

Nu Ke Shi Liao

Jing Hua

SHAN DAI

ZI WO

SHU XI

女科食疗精华

SHAN DAI ZI WO SHU XI

◆ 善待自我书系 ◆

中国社会出版社

善待自我书系

女科食疗精华

(食养、药膳、酒疗、养颜、食性)

主 编 雅 雅 肖 龙
编 写 张 萍 张 雯 杨玉霞
 王晓晨 何天庆 李紫真

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女科食疗精华/雅雅、肖龙主编. - 北京: 中国出版社,
1999.8

(善待自我书系)

ISBN 7-80088-414-7

I. 女… II. ①雅…②肖… III. 女科病: 常见病-食物疗法-普及读物 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 24913 号

善待自我书系

女科食疗精华

主 编: 雅雅 肖龙

责任编辑: 宗 和

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话: 66051698 传真: 66051713

印 刷: 保定市大丰彩印厂

经 销: 各地新华书店

开本印张: 850×1168 1/32 8.375

字 数: 194 千字

版 次: 版 次: 2000 年 4 月北京第 1 版 第 2 次印刷

ISBN 7-80088-414-7/C·177

定价: 12.00 元

(凡中国出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

目 录

妇 科 篇

月经不调的食疗	(1)	产后腹痛的食疗	(41)
痛经的食疗	(9)	产后大便干燥的食疗	(42)
闭经的食疗	(13)	产后虚弱的食疗	(43)
功能性子宫出血的食疗	(16)	带下症的食疗	(44)
“倒经”的食疗	(24)	阴道炎的食疗	(47)
经前期紧张综合症的食疗	(25)	慢性盆腔炎的食疗	(48)
妊娠呕吐的食疗	(26)	子宫肌瘤的食疗	(48)
先兆流产的食疗	(31)	乳痛症与乳腺腺病的食疗	(49)
习惯性流产的食疗	(33)	阴部瘙痒症的食疗	(49)
产后缺乳及乳汁不通的食疗	(33)	子宫脱垂的食疗	(50)
产后腰痛的食疗	(39)	不孕症的食疗	(52)
		更年期综合症的食疗	(53)

汤 疗 篇


二仁通幽汤	(55)	鳄梨奶油汤	(62)
杏仁蜂蜜汤	(55)	西瓜翠汁汤	(63)
杏仁麦冬汤	(55)	四和汤	(63)
杏梨汤	(56)	菠萝冰莲汤	(63)
杏菊汤	(56)	川贝梨汤	(64)
红枣葶苈汤	(56)	八宝鸡汤	(64)
红枣甘麦汤	(56)	安神汤	(65)
红枣干姜汤	(56)	荷叶藕节汤	(65)
酸枣汤	(57)	鲜荷叶汤	(65)
蜜汁鸭梨汤	(57)	荷叶保胎汤	(66)
雪花莲子汤	(57)	解暑汤	(66)
薄荷莲子汤	(58)	佛手姜汤	(66)
荸荠海蜇汤	(58)	枇杷汤	(66)
桂圆枣仁汤	(58)	银花莲子汤	(67)
双核汤	(59)	银花菊花汤	(67)
乌梅黄芪汤	(59)	银花芦根汤	(67)
乌梅冰糖汤	(59)	槟榔汤	(67)
桂皮山楂汤	(59)	瓜蒌冬瓜汤	(68)
五汁汤	(60)	玉米须汤	(68)
橙子汤	(60)	明目汤	(68)
甘蔗马蹄汤	(60)	消炎利胆汤	(68)
甘蔗白藕汤	(61)	桑杏汤	(69)
四仁蛋汤	(61)	冰糖黄精汤	(69)
百合鸡蛋汤	(61)	野苋车前汤	(69)
牛奶杏梅汤	(62)	野苋汤	(69)
苹果凉汤	(62)	马齿绿豆汤	(70)

茵陈公英汤	(70)	鲫鱼商陆汤	(71)
薏米冰糖汤	(70)	紫苏三豆汤	(71)

