

借

原刊·老中医食疗汤水丛书

梁佩仪 编著

妇科病 食疗汤水



羊城晚报出版社





图书在版编目(CIP)数据

妇科病食疗汤水/梁佩仪编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 1

ISBN 7-80651-400-7

I. 妇… II. 梁… III. 妇科病-汤菜-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第128150号

责任编辑 张亚拉 黄捷生 黄初镇

责任技编 汤卓英

策 划 韦 光

封面设计 莫晓林

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

妇科病食疗汤水

FU KE BING SHI LIAO TANG SHUI

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-400-7/R·146

定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

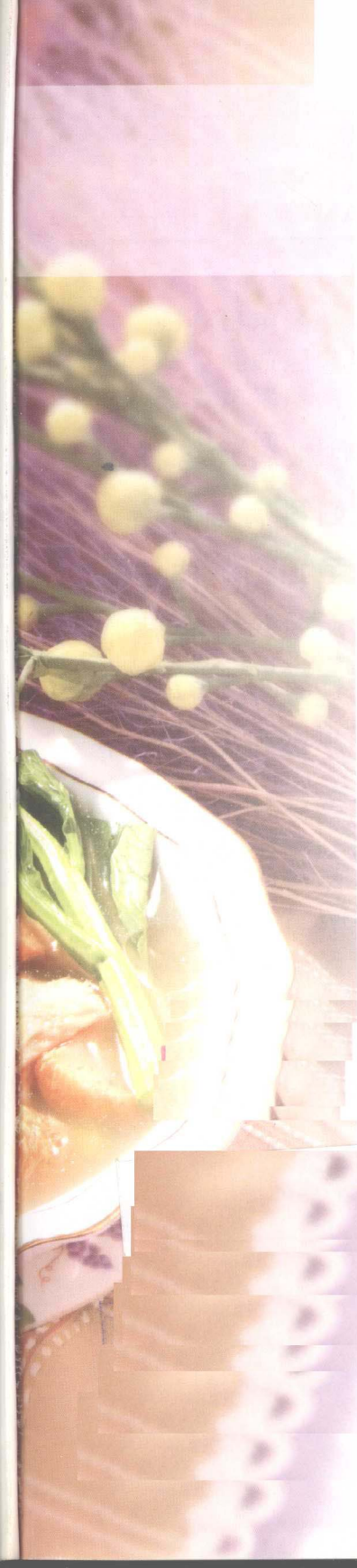
食疗汤水丛书

老中医

妇科病食疗汤水

梁佩仪 编著

 羊城晚报出版社



前言

QIAN

YAN

许多成年女性往往被各种各样的妇科疾病困扰着，而妇科病难根治，易复发，严重地影响了她们的生活和工作。专家研究发现，对付此类病痛用传统的中医药治疗有较好的疗效，依“医食同源”之论，在日常饮食中辅以适当的药材进行食疗，可以帮助女性朋友们减轻难言之隐的痛苦。我们编写的这本《妇科病食疗汤水》，集中华食疗之精粹，且所介绍汤水简单易学、汤味鲜美，可帮助女性朋友们于一日三餐之中解除疾病的困扰。



归参母鸡汤	5
海蜇蚝豉瘦肉汤	7
天香炉猪瘦肉汤	9
萝卜鸡汤	11
黄豆芽鲫鱼汤	13
猪蹄通乳汤	15
四子煨鸡汤	17
黄花菜甲鱼汤	19
糯米酒猪胰汤	21
白果乌骨鸡汤	23
王不留行猪蹄汤	25
双母二胡甲鱼汤	27
鹌鹑鸽肉汤	29
白芷牡蛎墨鱼汤	31
黄芪黑豆羊肚汤	33
石榴皮鸡肉汤	35
茜草猪蹄汤	37
高丽参牛腱汤	39
乌鸡丝瓜香菇汤	41
山药牛奶羊肉汤	43
金银花猪小肚汤	45
八宝鸡汤	47
木瓜章鱼汤	49
鹿茸猪小肚汤	51
冰糖甲鱼汤	53
黄花鱼蒜头汤	55

