

第二辑

常见病专科中医饮食疗法

袁克尔 主编

中医  
辨证

# 妇科病



妇科病防治简易食谱

妇科病防治简易偏方

妇科病防治简易汤谱

广州出版社

有效  
食疗

## 前 言

中医治病历来重视食疗,几千年以来,人类就在食疗方面积累了较为丰富的经验。我国第一部医药圣典《黄帝内经》中便提出:“药以祛之,食以随之”的观点,并且强调:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”《内经》中又说:“大毒治病,十去其六……”。“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。”说明药物配合饮食治疗,既可减少“毒药”对人体的损害,又能补精益气,从而提高治疗效果。在疾病治疗过程中,中医讲究在用药除去大部分疾病后,随即用饮食调养正气,祛尽余邪。否则一味用药治疗,必损人体正气。

另外,中医治病就是辨证而治,因此,饮食治病也应运用中医辨证的原理,对症食疗,才能达到更好的效果。

病症有寒、热、虚、实之分,食物亦有四性五味之别,在饮食调护中应按病症的性质不同,选择相宜之食品。所谓“四性”,即寒、热、温、凉四种不同性质的食性。《内经》中“寒者热之,热者寒之”的治疗原则,同样适用于食性选择的原则。由于寒凉性食物,具有清热、泻火或解毒的作用,因此可施用于热症。如粮食中的陈仓米、小米、高粱米、大麦、苡仁、赤小豆、绿豆等;凡属热性温性的食物,皆具有温中、祛寒之功效。如:糯米、黄米、小麦等甘温食物,可选用于寒症病人;如脾胃虚寒、腹痛、泄泻等症,可用葱、韭、姜、蒜、辣椒等辛热之品,以达健脾通阳温中之效。而各种水果及一些瓜类,性味多偏寒凉,多有清热解渴之效,可选用于温病热盛伤津者。

所谓“五味”，指的是酸、苦、甘、辛、咸五种食味。食物的五味不同，所起的作用也不相同。如《内经》中说：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。”《内经》中又指出：“辛、酸、甘、苦、咸，各有所别，或散，或收，或缓，或急，或坚，或软，四时五脏，病随五味所宜也。”如辛味，有能宣散、行气血、能润之功效，对于表寒症及气血阻滞病症应注意选用之。甘味，有补益和中缓急的作用，在人体五脏气血阴阳任何一方虚证时可用甘味缓和拘急疼痛等。又如酸味，有收敛固涩之效，适用于气虚、阳虚不摄而致的多汗症，以及泄泻不止、尿频、遗精、滑精等病症。再如苦味，有能泄、能燥、能坚的作用，多用于解除热症、湿症、气逆等病症。例如：苦瓜味苦性寒，用苦瓜炒菜，即取其苦能清泄之功，而达到清热、明目、解毒的目的。常吃苦瓜，对热病烦渴、中暑、目赤、疮疡肿毒等症极为有利。同样，咸味有软坚散结，亦能泻下的作用。用治热结、痰核、瘰癧等病症。

此外，食物性味之偏，它们对五脏的作用也不一样。如《内经》中记载：“五味所入：酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入。”说明酸、辛、苦、咸、甘五味分别对五脏产生特定的联系和亲和作用，它们进入哪一脏，就会对该脏发挥有益的生养作用。

总之，在选择食疗时，必须根据病症的性质，结合食物的性味归经，选用相宜的药，做到寒热协调，五味不偏，从而达到防病治病的目的。

本丛书根据现代中医学临床对病症名的使用，分为各类专科常见病，分二辑共十册，每册除对各种具体常见病的概述、发病病因及机理、临床表现、治疗与预防等作了简要介绍外，着重介绍了疾病的饮食疗法，其中包括食谱、偏方及汤谱三部分。每道食疗均附有功效、适应症以及注意事项等，详细易懂。希望书中介绍的常见病患者选择适合自己病情的食疗方法，战胜病症，早日康复。

