

新世纪新食谱精选丛书

美目皓齿洁口

食谱精选

主 编 顾奎琴

1-51

中国医药科技出版社



新世纪新食谱精选丛书

美目皓齿洁口食谱精选

主编 顾奎琴

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是关于美目、皓齿、洁口方面的食谱类书。此书的特点不同于普通的食谱书。不仅有大量的食谱供广大读者选择,而且有丰富的饮食营养方面的理论指导,可满足广大读者的不同需求。书中向读者详细介绍了与美目、皓齿、洁口有关饮食健保知识,主要内容有:美眼明目食谱精选、美唇美音食谱精选、美齿洁口食谱精选等。此书文字通俗,科学实用,适用于不同需求爱美的读者。

图书在版编目(CIP)数据

美目皓齿洁口食谱精选/顾奎琴编著. - 北京:中国医药科技出版社, 2000. 4

(新世纪新食谱精选丛书)

ISBN 7-5067-2227-5

I. 美… II. 顾… III. ①美容-食谱②保健-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 07131 号

*

中国医药科技出版社 出版
(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

(发行部电话 62271724, 62215131)

河北省保定市时代印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm¹/₃₂ 印张 12³/₄

字数 258 千字 印数 1—6000

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

主 编 顾奎琴

编写人员 沈 卫 刘冬莉 徐小明

高 英 杨 娟 李向东

孙丽芬 李春阳

目 录

美眼明目食谱精选

一、眼睛健美需要哪些营养素 (2)	9. 清蒸鲜蟹 (19)
二、美眼明目的饮食原则 (5)	10. 杞菊炸鸡肝 (19)
三、美眼明目食物 (7)	11. 黄芪烧牛肉 (20)
1. 桑椹子 (7)	12. 芪杞炖幼鸡 (21)
2. 人乳 (8)	13. 胡萝卜烧羊肉 (21)
3. 熟地 (8)	14. 当归肝 (22)
4. 沙苑子 (9)	15. 枸杞叶炒鸡蛋 (23)
5. 菊花 (10)	16. 胡桃枸杞肉丁 (23)
6. 枸杞子 (11)	17. 芝麻三合泥 (24)
7. 动物肝脏 (12)	18. 明目海鲜 (25)
8. 芡实 (13)	19. 蛋松拌三丝 (26)
四、美眼明目食谱实例 (14)	20. 萝卜枸杞炖鸭肝 (26)
1. 枸杞爆肝尖 (14)	21. 酱醋羊肝 (27)
2. 明蚝煲鸡脚 (15)	22. 马蹄木耳 (27)
3. 椰菜肉松 (15)	23. 竹笋枸杞头 (28)
4. 盐水珍肝 (16)	24. 枸杞春笋 (28)
5. 烧凤肝 (16)	25. 菊花肉片 (29)
6. 榄角蒸鲩鱼 (17)	26. 枸杞菊花肉片 (29)
7. 鸡胗鸡肝鸡心串 (17)	27. 二蒺藜烧猪排 (30)
8. 油煎猪肝 (18)	28. 菊苗锅塌盒 (31)
	29. 笋煨枸杞叶 (32)

