

常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

造血系统疾病

食物疗法

黄衍强 金永利 徐洪杰
王东红 陈志 徐媛
编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

造血系统疾病食物疗法/黄衍强等编著. —上海:上海科学技术出版社, 2003. 3

(常见病食物疗法丛书/谢英彪主编)

ISBN 7-5323-6841-6

I. 造… II. 黄… III. 血液病-食物疗法
IV. R550.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 003423 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海华成印刷装帧有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 5.625 字数 106 千

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—5 200

定价:12.50 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请问承印厂联系调换

内 容 提 要

本书介绍了 30 余种抗贫血、升白细胞、升血小板的常用食物及治疗贫血、白细胞减少症、血小板减少性紫癜等常见造血系统疾病的 300 余款食疗验方,每款食疗方均介绍了方名、原料、制法、吃法、功效等内容,每款食疗方取材方便、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠,适合广大读者选用。

本书内容丰富,方法实用,文字通俗,既适合广大造血系统疾病患者及家属阅读,也是城乡医务人员、营养师的理想参考书。

《常见病食物疗法丛书》

编委会

主 编	谢英彪				
副 主 编	高新彦	黄衍强	蔡 鸣		
编 委	王天宇	谢运洪	丁义山	庞焕光	
	余述南	杨利学	吴 湘	韩丽萍	
	张建朝	金永利	徐文锋	艾 叶	
	春 晨	谢 春	王翠华	皮 璐	
	王 挺	路秀会	仇 毅	谢志斌	
责任编辑	金锦美				

序 言

通过食物来治疗日益增多的常见疾病,是广大群众的迫切愿望。化学药物的副反应及现代病、富裕病、医源性疾病及药源性疾病的大量出现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。

随着医疗体制的改革,简便有效的食物疗法越来越受到人们的欢迎。怎样运用食疗来防治疾病,已成为寻常百姓关心的话题。

为了满足广大群众通过食物来解除病痛,治愈疾病的愿望,我们组织了有关医学专家、食疗专家,编撰了这套《常见病食物疗法丛书》,于2000年底推出的《高血压病食物疗法》、《癌症食物疗法》、《糖尿病食物疗法》、《脂肪肝食物疗法》、《乙型肝炎食物疗法》,出版后,赢得了读者的普遍欢迎;2001年又推出了《胃肠病食物疗法》、《心脑血管病食物疗法》、《儿科病食物疗法》、《妇科病食物疗法》、《男科病食物疗法》5种,受到读者的高度评价。今再编撰《失眠症食物疗法》、《肥胖症食物疗法》、《骨质疏松症食物疗法》、《肛门疾病食物疗法》、《眼科病食物疗法》、《皮肤病食物疗法》、《肾脏病食物疗法》、《造血系统疾病食物疗法》、《慢性支气管炎食物疗法》、《化疗放疗毒副反应食物疗法》、《亚健康状态食物疗法》等共11种,以满足广

大读者的需求。

本丛书各分册除对相关疾病的一般基础知识作了简要介绍外,着重介绍了数百种价廉物美、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠的食疗验方,可帮助广大患者在大饱口福的同时,选用适合病情的食疗方法,以战胜病魔,早日康复。

本书内容丰富,方法实用,文字通俗易懂,适合广大患者及家属阅读,也是城乡医护人员、营养师、药膳师、厨师、烹饪爱好者理想的参考书。

南京市中医院暨南京中医药大学
第三附属医院内科学科带头人、
主任医师,南京中医药大学教授
谢英彪 2003年2月

目 录

抗贫血、升白细胞、 升血小板的食物

1. 动物血液	1
2. 动物肝脏	1
3. 动物肾脏	2
4. 牛奶	3
5. 乌骨鸡	4
6. 鸡蛋	5
7. 红枣	6
8. 桑椹	7
9. 葡萄	7
10. 桂圆肉	8
11. 连衣花生	9
12. 赤豆	10
13. 菠菜	10
14. 藕	11
15. 番茄	11
16. 苋菜	12
17. 苜蓿	13
18. 紫菜	13
19. 黑木耳	14
20. 香菇	14
21. 蘑菇	15
22. 海藻	16
23. 红糖	16
24. 阿胶	17

25. 鸡血藤	17
26. 当归	18
27. 地黄	19
28. 何首乌	20
29. 仙鹤草	21
30. 枸杞子	21
31. 人参	22
32. 党参	24
33. 黄芪	24
34. 胎盘(紫河车)	26

