

FOOD &  
常见病食疗与用药系列  
MEDICATION

# 便秘

## 食疗与用药

梔子 主编



化学工业出版社  
生物·医药出版分社

FOOD &  
常见病食疗与用药系列  
MEDICATION

# 便秘 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、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，这本书共介绍 32 味中药，及其组成的药膳方约 320 个，32 种常用食材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、痔合并便秘的广大患者阅读。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

便秘食疗与用药/梔子主编. —北京：化学工业出版社，  
2009. 4

（常见病食疗与用药系列）

ISBN 978-7-122-04818-9

I. 便… II. 梔… III. ①便秘-食物疗法②便秘-用药  
法 IV. R247. 1 R574. 620. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 022424 号

---

责任编辑：邹朝阳 蔡红

装帧设计：关飞

责任校对：蒋宇

---

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：大厂聚鑫印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张 9½ 字数 252 千字

2009 年 5 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：19.50 元

版权所有 违者必究

# 《便秘食疗与用药》

## 编写人员名单

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

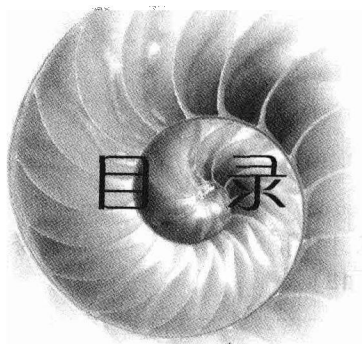
便秘虽不是什么大病，但却十分痛苦，且可导致一些并发症。宿便堆积在肠道里，肠内易积聚有害气体，粪便中的毒素被肠道反复吸收，造成肠内环境恶化、肠胃功能紊乱、内分泌失调、新陈代谢紊乱、食欲及睡眠差、精神紧张等。随着人们生活质量的提高，便秘患者越来越多，而且很多患者滥用药物，最终造成医源性疾病，后果不堪设想。因此，尽快普及便秘知识已成为当今医务工作者的迫切任务，这正是我们编写本书的初衷之一。

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、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

2009年3月



## 便秘知多少 ..... 1

消化道解剖生理 .....	1
结肠、直肠的排便机制 .....	4
便秘的定义及分类 .....	4
中医如何认识便秘 .....	5
1. 热盛伤津 [5]	3. 气血两虚 [5]
2. 气机不利 [5]	4. 阴寒凝结 [6]
便秘易“招惹”谁 .....	6
引起便秘的饮食习惯 .....	7
小心便秘的八大危害 .....	7
轻轻松松自测便秘 .....	8
便秘的相关检查 .....	9
药物也是便秘的“罪魁祸首” .....	10
治疗便秘的常用药物及分类 .....	11
1. 刺激性泻药 [11]	5. 润滑剂（软化剂）[14]
2. 盐类泻药 [12]	6. 肠动力药 [14]
3. 容积性泻药 [12]	7. 微生物制剂 [14]
4. 渗透性泻药 [13]	
便秘的饮食原则 .....	14

## 急性便秘 ..... 16

中医对于急性便秘的认识 .....	16
1. 肠胃积热 [16]	2. 气滞血瘀 [16]
发病原因 .....	17
临床表现 .....	17
诊断 .....	17

用药原则 ..... 18

西药治疗 ..... 18

1. 刺激性泻药 [18]

3. 润滑剂 [19]

2. 盐类泻药 [18]

中药治疗 ..... 19

1. 麻子仁丸 [19]

5. 通便消瘰胶囊 [20]

2. 新清宁片 [19]

6. 舒气丸 [20]

3. 三黄片 [19]

7. 通幽润燥丸 [20]

4. 番泻叶冲剂 [20]

8. 六磨汤 [21]

推荐药材及药膳 ..... 21

番泻叶 [21]

桃仁 [26]

1. 番泻叶粥 [21]

1. 桃仁芹菜粥 [27]

