶叶一起放瓦锅内，加水一碗半煮，煮至水干时取蛋吃。有化痰、止咳，平喘功效。可用于治疗支气管炎、支气管哮喘等症。

橄榄酸梅汤

橄榄(连核) 60 克，酸梅 10 克，稍捣烂，水 3 碗，煎成 1 碗。去渣加白糖适量调味饮用。有清热解毒，生津止渴功效。可用于治疗咽喉炎、急性扁桃体炎、酒毒烦渴等症。

红丝线猪瘦肉汤

鲜红丝线 60 克(干品用 30 克)，猪瘦肉 250 克，水适量，煮汤。加食盐调味，饮汤吃肉。有清肺热，止咳嗽功效。可用于治疗肺结核咳嗽痰中带血、肺热咳嗽等症。

红枣红糖煮南瓜

鲜南瓜约 500 克(削去皮)，红枣(去核) 15-20 枚，红糖适量，水适量，煮烂服食。有补中益气，敛肺气功效。可用于治疗老人慢性支气管炎、支气管哮喘等症。

花生米 100—150 克,加冰糖及水适量同煮,饮汤食花生。有润肺补脾,和胃润燥功效。可治疗慢性支气管干咳痰少、秋冬燥咳、小儿百咳等症。

淮山百合炖白鳝

白鳝 250 克去肠脏洗净,淮山、百合各 30 克,同放瓦盅内,水适量,隔水炖熟。调味服食。有健脾润肺,滋补强壮功效。可用于治疗肺结核低热、烦躁、食欲不振及神经衰弱等症。

淮山猪胰汤

淮山 60 克,猪胰 150—200 克切片,水适量,煮汤。加食盐调味服食。有健脾,补肺,固肾,益精功效。可用于治疗糖尿病、肺结核咳嗽等症。

鸡蛋甜豆腐浆

豆浆一碗,放锅中煮沸,鸡蛋一个,去壳搅烂放入拌匀。加白糖适量调味服食。有补虚润燥,清肺化痰功效。可治疗肺结咳嗽、虚弱等症。

款冬花百合糖水

款冬花 10—15 克,百合 30 克,冰糖及水适量,煮糖水。饮水食百合。有润肺止咳,下气化痰功效。可用于治疗肺结核咳、慢性支气管炎、秋冬燥咳、支气管哮喘等症。

栗子猪瘦肉汤

栗子 250 克去壳,猪瘦肉 250 克洗净切块,水适量同煮汤。加食盐及味精调味服食。有益气,养血,补肾,滋阴功效。可治疗慢性支气管炎,病后体虚等症。

罗汉果生鱼葛菜汤

罗汉果半个,生鱼一条(约 150 克),葛菜 80 克。先将生鱼去磷和内脏,洗净,与罗汉果、塘葛菜一起,加水适量煮汤(煮 1—2 小时)。调味饮汤。有凉血解毒,清肺止咳,清热利尿功效。可治疗支气管炎、咽喉炎、肾炎水肿等症。

罗汉果猪肝汤

罗汉果半个,猪肺 250 克。先将猪肺切成小块,洗净挤出泡沫,与罗汉果一起加水适量,煮汤。调味,饮汤食猪肺。有清热化痰,润肺止咳功效。可治疗肺热咳嗽、咽干口燥、百日咳、肠燥便秘、小儿痰核(颈淋巴结炎)等症。

萝卜汁煮麦芽糖

新鲜萝卜洗净捣烂,榨汁一碗,加入麦芽糖 30—50 克,放炖盅内隔水炖熟,热饮。有清热,化痰,止咳,润燥功效。可治疗支气管炎、风热咳嗽、咽喉炎、肠燥便秘等症。

新鲜油甘子洗净晾干，放入蜂蜜中浸渍一星期后即可用。每次食 10-15 枚。有生津利咽,消痰止咳功效。可治疗肺燥咳嗽、咽喉炎等症。

柠檬叶猪肺汤

鲜柠檬叶 5 克,猪肺 200—250 克。先将猪肺洗净切成片状,用手挤出猪肺内的泡沫,以水冲洗干净,然后加水适量与柠檬叶同煮汤。加食盐调味,饮汤食猪肺。有化痰止咳,驱风健胃,理气止痛功效。可治疗慢性支气管炎久咳不止、咽痒痰稀白等症。