粥 疗 篇

苞米糝奶粥	(72)	胡萝卜粥	(79)
炒米奶粥	(72)	芥菜粥	(79)
炒面奶粥	(73)	紫菜粥	(79)
绿豆奶粥	(73)	丝瓜粥	(80)
小米蛋花奶粥	(73)	葱白粥	(80)
粳米粥	(74)	芋头粥	(80)
红薯粳米粥	(74)	酱菜粥	(81)
白扁豆粥	(74)	冬瓜红豆粥	(81)
小米红糖粥	(74)	冬瓜黄瓜粥	(81)
红薯小米粥	(75)	冬瓜葡萄粥	(82)
扁豆粟米粥	(75)	冬瓜蚕豆粥	(82)
高粱米粥	(75)	冬瓜粥	(82)
玉米粥	(75)	姜粥	(83)
玉米粥	(76)	紫苋粥	(83)
大麦粥	(76)	木耳粥	(83)
小麦粥	(76)	银耳粥	(83)
青豆粥	(76)	荷叶粥	(84)
绿豆粥	(77)	莴苣粥	(84)
小豆粳米粥	(77)	莲子粥	(84)
小豆山药粥	(77)	栗子粥	(85)
小豆百合粥	(78)	核桃仁粥	(85)
芹菜粥	(78)	五仁粥	(85)
萝卜粥	(78)	核桃高粱粥	(85)

红枣粥	(86)	地黄枣仁粥	(93)
枣仁地黄粥	(86)	砂仁粥	(93)
梨粥	(86)	沙参粥	(93)
松子粥	(86)	豆豉粥	(94)
山楂粥	(87)	阿胶粥	(94)
桑椹粥	(87)	党参麦片粥	(94)
山莲葡萄粥	(87)	竹沥粥	(95)
桂圆红枣粥	(87)	佛手柑粥	(95)
桂圆莲枣粥	(88)	柏叶粥	(95)
乌梅粥	(88)	枇杷叶粥	(96)
芝麻粥	(88)	枸杞子粥	(96)
花生粥	(88)	枸杞豆豉粥	(96)
藕粉粥	(89)	菟丝子粥	(97)
熟地粥	(89)	仙人粥	(97)
当归粥	(89)	芦根粥	(97)
黄肉粥	(90)	天门冬粥	(98)
虫草粥	(90)	茯苓粥	(98)
益母草粥	(90)	茯苓薏米粥	(98)
丹参粥	(91)	黄芪红枣粥	(99)
艾叶粥	(91)	黄芪陈皮粥	(99)
龙骨粥	(91)	黄精粥	(99)
何首乌粥	(91)	决明子粥	(100)
石耳粥	(92)	麦门冬粥	(100)
八宝粥	(92)	茶叶粥	(100)
生地黄粥	(92)	金樱茯苓粥	(100)

 药膳篇

五元全鸡	(102)	猪骨粉	(112)
枣莲蛋糕	(102)	瓦楞子蒸鸡肝	(112)
玫瑰花烤羊心	(103)	枣仁蜜水饮	(112)
糖渍龙眼	(103)	贝母甲鱼	(112)
柏子仁炖猪心	(104)	炖蜜川贝	(113)
红杞蒸鸡	(104)	玉参焖鸭	(113)
石斛花生米	(104)	银耳羹	(113)
软炸鸡肝	(105)	金针菜黄豆煨猪蹄	(114)
枸杞肉丝	(105)	淮药肉麻圆	(114)
枸杞蒸蛋	(106)	芝麻兔	(115)
杞菊炸鸡肝	(106)	竹参心子	(115)
芍地麻圆肉	(107)	玄参炖猪肝	(116)
杞子炖羊脑	(107)	荷花荔枝鸭	(116)
何首乌煮鸡蛋	(108)	五香烧猪排	(117)
首乌猪肝片	(108)	百部炖甲鱼	(117)
米枣红烧猪蹄	(109)	参地炖猪肝	(118)
阿胶炖猪肉	(109)	红枣鸭子	(118)
鸡血藤蛋	(109)	莲子百合煨瘦肉	(119)
真精当归蛋	(110)	枸杞炖兔肉	(119)
当归鸡蛋	(110)	兔肝杞贞煎	(120)
首乌丹参蜂蜜汁	(110)	法制黑豆	(120)
阿胶葱白煮蜜糖	(110)	清脑羹	(121)
蒸猪肝夜明砂	(111)	灵芝银耳羹	(121)
猪脑天麻炖枸杞	(111)	羊乳山药羹	(122)
五子投胎	(111)	白芨蛋花	(122)
枸杞煮鸡蛋	(111)	杜仲川断煮鸡蛋	(122)