2. 番泻叶苦瓜粥 [22]

2. 黑豆桃仁枸杞饮 [27]

3. 番泻叶芒硝饮 [22]

3. 大枣桃仁茶 [27]

4. 番泻叶蛋花汤 [22]

4. 山药桃仁汤 [27]

5. 番泻叶清炒丝瓜 [22]

5. 灵芝桃仁茶 [28]

6. 瓜皮番泻叶汤 [23]

6. 桃仁菊花茶 [28]

7. 番泻叶田鸡汤 [23]

7. 桃仁枸杞粥 [28]

8. 番泻叶牵牛子粥 [23]

8. 芦笋桃仁冬瓜汤 [28]

9. 番泻叶黄瓜粳米粥 [23]

9. 山楂双仁露 [29]

10. 番泻叶烧香菇 [24]

10. 桃仁决明蜜茶 [29]

芒硝 [24]

枳实 [29]

1. 芒硝赤豆粥 [24]

1. 枳实山药炖乳鸽 [29]

2. 芒硝莲子粥 [24]

2. 枳实郁金灵芝饮 [29]

3. 芒硝葵子汤 [25]

3. 枳实荠菜玉米粥 [30]

4. 芒硝茶 [25]

4. 山药枳实饭 [30]

5. 芒硝苦瓜薏苡仁粥 [25]

5. 加味枳实粥 [30]

6. 芒硝大枣粥 [25]

6. 枳实洋参丝瓜汤 [30]

7. 芒硝陈皮茶 [25]

7. 枳实蒸鹤鹑 [31]

8. 芒硝胡芦巴汤 [26]

8. 枳实白术粥 [31]

9. 芒硝冬瓜皮汤 [26]

9. 玫瑰花枳实茶 [31]

10. 芒硝菊花绿豆汤 [26]

10. 枳实菊花汤 [31]

推荐食材及食谱 ..... 32

## 苹果 [32]

1. 酸甜菜 [32]
2. 杏仁苹果豆腐羹 [32]
3. 苹果拌香菇 [33]
4. 苹果魔芋粥 [33]
5. 苹果炖鱼 [33]
6. 苹果炒牛肉片 [34]
7. 苹果汁 [34]
8. 生果清润甜汤 [35]
9. 苹果麦片粥 [35]
10. 凉拌双丝 [35]

## 黄瓜 [36]

1. 三鲜汁 [36]
2. 酸八宝菜 [36]
3. 紫菜黄瓜汤 [36]
4. 小黄瓜拌海蜇 [37]
5. 海米拌黄瓜 [37]
6. 凉拌粉丝黄瓜 [37]
7. 蓑衣萝卜 [38]
8. 炒木犀黄瓜 [38]
9. 虾肉黄瓜片 [38]
10. 花丁群聚 [39]

## 黑木耳 [39]

1. 木耳金针乌鸡汤 [40]
2. 黑木耳炒黄花菜 [40]
3. 木耳炒鱼片 [40]
4. 木耳炒肉片 [41]
5. 陈醋四拌 [41]
6. 凉拌核桃黑木耳 [41]
7. 木耳芹菜 [42]
8. 木耳炒牛肉 [42]
9. 海参烧黑木耳 [42]
10. 黑木耳炒猪肝 [43]

## 梨 [43]

1. 糖醋芋卷 [44]
2. 火龙银耳雪花梨 [44]
3. 木瓜炖梨 [44]
4. 凤梨蟹柳 [45]
5. 雪花梨瘦肉汤 [45]
6. 烩水果 [45]
7. 百合雪花梨汤 [46]
8. 凤梨炒木耳 [46]
9. 蜂蜜杏仁炖梨 [47]
10. 莲子银耳炖梨 [47]

