



谭洪福
胡顺强
编著

本书提供

针对数十种疾病的
600余条
五果使用妙计

五果妙田

民谚谓“遍尝百果能成仙”，还有“每天吃水果，百病不惹我”的说法
现代医学认为，水果富含维生素C，还能补充人体水分和微量元素
本书提供针对数十种疾病的600余种水果治病验方、秘方，简便易行，疗效可靠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



五果 妙 用

谭洪福 胡顺强 编著

 人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五果妙用/谭洪福, 胡顺强编著. —北京: 人民军医出版社, 2011. 3
(食物妙用)

ISBN 978-7-5091-4664-4

I. ①五… II. ①谭… ②胡… III. ①水果—食物疗法—验方—汇编 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 018215 号

丛书编委会



主 编 王惟恒
副主编 谭洪福 胡顺强
编 委 王惟恒 王 君 汪 文 陈淑霞

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 郁 静 郑 醒 责任审读: 伦踪启

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂

装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 7 字数: 167 千字

版、印次: 2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前言 |

水果是人们喜爱吃的食物，在人们的日常饮食和维护健康中占据了重要的地位。水果种类繁多，口味功能也各不相同。水果的保健作用古经典籍皆有记载，最权威的当属《黄帝内经》中“五果为助”的论述，在《黄帝内经·素问·藏气法时论》中提出，人们的饮食结构应合理搭配，即“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。这一观点至今仍被人们认为是十分科学的，因为它强调了饮食成分必须互相搭配，相对平衡，不可偏食，否则就易生疾病。

“五果”是一般水果，尤指桃、梨、杏、李、枣，实际上是水果、干果的统称，还包括某些能生食的瓜果，如西瓜、哈密瓜等。水果含有丰富的维生素、无机盐和纤维素，因有可生吃的特点，可获得更多的营养成分。

水果滋养又治病是人们的共识。“遍尝百果能成仙”，是中国一句脍炙人口的谚语，说明常吃各种水果有利健康。水果味美更有妙用，例如：樱桃“甘为舌上露，暖作腹中香”“闻道令人好颜色，神农本草应自知”；民谚称“一日吃数枣，终生不显老”；而西瓜则有“天生白虎汤”之誉，《本草纲目》称西瓜，其性味甘、寒，功效清热解毒、除烦止渴、利小便。所以民间常说“夏天常吃瓜，中药不用抓”。此外还有“清热解毒哈密瓜，解渴利尿白兰瓜”之说；山楂可调节胃液、增强食欲，其降脂之功更是众人皆知。

“五果为助”的“助”字，把果类食品在人们饮食中的地位表示得很明白，即佐助、帮助的意思。李时珍说，五果“辅助粒食，以养民生”，这一评价是相当准确的，营养学家们认为，它表现在切实贯彻“养”“益”“充”之后，机体所需的营养成分大致都已齐备，若经常吃一点水果，对于机体正常健康的维护会有很大的帮助。

本书主要介绍常见水果的营养保健知识、药用价值和用于防病治病的简便食疗方，内容通俗易懂，配方简单，易于配制，疗效可靠。但需要注意的是，有些慢性疾病要坚持治疗，不能一蹴而就，对许多危重病症，水果食疗仅作辅助治疗，仍要进行正规治疗。在学会用水果防病治病的同时，在亲朋好友生病期间，也能推荐其食用何种水果，既能促进感情，又有利于疾病康复。