胖大海冰糖茶

胖大海 4-6 枚洗净放入碗内,加冰糖适量调味,冲入沸水,加盖 30 分钟左右(天冷须保暖,可用保温杯),慢慢饮用。隔 4 小时再泡一次,每天 2 次,一般 2—3 天即显效。有清热,解毒,润肺功效。可用于治疗干咳失音、咽干疼痛、急性扁桃体炎、痔疮出血等症。

南瓜牛肉汤

南瓜 500 克去皮,冲洗干净,切成 3 厘米左右的方块,放入锅内。牛肉 250 克剔去筋膜,洗净后切成 2 厘米见方的块,先在开水锅内略焯一下捞出,放入锅内,加入适量的清水,先在开水锅内略焯一下捞出,放入锅内,加入适量的清水,置旺火上烧开后,加入南瓜同煮开,待牛肉烂熟(约 2 个小时)即成。对于肺痛胸痛、咳吐脓痰,有一定疗效。可用为肺脓疡患者的膳食。

沙参羊肺汤

沙参、玉竹各 15 克,择净后用清水漂洗,再用纱布包起来备用。猪心肺 1 付,冲洗干净,挤净血污,同沙参、玉竹一起放入砂锅内,再将葱 25 克洗净,也放入砂锅内。注入清水约 2000 毫升后,先用旺火烧开,再改文火炖约 1.5 小时,待心肺熟透即成,食用时加细盐 3 克调味。对肺胃阴虚的燥咳,咽干少津,大便燥结等症,都有一定的辅助治疗作用。

羊肺汤

杏仁 30 克,去皮后研成细末,同柿霜、绿豆粉、真酥各 30 克,一起装入碗内,倒入蜂蜜 60 克,调匀。然后边调边加清水少许,至以上五味合匀后成浓汁待用。羊肺 1 具,用清水冲洗干净,挤尽血水,再将上面所说的药汁灌入羊肺内,之后将羊肺装在容器内加水,隔水炖熟,取出羊肺装入碗内,注入汤汁即成。本品可用于治疗久病体弱,阴虚内热,虚火灼肺,宣降失常之肺痿咳嗽、吐痰粘稠多白沫、精神疲乏、形体消瘦、心悸气喘、口唇干燥等症,并有较好疗效。本方可作为肺结核、气管炎、肺气肿、肺心病患者的膳食。

玉竹猪瘦肉汤

玉竹 30 克,猪瘦肉 200 克,水适量,煮汤。加食盐味精调味,饮汤食猪瘦肉。有养阴,润肺,止咳功效。可用于治疗秋冬肺燥干咳、肺结核干咳、热病伤阴之咽干咳嗽等症。

柚子一个,去皮留肉,雄鸡一只(约 500 克)。先将雄鸡去毛和肠脏,洗净,再将柚子肉放入鸡内,水适量,隔水炖熟。调味,饮汤吃鸡。10 天一次,连服 3 次。有健胃,下气,化痰,止咳功效。可治疗慢性支气管炎,支气管哮喘、老年慢性咳嗽等症。

香橼醪

鲜香橼 100 克洗净,切碎,加水 200 毫升放铝锅内煮烂后,加蜂蜜 50 毫升,60 度白酒 200 毫升煮沸停火,同入细口瓶中,密闭贮存,一月后即可饮用。每次 10 毫升,每日 2 次。可治疗久咳。

鲜地粥

鲜生地 50 克(或干生地 10 克)洗净,加水适量煎煮一小时,捞去药渣,再加淘净的大米适量,煮烂成粥。一日内分顿食用,连续食用。可治疗肺结核午后低热、咳嗽、咯血等症。