金针菜猪蹄汤	57
夏草母鸽补益汤	59
蒲公英甲鱼汤	61
马鞭草猪蹄汤	63
调经海味汤	65
黑芝麻酥肠汤	67
鲤鱼冬瓜汤	69
雪莲花鸡汤	71
黑木耳猪尾汤	73
人参阿胶乌鸡汤	75
仙茅羊肉汤	77
猪腰红米汤	79
通经牛肉汤	81
益母草鸡蛋汤	83
红枣老母鸡汤	85
猪皮猪蹄汤	87
马齿苋鸡蛋汤	89
双皮鸽子汤	91
红枣猪皮汤	93
黄芪猴头菇汤	95





归参母鸡汤

原材料



嫩母鸡	500克
当归	15克
党参	30克
生姜	10克
烧酒	少许

功效

补气养血，调理月经。
适用于血虚气弱型多
囊卵巢综合症。

老中医养生经

鸡肉蛋白质含量高，
且易被人体吸收利
用，可增强体力，
强壮身体，尤宜于
孕产妇经常食用。

制作过程



1. 母鸡活宰，取鸡肉洗净，斩件；
当归、党参、生姜洗净。



2. 锅内烧水，待水烧开时，下入母
鸡余约3分钟，捞起。



3. 把全部用料放入炖盅，加开水适
量，炖盅加盖，隔水文火炖3小时。
调味供用。



海蜇蚝豉瘦肉汤

原材料



海蜇 60克
蚝豉 30克
猪瘦肉 100克

功效

滋肾阴，平肝火。适用于妊娠眩晕。

老中医养生经

经常食用海蜇可以清理肠胃，去积尘，尤宜于和尘埃接触较多的人。

制作过程



1. 将蚝豉浸软，洗净；海蜇用清水浸去咸味，洗净，切片；猪瘦肉洗净，切块。



2. 锅内烧开后适量清水，下入猪瘦肉余3~4分钟，捞起。



3. 把全部用料一起放入煲内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，调味即可。



天香炉猪瘦肉汤

原材料



猪瘦肉 100克
天香炉 30克

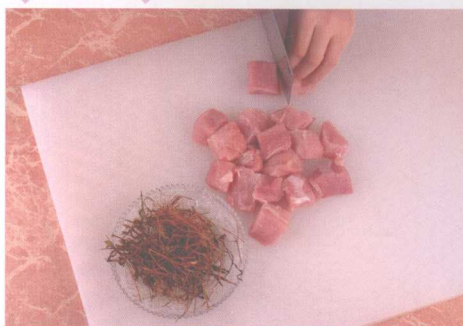
功效

益气开胃，活血止痛。
适用于闭经或产后出血。

老中医养生经

食用猪肉之后，不宜大量饮茶。

制作过程



1. 猪瘦肉洗净切块，天香炉洗净。



2. 将猪瘦肉块放入开水锅内氽约3分钟，捞起。

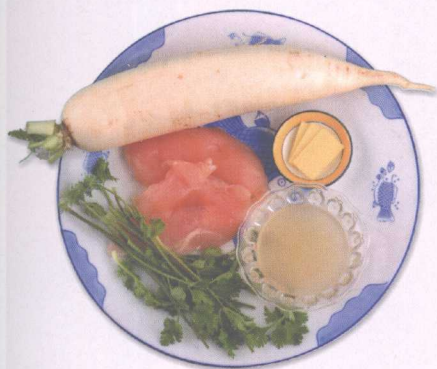