贫 血

一、概述

1. 什么叫贫血	27
2. 贫血的原因	29
3. 贫血的临床特征	32
4. 贫血的饮食原则	33

二、贫血食疗通治方

1. 香菇红枣牛奶饮	36
2. 二汁饮	36
3. 鲜藕茶	37
4. 香菇当归粥	37
5. 猪蹄当归粥	38
6. 蘑菇阿胶粥	38

7. 紫菜当归红枣粥	39	15. 桂圆肉粟米粥	51
8. 首乌鸡肝粥	39	16. 葡萄干莲枣粥	52
9. 赤豆糕	40	17. 阿胶鸭肝粥	52
10. 当归粉	40	18. 红枣当归阿胶粥	52
11. 凉拌菠菜	40	19. 黄芪红花补血粥	53
12. 猪肝拌菠菜	41	20. 红花糯米粥	53
13. 归芪煨猪蹄爪	41	21. 猪肝鸡蛋粥	54
14. 淡菜煲猪蹄	42	22. 黄芪乌骨鸡粥	54
15. 首乌肝片	42	23. 桂圆肉黑糯米粥	54
16. 猪血烧豆腐	43	24. 葡萄干莲枣粥	55
17. 红白豆腐	44	25. 荔枝粥	55
18. 鸭血鸡汤	44	26. 鸽肉红枣饭	55
19. 菠菜猪肝汤	45	27. 猪肝羹	56
20. 羊肝菠菜鸡蛋汤	45	28. 红枣膏	56
		29. 归芪红枣米酒	57
三、贫血辨证食疗方 ...	46	30. 红糖煎蛋	57
(一) 气血两虚型	46	31. 白参藏红花蛋	57
1. 桂圆肉阿胶饮	46	32. 果汁荔枝肉	57
2. 红花阿胶饮	46	33. 白参乌骨鸡	58
3. 归芍首乌蜜饮	47	34. 人参归芪鳝鱼片	58
4. 黑木耳红糖饮	47	35. 归芪墨鱼片	59
5. 归芪阿胶饮	47	36. 熟地黄猪肉丸	59
6. 阿胶牛奶	48	37. 桂圆肉蒸童子鸡	59
7. 党参葛枣补血茶	48	38. 香菇炒猪肝	60
8. 黄芪桂枝归枣茶	49	39. 炒苋菜	60
9. 荔枝红枣茶	49	40. 葡萄归参煲猪血	61
10. 西洋参阿胶茶	49	41. 赤豆煨鲤鱼	61
11. 桂圆粥	49	42. 香菇仔鸡	62
12. 当归红枣粥	50	43. 归芪炖母鸡	62
13. 阿胶芡实菱粉粥	50	44. 黄芪猪肝汤	63
14. 参枣猪肝粥	51	45. 八珍猪肉墨鱼汤	63
		46. 鲜蘑童子鸡汤	64

47. 苋菜当归汤	64	4. 黑芝麻豆奶	79
48. 党参鲫鱼汤	65	5. 桑椹牛奶茶	79
49. 美味鸭血汤	65	6. 紫菜枸杞茶	79
(二) 脾肾阳虚型	66	7. 桂圆枸杞茶	80
1. 羊肾粥	66	8. 当归枸杞养血茶	80
2. 鹿肉粥	66	9. 首乌茶	80
3. 羊脊苁蓉粥	67	10. 海藻枸杞子茶	81
4. 锁阳羊肉粥	67	11. 葡萄干茶	81
5. 当归红枣羊肉羹	67	12. 桑椹茶	81
6. 猪腰黑豆羹	68	13. 红糖枸杞茶	82
7. 参芪当归羊血羹	68	14. 淡菜粥	82
8. 参归鳝鱼羹	69	15. 枸杞子粥	83
9. 人参鹿角霜粉	69	16. 参归海参粥	83
10. 胎盘鹿角胶粉	70	17. 海藻红枣粥	83
11. 洋葱土豆炒猪肝	70	18. 枸杞银耳羹	84
12. 沙锅牛肾	70	19. 二胶膏	84
13. 杜仲腰花	71	20. 桑椹红花补血膏	84
14. 大葱爆羊肉丁	71	21. 首乌芝麻山药粉	85
15. 姜附烧狗肉	72	22. 鲜桑椹羹食方	85
16. 红烧鹿肉	73	23. 凉拌羊栖菜	86
17. 磨菇羊血汤	73	24. 熟地黄肝片	86
18. 当归生姜羊肉汤	74	25. 淡菜炖蛋	87
19. 羊肉山药虫草汤	74	26. 杞子黑豆炖猪骨	87
20. 归芪烧羊肉	74	27. 虫草煲骨髓	88
21. 归参山药炖猪腰	75	28. 虫草炖乌鸡	88
22. 虫草炖胎盘	76	29. 虫草生地炖鱼鳔	88
23. 白参补骨脂炖瘦肉	76	30. 虫草枸杞煲鲍鱼	89
24. 鸭血海虾汤	77	31. 猪蹄汤	89
(三) 肝肾阴虚型	77	32. 香菇蔬菜汤	90
1. 猪蹄红枣阿胶饮	77	33. 紫菜鸡蛋汤	90
2. 淡菜当归红枣饮	78	34. 牛髓地黄当归汤	91
3. 咸黑豆汁	78	(四) 阴阳两虚型	91

