

# 一、内科部分

## 贫 血

贫血是指在人体总血溶正常情况下，红细胞计数、血红蛋白定量或红细胞压积低于正常的指数。除单独一个疾病外，常是某些疾病的一个症状。常见有缺铁性贫血、再生障碍性贫血、溶血性贫血、巨红细胞性贫血等，属于祖国医学中的“血虚”、“虚损”的范畴。

【病因】饮食失调，生血不足；失血过多；虫积耗血；久病、大病耗伤气血。

【症状】面色、爪甲苍白，倦怠乏力，头晕心悸、耳鸣眼花，虚烦不眠、食欲不振、腹胀便秘，或泄泻，或见出血（鼻衄、齿衄，妇女月经过多等），潮热盗汗，腰膝酸软，舌淡白无华，或舌红少津，脉细无力，或细数。

【食疗原则】养血，健脾，补肾，益气，滋阴凉血为主。

【食疗处方】

### （一）饮料类

#### 1. 二鲜饮

1) 处方：鲜藕 120 克，鲜茅根 120 克。

2) 制法与食法：把藕洗净，切薄片，茅根淘净，切碎，同人锅，加水适量。把锅置武火上烧沸，用文火熬 30 分钟，稍晾凉，装入罐中即成。不拘时，当茶喝。

3) 作用：鲜藕清热生津，凉血散瘀；白茅根清热凉血，止血。本品具有凉血，清热，生津的特点。

4) 适应证：鼻出血，齿出血，心烦，口渴，咽干，喜饮，面白无华，可见心悸、头晕、眼花等。

## 2. 鹿胶黄酒饮

1) 处方：鹿角胶 10 克，黄酒适量。

2) 制法与食法：把鹿角胶放入杯中，加入适量的水、酒（各半）隔水炖化。日分服 2 次。

3) 作用：鹿角胶温阳益精，摄血；黄酒活血散寒。本品具有温阳益精，摄血的特点。

4) 适应证：面色苍白，头晕眼花，耳鸣，神疲，乏力，心悸、气急，畏冷便溏，腰膝酸软，或见出血等。

## 3. 阿胶黄酒饮

1) 处方：阿胶 30 克，黄酒、赤砂糖适量。

2) 制法与食法：把阿胶、黄酒放入锅中，加水适量，置火上炖溶化后，调入赤砂糖。每日 2 次分服。7 日为 1 疗程。

3) 作用：阿胶补血滋阴，止血润燥；黄酒散寒和血，通络。本品具有养血止血的特点。

4) 适应证：皮肤苍白，心悸失眠，健忘眼花，唇白舌淡，爪甲无华，或见各种出血，妇女经量少，或经闭，或崩漏等。

## 4. 桂圆红枣饮

1) 处方：桂圆肉 12 克，红枣 12 克，芡实 15 克，白糖适量。

2) 制法与食法：把芡实入锅，加入 500 毫升，置火上煮 30 分钟后，加入桂圆、红枣，再煮 30 分钟，去渣，加入白糖，搅匀即可。不拘时，当茶饮，宜常饮。

3) 作用：桂圆养心补血安神；红枣健脾益气；芡实健脾固肾。本品具有益气血，养心脾的特点。

4) 适应证：皮肤苍白，心悸失眠，健忘耳鸣，唇舌淡白，爪甲无华，眩晕，食欲不振，大便不实，形体消瘦等。

## 5. 豆浆蜂蜜饮

1) 处方：豆浆 250 毫升，小米 100 克，蜂蜜适量。

2) 制法与食法：把小米淘煮成粥，粥熟时加入豆浆烧沸，

再将蜂蜜加入，搅匀即成。每日 2 次分服，或作主食，或随时饮服。

3) 作用：豆浆补虚润燥；小米补虚健脾；蜂蜜润燥补中。本品具有健中补虚润燥的特点。

4) 适应证：面色苍白，精神疲倦，食欲不振，头晕心悸，便干尿黄，唇舌淡白等。

## 6. 党参红枣茶

1) 处方：党参 10 克，红枣 10 枚。

2) 制法与食法：把党参、红枣洗净，入锅，加水适量，置火上熬取汁，取之代茶饮用。

3) 作用：党参补中益气健脾；红枣健脾益气。本品具有健脾补气生血的特点。

4) 适应证：四肢乏力，神疲纳呆，大便稀溏，少气懒言，头晕心悸，气急，面色苍白无华等。

## (二) 鲜汁类

### 1. 鲜山药汁

1) 处方：鲜山药 250 克。

2) 制法与食法：把山药洗净，切小块，用干净纱布包好；绞取汁液。每次 10~20 毫升，每日 2 次。