编 者

目 录 |

上篇 水果古今纵横谈

3 追根溯源话五果

3 “五果”说法之种种

4 人类生活与水果

6 尝遍百果能成仙——水果的食疗与药用

7 果皮果屑的药用

8 水果日常食用妙法

8 巧用水果入馔香

9 家庭自制天然果汁

11 吃水果的最佳时间

12 吃水果的禁忌

13 四季水果养生

13 春季水果养生美食

14 夏季水果养生美食

15 秋季水果养生美食

17 冬季水果养生美食

17 巧用水果俏容颜

19 养生保健话五果

19 一天一个苹果,医生远离我

20 润肺止咳话酥梨

22 益寿延年话鲜桃

23 端午吃个杏,到老没有病

24 甘甜爽口说李子

25 智慧之果——香蕉

26 橘子全身皆良药

28 清热解暑话西瓜

29 消食化积推山楂

30 “水晶明珠”话葡萄

32 “水果金矿”猕猴桃

33 “百果皇后”属荔枝



五果妙用

- 34 菠萝味美胜似蜜
- 36 “七绝之美”话柿子
- 37 美容护肤话柠檬

- 39 樱桃爽口勿多食
- 40 榴生百子寓吉祥

下篇 巧用五果治百病

45 巧用五果防治感冒

- 45 橘皮白糖饮治风寒感冒
- 45 西瓜皮汤治感冒咽干
- 45 山楂银花汤治风热感冒
- 46 西瓜番茄汁治感冒发热

- 46 荸荠石膏汤治风热感冒

- 46 番茄甘蔗汁治风热感冒

- 46 橄榄萝卜饮治流感

- 46 橄榄银花汤治流感

- 46 荸荠绿豆汤治流感

47 巧用五果治咳嗽

- 47 雪梨汁饮治咳嗽
- 47 芒果汤治咳嗽
- 47 杏仁蒸梨治咳嗽
- 47 川贝蒸梨治咳嗽
- 48 杏仁猪肺汤治久咳
- 48 苹果梨汤治咳嗽
- 48 梨皮沙参川贝汤治咳嗽
- 48 蜂蜜蒸梨治虚火咳嗽
- 48 三汁饮治肺热咳嗽
- 49 荸荠萝卜治痰黄稠咳嗽
- 49 罗汉果茶治咽干咳嗽
- 49 雪梨麦冬汤治干咳
- 49 生梨芦根汤治肺热咳嗽
- 49 鲜梨葱白汤治风热咳嗽
- 49 草莓冰糖饮治干咳

- 50 香蕉冰糖饮治燥热咳嗽

- 50 草莓雪梨汁治风热咳嗽

- 50 甘蔗梨汁治燥咳

- 50 罗汉果鱼腥草汤治肺热咳嗽

- 50 柿霜糖治燥咳

- 50 柿饼汤治肺热咳嗽

- 51 川贝蒸柿饼治干咳

- 51 柠檬桔梗汤治痰热咳嗽

- 51 鸭梨生姜膏治肺热咳嗽

- 51 西瓜仁汤治日久咳嗽

- 51 甘蔗粥治阴虚燥咳

- 52 柚子蒸鸡治阳虚咳嗽

- 52 冰糖炖梨治支气管炎咳嗽

- 52 冰糖炖鲜橙治支气管炎咳嗽

- 52 柿饼百合汤治支气管炎咳嗽

- 52 菠萝茅根汤治支气管炎咳嗽
52 萝卜姜梨汤治支气管炎咳嗽
53 梨姜汁治支气管炎咳嗽
53 菠萝蜂蜜饮治支气管炎咳嗽
53 百合蒸梨治支气管炎咳嗽
53 生姜蒸西瓜治支气管炎咳嗽
53 橄榄煲萝卜治支气管炎咳嗽
53 梨贝桑杏饮治支气管炎咳嗽
54 罗汉果猪肺汤治支气管炎咳嗽
54 柠檬叶猪肺汤治支气管炎咳嗽
54 生姜夹柿饼治支气管炎咳嗽
- 56 巧用五果治哮喘**
57 无花果治哮喘
57 柿子茶治哮喘
57 石榴甘蔗汁治哮喘
57 柚子肉炖鸡治哮喘
- 58 巧用五果治口腔溃疡**
58 柿霜饮治口疮
58 雪梨治口疮
59 大红石榴治口疮
59 西瓜汁治口疮
59 糖渍西瓜肉治口疮
- 60 巧用五果治咽炎**
61 罗汉果茶治咽炎
61 杨桃治咽炎
- 54 萝卜姜葱煲豆腐治支气管炎咳嗽
54 鲜橙饮治支气管炎咳嗽
55 柚子蜜糖治支气管炎咳嗽
55 杏仁雪梨汤治燥咳
55 柑子蒸冰糖治支气管炎咳嗽
55 荸荠百梨汤治支气管炎咳嗽
55 川贝雪梨煲猪肺治肺炎咳嗽
56 柚肉菜干北芪猪肉汤治肺炎咳嗽
56 雪梨川贝汤治小儿咳嗽
56 四汁饮治小儿咳嗽
56 核桃炖梨治小儿肺炎咳嗽
- 57 柚肉百合汤治哮喘
58 巴豆蒸苹果治喘息性支气管炎
58 二仁胡椒散外敷治哮喘
- 59 西红柿汁治口疮
59 荸荠治口疮
60 橄榄治口疮
60 苹果胡萝卜汁治口疮
60 雪梨萝卜汤治口疮
- 61 芒果茶治咽炎
61 猕猴桃治咽炎



