

家庭保健药膳丛书

# 妇女保健药膳

郝爱真 顾奎琴 主编



中国环境科学出版社

家庭保健药膳丛书

# 妇女保健药膳

主编 郝爱真 顾奎琴

中国环境科学出版社

· 北 京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

妇女保健药膳/郝爱真,顾奎琴主编. —北京:中国环境科学出版社,1998.8

(家庭保健药膳丛书)

ISBN 7-80135-556-3

I. 妇… II. ①郝… ②顾… III. 女性-保健-食物疗法  
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 22402 号

中国环境科学出版社出版

(100036 北京海淀区惠南里 14 号)

北京联华印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

\*

1999 年 5 月 第 一 版 开本 787×1092 1/32

1999 年 5 月 第一次印刷 印张 10

印数 1—5000 字数 220

定价:9.90 元

## 序

中国药膳源远流长,是中华民族的宝贵文化遗产,是中国传统医学的重要组成部分,几千年来它同中医药一样,为中华民族的繁荣和人民身体素质的提高,作出了巨大的贡献。随着社会的发展,人们的健康意识不断增强,饮食观念也发生了巨大变化,利用饮食养生已普遍被人们所重视和接受。药膳作为一种具有独特食疗功效和特殊美味的膳食,可以使人们在享受美味的同时,也使身体得到滋补,疾病得以治疗。药膳只有进入家庭,才能真正发挥食疗作用,是现代人养生保健的最佳选择和途径。

《家庭保健药膳丛书》是一套集美容保健、滋补强身、防治疾病为一体的大型科普书籍。这套丛书由解放军总医院郝爱珍、顾奎琴同志主编,分为儿童保健药膳、妇女保健药膳、男性保健药膳、滋补保健药膳、常见疾病保健药膳、疑难杂病保健药膳六册。它汇集了古代名方、民间验方、经验方等食疗方约 3000 余条。作者结合现代营养学、中医学和现代医学,对书中食疗方进行了科学的整理和修改,使其选方、归类更为科学、合理和实用。

此书内容丰富,类别齐全,通俗易懂。选方力求原料易得、制作简便,既适合于普通家庭,又可作为营养专业、中医及广大医务工作者参考之用。

值得一提的是,药膳虽然有食疗和保健作用,并且食用安全,无毒副作用,但药膳毕竟是一种膳食,所以对病情较重和急症病人应及时找医生诊治,以免耽误病情。药膳最适用于一般疾病、慢性病的调养和辅助治疗,能起到增强人体免疫功能、补充营养、强健体质、促进康复和保健防病作用。有病的人食用药膳时,可根据自身情况进行选择,或在医生指导下服用。药膳大多选用药性平和、副作用和异味小的药物和食物为原料,具有便于接受、易于坚持服用的特点。

