

常见病食疗与用药系列

乳腺疾病 食疗与用药

梔子 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社



常见病食疗与用药系列

乳腺疾病 食疗与用药

梔子 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

本书详细介绍了急性乳腺炎、乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺纤维瘤、乳腺导管乳头瘤、乳腺癌 6 种常见乳腺疾病的发病机制、临床表现、诊断与检查、中西医治疗和饮食原则,并提供了丰富的药膳方和食疗方,可指导乳腺疾病患者调整好自己的饮食,适合广大乳腺疾病患者阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

乳腺疾病食疗与用药/梔子主编. —北京:化学工业出版社, 2009. 1

(常见病食疗与用药系列)

ISBN 978-7-122-04007-7

I. 乳… II. 梔… III. ①乳房疾病-食物疗法
②乳房疾病-用药法 IV. R247.1 R655.805

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 168750 号

上架建议: 常见病防治/食疗

责任编辑: 邹朝阳 蔡 红

文字编辑: 高 霞

责任校对: 宋 玮

装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京市兴顺印刷厂

850mm×1168mm 1/32 印张 8½ 字数 210 千字

2009 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.00 元

版权所有 违者必究

《乳腺疾病食疗与用药》

编写人员

主 编 梔 子

编写人员 赵 枫 张 红 刘 慧
丁 娜 白华娣 周梅萍
蒙益林 梔 子



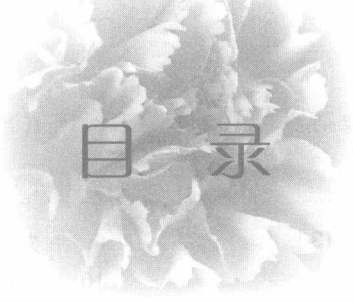
前 言

近年来，由于人们生活水平的提高、运动量的减少、环境污染的加剧、生活和工作压力的增大，不少人出现了内分泌紊乱、免疫力下降等多种不利于身体健康的状况，进而导致多种疾病的发病率逐年上升，乳房疾病就是其中之一，且乳房疾病的发病呈现年轻化的趋势。除了生活习惯和环境的变化外，多数女性健康意识淡薄，忽视乳房健康检查也是导致乳腺疾病发病率高的原因之一。由于缺乏定期的检查，没能及早发现疾病，有的女性发现有乳腺癌时已是晚期。由此可见，普及乳房保健知识，爱护乳房、重视乳房疾病，做到早发现、早诊断、早治疗是预防、治愈乳房疾病的关键。

本书从乳房的基础知识入手，详尽介绍了急性乳腺炎、乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺纤维瘤、乳腺导管乳头瘤、乳腺癌的防治知识。书中系统地介绍各种乳腺疾病的发病机制、临床表现、诊断与检查、中西医治疗、饮食原则，还提供了丰富的药膳方和食疗方。内容融会中西而详尽，可操作性很强，可指导乳房疾病患者调整好自己的日常膳食，适合乳房疾病患者阅读。

我们在总结多年临床诊治经验的基础上，参考了大量的文献，力图为广大乳房疾病患者奉献一部保健指导书，力求内容科学严谨，实用性和指导性强。由于我们水平有限，书中不免有些不足之处，敬请批评指正。

编 者



目 录

乳腺小常识 1

乳腺的位置、结构、生理功能	1
中医对乳腺的认识	2
初识乳腺疾病	3
饮食与乳腺疾病	3
警惕药物引起的乳腺疾病	4
女性对乳腺疾病的认识误区	5
如何自查乳房疾病	5
1. 自我观察 [6]	
2. 自我触诊 [6]	
乳房疾病早知道	6
乳房疾病偏爱谁	7
乳房检查的时间间隔	8
乳房疾病的相关检查	8

急性乳腺炎的食疗与用药 9

中医看急性乳腺炎	9
病因	10
1. 乳汁淤积 [10]	
2. 细菌侵入 [10]	
临床表现	11
1. 早期 [11]	
2. 化脓期 [11]	
3. 溃后期 [11]	
诊断标准	11
用药原则	12
1. 西药 [12]	
2. 中药 [12]	
西药治疗	12

1. 终止乳汁分泌的药物 [12]

2. 抗生素 [13]

3. 外敷用药 [13]

中药治疗

13

1. 瓜蒌牛蒡汤 [13]

