

总主编 蔡东联 钟 燕

常见疾病药膳治疗丛书

妇科疾病 药膳治疗

耿珊珊 宋立华 刘晓军 主 编

妇科疾病——中西医结合诊治

药食同源——食疗美味加功效

药膳组方——辨证施膳效果佳



人民军医出版社

People's Military Medical Press

总主编：廖卫红、廖一红、廖一红
副主编：廖卫红、廖一红、廖一红

妇科疾病

药膳治疗



常见疾病药膳治疗丛书

妇科疾病 药膳治疗

总主编 蔡东联 钟 燕

主 编 耿珊珊 宋立华 刘晓军



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

妇科疾病药膳治疗/耿珊珊,宋立华,刘晓军编著. —北京:人民军医出版社,2007. 1

(常见疾病药膳治疗丛书)

ISBN 978-7-5091-0416-3

I. 妇… II. ①耿…②宋…③刘… III. 妇科病-食物疗法-食谱
IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 068117 号

策划编辑:马 莉 文字编辑:于晓红 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:13.5 字数:177 千字

版、印次:2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

妇科疾病是困扰许多女性的烦心之事。本书以通俗易懂的语言介绍了妇科疾病的病因、临床表现、诊断、治疗，并介绍了中西医结合治疗妇科疾病的方法。评析了 115 种对妇科疾病有益的食物及中药的功效。按妇科疾病的治疗功效分类，列举了 354 种常用药膳的组方、制作方法及具体治疗作用。本书是指导妇科疾病患者进行饮食治疗的最佳选择。



前言

与男性相比，女性因社会和家庭分工的不同，生理代谢水平不一样，可产生诸多特定的疾病。与其他疾病一样，妇科疾病也是“三分治，七分养”。因此，妇科疾病患者和孕、产妇的饮食营养问题也很重要，特别是孕妇和产妇的营养关系到母子的健康。在妊娠过程中，如果营养不足可能导致胎儿发育不良，甚至发生畸形。如果产后营养供给不能满足哺乳的需求，可能直接影响到母乳喂养的实施，同时对乳母机体恢复也不利。因此，应该根据孕妇、乳母不同阶段的营养需要，及时提供符合生理代谢所需要的各种营养素。药膳是将中医药与中华烹饪技术结合起来的一门独特的饮食治疗方法，源远流长。是经历代医家长期实践总结发展而成的，的确能达到治疗疾病、强身健体的目的。本书结合中西医理论，较为详细地介绍了妇科疾病的病因病理、常见症状、诊断和治疗、中医妇科疾病分类，特别介绍了常用的药膳原料及功效，以及常用的药膳配方，并具体介绍了300多种药膳的原料、制作方法和功效。内容

兼具理论性和实用性，可用于指导妇科疾病患者的
饮食营养、食疗或药膳治疗，也可作为医护人员、
营养师的参考书。

因水平有限，书中如有错漏之处，诚请读者批
评指正。

编者

2006年 11 月

目 录

概 论 篇

1-18

- 一、妇科疾病的病因病理 2
 - (一) 中医病因 /2
 - (二) 中医病理 /3
- 二、妇科疾病的常见症状 3
 - (一) 阴道出血 /3
 - (二) 白带异常 /4
 - (三) 盆腔肿块 /4
 - (四) 月经失调 /5
 - (五) 下腹痛 /5
 - (六) 不孕 /5
 - (七) 腰痛、下坠 /5
- 三、妇科疾病的诊断 5
 - (一) 病史 /5
 - (二) 一般检查 /6
 - (三) 阴道细胞涂片检查 /7
 - (四) 宫颈管刮片检查 /7
 - (五) 子宫颈锥形切除术 (锥形活检) /7
 - (六) 子宫内膜活组织检查 /7
 - (七) 后穹窿穿刺 /8
 - (八) 常用激素测定 /8
 - (九) 子宫输卵管造影术 /9
 - (十) 阴道镜检查 /9

- (十一) 子宫镜检查 /9
- (十二) 腹腔镜检查 /9
- (十三) 超声波扫描 /10
- 四、妇科疾病的治疗 10
- (一) 内分泌治疗 /10
- (二) 妇科恶性肿瘤的化学治疗 /10
- (三) 抗微生物治疗 /11
- (四) 物理疗法 /11
- (五) 激光疗法 /11
- (六) 冷冻疗法 /12
- (七) 封闭疗法 /12
- (八) 宫腔注射疗法 /12
- (九) 中医治疗 /12
- 五、中医妇科疾病的分类 ... 14
- (一) 月经病 /15
- (二) 白带病 /15
- (三) 妊娠病 /16
- (四) 临产病 /16
- (五) 产后病 /17
- (六) 妇科杂病 /17
- (七) 前阴病 /18

