

常 / 见 / 病 / 居 / 家 / 调 / 养 / 系 / 列

专家支招便秘 **合理用药** **健康饮食** **生活调养**



便秘

饮食用药调养

梔子 主编

便秘的原因是什么？吃什么食物有助通便？
哪些中药和西药可以治疗便秘？

便秘预防与调养的健康枕边书

帮你应对各种类型的便秘

- 中医认为, 便秘之病位于大肠,
与肺、肝、脾、肾的关系最为密切
—— 病因主要是热盛伤津, 气机不利,
气血两虚, 阴寒凝结四大方面
- 便秘对人体的危害很多
—— 除了容易引起肛裂、痔疮、直肠炎、结肠溃疡等,
严重的可诱发结肠癌, 以及发生心脑血管意外
- 便秘患者的饮食原则
—— 多食瓜果蔬菜, 谷物薯类,
多饮水, 供给B族维生素,
多吃萝卜、洋葱等产气食物



化学工业出版社

常 / 见 / 病 / 居 / 家 / 调 / 养 / 系 / 列

便秘

饮食用药调养

桅子 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

便秘虽不是什么大病，但却使人感觉十分痛苦，有人可导致痔疮、肛裂等并发症，严重时诱发结肠癌。本书详尽介绍了急性便秘、慢传输型便秘、出口阻塞型便秘、混合型便秘以及常见疾病（如结肠与直肠黑变病、痔、糖尿病、高血压等）合并便秘的药疗和食疗，包括发病原因、临床表现、诊断、用药原则、推荐药材及药膳、推荐食材及食谱等。全书共介绍中药32味及药膳方约320个，常用食材32种及其组成的治疗便秘食谱约320个。读者可以根据个人情况选用。

本书适合便秘患者，糖尿病、高血压、痔疮合并便秘的广大患者阅读。

图书在版编目（CIP）数据

便秘饮食用药调养/梔子主编. —北京：化学工业出版社，2015.8

（常见病居家调养系列）

ISBN 978-7-122-24466-6

I. ①便… II. ①梔… III. ①便秘—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第143287号

责任编辑：陈燕杰

装帧设计：尹琳琳

责任校对：边 涛

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司

710 mm×1000mm 1/16 印张15 字数265千字 2015年10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：36.00元

版权所有 违者必究

本书编写人员

主 编 梳 子

副 主 编 孙婷婷 刘延华

编写人员 赵 枫 张 红 刘 慧

丁 娜 白华娣 周梅萍

蒙益林 梳 子



前言

便秘虽不是什么大病，但却使人感觉十分痛苦，且可导致一些并发症。宿便堆积在肠道里，肠内易积聚有害气体，粪便中的毒素被肠道反复吸收，造成肠内环境恶化、肠胃功能紊乱、内分泌失调、新陈代谢紊乱、食欲及睡眠差、精神紧张等。随着人们生活质量的提高，便秘患者越来越多，而且很多患者滥用药物，最终造成医源性疾病，后果不堪设想。因此，尽快普及便秘知识已成为当今医务工作者的迫切任务，这正是我们编写本书的初衷之一。

这本书从便秘的基础知识入手，详尽介绍了急性便秘、慢传输型便秘、出口阻塞型便秘、混合型便秘以及常见疾病（如结肠与直肠黑变病、痔、糖尿病、高血压等）合并便秘的药疗和食疗，是编写人员在总结多年诊治便秘临床经验的基础上，参考了大量的文献资料而完成的。

自古以来，食以养命，药以治病，对于便秘而言“三分治，七分养”更为重要。本书的特色是侧重于“养”，通过推荐“药材和食材”的形式，对各种便秘的防治更具针对性、实用性。读者可根据自己的实际情况，选择具有针对性的药膳和食谱，实施食疗、防治疾病。书中难免有不足之处，敬请批评指正。