3) 作用：鲜山药补脾肾，益气阴。本品具有补脾益气的特点。

4) 适应证：头晕目眩，神疲乏力，食欲不振，大便失调，口干喜饮，手心烦热等。

### 2. 鲜地黄汁

1) 处方：新鲜地黄 250 克。生姜汁少许。

2) 制法与食法：将地黄洗净切块，用干净纱布包好，绞取汁液，临服时加入少许姜汁。每次 10~20 毫升，每日 2 次。

3) 作用：生地黄滋阴凉血，清热，入少量姜汁以防其伤害脾胃。本品具有养阴清热的特点。

4) 适应证：各种出血，其血色鲜红，量多，妇女月经过多，

或成崩漏，伴见心烦口渴，咽干喜饮，潮热，头晕目眩，心悸面白等。

### 3. 鲜桂圆汁

1) 处方：鲜桂圆 500克。

2) 制法与食法：把桂圆去壳、核，用干净纱布纱取汁。每次 10~20 毫升，每日 2 次。

3) 作用：鲜桂圆汁养心脾，安心神，补气血。本品具有养心安神的特点。

4) 适应证：面色苍白无华，头晕心悸，乏力神疲，食欲不振，形体消瘦，失眠多梦等。

### 4. 鲜茅根汁

1) 处方：鲜白茅根不拘多少。

2) 制法与食法：把鲜白茅根淘净泥沙，用干净纱布包好，绞造取汁液，再冲入少量的冰糖水和匀饮服。每次 10~20 毫升，每日 2 次。

3) 作用：鲜白茅根凉血清热，生津止血。本品具有生津止渴，凉血止血的特点。

4) 适应证：各种出血，其出血量多而色鲜红，伴见口渴心烦，小便黄少等。

## (三) 粥类

### 1. 红高粱粥

1) 处方：红高粱 30 克，小红枣 10 个，红糖 1 匙。

2) 制法与食法：把红高粱、小红枣淘净，入锅，加水适量，置火上熬煮成粥，粥熟时加入红糖，搅匀即成。每日 1 次，可作主食，宜常吃。

3) 作用：红高粱健脾胃；小红枣养心脾；红糖温中和血。本品具有健运脾胃，益气养血的特点。

4) 适应证：面色苍白，头晕心悸，神疲乏力，食欲不振，大便不实等。

### 2. 猪肚糯米粥

1) 处方：猪肚半具，红糯米 100 克，黄酒、姜、葱适量。

2) 制法与食法：将猪肚、红糯米洗净，入锅，加水适量，用文火炖至熟烂，加黄酒、姜、葱即成。隔日 1 次，可作主食。

3) 作用：猪肚健中补虚；红糯米益气补中生血。本品具有补中，益气，生血的特点。

4) 适应证：面色苍白，头晕心悸，神疲乏力，纳呆食少，大便稀溏，妇女月经量少，经色淡红等。

### 3. 红枣粥

1) 处方：红枣 10 个，大米 100 克，冰糖适量。

2) 制法与食法：把大米、红枣洗净，入锅，加水适量，先用武火烧沸，后用文火煎煮至米熟，加入冰糖汁（用水溶化），搅匀即成。每日 1 次，可作主食，宜常服。

3) 作用：红枣健脾益气，养心补血；大米补虚益脏。本品具有补虚，健脾，益气，养心的特点。

4) 适应证：面色无华，头晕耳鸣，气短乏力，食少便溏等。

### 4. 鲜藕粥

1) 处方：鲜老藕 1 支，大米 100 克，红糖适量。

2) 制法与食法：把藕洗净，切片，大米淘净，二物一起入锅，放入红糖和适量的水，煮熟成粥。每日 1 次，可作主食，宜常吃。

3) 作用：鲜藕健脾开胃，清热凉血；大米补五脏，益虚弱。本品具有健运脾胃，凉血清热，止血的特点。

4) 适应证：鼻衄，齿衄，妇女月经过多，口干心烦，咽干喜饮，面白无华，头晕心悸，食欲不振，纳呆胸闷等。

### 5. 落花生粥

1) 处方：落花生米 45 克，大米 100 克，百合 15 克，冰糖适量。

2) 制法与食法：将花生米（不去红衣）捣碎，大米、百合洗净，三物一同入锅，加水适量，先用武火烧沸，后用文火熬煮成粥，放入冰糖，搅匀即可。每日分 2 次服，宜常吃。