2. 四逆散 [14]

3. 柴胡疏肝散 [14]

4. 当归清营汤 [14]

5. 加味逍遥散 [14]

6. 乳疮丸 [15]

7. 透脓散 [15]

8. 连翘败毒丸 [15]

9. 牛黄解毒丸 [15]

10. 银翘解毒丸 [16]

11. 如意金黄散 [16]

12. 玉露散 [16]

13. 八珍丸 [16]

14. 人参养荣丸 [17]

15. 四妙丸 [17]

16. 祛腐生肌散 [17]

药膳调养

17

1. 鲜藕白茅根饮 [17]

2. 瓜蒌鸡肉 [18]

3. 皂角刺炖冬瓜 [18]

4. 紫苏青菜粥 [18]

5. 蒲公英消炎茶 [19]

6. 绿茶蜂蜜茶 [19]

7. 白茅根西瓜汁 [19]

8. 玉米须萝卜粥 [19]

9. 荷叶粥 [20]

10. 清热苦瓜汤 [20]

11. 青叶菊花麦芽饮 [20]

12. 金银花蛋丁 [20]

13. 薏苡仁陈皮汤 [21]

14. 生地黄蛋花汤 [21]

15. 茯苓菊花茶 [21]

16. 竹叶粥 [22]

17. 芦根汤 [22]

18. 黄芩煲瘦肉 [22]

19. 薏苡仁小米羹 [22]

20. 野菊花玉米饼 [23]

21. 人参竹叶膏 [23]

22. 陈皮丝瓜 [23]

23. 公英萝卜汁 [24]

24. 银耳瓜蒌粥 [24]

25. 瓜皮茅根汤 [24]

26. 竹茹蒲公英饮 [24]

27. 荷叶田鸡汤 [25]

28. 蒲公英茶 [25]

29. 栀子瘦肉汤 [25]

30. 赤小豆柴胡蜜饮 [25]

31. 茅根漏芦粥 [26]

32. 冬瓜薏苡仁汤 [26]

33. 冬瓜皮黄芪汤 [26]

34. 荠菜菊花粥 [27]

35. 紫花地丁粥 [27]

36. 延胡索粳米粥 [27]

37. 夏枯草黄芪粥 [27]

38. 泽苓粥 [28]

39. 金银花连翘薄荷粥 [28]

40. 青皮烧香菇 [28]

41. 黄芪赤豆粥 [28]
42. 竹叶炖西洋鸭 [29]
43. 芡实莲子粥 [29]
44. 人参赤小豆粥 [29]
45. 茯苓枸杞子麻香饼 [29]

46. 黄芪冬葵子汤 [30]
47. 舌草绿豆鸡肉汤 [30]
48. 栀子仁野菊花粥 [30]
49. 冬瓜子茶 [31]
50. 苦瓜薏苡仁粥 [31]

饮食原则 31

食疗食谱 32

1. 醋熘土豆丝 [32]
2. 绿豆小白菜汤 [32]
3. 菜花肉片 [32]
4. 素扒菜花 [33]
5. 芹香牛肉丝 [33]
6. 木耳炒肉片 [34]
7. 三鲜汁 [34]
8. 酸八宝菜 [34]
9. 银耳赤小豆羹 [35]
10. 苦瓜煎蛋 [35]
11. 莴笋炒肉末 [36]
12. 玉米豆苗汤 [36]
13. 清水白菜 [36]
14. 松子香菇 [37]
15. 干煸豇豆 [37]
16. 紫菜黄瓜汤 [37]
17. 鱼片木耳菜 [38]
18. 焖笋鸡 [38]
19. 炒碎豆腐 [38]
20. 凉拌小黄瓜 [39]
21. 清汤芦笋 [39]
22. 冬菇菜胆 [40]
23. 拌豆腐干丝 [40]
24. 珍珠豆腐羹 [40]