1. 洋参姜附粥	91	2. 白细胞减少症的原因	103
2. 灵芝刺五加粥	92	3. 白细胞减少症的饮食	
3. 肉苁蓉生地粥	92	原则	103
4. 枸杞羊肾粥	92		
5. 海参虾仁粥	93		
6. 骨髓芝麻粥	93		
7. 桑椹阿胶参芪粥	93		
8. 熟地粥	94		
9. 胎盘粉粥	94		
10. 人参枸杞茶	95		
11. 牛骨髓油茶	95		
12. 桂圆桑椹参枣羹	95		
13. 胎盘养血膏	96		
14. 葡萄甜酒	96		
15. 枸杞子酒	97		
16. 五子酒	97		
17. 鹿茸首乌酒	98		
18. 海马龟板酒	98		
19. 韭菜炒淡菜	98		
20. 黑豆炖羊肉	99		
21. 虫草炖狗肉	99		
22. 枸杞子黑豆炖猪骨	100		
23. 杞子苁蓉鸡	100		
24. 芪参仔鸭	100		
25. 冬虫夏草鸭	101		
26. 虫草鲍鱼乳鸽汤	101		
27. 鸡肉虫草汤	101		
白细胞减少症	103		
一、概述	103		
1. 什么叫白细胞减少症	103		
		2. 白细胞减少症的原因	103
		3. 白细胞减少症的饮食	
		原则	103
		二、白细胞减少症	
		食疗通治方	104
		1. 芪枣甜饮	104
		2. 黄精豆浆	105
		3. 鸡血藤粥	105
		4. 鸡血藤阿胶粥	106
		5. 人参茯苓粥	106
		6. 鸡血藤枸杞茶	106
		7. 虎杖生食方	107
		8. 牛髓冲剂	107
		9. 鸡血藤煨蹄肘	107
		三、白细胞减少症	
		辨证食疗方	108
		(一) 心脾两虚型	108
		1. 人参阿胶饮	108
		2. 人参红枣饮	109
		3. 茯苓奶饮	109
		4. 桂圆饮	109
		5. 归芪鸡血藤蜜汁	110
		6. 人参茶	110
		7. 山药葡萄粥	110
		8. 桂圆荔枝粥	111
		9. 黄芪姜枣粥	111
		10. 参枣米饭	111
		11. 红枣花生赤豆羹	111

