

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
- 口感良好

乙型肝炎

食物疗法

yixingganyan shiwu liaofa

● 吴志成 吴 斌 李双喜 谢英彪 王天宇 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

乙型肝炎

R247.11
329

食物疗法

吴志康 谢英彪 王天宇 编著



上海科学技术出版社

F060.24

图书在版编目(C I P)数据

乙型肝炎食物疗法 / 吴志成等编著. — 上海: 上海科学技术出版社, 2000.11

(常见病食物疗法丛书 / 谢英彪主编)

ISBN 7-5323-5653-1

I. 乙... II. 吴... III. 乙型肝炎 - 食物疗法
IV. R512.605

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 56785 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 11.25 字数 223 千

2000 年 11 月第 1 版 2001 年 1 月第 2 次印刷

印数 6 001 - 11 200

定价: 22.70 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

通过食物来治疗日益增多的乙型肝炎，是广大乙型肝炎患者的迫切愿望。为此，作者选择了23种乙型肝炎食疗常用食物及600多款价廉物美、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠的辨证食疗验方，并简明扼要列出各型的主要症状，便于患者对照。

本书内容丰富，方法实用，文字通俗，既适合广大乙型肝炎患者及家属阅读，也是城乡医护人员、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	杨桂宝	李融 刘光隆
编	委	杨桂宝	李融	谢春
		刘光隆	吴志成	马维庆
		胡正松	吴斌	李德京
		夏竹	艾叶	李双喜
		钱汝华	王天宇	春城
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。然而，自古以来，食疗方法大多为医护人员所掌握，普通家庭对食物疗法了解甚少。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》。

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，还着重介绍了数十种可供选择的有效食物及数百种价廉物美、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠的食疗通治方、辨证食疗方，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，既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。愿《常见病食物疗法丛书》能成为广大读者的良师益友。

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

2000年10月

目 录

一、概述	1	21. 茶叶	36
(一) 乙型肝炎的流行情况	1	22. 醋	37
(二) 乙型肝炎的传播途径	2	23. 蚂蚁	39
(三) 乙型肝炎的临床表现	3		
(四) 乙型肝炎的理化检查	7	三、乙型肝炎常见症状的食疗方	40
(五) 乙型肝炎病人的饮食原则	10	(一) 呕吐	40
(六) 乙型肝炎病人的忌口问题	14	1. 肝气犯胃型	40
二、乙型肝炎食疗常用食物	18	(1) 二花柿蒂饮	41
1. 薏苡仁	18	(2) 莱菔子山药饮	41
2. 粳米	19	(3) 柴胡枳壳蜜饮	41
3. 大豆	20	(4) 青陈皮糯米粥	42
4. 赤小豆	21	(5) 佛手粥	42
5. 香菇	22	(6) 梅花姜半夏粥	42
6. 胡萝卜	23	(7) 青柑皮粉	43
7. 苜蓿	24	(8) 砂仁藕粥	43
8. 莴苣	24	(9) 嚼食橘饼方	43
9. 冬瓜	25	2. 饮食停滞型	44
10. 番茄	26	(1) 山楂生姜饮	44
11. 马兰	27	(2) 陈皮乌梅茶	44
12. 刺梨	27	(3) 山楂麦芽粥	45
13. 大枣	29	(4) 山楂陈皮粥	45
14. 鱼	30	(5) 莱菔子粥	45
15. 牡蛎	31	(6) 山楂萝卜子粥	46
16. 鸡蛋	32	(7) 山楂鸡内金散	46
17. 牛乳	33	(8) 萝卜山楂汤	46
18. 猪肉	34	3. 痰饮内阻型	47
19. 玉米须	35	(1) 橘茶饮	47
20. 蜂蜜	35	(2) 橘皮生姜饮	47