随着科学的发展,药膳将成为一门独具特色的新兴学科,为提高人类健康水平做出新的更大的贡献。我衷心地希望这套书的出版能使每一位读者、每一个家庭都能终身受益。

胡照明  
—一九八四年

# 目 录

## 一、润肤美容药膳

|              |        |              |        |
|--------------|--------|--------------|--------|
| 容颜不老方·····   | ( 2 )  | 金针菜炖猪蹄·····  | ( 11 ) |
| 嫩肤方·····     | ( 2 )  | 猪皮烧花生米·····  | ( 11 ) |
| 茯苓美容抗衰方····· | ( 2 )  | 首乌沙参炖心肺····· | ( 12 ) |
| 杏仁方·····     | ( 3 )  | 椰汁鸡·····     | ( 12 ) |
| 服食白菊方·····   | ( 3 )  | 栗子炖鸡·····    | ( 13 ) |
| 瓜子美容方·····   | ( 3 )  | 黄芪炖乌骨鸡·····  | ( 13 ) |
| 胡麻健美方·····   | ( 4 )  | 杞菊炸鸡肝·····   | ( 14 ) |
| 莲藕驻颜方·····   | ( 4 )  | 五香芝麻鸭·····   | ( 14 ) |
| 养颜抗皱膏·····   | ( 4 )  | 章鱼炖猪蹄·····   | ( 15 ) |
| 枸圆美肤膏·····   | ( 5 )  | 马齿苋拌豆芽·····  | ( 15 ) |
| 乌发养颜膏·····   | ( 5 )  | 樱桃香菇·····    | ( 16 ) |
| 骨髓养颜粉·····   | ( 6 )  | 凉拌双耳·····    | ( 16 ) |
| 清宫八仙粉·····   | ( 6 )  | 厚朴煨肘·····    | ( 17 ) |
| 樱桃美容散·····   | ( 6 )  | 地黄蒸鸭·····    | ( 17 ) |
| 火腿炖蚝豉·····   | ( 7 )  | 养血美容汤·····   | ( 18 ) |
| 荷花荔枝鸭·····   | ( 8 )  | 红颜汤·····     | ( 18 ) |
| 地黄金龟·····    | ( 8 )  | 沙苑猪肝汤·····   | ( 19 ) |
| 酒煮白鸽·····    | ( 9 )  | 奶油兔肉丸子汤····· | ( 20 ) |
| 黄精鲜鱼·····    | ( 9 )  | 百合莲花汤·····   | ( 20 ) |
| 枸杞炖牛肉·····   | ( 10 ) | 菠萝冰莲汤·····   | ( 21 ) |

|               |      |              |      |
|---------------|------|--------------|------|
| 鲢鱼肉丸汤·····    | (21) | 阿胶白皮粥·····   | (33) |
| 五色汤·····      | (22) | 龙眼枸杞粥·····   | (33) |
| 红枣鸡蛋汤·····    | (22) | 扁豆粥·····     | (34) |
| 银耳鸡汤·····     | (23) | 人参黄芪粥·····   | (34) |
| 白果菊梨淡奶汤·····  | (23) | 当归熟地羊肉粥····· | (35) |
| 胡萝卜红枣桑椹汤····· | (24) | 羊脊骨粥·····    | (35) |
| 糯米归芪汤·····    | (24) | 苁蓉羊肾粥·····   | (35) |
| 猪皮红枣羹·····    | (24) | 酥蜜粥·····     | (36) |
| 阿胶羹·····      | (25) | 菊花糯米粥·····   | (36) |
| 冰糖燕窝羹·····    | (25) | 莲花糯米粥·····   | (37) |
| 美白消斑膏·····    | (26) | 银耳樱桃粥·····   | (37) |
| 当归咖喱饭·····    | (26) | 猪肾粳米粥·····   | (37) |
| 黄精烤鱼饭·····    | (27) | 八宝除湿粥·····   | (38) |
| 海松仁什锦饭·····   | (27) | 丝瓜络消斑饮·····  | (38) |
| 薏米饭·····      | (28) | 净面茶·····     | (39) |
| 姜乳蒸饼·····     | (28) | 润肌养颜茶·····   | (39) |
| 鸡蛋索饼·····     | (29) | 胡桃牛乳茶·····   | (39) |
| 鸡蛋饼·····      | (29) | 慈禧珍珠茶·····   | (40) |
| 黄鸡馄饨·····     | (29) | 蜂蜜菊花茶·····   | (40) |
| 山药酥·····      | (30) | 美颜茶·····     | (40) |
| 天冬包子·····     | (30) | 美容海带茶·····   | (41) |
| 刀鱼汁面·····     | (31) | 黑芝麻美发饮·····  | (41) |
| 五白糕·····      | (31) | 消皱美容饮·····   | (42) |
| 玉兰花糕·····     | (32) | 绞股兰藕汁·····   | (42) |
| 鸡蛋羊肉面·····    | (32) | 苡仁美容酒·····   | (42) |
| 麦皮牛奶粥·····    | (33) | 美容酒·····     | (43) |

|           |      |            |      |
|-----------|------|------------|------|
| 归元仙酒····· | (43) | 葡萄酒·····   | (46) |
| 驻颜酒·····  | (44) | 桃花酒·····   | (46) |
| 红颜酒·····  | (44) | 龙眼和气酒····· | (46) |
| 却老酒·····  | (45) | 桃花白芷酒····· | (47) |
| 熙春酒·····  | (45) |            |      |