25. 清蒸鲈鱼 [41]
26. 洋菇芥菜 [41]
27. 双菇凉瓜丝 [42]
28. 清汤燕菜 [42]
29. 蜂蜜南瓜饼 [42]
30. 山药牛肉汤 [43]
31. 开水白菜 [43]
32. 香菇氽肉丸子 [43]
33. 炒豌豆荚 [44]
34. 清炖牛肉 [44]
35. 木耳芹菜 [45]
36. 荸荠拌黄瓜 [45]
37. 生煸菜心 [45]
38. 干煸冬笋 [46]
39. 番茄拌豆腐 [46]
40. 苋菜鸡蛋羹 [46]
41. 绿豆冬瓜汤 [47]
42. 清炒豆苗 [47]
43. 清炒芦笋 [47]
44. 美味木耳菜 [48]
45. 炒南瓜 [48]
46. 鸡肉炒苋菜 [49]
47. 椰汁四蔬 [49]
48. 清凉冬瓜汤 [49]

中医看浆细胞性乳腺炎	51
病因	52
临床表现	52
诊断标准	53
用药原则	54
西药治疗	54
中药治疗	55

1. 柴胡疏肝散加减 [55]
2. 疏肝解郁汤 [55]
3. 阳和汤加味 [55]
4. 杞菊地黄口服液 [55]
5. 如意金黄散 [56]

药膳调养	56
------	----

1. 竹沥麦麸粥 [56]
2. 荷叶冬瓜粥 [56]
3. 白茅根赤小豆粥 [57]
4. 柴胡桂花羹 [57]
5. 白扁豆山药糯米粥 [57]
6. 莲子冬瓜陈皮汤 [58]
7. 麦冬豆腐汤 [58]
8. 竹荪银耳汤 [58]
9. 茯苓白术粥 [58]
10. 三色糯米饭 [59]
11. 合欢皮鸡蛋羹 [59]
12. 麦冬玉米须粥 [59]
13. 决明子芦荟茶饮 [60]
14. 大黄枳实茶 [60]
15. 决明山楂荷叶茶 [60]
16. 桑叶首乌粥 [60]
17. 杏仁薏苡仁粥 [61]
18. 清热生地粥 [61]
19. 菊香大枣茶 [61]
20. 女贞子绿茶 [62]
21. 荷叶牛奶面饼 [62]
22. 麦冬苹果汁 [62]
23. 银花大枣饼 [62]
24. 荷叶八宝饭 [63]
25. 橘红山药鸡肉饭 [63]
26. 牛奶枸杞薏米粥 [64]
27. 陈皮麦麸粥 [64]
28. 麦冬荠菜玉米粥 [64]
29. 二芽白术粥 [65]
30. 天冬粥 [65]
31. 百合煲豆腐 [65]
32. 枸杞白菜 [65]
33. 苦瓜山药粥 [66]
34. 陈皮醋煮花生 [66]
35. 杞菊养阴凉糕 [66]
36. 生地黄山药粥 [67]
37. 茯苓薏米鸡 [67]
38. 熟地黄芹菜汤 [67]

39. 鱼腥草麦冬烙藕包 [68]
40. 萝卜大薊绿豆粥 [68]
41. 心须汤 [68]
42. 甘草竹叶汤 [69]
43. 马齿苋薏苡仁粥 [69]
44. 百合蜂蜜饮 [69]

45. 白果麦冬粥 [69]
46. 柴胡疏肝粥 [70]
47. 莲子芡实粥 [70]
48. 薄荷赤小豆粥 [70]
49. 玫瑰花橘红茶 [70]

饮食原则 71

食疗食谱 71

1. 沙锅豆腐 [71]
2. 冬瓜炒胡萝卜 [71]
3. 白萝卜烧牛肉 [72]
4. 蔬菜腐皮卷 [72]
5. 雪片油菜 [72]
6. 炒合菜 [73]
7. 绿豆芽炒肉丝 [73]
8. 葡萄干土豆泥 [74]
9. 凉拌莲藕 [74]
10. 家常豆腐 [74]
11. 糖醋芋卷 [75]
12. 胡萝卜煮蘑菇 [75]
13. 鸡汁茄子 [76]
14. 南瓜鹌鹑蛋 [76]
15. 平菇豆腐 [76]
16. 白玉翡翠 [77]
17. 丝瓜炒鸡蛋 [77]
18. 荞麦豆腐羹 [78]
19. 牛肉末豆腐 [78]
20. 松仁豌豆 [78]
21. 生菜牛肉 [79]
22. 苋菜干丝 [79]
23. 淡菜炒笋尖 [80]
24. 玉兰茄子 [80]
25. 三丝掐菜 [81]
26. 嫩豇豆汤 [81]
27. 桂花丝瓜 [81]
28. 聚三鲜 [82]
29. 香菜皮蛋 [82]
30. 豆干拌黄瓜 [82]
31. 粉丝汤 [83]
32. 蛋羹豆腐 [83]
33. 三色魔芋丝 [83]
34. 鸭骨雪菜汤 [84]
35. 炒雪菜 [84]
36. 榛蘑炒西芹 [85]
37. 豆苗冬菇 [85]
38. 汆丸子小白菜 [85]
39. 回锅土豆 [86]
40. 炒鲜莴笋 [86]
41. 鹌鹑丸 [86]
42. 洋葱豆腐皮 [87]
43. 丝瓜发菜笋汤 [87]
44. 香干炒芹菜 [87]
45. 三合豆腐 [88]
46. 冬瓜焖凤爪 [88]
47. 花丁群聚 [89]
48. 青菜丸子 [89]