(3) 橘茹饮	48	(3) 玉竹二汁饮	57
(4) 桑白皮陈皮粥	48	(4) 陈皮梅饮	58
(5) 竹茹生姜粥	48	(5) 乌梅冰糖饮	58
(6) 橘皮姜汁粥	49	(6) 柠檬速溶液	58
(7) 生姜枇杷叶粥	49	(7) 芦根竹茹饮	59
(8) 腌橘	49	(8) 蒲公英麦冬淡盐水	59
(9) 橘柿汤	50	(9) 沙参粥	60
(10) 橘皮生姜苏叶汤	50	(10) 石斛粥	60
(11) 姜汁米汤	50	(11) 蔗浆粥	60
4. 脾胃虚弱型	51	(12) 牛奶燕窝	61
(1) 姜汁红糖饮	51	(二) 畏食	61
(2) 韭姜饮	51	1. 湿热中困型	61
(3) 鲜姜蜂蜜饮	51	(1) 芦根竹茹饮	62
(4) 姜糖饮	52	(2) 竹茹蒲公英饮	62
(5) 生姜蜂蜜糯米饮	52	(3) 苡仁粥	62
(6) 姜汁牛奶饮	52	(4) 大黄莱菔子粥	63
(7) 柿蒂生姜丁香煎	53	(5) 牛蛙苋菜粥	63
(8) 花椒生姜太子参汤	53	(6) 鲜芦根苡仁粥	63
(9) 生姜粥	53	(7) 五味苦瓜	64
(10) 薤白粥	54	2. 饮食积滞型	64
(11) 艾叶粥	54	(1) 白萝卜汁	65
(12) 良姜粥	55	(2) 复合山楂汁	65
(13) 桂圆干姜粉	55	(3) 鸡内金粥	66
(14) 丁香姜糖	55	(4) 山楂粳米粥	66
(15) 姜桂炖猪肚	56	(5) 焦三仙粥	66
(16) 椒油肚块	56	(6) 山楂嚼食方	67
5. 胃阴虚弱型	57	(7) 萝卜瘦肉饼	67
(1) 五汁生姜饮	57	3. 肝气犯胃型	67
(2) 甘蔗生姜饮	57	(1) 佛手花茶	67

(2) 双花茶	68	(7) 红枣炖兔肉	79
(3) 青柑皮粉	68	(8) 黄芪沙锅鸡	80
(4) 青广木香粉	68	(9) 黄芪山药炖乳鸽	80
(5) 砂仁嚼食方	69	2. 心肝血虚型	80
(6) 蜜饯橘皮	69	(1) 鲜葡萄汁	81
4. 脾胃虚寒型	69	(2) 阿胶粥	81
(1) 黄芪姜枣蜂蜜饮	70	(3) 黄芪阿胶粥	81
(2) 干姜葱白红糖饮	70	(4) 鸭血汤	82
(3) 陈皮山药红枣羹	70	(5) 红白豆腐	82
(4) 白术猪肚粥	71	(6) 首乌煮鸡蛋	83
(5) 山药扁豆粥	71	(7) 归参炖母鸡	83
(6) 莲子猪肚	71	(8) 归参龙眼炖乌鸡	83
(7) 生姜醋炖牛肚	72	(9) 五香猪肝	84
(8) 酸辣牛百页	72	3. 脾肾阳虚型	85
5. 胃阴不足型	73	(1) 羊肉苁蓉羹	85
(1) 四汁饮	73	(2) 羊肉粥	85
(2) 麦冬石斛乌梅饮	74	(3) 狗肉粥	86
(3) 牛奶粥	74	(4) 鹿肉粥	86
(4) 鸭肉粥	74	(5) 鹿角胶粥	86
(5) 鲜芦根石斛粥	75	(6) 当归生姜羊肉汤	87
(6) 冰糖燕窝	75	(7) 油焖大虾	87
(三) 乏力	75	(8) 参杞炖鹿肉	88
1. 肺脾气虚型	76	4. 肝肾阴虚型	88
(1) 肉末粥	76	(1) 咸黑豆汁	89
(2) 八宝粥	77	(2) 银耳鸽蛋汤	89
(3) 白参茯苓粥	77	(3) 双耳甲鱼汤	89
(4) 人参片嚼化方	77	(4) 虫草蒸鸭	90
(5) 八宝肚子	78	(5) 珍珠鸭子	91
(6) 黄芪炖牛肉	78	(6) 杞子山药蒸鸡	92