## 慢传输型便秘

48

- |                    |    |
|--------------------|----|
| 慢传输型便秘的病机 .....    | 48 |
| 中医对慢传输型便秘的认识 ..... | 48 |
| 1. 血虚肠燥 [49]       |    |
| 2. 阴虚火旺 [49]       |    |
| 3. 气机不利 [49]       |    |
| 发病原因 .....         | 49 |
| 临床表现 .....         | 50 |
| 诊断 .....           | 50 |
| 用药原则 .....         | 51 |
| 西药治疗 .....         | 51 |



1. 刺激性泻药 [51]

2. 容积性泻药 [51]

3. 渗透性泻药 [52]

4. 润滑剂 [52]

5. 微生态制剂 [52]

6. 肠动力药 [52]

中药治疗 ..... 52

1. 增液汤加减 [52]

2. 常通舒冲剂 [53]

3. 五仁润肠丸 [53]

4. 凉血地黄汤加味 [53]

5. 四物汤加味 [53]

6. 舒气丸 [53]

7. 苏子降气汤加味 [54]

推荐药材及药膳 ..... 54

阿胶 [54]

1. 西胶饮 [54]

2. 瓜皮阿胶赤小豆汤 [55]

3. 阿胶鸡蛋羹 [55]

4. 阿胶生鱼汤 [55]

5. 阿胶银耳羹 [55]

6. 凌霄花阿胶粥 [56]

7. 阿胶炖鸭肉 [56]

8. 苹果阿胶粥 [56]

9. 大枣阿胶麻仁粥 [56]

10. 阿胶萝卜炖鸭 [57]

百合 [57]

1. 百合鸡蛋羹 [57]

2. 百合芦荟膏 [58]

3. 鲜百合炒牛肉 [58]

4. 百合蒸南瓜 [58]

5. 女贞子百合粥 [58]

6. 百合韭菜瘦肉汤 [59]

7. 芦笋百合炒虾仁 [59]

8. 百合黄花烩豆腐 [59]

9. 香芹百合 [60]

10. 百合蜂蜜饮 [60]

陈皮 [60]

1. 陈皮大枣茶 [61]

2. 陈皮山药粥 [61]

3. 牛肉陈皮粥 [61]

4. 桃仁陈皮粥 [61]

5. 苏叶陈皮蜜茶 [61]

6. 党参陈皮粥 [62]

7. 双皮薏苡仁粥 [62]

8. 陈皮海带粥 [62]

9. 黄瓜陈皮粥 [62]

10. 白术陈皮煲鲑鱼 [63]

火麻仁 [63]

1. 麻仁当归猪蹄汤 [63]

2. 冬瓜麻仁粥 [64]

3. 火麻仁陈皮绿豆粥 [64]

4. 紫苏麻仁粥 [64]

5. 小米薄麻仁粥 [64]

6. 槟榔麻仁糯米粥 [65]

7. 大枣麻仁粥 [65]

8. 火麻仁蜜粥 [65]

9. 四仁茶 [65]

10. 火麻仁苦瓜粥 [66]

推荐食材及食谱 ..... 66

菠菜 [66]

1. 拌五香兔肉 [66]
2. 香油拌菠菜 [67]
3. 杏仁素炒菠菜 [67]
4. 猪肝菠菜 [67]
5. 枸杞黄精炒菠菜 [68]
6. 瑶柱杞枣菠菜汤 [68]
7. 八宝菠菜 [69]
8. 农家大拌菜 [69]
9. 豆腐皮拌菠菜 [69]
10. 海米菠菜粥 [70]

蜂蜜 [70]

1. 葡萄干土豆泥 [70]
2. 三鲜汁 [71]
3. 蜂蜜南瓜饼 [71]
4. 双瓜汤 [71]
5. 黑豆芒果糯米球 [72]
6. 黄瓜藕汁 [72]
7. 橙汁地瓜 [72]
8. 蜜汁樱桃 [72]
9. 桂花蜜藕 [73]
10. 山药桂花汤 [73]

燕麦 [74]