中医看乳腺增生	90
病因	91
临床表现	92
诊断标准	92
用药原则	93
乳腺增生病疗效标准	93
西药治疗	94

1. 非性激素类治疗药 [94]

2. 性激素类药 [94]

中药治疗	95
------	----

1. 加味逍遥散合桃红
四物汤加减 [95]

5. 二仙汤合四物汤加减 [96]

2. 逍遥丸 [95]

6. 乳康片 [96]

3. 乳癖丸 [96]

7. 金匱肾气丸 [97]

4. 犀黄丸 [96]

8. 小金丸 [97]

9. 散结灵胶囊 [97]

药膳调养	97
------	----

1. 参芪冬瓜汤 [97]

16. 枇杷叶芹菜茶 [102]

2. 桂冬粥 [98]

17. 陈皮冬瓜皮汤 [102]

3. 杏梨瓜蒌饮 [98]

18. 西洋参茶 [102]

4. 橘络黄瓜汤 [98]

19. 刀豆壳柴胡茶 [102]

5. 红花豆米粥 [98]

20. 蒲公英菊花绿豆汤 [103]

6. 玫瑰佛手汤 [99]

21. 山药炖苡蓉 [103]

7. 荷叶陈皮茶 [99]

22. 杏仁枸杞饮 [103]

8. 冬瓜皮菊花茶 [99]

23. 金橘叶绿茶 [104]

9. 荷叶葫芦巴汤 [100]

24. 合欢陈皮牛肉汤 [104]

10. 附子薏苡仁粥 [100]

25. 山茱萸麦麸茶 [104]

11. 双叶绿豆汤 [100]

26. 人参叶绿茶 [105]

12. 玫瑰大枣粥 [100]

27. 山药紫苏叶木耳汤 [105]

13. 菊花豆腐汤 [101]

28. 薏苡仁乌鸡汤 [105]

14. 党参茶叶粥 [101]

29. 党参大枣茶 [106]

15. 冬瓜皮薏苡仁粥 [101]

30. 苡蓉鲫鱼豆腐汤 [106]

