

常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

- 疗效确切
- 安全可靠
- 制作简便
- 口感更好

胃肠病

食物疗法

weichangbing shiwu liaofa

● 谢英彪 等编著



上海科学技术出版社

常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

胃肠病

食物疗法

李文甲 倪春方 陈茜 林蕾
谢英彪 王天宇 赵小寅 春晨
编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病食物疗法/谢英彪等编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2001.12

(常见病食物疗法丛书/谢英彪主编)

ISBN 7-5323-6074-1

I. 胃... II. 谢... III. 胃肠病-食物疗法
IV. R573.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 052284 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)

上海新华印刷厂印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 8.375 字数 159 千

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-5 200

定价: 18.50 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书介绍了萎缩性胃炎、溃疡性结肠炎等 10 余种常见胃肠病的 800 余款辨证食疗方,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,并简明扼要地列出了各型的主要症状及食物宜忌,便于读者对照。

本书内容丰富、方法实用、文字通俗,既适合广大胃肠病患者阅读,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	彭宇竹	孙剑秋	高新彦
编 委	王天宇	刘泽萱	王小芳
	张宏伟	石红卫	周万红
	房斯洋	高月芳	施 霖
	赵小寅	春 晨	孙红五
	陶训林	吴小文	谈震华
	夏 竹	邱 菊	万同庆
	谢 春	蒋大钧	艾 叶
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。今再续撰《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,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 2001年9月

目 录

急性胃炎	1	3. 豆蔻荷叶饮	9
一、概述	1	4. 六曲陈皮饮	9
二、辨证施食	2	5. 青皮山楂饮	9
(一) 肝郁气滞型	2	6. 橘皮荷叶饮	10
1. 复方柴胡蜜饮	2	7. 神曲山楂粥	10
2. 青木香蜜饮	3	8. 消食粥	10
3. 苏梗黄连蜜饮	3	9. 山楂消食饭	11
4. 二花柿蒂饮	3	10. 莱菔子陈皮粉	11
5. 橘茶饮	3	11. 萝卜公英蜜汁	11
6. 橘茹饮	4	12. 山楂豆藕羹	11
7. 二梗陈皮茶	4	13. 砂仁萝卜肉饼	12
8. 沉香曲理气茶	4	14. 萝卜瘦肉饼	12
9. 佛手代代花茶	5	15. 萝卜肉蛋蒸饺	13
10. 香椽橘花露	5	(三) 胃热炽盛型	13
11. 青陈皮粉	5	1. 黄连枳壳蜜饮	14
12. 茉莉花粥	6	2. 三黄蜜饮	14
13. 二皮糯米粥	6	3. 竹茹丁香饮	14
14. 嚼食橘饼方	6	4. 蛇舌草蜜饮	15
15. 蜜饯橘皮	6	5. 蒲公英大枣茶	15
16. 陈皮鸡丁	7	6. 银花清胃茶	15
17. 代代花萝卜汤	7	7. 黄连佛手茶	16
(二) 食滞胃脘型	8	8. 蒲公英青皮茶	16
1. 陈皮山楂饮	8	9. 公英盐水	16
2. 生姜杨梅饮	8	10. 黄连米汤蜂蜜饮	16
		11. 蒲公英徐长卿煎	17
		12. 芦根石斛粥	17
		13. 蛇舌草玉米粥	17