# 目 录

## 上篇 妇科病的中医辨证

|                   |      |
|-------------------|------|
| 妇科病的概述 .....      | (1)  |
| 月经病 .....         | (2)  |
| 1. 月经早发与迟发 .....  | (3)  |
| 2. 痛经 .....       | (4)  |
| 3. 闭经 .....       | (5)  |
| 4. 月经不调 .....     | (6)  |
| 5. 经前期紧张症 .....   | (7)  |
| 6. 经行浮肿 .....     | (8)  |
| 7. 经前综合症的症状 ..... | (9)  |
| 8. 功能性子宫出血 .....  | (9)  |
| 9. 白带异常 .....     | (10) |
| 生殖器官炎症 .....      | (11) |
| 1. 外阴瘙痒 .....     | (11) |
| 2. 前庭大腺炎 .....    | (12) |
| 3. 滴虫性阴道炎 .....   | (13) |
| 4. 念珠菌性阴道炎 .....  | (13) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 5. 老年性阴道炎 .....  | (14) |
| 6. 子宫颈炎 .....    | (14) |
| 7. 盆腔炎 .....     | (15) |
| 异常妊娠 .....       | (16) |
| 1. 流产 .....      | (16) |
| 2. 早产 .....      | (17) |
| 3. 输卵管妊娠 .....   | (18) |
| 4. 葡萄胎 .....     | (18) |
| 5. 妊娠剧吐 .....    | (19) |
| 6. 妊娠期合并症 .....  | (19) |
| 7. 产褥感染 .....    | (23) |
| 女性不孕症 .....      | (24) |
| 1. 内分泌功能障碍 ..... | (24) |
| 2. 生殖器官病变 .....  | (25) |
| 3. 男女双方因素 .....  | (25) |
| 生殖器官肿瘤 .....     | (26) |
| 1. 子宫肌瘤 .....    | (26) |
| 2. 卵巢肿瘤 .....    | (27) |
| 3. 女阴癌 .....     | (27) |
| 4. 子宫颈癌 .....    | (28) |
| 5. 子宫体癌 .....    | (28) |
| 6. 输卵管癌 .....    | (29) |
| 妇女更年期综合症 .....   | (29) |

## 下篇 妇科病的有效食疗

|                    |      |
|--------------------|------|
| 妇科病饮食疗法原则 .....    | (31) |
| 1. 补虚调经 .....      | (31) |
| 2. 祛湿止带 .....      | (31) |
| 3. 育胎保产 .....      | (32) |
| 4. 补虚催乳 .....      | (32) |
| 5. 祛风止痛 .....      | (32) |
| 6. 防病治病 .....      | (32) |
| 妇科病饮食宜忌 .....      | (33) |
| 1. 外阴炎 .....       | (33) |
| 2. 外阴瘙痒症 .....     | (33) |
| 3. 子宫颈炎 .....      | (34) |
| 4. 痛经 .....        | (35) |
| 5. 闭经 .....        | (35) |
| 6. 经前期紧张综合症 .....  | (36) |
| 7. 月经不调 .....      | (37) |
| 8. 功能性子宫出血 .....   | (37) |
| 9. 子宫肌瘤 .....      | (38) |
| 10. 绝经期综合症 .....   | (39) |
| 11. 先兆流产 .....     | (40) |
| 12. 人工流产 .....     | (40) |
| 13. 妊娠剧吐 .....     | (41) |
| 14. 妊娠高血压综合症 ..... | (42) |

|                |      |
|----------------|------|
| 15. 产褥感染·····  | (43) |
| 16. 产后贫血·····  | (43) |
| 17. 缺乳·····    | (44) |
| 妇科病防治简易食谱····· | (45) |
| 白术猪肚粥·····     | (45) |
| 人参大枣粥·····     | (46) |
| 白术鲫鱼粥·····     | (46) |
| 糯米阿胶红糖粥·····   | (47) |
| 草果砂仁猪肾粥·····   | (48) |
| 花生沙参冰糖粥·····   | (49) |
| 参芪大枣白莲粥·····   | (49) |
| 芡实粉核桃粥·····    | (50) |
| 莲子淮山鸡蛋丸·····   | (51) |
| 芹菜炒藕片·····     | (52) |
| 参芪淮山白莲粥·····   | (53) |
| 韭菜炒鸡肉·····     | (54) |
| 黄花菜肉饼·····     | (54) |
| 益母草煲鸭蛋·····    | (55) |
| 龙眼肉枸杞子粥·····   | (56) |
| 大枣小麦猪心粥·····   | (57) |
| 牡蛎木耳炒蛋·····    | (58) |
| 山稔子煮塘虱鱼·····   | (59) |
| 马鞭草蒸猪肝·····    | (59) |
| 生姜猪脚煮甜醋·····   | (60) |
| 白果蒸鸡蛋·····     | (61) |
| 阿胶糯米粥·····     | (62) |
| 鸡血藤煮鸡蛋·····    | (63) |

