摇摇

随着社会高节奏的发展和人们生活水平的提高，人类的疾病谱正在发生改变，“现代文明病”、亚健康状态等慢性病逐渐上升。与此相适应，寓养生、预防、治疗、康复、保健于一体的医疗模式已成为人们的主导观念，人们对健康的认识亦发生了转变，在渴望延年益寿的同时更加注重对高质量生活的追求。

我国传统医学有几千年的悠久历史，最早的古典医籍《内经》中就已提出了“不治已病治未病”的观念，预防、保健、康复等医疗手段对于“未病先防”“已病治疗”起着重要的作用。科学研究已经证明，一些疾病的发生与人们的饮食结构和生活习惯密切相关。因此，合理的饮食对预防此类疾病更为重要，“崇尚绿色，回归自然”已成为社会的主旋律。来源于大自然的中草药和食物，既有保健强身之功，又有防病、治病之效，在中医理论指导下相调配，经过合理的加工制作，成为最具“绿色”保健作用的天然饮食——药膳，受到人们的重视和青睐。

本丛书以食用菌藻、瓜果、蔬菜、肉品、水产品、豆谷、花卉、茶酒等日常食物为纲，以每一食物及其制品为条目，按【别名】【性味】【功效】【营养成分】【禁忌】【美容小秘方】【美容食谱】【保健食谱】【药用验方】栏目逐一介绍，旨在把传统的饮

周文泉：中国药膳研究会会长。

需要全本请访问 www.ertong

食养生、保健防治与中国饮食文化的完美内涵有机地结合起来，把中医传统理论和现代营养药理研究有机地结合起来，从而达到“保健从三餐做起，防病从日常中来”的效果。

中国药膳研究会是中国药膳研究的最高学术机构，是国家一级学术组织。研究会先后组织出版了《中国药膳概说》《药膳探微》《素粥庐粥谱》《橘杏庄菜谱》《中国药膳辨病治疗学》等药膳专著，努力并积极促进中国传统药膳科学化、规模化、产业化、国际化。

姚海扬同志在食疗药膳、养生保健领域有着丰富的经验，此次受中国药膳研究会之托，组织专家学者编撰本套丛书。该套丛书以实用为出发点，贴近生活，既涉及预防、医疗等领域，又涵盖食用制作等内容；既涉及现代医学知识，又富含传统医学精华，重点放在食物的养生预防、康复保健；体例别具一格，文字通俗易懂，深入浅出，制作简单易学，是家庭日常养生保健之益友。相信本套丛书的问世，将对广大读者有所裨益。

是为序。

[illegible]年 缘月于北京西苑

SHUCAIDEMEIRONGBAOJIANYAOYONG

摇摇摇摇

目　录

马铃薯 …… (1)
山药 …… (3)
芋头 …… (5)
胡萝卜 …… (7)
萝卜 …… (9)
甘薯 …… (11)
蔓菁 …… (13)
茎蓝 …… (15)
莴苣 …… (17)
竹笋 …… (19)
姜 …… (21)
藕 …… (23)
大蒜 …… (25)
洋葱 …… (27)
百合 …… (29)
慈姑 …… (31)
芦荟 …… (33)
白菜 …… (35)
油菜 …… (37)
圆白菜 …… (39)
紫甘蓝 …… (41)
芥菜 …… (43)
雪里蕻 …… (45)
苋菜 …… (47)
茎芰菜 …… (49)
菠菜 …… (51)
蕹菜 …… (53)

茼蒿 …… (吊园)
茴香菜 …… (吊辕)
芫荽 …… (吊远)
芹菜 …… (吊纵)
韭菜 …… (吊辕)
蒜薹 …… (吊惠)
大葱 …… (吊园)
蒲菜 …… (吊源)
芦笋 …… (吊远)
荠菜 …… (吊纵)
马兰 …… (吊圆)
落葵 …… (吊缘)
紫苏 …… (吊惠)
香椿 …… (吊原)
马齿苋 …… (吊源)
菜花 …… (吊苑)
蕨菜 …… (吊圆)
鱼腥草 …… (吊圆)
黄豆芽 …… (吊圆)
绿豆芽 …… (吊远)
豌豆苗 …… (吊园)
南瓜 …… (吊源)
西葫芦 …… (吊惠)
冬瓜 …… (吊圆)
黄瓜 …… (吊远)
瓠瓜 …… (吊园)
丝瓜 …… (吊辕)
苦瓜 …… (吊苑)
佛手瓜 …… (圆吊)
茄子 …… (圆缘)
辣椒 …… (圆惠)
柿椒 …… (圆吊)
青豆 …… (圆源)
蚕豆 …… (圆苑)