药膳篇

19-196

一、常用药膳原料及功效 ... 20

粳米	20	绿豆	22
麦芽	20	扁豆	23
薏苡仁	21	赤小豆	23

黑豆	24	木耳	43
腐皮	24	芹菜	43
豆腐	25	荠菜	44
豆豉	25	葱白	45
龙眼肉	26	鸭肉	45
核桃仁	27	鸡肉	46
柏子仁	27	猪皮	46
桃仁	28	羊肝	47
苦杏仁	28	猪心	47
莲子	30	猪肝	47
白果	30	猪蹄	48
荔枝	31	猪瘦肉	48
花生	32	羊肉	49
甘蔗	33	鲫鱼	49
枣	33	鲈鱼	50
石榴皮	34	鱼鳔	50
石榴	35	鳊鱼	51
橄榄	35	鲤鱼	51
山楂	36	河蟹	52
木瓜	37	海蛎壳	52
葡萄	37	虾	53
山药	38	蚌肉	53
百合	39	龟肉	54
莴苣	39	海蛎肉	54
生姜	40	鳖肉	55
冬瓜	40	乌贼骨	55
藕	41	淡菜	55
黄瓜	41	蛭干	56
韭菜	42	鸡蛋	56

鸭蛋	57	党参	70
羊奶	57	川贝母	71
马奶	58	枸杞子	71
牛奶	58	砂仁	72
红糖	59	燕窝	73
冰糖	60	款冬花	73
蜂蜜	60	黄芩	74
酥油	61	当归	74
醋	61	续断	75
桂枝	62	苏木	76
茴香	62	炙黄芪	76
红曲	63	蛤蟆油	77
乌梅	64	冬虫夏草	77
鲜荷叶	64	阿胶	78
马鞭草	65	鹿角胶	78
天冬	65	菟丝子	79
大血藤	66	向日葵花盘	79
苎麻根	66	胎盘	79
艾叶	67	灵芝	80
杜仲	67	扁豆花	80
玉米须	68	椿皮	81
鸡冠花	68	升麻	81
益母草	69	金樱子	82
吴茱萸	69	苈蓉	82

二、常用药膳食疗方 ... 83

(一) 月经病 /83

月经先期	83	冰糖莲子	91
参芪白莲粥	83	月经过少	92
人参大枣粥	83	糯米阿胶粥	92
鸽蛋阿胶汤	83	二藕汁	92
团鱼阿胶汤	84	月经过多	92
乌鸡炖归芪	84	益母草瘦肉汤	92
芹菜炒藕片	84	芍药黄芪酒	93
浓茶红糖饮	85	毛豆角方	93
青蒿丹皮茶	85	黄芩陈醋粥	93
鲜藕柏叶汁	85	藕节瘦肉汤	94
月经先后无定期	86	二鲜蛋	94
枸杞杜仲酒	86	芹菜汁	94
何首乌酒	86	荷叶饮	95
牛肾粥	86	木耳白糖水	95
鹿角胶党参炖鸡肉	87	地榆酒	95
茴香酒	87	乌梅金樱膏	95
橘皮丝瓜饮	88	黑木耳红糖饮	96
鸡蛋水泽兰汤	88	蚌肉白果汤	96
玉米须炖瘦肉	88	木耳红枣瘦肉汤	96
卷柏芹菜鸡蛋	89	海参煨猪蹄	97
三七蛋	89	黑木耳红枣茶	97
乌贼鱼墨囊散	89	艾叶阿胶汤	97
酒醋鸡蛋	90	胶艾炖羊肉	98
生地黄粥	90	天冬红糖水	98
木耳粥	90	莲子茶	98
麦麸百草霜饼	91	益母草汁饮	99
人参阿胶炖乌骨鸡	91	三七白及饮	99
		经期延长	99