14. 大青叶粳米粥	18	7. 柠檬茶	28
15. 香菇泥鳅豆腐煲	18	8. 佛手花厚朴花茶	28
(四) 寒邪犯胃型	19	9. 金橘粳米粥	29
1. 干姜木香蜜饮	19	10. 苏罗子刀豆壳粉	29
2. 鲜生姜饴糖饮	19	11. 砂仁木香鸡蛋面	29
3. 苏叶姜糖饮	20	12. 理气豆腐青菜	30
4. 良附蜜饮	20	13. 厚朴莲子汤	30
5. 姜汁蜂蜜饮	20	(二) 脾胃虚弱型	31
6. 二姜香附红糖饮	20	1. 参术苓枣蜜饮	31
7. 干姜葱白红糖饮	21	2. 黑木耳大枣饮	31
8. 砂蔻仁生姜茶	21	3. 太子参砂仁饮	32
9. 川椒茶	21	4. 苍白术理气饮	32
10. 良姜术枣茶	22	5. 山药陈皮红枣羹	32
11. 香附元胡姜糖羹	22	6. 黄芪白术茶	33
12. 理中莲子羹	22	7. 刺五加枳壳茶	33
13. 良姜肉桂粥	23	8. 灵芝木香茶	33
14. 白胡椒炖猪肚	23	9. 参苓青皮茶	34
15. 桂附蒸羊肉	23	10. 黄芪芡实粥	34
慢性浅表性胃炎	25	11. 赤豆山药粥	34
一、概述	25	12. 荷叶芡实粳米粥	35
二、辨证施食	26	13. 山药猪肉粥	35
(一) 肝气犯胃型	26	14. 参苓山药粥	36
1. 二皮枳壳蜜饮	26	15. 砂仁内金橘皮粥	36
2. 四逆散蜜饮	27	16. 八宝砂仁粥	36
3. 越鞠糖煎	27	17. 玫瑰花山药枣糕	37
4. 橘皮茶	27	18. 葛根粉山药杂豆糕	37
5. 代代花茶	28	19. 茯苓香菇包子	38
6. 陈皮菊花茶	28	20. 党参健脾肚丝	38
		(三) 胃阴亏虚型	39
		1. 沙参螺旋藻饮	39
		2. 沙参三七饮	40
		3. 鲜果四汁饮	40

4. 甘蔗萝卜汁	40	11. 乌梅养胃茶	50
5. 石斛甘蔗汁	41	12. 陈皮梅饮	50
6. 芍药甘草茶	41	13. 麦冬苡仁茶	51
7. 沙参陈皮茶	41	14. 沙参乌梅茶	51
8. 草菇橘皮茶	41	15. 西洋参石斛绿茶	51
9. 麦冬石斛茶	42	16. 鲜葡萄姜汁茶	52
10. 银耳扁豆山药羹	42	17. 柠檬速溶液	52
11. 芦笋大枣冰糖羹	42	18. 石斛黄连蜜牛奶	52
12. 百合山药羹	43	19. 养阴清胃豆漿	53
13. 乌梅红枣粥	43	20. 百合羹	53
14. 山药芝麻粥	44	21. 山药羊乳羹	53
15. 芦根石斛粥	44	22. 沙参粥	54
16. 橘子百合	44	23. 银耳沙参粟米粥	54
17. 参术腐皮青菜汤	45	24. 石斛粥	54

慢性萎缩性胃炎 46

一、概述 46

二、辨证施食 46

(一) 胃阴虚亏型 46

1. 沙参黄连蜜饮	47
2. 参麦养胃饮	47
3. 魔芋竹茹饮	48
4. 五汁养胃饮	48
5. 养阴益胃蜜饮	48
6. 玉竹二汁饮	49
7. 麦斛乌梅饮	49
8. 乌梅甜饮	49
9. 甘蔗姜汁冰糖饮	50
10. 黄连食醋饮	50

(二) 气阴两虚型 56

1. 黄芪石斛蜂蜜饮	56
2. 太子参百合蜜饮	57
3. 吉林参黑芝麻饮	57
4. 太子参红枣桂圆饮	57
5. 西洋参红糖饮	58
6. 南沙参茯苓茶	58
7. 人参益胃茶	58
8. 绞股蓝乌梅茶	59
9. 绞股蓝鸡蛋羹	59
10. 洋参银耳鸡蛋羹	59
11. 海参乌梅粥	60
12. 黄芪枸杞子粥	60
13. 参芪芝麻粥	60
14. 麦冬什锦饭	61
15. 枸杞当归焖甲鱼	61