30. 灵芝河蚌汤 (32)
31. 八珍汤 (33)
32. 银杞明目汤 (34)
33. 羊肝平肝汤 (34)
34. 兔肝杞贞汤 (35)
35. 苍术牛肝汤 (35)
36. 鸡肝草决明蛋汤
..... (35)
37. 猪肝桑杞双叶明目汤
..... (36)
38. 明珠汤 (36)
39. 草决明兔肝汤 (37)
40. 沙苑猪肝汤 (37)
41. 鸡肝银耳汤 (38)
42. 猪眼桂圆汤 (38)
43. 苦瓜荠菜猪肉汤
..... (38)
44. 鳗鱼荸荠汤 (39)
45. 海带决明汤 (39)
46. 菠菜炖肝汤 (40)
47. 四味止眩汤 (40)
48. 三鲜苦瓜汤 (41)
49. 肉丝苦瓜汤 (41)
50. 人参鹿尾汤 (42)
51. 菊花猪肝汤 (43)
52. 金蝉地黄猪肝汤
..... (43)
53. 鲍鱼瘦肉汤 (44)
54. 红枣糯米鲤鱼汤
..... (44)
55. 榛子枸杞汤 (45)
56. 鸡肝汤 (45)
57. 清炖归杞牛鞭汤
..... (45)
58. 乌米饭 (46)
59. 蔓荆子烩面 (46)
60. 螺汁菜烩面 (47)
61. 猪肝绿豆粥 (48)
62. 黑米粥 (48)
63. 枸杞子护肤粥 (48)
64. 桑椹子女贞粥 (49)
65. 桑椹百合粥 (49)
66. 乌贼羹 (50)
67. 绿豆猪肝粥 (51)
68. 萝卜枸杞玉米粥
..... (51)
69. 双花决明小米粥
..... (52)
70. 猪肝蛋粥 (52)
71. 五加芽粥 (53)
72. 兔肝粥 (53)
73. 荠菜粥 (53)
74. 大米榛仁粥 (54)
75. 菊花粥 (54)
76. 地黄梗米粥 (54)
77. 乌鸡肝粥 (55)
78. 玉米仁粥 (55)
79. 桑芽粥 (55)
80. 羊肝粥 (56)
81. 荠菜豆腐羹 (56)
82. 石决明粥 (56)
83. 大枣桑椹粥 (57)
84. 夏菊粥 (57)
85. 桑椹粥 (58)

86. 枸杞粥	(58)	104. 菊蜜茶	(65)
87. 枸杞麦冬粥	(59)	105. 枸杞叶茶	(66)
88. 远志莲粉粥	(59)	106. 清暑明目茶	(66)
89. 动物肝粥	(60)	107. 清眩茶	(66)
90. 猪肝菠菜粥	(60)	108. 首乌菊花酒	(67)
91. 鸡肝豉姜粥	(61)	109. 枸杞生地酒	(67)
92. 麻仁桑椹粥	(61)	110. 金银花酒	(68)
93. 车前子粥	(61)	111. 菊花酒	(68)
94. 菊苗粥	(62)	112. 平补酒	(69)
95. 决明子冰糖粥	(62)	113. 地黄年青酒	(69)
96. 白菊花茶	(63)	114. 桑椹酒	(70)
97. 枸杞桑菊茶	(63)	115. 人参大补酒	(70)
98. 杞菊茶	(63)	116. 明目减肥汁	(71)
99. 蜂蜜菊花茶	(64)	117. 山楂荷菊饮	(71)
100. 菊花龙井茶	(64)	118. 青箱子速溶饮	(72)
101. 决明茶	(64)	119. 枸杞五味饮	(72)
102. 银杏茶	(65)	120. 果蔬汁	(73)
103. 决明润肠茶	(65)		

防治急性结膜炎食谱精选

一、急性结膜炎的饮食防治

..... (75)

二、防治急性结膜炎的食物

选择..... (76)

1. 田螺
2. 螺蛳
3. 苦瓜
4. 旱芹
5. 菊花脑

6. 地耳

7. 白菊花

8. 胖大海

9. 马兰头

10. 枸杞头

11. 荷叶

12. 薄荷

13. 金银花

14. 决明子

三、防治急性结膜炎食谱实例

1. 茶叶蛋 (81)
2. 合欢花蒸猪肝 (81)
3. 猪胰荸荠汤 (81)
4. 白菊黄豆汤 (82)
5. 白木耳青茶汤 (82)
6. 野菊花菠菜籽汤 (82)
7. 桑叶猪肝汤 (83)
8. 决明海带汤 (83)
9. 马齿苋黄花汤 (83)
10. 苦瓜汤 (83)
11. 精菊羊肝汤 (84)
12. 蚌肉羹 (84)
13. 加味蒲公英粥 (84)
14. 蒲金粥 (85)
15. 茅根公英粥 (85)
16. 银花蒲公英粥 (86)
17. 栀子仁粥 (86)
18. 杞叶芹菜粥 (86)
19. 明目粥 (87)
20. 白菊黄豆粥 (87)
21. 合欢花菊花粥 (88)