各种出血-----

大小蓟速溶饮

鲜大蓟或小蓟 2500 克,洗净,切碎。加水适量,先以大火,后以小火煎煮一小时,捞去渣,再继续加热煎煮,浓缩到较稠粘将要干锅时,停火,待温,拌入干燥的白糖粉 500 克,把药液吸净,混匀,晾干,压碎,装瓶备用。每次 10 克,以沸水冲化,饮用,每日 3 次。可治疗各种出血症。

地黄煮酒

黄酒 200 毫升倒入瓷杯中,再加生地黄 6 克,益母草 10 克,把瓷杯放在有水的蒸锅中加热蒸炖 20 分钟。每次温饮 50 毫升,每日 2 次。可治疗瘀血性产后出血症。

黑木耳糖

赤沙糖 500 克放在铝锅中,加水少许,以小火煎熬至较稠厚时,加入干黑木耳细粉 200 克,调匀,即停火。趁热将糖倒在表面涂过食用油的大搪瓷盘中,待稍冷,将糖压平,用刀划成小块。冷却后即成棕黑色沙板糖。本品有止血功效。经常食用可治月经过多,以及崩漏等症。

马兰莲子汤

鲜马兰头脑 120 克,鲜白茅根 120 克,洗净,同放锅内,加水适量,煎煮半小时,去渣,再加入以水泡发过的去心莲子 12 克,红枣 12 克,调整水量,再煎煮一小时。一次或分次吃莲子和红枣,喝汤。可治疗吐血症。

木槿花速溶饮

开败的木槿花 500 克洗净,剪碎。加水适量,煎煮一小时,去渣。再继续以小火煎煮浓缩,到将要干锅时,停火,待冷后,拌入干燥的白糖粉 500 克把煎液吸净,混匀,晒干,压碎,装瓶备用。每次 10 克,以沸水冲化,顿服,每日 2 次。治吐血、血痢、便血等症。

鲜荷叶汁

放在蒜罐内,加凉水少许,用木槌捣碎取汁。调加冰糖适量,顿服,每日3次。可治疗血热型咯血、吐血等症。

猪皮胶冻

猪皮 1000 克去毛,洗净,切成小块,放在大铝锅中,加水适量,以小火煨炖至肉皮烂透,汁液稠粘时,加黄酒 250 毫升,红糖精 250 克,调匀即可停火,倒入碗盆内,冷藏备用。本品有养血滋阴,止血功效。经常随量食用,可治疗贫血消瘦,月经过多,崩漏,以及各种出血症。

芫荽熘肥肠

猪大肠 500 克洗净,芫荽 100 克洗净,装在猪肠内,两端用线缝合,放在锅内,加水适量,以小火清炖至七成熟,捞出肠,拆开线,除去芫荽残渣,把肠改刀切成小圆片待用。锅中加素油少许,烧热,放入葱姜佐料,再放入猪肠、酱油、食盐、白糖、黄酒烹调,兑入原猪肠芫荽汤烧煮,汤将尽时,加芡粉汁,汤明透即可。盛平盘后,上面撒鲜芫荽少许。本品补虚,止肠出血。便血病人食用,可作辅助治疗。

心脑血管-----

丹参酒

丹参 30 克洗净,剪碎,装入细口瓶中,加 60 度白酒约 500 毫升,封紧瓶口,每日振摇一次,浸泡半月后开始饮用。每日 3 次,每次 20 毫升,饭前服用。可治疗血栓闭塞性脉管炎。

菊花醪

洁净的甘菊花 10 克剪碎,与糯米酒酿适量放在小铝锅内拌匀,煮沸。顿食,每日 2 次。可治疗肝热型高血压眩晕症。

菊槐绿茶饮

洁净的菊花、槐花、绿茶各 3 克,放入瓷杯中,以沸水冲泡,盖严温浸 5 分钟。频频饮用,每日数次。可治疗高血压症。

菊楂决明饮

洁净的菊花 3 克,生山楂片、草决明各 15 克,放入保温杯中,以沸水冲泡,盖严温浸半小时。频频饮用,每日数次。可治疗高压兼有冠心病者。

青箱子速溶饮

青箱子 300 克先以冷水泡透,加水适量,煎煮。每 20 分钟取药液一次,加水再煎,共煎 3 次,最后去渣,合并煎液,再继续以小火浓缩到稍稠粘将要干锅时,停火,等冷后,拦入干燥的白糖粉 400 克把药液吸净,混匀,晒干,压碎,装瓶备用。每次 10 克,以沸水冲化,饮用,每日 3 次。可治疗偏头痛、高血压、目赤肿痛等症。

