

FOOD &
常见病食疗与用药系列
MEDICATION

脱发 食疗与用药

梔子 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

FOOD &
常见病食疗与用药系列
MEDICATION

脱发

食疗与用药

梔子 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

中医在利用食物和药物对脱发进行治疗、保养方面有独到之处。本书从脱发的基础知识入手，详尽介绍了脂溢性脱发、雄激素性脱发、精神性脱发、内分泌失调性脱发、失血性脱发、化学性脱发、营养代谢障碍性脱发、头癣性脱发的药疗和食疗，推荐药材 32 种，药膳方 320 个，推荐食材 32 种，食谱 320 个。文字简洁明了，具有可读性强的特点，适合脱发患者参考阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

脱发食疗与用药/栢子主编. —北京: 化学工业出版社,
2009. 6

(常见病食疗与用药系列)

ISBN 978-7-122-05476-0

I. 脱… II. 栢… III. ①脱发-食物疗法②脱发-用药
法 IV. R247.1 R758.710.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 065566 号

责任编辑: 邹朝阳 蔡 红

装帧设计: 关 飞

责任校对: 陈 静

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京云浩印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张 9½ 字数 250 千字

2009 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.00 元

版权所有 违者必究

《脱发食疗与用药》 编写人员名单

主 编： 梔 子

编写人员： 赵 枫 张 红 刘 慧
 丁 娜 白华娣 周梅萍
 蒙益林 梔 子 高 颂



前 言

在生活条件越来越好的今天，脱发人群却越来越年轻化，20~35岁的年轻人也已加入脱发的行列。脱发虽不是什么大病，但却让人十分痛苦，它不仅影响容貌，对自信心也是个极大的打击，还会影响到一个人的职业选择，婚姻幸福与否，甚至人生前程的好坏。很多患者因为对脱发不了解，滥用生发药物，造成了严重后果。

中医在利用食物和药物对脱发的治疗、保养方面有独到之处。自古以来，食以养命，药以治病，对于脱发而言“三分治，七分养”更为重要。

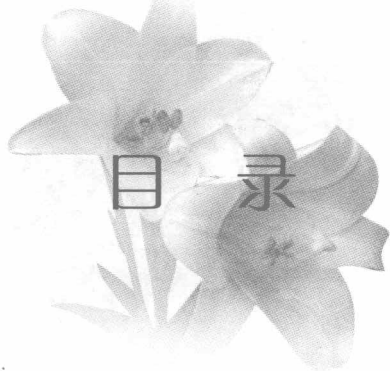
这本书从脱发的基础知识入手，详尽介绍了脂溢性脱发、雄激素性脱发、精神性脱发、内分泌失调性脱发、失血性脱发、化学性脱发、营养代谢障碍性脱发、头癣性脱发的药疗和食疗方法，并推荐了大量有效治疗的药材及药膳、食材及食谱等。

本书的特色侧重于“养”，读者可根据自己实际症状，选择有针对性的药膳和食谱，实施食疗，固发生发。

本书是一部全面介绍脱发自我治疗的科普读物，内容融会中西，文字简洁明了，具有可读性强的特点，适合脱发患者的自我疗养。本书中的信息仅供参考，在服用药物或进行治疗时，请遵医嘱。书中不免有些不足之处，敬请批评指正。

编者

2009年6月



目 录

解读“三千烦恼丝” 1

头发的结构与生理功能.....	1
什么是头发的生理周期.....	1
中医对头发的认识.....	3
脱发是怎样形成的.....	3
中医是怎样论述脱发的.....	4
脱发是怎么分类的.....	5
脱发不可怕，可怕的是盲目“生发”.....	6
脱发如何“早发现”.....	6
巧妙选药、远离脱发.....	7
怎样通过调整饮食来美发护发.....	8
常用治疗脱发的药物.....	9