31. 陈皮山药粥 [106]	41. 菊槐绿茶饮 [109]
32. 苡蓉海带冬瓜汤 [106]	42. 黑豆菟丝子粥 [109]
33. 白参毛豆甜浆 [107]	43. 瓜蒌竹茹汤 [110]
34. 玫瑰莲薏汤 [107]	44. 白芍粥 [110]
35. 魔芋当归豆奶 [107]	45. 玫瑰山药汤 [110]
36. 女贞子山药韭菜糕 [108]	46. 沙参生菜粥 [110]
37. 人参麦芽大枣汤 [108]	47. 五味子粥 [111]
38. 首乌菊花茶 [108]	48. 人参莲肉汤 [111]
39. 附子麦芽饮 [109]	49. 芹菜疏肝汤 [111]
40. 芪烧活鱼 [109]	
饮食原则	111
食疗食谱	112
1. 蓑衣萝卜 [112]	21. 清炒茭白 [119]
2. 酱烧茄条土豆泥 [112]	22. 双耳炒菠菜根 [120]
3. 橙汁莲藕西瓜皮 [113]	23. 三鲜珍珠丸 [120]
4. 肉烧白菜 [113]	24. 腐皮素什锦卷 [121]
5. 凉拌葱头 [114]	25. 巧炒豆渣 [121]
6. 红烧冬瓜 [114]	26. 凉拌核桃黑木耳 [122]
7. 白灼芥蓝 [114]	27. 鲜蘑焖蛋 [122]
8. 无花果牛肉汤 [115]	28. 紫菜蛋皮卷 [122]
9. 素炒胡萝卜山药 [115]	29. 鸡蛋番茄 [123]
10. 猴头蘑烩玉兰片 [115]	30. 凉拌荷兰豆 [123]
11. 香菇西蓝花 [116]	31. 芹菜炒香菇 [124]
12. 水晶冬瓜卷 [116]	32. 什锦水果羹 [124]
13. 胡萝卜牛肉小米粥 [116]	33. 猪蹄丝瓜 [124]
14. 清新水果粥 [117]	34. 糖醋白菜丝 [125]
15. 木耳炒紫菜 [117]	35. 凉拌四季豆 [125]
16. 什锦炒伊面 [117]	36. 冻豆腐金针汤 [125]
17. 脆爽凉瓜 [118]	37. 海带豆芽汤 [126]
18. 双冬炒菜花 [118]	38. 冬笋烧肉 [126]
19. 白菜柳松 [119]	39. 双冬炒芥菜 [127]
20. 豆干拌贡菜 [119]	40. 豆浆粥 [127]

41. 番茄炒西兰花 [127]
42. 番茄炒蘑菇 [128]
43. 土豆丝拌白菜 [128]
44. 豆腐饼 [128]
45. 银耳烩菜心 [129]

46. 胡萝卜煮蘑菇 [129]
47. 山药扒莴笋 [130]
48. 山药萝卜粥 [130]
49. 荞麦菜卷 [130]
50. 苦荞麦粥 [131]

乳腺囊肿的食疗与用药

132

中医看乳腺囊肿	132
病因	133
临床表现	133
诊断标准	134
用药原则	134
西药治疗	135
中药治疗	135

1. 香附丸 [135]

3. 乳癖消片 [135]

2. 百消丹 [135]

药膳调养	136
------	-----

1. 陈皮菇芽汤 [136]

豆粥 [140]

2. 金银花海带羹 [136]

15. 陈皮粥 [140]

3. 茯苓枸杞饮 [136]

16. 冬瓜鱼腥草 [140]

4. 双叶茶 [137]

17. 山药连翘豆腐 [140]

5. 双花茶 [137]

18. 厚朴香酥饼 [141]

6. 三宝消结茶 [137]

19. 牡丹皮洋参丝瓜汤 [141]

7. 枳实汤 [138]

20. 泽泻荞麦饮 [141]

8. 银花薄荷饮 [138]

21. 菊花菜菔粥 [142]

9. 青黛决明蜜茶 [138]

22. 山慈菇荷叶茶 [142]

10. 玉米须山豆根汤 [138]

23. 漏芦双花粥 [142]

11. 苍术柴胡赤小豆粥 [139]

24. 竹叶玉米须茶 [142]

12. 金银花荸荠粥 [139]

25. 大青叶桑叶饮 [143]

13. 泽泻海带萝卜粥 [139]

26. 野菊花玫瑰苹果饼 [143]

14. 合欢花冬葵子赤小

27. 大黄败酱草粥 [143]

28. 泽泻黄连粥 [143]
29. 菊花瓜蒌粥 [144]
30. 白薇豆腐汤 [144]
31. 蒲公英仙人掌粥 [144]
32. 甜橙天南星 [144]
33. 郁金陈皮粥 [145]
34. 菊花薏苡赤小豆汤 [145]
35. 橘核黄酒饮 [145]
36. 玫瑰木香粥 [145]
37. 白术丝瓜汁茶 [146]
38. 川楝子油菜梗米粥 [146]
39. 贝母鸡爪黄花蛋汤 [146]

40. 当归柴胡黑鱼山
药汤 [146]
41. 合欢花木耳银耳汤 [147]
42. 地榆赤芍汤 [147]
43. 银花茯苓陈皮茶 [147]
44. 桑椹香附菊花粥 [147]
45. 枳实赤小豆粥 [148]
46. 扁豆郁金桔梗汤 [148]
47. 三七川楝子汤 [148]
48. 贝母竹茹冬瓜汤 [149]
49. 芦根红花绿豆汤 [149]