白木耳、黑木耳各式各样 10 克，以温水泡发并洗净，放入小碗中，加水和冰糖适量，将碗置蒸锅中，蒸一小时。一次或分次食用，吃木耳，喝汤，每日 2 次。可治疗血管硬化、高血压和眼底出血等症。

玉竹速溶饮

玉竹 250 克洗净，先以冷水泡发后，加水适量煎煮，每 20 分钟取药液一次，加水再煎，共煎 3 次，合并煎液，再继续以小火煎煮浓缩，到稠粘将要干锅时，停火，待温，拌入干燥的白糖果粉 300 克把煎液吸净，混匀，晒干，压碎，装瓶备用。每次 10 克，以沸水冲化，顿服，每日 3 次。可治疗风湿性心脏病、肺源性心脏病，以及冠心病心功能衰竭等病症。

猪脊羹

猪脊骨一具洗净剁碎，红枣 150 克，莲子去心 100 克，木香 3 克，甘草 10 克，后两味药以纱布包扎。同放锅中，加水适量，小火炖煮 4 小时。分顿食用，以喝汤为主，并可吃肉、枣和莲子。可治疗糖尿病消渴、善饥、尿多等症。

各类杂症-----

参枣汤

党参 15 克，大枣 20 枚，洗净，以冷水适量泡发后，以小火煎煮。半小时为一煎，共煎煮两次，合并煎液。每日分 2 次食用，吃枣喝汤。可治疗贫血面色苍白、消瘦、疲倦等症。

葱枣汤

小红枣 20 枚洗净，用水泡发，煎煮 20 分钟，再加洗净的葱白（连须）7 颗，继续以小火煎煮 10 分钟。吃枣喝汤。可治疗神经衰弱、病后体虚，胸闷、失眠等病症。

苦瓜茶

鲜苦瓜 1 个，把上端切开，去瓢，装入绿茶，把瓜挂于通风处。阴干后，将外部洗净，擦干，连同茶叶切碎，混匀。每取 10 克，放入保温杯中，以沸水冲泡，盖严温浸半小时。频频饮用。可治疗中暑发热、烦渴、小便不利等症。

茅根赤豆粥

鲜茅根 200 克（或干茅根 50 克）洗净，加水适量，煎煮半小时，捞去药渣，再加淘净的大米 200 克，继续煮成粥。一日内分顿食用。可治疗水肿、小便不利等症。

柠檬速溶饮

鲜柠檬肉切碎，以洁净纱布绞取汁液。如前法制成速溶饮料，装瓶备用。每次 10 克以沸水冲化，饮用，每日 2 次。可治疗热病津伤口渴，中暑呕恶，以及先兆流产腹痛、漏血等症。

青蒿醪

鲜青蒿 1000 克洗净，捣汁(或以干品 200 克煎汤去渣)再将药汁与糯米 500 克共同烧煮，做成糯米干饭，待冷，加酒曲适量，拌匀，发酵成为酒酿。每日随量佐餐食用。可治疗疟疾。

人参酒

白人参 6 克，装细口瓶中，加元 60 度白酒 500 毫升。封紧瓶口，每日一次，半月后开始饮用，随饮随添加白酒 500 毫升。每日晚餐时饮用 10~30 毫升。可治疗神经衰弱，失眠、疲倦、心悸、短气、阳痿等症。

生石膏荸荠汤

鲜荸荠 250 克洗净，去皮，生石膏 30 克共放在锅内，加水适量，也可加冰糖少许，煎煮半小时。吃荸荠，喝汤，不拘时间，不限用量，一日内用完。可预防流行性脑膜炎。