## 二、滋阴生津药膳

|            |      |             |      |
|------------|------|-------------|------|
| 二母元鱼·····  | (48) | 天门冬烧麦·····  | (57) |
| 银杏全鸭·····  | (49) | 山药茯苓包·····  | (58) |
| 虫草全鸭·····  | (49) | 枣荷叶·····    | (58) |
| 葱烧海参·····  | (50) | 玫瑰橘酪汤圆····· | (59) |
| 红枣煨肘·····  | (50) | 乌鸡膏粥·····   | (59) |
| 饴糖鸡·····   | (51) | 大米白鸭粥·····  | (60) |
| 红烧龟肉·····  | (51) | 地黄粥·····    | (60) |
| 鲜蘑鹿冲·····  | (52) | 天门冬粥·····   | (60) |
| 玉米须龟·····  | (53) | 冬虫草米粥·····  | (61) |
| 补髓汤·····   | (53) | 玉竹粥·····    | (61) |
| 龟羊汤·····   | (53) | 甘蔗粥·····    | (62) |
| 银耳参蛋汤····· | (54) | 酥蜜粥·····    | (62) |
| 银耳鸭蛋汤····· | (55) | 石斛粥·····    | (62) |
| 羊蜜膏·····   | (55) | 白木耳粥·····   | (63) |
| 银耳鸽蛋糊····· | (55) | 燕窝粥·····    | (63) |
| 参姜饼·····   | (56) | 麦冬粥·····    | (64) |
| 玫瑰枣糕·····  | (56) | 百合沙参粥·····  | (64) |

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 西洋参茶····· (65)  | 甜菊茶····· (67)   |
| 人参须茶····· (65)  | 酥油茶····· (67)   |
| 党参麦冬茶····· (65) | 桑龙药酒····· (68)  |
| 五味子茶····· (66)  | 枸杞人参酒····· (68) |
| 生脉茶····· (66)   | 圆肉补血酒····· (69) |
| 参斛茶····· (67)   | 鸡子阿胶酒····· (69) |

### 三、月经不调药膳

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 艾叶姜蛋····· (70)    | 红花当归粥····· (76)  |
| 益母草煮鸡蛋····· (71)  | 参芪白莲粥····· (77)  |
| 芹菜益母汤····· (71)   | 艾姜粥····· (77)    |
| 马齿苋鸡蛋汤····· (71)  | 黑米阿胶粥····· (78)  |
| 荠菜汤····· (72)     | 归芍益母茶····· (78)  |
| 豆豉羊肉汤····· (72)   | 益母红糖茶····· (78)  |
| 当归延胡汤····· (72)   | 黑豆苏木茶····· (79)  |
| 党参黄芪羊肉汤····· (73) | 橘叶苏梗茶····· (79)  |
| 益母草汁粥····· (73)   | 莲子茶····· (79)    |
| 牡丹花粥····· (73)    | 四炭止血茶····· (80)  |
| 红花糯米粥····· (74)   | 黑木耳红枣茶····· (80) |
| 艾叶粥····· (74)     | 黑白茶····· (80)    |
| 牛肾粥····· (75)     | 青蒿丹皮茶····· (81)  |
| 补中升阳粥····· (75)   | 茅根红糖茶····· (81)  |
| 当归补血粥····· (76)   | 红花芭蕉饮····· (82)  |
| 两地槐花粥····· (76)   | 芍药黄芪酒····· (82)  |

|          |      |          |      |
|----------|------|----------|------|
| 地榆酒..... | (82) | 茴香酒..... | (83) |
|----------|------|----------|------|