(7) 虫草红枣蒸甲鱼	92	(7) 橘子锅巴	104
(8) 地黄金龟	93	(五) 疼痛	104
(四) 胸闷	93	1. 肝郁气滞型	105
1. 肝郁型	94	(1) 皂角刺橘皮蜜饮	105
(1) 金橘叶茶	94	(2) 四香苦瓜止痛粉	106
(2) 二皮蜜饮	94	(3) 青木香橘皮粉	106
(3) 玫瑰金橘饮	95	(4) 刀豆木瓜肉片汤	106
(4) 香椽佛手煎	95	2. 气滞血瘀型	107
(5) 金橘粉	95	(1) 蒲黄五灵脂蜜饮	107
(6) 枸橘李粉方	96	(2) 八月札郁金蜜饮	108
(7) 糖渍枸橘	96	(3) 三七元胡大蒜糊	108
(8) 玫瑰枣糕	96	(4) 仙人掌炒牛肉	108
(9) 萝卜丝饼	97	3. 肝胆热毒型	109
2. 血瘀型	98	(1) 蒲公英元胡蜜饮	109
(1) 陈皮山楂饮	98	(2) 蛇舌草茯苓蜜饮	110
(2) 郁金蜜饮	98	(3) 土茯苓郁金蜜饮	110
(3) 丹参蜜饮	99	(4) 生大黄银花蜜饮	110
(4) 青皮红花茶	99	(5) 半枝莲红枣羹	111
(5) 青皮山楂粥	99	(6) 蚤休三七红枣方	111
(6) 桃仁川芎粉	100	4. 肝阴不足型	112
(7) 凌霄花金橘粉	100	(1) 麦冬郁金茶	112
(8) 桃仁饼	100	(2) 白芍甘草蜂蜜饮	112
3. 痰阻型	101	(3) 乌梅陈皮粥	112
(1) 金橘萝卜饮	101	(六) 腹胀	113
(2) 芎归苍术蜜饮	102	1. 肝郁气滞型	113
(3) 陈皮半夏蜜饮	102	(1) 莱菔子粥	114
(4) 萝卜拌海蜇皮	102	(2) 香椽橘皮粥	114
(5) 凉拌萝卜缨	103	(3) 青陈皮粉	114
(6) 橘味海带丝	103	(4) 葱油橘皮萝卜丝	115

2. 饮食停滞型	115	(15) 茯神冬瓜炖白鸭	125
(1) 豆蔻荷叶饮	116	2. 肝郁化火型	126
(2) 六曲陈皮饮	116	(1) 莴苣汁	126
(3) 焦三仙茶	116	(2) 双花黄连茶	126
(4) 山楂鸡内金粉	116	(3) 佛手莲心茶	127
(5) 砂仁山楂粉	117	(4) 凉拌莴苣	127
(6) 萝卜酸梅汤	117	3. 阴虚火旺型	127
(7) 葱油萝卜丝	117	(1) 麦冬莲心茶	128
3. 肝胆湿热型	118	(2) 枸杞子莲心茶	128
(1) 大黄橘皮茶	118	(3) 百合莲子羹	128
(2) 刀豆壳田基黄茶	118	(4) 麦冬莲肉茯神羹	128
(3) 蒲公英木香蜜饮	119	(5) 玉竹茯神饼	129
(4) 黄连米汤	119	(6) 牡蛎肉枸杞子汤	129
(七) 失眠	119	(7) 牡蛎海带汤	130
1. 心脾两虚型	120	(8) 玉竹猪心	130
(1) 夜交藤蜜饮	120	4. 肾阳不足型	131
(2) 龙眼肉枣仁饮	120	(1) 灵芝刺五加粥	131
(3) 甘麦红枣蜜饮	121	(2) 鹿角胶牛奶	132
(4) 牛奶饮	121	(3) 柏子仁炖哈士蟆油	132
(5) 龙眼枣仁羹	121	(4) 哈士蟆油蒸燕窝	132
(6) 莲子山药粥	122	(5) 玫瑰花煮羊心	133
(7) 小麦红枣粥	122	(6) 远志羊心	133
(8) 酸枣仁吞服方	122	(八) 便溏	134
(9) 柏子仁煮花生米	123	1. 脾虚失运型	134
(10) 龙眼肉煮鸡蛋	123	(1) 芡实大枣糯米粥	134
(11) 枣仁豆沙包	123	(2) 白参茯苓粥	135
(12) 茯神饼	124	(3) 白扁豆橘皮粥	135
(13) 枸杞叶炒猪心	124	(4) 山药猪肚饭	135
(14) 丹参猪心	124	(5) 健脾八宝饭	136