车前发菜汤

车前子 10 克用纱布包扎，发菜 10 克，同放锅内，加水适量，煎煮半小时，出锅前可捞出纱布包，加冰糖适量。吃发菜，喝汤。可治疗小便不利、浮肿症。

葱炖猪蹄

猪蹄 4 只，用刀划口，放锅中，加葱段 50 克，食盐适量，再加水以小火炖煮至熟烂。分顿吃蹄喝汤，有补血，消肿，托疮功效。可辅助治疗血虚四肢疼痛浮肿和疮疡肿痛等症。

甘蔗白藕汁

鲜甘蔗 500 克洗净，去皮，切碎，用洁净纱布绞取汁液；再把白藕 500 克洗净，去节，切碎，以甘蔗汁腌浸半日，用洁净纱布取汁液。一日分 3 次饮完。可治疗泌尿系感染，尿急，尿频，尿血。

酒炒螺蛳

螺蛳 500 克洗净泥土，放铁锅中炒热后，烹加白酒，水适量，煮至余液将尽时即可。用针挑螺蛳肉，蘸调料吃，并饮余下酒液。本品有清热利尿功效。适合小便白浊不利者食用。

绿豆芽汁

鲜绿豆芽 500 克，洗净，以洁净的纱布绞挤取汁。调加白糖适量，不拘量，频饮代茶。可治疗泌尿系感染，尿赤热、尿频、淋浊等病症。

泥鳅炖豆腐

泥鳅鱼 500 克去鳃内脏，洗净，放锅中，加食盐少许，水适量，精炖至五成熟，加入豆腐 250 克，再炖至鱼熟烂即可。吃鱼和豆腐喝汤，分顿用之。本品有清利湿热功效，可配合治疗湿热黄疸(包括传染性或梗阻性肝火)和小便不利水肿症。

葡萄藕蜜膏

生地 200 克洗净,加水适量浸泡透发,再加热煎煮,每 20 分钟取煎液一次,加水再煎,共煎 3 次,合并煎液,再以小火加热煎熬浓缩,至较稠粘时,加入葡萄汁和鲜藕汁各 250 毫升,再继续煎熬成膏状,加入蜂蜜一倍,至沸后停火,待冷装瓶备用。每次一汤匙,以沸水冲化顿饮,每日 2 次。可治疗泌尿系感染尿急、尿痛、小便赤热,以及尿血等症。

青柿汁蜜膏

未成熟的青柿子 1000 克洗净,去柄,切碎捣烂,以洁净纱布绞汁,取青柿汁放在锅中先以大火,后以小火煎熬浓缩至稠粘时,加入蜂蜜一倍,再煎至稠粘如蜜时,停火,待冷装瓶备用。每次一汤匙以沸水冲化饮用,每日 2 次。可治疗地方性甲状腺肿大和甲状腺机能亢进等症。

清明柳叶速溶饮

清明时嫩柳叶 1000 克洗净,加水适量煎煮一小时,去渣,再以小火继续加热浓缩到将要干锅时,停火,待凉,拌入干燥的白糖粉 500 克把药液吸净,混匀,晒干,压碎,装瓶备用。不拘时间,每次 10 克,以沸水冲化,代茶频饮,可治疗泌尿系感染,尿急、尿频、小便混浊等症。

清蒸茶鲫鱼

鲫鱼 500 克去鳃肠内脏,留下鱼鳞,腹内装满绿茶,放盘中,上蒸锅清蒸熟透即可。淡食鱼肉。有补虚弱,止消渴之功效。适合热病或糖尿病消渴饮水不止病人食用。

山楂酒

干山楂片洗净,去核,放入一斤装的细口瓶内约半瓶,再添加 60 度白酒至满瓶(约 300 毫升)密封瓶口,每日振摇一次,一周后可饮用,边用边添加白酒(约 200 毫升)。每日 2 次,每次 10~20 毫升。可治劳动过力身痛疲倦和妇女痛经等症(最后所剩的山楂可拌白糖食用)。

