

现代生活实用丛书——是您日常生活中的教科书 轻松享受 快乐生活

妇女常见疾病

1000问

孙国宾/编著

- > 实用
- > 知识
- > 全面
- > 科学
- > 新颖



现代家庭
生活实用丛书
掌握要领 幸福在握
快乐生活1000问
读完本书 无师自通
★★★★★

吉林摄影出版社

实用丛书

妇女常见疾病

1000? 问



吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代生活实用丛书: 妇女常见疾病 / 孙国宾编著. - 长春: 吉林摄影出版社, 2004.8
ISBN7-80606-753-Z

I. 现… II. 孙… III. 妇女常见疾病IV. 2004.8
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 27385 号

主 编: 孙国宾
责任编辑: 严黛玲

现代生活实用丛书——妇女常见疾病 1000 问

编 著: 孙国宾

出版发行: 吉林摄影出版社出版发行

(长春市人民大街 4646 号 邮政编码: 130000)

印 刷: 北京彩虹印刷有限责任公司印制

字 数: 540 千字

开 本: 787×1094 1 / 16

印 张: 175

印 数: 1-3000 册

版 次: 2005 年 4 月第 1 版 2006 年 11 月第 2 次印刷

书 号: ISBN7-80606-753-1 / Z · 72

定 价: 23.80 元(本册定价)

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换。本套丛书邮购电话: 010-86401626。邮购需按定价加 10% 的邮费)



材料/调味料

CAILIAOTIAOWEILIAO

草虾仁 180 克(约 16 只) 苹果 1 只, 枸杞子 10 克。生粉半杯, 盐 1/4 茶匙, 色拉酱 100 毫升, 油 3 杯(约 600 毫升), 鸡蛋白半个。



烹饪与制做

PENGRENYUZHIZUO

①枸杞子用 1/3 碗水蒸 10 分钟, 沥出药汁备用。虾仁由背部剖开, 但不剖断, 擦干水分, 撒上盐, 用手略抓几下, 使每只虾仁均能入味。苹果切丁, 放入碗内。

