**贫血食疗方**

**龙眼枸杞粥 阿胶芝麻核桃羹** 加水煮成汤，弃掉党参、花生衣药渣，吃红枣

**原料：**龙眼肉、枸杞各15克，黑米，  **制作：**先将阿胶250克烊化、芝麻250克 喝汤。此为1日量，分2次食用。

粳米各50克。 与核桃肉150克共捣细末，再加桂圆肉50克  **五红汤：**红枣、红糖、红小豆、红皮小花生、

制作：将龙眼肉、枸杞、黑米、粳米 适量冰糖，一起隔水蒸上2小时即可。每次 枸杞子，熬在一起，温水服下。

分别洗净，通入锅，加水适量，大火 加热吃食二匙。 圆肉花生汤：龙眼肉12克，带衣花生25克

煮沸后改小火煨煮至米烂汤稠即可  **功效：**有补肾安神益血的功效。 大枣15克。大枣去核，与花生仁、龙眼肉加水

**功效：**益气补虚，养肝益血，补血生血， 同煮后食。此为1日量，分2次食用。

可治疗肤色苍白，食欲不佳。

**升血小板食疗方**

**桂圆莲子汤**

**制作：**将桂圆20个、莲子50个，加适量 具有益气养血作用的大枣、龙眼、花生衣、

清水，煮至莲子软熟即可。 菠菜、荔枝、葡萄、牛肉、鳝鱼、墨鱼、带鱼

**功效：**健脾、安神、养血。 猪皮等都有提升血小板的作用。

**猪肝汤** 连皮花生米200克，与带肉脊骨500克或猪肝

**制作：**猪肝洗净，切薄片。滚水中放入姜丝 加水煨汤食用。

、猪肝片，稍滚一会儿，再加入葱段， 龙眼肉15克，连衣花生30克，鸡蛋1个，同

以盐调味后即可食用。 炖汤饮食，每日一次。

功效：补血。 花生党参汤：花生红衣6克，红枣10枚

 党参10克。将花生衣、红枣、党参用砂锅