生石膏荸荠汤

鲜荸荠 250 克洗净,去皮,生石膏 30 克共放在锅内,加水适量,也可加冰糖少许,煎煮半小时。吃荸荠,喝汤,不拘时间,不限用量,一日内用完。可预防流行性脑膜炎

素烩面筋

水面筋 500 克切薄片,先以素油煸炒至焦黄,再加葱姜佐料,兑水一大碗,加食盐、味精少许。面筋熟透后,调加芡粉,汤汁明透即可。顿食,或分顿食用。有解热、除烦、止渴功效,热病者适合食用。

薤汁蜜膏

薤菜 2000 克洗净,切碎,捣汁。菜汁放在锅内先以大火,后以小火加热煎煮浓缩,至煎液较稠厚(约剩 250 克)时加入蜂蜜 250 克,再煎至稠粘如蜜时,停火,待冷装瓶备用。每次一汤匙,以沸水冲化饮用,每日 2 次。可治疗外痔。

五加皮醪

五加皮 50 克洗净,加水适量泡透,煎煮。每 30 分钟取煎液一次,共取两次。再将煎液与糯米 500 克共同烧煮,做成糯米干饭,待冷,加酒曲适量,拌匀,发酵成为酒酿,每日随量佐餐食用。除强健筋骨外,还可治疗风湿性关节炎。

五味子酒

五味子 50 克洗净,装细口瓶中,加 60 度白酒至 500 毫升,封紧瓶口,每日振摇一次,半月后开始饮用。每日 3 次,每次 3 毫升,饭后服用,也可佐餐。可治疗神经官能症之失眠、头晕、心悸、健忘、乏力、烦躁等。

西瓜速溶饮

西瓜瓤去子,以洁净纱布绞取汁液。先以大火,后以小火煎煮西瓜汁成膏状。停火,待冷却后,加白糖粉将汁膏吸干,混匀,晒干。再压碎,装瓶备用。每次 15 克以沸水冲化,饮用,每日 3 次。可治疗水肿,小便不利,热病或糖尿病消渴,以及目赤肿痛等症。

香椿鱼

鲜香椿叶 250 克洗净,切碎,调面糊和食盐适量。素油 500 克烧热,把糊料用勺慢慢放入油锅内,成条索状,形似一条条小鱼。炸焦黄后,捞出,即可食用。有清热利湿,利尿解毒功效。泌尿系感染,肠炎腹泻,疮疡疔肿等病人,食用相宜。

阳桃速溶饮

鲜阳桃 1000 克洗净,切碎。用洁净纱布绞取汁液,放入锅中,先以大火,后以小火,煎煮,浓缩到稠粘如膏时,停火,待温,拦入干燥的白糖粉 500 克,把药液吸净,混匀,晒干,压碎,装瓶备用。每次 10 克以沸水冲化,饮用,每日 3 次。可治疗疟疾脾脏肿大症。

薏米粥

薏苡米 50 克洗净,加水适量,煮烂成粥,调白糖适量。一顿食用,每日一次,连食一月。可治疗风湿性关节炎、痛风、四肢屈伸不利、水肿,以及皮肤扁平疣(俗称瘰子)、青春疙瘩等。

薏苡仁醪

生薏仁米 100 克加水适量煮成稠米粥。再以糯米 500 克烧煮成干米饭。将二者拌匀,待冷,加酒曲适量,发酵成为酒酿。每日随量佐餐食用。有健脾胃,去风湿,强筋骨之功效。可治疗风湿性关节炎。

紫菜萝卜汤

白萝卜 250 克,切丝,紫菜 15 克剪碎,陈橘皮 2 小片剪碎。放入锅内,加水适量,煎煮半小时。出锅前可酌加食盐、调料少许。吃萝卜、紫菜,喝汤,每日 2 次。可治疗甲状腺肿大和淋巴结核。