3) 作用：落花生养阴和胃，生血；大米补中益气，强力壮肌；百合清心肺，生津润燥。本品具有补中养阴，润燥清热的特点。

4) 适应证：头晕，面色苍白，心悸，气急，口干喜饮，出血，饮食减少，大便干结，低热盗汗等。

#### 6. 人参白米粥

1) 处方：人参 10 克，大米 100 克。

2) 制法与食法：将人参加水用火熬煮 2 小时。②把大米淘净，放入参汤中，煮熟成粥即可。每日分 2 次服，宜常吃，可作主食。

3) 作用：人参补五脏，益气津，安心神；大米补脏，益气，强力。本品具有补中，益气，生津的特点。

4) 适应证：面色苍白无华，头晕心悸，神疲乏力，低声懒言，饮食不振，口干喜饮，低热等。

#### 7. 荔枝粥

1) 处方：荔枝肉 50 克，淮山药 10 克，莲子 10 克，大米 100 克，白糖适量。

2) 制法与食法：淮山药去皮切丁，莲子去皮、心，荔枝肉切丁。大米淘净，与莲子一同入锅，加水适量。②将锅置武火上烧沸，再用文火煮至米将熟时，加入山药丁、荔枝丁，续熬至熟即成。每日 1 次，可作主食。

3) 作用：荔枝肉补脾气，养肝血；淮山药、莲子补脾固肾；大米补中扶虚。本品具有补脾肾，养肝血的特点。

4) 适应证：面色苍白，心悸气急，眩晕耳鸣，眼花乏力，神疲腰酸，妇女月经量少，纳少便溏等。

#### 8. 羊骨粥

1) 处方：鲜羊骨 1000 克，大米 100 克，盐、姜、葱适量。

2) 制法与食法：将鲜羊骨洗净捣碎，加水煎熬取汤。大米淘净，入羊骨汤内，熬煮成粥，起锅前，加入盐、生姜、葱。每日 1 次，宜多吃常服。

3) 作用：羊骨补骨髓，益中气；大米补中，强力，益气。本品具有补脾肾，益精髓的特点。

4) 适应证：再生障碍性贫血，面色苍头，头目眩晕，耳鸣神疲，乏力心悸，气急，纳差，消瘦，筋骨酸软等。

#### 9. 苡蓉羊肉粥

1) 处方：肉苡蓉 15 克，羊肉 100 克，大米 100 克，盐、葱白、生姜片适量。

2) 制法与食法：将羊肉洗净切碎，肉苡蓉切碎入锅，加水适量，煎取汁，去渣。将羊肉下入苡蓉汁内，再加入大米，煮沸后，加入盐、葱白、生姜片，续煮成粥即成。每日 1 次，或隔日 1 次，或作主食。

3) 作用：肉苡蓉补肾助阳；羊肉补虚益气，温中暖下；大米益五脏，补虚弱。本品具有温补脾肾的特点。

4) 适应证：面色苍白，头晕目眩，耳鸣神疲，乏力心悸、气急，纳少，形体消瘦，筋骨酸软，大便稀溏，畏寒肢冷。

#### 10. 五香猪肝粥

1) 处方：五香猪肝 50 克，红糯米 100 克。

2) 制法与食法：将猪肝切末，拌入适量酱油、盐、味精；把糯米淘净加水煮粥，待粥将熟时，放入猪肝和少量的猪油，烧沸即成。每日 1 次，可作主食。

3) 作用：猪肝补血养肝；红糯米益气生血。本品具有生血养肝的特点。

4) 适应证：头晕目眩，心悸气急，面色苍白，失眠纳少，疲乏，妇女月经量少等。

### (四) 糕点类

#### 1. 八仙糕

1) 处方：炒枳实、土炒白术、淮山药、山楂、白茯苓、湘莲米、党参各 5 克，炒陈皮 3 克，大米粉 300 克，糯米粉 200 克，白糖 500 克。

2) 制法与食法：将枳实、白术、山药、山楂、茯苓、陈

皮、莲米（去心）、党参一同放入锅内，先置武火上烧沸，后用文火熬煮 30 分钟，去渣，留汁待用。②将药汁倒入糯米粉和大米粉中，加入白糖和水适量，揉成面团，做成糕，上笼蒸 30 分钟，熟透即成。每日 2 次，每次 50~100 克，可作点心用。