12. 鹌鹑脯桂圆羹	112	23. 海参汤	124
13. 灵芝粉蒸肉饼	112	(三) 脾肾阳虚型	124
14. 桂圆山药饼	113	1. 仙鹤豆枣甜饮	124
15. 茯苓包子	113	2. 山茱萸川芎蜜饮	125
16. 蜜饯红枣桂圆	114	3. 参附汤圆	125
17. 丹参猪心	114	4. 胎盘粉胶囊	126
18. 黄芪炖花生米	115	5. 鸡血藤芪术升白粉	126
19. 归芪炖乌鸡	115	6. 胎盘白参粉	126
20. 人参炖鸡	116	7. 补骨脂黑豆粉	127
(二) 气阴两虚型	116	8. 淫羊藿煲鸡蛋	127
1. 生脉蜂蜜饮	116	9. 鹿茸鸡蛋	127
2. 西洋参红糖饮	117	10. 益智仁煨羊肉	128
3. 吉林参黑芝麻饮	117	11. 黄芪煨狗肉	128
4. 太子参红枣桂圆饮	117	12. 二仙烧羊肉	128
5. 黄精参芪茶	117	13. 三豆升白汤	129
6. 参竹茶	118	(四) 热毒血热型	129
7. 灵芝银耳茶	118	1. 金银花甘草饮	129
8. 桂圆洋参茶	118	2. 金银花双豆饮	130
9. 生晒参麦冬茶	118	3. 金银花板蓝根茶	130
10. 何首乌红枣粥	119	4. 银翘茶	130
11. 龟肉糯米粥	119	5. 金银花粥	131
12. 参芪地黄粥	120	6. 银花绿豆羹	131
13. 玉竹黄芪粥	120	7. 银花汁牛奶饮	131
14. 百合石斛羹	120	8. 大蜜蜂蜜糊	132
15. 绞股蓝鸡蛋羹	121	9. 虎杖拌银花	132
16. 洋参银耳鸡蛋羹	121	血小板减少性紫癜	133
17. 麦冬鸡肉干饭	121	一、概述	133
18. 红枣当归煨蚌肉	122	1. 什么叫血小板减少性	
19. 灵芝猪肉干	122	紫癜	133
20. 西洋参炖乌鸡	123	2. 血小板减少性紫癜的	
21. 玉竹蒸母鸡	123		
22. 双耳汤	124		

原因	133	8. 生地大黄蜂蜜糊	143
3. 血小板减少性紫癜的		9. 仙鹤草花生糕	144
饮食原则	133	10. 土大黄藕节粉	144
二、血小板减少性紫癜		11. 水牛角粉	144
食疗通治方	134	12. 水牛角粉蒸鸡蛋	145
1. 黑木耳花生衣红糖饮	135	13. 白茅根炖猪皮	145
2. 黑木耳豆枣羹	135	(二) 阴虚内热型	145
3. 黑木耳粥	135	1. 枸杞紫珠蜜饮	146
4. 金花菜粥	136	2. 生地黄参蜜饮	146
5. 苋菜阿胶粥	136	3. 二胶蒲黄饮	146
6. 番茄粥	137	4. 白茅根藕节煎	147
7. 仙鹤草粥	137	5. 旱莲草鲜汁	147
8. 番茄枣茶	138	6. 旱莲草白茅根鲜汁	147
9. 金花菜烩豆腐	138	7. 生地黄蜜汁	148
10. 苋菜煨猪皮	138	8. 菠菜枸杞粥	148
11. 番茄肉丝炒鸡蛋	139	9. 藕粉阿胶粥	148
12. 连衣花生鲫鱼汤	140	10. 百合粉黄连粥	149
三、血小板减少性紫癜		11. 阿胶葛根藕粉羹	149
辨证食疗方	140	12. 鱼鳔粉	149
(一) 热盛迫血型	140	13. 牛骨髓补精膏	150
1. 生地丹皮藕节白糖饮	141	14. 旱莲草鱼鳔冻	150
2. 地榆炭花生衣蜜饮	141	15. 鱼鳞冻	151
3. 茅根马兰头甘蔗饮	141	16. 鳕鱼猪皮冻	151
4. 凉血四汁饮	142	17. 牛蛙仙人掌	152
5. 仙鹤草水牛角蜜饮	142	18. 枸杞乳鸽	152
6. 紫草丹皮粥	143	19. 双耳甲鱼汤	153
7. 藕节红枣粥	143	(三) 气不摄血型	153
		1. 连衣花生阿胶红枣饮	153
		2. 人参阿胶红枣饮	154
		3. 蜂乳牛奶	154
		4. 蜂乳人参牛奶	155
		5. 花生豆奶	155

6. 红枣茶	155	1. 水牛角赤芍红花饮	160
7. 仙鹤草茶	156	2. 生藕红花丹参饮	161
8. 红枣仙鹤草粥	156	3. 三七藕汁蛋羹	161
9. 连衣花生粥	156	4. 三七炖鸡	161
10. 赤豆阿胶粥	157	5. 三七炖乳鸽	162
11. 金花菜红枣羹	157	6. 牛蛙丹参汤	162
12. 参芪红枣猪皮羹	158	7. 芪枣阿胶汤	163
13. 红枣膏	158	8. 蛎肉山药汤	163
14. 人参鹿角霜粉	159	9. 黄芪旱莲草排骨汤	163
15. 花生衣炖红枣	159	10. 三七旱莲草墨鱼汤	164
16. 参芪炖红枣	159	11. 二草鸭肉汤	164
17. 三色豆腐汤	159		
(四) 瘀血阻络型	160		