摇摇马铃薯摇摇摇 【别名】 摇土豆，洋芋，山药蛋。

摇 【性味归经】 摇性平，味甘。归肠、胃经。

摇 【功效】 摇健脾和胃，益气调中，缓急止痛，通利大便。治脾胃虚弱、消化不良、肠胃不和、脘腹作痛、大便不畅。

摇 【营养成分】 摇每百克马铃薯含蛋白质 圆猿克，脂肪 圆员克，碳水化合物 员源远克，热量 苑园千卡，粗纤维 圆猿克，钙 员员毫克，磷 远源毫克，铁 员圆毫克，胡萝卜素 圆园员毫克，维生素 月员员毫克，维生素 月圆园猿毫克，尼克酸 圆源毫克，维生素 悦员远毫克。

摇 摇摇斑秃摇马铃薯适量，洗净，沥干水分，捣烂如泥涂于患处，盖上纱布，外用胶布固定，每隔 圆小时换药 员次。

摇摇睡后双目浮肿摇鲜马铃薯 员个，洗净切成碎片敷于眼皮上，过 猿~缘分钟更换 员次，持续 员缘分钟。

摇猿摇白癜风摇鲜马铃薯 远园克，鲜丝瓜 员个，洗净，切成碎块，榨成原汁，涂于患处。每日 员~圆次，持续治疗 员~圆个月。

摇摇员摇马铃薯牛肉美容煲摇摇摇马铃薯摇摇

需要全本请访问 www.ertong

【组方】 摇马铃薯 圆缓园克，牛肉 缓园克，奶油 缓园克，胡萝卜 员园园克，洋葱 员园园克，番茄汁 圆园园毫升，枸杞子 缓园克，调味品适量。

摇【制法】 摇牛肉切成 猿~源厘米见方的方块，撒上盐与胡椒粉，再撒上面粉拌匀，放入奶油已经熬热的锅内炒成茶色，再将切成片的洋葱加入共炒，随即倒入番茄汁，并加热水 员缓园毫升，加入枸杞子，盖好盖。煮开后用文火熬，先后放入胡萝卜、马铃薯。约 圆小时，待牛肉烂时，根据个人爱好调味即可。

摇【功效】 摇增强精力，解除疲劳，美嫩肌肤。

摇圆摇烩三元摇摇【组方】 摇马铃薯、胡萝卜各 员缓园克，冬瓜 猿园园克，精盐、味精、花椒油、湿淀粉、鲜汤、芝麻油各适量。

摇【制法】 摇将马铃薯、胡萝卜、冬瓜分别洗净，用工具刀挖成或切成圆球形，放入沸水锅中焯一下。锅置于火上，放花椒油烧热，烹入鲜汤，加入胡萝卜球、马铃薯球和精盐，烧几分钟后加入冬瓜球，烧至熟烂，用湿淀粉勾芡，调入味精，淋上芝麻油，离火。将冬瓜球摆在盘中间，外圈摆胡萝卜球，最外圈摆马铃薯球。浇上余汁即成。

摇【功效】 摇消热解毒，利水消肿，润肤减肥。

摇摇员摇马铃薯养胃汁摇摇【组方】 摇马铃薯 缓园克，白芷 远园克，诃子肉 怨园克，枳实 远园克，蜂蜜 缓园克。

摇【制法】 摇将马铃薯洗净去皮切块，榨取汁

员□□毫升；将 猿味中药共研细粉，再加入马铃薯汁、蜂蜜，搅拌均匀，装入容器备用。

摇 【功效】 摇和中健脾，养胃除湿。适用于胃寒喜暖、消化不良、腹部隐痛、面色萎黄、神疲乏力等症。

摇 【禁忌】 摇阴虚胃热、口渴者忌服。

摇圆摇椒盐薯片摇摇 【组方】 摇马铃薯 缘□□克，奶油、面粉、胡椒各适量，鸡蛋 员只。

摇 【制法】 摇将马铃薯洗净，去皮切片；煎锅内加奶油，待奶油煮滚时，加 员匙面粉、员杯开水，再下马铃薯片、胡椒、盐，烧片刻，离火；用 员只蛋黄、员大匙冷开水，打好，倒入锅内，调和拌匀即可装盘。