3) 作用：党参、白术、淮山药、茯苓、莲米、大米粉、糯米粉补中益气，健运脾胃；炒枳实，山楂、陈皮运脾化积；白糖益气养阴。本品具有补中益气，养阴化积的特点。

4) 适应证：食欲不振，面黄或苍白，形体消瘦，倦怠乏力，懒言少气，心悸，头晕眼花，唇舌淡白等。

## 2. 红枣益脾糕

1) 处方：白术 10 克，干姜 1 克，红枣 30 克，鸡内金 5 克，面粉 500 克，白糖 300 克。

2) 制法与食法：把白术、干姜、红枣、鸡内金放入铝锅内，先置武火上烧沸，后用文火煮熬，去渣，留汁待用。将药汁倒入面粉，加入白糖，发面，揉成面团，待发酵后，加碱，试好酸碱度，然后做成糕。将糕上笼，用武火蒸 15~20 分钟，熟透即成。每日 1 次或 2 次，可作主食或点心食用。

3) 作用：白术、红枣、干姜温中健脾；鸡内金运脾化积；面粉健身，除烦，止渴，运脾养心；白糖益气阴，和胃气。本品具有健脾和中的特点。

4) 适应证：长期食欲不振，食后脘胀，腹胀肠鸣，或便溏，或便干，面色萎黄或苍白无结，烦热神疲，少气懒言，妇女月经量少，甚或经闭等。

## 3. 枣糖糕

1) 处方：发面 500 克，小枣 150 克，蜜枣 100 克，红糖 250 克，小米面 100 克，玫瑰 5 克。

2) 制法与食法：把发面和好碱，放入盆中，将红糖用玫瑰水溶化，与小米面一起掺入面中，搅成糊状。将方模子放入笼屉，把面糊倒入一半，用板刮平，放上去核的小枣，再倒入剩下的一半面糊，在上面码上蜜枣，用旺火蒸 20 分钟即成，食用

时切成方块。每次 50~100 克，每日 2 次，可作点心食用。

3) 作用：发面和胃化滞，除烦止渴；小枣、蜜枣健脾养血；红糖温中和血；小米补虚健中。本品具有健中、益气、生血的特点。

4) 适应证：面色苍白，头晕心悸，失眠多梦，神疲乏力，胸闷纳呆，大便溏薄，妇女月经迟来，量少。

#### 4. 龙眼淮山药糕

1) 处方：龙眼肉 25 克，淮山药 500 克，青梅 25 克，熟莲子 25 克，樱桃、李子少许，熟面粉 100 克，老蛋糕 25 克，瓜子仁 25 克，京糕 25 克，猪油少许，白糖 200 克，蜂蜜、水豆粉适量。

2) 制法与食法：淮山药研粉加熟面粉和水揉成团，青梅切柳叶片，老蛋糕切菱形片，京糕切丝。把淮山药团做成圆饼，将李子摆在圆饼的周围，樱桃摆在圆饼的第二圈，龙眼肉摆在第三圈，老蛋糕摆在第四圈，瓜子仁摆在第五圈，青梅片在当中摆成花叶形，将余下的老蛋糕切丁。用一张大棉纸盖在淮山药饼上面，上笼蒸 15 分钟，取出，揭下棉纸，把京糕丝摆在圆饼中间，呈菊花形，撒上老蛋糕丁作花。将勺内放清水，加蜂蜜、白糖，用旺火熬化，倒入水豆粉，最后加猪油，搅匀，浇在淮山药饼上即成。每次 50~100 克，每日 2 次，或作点心食用。