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1. 非那雄胺片（保法止） [9] | 6. 维生素 B ₆ [10] |
| 2. 环丙孕酮 [9] | 7. 米诺地尔（敏乐啉、长压啉） [11] |
| 3. 螺内酯（安体舒通） [9] | 8. 维 A 酸 [11] |
| 4. 西咪替丁（甲氧咪胍） [10] | 9. 二丙酸倍他米松 [11] |
| 5. 氟他胺 [10] | 10. 半胱氨酸 [12] |

脱发的检查方法..... 12

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| 1. 头发的牵拉实验 [12] | 4. 头皮病理切片 [13] |
| 2. 头皮性激素及其受体活性水平、酶的活性检测 [12] | 5. 头部皮肤微循环检测 [13] |
| 3. 微量元素测定 [12] | 6. 机体内分泌功能检测 [13] |
| | 7. 其他 [13] |

中医对脂溢性脱发的认识..... 14

1. 血热风燥 [14]

2. 湿热内蕴 [14]

发病原因..... 15

临床表现..... 15

辅助检查..... 16

用药原则..... 16

西药治疗..... 16

中药治疗..... 17

1. 除脂生发片 [17]

4. 加味四君子汤 [17]

2. 养血生发胶囊 [17]

5. 凉血消风散加减 [18]

3. 消风散加减 [17]

推荐药材及药膳..... 18

侧柏叶 [18]

1. 侧柏叶赤豆粥 [18]

6. 侧柏叶豆米粥 [19]

2. 侧柏叶莲子粥 [19]

7. 侧柏叶陈皮茶 [20]

3. 侧柏叶葵子汤 [19]

8. 侧柏叶何首乌汤 [20]

4. 侧柏叶茶 [19]

9. 侧柏叶冬瓜皮汤 [20]

5. 侧柏叶苦瓜薏苡粥 [19]

10. 侧柏叶菊花绿豆汤 [20]

墨旱莲 (旱莲草) [21]

1. 墨旱莲山药炖乳鸽 [21]

6. 墨旱莲洋参丝瓜汤 [22]

2. 墨旱莲郁金灵芝饮 [21]

7. 墨旱莲蒸鹌鹑 [23]

3. 墨旱莲荠菜玉米粥 [21]

8. 墨旱莲白术粥 [23]

4. 山药墨旱莲饭 [22]

9. 玫瑰花墨旱莲茶 [23]

5. 加味墨旱莲粥 [22]

10. 墨旱莲菊花汤 [23]

地肤子 [24]

1. 地肤子当归猪蹄汤 [24]

4. 紫苏地肤子粥 [25]

2. 冬瓜地肤子粥 [24]

5. 小米地肤子粥 [25]

3. 地肤子陈皮绿豆粥 [24]

6. 槟榔地肤子糯米粥 [25]

7. 地肤子粥 [25]

8. 地肤子菊花蜜粥 [26]

白鲜皮 [26]

1. 白鲜皮乌龙茶 [27]

2. 葶苈白鲜皮粥 [27]

3. 白鲜皮冬葵茶 [27]

4. 白鲜皮双花粥 [27]

5. 白鲜皮山药粥 [27]

9. 地肤子金沙粥 [26]

10. 地肤子苦瓜粥 [26]

6. 白鲜皮桑叶饮 [28]

7. 白鲜皮薏米饼 [28]

8. 白鲜皮柏子仁茶 [28]

9. 白鲜皮芦荟粥 [28]

10. 夏枯草白鲜皮茶 [28]

推荐食材及食谱..... 29

胡萝卜 [29]

1. 胡萝卜玉米笋 [29]

2. 清风送爽 [29]

3. 胡萝卜拌鸡蛋 [30]

4. 葶苈胡萝卜丝 [30]

5. 三色萝卜丝 [31]

6. 西红柿拌双丝 [31]

7. 山药萝卜粥 [31]

8. 胡萝卜烧墨斗鱼 [31]

9. 胡萝卜豆腐脑 [32]

10. 羊肉炖胡萝卜 [32]

菠菜 [33]

1. 菠菜拌兔肉 [33]

2. 香油拌菠菜 [33]

3. 杏仁素炒菠菜 [34]