饮食原则 149

食疗食谱 149

1. 芹菜焖粉丝 [149]
2. 豆腐丝炒胡萝卜 [150]
3. 竹笋烧墨鱼 [150]
4. 菠菜汤 [150]
5. 虾肉黄瓜片 [151]
6. 菠菜鱼片汤 [151]
7. 炒合菜 [151]
8. 绿豆芽炒鸡丝 [152]
9. 豆浆凉面 [152]
10. 素煨豆角 [153]
11. 苦瓜炒虾肉 [153]
12. 葡萄干土豆泥 [153]
13. 炒胡萝卜肉酱 [154]
14. 凉拌莲藕 [154]
15. 平菇丝瓜 [155]
16. 银芽翡翠 [155]
17. 糖醋芋卷 [155]
18. 芥菜毛豆仁 [156]
19. 胡萝卜煮蘑菇 [156]
20. 茄汁意大利面 [157]
21. 鸡汁茄子 [157]
22. 南瓜炒鱼片 [157]
23. 鲜奶玉米酪 [158]
24. 平菇豆腐 [158]
25. 白玉翡翠 [158]
26. 洋葱海鲜汤 [159]
27. 虾仁豆腐羹 [159]
28. 莴笋炒墨鱼花 [160]
29. 口蘑蕨菜氽豆腐 [160]
30. 凉拌萝卜丝 [161]
31. 香芹拌鸡丝 [161]
32. 茄汁芹菜 [161]
33. 芹菜黄花汤 [162]
34. 清炖排骨白菜 [162]
35. 口蘑白菜 [163]
36. 山药白菜 [163]

37. 菜皮烧卖 [163]
38. 口蘑白菜 [164]
39. 佛手白菜 [164]
40. 红烩菜花 [165]
41. 鲜蘑菜心 [165]
42. 炖菜核 [166]
43. 青豆牛肉末 [166]
44. 三丝蒜薹 [167]
45. 肉丝烧魔芋 [167]
46. 西蓝花蒸蛋 [168]
47. 蛋皮炒丝瓜 [168]
48. 竹荪瓜汤 [169]
49. 芹菜炒豆干 [169]
50. 芦笋鸡块 [169]

乳腺纤维瘤的食疗与用药 171

中医看乳腺纤维瘤	171
病因	172
临床表现	172
诊断标准	173
* 用药原则	173
西药治疗	173
中药治疗	174
1. 逍遥散 [174]	
2. 逍遥散合桃红四物汤加減 [174]	
3. 内消瘰癧丸 [174]	
4. 小金丸 [175]	

药膳调养

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 红花车前饮 [175] | 12. 杏仁银耳炒苋菜 [178] |
| 2. 赤小豆鲫鱼汤 [175] | 13. 桑白皮茶 [178] |
| 3. 散结茶 [176] | 14. 鸡内金荷叶茶 [179] |
| 4. 荠菜川芎粥 [176] | 15. 柴胡麦芽饮 [179] |
| 5. 玉米须月季花汤 [176] | 16. 荔枝核莲子心茶 [179] |
| 6. 乳香绿茶 [177] | 17. 核桃蜂蜜膏 [179] |
| 7. 桃仁冰糖糊 [177] | 18. 杏仁荷叶枇杷茶 [180] |
| 8. 荷叶没药茶 [177] | 19. 柴胡内金饮 [180] |
| 9. 车前瓜蒌茶 [177] | 20. 葛根白术香蕉羹 [180] |
| 10. 五苓茶 [178] | 21. 荸荠散结粥 [180] |
| 11. 钩藤茯苓粥 [178] | 22. 紫苏叶冬葵茶 [181] |

- | | |
|--------------------|------------------|
| 23. 柴胡双花粥 [181] | 27. 钩藤泽泻茶 [182] |
| 24. 玫瑰花玉米须茶 [181] | 28. 泽泻绞股蓝粥 [182] |
| 25. 桔梗三七桑叶饮 [181] | 29. 菊花竹沥粥 [182] |
| 26. 红花橘络薏苡仁饼 [182] | 30. 昆布海藻茶 [183] |