22. 决明菊花粥 (88)
23. 竹叶地黄粥 (88)
24. 马齿苋黄花粥 (89)
25. 槐叶枸杞野菊花茶
..... (89)
26. 平肝清热茶 (90)
27. 野菊花四瓣草茶
..... (90)
28. 消炎明目茶 (90)
29. 枸杞明目茶 (91)
30. 蒙蒺决明茶 (91)
31. 决明菊花山楂茶
..... (91)
32. 清肝明目茶 (92)
33. 菊花龙井茶 (92)
34. 黄芩茶 (92)
35. 密蒙花茶 (93)
36. 连花黄柏茶 (93)
37. 银耳冰糖茶 (93)
38. 马兰银花饮 (94)
39. 槐菊饮 (94)
40. 金莲菊花甘草饮
..... (94)

防治夜盲症食谱精选

- 一、夜盲症的饮食防治 (96)
- 二、防治夜盲症的食物选择
..... (97)
1. 番薯 (97)

2. 羊肝 (97)
3. 猪肝 (98)
4. 鸡肝 (98)
5. 牛肝 (98)

6. 胡萝卜	(99)	9. 鸡肝明目汤	(105)
7. 荠菜	(99)	10. 胡萝卜猪肝汤	(106)
8. 菠菜	(100)	11. 猪肝豆豉葱白蛋汤	(107)
9. 枸杞头	(100)	12. 鱼肝鸡蛋豆豉汤	(107)
10. 海带	(100)	13. 双花鸡肝汤	(107)
11. 地耳	(101)	14. 兔肝鸡蛋汤	(107)
12. 枸杞子	(101)	15. 猪肝萝卜汤	(108)
三、防治夜盲症食谱实例	(102)	16. 猪肝杞蛋汤	(108)
1. 菠菜炒猪肝	(102)	17. 苍术牛肝汤	(109)
2. 朱砂蒸鸡肝	(103)	18. 夜明砂肝汤	(109)
3. 胡萝卜炖猪肝	(103)	19. 沙苑猪肝汤	(109)
4. 谷精夜明砂蒸鸡肝	(103)	20. 枸杞猪肝粥	(110)
5. 红番薯叶煮羊肝	(104)	21. 乌鸡肝羹	(111)
6. 菠菜炒猪血	(104)	22. 胡萝卜粥	(111)
7. 酱醋羊肝	(104)	23. 枸杞叶粥	(112)
8. 首乌猪肝	(105)	24. 红苕粥	(112)

防治近视食谱精选

一、近视的饮食防治	(114)	4. 猪肝葱白蛋汤	(117)
二、防治近视食谱实例	(116)	5. 枸杞红枣鸡蛋汤	(118)
1. 楮实菟丝肉片	(116)	6. 茯苓柏子饼	(118)
2. 杞子炖田鸡	(116)	7. 芝麻胡桃奶	(118)
3. 杞子鸡蛋蒸鱼肠	(117)	8. 龙眼磁石饮	(118)

防治青光眼食谱精选

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 一、青光眼的饮食防治 … (120) | 9. 羚羊菊花茶 …… (124) |
| 1. 青光眼的饮食原则
…………… (120) | 10. 菊明玳玳花茶 … (125) |
| 2. 青光眼的饮食调配
…………… (120) | 11. 桑杞五味茶 …… (125) |
| 二、防治青光眼食谱实例
…………… (122) | 12. 牛奶核桃冲鸡蛋
…………… (125) |
| 1. 煮鲑肉 …… (122) | 13. 决明芝麻煎 …… (125) |
| 2. 枸杞炖牛肝 …… (122) | 14. 槟榔煎 …… (126) |
| 3. 谷精草羊肝汤 …… (122) | 15. 鸡冠花玄参丝瓜饮
…………… (126) |
| 4. 菟丝子鸭子汤 …… (123) | 16. 夏枯草菊花饮 … (126) |
| 5. 杞精肝糕 …… (123) | 17. 钩藤白术饮 …… (127) |
| 6. 荠菜梗米粥 …… (123) | 18. 夏菊薄荷饮 …… (127) |
| 7. 生地青葙粥 …… (124) | 19. 阿胶鸡子黄饮 … (127) |
| 8. 贝齿芹菜四味粥
…………… (124) | 20. 地黄杞菊饮 …… (127) |
| | 21. 车前子饮 …… (128) |
| | 22. 水牛角菊花饮 … (128) |