摇 【功效】 摇健脾开胃，利尿消肿。适用于治疗脾胃呆滞、体虚浮肿诸症。

摇 【禁忌】 摇体胖、食欲旺盛者不宜服。

摇 摇员摇胃、十二指肠溃疡及习惯性便秘摇新鲜马铃薯洗净去芽眼，切碎捣烂包入纱布绞汁，加入适量蜂蜜，每日清晨服 员~圆匙，连续 圆~猿周，服食期间忌吃刺激性食品。

摇圆摇湿疹摇将新鲜的马铃薯洗净后去皮，捣烂后敷于患处，并用纱布包扎，每隔 圆小时换 员次。

摇猿摇流行性腮腺炎摇马铃薯 员□□克洗净去皮切丝，冷水浸泡，沥干；锅内放植物油 圆□□克烧热，马铃薯丝分两次抖撒在油锅内，炸成金黄色，捞出，撒上适量味精、盐，拌匀即成。每日食用。

摇 【备注】 摇马铃薯必须削皮烹食，发芽且变青的马铃薯均应禁食。



摇山药摇摇摇 【别名】 摇薯蓣，白苕，大薯、淮山。

摇 【性味归经】 摇性平，味甘。归肺、脾、肾经。

摇 【功效】 摇健脾补肺，固肾益精，聪耳明目，助五脏，强筋骨。主治脾胃虚弱，倦怠无力，食欲不振，久泄久痢；肺气虚燥，痰喘咳嗽；肾气亏耗，腰膝酸软，消渴尿频，遗精早泄，带下白浊等。

摇 【营养成分】 摇每百克山药含蛋白质 员圆缘克，碳水化合物 员源圆源克，热量 远源千卡，粗纤维 园圆怨克，钙 员源毫克，磷 源圆毫克，铁 园圆猿毫克，胡萝卜素 园圆圆毫克，维生素 月员园圆怨毫克，维生素 月园圆圆毫克，尼克酸 园圆猿毫克，维生素 悦源毫克。

摇 【禁忌】 摇山药有收敛作用，大便秘结、腹胀者不宜多食。

摇　　摇员摇黄褐斑、面部黑斑摇鲜山药 员圆克，白萝卜 员缘克，豆腐 缘克，鸡蛋清 员只，蜂蜜少许。将山药、白萝卜去皮洗净，切成小块，用榨汁机榨取原汁，调入蜂蜜拌匀做成饮料；再将渣料、豆腐、鸡蛋清充分搅拌均匀，做成敷料。先将饮料 员次服完，然后将敷料敷于脸部，约过 圆园分钟，去除敷料，用温水将脸部洗净。每日或隔日 员次，可润皮肤、祛黑斑、益颜色。

摇圆摇寻常疣摇将山药适量洗净去皮，捣烂绞取原汁 猿克，调入蒲黄 员园克，拌成糊状，敷于疣面上。每日 员次。可润肤祛疣。

摇摇山药摇摇摇员摇莲子山药羹摇摇 【组方】 摇山药 员园园克，莲子 缘克，龙眼肉 猿克，冰糖适量。

摇 【制法】 摇将莲子去皮留心，磨粉，用水调成糊状，放入沸水中，同时放山药、龙眼肉、冰糖，煮成粥。

摇 【功效】 摇健运脾胃，补益气血，美容除烦。

摇圆摇红颜汤摇摇 【组方】 摇红枣 员圆枚，山药 员园园克，栗子 缘克，红糖 猿克。

摇 【制法】 摇将红枣洗净，山药去皮后切成小块，栗子去壳洗净，放入锅内，倒入两碗清水，煮至员碗水时加入红糖再煮片刻。喝汤食红枣、山药、栗子。

摇 【功效】 摇滋补肝肾，养血红颜。适用于治疗贫血、面色萎黄、食欲不振、夜寐不香、体乏力弱等症。

摇猿摇补血乌发膏摇摇 【组方】 摇山药 员圆克，熟地 圆原克，山茱萸 员圆克，牡丹皮 怨克，泽泻 怨克，茯苓 怨克，何首乌 员缘克，当归 员缘克，阿胶 员愿克，龙眼肉 员园克，黑芝麻 员缘克。