②将虾仁拌入生粉中; 将药汁及色拉酱混合后拌匀。油烧热至 150℃, 放入虾仁, 炸约 2 分钟后捞出, 放在吸油纸上吸去多余油分。

③将虾仁倒入装苹果丁的大碗内, 加入色拉酱拌匀后盛盘, 再将枸杞子缀饰其上即可。



烹饪小窍门

PENGRENXIAOQIAOMEN

①虾从背部切开时需切至 3/4 深处, 这样虾仁无论炒或炸均能卷成圆球形, 看起来才会大而饱满。

②药汁可熬浓一些。将药汁和色拉酱放在小塑料袋内拌匀后, 再将塑料袋的角剪一缺口, 将混了药汁的色拉酱挤出些小花样。

③炸虾的油温要高, 否则虾球会含油太多。150℃左右熟油会使炸出来的虾外酥里嫩。

营养师的话

YINGANGSHIDEHUA

虾可以帮助发育, 具丰胸效果。苹果含有丰富的果胶质, 可治腹泻, 也可治便秘, 帮助体内排泄毒素, 达到养颜美容的效果。但色拉酱的热量很高, 须减量使用。

这道药膳可以促进乳腺发育, 无论对发育期的少女丰胸, 或妇女产后防止乳房萎缩, 均有一定的效果, 是既美味又滋养的菜肴。

苹果虾球

丰胸食谱





木耳红枣汤

材料与制做

CAILIAOYUZHIZUO

木耳1朵，洗净撕成适当大小，与去核的红枣4个一同煎煮服用。

功效

GONGXIAO

木耳红枣汤可以止血与养血，对月经量过多、痔疮出血等症有疗效。不过，有下痢倾向者不宜服用。

妇女经期的常备热饮

韭菜热饮

功效

GONGXIAO

韭菜20克放入榨汁机榨出汁液，加少许红糖，冲入热开水拌匀饮用。

材料与制做

CAILIAOYUZHIZUO

韭菜性温，可以活血，喝完韭菜热饮可以感到全身暖乎乎的，进而可以减缓痛经。



生姜红枣汤

功效

GONGXIAO

把生姜4片、红枣8个加2碗水煎煮出味，加红糖。

材料与制做

CAILIAOYUZHIZUO

月经来潮前，每天喝1次，连服5天，可以改善痛经。



材料/调味料

● CAILIAOTIAOWEILIAO

草虾仁 300 克，竹荪 10 根，青菜心 60 克，桑寄生 10 克。生粉 1 匙，盐半茶匙，高汤 4 碗，酒少许。



烹饪与制做

● PENGREN YUZHIZUO

- ①将竹荪放在水中浸泡。中途可换 4~5 次水。一直泡至水呈清澈、没有黄黄的颜色为止。药材用 1 碗半的水煎至剩半碗。
- ②草虾仁拍碎后剁至有粘性加盐 1/4 茶匙、酒及生粉拌匀后，做成 12 粒虾丸，置于盘中，入锅蒸 5 分钟；并将漂洗干净的竹荪去除硬蒂，切成 3 厘米长。
- ③锅中加入 4 碗高汤，煮开，加盐 1/4 茶匙调味，倒入竹荪、青菜心、药汁煮开后熄火，再将蒸好的虾丸倒入汤中即可。



烹饪小窍门

● PENGREN XIAOQIAOMEN

- ①竹荪为菌类的一种，其味道清脆爽口，但泡过竹荪的水不能拿来煮东西。煮前须先氽烫过，才②高汤可用煮鸡的汤汁或以大骨 2 根、鸡骨架一副加葱 3 根、姜 3 片熬煮，以 10 碗水熬煮成 4 碗，也可一次多熬煮一些，放冰箱备用。



竹荪虾丸汤

补血食谱

营养师的话

● YINGANGSHIDEHUA

虾的美味大家都喜欢，但是吃的时候很麻烦。所以可以先剥壳、剁碎做成虾丸。虾丸软嫩、味鲜，胆固醇过高的人，不妨同时多吃些蔬菜。以促进胆固醇的排泄。

这道药膳能改善女孩子因体质虚弱或贫血而造成的腰虚无力、头发干枯等情况，不但可以补血，更可以改善发质。



天麻七星鱼

补血食谱



材料/调味料

CAILIAOTIAOWEILIAO

七星斑 1 条 (约 500 克), 火腿 60 克, 香菇 2 朵, 葱 2 根, 姜 3 片, 天麻 10 克, 酒少许。



烹饪与制做

PENGRYUZHIZUO

- ①天麻以半碗水蒸 20 分钟后备用。香菇切片, 火腿切片, 姜切小块, 葱切长段。鱼从肚子划开, 从头至尾部都要切开, 摆盘时才能撑开来。
- ②将鱼两面各斜切四五刀, 再将火腿肉、香菇、姜各一片夹入鱼肉内。
- ③淋上少许酒及药汁, 再将天麻置于其上, 蒸 10 分钟后, 加入葱段, 再蒸 1 分钟即可取出。



烹饪小窍门

PENGRYUZHIZUO

- ①鱼身两侧要斜切至骨, 这样火腿、香菇及姜片才不易掉出。
- ②蒸鱼时火候要大, 水开后鱼才能入锅, 否则鱼身的颜色会无光泽、不漂亮。
- ③火腿本身已含盐分, 故不必再加盐调味, 以免过咸。



月经异常

月经异常包括月经周期、出血量异常、月经不顺、痛经等；生殖器官发育不全、卵巢功能不足，是造成月经异常的主因；但是，有时候精神受到重大刺激，也会扰乱激素分泌，引起月经异常。症状严重时接受医生诊察，轻微的话只要适度运动、保持轻松愉悦的心情、有规律的生活、并注意半日的饮食，大都可以改善症状。值得注意的是，出现月经异常时，少吃蟹贝类与味道浓烈的山野菜。

减缓痛经的方法包括

- ①吃温性食物，如红糖、韭菜、葱、姜等，避免吃生冷、寒性、酸涩、辛辣的食物。
- ②月经期间避免饮酒，因为酒精会使血管扩张，造成经血过多。
- ③双脚泡45℃的热水约10分钟，可以促进血液循环。
- ④月经期间轻轻按摩腹部或做一些不激烈的暖身运动，可以避免下腹充血。
- ⑤注意保暖，避免下腹受寒。
- ⑥痛经严重时，除了吃药之外，也可以热敷下腹与腰部，可以减缓痛感。
- ⑦勤更换卫生巾，否则一旦受到细菌感染，引起阴道炎、膀胱炎等，也会引起腹痛。

当归红花排骨汤

材 料

CAILIAO

排骨 300 克，当归 10 克，红花（用棉布袋包住）6 克，红枣 4 个。

烹 饪

PENGRÉN

- ①排骨剁小块，先放入沸水氽烫去污血，洗净后，放入锅中。
- ②加当归、红花、去核的红枣，加入适量的水，煮沸后，用小火慢炖，直到排骨熟软为止。红花用棉布袋包住，煮出来的汤汁才会清澈。