1. 燕麦南瓜粥 [74]
2. 燕麦薏苡仁粥 [74]
3. 全麦大枣饭 [75]
4. 苹果肉桂燕麦粥 [75]
5. 玉米粒燕麦粥 [75]
6. 麦香牛仔骨 [75]
7. 草莓牛奶燕麦粥 [76]
8. 燕麦鳕鱼 [76]
9. 燕麦芝麻粥 [76]
10. 燕麦莲子粥 [77]

黑芝麻 [77]

1. 黑芝麻糙米粥 [77]
2. 芝麻树枝棒 [77]
3. 黑芝麻枣粥 [78]
4. 山药芝麻糊 [78]
5. 枸杞黑芝麻粥 [78]
6. 芝麻核桃首乌汤 [79]
7. 芝麻梨子汤 [79]
8. 凉拌芝麻莴笋 [79]
9. 凉拌芝麻牛蒡 [80]
10. 桂花芝麻糕 [80]

出口阻塞型便秘 ..... 81

出口阻塞型便秘的三种类型 ..... 81

中医看出口阻塞型便秘 ..... 81

1. 肝郁脾虚 [82]
2. 下焦湿热 [82]
3. 阴寒积滞 [82]

发病原因 ..... 82

1. 直肠无力性便秘 (或称弛缓性便秘) [82]
2. 盆底肌功能不良性便秘
3. 直肠外梗阻性便秘 [83]

临床表现 ..... 83

诊断 ..... 84

用药原则 .....	84
西药治疗 .....	85
1. 容积性泻药 [85]	3. 润滑剂 [85]
2. 渗透性泻药 [85]	
中药治疗 .....	86
1. 柴胡舒肝散加减 [86]	4. 白头翁汤加减 [86]
2. 舒肝调气丸 [86]	5. 葛根芩连汤加减 [87]
3. 苏子降气汤加味 [86]	6. 大黄附子汤 [87]
推荐药材及药膳 .....	87
柏子仁 [87]	厚朴 [93]
1. 柏子仁柴胡茶 [87]	1. 厚朴陈皮鲈鱼汤 [93]
2. 菊花柏子仁羹 [88]	2. 厚朴党参猪肘汤 [93]
3. 桃仁柏子仁蜜茶 [88]	3. 厚朴猪肚粥 [94]
4. 柏子仁芦荟茶饮 [88]	4. 厚朴扣烧牛肉 [94]
5. 青黛柏子仁蜜茶 [88]	5. 厚朴内金糕 [94]
6. 枸杞柏子仁茶 [88]	6. 厚朴炖乌龟 [94]
7. 柏子仁薏苡仁粥 [89]	7. 薏苡仁厚朴芒硝粥 [95]
8. 柏子仁绿豆汤 [89]	8. 厚朴莲薏汤 [95]
9. 柏子仁陈皮粥 [89]	9. 厚朴绿豆茶 [95]
10. 柏子仁柴胡豆腐汤 [89]	10. 厚朴山楂麦芽饮 [95]
青皮 [90]	附子 [96]
1. 滋阴润脏粥 [90]	1. 附子大黄茶 [96]
2. 青皮炒肉丝 [90]	2. 附子百合粥 [96]
3. 党参青皮粥 [90]	3. 附子枸杞茶 [96]
4. 通便银耳羹 [91]	4. 附子燕麦粥 [97]
5. 龟龄粥 [91]	5. 人参附子汤 [97]
6. 阿胶青皮粥 [91]	6. 附子粥 [97]
7. 肉苁蓉青皮粥 [92]	7. 海带附子粥 [97]
8. 干烧杞青皮笋 [92]	8. 银杏附子粥 [97]
9. 青皮山楂粥 [92]	9. 附子荞麦粥 [98]
10. 青皮小麦粥 [92]	10. 附子麦冬蛋丁 [98]

推荐食材及食谱 ..... 98

冬瓜 [98]