摇 【制法】 摇将阿胶加适量水蒸 圆园分钟，其余药共研碎，拌入阿胶中，调入适量蜂蜜，分顿服用。

摇 【功效】 摇补肾养血，乌发养颜。

摇摇员摇一品山药摇摇 【组方】 摇生山药 缘园克，面粉 员缘克，核桃仁、什锦果汁、蜂蜜、白糖、猪油、豆粉各适量。

摇 【制法】 摇将生山药洗净，去皮，蒸熟，放在盆内，加入面粉，揉成面团，置于搪瓷盘中，按成圆饼状，上面摆核桃仁、什锦果汁，放入蒸锅内，用旺火蒸 圆园分钟。将蜂蜜、白糖、猪油、豆粉放入另一锅内，熬成糖汁，浇在圆饼上即成，口味甘甜滑口。

摇 【功效】 摇补肾滋阴，强身健体。适宜于治疗肾虚体弱、消渴、遗精、白带等症。

摇圆摇山薏排骨汤摇摇 【组方】 摇山药 员园克，薏苡仁 员园克，赤小豆 圆园克，猪排骨 员圆园园克，生姜 圆园克，料酒、盐、酱油、味精等各适量。

摇 【制法】 摇生姜洗净，去皮绞汁待用。排骨洗净，剁成小块，用料酒、酱油、姜汁腌渍约 圆园分钟，捞出沥干，然后与山药、薏苡仁、赤小豆一同放入沙锅中，加入清水 员缘园园毫升，放置在旺火上煮沸猿园分钟，改用文火慢煨 员~ 圆小时，加入食盐、味

精，趁热食用。

摇【功效】摇温中补虚，除湿通痹，健身美容。用于脾胃虚弱、纳差体乏、面色萎黄者。

摇【禁忌】摇腹胀便秘者忌服。

摇猿摇山药萝卜粥摇摇【组方】摇山药猿园克，萝卜员园克，薏苡仁猿园克，粳米员园克。

摇【制法】摇萝卜洗净，榨取原汁，加山药、薏苡仁、粳米煮粥。

摇【功效】摇化痰、宣痹、通阳。适用于胸闷胸痛、唇甲青紫、舌质紫暗等症。

摇【禁忌】摇阴虚便秘者忌服。

摇　　摇员摇脾虚泄泻、消化不良摇山药圆缘园克，莲子、芡实各圆园园克，加糖蒸熟食用。

摇圆摇湿热性大便溏泄摇山药、苍术各等份，做成饭丸用米汤送服。

摇猿摇下焦虚冷、小便多、滑数不禁摇用茯苓、山药各等份研末，米汤调服。

摇源摇妇女脾虚带多摇取山药、莲子、薏苡仁各猿园克，洗净用文火煮熟服食，每日员次，连服苑天。

摇缘摇滑精带下摇将山药缘园园克蒸熟研成糊状，羊肉缘园园克烹烂成糊，加粳米圆缘园克熬粥食用。

摇【备注】摇山药应用时需注意勿与碱性药物混合使用，否则会使山药所含的淀粉酶失效。

需要全本请访问 www.ertong



摇芋头摇摇摇 【别名】 摇芋艿，芋魁，芋根，土芝，芋子。

摇 【性味归经】 摇性平，味甘、辛。归肠、胃经。

摇 【功效】 摇补中益胃，宽肠通便，解毒散结；久服补肝肾，添精益髓。用于治疗中气不足、虚弱乏力、胃病、食滞便秘、瘰疬结核。

摇 【营养成分】 摇每百克芋头含蛋白质 [illegible]克，脂肪 [illegible]克，碳水化合物 [illegible]克，热量 [illegible]千卡，粗纤维 [illegible]克，钙 [illegible]毫克，磷 [illegible]毫克，铁 [illegible]克，胡萝卜素 [illegible]毫克，维生素 [illegible]克，维生素 [illegible]毫克，尼克酸 [illegible]毫克，维生素 悦源毫克。

摇 【禁忌】 摇芋头生食有小毒，不可生吃。熟食不宜过多，易引起闷气或胃肠积滞。

摇 摇面部瘢痕摇将鲜芋头 [illegible]个去皮洗净，切成小块，用榨汁机榨取原汁，先把芝麻油少许涂于患处，再涂上芋头汁，用手缓缓按摩，约 [illegible]分钟后，用温水洗净。每日或隔日 [illegible]次。可滋润肌肤，消除瘢痕。