百草霜鸡蛋	99	川芎苡仁粥	108
乌鸡丝瓜汤	100	苍术苡仁粥	108
香菇蒸蚌肉	100	生地麦冬汤	108
饴糖鸡	100	大黄季花饮	109
腰花核桃	101	生地桃仁饮	109
豆浆韭汁饮	101	生地女贞莲草饮	109
佛手糖茶	101	闭经	109
香附川芎红糖煎	102	苍术粥	110
鲫鱼当归散	102	萝卜粥	110
龙骨鸡蛋	102	白萝卜汁	110
红枣玉粒羹	102	黑豆红花糖汤	110
鲤鱼鳞胶黄酒方	103	杞子兔肉汤	111
黑木耳方	103	桑椹马兰饮	111
柿饼方	103	鸡血藤煮鸡蛋	111
鸡皮藕节方	104	苏木木耳汤	112
乌梅红糖饮	104	月季花汤	112
崩漏	104	桃仁红曲汤	112
小麦鸡血粥	104	王不留行炖猪蹄	112
益母草汁粥	104	猪蹄炖牛膝	113
党参生蚝瘦肉汤	105	菠菜猪血汤	113
海蛎芡实粥	105	甲鱼瘦肉汤	113
羊肝炒韭菜	106	老母鸡炖木耳红枣 ...	114
乌贼骨炖猪皮	106	泽兰炖甲鱼	114
益母草炒荠菜	106	马鞭草蒸猪肝	114
猪皮炖红枣	106	丹参糖茶	115
乌贼骨炖鸡	107	艾叶生姜煮鸡蛋	115
番石榴炒龙眼肉	107	绿茶白糖饮	115
荔枝干炖莲子	107	茜草饮	115
经间期出血	108	黄芪杞子炖乳鸽	116

川芎鸡蛋汤	116	芡实核桃粉粥	124
猪肝红枣煮木瓜	116	韭菜粥	124
猪肝蒸柏子仁	117	胡椒鸡蛋饼	125
山药内金散	117	猪肠莲子枸杞汤	125
常春酒	117	莲子枸杞酿猪肠	125
桃仁粥	117	鱼鳔炖猪蹄	126
痛经	118	淡菜煮韭菜	126
鸡血藤黑豆瘦肉汤	118	枸杞叶炒鸡蛋	126
葵花红糖汤	118	硫磺鸡蛋	127
马鞭草炖猪蹄	118	肉苁蓉饮	127
大血藤炖河蟹	119	珠玉二宝粥	127
益母草煨鸡蛋	119	山药粥	127
黑豆蛋酒汤	119	薏苡仁红枣粥	128
姜枣红糖汤	120	鳗鲡鱼莲子粥	128
桂浆粥	120	芡实莲子荷叶粥	128
吴茱萸粥	120	山药莲苡汤	129
桂枝山楂红糖汤	121	金樱子炖猪皮	129
当归艾叶红糖汤	121	石榴皮炖鸡肉	129
香花菜鸡蛋花汤	121	白果仁鸡蛋	130
其他	122	鱼鳔糯米粥	130
豆腐渣炒红糖	122	熘炒黄花猪腰	130
狗肝菜白糖汤	122	金樱子煮鸡蛋	130
绿豆糯米酿猪肠	122	石榴茶	131
甜杏仁川贝煮猪肺	122	金菊叶鸡蛋	131
(二) 带下病和前阴病 /123		当归生姜羊肉汤	131
带下病	123	腐皮银杏粥	132
菟丝子粥	123	扁豆山药糯米粥	132
山茱萸粥	123	豆腐粳煮鲫鱼	132
雀儿药粥	124	金银花葛根粥	133

冰糖冬瓜子汤	133	苦参贯众饮	141
蚌肉炖鸡冠花	134	木棉花粥	142
外阴炎	134	马齿苋白果鸡蛋汤	142
马齿苋当归粥	134	白果乌鸡汤	142
鱼腥草苡仁粥	134	冬瓜白果饮	143
鲜马齿苋凉菜	135	金樱子炖冰糖	143
苦菜姜饮	135	秦皮乌梅汤	143
皂荚刺乳香酒	135	百部乌梅汤	143
莲子薏苡煮蚌肉	135	鸡冠花鸡蛋汤	144
扁豆花煮椿白皮	136	鸡冠花土茯苓龟肉汤 ...	144
苋菜糖水	136	鸡冠花藕汁速溶饮	144
丝瓜饮	136	黄瓜土茯苓乌蛇汤	145
鲜马齿苋饮	137	山药地黄粥	145
白菜绿豆芽汤	137	枸杞地黄汤	145
蒲公英绿豆汤	137	鸡冠白果金樱饮	145
蒲公英汤	137	淮山鱼鳔瘦肉汤	146
苦茶归甲汤	138	鹿茸炖乌骨鸡	146
苦参鸡蛋	138	金樱子猪小肚汤	146
龙胆草蛋	138	金樱子饮	147
腐竹白果粥	138	多味鸡丝汤	147
三味苡仁羹	139	黄芪扁豆鸡蛋汤	147
鸡冠花炖猪肚	139	白果豆腐方	148
鹿茸猪小肚汤	139	栀子莲子粥	148
附桂鸡蛋汤	140	首乌莲须鸡蛋	148
阴道炎	140	宫颈炎	149
苦参百部大蒜汤	140	槐花苡仁粥	149
马鞭草猪肚汤	140	马齿苋车前草汤	149
淡菜芡实墨鱼汤	141	马齿苋瘦肉汤	149
龟苓汤	141	鸡冠花瘦肉汤	149