编者

2015年7月

目 录

第一章 便秘知多少	1
一、消化道医学解剖生理知识	1
二、结肠和直肠是如何排便的	3
三、便秘的定义及分类	3
四、中医如何认识便秘	4
1. 热盛伤津 [4]	3. 气血两虚 [4]
2. 气机不利 [4]	4. 阴寒凝结 [4]
五、哪些人群易患便秘	5
六、引起便秘的饮食习惯	5
七、小心便秘对身体的八大危害	6
八、轻轻松松自测便秘	6
九、便秘的相关检查	7
十、某些药物也是便秘的“罪魁祸首”	8
十一、治疗便秘的常用药物及分类	9
1. 刺激性泻药 [9]	5. 润滑剂 (软化剂) [11]
2. 盐类泻药 [10]	6. 肠动力药 [11]
3. 容积性泻药 [10]	7. 微生物制剂 [11]
4. 渗透性泻药 [10]	
十二、改善便秘的饮食原则	11
第二章 急性便秘	13
第一节 病因、症状和用药	13
一、中医对于急性便秘的认识	13
1. 肠胃积热 [13]	2. 气滞血瘀 [13]
二、发病原因	13
三、临床表现	14
四、诊断	14
五、用药原则	14

六、西药治疗·····	14
1. 刺激性泻药 [14]	
2. 盐类泻药 [15]	
3. 润滑剂 [15]	
七、中药治疗·····	15
1. 麻子仁丸 [15]	
2. 新清宁片 [15]	
3. 三黄片 [15]	
4. 番泻叶冲剂 [15]	
5. 通便消胀胶囊 [15]	
6. 舒气丸 [16]	
7. 通幽润燥丸 [16]	
8. 六磨汤 [16]	
第二节 食疗药膳调养·····	16
一、推荐药材及药膳·····	16
番泻叶 [16]	
1. 番泻叶粥 [17]	
2. 番泻叶苦瓜粥 [17]	
3. 番泻叶芒硝饮 [17]	
4. 番泻叶蛋花汤 [17]	
5. 番泻叶清炒丝瓜 [17]	
6. 瓜皮番泻叶汤 [17]	
7. 番泻叶田鸡汤 [18]	
8. 番泻叶牵牛子粥 [18]	
9. 番泻叶黄瓜粳米粥 [18]	
10. 番泻叶烧香菇 [18]	
芒硝 [18]	
1. 芒硝赤豆粥 [19]	
2. 芒硝莲子粥 [19]	
3. 芒硝葵子汤 [19]	
4. 芒硝茶 [19]	
5. 芒硝苦瓜薏苡仁粥 [20]	
6. 芒硝大枣粥 [20]	
7. 芒硝陈皮茶 [20]	
8. 芒硝葫芦巴汤 [20]	
9. 芒硝冬瓜皮汤 [20]	
10. 芒硝菊花绿豆汤 [20]	
桃仁 [21]	
1. 桃仁芹菜粥 [21]	
2. 黑豆桃仁枸杞饮 [21]	
3. 大枣桃仁茶 [21]	
4. 山药桃仁汤 [21]	
5. 灵芝桃仁茶 [22]	
6. 桃仁菊花茶 [22]	
7. 桃仁枸杞粥 [22]	
8. 芦笋桃仁冬瓜汤 [22]	
9. 山楂双仁露 [22]	
10. 桃仁决明蜜茶 [23]	
枳实 [23]	
1. 枳实山药炖乳鸽 [23]	
2. 枳实郁金灵芝饮 [23]	
3. 枳实荠菜玉米粥 [23]	
4. 山药枳实饭 [24]	
5. 加味枳实粥 [24]	
6. 枳实洋参丝瓜汤 [24]	
7. 枳实蒸鹌鹑 [24]	
8. 枳实白术粥 [24]	

9. 玫瑰花枳实茶 [25]	10. 枳实菊花汤 [25]	
二、推荐食材及食谱		25
苹果 [25]		
1. 酸甜菜 [25]	6. 苹果炒牛肉片 [27]	
2. 杏仁苹果豆腐羹 [26]	7. 苹果汁 [27]	
3. 苹果拌香菇 [26]	8. 生果清润甜汤 [27]	
4. 苹果魔芋粥 [26]	9. 苹果麦片粥 [28]	
5. 苹果炖鱼 [26]	10. 凉拌双丝 [28]	
黄瓜 [28]		
1. 三鲜汁 [28]	6. 凉拌粉丝黄瓜 [30]	
2. 酸八宝菜 [29]	7. 蓑衣萝卜 [30]	
3. 紫菜黄瓜汤 [29]	8. 炒木樨黄瓜 [30]	
4. 小黄瓜拌海蜇 [29]	9. 虾肉黄瓜片 [30]	
5. 海米拌黄瓜 [29]	10. 花丁群聚 [31]	
黑木耳 [31]		
1. 木耳金针乌鸡汤 [31]	6. 凉拌核桃黑木耳 [32]	
2. 黑木耳炒黄花菜 [31]	7. 木耳芹菜 [33]	
3. 木耳炒鱼片 [32]	8. 木耳炒牛肉 [33]	
4. 木耳炒肉片 [32]	9. 海参烧黑木耳 [33]	
5. 陈醋四拌 [32]	10. 黑木耳炒猪肝 [34]	
梨 [34]		
1. 糖醋芋卷 [34]	6. 烩水果 [36]	
2. 火龙银耳雪花梨 [35]	7. 百合雪花梨汤 [36]	
3. 木瓜炖梨 [35]	8. 凤梨炒木耳 [36]	
4. 凤梨蟹柳 [35]	9. 蜂蜜杏仁炖梨 [37]	
5. 雪花梨瘦肉汤 [35]	10. 莲子银耳炖梨 [37]	