(6) 山药面条	136	(9) 松子糕	147
(7) 术枣饼	137	(10) 蜜汁香蕉	147
(8) 山药茯苓羹	137	(11) 松子炖豆腐	148
(9) 山药扁豆苡仁羹	138	2. 血虚型	148
(10) 莲子煲肚片	138	(1) 首乌蜂蜜饮	148
(11) 糖醋山药块	139	(2) 当归桃仁粥	149
2. 大肠湿热型	139	(3) 生首乌粉	149
(1) 地锦草红糖饮	139	(4) 当归芝麻方	149
(2) 马齿苋茶	139	3. 气虚型	150
(3) 大蒜茯苓粥	140	(1) 黄芪火麻仁蜂蜜饮	150
(4) 马齿苋苡仁粥	140	(2) 松子仁粥	150
(5) 马齿苋包子	141	(3) 黄芪芝麻粥	150
(6) 大蒜泥拌马齿苋	141	(4) 松子糕	151
(7) 蒜泥苋菜	141	(5) 山芋梗炒肉丝	151
3. 食积不化型	142	4. 阳虚型	152
(1) 山楂二芽粥	142	(1) 淡盐水冲服核桃仁	152
(2) 二芽白术粥	142	(2) 三仁糊	152
(3) 山楂苡仁粥	143	(3) 核桃蜂蜜糊	152
(4) 莱菔子橘皮扁豆粥	143	(4) 芝麻肉苁蓉粉	153
(九) 便秘	143	(5) 桂花核桃冻	153
1. 阴虚型	144	(6) 核桃仁嚼食方	154
(1) 三仁粥	144	(7) 苁蓉炖羊肉	154
(2) 芝麻火麻仁粥	144	(十) 发热	154
(3) 黑芝麻粥	145	1. 风热外束型	155
(4) 无花果三仁粥	145	(1) 板蓝根汁	155
(5) 芝麻蜂蜜糊	145	(2) 银花板蓝根蜜饮	155
(6) 黑芝麻白糖粉	146	(3) 银翘薄荷茶	156
(7) 芝麻全瓜蒌粉	146	(4) 大青叶贯众茶	156
(8) 芝麻补肾糕	146	2. 湿热壅盛型	156

(1) 茵陈栀子蜜饮	157	(3) 绿豆鲜藕汤	167
(2) 三草退热饮	157	(4) 马兰头拌香干	167
(3) 银花黄芩凉菜	157	2. 湿热留恋型	168
3. 阴虚内热型	158	(1) 荠菜藕节粥	168
(1) 银柴胡地骨皮蜜饮	158	(2) 苦参蜜饮	168
(2) 沙参龙胆草蜜饮	158	(3) 大黄藕粉糊	169
(3) 生地黄龙胆草百合汤	159	3. 阴虚内热型	169
(4) 生地黄丹皮蜜饮	159	(1) 生地黄蜜饮	169
(5) 麦冬青蒿茶	159	(2) 旱莲草白茅根鲜汁	170
(十一) 口臭	160	(3) 二胶蒲黄粥	170
1. 肝胆湿热型	160	(十三) 月经不调	170
(1) 垂盆草薄荷汁	160	1. 血热型	171
(2) 番茄芹菜汁	161	(1) 马兰头白茅根蜜饮	171
(3) 山豆根蜜饮	161	(2) 丹皮鲜藕羹	172
(4) 龙胆草蜜饮	162	(3) 凉拌芹菜	172
(5) 蒲公英茵陈蜜饮	162	2. 虚寒型	173
2. 胃肠积热型	162	(1) 干姜红糖艾叶茶	173
(1) 生大黄冰糖饮	162	(2) 艾姜粥	173
(2) 二黄蜜饮	163	(3) 茴香焖羊肉	173
(3) 大黄黄连蜜饮	163	3. 气虚型	174
(4) 黄连米汤蜂蜜饮	163	(1) 五元全鸡	174
(5) 决明子黄连茶	164	(2) 人参沙锅鸡	175
(6) 蒲公英淡盐水	164	(3) 黄芪炖牛肉	175
(7) 香蕉冰淇淋	164	4. 血虚型	176
(8) 凉拌蒲公英	165	(1) 阿胶粥	176
(十二) 出血	165	(2) 灵芝猪肝	176
1. 肝火上炎型	166	(3) 鸭血豆腐汤	177
(1) 龙胆草夏枯草蜜饮	166	(十四) 阳痿	177
(2) 白茅根蜜饮	167	1. 肝气郁结型	178