五果妙用

- 61 甘蔗梨皮治咽炎
- 61 橄榄柿饼治咽炎
- 62 雪梨罗汉果汤治咽炎
- 62 青果膏治咽喉肿痛
- 62 香蕉百合汤治咽喉肿痛
- 62 无花果汤治咽喉肿痛
- 62 橄榄芦根茶治咽喉肿痛
- 62 西瓜皮汤治咽喉肿痛
- 63 鲜橙汁治急性咽炎
- 63 橄榄茶治急性咽炎
- 63 山楂马荆汤治急性咽炎
- 63 荆芥桔梗饮治急性咽炎

66 巧用五果治喉炎

- 66 山楂茶治急性喉炎
- 66 甘蔗荸荠茅根汤治喉炎
- 66 葡萄甘蔗汁治急性喉炎
- 66 橄榄萝卜饮治急性喉炎
- 66 橄榄酸梅汤治急性喉炎
- 67 梨皮水治急性喉炎
- 67 橄榄柿饼水治急性喉炎

68 巧用五果治肺结核

- 68 雪梨饮治肺结核
- 69 雪梨黑豆粥治肺结核
- 69 雪梨川贝炖猪肺治肺结核
- 69 鸭梨膏治肺结核咯血
- 69 柿饼胡桃汤治肺结核
- 69 雪梨菠菜汤治肺结核

- 63 橄榄酸梅汤治急性咽炎
- 63 炖雪梨豆根治急性咽炎
- 64 罗汉果梨饮治慢性咽炎
- 64 荸荠白梨冰糖饮治急性咽炎
- 64 罗汉果大海茶治急性咽炎
- 64 罗汉果橄榄茶治急性咽炎
- 64 罗汉果柿霜治慢性咽炎
- 65 橄榄大海茶治慢性咽炎
- 65 苹果治慢性咽炎
- 65 葡萄生地藕汁饮治慢性咽炎
- 65 罗汉果乌梅汤治慢性咽炎
- 65 梨无花果煲糖水治慢性咽炎

- 67 鲜橙汁治急性喉炎
- 67 无花果冰糖水治急性喉炎
- 67 山楂陈皮汤治慢性喉炎
- 68 罗汉果猪肤羹治慢性喉炎
- 68 杨桃猪瘦肉汤治急性喉炎
- 68 西瓜皮菊花汤治喉炎声音嘶哑

- 70 五液蜜膏治肺结核
- 70 梨藕大蒜汁治肺结核
- 70 甜瓜莲藕汤治肺结核
- 70 雪梨川贝冬瓜条治肺结核
- 71 二汁百合饮治肺结核
- 71 柿饼散治肺结核咯血

- 71 荸荠海蜇汤治肺结核咯血
71 柿子酒治肺结核咯血
71 鲜梨生地汁治肺结核咯血

72 巧用五果治胃痛

- 72 木瓜生姜汤治虚寒胃痛
72 山楂粥治食积胃痛
73 橘皮粥治气滞胃痛
73 陈皮石膏粥治郁热胃痛
73 陈皮良姜粥治寒邪胃痛
73 雪梨沙参饮治阴虚胃痛

74 巧用五果治呕吐

- 75 葡萄汁治呕吐
75 西瓜治呕吐
75 山楂麦芽汤治呕吐
75 山楂神曲饮治呕吐
76 山楂二芽汤治呕吐
76 石榴皮膏治呕吐
76 甘蔗生姜汁治呕吐
76 橙子汤治呕吐
76 丁香酿梨治呕吐
77 橘皮椒姜饮治呕吐

78 巧用五果治呃逆

- 79 柿蒂丁香汤治呃逆
79 柿蒂肉桂粥治呃逆

- 71 香蕉皮菊花汤治肺结核咯血
72 甘蔗参味汤治肺结核咯血

- 73 香蕉贝壳散治溃疡疼痛
74 金橘根煲猪肚治溃疡疼痛
74 西瓜水治溃疡疼痛
74 石仙桃炖猪肚治溃疡疼痛
74 葡萄干汤治慢性胃炎

- 77 乌梅冰糖饮治呕吐
77 葡萄乳汁饮治小儿呕吐
77 柿饼散治小儿呕吐
77 藿香砂仁蒸苹果治小儿呕吐
77 橘皮生姜汤治妊娠呕吐
78 柚子皮汤治妊娠呕吐
78 梨皮竹叶汤治妊娠呕吐
78 苹果皮炒米茶治妊娠呕吐
78 橘皮大枣饮治妊娠呕吐
78 梨皮饮治妊娠呕吐