白糖煮葛粉

葛粉 50 克,白糖适量,加水适量煮成糊状服食。有清热解酒,止渴除烦功效。可用于治疗饮酒过多胸中烦热、胃火牙痛、口疮、肠热便秘等症。

玫瑰花茶

阴干的玫瑰花瓣 6—9 克,放茶盅内,冲入沸水。加盖片刻,代茶饮。有舒肝解郁,理气止痛功效。可治疗肝气郁结胁痛、胃及十二疼痛等症。

冬瓜汁

将冬瓜一公斤去皮,用刷削器擦成丝状,置消毒纱布中绞取其汁,将冬瓜汁煮滚后,频频饮用。有清热解毒之功,可用本品治疗河鱼中毒较轻的患者。

甘蔗姜汁

甘蔗、生姜各适量,分别压榨取汁,甘蔗汁一杯,生姜汁一茶匙,调匀,炖热温饮。有降逆止呕、清热下气功效。可治疗脾胃蕴热的妊娠呕吐症。

黄芪淮山羹

黄芪 30 克,加水煮半小时后,滤去药渣。汤液倒入锅中,加入淮山片 60 克,继续煮半小时,加些白糖,稍勾稀芡即成。每日早晚当点心吃。有补中益气、升阳举陷、健脾功效。可治内脏下垂。

金钱草粥

金钱草 50 克洗净,加水煎煮半小时,去药渣,再加入薏米 50 克,继续煮成粥。顿食。有清热利湿,健脾益气,化温功效。可用以治疗胆囊炎、胆石症。

粳米绿豆汤

绿豆适量,洗净后温水浸泡两小时。粳米淘洗后,与绿豆同放入砂锅内,加水,煮至豆烂米花汤稠即可。每日二至三次顿服。夏季当冷饮频食之。有清热解暑止渴,补肾脾益胃,祛烦,生津止渴,解毒利尿功效。可作为预防中暑的饮食。

马兰豆腐羹

鲜品(或水发马兰头)50 克,置砂锅中,加水,煮滚,改小火炖煮,熟透,即加入嫩豆腐 500 克,候再滚起,以盐调味,并加水溶粟粉勾芡,汤液明亮稠粘,即可。有清热解毒功效。可辅助治疗疖疮症。

马兰炖猪肉

鲜马兰(或水发干马兰菜)500 克,切段,带皮五花猪肉 250 克,切块,同放入砂锅中,加入酱油、糖和黄酒,注入适量的水,煮滚,改小火煨炖熟烂即可。有调肝清热,滋阴,清肝,和解表里功效。可辅助治疗甲状腺机能亢进,以及其他内分泌紊乱和更年期综合症等症。

马兰糖饮

马兰 30 克，白糖 15 克，放入保温杯中，以滚水冲泡，温浸半小时即可饮用。有清热凉血，利湿解毒功效。在寒热发作前顿服，有辅助治疗作用。

马蹄酒酿

将制成的糯米酒酿 100 克，洗净切片的鲜马蹄（即“荸荠”）10 个，同放锅中，加水少许，煮熟食用。有清热、活血、益气、生津、透疹功效。出麻疹、水痘时食之相宜。

蔓菁炖青豆

蔓菁 200 克洗净，切条，与水发青豆 100 克同放锅中，加鸭肉汤煮滚，改小火炖煮至熟透，收汁，调盐，勾粟粉芡，汤汁明亮即可。有利湿清肝，补脾益气、清热解毒功效。阳性黄疸者尤为适用。

砂仁蒸鲫鱼

将鲜鲫鱼一条（约一公斤），去鳞、鳃、骨脏，洗净；砂仁 1.5 克研末，填入鲫鱼腹内；再将鱼放在汤碗中，加姜片、盐、水，上蒸锅蒸熟。喝汤吃鱼肉。有行气调中、和胃、健脾、止呕功效。适用于治脾胃虚弱的妊娠呕吐症。

丝瓜猪肉羹

丝瓜 250 克洗净，切块，瘦猪肉 250 克切片。烧滚水适量，放入丝瓜滚片刻，加入猪肉片，滚熟，酌加食盐调味，佐餐食用。有清热化痰，凉血解毒，滋阴润燥功效。煮食还可清热利肠。可用于治疗高热，烦躁，便秘、尿黄等症。