3. 把全部用料放入煲内，加清水适量，煲至熟烂，调味即可。



萝卜鸡汤

原材料



白萝卜
鸡脯肉
高汤
香菜
姜3片

500克
50克
适量
少许

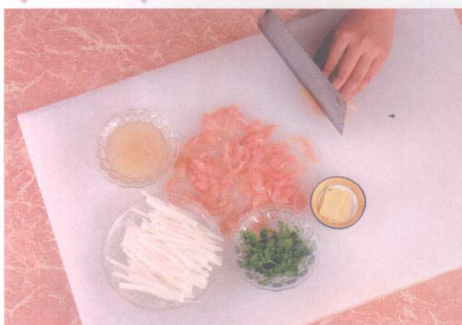
功效

营养丰富，行气补虚。
适用于气虚血瘀型子
宫肌瘤。

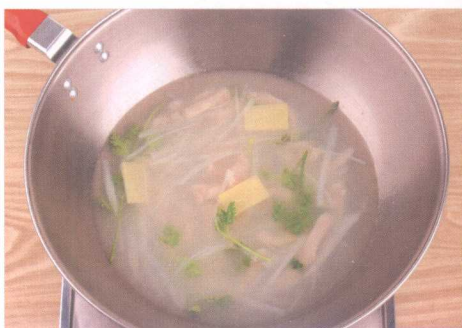
老中医养生经

白萝卜性凉，故脾
胃虚寒者不宜生食。

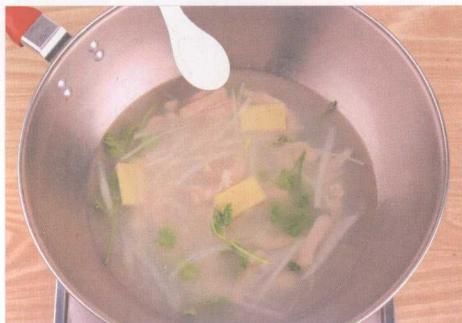
制作过程



1. 将萝卜洗净去皮，切细丝；香菜切碎段；鸡脯肉切丝。



2. 锅内加入高汤，中火上烧沸，入鸡肉略煮，撇去浮末，放入其他用料共煮。



3. 汤成后，加入适量精盐调味即可。



黄豆芽鲫鱼汤

原材料



新鲜鲫鱼	400克
黄豆芽	100克
海带	100克
猪瘦肉	150克
葱	适量
姜	适量

功效

通脉下乳。适用于产后缺乳。

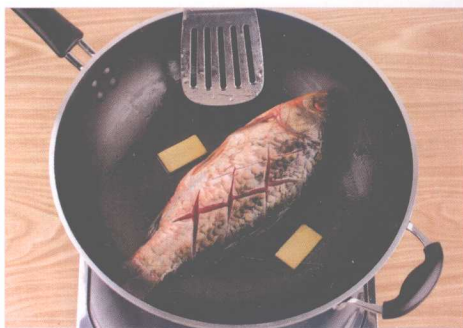
老中医养生经

经常食用黄豆芽可以减少体内乳酸堆积，治疗神经衰弱，消除疲劳。

制作过程



1. 鲫鱼去鳞、鳃、内脏，在鱼身两侧斜切十字花刀，洗净，控干水分；黄豆芽洗净，控净水分；海带泡发好，洗净切粗丝；猪瘦肉洗净切块。



2. 锅内烧热油，放入鲫鱼煎至两面微黄，铲起。

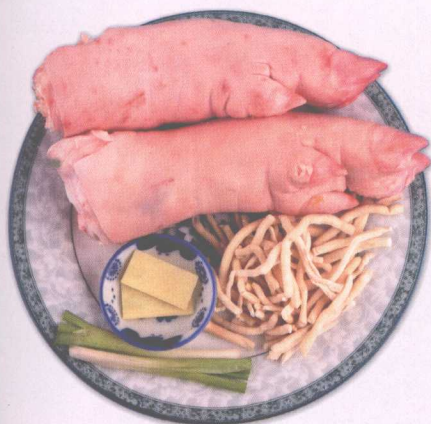


3. 炖盅内放入葱、姜、鲜汤1大碗，待汤开时把鱼、猪瘦肉、黄豆芽、海带丝放入，在烧开后改用小火炖15分钟即成。



猪蹄通乳汤

原材料



猪蹄
通草
葱
姜

2只
5克
适量
适量

功效

补虚通乳。

老中医养生经

通草以条粗，颜色
洁白者为佳。

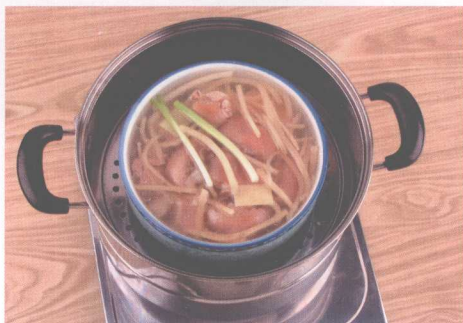
制作过程



1. 猪蹄刮毛，洗净，斩块；通草洗净。



2. 锅内烧开适量清水，放入猪蹄块
余3~4分钟。



3. 把猪蹄、通草同入炖盅，加水适
量，小火清炖4小时，加食盐、葱、
姜调味即成。