16. 清蒸玉竹鸡	62	13. 绞股蓝白萝卜汤	73
17. 虫草山药乌骨鸡汤	62	(五) 脾胃湿热型	74
18. 党参草菇鲫鱼汤	63	1. 扁豆花啤酒花饮	74
(三) 脾胃虚弱型	63	2. 藿香茵陈饮	74
1. 太子参红枣饮	63	3. 蒲公英苡仁粥	75
2. 黄芪绞股蓝蜜饮	64	4. 蒲公英扁豆粥	75
3. 黄芪扁豆茶	64	5. 板蓝根苡仁粥	75
4. 佛手大枣茶	65	6. 赤茯苓苡仁粥	76
5. 黄精豆浆	65	7. 燕麦赤豆粥	76
6. 花生豆奶	65	8. 山药枣豆糕	76
7. 大枣粥	66	9. 银花莲子羹	77
8. 魔芋党参粥	66	10. 扁豆山药羹	77
9. 荔枝肉粥	66	11. 苡仁赤豆汤	77
10. 人参红枣粥	67		
11. 白术猪肚粥	67	消化性溃疡	79
12. 山药猪肚饭	67		
13. 术枣饼	67	一、概述	79
14. 莲子猪肚	68		
15. 砂仁猪肚	68	二、辨证施食	80
(四) 肝胃不和型	69	(一) 肝郁气滞型	80
1. 青皮沙参饮	69	1. 橘皮香附枣茶	80
2. 佛手花绿茶	69	2. 二花砂仁茶	81
3. 双花川连茶	70	3. 魔芋青皮茶	81
4. 木香粉	70	4. 青木香蛋壳粉	81
5. 砂仁藕粉	70	5. 枳壳白及米粉粥	82
6. 青柑皮粉	71	6. 佛手金橘饼梗米粥	82
7. 猴头菇代花粥	71	7. 橘皮茉莉花粥	82
8. 佛手荷花番茄羹	71	8. 木香砂仁乌贼骨散	83
9. 橘红山楂糕	72	9. 香砂糖	83
10. 蜜饯橘皮	72	10. 玫瑰甜酥	83
11. 蜜饯橘红	73	11. 糖渍金橘饼	84
12. 糖醋山药	73		

12. 豆蔻砂仁鲫鱼	84	9. 二仁鱼肉羹	95
(二) 胃中郁热型	85	10. 太子参茴香粥	95
1. 蒲公英瓦楞子饮	85	11. 人参桂圆粟米粥	96
2. 左金陈皮绿茶	85	12. 参桂米饭	96
3. 川连鸡蛋壳粉	86	13. 韭菜生姜牛奶	96
4. 蒲公英生姜汁	86	14. 白及牛奶蜂蜜糊	97
5. 左金乌贼骨散	86	15. 丁香橘皮糖	97
6. 黄连珍珠母枳壳散	87	16. 山药和中散	97
7. 蒲公英乌贼骨陈皮散	87	17. 苡仁肉桂散	98
8. 魔芋鸡蛋羹	87	18. 肉桂乌及散	98
(三) 阴虚内热型	87	19. 葱姜烧猪肚	98
1. 黑白木耳冰糖饮	88	20. 参芪炖乌骨鸡	99
2. 沙参公英饮	88	(五) 血行瘀滞型	99
3. 黄连灵芝饮	89	1. 桃红化瘀蜜饮	100
4. 麦冬梨汁饮	89	2. 丹参全蝎蜜饮	100
5. 银耳红枣饮	89	3. 蒲黄五灵脂蜜饮	100
6. 莲心绿茶	89	4. 徐长卿山楂茶	101
7. 麦冬黄连茶	90	5. 当归青皮茶	101
8. 沙参石斛淡盐水	90	6. 三七粉鸡蛋羹	101
9. 蒲公英麦冬淡盐水	90	7. 三七魔芋散	102
10. 茉莉藕粉羹	91	8. 三七竹荪鸡片	102
11. 蒲公英金针菇羹	91	9. 田七炖鹌鹑	103
12. 西洋参蟹肉	91	10. 田七乌贼汤	103
(四) 脾胃虚寒型	92	11. 桃仁莲藕汤	104
1. 黄芪肉桂蜜饮	92		
2. 干姜绿茶饮	93	上消化道出血	105
3. 白豆蔻生姜饮	93		
4. 葱椒散寒饮	93	一、概述	105
5. 桂枝饴糖煎	94		
6. 苏梗干姜煎	94	二、辨证施食	105
7. 苏叶砂仁红茶	94	(一) 胃热伤络型	105
8. 桂圆肉红茶	95		