防治白内障食谱精选

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 一、白内障的饮食治疗 … (130) | 1. 沙苑子鸡 …… (132) |
| 1. 老年性白内障的饮食
原则 …… (130) | 2. 肉丝香干炒芹菜
…………… (132) |
| 2. 老年性白内障的食物
选择 …… (131) | 3. 鲜蘑炒豌豆 …… (133) |
| 二、防治白内障食谱实例
…………… (132) | 4. 蒜烧南瓜 …… (133) |
| | 5. 豌豆乌梅菠菜汤
…………… (134) |

- | | | | |
|------------------|-------|--------------------|-------|
| 6. 蝙蝠肉汤 | (134) | 12. 银耳白菜茶 | (136) |
| 7. 茅根泽泻浮萍汤 | (134) | 13. 枸杞黄酒 | (136) |
| 8. 二豆黑枣汤 | (135) | 14. 核桃仁豆浆蜂乳饮 | (136) |
| 9. 鸡肝鸡蛋荠菜汤 | (135) | 15. 珍珠参术饮 | (137) |
| 10. 山药夜明粥 | (135) | 16. 豆枣饮 | (137) |
| 11. 干菊花茶 | (136) | 17. 冬瓜柿霜饮 | (137) |
| | | 18. 苹果皮苍术饮 | (138) |

美唇食谱精选

- | | | | |
|------------------|-------|-------------------|-------|
| 一、口唇美与饮食 | (140) | 17. 栀子淡豆豉粥 | (148) |
| 二、美唇护唇食谱实例 | (142) | 18. 人参百合粥 | (149) |
| 1. 红枣煨肘 | (142) | 19. 粟米蛋花牛肉羹 | (149) |
| 2. 大枣炖兔肉 | (143) | 20. 牛百叶粥 | (150) |
| 3. 莲子煲猪肚 | (143) | 21. 三宝护肤母鸡粥 | (150) |
| 4. 归圆炖鸡肉 | (143) | 22. 四宝鸡汁粥 | (150) |
| 5. 山药炖鹅肉 | (144) | 23. 当归养血净面茶 | (151) |
| 6. 鸭头白菜 | (144) | 24. 黑白茶 | (151) |
| 7. 芹菜肉片汤 | (145) | 25. 红兰花酒 | (152) |
| 8. 瑶柱粉肠瘦肉汤 | (145) | 26. 蜜酿白梨 | (152) |
| 9. 补血养颜汤 | (145) | 27. 当归养生嫩肤酒 | (152) |
| 10. 黑豆凤爪汤 | (146) | 28. 地黄糯米益寿酒 | (153) |
| 11. 银耳汤 | (146) | 29. 壮血益颜酒 | (153) |
| 12. 鸭肉汤 | (146) | | |
| 13. 六味升压汤 | (147) | | |
| 14. 参枣糯米饭 | (147) | | |
| 15. 银耳樱桃粥 | (148) | | |
| 16. 增液粥 | (148) | | |