## 四、痛经药膳

|             |      |            |      |
|-------------|------|------------|------|
| 调经草汤.....   | (84) | 桂浆粥.....   | (90) |
| 山楂葵籽汤.....  | (85) | 玉簪花粥.....  | (91) |
| 黑豆蛋酒汤.....  | (85) | 痛经茶.....   | (91) |
| 姜枣花椒汤.....  | (86) | 益母草茶.....  | (91) |
| 生姜山楂汤.....  | (86) | 泽兰茶.....   | (92) |
| 姜枣艾叶汤.....  | (86) | 川芎调经茶..... | (92) |
| 乌鸡汤.....    | (86) | 二花调经茶..... | (92) |
| 姜枣红糖汤.....  | (87) | 月季花茶.....  | (93) |
| 参芪补膏.....   | (87) | 艾叶糖茶.....  | (93) |
| 山楂去痛粥.....  | (88) | 红糖茶.....   | (93) |
| 茴香麻雀粥.....  | (88) | 调经酒.....   | (94) |
| 酒洗苁蓉粥.....  | (88) | 月季酒.....   | (94) |
| 吴茱萸粥.....   | (89) | 参茸补血酒..... | (95) |
| 当归粥.....    | (89) | 红花酒.....   | (95) |
| 鲜益母草粥.....  | (90) | 红花山楂酒..... | (96) |
| 姜艾薏苡仁粥..... | (90) | 牛膝参归酒..... | (96) |

## 五、闭经药膳

|            |      |            |      |
|------------|------|------------|------|
| 鳖甲炖鸽肉..... | (97) | 牛膝炖猪蹄..... | (98) |
|------------|------|------------|------|

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 当归煮鸡蛋····· (98)    | 墨斗鱼羹····· (102)    |
| 川芎煮鸡蛋····· (98)    | 兰花粥····· (103)     |
| 姜丝炒墨鱼····· (99)    | 糯米内金粥····· (103)   |
| 天香炉煲猪肉····· (99)   | 桃仁粥····· (103)     |
| 乌豆益母草汤····· (99)   | 凌霄花阿胶粥····· (104)  |
| 调经祛瘀水鱼汤····· (100) | 红花糯米粥····· (104)   |
| 马蓝头根红枣汤····· (100) | 桃仁红花粥····· (104)   |
| 归芪调经汤····· (100)   | 墨鱼香菇冬笋粥····· (105) |
| 乌鸡乌贼当归汤····· (101) | 桃花蜂蜜糯米粥····· (105) |
| 黑豆红花汤····· (101)   | 丹参糖茶····· (106)    |
| 月季花汤····· (101)    | 调经茶····· (106)     |
| 桃仁牛血羹····· (102)   | 茜草茶····· (106)     |

## 六、功能性子宫出血药膳

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 玉米须炖猪肉····· (107)  | 糯米阿胶粥····· (111)  |
| 艾叶生姜煨鸡蛋····· (108) | 小麦鸡血粥····· (111)  |
| 卷柏芹菜鸡蛋汤····· (108) | 豆浆韭汁饮····· (112)  |
| 赤豆龙眼黄芪汤····· (108) | 乌梅红糖水····· (112)  |
| 当归地黄羊肉汤····· (109) | 小蓟锅巴茶····· (112)  |
| 山药山萸粥····· (109)   | 大小蓟速溶茶····· (113) |
| 红米生地粥····· (109)   | 仙鹤草茶····· (113)   |
| 三七粉粥····· (110)    | 莲蓬茶····· (113)    |
| 乌雄鸡粥····· (110)    | 芙蓉莲蓬茶····· (114)  |
| 苎麻粥····· (111)     |                   |