第三章 慢传输型便秘 38

第一节 病因、症状和用药 38

一、慢传输型便秘的病机 38

二、中医对慢传输型便秘的认识 38

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 血虚肠燥 [38] | 3. 气机不利 [39] |
| 2. 阴虚火旺 [39] | |

三、发病原因	39
四、临床表现	39
五、诊断	40
六、用药原则	40
七、西药治疗	40

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 刺激性泻药 [40] | 4. 润滑剂 [41] |
| 2. 容积性泻药 [41] | 5. 微生态制剂 [41] |
| 3. 渗透性泻药 [41] | 6. 肠动力药 [41] |

八、中药治疗	41
--------	----

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 增液汤加减 [41] | 5. 四物汤加味 [42] |
| 2. 常通舒冲剂 [41] | 6. 舒气丸 [42] |
| 3. 五仁润肠丸 [42] | 7. 苏子降气汤加味 [42] |
| 4. 凉血地黄汤加味 [42] | |

第二节 食疗药膳调养	42
------------	----

一、推荐药材及药膳	42
-----------	----

阿胶 [42]

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 西胶饮 [43] | 6. 凌霄花阿胶粥 [44] |
| 2. 瓜皮阿胶赤小豆汤 [43] | 7. 阿胶炖鸭肉 [44] |
| 3. 阿胶鸡蛋羹 [43] | 8. 苹果阿胶粥 [44] |
| 4. 阿胶生鱼汤 [43] | 9. 大枣阿胶麻仁粥 [44] |
| 5. 阿胶银耳羹 [44] | 10. 阿胶萝卜炖鸭 [44] |

百合 [45]

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 百合鸡蛋羹 [45] | 6. 百合韭菜瘦肉汤 [46] |
| 2. 百合芦荟膏 [45] | 7. 芦笋百合炒虾仁 [46] |
| 3. 鲜百合炒牛肉 [45] | 8. 百合黄花烩豆腐 [47] |
| 4. 百合蒸南瓜 [46] | 9. 香芹百合 [47] |
| 5. 女贞子百合粥 [46] | 10. 百合蜂蜜饮 [47] |

陈皮 [47]

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 陈皮大枣茶 [48] | 6. 党参陈皮粥 [48] |
| 2. 陈皮山药粥 [48] | 7. 双皮薏苡仁粥 [49] |
| 3. 牛肉陈皮粥 [48] | 8. 陈皮海带粥 [49] |
| 4. 桃仁陈皮粥 [48] | 9. 黄瓜陈皮粥 [49] |
| 5. 苏叶陈皮蜜茶 [48] | 10. 白术陈皮煲鲈鱼 [49] |

火麻仁 [49]

1. 麻仁当归猪蹄汤 [50]
2. 冬瓜麻仁粥 [50]
3. 火麻仁陈皮绿豆粥 [50]
4. 紫苏麻仁粥 [50]
5. 小米薄麻仁粥 [50]

6. 槟榔麻仁糯米粥 [51]
7. 大枣麻仁粥 [51]
8. 火麻仁蜜粥 [51]
9. 四仁茶 [51]
10. 火麻仁苦瓜粥 [51]

二、推荐食材及食谱 52

菠菜 [52]

1. 拌五香兔肉 [52]
2. 香油拌菠菜 [52]
3. 杏仁素炒菠菜 [52]
4. 猪肝菠菜 [53]
5. 枸杞黄精炒菠菜 [53]