1. 香菇冬瓜球 [99]
2. 冬瓜炒胡萝卜 [99]
3. 翡翠干贝冬瓜羹 [99]
4. 冬瓜焖凤爪 [99]
5. 红烧冬瓜 [100]
6. 双瓜汤 [100]
7. 蒜苗炒冬瓜条 [100]
8. 三色冬瓜丝 [101]
9. 淡菜冬瓜汤 [101]
10. 香油冬瓜 [101]

白菜 [102]

1. 奶汁白菜 [102]
2. 家庭拌素菜 [102]
3. 白菜炖豆角 [103]
4. 烩蔬菜五宝 [103]
5. 胡萝卜烩白菜 [103]
6. 花丁群聚 [104]
7. 青红白菜 [104]
8. 芝士田园蔬 [104]
9. 白菜焖牛肉 [105]
10. 栗子烧白菜 [105]

杏仁 [106]

1. 杏仁地瓜 [106]
2. 杏仁布丁 [106]
3. 杏仁苹果豆腐羹 [107]
4. 淡菜杏仁 [107]
5. 银耳杏仁鸽蛋 [108]
6. 杏仁炖羊肉 [108]
7. 杏仁玉米羹 [108]
8. 杏仁奶豆腐 [109]
9. 杏仁蜜瓜田鸡汤 [109]
10. 杏仁炖雪耳 [109]

香蕉 [110]

1. 香蕉甩饼 [110]
2. 香蕉葡萄干牛奶 [110]
3. 牛奶香蕉糊 [111]
4. 绿沙香蕉球 [111]
5. 玉米须西瓜香蕉羹 [111]
6. 香蕉蘸黑芝麻 [112]
7. 馄饨香蕉卷 [112]
8. 香蕉土豆泥 [112]
9. 香蕉煎肉脯 [113]
10. 香蕉炒虾仁 [113]

混合型便秘 ..... 114

中医对于混合型便秘的认识 ..... 114

1. 脾肾阳虚 [114]
2. 脾胃两虚 [114]
3. 气血两虚 [115]

发病原因 ..... 115

临床表现 ..... 115

诊断标准 ..... 116

用药原则 ..... 116

西药治疗 ..... 117

1. 微生物制剂 [117]
2. 容积性泻药 [117]
3. 渗透性泻药 [117]
4. 润滑剂 [118]

中药治疗 ..... 118

1. 补中益气汤加减 [118]
2. 便秘通口服液 [118]
3. 常通舒冲剂 [118]
4. 四君子汤 [119]
5. 苡蓉通便口服液 [119]
6. 便通胶囊 [119]

推荐药材及药膳 ..... 119

肉苡蓉 [119]

1. 肉苡蓉鹿茸鸡汤 [120]
2. 肉苡蓉海参炖瘦肉 [120]
3. 十全滋补牛腩 [120]
4. 白羊肾羹 [120]
5. 乳鸽滋补汤 [121]
6. 肉苡蓉麦冬粥 [121]
7. 肉苡蓉羊脊骨汤 [121]
8. 内苡蓉糙米粥 [122]
9. 肉苡蓉海参炖瘦肉 [122]
10. 肉苡蓉羹 [122]

党参 [123]

1. 党参山药炖乳鸽 [123]
2. 党参生何首乌饮 [123]
3. 党参荠菜玉米粥 [123]
4. 冬瓜党参饭 [124]
5. 加味党参粥 [124]
6. 党参麻仁丝瓜汤 [124]
7. 党参蒸鹌鹑 [124]
8. 党参白术粥 [125]
9. 肉苡蓉党参茶 [125]
10. 柏子仁党参山药汤 [125]

大腹皮 [125]

1. 杏梨大腹皮饮 [126]
2. 大腹皮萝卜汤 [126]
3. 大腹皮豆米粥 [126]
4. 陈皮大腹皮汤 [126]
5. 荷叶大腹皮茶 [126]
6. 大腹皮乌龙茶 [127]
7. 麦芽大腹皮汤 [127]
8. 麻仁大腹皮茶 [127]
9. 大腹皮荷叶绿豆汤 [127]
10. 大腹皮柴胡粥 [128]