(1) 香橼橘皮饮	178	(8) 蚤休绿茶	188
(2) 柴胡枳壳蜜饮	178	(9) 田基黄甜茶	188
(3) 香附路路通蜜饮	179	(10) 玉米须赤小豆羹	189
2. 湿热下注型	179	(11) 生大黄苡仁粥	189
(1) 芦根苡仁粥	179	(12) 茵陈粥	189
(2) 生地苡仁车前粥	180	(13) 马齿苋绿豆汤	190
(3) 扁豆山药羹	180	(14) 清炒马齿苋	190
3. 心脾两虚型	180	(二) 肝脾肿大	191
(1) 刺五加蜂乳饮	181	1. 湿热蕴结型	191
(2) 茯苓枣仁粥	181	(1) 茵陈山楂蜜饮	192
(3) 归芪炖猪心	181	(2) 三马蜜饮	192
(4) 红枣莲子炖羊心	182	(3) 玉米须归尾炖蚌肉	192
4. 肾阳亏虚型	182	2. 气滞血瘀型	193
(1) 韭菜子粥	182	(1) 桃仁川芎粉	193
(2) 冬虫夏草胎盘胶囊	183	(2) 田七炖乳鸽	194
(3) 活虾炒韭菜	183	(3) 三棱莪术蜜饮	194
(4) 鹿胎膏	183	(4) 益母草田七牡蛎汤	195
(5) 羊肉菟丝子汤	184	3. 正虚瘀结型	195
四、乙型肝炎主要体征的食疗方	185	(1) 黄芪鳖甲蜜饮	195
(一) 黄疸	185	(2) 人参蒲黄红糖饮	196
(1) 蒲公英豆汁	185	(3) 归参黄瓜焖甲鱼	196
(2) 马兰糖饮	186	五、乙型肝炎常见检验值异常的食疗方	198
(3) 鸡骨草红枣饮	186	(一) 血清转氨酶升高	198
(4) 虎杖板蓝根蜜饮	187	1. 肝胆湿热型	198
(5) 葛根白茅根蜜饮	187	(1) 茵陈橘皮饮	199
(6) 白花蛇舌草陈皮蜜饮	187	(2) 蒲公英蜜饮	199
(7) 金钱草茶	188	(3) 板蓝根夏枯草蜜饮	199

(4) 垂盆草甜饮	200	(4) 核桃仁粟米糊	209
(5) 山豆根蜜饮	200	(5) 冬虫夏草炖水鸭	210
(6) 银花蒲公英汁	200	(6) 虫草鹌鹑	210
(7) 田基黄鸡蛋汤	201	(7) 虫草炖鸽	211
(8) 板蓝根煨红枣	201	(二) 低蛋白血症	211
(9) 鸡骨草煨红枣	201	1. 脾肾阳虚型	211
(10) 夏枯草煲猪瘦肉	202	(1) 山药茯苓包子	212
(11) 苦瓜泥	202	(2) 核桃仁山药饼	212
2. 气滞血瘀型	202	(3) 肉苁蓉煲鸡蛋	213
(1) 三七藕蛋羹	202	(4) 冬虫夏草炖鸡	213
(2) 桃仁鳖甲粉	203	(5) 山药参枣炖甲鱼	213
(3) 三七陈皮粉	203	(6) 党参黄芪炖鹌鹑	214
(4) 加味柴胡疏肝粥	203	(7) 黑豆焖牛肉	214
(5) 郁金枸杞粥	204	(8) 黄芪鹌鹑	214
(6) 鸡骨草大枣山楂汤	204	(9) 糯米红枣炖鲤鱼	215
(7) 丹参大枣煲瘦肉	205	(10) 人参莲肉汤	216
3. 肝肾阴虚型	205	(11) 乌龟灵芝红枣汤	216
(1) 五味子蜜饮	205	(12) 花生仁牛肉汤	216
(2) 五味子枸杞茶	205	2. 肝肾阴虚型	217
(3) 五味子灵芝粉	206	(1) 熟地黄粥	217
(4) 地黄双仁粥	206	(2) 芝麻补肾糕	217
(5) 枸杞当归煲鹌鹑蛋	206	(3) 山药枸杞炖甲鱼	218
(6) 首乌枸杞肝片	207	(4) 松子仁黄金鸭	218
(7) 枸杞山药蒸鸡	207	(5) 清蒸山药鸭	219
(8) 甲鱼滋阴汤	208	(6) 甲鱼二子汤	220
4. 脾肾阳虚型	208	(7) 虾仁海参汤	220
(1) 肉桂大枣冰糖饮	208	(8) 黑豆莲藕乳鸽汤	221
(2) 胎盘五味子红枣饮	209	(9) 枸杞牛肝汤	221
(3) 核桃仁五味子蜜糊	209	(10) 白鸭冬瓜汤	222