美音食谱精选

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 一、美音与饮食 (155) | 三、清音润喉食谱实例 ... (162) |
| 二、美音的食物选择 (157) | 1. 罗汉果蒸鸡 (162) |
| 1. 梨 (157) | 2. 甜蛋药汤 (162) |
| 2. 无花果 (157) | 3. 嫩竹梅茶汤 (163) |
| 3. 罗汉果 (157) | 4. 金针汤 (163) |
| 4. 胖大海 (158) | 5. 猪皮汤 (163) |
| 5. 生姜 (158) | 6. 白萝卜汤 (164) |
| 6. 萝卜 (158) | 7. 青龙白虎汤 (164) |
| 7. 薄荷 (159) | 8. 薄荷甘草茶 (164) |
| 8. 鲜石斛 (159) | 9. 蜜蛋茶 (165) |
| 9. 沙参 (159) | 10. 橘叶糖浆 (165) |
| 10. 百合 (160) | 11. 萝卜生姜汁 (166) |
| 11. 白木耳 (160) | 12. 罗汉果饮 (166) |
| 12. 枸杞子 (160) | 13. 胖大海糖水 (166) |
| 13. 绿豆芽 (160) | 14. 冰糖梨水 (167) |

美齿固齿食谱精选

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 一、美唇固齿与饮食 (169) | 2. 龟板 (172) |
| 1. 饮食与牙齿健美 | 3. 猪蹄 (172) |
| (169) | 4. 牛蹄筋 (173) |
| 2. 健齿与饮食 (170) | 5. 蜂乳 (173) |
| 二、美齿固齿食物 (172) | 6. 茶叶(粗) (174) |
| 1. 羊骨 (172) | 三、美齿固齿食谱实例 ... (175) |

1. 凉拌牛蹄筋 (175)
2. 枸杞烧牛筋 (175)
3. 烧牛蹄筋 (176)
4. 花生大豆煨猪蹄
..... (177)
5. 凉拌生菜 (177)
6. 健身长寿鸡 (177)
7. 桑寄生煲鸡蛋 (178)
8. 生熟地炖瘦肉 (178)
9. 龟板枣杞汤 (178)
10. 猪蹄红枣汤 (179)
11. 白煨猪蹄汤 (179)
12. 固齿蛋糕 (179)
13. 天门冬饼 (180)
14. 羊骨糯米粥 (180)
15. 牛筋粥 (181)
16. 枸杞百合糯米粥
..... (181)
17. 大枣羊胫骨粥 ... (182)
18. 红枣羊骨糯米粥
..... (182)
19. 桑椹枸杞子粥 ... (183)
20. 地黄抗皱粥 (183)
21. 天冬黑豆粥 (184)
22. 胡桃仁粥 (184)
23. 胡桃仁枸杞粥 ... (185)
24. 首乌鸡蛋小米粥
..... (185)
25. 坚齿茶 (186)
26. 护齿茶 (186)
27. 芫荽椒艾茶 (186)
28. 茶汤 (187)
29. 益血悦颜乌龙茶
..... (187)
30. 地黄益血美肤酒
..... (188)
31. 人参白术酒 (188)
32. 羊胫骨酒 (189)
33. 洁齿果菜汁 (189)
34. 龟板骨参饮 (189)
35. 王浆蜂蜜 (190)
36. 猪蹄核桃芝麻饮
..... (190)

口 食 谱 精 选

- 一、口臭的饮食防治 (192)
- 二、祛口臭食谱实例 (193)
 1. 云苓枣实瘦肉汤
..... (193)
 2. 薏仁扁豆山药汤
..... (193)
 3. 芹菜肉片汤 (194)
 4. 薄荷露 (194)
 5. 藿香粥 (194)
 6. 薄荷粥 (195)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 7. 荔枝粥 (195) | 12. 桂花茶 (197) |
| 8. 生芦根粥 (195) | 13. 藿香除口臭茶 ... (197) |
| 9. 麦门冬粥 (196) | 14. 双花茶 (197) |
| 10. 藿佩茶 (196) | 15. 生姜甘蔗汁 (198) |
| 11. 番泻叶茶 (196) | 16. 清心莲子饮 (198) |

防治龋齿牙痛食谱精选

一、龋齿牙痛与饮食防治

..... (201)

二、防治龋齿牙痛食谱实例

..... (204)