鲜笋芫荽饮

将芫荽 20 克洗净切段，鲜笋 200 克切丝，下锅，加水略煮一滚，去渣饮汁。有清热透疹、化痰宣肺功效。可在麻疹透发不畅时食用本品。

朱砂蒸鸡肝

鲜鸡肝 1-2 副，朱砂 0.3-0.5 克与鸡肝拌匀，碟载，隔水蒸熟服食。有养肝，宁神，益气，明目功效。可用于治疗视力减退、夜盲症、小儿眼角膜软化等症。

茵陈蚬肉汤

茵陈 30 克，蚬肉 100-150 克，煎汤饮用（蚬肉可不吃）。有清热、利湿、解毒功效。可用于治疗急性黄疸型肝炎。

田基黄鸡蛋汤

鲜田基黄 120 克，鸡蛋 2 个，加水适量同煎，蛋熟后去壳再煎片刻，煎成一碗，饮汤吃蛋。每天一次，连服 5-7 天。有清热利湿，解毒消肿功效。可治疗急性黄疸型肝炎。

白背叶根猪骨汤

鲜白背叶根 90 克(干品用 30 克),猪骨 250 克切块,水适量,煮汤,加食盐少许调味,一天内分 2 次服完。有利湿舒肝,活血养阴功效。可治疗慢性肝炎。

菠菜根炒鸡蛋清

蛋清(鸡蛋五个取其蛋清)放碗中蒸熟,切成条或花形。以油煸炒约 200 克菠菜根,熟透后,加入熟蛋清,以盐调味,收汁即可。有清热养阴、充肠和胃,滋阴补虚、清止消渴功效。适合糖尿病人经常食用。

菠菜根粥

鲜菠菜根 250 克,切碎,鸡内金 10 克,加水适量煎煮半小时,加入淘净的大米适量,煮烂成粥。连同菜渣药渣,一日内分顿食用。可治疗糖尿病消渴症。

绿茶鸭蛋

鸭蛋用水煮熟,剥去蛋壳备用。绿茶 20 克,酱油、水适量置砂锅或不锈钢锅中略煮一下,再倒在瓷盆中。将鸭蛋浸泡在其中,24 小时便可陆续食用。有滋阴润燥,清热止渴功效。经常小吃,或佐餐食用本品,有辅助治疗糖尿病功效。

萝卜鲍鱼汤

干鲍鱼 20-25 克,鲜萝卜 250-300 克(去皮),水适量,煮汤。调味服食。有滋阴清热,宽中止渴功效。可用于治疗糖尿病。

蘑菇猪瘦肉汤

鲜蘑菇 200 克,猪瘦肉 200 克,水适量,煮汤,加食盐调味,佐膳。有滋阴润燥,健胃补脾功效。可治疗慢性肝炎、白细胞减少等症。

芡实煮鸭

芡实 100-150 克,老鸭一只(去毛和肠脏,洗净)。将芡实放入鸭腹中,置瓦锅内,加清水适量,文火煮 2 小时左右。加食盐调味服食。有滋阴养胃,健脾利水,固肾涩精功效。可治疗糖尿病、肺结核、遗精等症。

山柃根猪瘦肉汤

山柃根 15 克,猪瘦肉 200 克,清水适量,煮汤。调味后饮汤吃肉,每天 1 次,连服 3-4 次。有清热泻火,活血止痛功效。可治牙痛。

附片羊肉汤

附片 30 克用纱布袋装上扎口,羊肉 2000 克用清水洗净,入开水锅,加入姜、葱各 25 克,焯至断红色,捞出起锅剔去骨,并切成 2.5 厘米见方的块,再用清水浸漂去血水。把羊骨头拍破,姜洗净拍破,葱缠成团待用。砂锅内注入清水,置于火上,下入姜、葱、胡椒、羊肉,再把制附片的药包投入汤内。先用

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/467125005153006116>