## 目 录

|                 |      |
|-----------------|------|
| 枇杷叶糯米粽 .....    | (64) |
| 金针菜蒸猪肉饼 .....   | (65) |
| 金樱根炖鸡 .....     | (66) |
| 鱼胶糯米粥 .....     | (67) |
| 枸杞叶炒鸡蛋 .....    | (67) |
| 砂仁蒸鲫鱼 .....     | (68) |
| 食盐炒芝麻 .....     | (69) |
| 姜丝炒墨鱼 .....     | (70) |
| 米酒姜汁煮蚌肉 .....   | (71) |
| 酒蒸螃蟹 .....      | (72) |
| 益智仁煮粥 .....     | (73) |
| 清炖牛鼻肉 .....     | (74) |
| 鲤鱼苕麻根糯米粥 .....  | (75) |
| 鲤鱼煮粥 .....      | (76) |
| 肉丝鱼肝糯米粥 .....   | (76) |
| 火麻仁粥 .....      | (77) |
| 北芪煮粥 .....      | (78) |
| 芋头煮粥 .....      | (79) |
| 豆腐焖猪脚 .....     | (80) |
| 姜汁炒章鱼 .....     | (81) |
| 木耳丹田焖塘角鱼 .....  | (82) |
| 黄芪蒸乌骨鸡 .....    | (83) |
| 扁豆粥 .....       | (83) |
| 小麦鸡血粥 .....     | (84) |
| 妇科病防治简易偏方 ..... | (85) |
| 黑木耳苏木汤 .....    | (85) |
| 韭菜子散 .....      | (86) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 绿豆黑木耳散 .....    | (87)  |
| 白果冬瓜仁煎 .....    | (87)  |
| 金樱子黑豆酒 .....    | (88)  |
| 红枣枸杞子姜茶 .....   | (89)  |
| 土茯苓糖水 .....     | (90)  |
| 川芎红糖茶 .....     | (90)  |
| 炒麦芽糖水 .....     | (91)  |
| 荔枝酒 .....       | (92)  |
| 姜汁甘蔗露 .....     | (93)  |
| 姜汁炖砂仁 .....     | (93)  |
| 蚕砂酒 .....       | (94)  |
| 盐腌黄皮果 .....     | (95)  |
| 番薯糖水 .....      | (96)  |
| 鲜橙汁冲米酒 .....    | (97)  |
| 天冬黄酒方(三方) ..... | (97)  |
| 冰片田螺液 .....     | (98)  |
| 葵盘凤尾水杨梅汤 .....  | (99)  |
| 乌龙茶乌梅汤 .....    | (100) |
| 红糖乌梅汤 .....     | (101) |
| 荔枝汤 .....       | (102) |
| 紫枝和卫汤 .....     | (102) |
| 鸡冠花藕汁速溶饮 .....  | (103) |
| 姜枣红糖汤 .....     | (104) |
| 黑豆红糖汤 .....     | (105) |
| 太子参乌梅甘草汤 .....  | (105) |
| 妇科病防治简易汤谱 ..... | (106) |
| 莲子章鱼猪瘦肉汤 .....  | (106) |