当归 [128]

1. 归参鳝鱼羹 [128]
2. 天冬桂圆栗子粥 [128]
3. 四味鹌鹑蛋羹 [129]
4. 黄芪当归猪肉汤 [129]
5. 归芪瓜络蒸鸡 [129]
6. 麻仁当归煲鸡蛋 [130]
7. 当归猪腰 [130]
8. 当归粥 [130]
9. 熟地当归羊肉汤 [131]
10. 当归黄芪粥 [131]

推荐食材及食谱 ..... 131

血豆腐 [131]

1. 白菜拌血豆腐 [132]
2. 血豆腐蛋羹 [132]
3. 松仁血豆腐 [132]
4. 血豆腐金针汤 [133]
5. 砂锅血豆腐 [133]
6. 洋葱炒血豆腐 [133]
7. 香菇血豆腐羹 [134]
8. 蒜苗炒血豆腐 [134]
9. 炒碎血豆腐 [134]

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 10. 家常血豆腐 [135]  | 5. 核桃仁奶油炒蛋 [141] |
| 韭菜 [135]         | 6. 核桃丝瓜 [141]    |
| 1. 韭菜海参粥 [136]   | 7. 牛奶核桃菱米 [141]  |
| 2. 虾仁韭菜 [136]    | 8. 七彩核桃仁 [142]   |
| 3. 韭菜炒豆干 [136]   | 9. 核桃仁拌芹菜 [142]  |
| 4. 韭菜干丝 [137]    | 10. 桃仁鸡块 [142]   |
| 5. 韭菜炒黄喉丝 [137]  | 白萝卜 [143]        |
| 6. 虾仁烘韭菜鸡蛋 [137] | 1. 萝卜清笋 [143]    |
| 7. 蚕豆炒韭菜 [138]   | 2. 清风送爽 [143]    |
| 8. 韭菜西葫芦 [138]   | 3. 萝卜拌鸡蛋 [144]   |
| 9. 韭菜炒鸡蛋 [138]   | 4. 荸荠萝卜丝 [144]   |
| 10. 三丝拌蛭 [139]   | 5. 三色萝卜丝 [145]   |
| 核桃仁 [139]        | 6. 西红柿拌三丝 [145]  |
| 1. 糯米核桃粥 [139]   | 7. 山药萝卜粥 [145]   |
| 2. 核桃炖蚕蛹 [140]   | 8. 白萝卜烧墨斗鱼 [146] |
| 3. 核桃鸡丁炒米饭 [140] | 9. 白萝卜豆腐脑 [146]  |
| 4. 杜仲核桃炖龟肉 [140] | 10. 白切羊肉 [146]   |

## 结、直肠黑变病

148

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 结、直肠黑变病的分度 .....    | 148              |
| 中医对结、直肠黑变病的认识 ..... | 148              |
| 1. 肝肾阴虚 [149]       | 2. 气血瘀滞 [149]    |
| 发病原因 .....          | 149              |
| 临床表现 .....          | 150              |
| 诊断 .....            | 150              |
| 用药原则 .....          | 150              |
| 西药治疗 .....          | 151              |
| 中药治疗 .....          | 151              |
| 1. 知柏地黄丸加减 [151]    | 4. 通幽润燥丸 [152]   |
| 2. 六味地黄汤加味 [151]    | 5. 通便消瘰胶囊 [152]  |
| 3. 归脾汤加减 [151]      |                  |
| 推荐药材及药膳 .....       | 152              |
| 枸杞子 [152]           | 1. 决明枸杞养肝茶 [153] |