功

效

这道汤可以调经止痛，所以可以改善经前腹痛，月经失调等症状。

麻油腰花

产妇食谱



材料/调味料

CAILIAOTIAOWEILIAO

猪腰 1 对, 老姜 60 克, 杜仲 10 克, 续断 10 克。盐 1/4 茶匙, 麻油 2 大匙, 米酒 2 杯。



烹饪与制做

PENGRYUZHIZUO

- ①用 3 碗水煎煮药材, 至剩 1 碗水后备用。猪腰切半, 将内部深色部分及白色网状部分切除, 泡在热水里, 以消除尿味。姜切薄片, 猪腰切成花状。
- ②水烧开, 入腰花快速氽烫后捞起。烧热麻油, 入姜片炒至微黄且香味溢出时, 放入腰花快炒。

烹饪小窍门

PENGRXIAOQIAOMEN

- ①烹腰花前, 务必要先将腰花对半切开泡在水中, 否则会有很浓的尿味。
- ②腰花不能久煮, 只要稍微一滚便可熄火盛盘, 否则会缩小且变硬。最好一次食用完毕, 要不然下次回锅加热时, 腰花会缩得更小, 口感也会变差。

材 料

● CAILIAO

排骨 400 克, 干黄花菜 20 克、红豆 1/3 碗、
薏苡仁 1/3 碗, 盐, 胡椒。

功 效

● GONGXIAO

黄花菜有解毒、安神明目的功效, 配合薏苡仁和红豆很适合产后的妇女食用。

烹饪与制做

● PENGRENYUZHIHUO

- ① 薏苡仁和红豆预先泡软, 黄花菜泡软打结。排骨切块, 焯烫过
- ② 锅内放适量水, 放入红豆、薏苡仁煮到六分熟软, 放入排骨续煮, 最后放入黄花菜略煮一下, 加盐和胡椒调味。

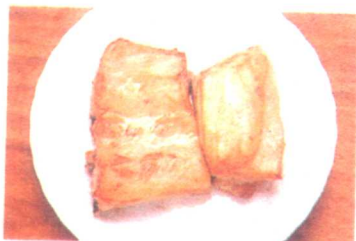
黄花菜豆排骨汤

产妇食谱



葱烧猪排

主妇食谱



材料/调味料

CAILIAOTIAOWEILIAO

猪小排 350 克，青葱 15 根，
红葱头 8 粒，巴戟天 10 克，
甘草 3 克，白芍药 6 克。酱
油 4 大匙，糖 1 茶匙，油 2 大
匙，酒 1 杯。



烹饪与制做

PENGRENYUZHIZUO

- ① 五花肉部分的小排肉，其肉质与口感较佳。
- ② 先将猪小排两面煎黄，红烧时才会肉质柔嫩，否则炖到后来，肉会散开且变老、变硬。



烹饪小窍门

PENGRENXIAOQIAOMEN

- ① 以 2 大匙油煎黄猪排两面，煎至猪排微黄后盛出。
- ② 将红葱头末倒入锅内，用小火炒香至金黄色时，加入葱(不用切)拌炒一下。
- ③ 取一方锅，以青葱铺底，再将猪小排放葱上，小排上再放红葱头末，淋上酒、酱油、糖及水 2 杯；药材用砂布袋包好放入锅中。将全部材料以小火煮至汤汁收干，即可取出切块(药包煮 30 分钟后即需捞出)