4. 猪肝菠菜 [34]

5. 枸杞黄精炒菠菜 [34]

6. 瑶柱杞枣菠菜汤 [35]

7. 八宝菠菜 [35]

8. 农家大拌菜 [36]

9. 豆腐皮拌菠菜 [36]

10. 海米菠菜粥 [36]

莴笋 [37]

1. 拌莴笋 [37]

2. 炒鲜莴笋 [37]

3. 山药扒莴笋 [38]

4. 糖醋莴笋 [38]

5. 莴笋炒墨鱼花 [38]

6. 莴笋丝炆黄豆芽 [39]

7. 莴笋炒肉末 [39]

8. 青笋拌粉皮 [40]

9. 拌海米莴笋 [40]

10. 鸡油莴笋 [40]

土豆 [41]

1. 素炒三丝 [41]

2. 醋熘土豆丝 [41]

- | | |
|-----------------|----------------|
| 3. 葡萄干土豆泥 [42] | 7. 土豆丝拌白菜 [43] |
| 4. 回锅土豆 [42] | 8. 土豆鸡块 [44] |
| 5. 花丁群聚 [42] | 9. 芝士田园蔬 [44] |
| 6. 普烧茄条土豆泥 [43] | 10. 腊肉土豆饭 [44] |

雄激素性脱发 46

中医对雄激素性脱发的认识 46

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 脾胃湿热 [46] | 2. 肝肾阴虚 [46] |
|--------------|--------------|

发病原因 47

临床表现 47

辅助检查 48

用药原则 48

西药治疗 48

中药治疗 49

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 七宝美髯丹 [49] | 4. 精乌冲剂 [50] |
| 2. 首乌片 (九) [50] | 5. 斑秃丸 [50] |
| 3. 生发片 [50] | 6. 参苓白朮散 [51] |

推荐药材及药膳 51

制何首乌 [51]

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 1. 制何首乌芹菜粥 [51] | 6. 制何首乌菊花茶 [53] |
| 2. 黑豆制何首乌柏子仁
饮 [52] | 7. 制何首乌柏子仁粥 [53] |
| 3. 大枣制何首乌茶 [52] | 8. 芦笋制何首乌冬瓜汤 [53] |
| 4. 山药制何首乌汤 [52] | 9. 山楂双仁露 [53] |
| 5. 灵芝制何首乌茶 [52] | 10. 制何首乌决明蜜茶 [54] |

熟地黄 [54]

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 熟地黄山药炖乳鸽 [54] | 4. 山药熟地黄饭 [55] |
| 2. 熟地黄郁金灵芝饮 [54] | 5. 加味熟地黄粥 [55] |
| 3. 熟地黄荠菜玉米粥 [55] | 6. 熟地黄洋参丝瓜汤 [55] |

7. 熟地黄蒸鹌鹑 [56]

8. 熟地黄白术粥 [56]

女贞子 [57]

1. 女贞子柏子仁猪肝粥 [57]

2. 百合女贞子炒鳝丝 [57]

3. 女贞子猪骨汤 [58]

4. 女贞子桑椹茶 [58]

5. 女贞子墨旱莲茶 [58]

6. 双仁女贞子粥 [58]

茯苓 [60]

1. 茯苓女贞子粥 [60]

2. 茯苓苦瓜粥 [60]

3. 茯苓制首乌饮 [60]

4. 茯苓蛋花汤 [61]

5. 茯苓清炒丝瓜 [61]

9. 玫瑰花熟地黄茶 [56]

10. 熟地黄大枣汤 [56]

7. 女贞子槟榔粥 [59]

8. 黄芪女贞子瘦肉汤 [59]

9. 麦冬女贞子竹叶粥 [59]

10. 黑芝麻女贞子柏子仁粥 [59]

6. 墨旱莲茯苓汤 [61]

7. 茯苓田鸡汤 [61]

8. 茯苓熟地黄粥 [62]

9. 茯苓芝麻糯米粥 [62]

10. 茯苓侧柏叶烧香菇 [62]