3) 作用：龙眼肉养心补血、健脾；淮山药、熟莲子补脾肾，固精气；青梅、白糖和胃生津，益气；熟面粉除烦止渴，健中。本品具有补脾肾，益气血的特点。

4) 适应证：头晕目眩，面色萎黄或苍白，神疲乏力，食欲不振，食少纳呆，心悸、失眠，大便失调。

#### 5. 益脾饼

1) 处方：白术 120 克，干姜、鸡内金各 60 克，熟枣肉 250 克。

2) 制法与食法、将白术、鸡内金分别轧细焙熟。②将干姜轧细，与白术、鸡内金粉、枣肉共捣如泥，做成小饼，置炭火上烤熟即成。每次 5~20 克，每日 2 次。

3) 作用：白术、熟枣肉健脾，益气，养血；干姜温中散寒；鸡内金消积和中。本品具有补气血，健脾胃的特点。

4) 适应证：面色苍白无华，食少便溏，脘闷腹胀，喜热饮，畏寒冷，心悸，气急，神疲喜卧等。

### (五) 菜肴类

#### 1. 苦瓜焖鸡翅

1) 处方：苦瓜 250 克，鸡翅 4 个，姜汁、绍酒、味精、盐、豆粉、蒜泥、豆豉、红辣椒、葱、菜油各适量。

2) 制法与食法：将鸡翅洗净斩块，淋入姜汁、绍酒，撒入白糖、盐，豆粉拌匀，苦瓜切小块，入沸水中氽一下。锅内下菜油，烧沸，下入蒜泥、豆豉爆锅后，下鸡翅块，炒至将熟时，下入苦瓜、红辣椒丝、葱节，再炒几下，加入半碗清水，用文火焖 30 分钟即成。食用时加味精少许，本品可供佐餐食用。

3) 作用：苦瓜清肝明目；鸡翅补虚益精。本品具有补虚明目，清热的特点。

4) 适应证：头晕目眩，视物不清，心烦尿黄，急躁易怒，妇女月经先期，量多色红，或崩漏等。

#### 2. 九月鸡片

1) 处方：鲜菊花瓣 100 克，鸡脯肉 600 克，鸡蛋 3 个，鸡汤 150 克，盐、白糖、料酒、胡椒粉香油、生姜、葱、水豆粉、玉米粉适量。

2) 制法与食法：把鸡肉去皮，切薄片，菊花洗净，用凉水漂上；生姜、葱切成指甲片。将鸡肉片用鸡蛋清、盐、味精、胡椒粉，玉米粉调匀，用盐、白糖、鸡汤、胡椒粉、味精、水豆粉、香油兑成滋汁。③锅中放猪油，烧至五成热时，投入鸡肉片，抖散滑透，捞出沥去油。锅内放熟油 50 克，烧至五成热时，下入姜、葱微炒，再倒入鸡片，加入料酒炆锅，再倒入滋汁搅匀，接着倒入菊花瓣，翻炒均匀，起锅即成。本品可供佐餐食用。

3) 作用：鲜菊花疏风清热，明目；鸡脯肉补中气，益精髓；

鸡蛋滋阴。本品具有补肝肾、祛风热的特点。

4) 适应证：面色苍白，头晕目眩，耳鸣神疲，心悸失眠，口干咽痛，大便干结等。

### 3. 枣蔻煨肘

1) 处方：红枣 60 克，红豆蔻 10 克，猪肘子 1000 克，冰糖 180 克。

2) 制法与食法：将猪肘子洗净，放入沸水氽一下捞出；红豆蔻拍破，用干净纱布袋装好，扎紧口子。②在锅底垫上几块瓷瓦片，加水适量，放入猪肘子，置武火上烧沸，打去浮沫，另将冰糖 60 克炒成深黄色糖汁，连同其余冰糖、红枣、红豆蔻入锅，烧煮 1 小时，移文火上煨 2 小时，待肘子熟烂，取出红豆蔻不用，喝汤吃肘子。每日 1 次，可供佐餐食用。

3) 作用：红枣健脾养心；红豆蔻温中和胃；猪肘子滋阴补虚，润燥。本品具有健脾益气，温中养血的特点。

4) 适应性：面色苍白无华，食少便溏，脘痞腹胀，喜热怕冷，神疲乏力，倦卧嗜睡，四肢欠温。

### 4. 蘑菇肉片

1) 处方：蘑菇 200 克，猪瘦肉 100 克，盐、料酒、胡椒粉、味精、水豆粉、清汤、猪油等适量。

2) 制法与食法：猪肉切薄片，蘑菇切厚片，把肉片与盐、料酒、水豆粉、盐、胡椒粉、味精、清汤兑成滋汁。②锅内下入猪油，烧至七成熟时，放入肉片，炒几下，再下蘑菇片，炒至断生时，下入滋汁，收汁起锅即成。本品可供佐餐食用，宜常吃。

3) 作用：蘑菇健脾化痰；猪瘦肉滋阴润燥。本品具有健脾养血的特点。

4) 适应证：面色苍白或萎黄，心悸气急，食欲不振，胸闷脘痞，神疲乏力，眩晕眼花等。

### 5. 蘑菇烧豆腐

1) 处方：豆腐 250 克，鲜蘑菇 100 克，盐、味精、酱油、香油适量。

2) 制法与食法：将豆腐切小块，蘑菇洗净，切片。在锅内放入豆腐、蘑菇片，盐和清水（适量），在中火上烧沸后，小火炖 15 分钟，加入酱油、味精、香油即成。本品可供佐餐食用，宜常吃。