抗贫血、升白细胞、升血小板的食物

1. 动物血液

动物血液包括猪血、羊血、牛血,以及部分家禽的血,如鸡血、鸭血、鹅血等。属国家保护类动物的血不应列入可食范围。

现代营养研究表明,动物血液的营养十分丰富,以猪血为例,据国家自然科学基金资助项目《食物成分表》(全国代表值)[以下简称《食物成分表》]记载,每100克猪血食部含铁高达8.7毫克,且为结合态铁蛋白,易于为人体吸收。

据有关资料报道,羊血主要成分(除含水约4/5外)为多种蛋白质,此外,尚含少量脂类(包括磷脂和胆固醇)、葡萄糖及无机盐等。蛋白质主要是血红蛋白,其次是血清蛋白、血清球蛋白和少量纤维蛋白。

新鲜牛血浆含90%的水和10%固体物质,后者含蛋白质80%,无机物10%,有机物10%。牛血全血约含35%~40%的有形物,其中包括红细胞、白细胞及血小板,并含约0.4%铁的复合蛋白质(即血红蛋白)等成分。

有资料表明,鸡血、鸭血、鹅血中红细胞及血红蛋白量比之于猪血、羊血、牛血要低一些,但都有补血、止血的功效。

据测定,猪血的平均蛋白含量是猪肉蛋白含量的4倍,是鸡蛋蛋白含量的5倍。而且,猪血还含有丰富的铁、钾、钙、磷、镁、锌、铜等元素成分,其中,铁、锌、铜等可直接参与造血过程或催化造血过程。而且,猪血质软,容易为老人和婴幼儿童消化吸收,因此说,猪血是中老年人、婴幼儿、少年以及妇女贫血患者优质、廉价、上等的补血生血妙品。

2. 动物肝脏

动物肝脏是泛指脊椎动物的肝脏。如猪肝、牛肝、羊肝、鸡

肝、鸭肝、鹅肝,以及部分可食鱼类的肝脏。凡属国家保护的野生动物类肝脏,均不应列入可食范围。

动物肝脏与人体肝脏无论在形态、组织上,还是在功能、作用上,都十分相似,由此构想,在人体内脏功能发生病变时,用相应的动物脏器来治疗,或单独使用,或配伍使用,或治疗病症,或补益养生,往往能收到意想不到的效果,这就是著名的中医“以脏补脏”的“脏器疗法”。

现代营养研究表明,动物肝脏所含营养成分十分丰富,与防治临床贫血症直接相关的营养素也相当多,如维生素 B₁₂、叶酸,所含铁、铜、锌、钴等微量元素的量也很高。以猪肝为例,在《食物成分表》中记载,每 100 克猪肝含铁量高达 22.6 毫克,含铜 0.65 毫克,含锌 5.78 毫克。含铜量高的要数羊肝(4.51 毫克)、鹅肝(7.78 毫克)。鸭肝的含铁量也很高,高达 23.1 毫克,超过各类食用动物肝脏中的含铁量。

现代医学研究还证实,肝细胞有调节血液凝固的功能,能合成凝血因子 I、II、V、IX、VII、VIII,等等。由此可见,以肝补肝,不仅有助于养血、生血,提供必需的物质基础,即提供参与红细胞及其血红蛋白组成的必需成分,而且还与凝血、止血等必需的凝血因子有密切关系。

动物肝脏的服食方法很多。人们常选用猪肝、羊肝或牛肝等,或炒、或烩、或煮、或蒸,或制作成肝茸,入馐到菜肴、汤羹之中,均可烹饪出香润可口的美味食品。既可以其为家常菜食用,作滋补养生之品,又可对贫血患者,尤其是孕妇产妇产贫血患者的食疗康复之用。

3. 动物肾脏

动物肾脏俗称腰子,为脊椎动物(主要指高等脊椎动物)的造尿器官。在动物肾脏中,经常可供人们日常膳食使用的有猪肾(即猪腰)、羊肾(即羊腰)、牛肾、黄狗肾等。必须提醒的是,