推荐食材及食谱..... 62

黑芝麻 [62]

1. 黑芝麻糙米粥 [63]

2. 黑芝麻枣粥 [63]

3. 芝麻树枝棒 [63]

4. 山药芝麻糊 [63]

5. 芝麻核桃首乌汤 [64]

6. 柏子仁黑芝麻粥 [64]

7. 芝麻梨子汤 [65]

8. 凉拌牛蒡 [65]

9. 凉拌芝麻莴笋 [65]

10. 桂花芝麻糕 [65]

黑豆 [66]

1. 黑豆芒果糯米球 [66]

2. 冬瓜皮黑豆炖鲫鱼 [66]

3. 萝卜黑豆汤 [67]

4. 黑豆鸡爪汤 [67]

5. 黑豆焖猪蹄 [67]

6. 黑豆牛肉汤 [68]

7. 黑豆鲤鱼汤 [68]

8. 黑豆狗肉罐 [69]

9. 大枣黑豆炖鲤鱼 [69]

10. 人参营养饭 [69]

黑木耳 [70]

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 黑木耳炒黄花菜 [70] | 6. 陈醋四拌 [72] |
| 2. 木耳乌鸡汤 [70] | 7. 木耳芹菜 [72] |
| 3. 木耳炒鱼片 [71] | 8. 海参烧黑木耳 [73] |
| 4. 木耳炒肉片 [71] | 9. 木耳炒牛肉 [73] |
| 5. 凉拌核桃黑木耳 [72] | 10. 黑木耳炒猪肝 [73] |
- 88 冬瓜 [74]
- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 香菇冬瓜球 [74] | 6. 双瓜汤 [76] |
| 2. 冬瓜炒胡萝卜 [74] | 7. 蒜苗炒冬瓜条 [76] |
| 3. 翡翠干贝冬瓜羹 [75] | 8. 三色冬瓜丝 [76] |
| 4. 冬瓜焖凤爪 [75] | 9. 淡菜冬瓜汤 [77] |
| 5. 红烧冬瓜 [75] | 10. 香油冬瓜 [77] |

精神性脱发 78

- 中医对精神性脱发的认识..... 78
- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 肝火上炎 [78] | 3. 心脾两虚 [79] |
| 2. 肝郁脾虚 [78] | |
- 发病原因..... 79
- 临床表现..... 79
- 辅助检查..... 80
- 用药原则..... 80
- 西药治疗..... 81
- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1. 治疗脱发的药物 [81] | 2. 作用于中枢神经系统的药物 [81] |
|-----------------|----------------------|
- 中药治疗..... 81
- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. 治疗脱发的中药 [81] | 2. 疏肝、理气、安神类中药 [83] |
|-----------------|---------------------|
- 推荐药材及药膳..... 84
- 菊花 [84]
- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 菊花赤豆粥 [84] | 2. 菊花墨旱莲粥 [85] |
|---------------|----------------|

3. 菊花女贞子汤 [85]
4. 菊花熟地黄茶 [85]
5. 菊花苦瓜薏米粥 [85]
6. 菊花豆米粥 [85]

夏枯草 [87]

1. 夏枯草大枣茶 [87]
2. 夏枯草山药制何首乌 [87]
3. 黑芝麻夏枯草粥 [87]
4. 墨早莲夏枯草粥 [88]
5. 枸杞夏枯草蜜饮 [88]
6. 黑豆夏枯草粥 [88]

合欢皮 [89]

1. 合欢皮女贞子猪蹄汤 [90]
2. 冬瓜制首乌合欢皮粥 [90]
3. 合欢皮墨早莲绿豆粥 [90]
4. 熟地黄合欢皮粥 [90]
5. 小米黑豆合欢皮粥 [91]

柏子仁 [92]

1. 女贞子柏子仁养肝茶 [93]
2. 黑豆山楂柏子仁饮 [93]
3. 柏子仁芝麻饼 [93]
4. 柏子仁制首乌蛋丁 [93]
5. 柏子仁鸭肉汤 [94]