6. 瑶柱杞枣菠菜汤 [53]
7. 八宝菠菜 [54]
8. 农家大拌菜 [54]
9. 豆腐皮拌菠菜 [54]
10. 海米菠菜粥 [54]

蜂蜜 [55]

1. 葡萄干土豆泥 [55]
2. 三鲜汁 [55]
3. 蜂蜜南瓜饼 [55]
4. 双瓜汤 [56]
5. 黑豆芒果糯米球 [56]

6. 黄瓜藕汁 [56]
7. 橙汁地瓜 [56]
8. 蜜汁樱桃 [57]
9. 桂花蜜藕 [57]
10. 山药桂花汤 [57]

燕麦 [58]

1. 燕麦南瓜粥 [58]
2. 燕麦薏苡仁粥 [58]
3. 全麦大枣饭 [58]
4. 苹果肉桂燕麦粥 [58]
5. 玉米粒燕麦粥 [59]

6. 麦香牛仔骨 [59]
7. 草莓牛奶燕麦粥 [59]
8. 燕麦鳕鱼 [59]
9. 燕麦芝麻粥 [60]
10. 燕麦莲子粥 [60]

黑芝麻 [60]

1. 黑芝麻糙米粥 [60]
2. 芝麻树枝棒 [60]
3. 黑芝麻枣粥 [61]
4. 山药芝麻糊 [61]
5. 枸杞黑芝麻粥 [61]

6. 芝麻核桃首乌汤 [61]
7. 芝麻梨子汤 [62]
8. 凉拌芝麻莴笋 [62]
9. 凉拌芝麻牛蒡 [62]
10. 桂花芝麻糕 [62]

第四章 出口阻塞型便秘.....63

第一节 病因、症状和用药.....63

一、出口阻塞型便秘的三种类型.....63

二、中医看出口阻塞型便秘.....63

1. 肝郁脾虚 [63]

3. 阴寒积滞 [64]

2. 下焦湿热 [63]

三、发病原因.....64

1. 直肠无力性便秘（或称弛缓性便秘）[64]

2. 盆底肌功能不良性便秘（或称失弛缓性便秘）[64]

3. 直肠外梗阻性便秘 [64]

四、临床表现.....65

五、诊断.....65

六、用药原则.....65

七、西药治疗.....66

1. 容积性泻药 [66]

3. 润滑剂 [66]

2. 渗透性泻药 [66]

八、中药治疗.....66

1. 柴胡舒肝散加减 [66]

4. 白头翁汤加减 [67]

2. 舒肝调气丸 [66]

5. 葛根芩连汤加减 [67]

3. 苏子降气汤加味 [67]

6. 大黄附子汤 [67]

第二节 食疗药膳调养.....67

一、推荐药材及药膳.....67

柏子仁 [67]

1. 柏子仁柴胡茶 [68]

6. 枸杞柏子仁茶 [68]

2. 菊花柏子仁羹 [68]

7. 柏子仁薏苡仁粥 [69]

3. 桃仁柏子仁蜜茶 [68]

8. 柏子仁绿豆汤 [69]

4. 柏子仁芦荟茶饮 [68]

9. 柏子仁陈皮粥 [69]

5. 青黛柏子仁蜜茶 [68]

10. 柏子仁柴胡豆腐汤 [69]

青皮 [69]

1. 滋阴润脏粥 [70]

3. 党参青皮粥 [70]

2. 青皮炒肉丝 [70]

4. 通便银耳羹 [70]

5. 龟龄粥 [70]

6. 阿胶青皮粥 [71]

7. 肉苁蓉青皮粥 [71]

厚朴 [72]

1. 厚朴陈皮鲈鱼汤 [72]

2. 厚朴党参猪肘汤 [72]

3. 厚朴猪肚粥 [72]

4. 厚朴扣烧牛肉 [73]

5. 厚朴内金糕 [73]

附子 [74]

1. 附子大黄茶 [74]

2. 附子百合粥 [74]

3. 附子枸杞茶 [75]

4. 附子燕麦粥 [75]

5. 人参附子汤 [75]

8. 干烧杞青皮笋 [71]

9. 青皮山楂粥 [71]

10. 青皮小麦粥 [72]

6. 厚朴炖乌龟 [73]