3) 作用：蘑菇厚肠胃，化痰湿；豆腐和中利湿。本品具有调和脾胃，益气生血的特点。

4) 适应证：长期食欲不振，纳呆脘痞，面白少华，头晕眼花，心悸气急，四肢乏力等。

#### 6. 胡萝卜炒猪肝

1) 处方：猪肝 250 克，胡萝卜 150 克，猪油、盐适量。

2) 制法与食法：猪肝洗净切薄片，胡萝卜洗净去皮，切丝后，用盐浸渍，焯水，锅烧热，放入猪油，烧至七八成热，下猪肝爆炒片刻，下萝卜丝、盐，炒即成。本品可供佐餐食用，最宜常吃。

3) 作用：胡萝卜健脾化痰，消积和胃；猪肝养血生血。本品具有健脾胃，养肝血的特点。

4) 适应证：面色苍老或萎黄，食欲不振，形体消瘦，肌肉松弛，心悸，失眠，头晕眼花，大便溏薄，脘痞纳呆，疲乏少气，妇女月经后期，量少等。

#### 7. 归地烧羊肉

1) 处方：当归、生地黄各 15 克，干姜 10 克，羊肉 250 克，酱油、盐、白糖、料酒适量。

2) 制法与食法：羊肉洗净切块，与当归、生地黄、干姜、酱油、盐、白糖、料酒一同入锅，加水适量。将锅置武火上烧沸，用文火炖熬至熟，加味精即成。每日 1 次，可供佐餐食用。

3) 作用：当归、生地滋阴补血；干姜温中散寒；羊肉补中益气，暖下。本品具有温补气血的特点。

4) 适应证：面色苍白，头晕眼花，神疲乏力，心悸，气急，四肢不温，大便稀溏，食欲不振，妇女月经后期，量少色淡等。

#### 8. 红杞田七鸡

1) 处方：枸杞子 15 克，三七 10 克，肥母鸡 1 只，猪瘦肉 100 克，小白菜心 250 克，面粉 150 克，料酒 30 克，味精、胡椒粉、生姜、葱白、盐适量。

2) 制法与食法：把母鸡宰杀后除毛，去内脏，剥去爪洗净，三七用 6 克研粉，4 克润软后切片，猪肉剁茸；小白菜洗净，用沸水烫后剁碎；面粉加水揉成团；葱少许切末，其余切节；生姜切成大片、碎块（捣成汁）。将鸡放入沸水锅中煮一下，捞出，冲洗干净，沥干水分，把枸杞、三七片、生姜片、葱节塞入鸡腹内，把鸡放入盆子内，注入清汤，下入胡椒粉、料酒，再把三七粉撒在鸡脯上，用湿棉纸封严盘子口，沸水旺火上笼蒸 2 小时。将肉泥加盐、胡椒粉、料酒、姜汁和少许清汤，搅成馅，再加小白菜和匀，将面团包成 20 个饺子。待鸡蒸熟时，烧沸水煮饺子，同时取出鸡，揭去棉纸，加入味精，饺子煮熟后，捞入盆子内即成。每次 1 饭碗（100~250 克）每日 1 次。

3) 作用：枸杞、母鸡补中气，益精血；三七化瘀和血；猪瘦肉滋阴生血；小白菜心清热除烦，通利胃肠。本品具有补中气，滋阴血的特点。

4) 适应证：面色苍白无华，心悸气急，头晕眼花，口干咽燥，神疲乏力，腰酸胀软，爪甲淡白。妇女月经量少。

#### 9. 砂仁条肚

1) 处方：砂仁末 10 克，猪肚 1 000 克，胡椒粉、花椒、生姜、葱白、猪油、料酒、味精、水豆粉、盐适量。

2) 制法与食法：将砂仁烘脆，打成细末，猪肚洗净，放入沸水中氽透，捞出，刮去内膜。在锅中掺入清汤，下入猪肚、生姜、葱、花椒，置火上煮熟，打去浮沫，捞出猪肚，待冷后，切成指条块状。锅内放原汤 500 毫升，置火上烧沸，下入肚条，砂仁末、胡椒粉、猪油、味精、水豆粉搅匀，起锅装盘即成。本品可供佐餐食用，宜常吃。