7. 菊花陈皮枸杞茶 [86]
8. 菊花制何首乌汤 [86]
9. 菊花冬瓜皮女贞子汤 [86]
10. 菊花墨早莲汤 [86]

7. 侧柏叶夏枯草薏米粥 [88]
8. 夏枯草海带粥 [89]
9. 黄瓜制何首乌夏枯草粥 [89]
10. 黑芝麻夏枯草煲鲈鱼 [89]

6. 黑芝麻合欢皮糯米粥 [91]
7. 合欢皮侧柏叶粥 [91]
8. 合欢皮制首乌蜜粥 [91]
9. 合欢皮黑芝麻炒冬瓜 [92]
10. 合欢皮木耳粥 [92]

6. 侧柏叶柏子仁炒冬笋 [94]
7. 地骨皮柏子仁饮 [94]
8. 柏子仁芝麻白菜 [95]
9. 柏子仁养心凉糕 [95]
10. 侧柏叶柏子仁粥 [95]

推荐食材及食谱 95

香蕉 [95]

1. 牛奶香蕉糊 [96]
2. 香蕉甩饼 [96]
3. 香蕉葡萄干牛奶 [96]
4. 绿沙香蕉球 [97]

5. 香蕉蘸黑芝麻 [97]
6. 玉米须西瓜香蕉羹 [97]
7. 馄饨香蕉卷 [98]
8. 香蕉土豆泥 [98]

9. 香蕉炒虾仁 [98]
- 牛奶 [99]
1. 苹果魔芋饮 [100]
2. 苹果麦片粥 [100]
3. 草莓牛奶燕麦粥 [100]
4. 山药芝麻糊 [100]
5. 奶汁白菜 [101]
- 小米 [103]
1. 胡萝卜牛肉小米粥 [103]
2. 三色蒸糕 [104]
3. 小米饼 [104]
4. 人参薏白粥 [104]
5. 玉米须粥 [105]
- 莲子 [107]
1. 牛奶莲子银耳盅 [107]
2. 百合莲子煲鹌鹑 [107]
3. 鲜莲银耳汤 [108]
4. 莲子芡实煲排骨 [108]
5. 莲子炖肉 [108]
10. 香蕉煎肉脯 [99]
6. 杏仁奶豆腐 [101]
7. 牛奶豆腐 [102]
8. 牛奶西兰花 [102]
9. 牛奶核桃菱米 [102]
10. 玉米牛奶羹 [103]
6. 鲫鱼菊花粥 [105]
7. 南瓜栗子粥 [105]
8. 小米红糖粥 [106]
9. 羊脊骨粥 [106]
10. 肉末苋菜粥 [106]
6. 莲子猪心粥 [109]
7. 莲子粥 [109]
8. 莲子龙须猪肉汤 [109]
9. 银耳莲子炖木瓜 [110]
10. 八宝饭 [110]

内分泌失调性脱发 111

- | | |
|----------------|---------------|
| 中医对内分泌失调性脱发的认识 | 111 |
| 1. 阴虚火旺 [111] | 2. 气阴两虚 [111] |
| 发病原因 | 112 |
| 临床表现 | 112 |
| 辅助检查 | 113 |
| 用药原则 | 113 |
| 西药治疗 | 113 |
| 中药治疗 | 114 |

1. 治疗脱发的中药 [114]

2. 滋阴、清热、养阴、益气的中药 [115]

推荐药材及药膳..... 116

天冬 [116]

1. 天冬炒鸡丁 [116]
2. 墨旱莲天冬炒猪肝 [117]
3. 女贞子天冬粥 [117]
4. 天冬熟地黄煨鸡 [117]
5. 侧柏叶天冬蛋 [118]
6. 天冬首乌鸡丁 [118]

7. 天冬苦瓜汤 [118]
8. 天冬荠菜饮 [119]
9. 天冬黑芝麻狮子头 [119]
10. 天冬黑豆粥 [119]
11. 天冬首乌炖荸荠 [119]

麦冬 [120]