## 七、白带异常药膳

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 白果蒸鸡蛋 .....   | (115) | 龟胶酒 .....     | (121) |
| 山药莲苡汤 .....   | (115) | 地骨皮酒 .....    | (121) |
| 冰糖冬瓜子汤 .....  | (116) | 鳖甲酒 .....     | (122) |
| 白兰花猪瘦肉汤 ..... | (116) | 冬瓜子酒 .....    | (122) |
| 完带粥 .....     | (116) | 马齿苋酒 .....    | (122) |
| 山药黄柏粥 .....   | (117) | 芹菜籽酒 .....    | (123) |
| 石榴皮粥 .....    | (117) | 水陆二仙酒 .....   | (123) |
| 白果莲肉粥 .....   | (118) | 肉苁蓉茶 .....    | (123) |
| 山萸肉粥 .....    | (118) | 石榴茶 .....     | (124) |
| 金樱子粥 .....    | (118) | 马兰茶 .....     | (124) |
| 山药乌鸡膏粥 .....  | (119) | 鸡冠花茶 .....    | (124) |
| 鳖甲鹿角胶粥 .....  | (119) | 白果通淋茶 .....   | (125) |
| 萆薢银花粥 .....   | (120) | 扁豆山药茶 .....   | (125) |
| 加味蒲公英粥 .....  | (120) | 皇上一味秘精茶 ..... | (125) |
| 茯苓车前子粥 .....  | (120) |               |       |

## 八、不孕症药膳

|                |       |                |       |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 韭菜炒羊肝 .....    | (126) | 海味调经种玉汤 .....  | (127) |
| 附子山药羊肉汤 .....  | (127) | 养精种玉猪胰汤 .....  | (128) |
| 益母草元胡鸡蛋汤 ..... | (127) | 四子摄精种玉鸡汤 ..... | (129) |

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 菟杜麻雀汤 .....   | (129) | 白狗骨粥 .....    | (137) |
| 五子胎盘汤 .....   | (130) | 艾叶红糖粳米粥 ..... | (137) |
| 鹿肾阿胶汤 .....   | (130) | 枸杞子羊肾粥 .....  | (137) |
| 鸭脚菜乌鸡汤 .....  | (131) | 薏米扁豆山楂粥 ..... | (138) |
| 雪莲花炖鸡肉 .....  | (131) | 香附丸 .....     | (138) |
| 糯米酒炖猪胰 .....  | (131) | 归芪海狗肾酒 .....  | (138) |
| 五味益肾种玉雀卵 ..   | (132) | 仙传种子药酒方 ..... | (139) |
| 双皮炖鸽子 .....   | (132) | 延寿获嗣酒 .....   | (139) |
| 猪肉炖鹿胎 .....   | (133) | 种子药酒 .....    | (140) |
| 生姜红糖泥 .....   | (134) | 种玉酒 .....     | (140) |
| 温补鹌鹑汤 .....   | (134) | 仙灵脾酒 .....    | (141) |
| 开郁种玉粥 .....   | (134) | 巴戟天酒 .....    | (141) |
| 启宫粥 .....     | (135) | 二根茴香酒 .....   | (141) |
| 紫河车鹿角胶粥 ..... | (135) | 宜男酒 .....     | (142) |
| 巴戟羊肉粥 .....   | (136) | 淫羊藿酒 .....    | (142) |
| 荔枝橘核茴香粥 ..... | (136) | 灵脾地黄酒 .....   | (143) |

## 九、胎动不安药膳

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 鸡鸽鹌蒸高丽参 ..... | (144) | 苏梗砂仁莲子汤 ..... | (147) |
| 苎麻根煲鸡 .....   | (145) | 杞杜鹌鹑汤 .....   | (147) |
| 五香牛鼻 .....    | (145) | 杜仲炖龟汤 .....   | (148) |
| 蛋黄固胎羹 .....   | (145) | 阿胶鸡蛋汤 .....   | (148) |
| 苏梗陈皮莲子汤 ..... | (146) | 艾叶鸡蛋汤 .....   | (148) |
| 莲子葡萄干汤 .....  | (146) | 香油蜜膏 .....    | (149) |