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. 炒马齿苋 (204) | 16. 鲜姜丝瓜汤 (209) |
| 2. 黑豆蒸排骨 (204) | 17. 咸鸭蛋豆豉粥 ... (209) |
| 3. 蜂窝煮鸡蛋 (205) | 18. 骨碎补粥 (210) |
| 4. 地稔根煮鸡蛋 (205) | 19. 花椒粥 (210) |
| 5. 生地煮鸭蛋 (205) | 20. 生姜粥 (210) |
| 6. 咸鸭蛋韭菜 (206) | 21. 二花茶 (211) |
| 7. 垂杨柳根炖瘦肉
..... (206) | 22. 坚齿茶 (211) |
| 8. 海棠花爆猪肚 (206) | 23. 芫荽椒艾茶 (211) |
| 9. 清热解毒汤 (207) | 24. 薤菜根漱口茶 ... (212) |
| 10. 黄蜂窝鸡蛋汤 ... (207) | 25. 南瓜蒂西瓜子饮
..... (212) |
| 11. 黄瓜藤甘草汤 ... (208) | 26. 芝麻叶野菊花饮
..... (212) |
| 12. 鱼头芋头汤 (208) | 27. 薤菜蒲公英饮 ... (212) |
| 13. 玉竹旱莲汤 (208) | 28. 枸杞天冬饮 (213) |
| 14. 沙参鸡蛋汤 (208) | 29. 升麻饮 (213) |
| 15. 鲫鱼豆腐汤 (209) | 30. 沙参鸡蛋饮 (213) |
| | 31. 滋阴降火饮 (213) |
| | 32. 臭草绿豆糖水 ... (214) |
| | 33. 骨碎补饮 (214) |

防治牙龈出血食谱精选

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 一、牙龈出血的饮食防治
..... (216) | 6. 猪肉藕节雪梨汤
..... (221) |
| 二、防治牙龈出血食谱实例
..... (218) | 7. 羊骨大枣汤 (221) |
| 1. 油豆腐油菜 (218) | 8. 雪耳花生衣粥 (221) |
| 2. 素烧冬瓜 (219) | 9. 黄花生地粥 (222) |
| 3. 小白菜炖豆腐 (219) | 10. 猪皮红枣羹 (222) |
| 4. 冬菇烧白菜 (220) | 11. 黄花藕节煎 (222) |
| 5. 素炒大白菜 (220) | 12. 梨藕荸荠煎 (223) |
| | 13. 蛤壳槐花粉 (223) |

防治口腔溃疡食谱精选

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 一、口腔溃疡的饮食治疗
..... (225) | 10. 瓠子 (228) |
| 二、防治口腔溃疡的食物选择
..... (226) | 11. 菊花脑 (229) |
| 1. 柿霜 (226) | 12. 莲子心 (229) |
| 2. 柿子 (226) | 13. 西洋参 (229) |
| 3. 西瓜皮 (226) | 三、防治口腔溃疡食谱实例
..... (230) |
| 4. 西瓜 (227) | 1. 枣泥红糖包 (230) |
| 5. 阳桃 (227) | 2. 川椒拌面 (230) |
| 6. 苦瓜 (227) | 3. 甘草糯米粥 (230) |
| 7. 薄荷 (228) | 4. 竹叶粥 (231) |
| 8. 金银花 (228) | 5. 可可粉蜜 (231) |
| 9. 冬瓜 (228) | 6. 牛膝石斛饮 (231) |
| | 7. 萝卜藕汁饮 (232) |