1. 鲜藕三七饮	106	7. 蛎肉山药汤	117
2. 马兰头白茅根蜜饮	106	8. 阿胶桂圆红枣汤	117
3. 黛蛤茶	107	9. 芪枣阿胶汤	117
4. 蒲黄紫草蜜煎	107		
5. 生大黄冷冻糊剂	107	幽门梗阻	118
6. 大黄白及米汤糊	107		
7. 鲜藕汁冲服大黄三七粉	108	一、概述	118
8. 糊米黄连白及散	108		
9. 三七左金散	108	二、辨证施食	119
10. 左金白及散	109	(一) 中阳虚寒型	119
11. 丹皮鲜藕羹	109	1. 肉桂红糖饮	119
12. 马兰茅根莲子汤	109	2. 生姜橘皮牛奶	120
(二) 阴虚气滞型	110	3. 生姜丁香茶	120
1. 洋参佛手三七饮	110	4. 吴茱陈皮红茶	120
2. 橘皮三汁饮	110	5. 葱姜半夏茶	120
3. 百合檀香饮	111	6. 姜橘鲫鱼羹	121
4. 麦冬三七茶	111	7. 姜枣血糯粥	121
5. 麦冬藿香茶	111	8. 茉莉羊肉豆腐	121
6. 甘蔗橘皮生姜汁	112	9. 鲫鱼豆蔻汤	122
7. 黄精藕粉羹	112	(二) 肝胃气滞型	122
8. 藕粉阿胶羹	112	1. 萝卜子砂仁饮	123
9. 徐长卿藕粉粥	113	2. 莱菔子山药饮	123
10. 阿胶橘皮粥	113	3. 柴胡橘皮蜜饮	123
11. 阿胶糯米粥	114	4. 茉莉花菖蒲茶	123
(三) 气不摄血型	114	5. 萝卜小茴香粥	124
1. 参芪桂枣饮	114	6. 丁香陈皮粥	124
2. 人参红枣饮	115	7. 薄荷叶刀豆壳粥	124
3. 人参藕节白药粉	115	8. 砂蔻仁番茄羹	125
4. 黄精白及散	115	9. 代代花肉片	125
5. 黄芪补血粥	116	(三) 脾胃虚弱型	126
6. 三七猴菇汤	116	1. 白术豆壳蜜饮	126

2. 威灵仙奶饮	126
3. 灵芝苕芡奶饮	127
4. 黄芪建中饮	127
5. 五味异功蜜饮	127
6. 党参豆壳茶	128
7. 茯苓生姜茶	128
8. 姜汁白糖牛奶	128
9. 茉莉花山药粥	129
10. 三仁粳米粥	129
11. 太子参砂仁粥	129
12. 苹果粟米豆腐羹	130
13. 佛手扁豆鲫鱼汤	130

胃下垂

一、概述

二、辨证施食

(一) 中气下陷型

1. 黄芪枳实饮	132
2. 枳术白糖饮	132
3. 黄芪桂圆肉茶	132
4. 人参叶茶	133
5. 人参枳实粥	133
6. 蒲参升麻粥	133
7. 白术猪肚粥	134
8. 黄芪魔芋豆腐	134
9. 人参蒸母鸡	135
10. 党参炖乌骨鸡	135
11. 莲子炖猪肚	136
12. 八宝肚子	136

13. 党参枳壳泥鳅汤	137
-------------------	-----

(二) 脾胃虚寒型

1. 白术吴茱萸饮	138
2. 黄芪桂枝饮	138
3. 理中蜜饮	138
4. 莲子红枣红羹	139
5. 黄芪苕澄茄粥	139
6. 砂仁羊肉粥	139
7. 平菇炒肚尖	140
8. 黄芪蒸母鸡	140
9. 黄芪生姜乌骨鸡汤	141
10. 党参玫瑰鳊鱼	141

(三) 气阴两虚型

1. 洋参黄精饮	142
2. 黄芪麦冬饮	143
3. 参枣红糖饮	143
4. 参枣桂圆肉饮	143
5. 人参沙参茶	143
6. 黄芪玉竹蜜煎	144
7. 党参豆腐羹	144
8. 黄芪枳壳炖龟肉	144
9. 党参枸杞烧肚片	145
10. 清蒸石斛鸡	145
11. 玉竹炖鸭	146