摇摇芋头摇摇摇摇[illegible]摇香芋扣肉摇摇 【组方】 摇芋头 [illegible]克，带皮后肘肉 [illegible]克，油、酱油、盐、味

精、醋、糖、淀粉、水发酸菜各适量。

摇【制法】摇后肘肉切成厚片，开水焯后，捞出沥干，用淀粉抓过；锅内倒油，烧至七成热时，下肉炸出油脂，捞出；洗净芋头切成片，与加工好的肉片相间排于碗中，加入酱油、盐、醋、糖、味精等调料调好的汁，水发酸菜撒于表面，上蒸笼蒸熟，取出倒扣于盘内。

摇【功效】摇滋补气血，美颜美容，强身健体。

摇圆摇香芋美容鹌鹑蛋摇摇【组方】摇芋头圆缘园克，大米缘园克，山药圆园克，薏苡仁猿园克，鸡内金远克，鹌鹑蛋猿个，白糖员缘克。

摇【制法】摇芋头、山药洗净，去皮，切成块；大米、薏苡仁淘洗干净，放入瓦罐中，加入员缘园毫升清水，用旺火煮沸。改用文火煮成黏稠状；鹌鹑蛋煮熟，去皮；鸡内金烤焦研成粉末状，鹌鹑蛋与鸡内金粉一同入米粥中煮沸，放入适量的白糖，即可食用。

摇【功效】摇健脾消食，泽肤消斑。

摇摇员摇虾米芋头粥摇摇【组方】摇芋头员个，肉糜苑缘克，虾米圆园克，大米员园园克，白胡椒、盐、芝麻油、葱花等各适量。

摇【制法】摇芋头去皮切成小块，虾米泡软，在锅内放入芋头、肉糜、虾米、大米，加清水适量，先用旺火烧开，再用文火煮圆小时，出锅撒上调料即可食用。

摇【功效】摇健脾补虚，滋肝养肾，驻颜美容。

用于治疗脾胃虚弱、纳差便秘、气短乏力、面无光泽。

摇 【禁忌】 摇体胖便秘者不宜服。

摇圆摇健腰壮骨汤摇摇 【组方】 摇芋头 缘园克，杜仲 员缘克，猪腿骨 缘园克，葱花、味精、酱油、食盐等各适量。

摇 【制法】 摇芋头洗净去皮，猪腿骨敲碎，与杜仲一同放入沙锅中，加入适量的清水，熬煮 圆小时，待芋头熟烂后，撒上葱花、食盐、味精等，趁热食用。

摇 【功效】 摇健脾补肾，强筋骨，壮腰膝。适用于脾肾亏虚、腰膝酸软及老年人骨质疏松等症。

摇 【禁忌】 摇体胖、痰盛者不宜服。

摇 摇员摇腹泻痢疾摇芋头、大蒜头各 员园克，萝卜 猿园克，共入煎汤，放红糖，每日服 猿次。

摇圆摇眩晕摇芋头 缘园克、陈皮 员园克、桂花 圆克、糖适量，烧成甜羹。

摇猿摇颈部淋巴结核摇鲜芋头适量，洗净煮食，每日 员~ 圆次。

摇 【备注】 摇由于芋头的含氟量较高，故对于生活在饮用水中含氟量较低的地区的人，可适量多吃芋头，对预防龋齿有益。以热水浸泡芋头后刮皮，可消除芋汁触及皮肤所产生的痒感；若不慎触及手臂而引起瘙痒时，取生姜轻拭或火烘局部，即可解痒。



摇胡萝卜摇摇摇 【别名】 摇金笋，黄萝卜，葫芦菔，红芦菔，丁香萝卜，小人参，菜人参。

摇 【性味归经】 摇性微寒，味甘。归肺、肝、胃经。

摇 【功效】 摇健脾益肺，消食化积，下气止咳；补肝明目。主治小儿疳积、夜盲、角膜干燥、咳嗽、消化不良、饱闷气胀、癣皮病等症。

摇 【营养成分】 摇每百克胡萝卜含蛋白质 园□□远克，脂肪 园□□猿克，碳水化合物 苑□□远克，热量 猿□缘千卡，粗纤维 园□□苑克，钙 猿□园毫克，磷 猿□园毫克，铁 园□□远毫克，胡萝卜素 猿□□园克，维生素 月园□□园毫克，维生素 月园□□缘毫克，尼克酸 园□□猿毫克，维生素 悦员□猿毫克。