1. 麦冬生地黄连茶 [120]
2. 墨旱莲麦冬汁 [120]
3. 生地麦冬汤 [120]
4. 侧柏麦冬蛋丁 [121]
5. 制何首乌麦冬粥 [121]

6. 熟地黄麦冬蛋丁 [121]
7. 麦冬墨旱莲竹叶粥 [122]
8. 侧柏叶麦冬饮 [122]
9. 女贞子麦冬茶 [122]
10. 制何首乌麦冬茶 [122]

西洋参 [123]

1. 滋阴润脏粥 [123]
2. 西洋参炒肉丝 [123]
3. 女贞子西洋参粥 [123]
4. 洋参熟地黄羹 [124]
5. 龟苓洋参粥 [124]

6. 西洋参黑豆粥 [124]
7. 制何首乌西洋参粥 [125]
8. 干烧西洋参笋 [125]
9. 西洋参女贞子粥 [125]
10. 西洋参小麦粥 [125]

玄参 [126]

1. 玄参制何首乌粥 [126]
2. 玄参墨旱莲薏米粥 [126]
3. 玄参女贞子汤 [127]
4. 玄参荠菜熟地黄粥 [127]
5. 侧柏叶玄参粥 [127]

6. 黑豆玄参荞麦粥 [127]
7. 猪血制何首乌玄参汤 [128]
8. 墨旱莲玄参粥 [128]
9. 女贞子玄参薄荷粥 [128]
10. 玄参熟地黄烧香菇 [128]

推荐食材及食谱..... 129

百合 [129]

1. 三鲜汁 [129]
2. 酸七宝菜 [129]
3. 百合紫菜黄瓜汤 [130]
4. 小黄瓜拌海蜇 [130]
5. 百合拌海米 [130]
6. 凉拌粉丝百合 [131]
7. 芹菜百合 [131]
8. 鸡蛋炒百合 [131]
9. 虾肉百合片 [132]
10. 花丁群聚 [132]

梨 [133]

1. 糖醋芋卷 [133]
2. 火龙银耳鸭梨 [133]
3. 木瓜炖梨 [134]
4. 鸭梨蟹柳 [134]
5. 鸭梨瘦肉汤 [134]
6. 烩水果 [135]
7. 百合鸭梨汤 [135]
8. 鸭梨炒木耳 [135]
9. 蜂蜜杏仁炖梨 [136]
10. 莲子银耳炖梨 [136]

银耳 [136]

1. 生果清润甜汤 [137]
2. 火龙银耳雪花梨 [137]
3. 莲子银耳炖梨 [137]
4. 阿胶银耳羹 [138]
5. 银耳羹 [138]
6. 银耳杏仁鸽蛋 [138]
7. 杏仁炖雪耳 [139]
8. 银耳生地粥 [139]
9. 决明子银耳粥 [139]
10. 大枣银耳粥 [140]

燕窝 [140]

1. 白果燕菜汤 [140]
2. 木瓜炖燕窝 [141]
3. 燕窝炖雪梨 [141]
4. 燕窝莲子羹 [141]
5. 燕窝椰子炖鸡 [142]
6. 鸽蛋燕窝 [142]
7. 豆茸燕窝羹 [143]
8. 椰汁燕窝 [143]
9. 银耳燕窝 [143]
10. 绿豆燕窝粥 [144]

失血性脱发

145

中医的认识..... 145

1. 阴血不足 [145]
2. 血虚风燥 [145]
3. 气滞血瘀 [146]

发病原因	146
临床表现	146
辅助检查	146
用药原则	146
西药治疗	147

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. 治疗脱发的药物 [147] | 2. 补血药物 [147] |
|------------------|---------------|

中药治疗	147
------	-----

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. 治疗脱发的中药 [147] | 2. 补血药 [149] |
|------------------|--------------|

推荐药材及药膳	150
---------	-----

当归 [150]