7. 薏苡仁厚朴芒硝粥 [73]

8. 厚朴莲薏汤 [73]

9. 厚朴绿豆茶 [74]

10. 厚朴山楂麦芽饮 [74]

6. 附子粥 [75]

7. 海带附子粥 [75]

8. 银杏附子粥 [75]

9. 附子荞麦粥 [76]

10. 附子麦冬蛋丁 [76]

二、推荐食材及食谱 76

冬瓜 [76]

1. 香菇冬瓜球 [76]

2. 冬瓜炒胡萝卜 [77]

3. 翡翠干贝冬瓜羹 [77]

4. 冬瓜焖凤爪 [77]

5. 红烧冬瓜 [77]

6. 双瓜汤 [78]

7. 蒜苗炒冬瓜条 [78]

8. 三色冬瓜丝 [78]

9. 淡菜冬瓜汤 [79]

10. 香油冬瓜 [79]

白菜 [79]

1. 奶汁白菜 [79]

2. 家庭拌素菜 [80]

3. 白菜炖豆角 [80]

4. 烩蔬菜五宝 [80]

5. 胡萝卜烩白菜 [80]

6. 花丁群聚 [81]

7. 青红白菜 [81]

8. 芝士田园蔬 [81]

9. 白菜焖牛肉 [81]

10. 栗子烧白菜 [82]

杏仁 [82]

1. 杏仁地瓜 [82]

2. 杏仁布丁 [83]

3. 杏仁苹果豆腐羹 [83]

4. 淡菜杏仁 [83]

5. 银耳杏仁鸽蛋 [84]

6. 杏仁炖羊肉 [84]

7. 杏仁玉米羹 [84]

8. 杏仁奶豆腐 [84]

9. 杏仁蜜瓜田鸡汤 [85]

10. 杏仁炖雪耳 [85]

香蕉 [85]

1. 香蕉甩饼 [86]

2. 香蕉葡萄干牛奶 [86]

3. 牛奶香蕉糊 [86]

4. 绿沙香蕉球 [86]

5. 玉米须西瓜香蕉羹 [87]

6. 香蕉蘸黑芝麻 [87]

7. 馄饨香蕉卷 [87]

8. 香蕉土豆泥 [87]

9. 香蕉煎肉脯 [88]

10. 香蕉炒虾仁 [88]

第五章 混合型便秘 89

第一节 病因、症状和用药 89

一、中医对于混合型便秘的认识 89

1. 脾肾阳虚 [89]

3. 气血两虚 [89]

2. 脾胃两虚 [89]

二、发病原因 90

三、临床表现 90

四、诊断标准 90

五、用药原则 91

六、西药治疗 91

1. 微生态制剂 [91]

3. 渗透性泻药 [91]

2. 容积性泻药 [91]

4. 润滑剂 [92]

七、中药治疗 92

1. 补中益气汤加减 [92]

4. 四君子汤 [92]

2. 便秘通口服液 [92]

5. 苁蓉通便口服液 [92]

3. 常通舒冲剂 [92]

6. 便通胶囊 [93]

第二节 食疗药膳调养 93

一、推荐药材及药膳 93

肉苁蓉 [93]

1. 肉苁蓉鹿茸鸡汤 [93]

6. 肉苁蓉麦冬粥 [94]

2. 肉苁蓉海参炖瘦肉 [93]

7. 肉苁蓉羊脊骨汤 [94]

3. 十全滋补牛腩 [94]

8. 肉苁蓉糙米粥 [95]

4. 白羊肾羹 [94]

9. 肉苁蓉海参炖瘦肉 [95]

5. 乳鸽滋补汤 [94]

10. 肉苁蓉羹 [95]

党参 [95]

1. 党参山药炖乳鸽 [96]

2. 党参生何首乌饮 [96]

3. 党参荠菜玉米粥 [96]

4. 冬瓜党参饭 [96]

5. 加味党参粥 [96]

6. 党参麻仁丝瓜汤 [97]

大腹皮 [98]

1. 杏梨大腹皮饮 [98]

2. 大腹皮萝卜汤 [98]

3. 大腹皮豆米粥 [98]

4. 陈皮大腹皮汤 [98]

5. 荷叶大腹皮茶 [99]

当归 [100]

1. 归参鳝鱼羹 [100]