胃黏膜脱垂

一、概述

二、辨证施食

(一) 气虚型

1. 参芪桂圆肉饮	148	3. 黄连黄芩蜜饮	158
2. 太子参葛根袋泡茶	149	4. 大黄冰糖饮	159
3. 黄芪升麻粥	149	5. 蒲公英淡盐水	159
4. 黄芪血糯粥	149	6. 黄连米汤	159
5. 山药粳米粥	149	(二) 湿热型	160
6. 人参豆浆	150	1. 苍术清幽饮	160
7. 参芪升麻膏	150	2. 蒲公英陈皮奶饮	160
8. 刺五加葛根粉	150	3. 佩兰黄连茶	161
9. 红枣炖兔肉	151	4. 凉拌蒲公英	161
10. 黄芪炖牛肉	151	5. 番茄芹菜汁	161
11. 参芪鲫鱼	151	6. 苦瓜马齿苋豆腐汤	162
12. 黄芪炸里脊肉	152	(三) 脾虚型	162
(二) 气滞型	152	1. 白术黄连蜜饮	163
1. 升麻柴胡饮	153	2. 银翘茯苓饮	163
2. 香附枳实蜜饮	153	3. 二参蜂蜜饮	163
3. 刀豆壳橘皮饮	153	4. 蒲公英鸡蛋汁	164
4. 柴胡枳壳白芍蜜饮	154	5. 苡仁马齿苋粥	164
5. 沉香布袋泡茶	154	6. 金银花鸭肉粥	165
6. 青陈皮扁豆粥	154	(四) 阴虚型	165
7. 橘皮山药面	155	1. 洋参荷叶饮	166
8. 萝卜丝饼	155	2. 乌梅木瓜饮	166
9. 参麻豆腐汤	156	3. 石斛沙参绿梅花饮	166
幽门螺杆菌感染 ...	157	4. 萝卜蒲公英鲜汁	167
一、概述	157	5. 天冬梅连茶	167
二、辨证施食	157	6. 蜂蜜洋参拌三七粉	167
(一) 胃热型	157	7. 马齿苋赤豆鲫鱼汤	167
1. 白花蛇舌草蜜饮	158	胃的癌前病变	169
2. 蒲公英茵陈蜜饮	158	一、概述	169

二、辨证施食 170

(一) 热毒结聚型 170

1. 蛇舌草赤芍蜜饮 170
2. 蛇舌草黄连饮 171
3. 银花蒲公英茶 171
4. 半边莲山豆根茶 171
5. 银花甘草绿豆羹 172
6. 蛇舌草猴头菇黑鱼羹 172
7. 蒲公英粳米粥 173
8. 青黛米粉糊 173
9. 双菇烧芦笋 173
10. 半枝莲田螺汤 174
11. 紫菜猴头菇汤 174

(二) 脾胃虚弱型 175

1. 灵芝粟米粥 175
2. 苡仁山药粥 176
3. 香菇茯苓粥 176
4. 菱角糯米粥 176
5. 参枣苡仁饭 177
6. 山药干饭 177
7. 白术枣泥糕 177
8. 口蘑蒸鸡 178
9. 草菇烧菱角 178
10. 灵芝烧海参 179
11. 竹荪锅巴 180
12. 猴头菇黄芪鸡汤 180