蒸带鱼女贞子	(122)	冰糖燕窝	(135)
蜜糖牛奶芝麻羹	(123)	清汤银耳	(135)
鸡血藤炖猪蹄	(123)	月宫银耳	(136)
蹄汁芝麻糊	(123)	肺羹银耳	(136)
蒸葡萄枸杞子	(124)	酒酿银耳	(137)
南沙参煮蛋	(124)	杏仁桂圆炖银耳	(137)
虫草红枣炖甲鱼	(124)	鸡蓉哈士蟆	(138)
饴糖鸡	(125)	清蒸哈士蟆	(139)
参地蒸乌鸡	(125)	冰糖哈士蟆	(139)
参归炖猪心	(125)	黄芪虫草炖甲鱼	(140)
神仙鸭	(126)	枸杞桂圆炖猫	(141)
归芪蒸鸡	(126)	虫草炖鸭	(141)
参芪鸭条	(127)	陈皮鸽松	(142)
芪杞炖乳鸽	(127)	扒五香仔鸽	(143)
参药猪腰	(128)	荷叶乳鸽片	(143)
香酥参归鸡	(128)	银耳鸽蛋糊	(144)
归地烧羊肉	(129)	余银耳鸭舌	(145)
淮杞炖羊头	(129)	桂髓鹌羹	(145)
淮杞炖牛肉	(130)	芙蓉鹌片	(146)
精参煨肘	(130)	麻辣鹌鹑	(146)
参杞烧肚片	(131)	银耳鹌蛋	(147)
归参鳝鱼羹	(131)	冬笋炒鹌鹑片	(147)
炖椰肉杞子鸡	(132)	山药茯苓包子	(148)
花生大枣泥	(132)	干蒸湘莲	(148)
煮猪心包朱砂	(132)	核桃仁豌豆泥	(149)
山药参枣炖猪肉	(133)	蜜枣扒山药	(149)
攒丝燕窝	(133)	核桃酪	(150)
扒燕脯	(134)	什锦山药	(150)
芙蓉燕窝	(134)	八宝锅蒸	(151)
清汤燕窝	(135)	杏仁豆腐	(151)

马齿苋酒	(171)	圆肉补血酒	(177)
芹菜籽酒	(171)	鸡蛋阿胶酒	(178)
水陆二仙酒	(172)	首乌煮酒	(178)
鸡冠花酒	(172)	桑枣杞圆酒	(178)
当归独活酒	(172)	桑龙药酒	(179)
独活人参酒	(172)	枸杞人参酒	(179)
刘寄奴酒	(173)	桃金娘酒	(180)
独活酒	(173)	四补酒	(180)
僵蚕黑豆酒	(173)	人参大补酒	(180)
地榆苜蓿酒	(174)	人参三七酒	(181)
公英酒	(174)	人参七味酒	(181)
丝瓜络酒	(174)	参归补虚酒	(182)
当归熟地酒	(174)	八珍酒	(182)
归羽酒	(175)	加味八珍酒	(182)
涌泉酒	(175)	补气养血酒	(183)
糯米甜酒	(175)	补血顺气酒	(183)
地黄酒	(176)	九仙酒	(184)
地黄糯米酒	(176)	五味当归酒	(184)
熟地酒	(177)	扶衰五味酒	(185)



食品疗效篇

美颜食品	(186)	健脑食品	(205)
润肤食品	(189)	强身食品	(207)
乌发食品	(193)	减肥食品	(214)
明目食品	(195)	利咽食品	(218)
固齿食品	(202)	芳香食品	(221)
聪耳食品	(204)		

 药 物 篇

当归	(223)	半夏	(232)
鸡血藤	(223)	苦杏仁	(232)
熟地	(224)	昆布	(232)
阿胶	(224)	藿香	(233)
何首乌	(224)	佩兰	(233)
枸杞子	(225)	白豆蔻	(234)
龙眼肉	(225)	砂仁	(234)
桑椹	(226)	草豆蔻	(234)
北沙参	(226)	草果	(235)
南沙参	(226)	鸡内金	(235)
麦冬	(227)	建曲	(236)
天冬	(227)	谷芽	(236)
百合	(227)	麦芽	(236)
玉竹	(228)	山楂	(237)
黄精	(228)	隔山消	(237)
石斛	(228)	木香	(237)
女贞子	(229)	陈皮	(238)
旱莲草	(229)	香附子	(238)
蛤蟆油	(229)	附子	(239)
菟丝子	(230)	干姜	(239)
续断	(230)	肉桂	(240)
狗脊	(230)	小茴香	(240)
雪莲花	(231)	丁香	(240)
川贝母	(231)	高良姜	(241)
瓜蒌	(231)	天麻	(241)