- 79 柿蒂橘皮粥治呃逆
79 柿蒂莱菔粥治呃逆



五果妙用

79 巧用五果治肝胆病

- 80 金橘疏肝利胆
- 80 番茄丁粥治肝炎
- 80 番茄煮牛肉治肝炎
- 80 陈醋泡梨治肝炎
- 80 西瓜大蒜饮治肝炎
- 81 龙眼怀山药甲鱼汤治肝硬化

82 巧用五果治泄泻

- 82 焦楂散治泄泻
- 82 石榴皮散治泄泻
- 82 苹果疗法治泄泻
- 83 乌梅粥治泄泻
- 83 石榴皮荠菜汤治泄泻
- 83 山楂石榴皮汤治泄泻

84 巧用五果治痢疾

- 84 山楂酒治痢疾
- 84 山楂红糖茶治痢疾
- 85 山楂大蒜汤治痢疾
- 85 橄榄汤治痢疾
- 85 青柿散治痢疾

86 巧用五果治便秘

- 86 苹果治便秘
- 87 无花果治便秘
- 87 香蕉治便秘
- 87 香蕉冰糖汤治便秘
- 87 川贝煮梨治便秘

- 81 山楂龟甲汤治肝硬化
- 81 西瓜皮煮猪肝治肝硬化
- 81 山楂治胆结石
- 81 山楂菊花汤治胆结石
- 81 西瓜皮萝卜汤治胆囊炎

- 83 西瓜大蒜散治泄泻
- 83 腌柠檬治湿热泄泻
- 84 橘饼茶治食积泄泻
- 84 荔枝怀山药莲子粥治老年腹泻
- 84 蜂蜜蒸苹果治泄泻

- 85 葡萄生姜汁治痢疾
- 85 二皮汤治痢疾
- 85 山楂苦参汤治痢疾
- 86 西红柿茎枝叶汤治痢疾
- 86 无花果蜂蜜煎治痢疾

- 87 西瓜子汤治便秘
- 87 鲜桃治便秘
- 88 猕猴桃汁治便秘
- 88 罗汉果瘦肉汤治便秘

88 巧用五果治心悸

- 88 龙眼汤治心悸
- 88 制龙眼治心悸
- 88 蜜制大枣龙眼治心悸

89 巧用五果治高血压、高血脂

- 89 西瓜皮决明茶降压消脂
- 90 山楂菊花决明茶降压消脂
- 90 山楂木耳汤降压消脂
- 90 山楂饮降压消脂
- 90 鲜番茄治高血压
- 90 苹果治高血压
- 91 荸荠海蜇汤治高血压
- 91 柿饼车前汤治高血压
- 91 苹果海蜇汤治高血压
- 91 香蕉皮夏枯草汤治高血压
- 91 葡萄芹菜汁治高血压

93 巧用五果治冠心病、风心病

- 94 山楂治冠心病
- 94 山楂藕节汤治冠心病
- 94 山楂首乌末治冠心病
- 94 番茄炒鸡蛋治冠心病
- 95 番茄炒丝瓜治冠心病
- 95 山楂核桃饮治冠心病
- 95 苹果银耳羹治冠心病

- 89 鸭梨当归膏治心悸

- 89 乌豆龙眼大枣汤治心悸

- 91 鸭梨番茄汤治高血压
- 92 荸荠橘皮汤治高血压
- 92 香蕉西瓜皮汤治高血压
- 92 猕猴桃茶治高血压
- 92 香蕉皮菠菜汤治高血压
- 92 葱煮柚皮治高血压
- 93 柿饼汤治高血压
- 93 橘皮茶治高血压
- 93 山楂荷叶汤治高血脂
- 93 西瓜皮芦根汤治高血脂
- 93 山楂首乌汤治高血脂

- 95 荔枝核木香汤治冠心病
- 96 山楂冬青汤治冠心病
- 96 龙眼肉橘饼汤治风心病
- 96 山楂丹参酒治冠心病
- 96 乌梅桑葚饮治冠心病
- 96 葫芦双皮汤治风心病