(三) 脾胃虚寒型 181

1. 参芪桂姜灵芝饮 181
2. 香菇红枣牛奶饮 181
3. 山药奶肉羹 182
4. 平菇红枣 182
5. 山药桂花魔芋 182

6. 口蘑煨羊肚 183

7. 蚝油金针豆腐 183

8. 蒜茸松菇 184

9. 五香鹌鹑 184

(四) 阴虚胃热型 185

1. 绞股蓝麦冬茶 185

2. 螺旋藻蛇舌草茶 186

3. 石斛魔芋茶 186

4. 灵芝鸡蛋蜜羹 186

5. 灵芝黑木耳肉羹 187

6. 山药百合黄连羹 187

7. 银耳苡仁羹 188

8. 芦笋山药粥 188

9. 鲜蘑炒豌豆 188

10. 香菇烧白菜 189

11. 鲜蘑丝瓜 189

12. 松菇炖草鱼 190

13. 木耳荸荠 190

慢性结肠炎 192

一、概述 192

二、辨证施食 192

(一) 湿热内蕴型 192

1. 马齿苋槟榔饮 193

2. 地锦草饮 193

3. 白头翁黄连茶 193

4. 二草茶 194

5. 马齿苋苡仁粥 194

6. 大蒜茯苓粥 194

7. 藿香苡仁粥	195	10. 刺五加醪	206
8. 蒲公英白头翁粥	195	11. 附苓包子	206
9. 大蒜泥拌马齿苋	196	12. 二仙焖狗肉	206
10. 蒜泥苋菜	196	13. 鲜姜炒羊肉丝	207
(二) 脾虚失运型	196	14. 生姜炸鹿肉	207
1. 党参红枣茶	197	15. 丁香陈皮焖牛肉	208
2. 莲子焦锅巴茶	197	16. 附片炖狗肉	208
3. 白术健脾茶	197		
4. 荷叶茯苓粥	197	习惯性便秘	209
5. 老藕芋头粥	198		
6. 芡实红枣粥	198	一、概述	209
7. 茯苓红枣栗子粥	198		
8. 山药粉粥	199	二、辨证施食	210
9. 白术苍术猪肚粥	199	(一) 阴虚型	210
10. 人参茯苓粥	199	1. 蜂蜜盐水饮	210
11. 健脾八宝饭	200	2. 芝麻牛奶蜂蜜饮	211
12. 山药莲子饭	200	3. 三仁通便饮	211
13. 山药豆沙包	200	4. 六仁通便茶	211
14. 参莲健脾糕	201	5. 生首乌粉蜂蜜羹	211
15. 糖醋山药块	201	6. 黑芝麻三仁粉	212
16. 砂仁猪肚	201	7. 火麻仁芝麻粉	212
17. 白术鲈鱼汤	202	8. 银耳杏仁糊	212
(三) 脾肾阳虚型	202	9. 五仁润肠粥	213
1. 补骨脂姜枣饮	203	10. 松子仁粳米粥	213
2. 扁豆生姜肉桂粥	203	11. 瓜蒌芝麻饼	213
3. 补骨脂山药粥	203	12. 柏子仁糕	214
4. 益智仁苍白术粥	204	13. 黑芝麻润糕	214
5. 补骨脂芡实粥	204	14. 芝麻拌黑木耳	215
6. 豆蔻粥	204	15. 松子仁金黄鸭	215
7. 山药扁豆粉面	204	16. 黑芝麻兔肉	216
8. 肉豆蔻生姜饼	205	(二) 血虚型	216
9. 健脾温肾饼	205		

1. 生首乌蜂蜜饮	216	6. 二香炖大肠	228
2. 芝麻杏仁当归糊	217	(六) 热积型	228
3. 菠菜桑椹芝麻粥	217	1. 决明子瓜蒌茶	228
4. 三仁当归粥	217	2. 番泻叶甜茶	229
5. 桃仁当归粥	218	3. 生大黄茶	229
6. 蜜饯鲜桑椹	218	4. 决明子黄连茶	229
7. 柏子仁炖猪心	219	5. 桂花香蕉核桃冻	230
8. 木耳海参猪肠汤	219	6. 大黄莱菔子粥	230
(三) 阳虚型	219		
1. 淡盐水冲服核桃仁	220	痔疮	231
2. 苁蓉决明蜂蜜茶	220		
3. 核桃仁鲜奶露	220	一、概述	231
4. 肉苁蓉羊肉粥	221		
5. 肉苁蓉狗肉粥	221	二、辨证施食	231
6. 桂花核桃冻	221	(一) 风热下冲型	231
7. 核桃蒸羊肉	222	1. 地榆槐花蜜饮	232
8. 淫羊藿炖羊肾	222	2. 地黄赤芍蜜饮	232
(四) 气虚型	223	3. 槐花芹菜粥	233
1. 黄芪陈皮蜜饮	223	4. 银花扁豆粥	233
2. 黄芪火麻仁蜂蜜饮	223	5. 糯米三七大肠	233
3. 山药大枣番薯羹	223	6. 猪肠槐花汤	234
4. 大枣牛奶粥	224	7. 马齿苋蚌肉汤	234
5. 太子参山芋粥	224	(二) 湿热下注型	234
6. 松子豆沙糕	225	1. 地锦草马齿苋红糖饮	235
7. 山芋梗炒肉丝	225	2. 茅根荸荠饮	235
8. 党参兔肉补虚汤	226	3. 苍术黄柏蜜饮	235
(五) 气滞型	226	4. 龙胆草黄芩蜜饮	236
1. 三子通便茶	226	5. 二丁绿豆饮	236
2. 槟榔糯米粥	226	6. 马齿苋黄连绿茶	236
3. 紫苏子麻仁粥	227	7. 益母草粥	237
4. 苏子桃仁粥	227	8. 大蒜白术粥	237
5. 枳实郁李仁粥	227		