2. 黑豆山楂枸杞饮 [153]
3. 枸杞麻香饼 [153]
4. 枸杞麦冬蛋丁 [153]
5. 枸杞鸭肉汤 [154]
6. 双冬枸杞叶 [154]
7. 地骨皮枸杞饮 [154]
8. 枸杞白菜 [154]
9. 杞菊养阴凉糕 [155]
10. 莲子芡实粥 [155]

#### 桑椹 [155]

1. 桑椹枸杞猪肝粥 [156]
2. 百合桑椹炒鳝丝 [156]
3. 桑椹猪骨汤 [156]
4. 桑椹知母茶 [156]
5. 桑椹玉米须茶 [157]
6. 双仁桑椹粥 [157]
7. 桑椹槟榔粥 [157]
8. 黄芪桑椹瘦肉汤 [157]
9. 麦冬桑椹竹叶粥 [158]
10. 黑芝麻桑椹枸杞饮 [158]

#### 绞股蓝 [158]

1. 泽泻绞股蓝粥 [158]
2. 绞股蓝陈皮茶 [159]
3. 绞股蓝薏苡仁饼 [159]
4. 绞股蓝芹菜茶 [159]
5. 桃仁绞股蓝茶 [159]
6. 玫瑰绞股蓝茶 [160]
7. 当归绞股蓝粥 [160]
8. 绞股蓝石决明羹 [160]
9. 绞股蓝荷叶粥 [160]
10. 绞股蓝煲竹笋 [160]

#### 玫瑰 [161]

1. 麦芽玫瑰山楂饼 [161]
2. 玫瑰桃仁茶 [161]
3. 玫瑰佛手汤 [161]
4. 玫瑰大枣粥 [162]
5. 玫瑰百薏汤 [162]
6. 玫瑰山药汤 [162]
7. 野菊花玫瑰苹果饼 [162]
8. 玫瑰木香粥 [163]
9. 玫瑰玉米须茶 [163]
10. 香附玫瑰萝卜汁 [163]

### 推荐食材及食谱

163

#### 藕 [163]

1. 凉拌莲藕 [164]
2. 聚三鲜 [164]
3. 橙汁莲藕西瓜皮 [164]
4. 莲藕拌蕨菜 [165]
5. 荠菜莲藕粥 [165]
6. 炸藕盒 [165]
7. 椒油藕片 [166]
8. 麦竹莲藕炒肉片 [166]
9. 醋熘藕片 [166]
10. 虾仁莲藕 [167]

#### 茭白 [167]

1. 茭白炒猪腰 [167]
2. 醋熘茭白 [168]
3. 咖喱茭白 [168]
4. 开洋茭白 [168]
5. 茭白炒毛豆 [169]
6. 清炒茭白 [169]
7. 圆白菜茭白 [170]
8. 雪里蕻煨茭白 [170]
9. 姜葱茭白汤 [170]
10. 虾子茭白 [171]

竹笋 [171]

1. 苋菜鲜笋汤 [171]
2. 笋香豆皮饭 [172]
3. 瘦身凤爪汤 [172]
4. 竹笋烧墨斗鱼 [173]
5. 南瓜竹笋汤 [173]
6. 竹笋炖羊肉 [173]
7. 马兰头竹笋汤 [174]
8. 清炒竹笋 [174]
9. 芹菜金菇竹笋汤 [174]
10. 竹笋炒牛肉 [175]

荠菜 [175]

1. 荠菜黄瓜汤 [175]
2. 荠菜熘鱼片 [176]
3. 山药炒荠菜 [176]
4. 荠菜莲藕粥 [176]
5. 荠菜黄瓜粥 [177]
6. 石斛荠菜炒豆腐 [177]
7. 石斛荠菜豆腐羹 [177]
8. 荠菜炒豆腐 [178]
9. 荠菜拌马兰 [178]
10. 荠菜咸蛋肉片汤 [178]

痔合并便秘

180

中医对痔的认识 ..... 180

1. 湿热互结 [180]
2. 热毒内蕴 [180]