造血系统疾病

食物疗法

属国家保护的野生动物类肾脏应禁忌服食。

中医学认为,肾主骨生髓,即肾生骨髓,说明肾与骨髓之间有密切关系。现代医学揭示,骨髓是造血器官,血液红细胞与血红蛋白的生成,与促红细胞生成素有密切关系。据研究资料报道,促红细胞生成素(ESP)主要在肾脏产生。深入研究发现,肾脏并不直接产生 ESP,而是产生一种称之为“红细胞生成酶”的活性成分,这种酶作用于肝脏所产生的促红细胞生成素原(这是一种 α -球蛋白),使其转变为 ESP。ESP 能促进骨髓内原始血细胞加速分化为原始红细胞;促进有核红细胞的有丝分裂,使其加快成熟;促进血红蛋白的合成,以及促进骨髓网织红细胞和成熟红细胞的释放。有学者认为,慢性肾性贫血患者,血液中 ESP 含量减少,甚至缺乏,这可能是产生贫血的主要原因之一。中医临证运用动物肾脏等补肾疗法,常可收到较好的治疗效果。中医学认为,动物肾脏性味咸、平,有补肾益气、养血生精等功效。

现代营养学研究表明,动物肾脏的营养是很丰富的,与防治贫血有密切关系。除上述因素外,动物肾脏所含的微量元素锌、铁等均相当高,以羊肾为例,每 100 克食部含锌 3.58 毫克,含铁 5.2 毫克;牛肾含锌 2.17 毫克,含铁可高达 9.4 毫克。现代医学研究结果表明,缺铁性贫血患者常伴有锌缺乏,临床治疗中加服适量锌可促进铁剂疗效,由此佐证动物肾脏可作为防治贫血的食疗妙品。

据临床研究报告指出,镰状细胞贫血患者有锌缺乏症。体外实验研究的药理作用表明,锌有抗镰变作用,且病人口服锌剂可使镰状红细胞的数目明显减少。由此可见,对临证属这类贫血患者,经常、适量服食动物肾脏等含锌、铁较高的食物尤为必要。

4. 牛奶

牛奶为牛科动物黄牛或水牛的乳汁。

现代医学研究表明,牛奶所含蛋白质为完全蛋白质型,含有 8 种人体必需氨基酸,特别是植物蛋白质中所缺乏的蛋氨酸和赖氨酸极为丰富。尤其是牛奶所含的乳糖在消化道可分解成葡萄糖和半乳糖,是最易为人体吸收的单糖类成分,对婴幼儿来说,具有较高的营养价值。它不但对脑髓和神经的形成及其发育有重要作用,而且还能够促进人体对钙的吸收。婴幼儿有较强的分解乳糖的能力,食用牛奶,基本上能满足人体(尤其是婴幼儿以及老年人)对各种营养的需要。

以牛乳为主的各类制品不仅营养价值高,而且还有助于防治贫血及白细胞减少症。以《食物成分表》所列“牛乳粉”(母乳化奶粉)测定值为例,每 100 克牛乳粉食部含铁量高达 8.3 毫克;内蒙古所产“酸酪蛋”,每 100 克食部含铁量更高,可达 20.6 毫克,用它作为婴幼儿以及老年人的营养乳制食品是很适宜的,长期坚持服食,对防治贫血及白细胞减少有积极意义。

在防治贫血及白细胞减少中运用牛奶要重视以下几点:①中医认为,“脾胃虚寒作泻,中有痰湿积饮者慎服”。②煮牛奶时,煮沸即离火,不宜久煮,以免破坏营养。③饮用牛奶不宜放糖同时煮;如要放糖,须在煮沸牛奶后,离火温热状态时调入。④滋补药不宜与牛奶同饮,以免影响疗效。⑤羊奶(及其乳制品)与牛奶(及其乳制品)具同样或相当的食疗药用保健功效,可以在缺乏的情况下相互替代。

5. 乌骨鸡

乌骨鸡,又称乌鸡,为雉科动物乌骨鸡的肉或除去内脏的全体。

中医学认为,乌骨鸡性味甘、平,归肝、肾经,有养阴补虚,平肝补血等功效。

现代医学研究资料表明,乌骨鸡全粉水解液,经分析含有 18 种氨基酸,包括人体必需的 8 种氨基酸在内,这 18 种氨基