|              |       |               |       |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 参芪保胎膏 .....  | (149) | 鸡蛋白糖粥 .....   | (154) |
| 墨鱼鸡肉饭 .....  | (149) | 养胎粥 .....     | (154) |
| 安胎鲤鱼粥 .....  | (150) | 二红固胎粥 .....   | (154) |
| 黑豆菟丝子糯米粥 ..  | (150) | 健肾安胎粥 .....   | (155) |
| 糯米淮山粥 .....  | (151) | 白术南瓜粳米粥 ..... | (155) |
| 莲子芋肉粥 .....  | (151) | 参芪术枣糯米粥 ..... | (156) |
| 党参杜仲粥 .....  | (151) | 母鸡鱼干粥 .....   | (156) |
| 苎麻鲤鱼粥 .....  | (152) | 糯米黄芪饮 .....   | (156) |
| 南瓜粥 .....    | (152) | 南瓜蒂茶 .....    | (157) |
| 黄芪南瓜粥 .....  | (152) | 玉米嫩衣茶 .....   | (157) |
| 黄芪川芎粥 .....  | (153) | 苎麻桂圆茶 .....   | (157) |
| 竹茹阿胶粥 .....  | (153) | 胡桃茶 .....     | (158) |
| 小黄米母鸡粥 ..... | (153) |               |       |

## 十、妊娠水肿药膳

|               |       |              |       |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 桃花溜黄菜 .....   | (159) | 黑豆赤豆粥 .....  | (162) |
| 黑豆大蒜煮红糖 ..... | (160) | 冬瓜鲤鱼头粥 ..... | (162) |
| 车前发菜汤 .....   | (160) | 五皮粥 .....    | (163) |
| 千金鲤鱼汤 .....   | (161) | 黄芪野鸭肉粥 ..... | (163) |
| 花生红枣大蒜汤 ..... | (161) | 鹿头肉粥 .....   | (164) |
| 赤豆鲤鱼大蒜汤 ..... | (161) | 白术茯苓粥 .....  | (164) |
| 牛肉蒜汤 .....    | (162) |              |       |

## 十一、妊娠呕吐药膳

|                |       |             |       |
|----------------|-------|-------------|-------|
| 白糖米醋蛋 .....    | (165) | 鲜竹茹粥 .....  | (170) |
| 姜汁炒糯米 .....    | (166) | 五汁安胎饮 ..... | (170) |
| 姜汁牛奶 .....     | (166) | 紫苏姜汁饮 ..... | (171) |
| 砂仁蒸鲫鱼 .....    | (166) | 生姜乌梅饮 ..... | (171) |
| 鲤鱼头煮冬瓜 .....   | (167) | 甘蔗生姜汁 ..... | (171) |
| 黄花鱼煲蒜头 .....   | (167) | 糯米姜汁 .....  | (172) |
| 黄花菜炒黄瓜 .....   | (167) | 韭菜姜汁 .....  | (172) |
| 干姜人参半夏汤 .....  | (168) | 苏姜陈皮茶 ..... | (172) |
| 生姜伏龙肝鸡肉汤 ..... | (168) | 苏叶生姜茶 ..... | (173) |
| 麦门冬粥 .....     | (168) | 妊娠止呕茶 ..... | (173) |
| 生芦根粥 .....     | (169) | 伏龙肝茶 .....  | (173) |
| 糯米稀粥 .....     | (169) | 黄连苏叶茶 ..... | (174) |
| 砂仁粥 .....      | (169) | 橘皮竹茹茶 ..... | (174) |
| 白术鲫鱼粥 .....    | (170) |             |       |