发病原因 ..... 181

临床表现 ..... 181

诊断 ..... 181

用药原则 ..... 182

西药治疗 ..... 182

1. 容积性泻药 [182]
3. 润滑剂 [183]

2. 渗透性泻药 [182]
4. 外用药 [183]

中药治疗 ..... 183

1. 消痔丸 [183]
3. 马应龙麝香痔疮膏 [184]

2. 地榆槐角丸 [183]
4. 九华膏 [184]

推荐药材及药膳 ..... 184

槐角 [184]

1. 槐角乌龙茶 [184]
7. 槐角薏苡仁饼 [186]
2. 荸荠槐角粥 [185]
8. 槐角柏子仁茶 [186]
3. 槐角冬葵茶 [185]
9. 槐角芦荟粥 [186]
4. 槐角双花粥 [185]
10. 夏枯草槐角茶 [186]
5. 槐角麻仁茶 [185]
- 金银花 [187]
6. 槐角桑叶饮 [186]
1. 金银花鸡丁 [187]
2. 金银花炒猪肝 [187]



3. 首乌金银花粥 [188]
4. 金银花地榆煨鸡 [188]
5. 当归金银花蛋 [188]
6. 金银花鸡丁 [189]
7. 金银花苦瓜汤 [189]
8. 金银花荠菜粥 [189]
9. 金银花狮子头 [189]
10. 双花通便粥 [190]
11. 金银花炖荸荠 [190]

- 胡黄连 [190]
1. 胡黄连粥 [191]
  2. 清热苦瓜汤 [191]
  3. 胡黄连陈皮瘦肉汤 [191]
  4. 胡黄连麻仁粥 [191]
  5. 芦荟瘦肉汤 [191]
  6. 竹笋胡黄连粥 [192]

7. 柏子仁生地黄连茶 [192]
  8. 决明槐花黄连粥 [192]
  9. 胡黄连瓜蒌金银花粥 [192]
  10. 胡黄连麝香汤 [193]
- 马齿苋 [193]

1. 地榆马齿苋饮 [193]
2. 马齿苋槐角绿豆汤 [193]
3. 槐角绿茶 [194]
4. 马齿苋薏苡仁粥 [194]
5. 马齿苋野菊花羹 [194]
6. 鲜马齿苋汁 [194]
7. 马齿苋拌黄瓜 [195]
8. 芹菜马齿苋 [195]
9. 马齿苋绿豆汤 [195]
10. 蜂蜜马齿苋 [195]

### 推荐食材及食谱 ..... 196

#### 丝瓜 [196]

1. 面筋丝瓜 [196]
2. 香菇烧丝瓜 [196]
3. 凉拌丝瓜 [197]
4. 蛋皮炒丝瓜 [197]
5. 竹荪瓜汤 [198]
6. 桂花丝瓜 [198]
7. 丝瓜发菜笋汤 [198]
8. 枸杞丝瓜 [199]
9. 蛤蜊丝瓜汤 [199]
10. 番茄丝瓜 [199]

#### 苦瓜 [200]

1. 酿苦瓜 [200]
2. 苦瓜肉糜煲 [200]
3. 肉丝炒苦瓜 [201]
4. 滋补双瓜鸽肉汤 [201]

5. 苦瓜炖牡蛎 [202]
  6. 苦瓜鸡片 [202]
  7. 雪菜苦瓜 [203]
  8. 尖椒苦瓜 [203]
  9. 苦瓜炒鸡蛋 [203]
  10. 苦瓜肉糜煲 [204]
- 荸荠 [204]

1. 炒合菜 [205]
2. 四宝南瓜 [205]
3. 佛手白菜 [205]
4. 苦瓜肉糜煲 [206]
5. 凤凰紫菜卷 [207]
6. 烩蔬菜五宝 [207]
7. 荸荠云吞 [207]
8. 荸荠海蜇粥 [208]
9. 荸荠海带玉米须汤 [208]