蒸当归鸡丁

经期食谱

材 料

CAILIAO

鸡腿 2 只，当归 6 克，川芎 6 克，枸杞半匙，酒半碗。

烹饪与制做

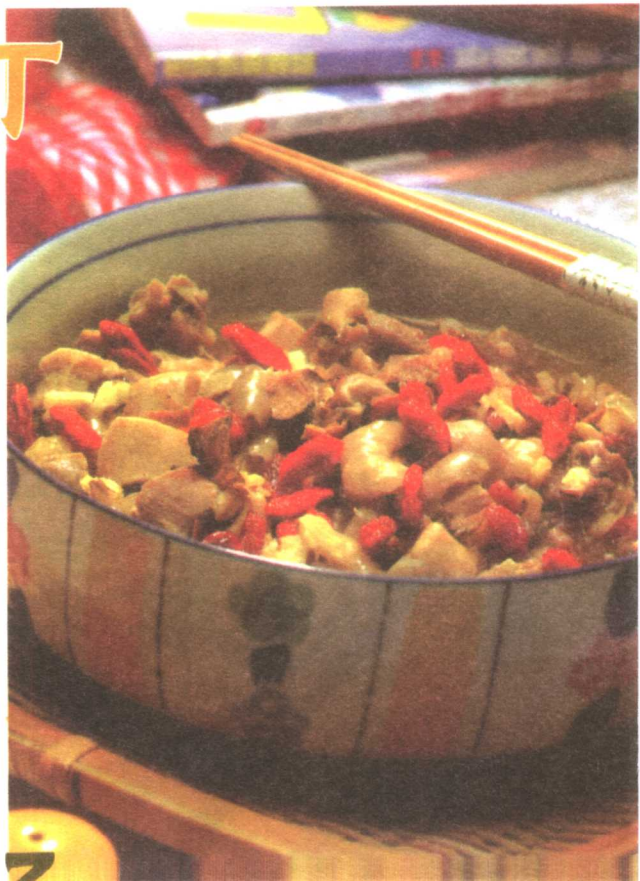
PENGRENYUZHIZUO

- ① 鸡腿去骨头，腿肉切丁。
- ② 当归与川芎切碎，和鸡肉丁、枸杞、酒一起拌匀，腌 30 分钟。
- ③ 把腌入味的鸡肉放入已经煮沸的蒸锅中，蒸 20 分钟。

功 效

GONGXIAO

当归鸡肉可以改善因体质虚弱，月经失调或血压过低所引起的头晕目眩。



莲藕排骨汤

经期食谱

材 料

CAILIAO

排骨 300 克，莲藕 200 克，花生半碗，红枣 8 个。

烹饪与制做

PENGRENYUZHIZUO

- ① 排骨切块放入沸水余烫去污血，莲藕洗净切片，放入锅中。
- ② 放入花生、红枣，加适量的水煮沸。
- ③ 改用小火煮到排骨熟软即可食用。

功 效

GONGXIAO

这道汤品可以止血调经，可以改善经量过多，经期过长等症。



参菜醉鸡

调理食谱



材料/调味料

CAILIAOTIAOWEILIAO

鸡半只,西芹3根,小胡萝卜粒8颗,姜2片,高丽参6克,当归6克,党参10克,枸杞子6克,红枣5粒。黄酒300毫升,盐1茶匙,米酒100毫升,香油少许。



烹饪与制做

PENGRANYUZHIZUO

- ①将6碗水加姜片 and 半茶匙盐一起煮滚后,放入鸡,盖上盖子,以极小火焖煮约8分钟后熄火。汤凉后再取出鸡。
- ②用煮鸡的汤汁3碗,以小火煎煮药材至剩2碗汤后,放凉备用。
- ③将黄酒、米酒与药汁混合拌匀后,加入鸡浸泡24小时即可食用。西芹、小胡萝卜烫熟,加盐半茶匙及麻油少许拌匀后排盘,再将鸡剁成块,摆入盘中。



烹饪小窍门

PENGRNXIAOQIAOMEN

- ①煮鸡肉时,水滚后要转小火,让水保持只冒泡泡的热度。也就是说“焖”,这样煮出的鸡肉才不会太老。
- ②鸡煮好时,要先放在汤汁中,放至冷却后再取出,这样鸡肉中含有鸡汁的胶质(即成冻),味道将更鲜美。
- ③泡醉鸡的药汁必须盖过鸡身,这种方法也可用来做冻蹄膀。

材料/调味料

CAILIAOTIAOWEILIAO

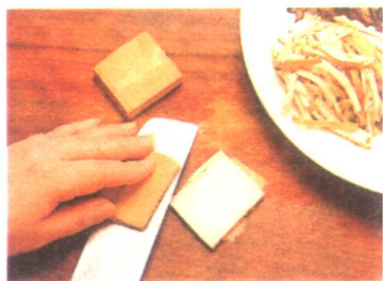
- ①黄豆芽 150 克, 胡萝卜 50 克, 金针菜 30 克, 香菇 4 朵(小 6 朵)芹菜 2 根, 豆腐干 120 克, 榨菜 50 克, 木耳 2 朵, 姜 3 片, 酸枣仁 15 克。
②盐 1 茶匙, 油 1 大匙, 麻油 1 大匙。



烹饪与制做

PENGENYUZHIZUO

- ①将酸枣仁放入纱布袋中, 用刀背拍碎, 以利药效发挥。再将药用 2 碗水煎煮至剩 3/4 碗, 沥去药渣后备用。
②将所有材料切成细丝, 芹菜切段。起油锅, 放半茶匙麻油炒香姜丝后, 放香菇丝拌炒, 再加木耳同炒, 然后加入药汁炒, 至水分收干即可盛起。加 1 茶匙油炒香豆腐干, 炒至干爽状后盛起。
③另放 1 茶匙油炒黄豆芽, 加剩余药汁拌炒约 1 分钟后, 加入胡萝卜丝、金针菜、榨菜丝及盐拌炒至汤汁收干, 然后倒入其他材料炒匀后, 淋上半茶匙麻油即可。