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 首乌当归煲鳝鱼 [150] | 6. 侧柏叶当归煲鸡蛋 [152] |
| 2. 女贞子当归栗子粥 [150] | 7. 当归猪腰 [152] |
| 3. 四味鹤鹑蛋羹 [151] | 8. 当归粥 [152] |
| 4. 黄芪当归猪肉汤 [151] | 9. 熟地当归牛肉汤 [152] |
| 5. 归芪瓜络蒸鸡 [151] | 10. 当归黄芪粥 [153] |

阿胶 [153]

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 西胶饮 [153] | 6. 侧柏叶阿胶粥 [155] |
| 2. 瓜皮阿胶黑豆汤 [154] | 7. 阿胶熟地黄炖鸭肉 [155] |
| 3. 阿胶鸡蛋羹 [154] | 8. 苹果阿胶粥 [155] |
| 4. 阿胶生鱼汤 [154] | 9. 大枣阿胶墨旱莲粥 [156] |
| 5. 阿胶银耳羹 [155] | 10. 阿胶黑木耳炖鸭 [156] |

桃仁 [156]

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 桃仁阿胶芹菜粥 [157] | 6. 桃仁菊花茶 [158] |
| 2. 黑豆桃仁枸杞饮 [157] | 7. 桃仁枸杞粥 [158] |
| 3. 大枣桃仁熟地黄茶 [157] | 8. 芦笋桃仁冬瓜汤 [158] |
| 4. 山药桃仁汤 [157] | 9. 山楂双仁露 [159] |
| 5. 桃仁黑芝麻糊 [158] | 10. 桃仁侧柏叶茶 [159] |

鸡血藤 [159]

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 鸡血藤制何首乌饮 [159] | 2. 墨旱莲鸡血藤羹 [160] |
|-------------------|------------------|

3. 女贞子鸡血藤蜜饮 [160]

4. 鸡血藤熟地黄茶 [160]

5. 侧柏叶鸡血藤蜜饮 [160]

6. 枸杞鸡血藤茶 [160]

7. 鸡血藤黑芝麻糊 [161]

8. 鸡血藤木耳绿豆汤 [161]

9. 鸡血藤黑豆粥 [161]

10. 鸡血藤首乌豆腐汤 [161]

推荐食材及食谱

162

乌鸡 [162]

1. 乌鸡汤 [162]

2. 洋参乌鸡汤 [162]

3. 当归乌鸡汤 [163]

4. 乌鸡炖甲鱼 [163]

5. 木耳金针乌鸡汤 [164]

6. 三菌蒸乌鸡 [164]

7. 山药乌鸡汤 [164]

8. 乌鸡砂锅 [165]

9. 清炖乌鸡 [165]

10. 汽锅乌鸡 [166]

玫瑰花 [166]

1. 玫瑰情人粥 [166]

2. 玫瑰肥肠 [167]

3. 海带绿豆玫瑰汤 [167]

4. 香蕉西米羹 [167]

5. 酒酿鸽蛋 [168]

6. 玫瑰香附顺肝汤 [168]

7. 浪漫鱼子面 [168]

8. 红玫瑰肉 [169]

9. 玫瑰花鱼翅炒蛋 [169]

10. 玫瑰果炸 [170]

龙眼肉 [170]

1. 生炒糯米饭 [171]

2. 银耳甜汤 [171]

3. 龙眼莲子羹 [171]

4. 龙眼牛腱汤 [172]

5. 鸽蛋益智汤 [172]

6. 益寿银耳汤 [172]

7. 人参鱼肉汤 [173]

8. 龙眼首乌羹 [173]

9. 椰汁燕窝 [173]

10. 干贝龙眼乌骨鸡 [174]

红糖 [174]

1. 红糖绿豆沙 [174]

2. 黄芪橘皮红糖粥 [175]

3. 小米红糖粥 [175]

4. 大枣红糖煮南瓜 [175]

5. 黄芪红糖粥 [175]

6. 麻酱红糖饼 [176]

7. 花生姜枣红糖水 [176]

8. 红糖牡丹花粥 [176]

9. 萝卜南瓜汤 [177]

10. 腊八粥 [177]