不调、小腹冷痛、妊娠下血、宫冷不孕症。

3. 白术猪肚粥

白术 30 克, 槟榔 10 克, 生姜 10 克, 猪肚 1 枚, 粳米 100 克, 葱白切细, 盐少许。将前三味药粗捣过筛, 猪肚洗净去涎液, 纳药于猪肚中, 缝口, 以水煮肚至熟, 取汁, 将粳米及葱白共入汁中煮粥, 放食盐, 空腹服食。此方可治疗妇人肝郁气滞、月经不调、四肢烦热。

4. 益母草粥

益母草 15 克, 生地 15 克, 藕汁约 50 克, 生姜 6 片, 小米 50—100 克, 蜂蜜适量, 先煎益母草、生地、生姜, 去渣, 入米煮粥, 将熟, 加入藕汁及蜂蜜, 稍煮即可。每日分 3 次服, 补虚调血, 治产后虚劳、血气不调、症见腹中绞痛、头晕烦热、口渴食少。亦治妇女月经不调、淤血内阻等症。

5. 牡丹花粥

牡丹花(阴干的)6 克(鲜的可用 10—20 克), 粳米 50 克, 白糖少许。先以米煮粥, 将熟加入牡丹花再煮, 粥熟后入白糖调匀即可, 空腹服。治妇女月经不调、行经腹痛。

6. 芹菜藕片汤

鲜芹菜 120 克, 鲜藕片 120 克, 生油 15 克, 精盐少许。先把芹菜、藕片洗净, 芹菜切成约 3 厘米长。将锅放在旺火上, 下生油烧热, 放入芹菜、藕片, 放入精盐适量, 颠炒 5 分钟, 放入适量味精即成。上为一次量, 可连服 3—5 次。治血热、月经先期。

7. 青蒿丹皮茶

青蒿 6 克, 丹皮 6 克, 茶叶 3 克, 冰糖 15 克。将青蒿、丹皮洗净, 置茶杯中用开水将青蒿、丹皮、茶叶泡浸 15—20 分钟, 入冰糖溶化, 当茶饮, 不拘时, 不拘量。治血热、月经先期。

5—6次。治气虚月经量多,血崩症。

15. 人参大枣粥

人参6克,大枣15枚,米30克。大枣去核,共煮为粥,为一日量。功效同“人参粥”。

16. 参芪膏

人参30克,黄芪500克,饴糖500克,前二味反复煎煮三次,去渣取汁不少于3000克,入饴糖,文火浓缩为膏,防腐备用。每次一汤匙(约30克),空腹早晚各一次,功效同“人参粥”。

17. 人参蒸乌鸡

人参10克,乌鸡1只,精盐少许。将鸡去毛及内脏,洗净,人参洗净切片后装入鸡腹,放入沙锅内,蒸煮(隔水)2小时至鸡烂熟。食鸡饮汤,分数次服完。治气虚血亏、经血不调。

18. 参归乌鸡汤

当归30克,人参10克,枸杞30克,乌鸡500克重1只,桔皮10克。常规整理乌骨鸡,去内脏及头足,药洗净切片,干净纱布包裹,纳药至鸡腹中,旺火蒸2—3小时,食鸡饮汤。大补元气,调经止带。

19. 田七鸡

田七6克,枸杞30克,子鸡1只,上三味,常规整理后同炖至熟烂,服汤食鸡。养血调经。

20. 人参营血膏

人参30克,白术60克,山药60克,当归30克,枸杞30克,熟地60克,制首乌60克,大枣60克,砂仁15克。上药洗净,用水煎煮3次,每次取汁不少于1000克,去渣,再将药汁置文火上熬膏,每服一匙。大补气血调经。

21. 当归生姜羊肉汤

当归15克,生姜30克,山羊肉250克。前二味洗净切片,