饮食原则 183

食疗食谱 183

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 豆芽炒萝卜丝 [183] | 16. 圆白菜炒粉丝 [189] |
| 2. 糖醋莴笋 [184] | 17. 素炒苦瓜 [189] |
| 3. 醋泡白菜胡萝卜 [184] | 18. 木耳拌蕨菜 [189] |
| 4. 牛肉丝瓜汤 [184] | 19. 蚝油菜花 [190] |
| 5. 煎玉米饼 [185] | 20. 肉丝炒豆芽 [190] |
| 6. 番茄丝瓜 [185] | 21. 莼菜白玉番茄汤 [191] |
| 7. 海米炒洋葱 [186] | 22. 松菇拌菠菜 [191] |
| 8. 巧拌丝瓜 [186] | 23. 炒木犀黄瓜 [191] |
| 9. 素炒豇豆 [186] | 24. 白菜豆腐牛肉汤 [192] |
| 10. 奶油炒甘蓝 [187] | 25. 竹笋菜花 [192] |
| 11. 白菜饼 [187] | 26. 圆白菜茭白 [193] |
| 12. 萝卜松 [187] | 27. 白萝卜豆腐脑 [193] |
| 13. 牛肉片炒洋葱 [188] | 28. 美味番茄牛腩 [193] |
| 14. 松仁豆腐 [188] | 29. 青菜粉丝汤 [194] |
| 15. 荠菜黄瓜汤 [188] | |

乳腺导管内乳头状瘤的食疗与用药 195

中医看乳腺导管内乳头状瘤 195

发病原因 196

临床表现 196

诊断标准 196

用药原则 197

中药治疗 197

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. 丹栀逍遥散加减 [197] | 2. 归脾汤加减 [197] |
|------------------|----------------|

药膳调养 198

1. 桑叶鸡肉汤 [198]
2. 赤小豆当归余鲤鱼 [198]
3. 西胶饮 [198]
4. 首乌鲤鱼汤 [199]
5. 黄芪炖水鸭 [199]
6. 当归薏苡仁粥 [199]
7. 夏枯草灯心粥 [200]
8. 赤小豆冬瓜荷叶豆腐汤 [200]
9. 熟地黄黄芪粥 [200]
10. 桑叶茯苓茶 [201]
11. 五味子麦芽饮 [201]
12. 枸杞菊花蛋丁 [201]
13. 党参竹叶汤 [202]
14. 枸杞鸭血汤 [202]
15. 沙苑子菊花茶 [202]
16. 人参山芋粥 [202]
17. 山药大枣汤 [203]
18. 栀子煲瘦肉 [203]
19. 薏苡仁黑米羹 [203]
20. 首乌龟苓膏 [204]
21. 百合泽泻膏 [204]
22. 双冬枸杞叶 [204]
23. 香附玫瑰萝卜汁 [205]
24. 银耳洋参粥 [205]
25. 瓜皮阿胶赤小豆汤 [205]
26. 首乌竹茹粥 [205]
27. 当归荷叶田鸡汤 [206]
28. 蒲公英决明子茶 [206]
29. 当归党参白术瘦肉汤 [206]
30. 延胡木香蜜饮 [207]

饮食原则 207

食疗食谱 208

1. 番茄紫菜汤 [208]
2. 虾仁菠菜 [208]
3. 虾仁烘蛋 [208]
4. 鲜虾扒豆苗 [209]
5. 凉拌粉丝黄瓜 [209]
6. 鲜百合炒牛肉 [210]
7. 芦笋百合炒牛肉 [210]
8. 百合黄花烩豆腐 [211]
9. 鲜百合炒毛豆 [211]
10. 青笋拌粉皮 [211]
11. 笋香豆皮饭 [212]
12. 苹果蒸香菇 [212]
13. 花生春笋 [213]
14. 香菇烧丝瓜 [213]
15. 蕨菜烧菜花 [213]
16. 莲藕拌蕨菜 [214]
17. 拌玉米莴笋 [214]
18. 凉瓜煮黄豆 [214]
19. 芥菜莲藕粥 [215]
20. 素鸡香油汤 [215]
21. 苦瓜肉糜煲 [216]
22. 四喜豆腐 [216]
23. 双蛋拌空心菜 [217]
24. 瘦身凤爪汤 [217]
25. 空心菜炒肉丝 [217]
26. 空心菜粥 [218]
27. 翡翠干贝冬瓜羹 [218]
28. 凉拌芹菜叶 [219]