防治扁桃体炎食谱精选

- 一、扁桃体的饮食治疗
..... (234)
- 二、防治扁桃体炎食物选择
..... (236)
1. 橄榄 (236)
 2. 柿霜 (236)
 3. 无花果 (236)
 4. 荸荠 (237)
 5. 罗汉果 (237)
 6. 草莓 (237)
 7. 石榴 (237)
 8. 萝卜 (238)
 9. 绿豆 (238)
 10. 金银花 (238)
 11. 南沙参 (239)
- 三、防治扁桃体炎食谱实例
..... (240)
1. 凉拌黄瓜 (240)
 2. 青黛炒丝瓜 (240)
 3. 双花萝卜汤 (241)
 4. 银连大柴胡姜汤
..... (241)
 5. 葱蛋 (241)
 6. 白菜汤 (242)
 7. 甘草汤 (242)
 8. 甘草桔梗汤 (242)
 9. 南瓜子汤 (243)
 10. 银耳麦冬汤 (243)
 11. 橄榄酸梅汤 (243)
 12. 公英橄榄粥 (244)
 13. 蒲公英粥 (244)
 14. 昆布大豆羹 (244)
 15. 银花蒲公英粥 (245)
 16. 蒲金粥 (245)
 17. 牛蒡粥 (245)
 18. 公英红枣粥 (246)
 19. 大发茶 (246)
 20. 灵仙茶 (247)
 21. 桑菊茶 (247)
 22. 玉叶茶 (248)
 23. 消炎茶 (248)
 24. 金银花茶 (248)
 25. 柠檬茶 (249)
 26. 荔枝草醋 (249)
 27. 鸡蛋饮 (249)
 28. 果汁饮 (250)

防治咽炎食谱精选

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 一、咽炎的饮食治疗 (252) | 29. 蝉蜕胖大海粥 ... (264) |
| 二、防治咽炎食谱实例 ... (253) | 30. 荔枝草粥 (264) |
| 1. 芸香绿豆 (253) | 31. 牛蒡荆芥粥 (264) |
| 2. 生鱼葛菜汤 (253) | 32. 双叶公英粥 (265) |
| 3. 牛蒡子鱼汤 (253) | 33. 蜜糖银花粥 (265) |
| 4. 生地螃蟹汤 (254) | 34. 槐花糕 (266) |
| 5. 橄榄酸梅汤 (254) | 35. 荆芥粥 (266) |
| 6. 罗汉雪梨汤 (255) | 36. 薄荷粥 (266) |
| 7. 米醋蛋清汤 (255) | 37. 天冬雪梨粥 (267) |
| 8. 豆腐石膏汤 (255) | 38. 三七藕蛋羹 (267) |
| 9. 橄榄萝卜汤 (256) | 39. 玄麦桔甘茶 (268) |
| 10. 橄榄梅茶汤 (256) | 40. 利咽茶 (268) |
| 11. 二皮车前草汤 ... (256) | 41. 橄榄梅茶 (269) |
| 12. 凤凰衣汤 (257) | 42. 双叶茶 (269) |
| 13. 生姜桑叶汤 (257) | 43. 胖大海茶 (269) |
| 14. 马蹄糕 (257) | 44. 清咽茶 (270) |
| 15. 蛋白豆沙 (258) | 45. 咽炎茶 (270) |
| 16. 鸡粒慈菇饼 (258) | 46. 西青果茶 (270) |
| 17. 萝卜粥 (259) | 47. 橄榄茶 (270) |
| 18. 咸鸭蛋蚝豉粥 ... (260) | 48. 胖大海冬瓜子茶
..... (271) |
| 19. 牛蒡根粥 (260) | 49. 舒咽茶 (271) |
| 20. 甘桔薄荷粥 (261) | 50. 菊花冲泡茶 (271) |
| 21. 岗梅根粥 (261) | 51. 清咽顺气茶 (272) |
| 22. 蒲公英薄荷粥 ... (261) | 52. 罗汉果茶 (272) |
| 23. 橘皮粥 (262) | 53. 竹叶麦冬茶 (272) |
| 24. 梨汁粥 (262) | 54. 大海生地茶 (272) |
| 25. 丝瓜甘蔗汁粥 ... (262) | 55. 诃子麦冬茶 (273) |
| 26. 蝉蜕茶粥 (263) | 56. 海蜜橄榄茶 (273) |
| 27. 木蝴蝶粥 (263) | 57. 防疫清咽茶 (273) |
| 28. 玄参乌梅粥 (263) | |