摇 【禁忌】 摇过食可致皮肤发黄。

摇 摇员摇面部皱纹摇将新鲜胡萝卜 圆个洗净，捣烂如泥，调入 员只鸡蛋黄，再拌入少许藕粉搅成蛋糊。先用温水将脸部洗净，再取蛋糊涂敷面部，约 圆□分钟后用冷水洗去，每日 员次。有营养肌肤、祛除面部皱纹之效。

摇摇胡萝卜摇摇圆摇皮肤创伤后遗留瘢痕摇将胡萝卜、白萝卜各 缘□克，芦荟 缘克，丝瓜 员□克，洗净，沥干水分，切成小块，用榨汁机榨取原汁；取出

原汁调入柠檬汁数滴，拌匀成药汁；取出渣滓调入蜂蜜少许拌匀成敷料。先用敷料敷于患处，员~圆时后用清水洗净拭干，再涂上药汁。每日 员~圆次。

摇摇员摇香萝红颜粥摇摇 【组方】 摇胡萝卜 员园园克，山药 圆缘园克，薏苡仁 员园园克，红糖 猿园克。

摇 【制法】 摇将胡萝卜和山药去皮、洗净，切成小块；先将薏苡仁放入锅内，加入适量清水，煮至五成熟时加入胡萝卜及山药块；煮至熟酥时，再加入红糖煮片刻。

摇 【功效】 摇健脾除湿，补血红颜。

摇圆摇奶汁胡萝卜摇摇 【组方】 摇胡萝卜 缘园克，牛奶 圆园园毫升，黄油 缘克，盐 缘克，胡椒粉 猿克，味精、淀粉适量。

摇 【制法】 摇将胡萝卜洗净，切成滚刀块，放入水中煮熟，捞出，沥去水。炒锅上火，放入牛奶、黄油烧开，淀粉加水勾成薄芡，倒入锅中搅匀，再倒入煮好的胡萝卜、盐、味精、胡椒粉拌匀即可。

摇 【功效】 摇养颜美容，增加皮肤弹性和光泽度。

摇摇员摇胡萝卜炒猪肝摇摇 【组方】 摇胡萝卜、猪肝各 圆缘克，生姜丝少许。

摇 【制法】 摇胡萝卜洗净切成细丝，与生姜丝入油锅中炒至半熟后起锅待用；将猪肝切成薄片，放入用酱油、黄油调成的卤汁浸渍，再逐片地滚上干淀粉；油锅烧至七成热时，将猪肝放入锅内划熟，倒出沥油；原锅加酒、酱油、糖、盐、味精、鲜汤、胡萝

卜丝，用水淀粉着腻。浇上熟油，与猪肝拌匀，装盘即成。

摇 【功效】 摇补虚益肝。可辅助治疗营养不良、坏血病、维生素 粤缺乏所致的夜盲症。

摇圆摇金笋归杞煲摇摇 【组方】 摇胡萝卜 缘园克，猪瘦肉 圆缘园克，枸杞子 猿园克，当归 员园克，调味品各适量。

摇 【制法】 摇将胡萝卜、猪瘦肉洗净后，切成象眼块。煲中先下肉块，加枸杞子、当归，煮至八成熟时，下胡萝卜块，加入精盐、酱油等调味品，至胡萝卜八成熟时起锅装盘。

摇 【功效】 摇养肝明目，补益气血。适用于治疗肝阴不足、双目干涩、体质虚弱、四肢倦怠、饮食减少诸症，尤适宜于长期视疲劳者。

摇 【禁忌】 摇大便泄泻者忌食。

摇　　摇员摇便秘摇胡萝卜 缘园园克挤汁，加适量蜂蜜调服。

摇圆摇角膜软化症摇胡萝卜 员园园克，鸡蛋 圆只，先将胡萝卜洗净去皮，切片后放入锅中加清水煮沸，鸡蛋去壳，放入煮熟，食时调味，饮汤吃蛋，每日 员剂，员周为 员个疗程。

摇猿摇婴幼儿腹泻摇胡萝卜洗净捣碎，加适量水煮 缘园分钟，用纱布过滤去渣取汁，每 员园园毫升加糖缘克，喂食，每日 圆次。

摇 【备注】 摇胡萝卜的吃法大有讲究。实验证实：炖食可保存胡萝卜素 怨猿豫，炒食则存留达 愿园豫，

需要全本请访问 www.ertong