(11) 枸杞首乌黑豆汤	222	(3) 归参羊血羹	234
3. 气阴两虚型	222	(4) 赤豆糕	235
(1) 人参芝麻饮	223	(5) 赤小豆煨鲤鱼	235
(2) 参枣红糖饮	223	(6) 连衣花生鲫鱼汤	236
(3) 太子参红枣龙眼肉饮	223	(7) 三色豆腐汤	236
(4) 参芪芝麻粥	224	(8) 紫菜蛋汤	237
(5) 西洋参芝麻蜂蜜糊	224	(9) 番茄肉丝炒鸡蛋	237
(6) 首乌红枣炖甲鱼	224	(10) 参枣煨乌鸡	238
(7) 鸭肉海参汤	225	(11) 蘑菇童子鸡	239
(8) 杞子雏鸽汤	225	2. 肝肾不足型	239
(9) 杞圆荔莲乳鸽汤	226	(1) 桑椹牛奶茶	239
(10) 银耳炖鸽	226	(2) 葡萄干枸杞茶	240
(11) 太子参鳝鱼羹	227	(3) 鸭肝阿胶粥	240
4. 瘀血阻络型	227	(4) 蚌肉枸杞阿胶粥	240
(1) 郁金红花茶	228	(5) 牛骨髓冲剂	241
(2) 三七首乌粥	228	(6) 牛骨髓归地汤	241
(3) 丹参山楂粥	228	(7) 蚌肉白果汤	242
(4) 山楂桃仁露	229	(8) 参归海参羹	242
(5) 桃仁饼	229	(9) 淡菜蒸蛋	243
(6) 山楂红花汤	230	(10) 枸杞子蒸鸡蛋	243
(7) 田七墨鱼汤	230	(11) 海参鹌鹑蛋	244
(8) 红花牛肉汤	231	3. 脾肾阳虚型	244
(9) 山楂肉干	231	(1) 人参阿胶红枣饮	244
(10) 柴胡川芎煮鸡蛋	232	(2) 鹿角胶粥	245
(11) 田七炖鹌鹑	232	(3) 山药羹	245
(三) 贫血	233	(4) 猪腰黑豆羹	245
1. 脾气虚弱型	233	(5) 党参鲫鱼汤	246
(1) 猪血红枣粥	234	(6) 胎盘粉胶囊	246
(2) 海藻红枣粥	234	(7) 果汁荔枝肉	247

4. 气血两亏型	247	(1) 黄芪麦冬饮	259
(1) 牛奶红枣饮	247	(2) 芝麻豆奶	259
(2) 黑木耳红糖饮	248	(3) 百合石斛羹	259
(3) 龙眼枸杞茶	248	(4) 银耳鸡蛋羹	260
(4) 杞圆补血茶	248	(5) 人参银耳羹	260
(5) 红枣膏	249	(6) 太子参鳝鱼羹	260
(6) 藕粉阿胶粥	249	(7) 香菇河蚌羹	261
(7) 香菇当归粥	250	(8) 黄精玉米豆奶	261
(8) 炒猪肝	250	(9) 太子参茶	262
(9) 首乌肝片	251	(10) 二子首乌煎	262
(10) 菠菜炒鸡蛋	251	(11) 西洋参粥	263
(11) 红糖煎蛋	252	(12) 黄精蹄筋汤	263
(12) 归芪炖乌鸡	252	(13) 虫草海参鸭肉汤	263
(四) 白细胞减少症	252	(14) 西洋参炖乌骨鸡	264
1. 气血两虚型	253	(15) 玉竹炖鸭	264
(1) 参枣米饮	253	(16) 清蒸石斛鸡	265
(2) 黄精豆浆	253	(17) 洋参炖燕窝	265
(3) 花生豆奶	254	(18) 二参炖乌鸡	266
(4) 牛奶红茶	254	3. 脾肾阳虚型	266
(5) 人参阿胶龙眼羹	255	(1) 党参肉桂红枣饮	267
(6) 人参红枣粥	255	(2) 山茱萸蜜饮	267
(7) 鸡血藤粥	255	(3) 羊肉苁蓉羹	267
(8) 鸡汁粥	256	(4) 鹿肉苁蓉羹	268
(9) 鸡血藤红枣粥	256	(5) 淫羊藿冲剂	268
(10) 猪肉参枣汤	257	(6) 参芪冬瓜鸡丝汤	269
(11) 灵芝猪肉干	257	(7) 海参羊肉汤	269
(12) 黄芪炖花生米	257	(8) 骨碎补煲猪腰	269
(13) 黄芪炖牛肉	258	(9) 益智仁煨羊肉	270
2. 气阴两虚型	258	(10) 淫羊藿煲鸡蛋	270