三妙鹤鹑汤	150	莲子仙茅炖乌鸡	158
豉汁蒸蛤肉	150	苍术牛膝陈皮粥	159
大蒜炒苋菜	151	茯苓半夏陈皮粥	159
冬瓜子饮	151	生殖系统结核	159
白果苡仁猪小肚汤 ...	151	燕窝粥	159
白果豆浆饮	152	姜汁黄鳝饭	160
荞麦鸡蛋	152	龙眼莲子粥	160
胡椒香鸡蛋	152	红烧龟肉	160
白果黄豆鲫鱼汤	152	乌鸡汤	161
生姜苡仁鲫鱼汤	153	甘蔗粥	161
淮山芡实水鱼汤	153	乌鸡膏粥	161
乌骨鸡炖汤	153	银耳羹	162
芡实煨老鸭	154	扒猪蹄	162
白芷牡蛎墨鱼汤	154	百合鸭	163
盆腔炎	154	虫草炖水鸭	163
马齿苋公英粥	154	鳝鱼煮酒方	163
败酱草野菊粥	155	椰子盅	164
蒲公英地丁当归汤 ...	155	天冬酒	164
败酱草地丁紫草煎 ...	155	女贞子酒	164
金针菜炒瘦肉	156	西洋参酒	165
当归川芎地榆煎	156	马蹄炖海蜇	165
蛋清马齿苋粥	156	海藻饮	165
桃仁红花地黄粥	156	(三) 妊娠病 /166	
川楝子川芎汤	157	妊娠呕吐	166
柴胡山楂当归饮	157	白术鲫鱼粥	166
佛手玫瑰花煎	157	柚皮炖橄榄	166
丹参香附煨鸡蛋	158	甘蔗生姜汁	166
茯苓车前粥	158	生芦根粥	167
苡仁白术粥	158	葡萄干煨南瓜蒂	167

妊娠肿胀	167	荠菜炒鲜藕片	175
冬瓜粥	167	三七鸡汤	175
鸭粥	168	生姜炖羊肉	175
赤小豆炖鲫鱼	168	黑豆泡黄酒	176
鲤鱼头煮冬瓜	168	恶露不绝	176
黄花鱼煮大蒜	169	山楂糖水	176
黄花菜炒黄瓜	169	胎盘蒸鳖肉	176
黑豆大蒜煮红糖	170	乳痈	177
赤小豆鲫鱼汤	170	大飞扬草豆腐汤	177
杜仲杞子鲤鱼汤	170	穿山甲肉炖芎归	177
花生红枣煨大蒜	170	缺乳	178
妊娠腹痛	171	赤豆粥	178
苏梗砂仁莲子汤	171	猪蹄粥	178
胎动不安	171	莴苣子粥	178
安胎鲤鱼粥	171	落花生粥	179
黑豆续断糯米粥	172	花生沙参冰糖粥	179
莲子葡萄干汤	172	茴香粥	179
鲈鱼煨苡麻根	172	鲢鱼煮鸡蛋	180
妊娠咳嗽	172	豆腐红糖汤	180
柿饼夹川贝	172	虾酒猪蹄汤	180
百合款冬蜂蜜饮	173	花生猪蹄汤	181
黄芩炖猪腰	173	鳝鱼黄花菜汤	181
胎漏	173	黄花菜肉饼	181
党参杜仲煮龟肉	173	猪蹄葱白煮豆腐	181
(四) 产后病 /174		鲫鱼炖猪蹄	182
产后腹痛	174	章鱼煨猪蹄	182
山楂粥	174	豆腐焖猪蹄	182
苏木煨鸭蛋	174	木瓜带鱼汤	183
酒蒸螃蟹	174	木瓜生姜煨米醋	183