3) 作用：砂仁行气宽中，补益脾胃；猪肚补虚健脾，益气生血。本品具有补脾健胃，益气生血的特点。

4) 适应证：四肢乏力，胸闷纳呆，大便稀溏，面白无华，食欲不振，形体消瘦，头晕等。

#### 10. 参芪炖鹅肉

1) 处方：鹅 1 只，黄芪 50 克，党参 50 克，淮山药 50 克。

2) 制法与食法：将鹅宰杀后，除毛，去内脏，洗净，与黄芪、党参、山药一同入锅，加水适量。②将锅置武火上烧沸，再用文火炖至鹅肉熟烂。每日 1 次，每次 1 饭碗。

3) 作用：党参、黄芪补中益气，健脾；山药健脾肾；鹅益气补虚。本品具有补中益气，健脾生血的特点。

4) 适应证：四肢乏力，神疲纳呆，少气懒言，头晕心悸，气急，耳鸣，大便稀溏。

#### 11. 八宝鸡

1) 处方：党参、茯苓、炒白术、白芍各 10 克，炙甘草 5 克，熟地、当归各 15 克，川芎 6 克，母鸡 1 克，猪肉 750 克，猪杂骨 750 克，葱、姜、料酒、味精、盐适量。

2) 制法与食法：将党参等 8 味中药装入布袋，扎紧口。母鸡杀后去毛，除内脏，洗净；猪杂骨捶破，生姜拍破，葱切节。将鸡、猪肉、药袋、杂骨一同放入锅内，加水适量，用武火烧沸，打去浮沫，加入葱、姜、料酒，改用文火煨炖至熟烂。

将药袋捞出不用，捞出鸡肉、猪肉，切块再入锅，加盐、味精即成。喝汤吃肉，每次 1 碗，每日 1 次。

3) 作用：党参、白术、茯苓、炙甘草健脾益气；熟地、白芍、当归、川芎补阴养血；母鸡补气益精；猪肉、猪杂骨滋阴益精。本品具有补气血，益精髓的特点。

4) 适应证：面色苍白少华，头晕眼花，耳鸣腰酸，神倦乏力，筋骨酸软，心悸气急，四肢欠温，食欲不振，精力衰减等。

#### 12. 首乌肝片

1) 处方：首乌液 20 毫升，鲜猪肝 250 克，水发木耳 25 克，青叶菜、料酒、醋、盐、水豆粉、酱油、葱、姜、蒜、清汤、猪油适量。

2) 制法与食法：将猪肝洗净切片，葱切丝，蒜切片，姜切开。把肝片加入首乌汁和食盐少许，加水豆粉搅匀，另把首乌汁、酱油、料酒、盐、醋、水豆粉兑成滋汁。木耳去其杂质。

锅内放入猪油、菜油，烧至八成熟时，放入肝片滑透，下入木耳、蒜片、姜末，略炒后，下入青菜叶，翻炒，再倒入滋汁，炒匀，入葱丝，翻炒，起锅即成。本品可供佐餐食用，宜常吃。

3) 作用：首乌补肝肾，益精血；鲜猪肝补肝养血；木耳滋阴凉血。本品具有补肝血、益肾阴，凉血分的特点。

4) 适应证：面色苍白，心悸气急，头晕目眩，耳鸣眼花，口干咽痛，或有出血等。

### 13. 软炸鸡肝

1) 处方：山药粉 100 克，鸡肝 400 克，豆粉 100 克，鸡蛋 4 个，姜、葱、盐、料酒、味精、花椒、胡椒粉、花生油、香油适量。

2) 制法与食法：除去鸡肝周围变化的部分，洗净切块，葱切节和花，姜拍破，将水豆粉、山药粉和鸡蛋调成糊。将鸡肝拌入葱、姜、料酒、胡椒粉、盐、味精，再用蛋糊上浆，锅内放入花生油，烧至六成熟时，把鸡肝逐块下锅炸透，捞出，将锅内花生油再烧热，把鸡肝再炸一下捞出。将锅烧热，注入香油，下入鸡肝、葱花、花椒，翻炸几下，盛盘即成。本品可供佐餐食用，宜常吃。