五果妙用

97 巧用五果治糖尿病

- 97 二皮花粉汤治糖尿病
- 97 桑葚鸡豆汤治糖尿病
- 97 番石榴治糖尿病
- 97 乌梅治糖尿病
- 98 菠萝治糖尿病
- 98 鲜梨萝卜绿豆汤治糖尿病

- 98 荔枝杏仁茶治糖尿病
- 98 五汁饮治糖尿病
- 98 桂圆粥治糖尿病
- 98 番茄猪胰汤治糖尿病
- 99 腌柿叶治糖尿病
- 99 番茄瓜皮花粉茶治糖尿病

99 巧用五果治头痛、失眠

- 99 山楂荷叶汤治头痛
- 100 龙眼银杏汤治血虚头痛
- 100 山楂陈皮冬瓜汤治头痛
- 100 甜瓜子散治偏头痛
- 100 苹果治失眠
- 100 葡萄治失眠

- 100 香蕉治失眠
- 101 龙眼枣仁莲子汤治失眠
- 101 龙眼酒治失眠
- 101 龙眼鸡蛋汤治失眠
- 101 桑葚糖水治失眠

101 巧用五果治淋证

- 102 荸荠茅根汤治尿路感染
- 102 甘蔗车前汤治尿路感染
- 102 三汁饮治尿路感染
- 102 杨桃蜜水治尿路结石
- 102 山楂内金散治尿路结石
- 102 西瓜藕汁治尿路结石
- 103 猕猴桃银花汤治尿路感染

- 103 猕猴桃治尿路结石
- 103 空心菜荸荠汁治尿路结石
- 103 荸荠饮治尿路结石
- 103 柿饼灯心草汤治血尿
- 103 甘蔗茅根汤治血尿
- 104 葡萄藕汁治血尿

104 巧用五果治水肿

- 104 西瓜皮汤治水肿
- 104 葡萄二皮汤治水肿

- 104 猕猴桃汁治水肿
- 104 西瓜皮赤白汤治水肿

105 柿叶膏治水肿

105 二瓜皮汤治水肿

105 巧用五果治慢性肾炎

106 山楂汤治慢性肾炎

106 西瓜膏治慢性肾炎

106 山楂大蒜甲鱼汤治慢性肾炎

106 葡萄薏苡仁桑葚汤治慢性肾炎

107 巧用五果治月经先期

107 西瓜子治月经先期

108 山楂青皮汤治月经先期

108 荸荠汁治月经先期

109 巧用五果治月经后期

109 山楂红糖饮治月经后期

109 山楂肉桂汤治月经后期

109 山楂佛手酒治月经后期

110 巧用五果治痛经

110 山楂汁治血瘀痛经

111 山楂酒治血瘀痛经

111 山楂桂皮汤治受凉痛经

112 巧用五果治闭经

112 鲜桃治闭经

112 山楂薏苡仁粥治闭经

112 桃仁红花汤治闭经

105 陈皮鲤鱼汤治妊娠水肿

105 龙眼大枣汤治产后水肿

106 西瓜皮茅根汤治慢性肾炎

106 菠萝茅根汤治慢性肾炎

107 二瓜皮汤治慢性肾炎

108 荸荠芹菜汁治月经先期

108 龙眼肉枸杞子粥治月经先期

109 陈皮益母蛋治月经后期

110 玫瑰山楂酒治月经后期

110 山楂红花酒治月经后期

111 山楂木耳汤治痛经

111 山楂枳枣汤治寒湿痛经

111 龙眼肉大枣鸡蛋汤治血虚痛经

112 桑葚银杏汤治闭经

113 鲜橙益母草汤治闭经

113 山楂内金红花汤治闭经



五果妙用

113 巧用五果治功能性子宫出血(崩漏)