2. 天冬桂圆栗子粥 [100]

3. 四味鹌鹑蛋羹 [100]

4. 黄芪当归猪肉汤 [101]

5. 归芪瓜络蒸鸡 [101]

7. 党参蒸鹌鹑 [97]

8. 党参白术粥 [97]

9. 肉苁蓉党参茶 [97]

10. 柏子仁党参山药汤 [97]

6. 大腹皮乌龙茶 [99]

7. 麦芽大腹皮汤 [99]

8. 麻仁大腹皮茶 [99]

9. 大腹皮荷叶绿豆汤 [99]

10. 大腹皮柴胡粥 [99]

6. 麻仁当归煲鸡蛋 [101]

7. 当归猪腰 [101]

8. 当归粥 [101]

9. 熟地当归羊肉汤 [102]

10. 当归黄芪粥 [102]

二、推荐食材及食谱 102

血豆腐 [102]

1. 白菜拌血豆腐 [102]

2. 血豆腐蛋羹 [103]

3. 松仁血豆腐 [103]

4. 血豆腐金针汤 [103]

5. 砂锅血豆腐 [104]

6. 洋葱炒血豆腐 [104]

7. 香菇血豆腐羹 [104]

8. 蒜苗炒血豆腐 [104]

9. 炒碎血豆腐 [105]

10. 家常血豆腐 [105]

韭菜 [105]

1. 韭菜海参粥 [106]

2. 虾仁韭菜 [106]

3. 韭菜炒豆干 [106]

4. 韭菜干丝 [106]

5. 韭菜炒黄喉丝 [107]

6. 虾仁烘韭菜鸡蛋 [107]

7. 蚕豆炒韭菜 [107]

8. 韭菜西葫芦 [107]

9. 韭菜炒鸡蛋 [108]

10. 三丝拌蛭 [108]

核桃仁 [108]

1. 糯米核桃粥 [109]

2. 核桃炖蚕蛹 [109]

3. 核桃鸡丁炒米饭 [109]

4. 杜仲核桃炖龟肉 [109]

5. 核桃仁奶油炒蛋 [110]

6. 核桃丝瓜 [110]

7. 牛奶核桃菱米 [110]

8. 三彩核桃仁 [110]

9.核桃仁拌芹菜 [111]

10.桃仁鸡块 [111]

白萝卜 [111]

1.萝卜清笋 [112]

6.西红柿拌三丝 [113]

2.清风送爽 [112]

7.山药萝卜粥 [113]

3.萝卜拌鸡蛋 [112]

8.白萝卜烧墨斗鱼 [113]

4.荸荠萝卜丝 [112]

9.白萝卜豆腐脑 [114]

5.三色萝卜丝 [113]

10.白切羊肉 [114]

第六章 结、直肠黑变病———— 115

第一节 病因、症状和用药····· 115

一、结、直肠黑变病的分度····· 115

二、中医对结、直肠黑变病的认识····· 115

1.肝肾阴虚 [115]

2.气血瘀滞 [116]

三、发病原因····· 116

四、临床表现····· 116

五、诊断····· 116

六、用药原则····· 116

七、西药治疗····· 117

八、中药治疗····· 117

1.知柏地黄丸加减 [117]

4.通幽润燥丸 [117]

2.六味地黄汤加味 [117]

5.通便消瘰胶囊 [118]

3.归脾汤加减 [117]

第二节 食疗药膳调养····· 118

一、推荐药材及药膳····· 118

枸杞子 [118]

1.决明枸杞养肝茶 [118]

6.双冬枸杞叶 [119]

2.黑豆山楂枸杞饮 [118]

7.地骨皮枸杞饮 [120]

3.枸杞麻香饼 [119]

8.枸杞白菜 [120]

4.枸杞麦冬蛋丁 [119]

9.杞菊养阴凉糕 [120]

5.枸杞鸭肉汤 [119]

10.莲子芡实粥 [120]

桑椹 [120]

1.桑椹枸杞猪肝粥 [121]

3.桑椹猪骨汤 [121]

2.百合桑椹炒鳝丝 [121]

4.桑椹知母茶 [121]

5. 桑椹玉米须茶 [121]

6. 双仁桑椹粥 [122]

7. 桑椹槟榔粥 [122]

绞股蓝 [123]

1. 泽泻绞股蓝粥 [123]