## 十二、产后缺乳药膳

|              |       |               |       |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 鲶鱼卧鸡蛋 .....  | (175) | 黄酒炖鲫鱼 .....   | (178) |
| 黄酒炖猪蹄 .....  | (176) | 猪蹄豆腐汤 .....   | (178) |
| 鸡茸蹄筋 .....   | (177) | 猪蹄通草葱白汤 ..... | (179) |
| 莴苣拌海蜇皮 ..... | (177) | 黄酒鲜虾汤 .....   | (179) |
| 黄花菜炖猪肉 ..... | (178) | 芪归猪蹄汤 .....   | (179) |

|               |       |              |       |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 通草鲫鱼汤 .....   | (180) | 猪蹄粥 .....    | (184) |
| 赤豆鱼汤 .....    | (180) | 黑芝麻粥 .....   | (185) |
| 催乳鲤鱼汤 .....   | (180) | 莴苣籽粥 .....   | (185) |
| 山甲当归母鸡汤 ..... | (181) | 鲢鱼小米粥 .....  | (185) |
| 猪蹄瓜菇汤 .....   | (181) | 豌豆粥 .....    | (186) |
| 金针猪蹄汤 .....   | (181) | 茴香粥 .....    | (186) |
| 鲤鱼归芪汤 .....   | (182) | 鲤鱼汁粥 .....   | (186) |
| 鲫蹄汤 .....     | (182) | 黄花菜瘦肉粥 ..... | (187) |
| 章鱼猪蹄汤 .....   | (183) | 山甲路路通粥 ..... | (187) |
| 猪蹄通乳羹 .....   | (183) | 红苕粥 .....    | (187) |
| 羊肉猪蹄膏 .....   | (184) |              |       |

### 十三、产后恶露不绝药膳

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 芪归益母鸡 .....   | (189) | 三七藕汁蛋羹 .....  | (193) |
| 归芪红糖蛋 .....   | (190) | 六味鸡汤面 .....   | (193) |
| 五味益母草蛋 .....  | (190) | 坤草粥 .....     | (194) |
| 益母草红糖蛋 .....  | (191) | 生化汤粥 .....    | (194) |
| 柴胡旱莲蛋黄汤 ..... | (191) | 参芪胶艾粥 .....   | (194) |
| 豆腐皮蛋黄汤 .....  | (192) | 蒲黄益母红糖饮 ..... | (195) |
| 厚朴陈皮蛋黄汤 ..... | (192) |               |       |

## 十四、产后出血药膳

|              |       |             |       |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 当归毛蛋 .....   | (196) | 粟米羊肉粥 ..... | (200) |
| 豆豉酱猪心 .....  | (197) | 糯米鲜藕粥 ..... | (201) |
| 糖醋猪脚 .....   | (197) | 蒲莪粥 .....   | (201) |
| 核桃木耳枣 .....  | (198) | 糯米甜酒 .....  | (201) |
| 参芪淮山母鸡 ..... | (198) | 当归独活酒 ..... | (202) |
| 鲑鱼鸡蛋羹 .....  | (198) | 麻子酒 .....   | (202) |
| 蜜果猪蹄汤 .....  | (199) | 当归熟地酒 ..... | (203) |
| 枣杞姜鸡汤 .....  | (199) | 归羽酒 .....   | (203) |
| 桂圆姜枣汤 .....  | (199) | 独活人参酒 ..... | (203) |
| 乳鸽枸杞汤 .....  | (200) | 寄生黑豆酒 ..... | (204) |
| 枇杷叶包粽子 ..... | (200) | 地榆菖蒲酒 ..... | (204) |

## 十五、产后其它病症药膳

|               |       |              |       |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 蜜饯姜枣龙眼 .....  | (205) | 益母草生姜汤 ..... | (208) |
| 糖渍鲜龙眼 .....   | (205) | 姜楂汤 .....    | (208) |
| 鸡油烩油菜 .....   | (206) | 羊肉当归黄芪姜汤 ..  | (208) |
| 生地姜末 .....    | (206) | 八珍鸡汤 .....   | (209) |
| 生姜膏 .....     | (207) | 羊排粉丝汤 .....  | (209) |
| 海鳗头艾叶汤 .....  | (207) | 豆腐衣蛋汤 .....  | (210) |
| 黑豆棉籽汤 .....   | (207) | 菊花根茶 .....   | (210) |
| 桃仁四物汤加减 ..... | (208) | 红糖胡椒茶 .....  | (211) |