烹饪小窍门

PENGENXIAOQIAOMEN

- ①酸枣仁须先拍碎再煮汁, 药效才会显著。
②这道药膳凉后食用味道也很不错。可多做一些放入冰箱, 等要吃时再用干净筷子夹取所需的量, 便可保持一星期不坏。
③不同的菜要分开炒, 颜色才会鲜艳。但金针菜必须先用开水烫过才能炒。



十香素锦

主妇食谱

营养师的话

YINGANGSHIDEHUA

多吃素食是十分流行的健康新理念。此道菜巧妙之处是: 在蔬菜中加入豆腐干, 以增加蛋白质的摄取量, 可以补足素食者蛋白质的缺乏。

此道药膳可治心神不宁, 并减轻因工作劳累而引起的四肢酸痛。对于忙碌的主妇而言, 这是一道既清爽又可治失眠的可口菜肴。



红焖苦瓜

主妇食谱



材料/调味料

CAILIAOTIAOWEILIAO

- ① 苦瓜 1 条(约 300 克),葱 1 根(小则 2 根),猪腿肉 200 克,小虾米 15 克,大蒜 1 瓣,玉竹 10 克。
- ② 酒 1 茶匙,油 1 大匙,酱油 2 大匙。



烹饪与制做

PENGRYNUZHIZUO

- ① 苦瓜红烧时要用小火,否则汤汁容易干掉。火太大时不易入味,而且焖煮的东西容易外干而里不熟,所以焖煮食物一定要用小火慢煮。
- ② 将苦瓜内部白色软软的部分去掉,可使口感更佳。
- ③ 小虾米炒后可提高香味并减少腥味。



烹饪小窍门

PENGRNXIAOQIAOMEN

- ① 将猪腿肉切成块状,用酒及 1 大匙酱油腌 10 分钟,虾米洗净泡在水中。苦瓜一切为二后,横切成数块。大蒜及葱白切细备用。
- ② 起油锅爆香葱、蒜,加进虾米及肉块炒熟。
- ③ 加入酱油 1 大匙、水 1 碗半及玉竹,用小火焖煮至汤汁收干,夹出玉竹。将葱绿部分切丝后撒上,盖上锅盖使其变成翠绿色。约一分钟后即可起锅。

桂枝当归羊肉

滋补食谱

材料/调味料

CAILIAOTIAOWEILIAO

肉 600 克, 当归 30 克, 姜片 4 片, 桂枝 15 克。

烹饪小窍门

PENGRENXIAOQIAOMEN

- ①羊肉切块, 羊肉沸水余烫过, 放入锅中。
- ②放入当归、姜片、桂皮与淹没的水。
- ③煮沸后, 改用小火慢煮, 煮到羊肉熟软, 即可熄火, 吃肉喝汤。

功效

经期之前每日吃一次, 连吃数天, 可以改善血虚引起的月经量少, 或是经血淡红, 点滴即止。



补益七星鲈

滋补食谱



材料/调味料

CAILIAOTIAOWEILIAO

七星鲈鱼1尾 葱5根,姜6片,川芎6克,熟地黄6克,桂枝3克。酱油1大匙,鱼露1大匙,冰糖半大匙,油2大匙。



烹饪与制做

PENGRYUZHIZUO

- ①药材中加1碗半水煎煮,剩半碗后离火备用。葱切成3厘米长段,再切成细丝,泡入冷水中,使其卷起。姜也切成丝状备用。
- ②将刀从鱼的背鳍切至鱼骨处(刀要与砧板平行)。取长形盘子,中间架2根筷子,将鱼放在上面,淋上酒与姜丝,放入蒸锅,以大火蒸10分钟。
- ③药汁中加酱油、鱼露、少量水及冰糖,煮滚。再取出蒸好的鱼,将葱丝沥去水分摆在鱼身上。油2大匙烧至极热,淋在鱼肉上,使葱发出滋滋响声。最后,淋上药汁做的鱼露汤即可。



烹饪小窍门

PENGRYUXIAOQIAOMEN

- ①葱丝用冷水浸泡后会卷翘起来,可增加菜肴的视觉美感。
- ②鱼从背部切开至大骨处,可以缩短蒸的时间,肉质才会细嫩,鱼的形状也会比较完整。
- ③蒸鱼时,可用筷子试戳鱼身,若未熟则筷子戳不进鱼身,但蒸的过程中不宜频繁打开锅盖,以免影响火候。