113 荔枝莲子糕治崩漏

113 石榴皮煎治崩漏

113 清心止血饮治崩漏

114 龙眼肉煎治崩漏

114 四鲜汁治崩漏

114 石榴皮参术汤治崩漏

114 山楂糖水治崩漏

115 巧用五果治盆腔炎

115 无花果叶坐浴液治盆腔炎

115 山楂散治盆腔炎

115 冬瓜西瓜饮治盆腔炎

116 巧用五果治产后病

116 菠萝瘦肉汤治产后缺乳

116 无花果大枣瘦肉汤治产后缺乳

116 无花果炖猪蹄治产后缺乳

116 荔枝当归槐花汤治产后出血

117 桑葚芝麻糕治产后便秘

117 山楂金橘糖水治产后腹痛

117 巧用五果治妇科杂病

117 橘核煎治乳腺炎

117 橘叶葱白汁治乳腺炎

118 银杏蒸蛋治白带过多

118 龙眼肉柿蒂汤治子宫脱垂

118 荔枝酒治子宫脱垂

118 龙眼肉墨旱莲汤治习惯性流产

118 葡萄干枸杞子猪瘦肉汤治更年期综合征

119 巧用五果治小儿厌食

119 山楂粥治小儿厌食

119 葡萄干治小儿厌食

119 番茄汁治小儿厌食

119 西瓜番茄汁治小儿厌食

119 雪梨山楂粥治小儿厌食

120 山楂莲子糊治小儿厌食

120 巧用五果治小儿腹泻

120 无花果茶治小儿腹泻

120 石榴皮汤治小儿腹泻

- 121 柿饼栗子糊治小儿腹泻
121 山楂散治小儿腹泻
121 蒸苹果治小儿腹泻
121 苹果粥治小儿腹泻
121 山楂萝卜汤治小儿腹泻
- 122 巧用五果治小儿遗尿**
122 荔枝煎治小儿遗尿
122 荔糯膀胱汤治小儿遗尿
- 123 巧用五果治百日咳**
123 橄榄饮治百日咳
123 罗汉果猪肺汤治百日咳
123 罗汉果枇杷汤治百日咳
123 荸荠蜂蜜饮治百日咳
124 麻贝蒸梨治百日咳
124 鸭梨百荷汤治百日咳
- 125 巧用五果治小儿传染病**
125 瓜蒌蒸雪梨治麻疹咳嗽
125 荔枝汤治麻疹
125 甘蔗萝卜汤治麻疹
125 葡萄干芫荽汤治麻疹
126 柿饼谷精草汤治麻疹后视物模糊
- 126 巧用五果治牙痛**
127 西瓜皮茶治虚火牙痛
127 陈盐梅子治牙痛
- 121 山楂怀山药饼治小儿腹泻
121 山楂苍香散治小儿腹泻
122 山楂石榴皮散治小儿腹泻
122 消导散治小儿腹泻
- 123 龙眼益智粥治小儿遗尿
- 124 柿霜胡桃肉治百日咳
124 鲜荸荠治百日咳
124 鸭梨瓜蒌汤治百日咳
124 白梨核桃饮治百日咳
125 橘子天冬百部煎治百日咳
- 126 荸荠酒治水痘
126 西瓜汁治乙型脑炎发热
126 雪梨粥治水痘
126 香蕉根汤治乙型脑炎
- 127 木瓜枸杞根汤治牙痛
127 香蕉皮汤治牙痛



五果妙用

127 荸荠苦参汤治牙痛

128 荸荠冰糖水治牙痛

128 巧用五果治牙周病

128 番茄大黄饮治牙龈出血

128 鲜芒果治牙龈出血

128 三汁饮治牙龈出血

129 梨汁鸡蛋汤治牙龈出血

128 西瓜子汤治牙龈出血

129 巧用五果治鼻出血

129 藕汁蜜糖露治鼻出血

129 西瓜藤散治鼻出血

129 藕节西瓜水治鼻出血

130 巧用五果治中耳炎

130 香蕉树汁治中耳炎

130 柑皮灯心草灰治中耳炎

130 石榴花散治中耳炎

130 石榴花冰片散治中耳炎

131 巧用五果治耳鸣、耳聋

131 桑葚治贫血耳鸣

132 荸荠薄荷饮治耳鸣耳聋

131 乌梅桃仁汤治耳鸣

132 萝卜橘皮汁治耳鸣耳聋

131 柿饼大枣汤治耳鸣

132 凉拌橘姜萝卜丝治耳鸣耳聋

131 桑葚糖饼治耳鸣耳聋

132 巧用五果治结膜炎

133 鲜荸荠治结膜炎

133 黄连梨汁治结膜炎

133 鲜藕荸荠汁治结膜炎

133 青皮菊桑饮治结膜炎

133 鸭梨汁治结膜炎

134 巧用五果治皮肤病

134 盐渍杨桃治荨麻疹

134 荔枝干红糖水治荨麻疹