2. 绞股蓝陈皮茶 [123]

3. 绞股蓝薏苡仁饼 [123]

4. 绞股蓝芹菜茶 [123]

5. 桃仁绞股蓝茶 [124]

玫瑰 [125]

1. 麦芽玫瑰山楂饼 [125]

2. 玫瑰桃仁茶 [125]

3. 玫瑰佛手汤 [125]

4. 玫瑰大枣粥 [125]

5. 玫瑰百薏汤 [126]

8. 黄芪桑椹瘦肉汤 [122]

9. 麦冬桑椹竹叶粥 [122]

10. 黑芝麻桑椹枸杞饮 [122]

6. 玫瑰绞股蓝茶 [124]

7. 当归绞股蓝粥 [124]

8. 绞股蓝石决明羹 [124]

9. 绞股蓝荷叶粥 [124]

10. 绞股蓝煲竹笋 [124]

6. 玫瑰山药汤 [126]

7. 野菊花玫瑰苹果饼 [126]

8. 玫瑰木香粥 [126]

9. 玫瑰玉米须茶 [126]

10. 香附玫瑰萝卜汁 [126]

二、推荐食材及食谱 127

藕 [127]

1. 凉拌莲藕 [127]

2. 聚三鲜 [127]

3. 橙汁莲藕西瓜皮 [127]

4. 莲藕拌蕨菜 [128]

5. 荠菜莲藕粥 [128]

6. 炸藕盒 [128]

7. 椒油藕片 [129]

8. 麦竹莲藕炒肉片 [129]

9. 醋熘藕片 [129]

10. 虾仁莲藕 [129]

茭白 [130]

1. 茭白炒猪腰 [130]

2. 醋熘茭白 [130]

3. 咖喱茭白 [130]

4. 开洋茭白 [131]

5. 茭白炒毛豆 [131]

6. 清炒茭白 [131]

7. 圆白菜茭白 [132]

8. 雪里蕻煨茭白 [132]

9. 姜葱茭白汤 [132]

10. 虾子茭白 [132]

竹笋 [133]

1. 苋菜鲜笋汤 [133]

2. 笋香豆皮饭 [133]

3. 瘦身凤爪汤 [134]

4. 竹笋烧墨斗鱼 [134]

5. 南瓜竹笋汤 [134]

6. 竹笋炖羊肉 [135]

7. 马兰头竹笋汤 [135]

8. 清炒竹笋 [135]

9. 荠菜金菇竹笋汤 [135]

10. 竹笋炒牛肉 [136]

荠菜 [136]

1. 荠菜黄瓜汤 [136]

6. 石斛荠菜炒豆腐 [138]

2. 荠菜熘鱼片 [136]

7. 石斛荠菜豆腐羹 [138]

3. 山药炒荠菜 [137]

8. 荠菜炒豆腐 [138]

4. 荠菜莲藕粥 [137]

9. 荠菜拌马兰 [138]

5. 荠菜黄瓜粥 [137]

10. 荠菜咸蛋肉片汤 [139]

第七章 痔合并便秘 140

第一节 病因、症状和用药 140

一、中医对痔的认识 140

1. 湿热互结 [140]

2. 热毒内蕴 [140]

二、发病原因 140

三、临床表现 141

四、诊断 141

五、用药原则 141

六、西药治疗 141

1. 容积性泻药 [141]

3. 润滑剂 [142]

2. 渗透性泻药 [142]

4. 外用药 [142]

七、中药治疗 142

1. 消痔丸 [142]

3. 马应龙麝香痔疮膏 [142]

2. 地榆槐角丸 [142]

4. 九华膏 [142]

第二节 食疗药膳调养 143

一、推荐药材及药膳 143

槐角 [143]

1. 槐角乌龙茶 [143]

6. 槐角桑叶饮 [144]

2. 荸荠槐角粥 [143]

7. 槐角薏苡仁饼 [144]

3. 槐角冬葵茶 [143]

8. 槐角柏子仁茶 [144]

4. 槐角双花粥 [144]

9. 槐角芦荟粥 [144]

5. 槐角麻仁茶 [144]

10. 夏枯草槐角茶 [144]

金银花 [145]

1. 金银花鸡丁 [145]

3. 首乌金银花粥 [145]

2. 金银花炒猪肝 [145]

4. 金银花地榆煨鸡 [146]