3) 作用：山药补脾肾；鸡肝滋阴，补肝，养血。本品具有补肝肾，滋阴血的特点。

4) 适应证：面色苍白，心悸气急，头晕目眩，耳鸣眼花，疲倦乏力，妇女月经后期，量少等。

### 14. 朱砂蒸鸡肝

1) 处方：鸡肝 2 具，朱砂 0.3 克，味精、盐适量。

2) 制法与食法：将鸡肝切小块，朱砂研细粉，与鸡肝拌匀，放入碗内。将碗置笼里，蒸至鸡肝熟即成。每日 1 次，宜常吃。

3) 作用：朱砂镇心神；鸡肝补肝养血。本品具有安神补虚的特点。

4) 适应证：心悸气急，失眠多梦，面白无华，头目眩晕，妇女月经后期，量少。

#### 15. 韭菜炒羊肝

1) 处方：韭菜 150 克，羊肝 200 克，生姜、葱、盐、味精、菜油、料酒适量。

2) 制法与食法：将韭菜洗净切段，羊肝切薄片，姜切片，葱切节。②锅内下入菜油，烧沸，下入羊肝，翻炒，待羊肝变色，下韭菜、葱、生姜、盐，再炒片刻，下入味精，起锅即成。本品可供佐餐，宜常吃。

3) 作用：韭菜健胃助阳；羊肝养血，补肝，明目。本品具有温阳养血的特点。

4) 适应证：头晕目眩，耳鸣神疲，视物昏花或模糊不清，面色苍白少华，食欲不振，喜热恶冷，大便稀溏等。

#### 16. 肉桂鸡肝

1) 处方：肉桂 5 克，雄鸡肝 1 具，盐、姜、葱、料酒、味精适量。

2) 制法与食法：将肉桂切小块，鸡肝一破 4 片，放入小锅内，加入盐、葱、姜、料酒、清水适量。将小锅置入盛有水的大锅内，隔水炖至鸡肝熟时，加入味精即成。每日 1 次，可供佐餐食用，宜常吃。

3) 作用：肉桂暖下助阳；雄鸡肝补血，滋阴。本品具有温阳生血的特点。

4) 适应证：面色苍白，四肢不温，耳鸣头晕，视物模糊，疲倦喜卧，大便不实，妇女月经延后，量少色淡等。

#### 17. 酱醋羊肝

1) 处方：羊肝 500 克，豆粉、菜油、酱油、醋、白糖、料酒、姜、葱适量。

2) 制法与食法：①将羊肝洗净切片，裹上豆粉汁。②锅内

下入菜油烧沸，将羊肝倒入爆炒，再加入酱油、醋、白糖、料酒、姜、葱，炒至嫩熟即成。每日 1 次，可供佐餐食用。

3) 作用：羊肝补血养肝。本品具有补肝养血，明目的特点。

4) 适应证：面色苍白，唇舌淡白，爪甲无华，视物不清，头晕，疲乏，四肢不温，妇女月经量少色淡。

#### 18. 首乌当归鸡

1) 处方：鸡肉 250 克，制首乌 25 克，当归 25 克，枸杞子 25 克。

2) 制法与食法：将肉、首乌、当归、枸杞子一同入锅，加水适量，先武火烧沸，后文火炖至肉熟烂，加入常用佐料，即可食用。每日 1 次，2 次服完。

3) 作用：鸡肉温中气，补精髓；制首乌、当归、枸杞补肝肾，益精血。本品具有补肝肾，益精气的特点。

4) 适应证：面色苍白，心悸气急，头昏耳鸣，视物模糊，疲乏无力，腰膝酸软，妇女月经稀少，甚或经闭等。

### (六) 汤类

#### 1. 猪肚黄芪炖汤

1) 处方：猪肚 1 具，黄芪 100 克，冰糖适量。

2) 制法与食法：将猪肚剖开洗净，黄芪用布口袋包扎好，与冰糖、猪肚一同入砂锅，加水适量。先武火，后文火，炖至肚烂即成。喝汤吃肚，每日 1 次，每次 1 饭碗。

3) 作用：猪肚补虚健脾；黄芪健脾益气。本品具有益气生血的特点。

4) 适应证：四肢乏力，筋骨酸软，胸闷纳呆，大便稀溏，面色苍白或萎黄，气短声低，或有子宫下垂，胃下垂等。

#### 2. 海带煮芥菜

1) 处方：海带 100 克，芥兰菜 100 克，盐适量。

2) 制法与食法：海带洗净切碎，芥兰菜切碎。②将海带加水煮熟后加入芥兰菜煮沸，加入食盐即成。每日 1 次，可长期食用。