## 目 录

|                |       |
|----------------|-------|
| 麻仁当归瘦肉汤·····   | (107) |
| 首乌寄生鸡蛋汤·····   | (108) |
| 当归生姜羊肉汤·····   | (109) |
| 千金鲤鱼汤·····     | (110) |
| 杞子牛鞭补阳汤·····   | (111) |
| 参芪白莲汤·····     | (112) |
| 升麻黄芪鸡肉汤·····   | (113) |
| 鸡肉白果汤·····     | (114) |
| 黑豆蛋酒汤·····     | (115) |
| 杜仲杞子鲤鱼汤·····   | (116) |
| 猪蹄鞭草益母汤·····   | (117) |
| 猪肠莲子枸杞子汤·····  | (118) |
| 鸽肉鳖甲汤·····     | (119) |
| 佛手败酱草猪瘦肉汤····· | (120) |
| 砂仁苏梗猪瘦肉汤·····  | (121) |
| 桃仁当归猪瘦肉汤·····  | (121) |
| 鸡蛋川芎鸡血藤汤·····  | (122) |
| 鸡蛋麦冬竹杞汤·····   | (123) |
| 银耳紫珠莲草汤·····   | (123) |
| 橘皮益归芎鸡蛋汤·····  | (124) |
| 鲫鱼枸杞子汤·····    | (125) |
| 鸡血藤当归鸡肉汤·····  | (126) |
| 紫河车归芪汤·····    | (126) |
| 乌鸡当归补血汤·····   | (127) |
| 续断寄生鸡蛋汤·····   | (128) |
| 枸杞海参羊肉汤·····   | (129) |
| 猪蹄佛手汤·····     | (130) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 黑豆益母草汤·····    | (130) |
| 对虾通草丝瓜汤·····   | (131) |
| 虾仁枸杞归芪汤·····   | (132) |
| 大飞扬草豆腐汤·····   | (133) |
| 天香炉猪瘦肉汤·····   | (134) |
| 木瓜带鱼汤·····     | (134) |
| 五指毛桃根猪脚汤·····  | (135) |
| 车前草猪小肚汤·····   | (136) |
| 升麻黑芝麻煮猪大肠····· | (137) |
| 花生猪脚汤·····     | (138) |
| 苎麻根鸡肉汤·····    | (138) |
| 岗梅根鸭蛋汤·····    | (139) |
| 何首乌鸡肉汤·····    | (140) |
| 鸡冠花鸡蛋汤·····    | (141) |
| 金针菜黄豆猪脚汤·····  | (142) |
| 卷柏芹菜鸡蛋汤·····   | (142) |
| 茭笋通草猪脚汤·····   | (143) |
| 香花菜鸡蛋花汤·····   | (144) |
| 桃仁牛血汤·····     | (145) |
| 桃仁墨鱼汤·····     | (145) |
| 桃仁莲藕汤·····     | (146) |
| 米酒虾米汤·····     | (147) |
| 菠萝蜜种仁猪瘦肉汤····· | (148) |
| 黑木耳红枣汤·····    | (148) |
| 番薯叶猪腩肉汤·····   | (149) |
| 蔷薇根七叶莲鸡蛋汤····· | (150) |
| 薜荔果猪脚汤·····    | (151) |

## 目 录

|               |       |
|---------------|-------|
| 巴戟炖猪大肠·····   | (151) |
| 北芪炖乌骨鸡·····   | (152) |
| 当归生地羊肉汤·····  | (153) |
| 花粉豇豆汤·····    | (154) |
| 阿胶鸡蛋汤·····    | (154) |
| 姜汁鸭蛋汤·····    | (155) |
| 海蜇马蹄鹧鸪汤·····  | (156) |
| 薏米汤·····      | (157) |
| 莲蓬淮山汤·····    | (158) |
| 首乌芡实白鳝汤·····  | (158) |
| 鳊鱼丝瓜汤·····    | (159) |
| 海带蟹壳汤·····    | (160) |
| 蜗牛瘦肉汤·····    | (161) |
| 冬虫夏草炖鸭汤·····  | (162) |
| 鲜菱角汤·····     | (162) |
| 乳癌初期散结汤·····  | (163) |
| 枸杞益肝汤·····    | (164) |
| 圆肉灵芝汤·····    | (165) |
| 归圆炖鸡肉·····    | (165) |
| 归芪红枣鸡蛋汤·····  | (166) |
| 杞子炖田鸡·····    | (167) |
| 冰糖燕窝羹·····    | (168) |
| 生地红枣猪骨汤·····  | (169) |
| 黄芪鳝鱼汤·····    | (170) |
| 双豆百合猪瘦肉汤····· | (171) |
| 花生陈皮猪脚汤·····  | (172) |
| 白果菊梨奶汤·····   | (173) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 巴戟首乌脊骨汤·····  | (174) |
| 三子炖猪腰汤·····   | (175) |
| 芝麻苧菊瘦肉汤·····  | (176) |
| 荞麦白果竹丝鸡汤····· | (177) |
| 冬瓜蛭肉汤·····    | (178) |
| 菠菜猪肝汤·····    | (179) |
| 番茄猪肝汤·····    | (179) |
| 七叶莲薏薇鸡蛋汤····· | (180) |
| 川芎鸡蛋汤·····    | (181) |
| 益母草瘦肉汤·····   | (181) |
| 当归养血汤·····    | (182) |
| 芍药归杞鸡肉汤·····  | (183) |
| 益母草鹌鹑蛋汤·····  | (184) |
| 首乌母草鸡蛋汤·····  | (184) |
| 牛奶鹌鹑蛋汤·····   | (185) |
| 鳝鱼金针汤·····    | (186) |
| 红糖鸡蛋汤·····    | (187) |
| 冰糖阿胶汤·····    | (187) |
| 巴仙鹿角汤·····    | (188) |
| 乌豆虱鱼汤·····    | (189) |
| 参芪竹丝鸡汤·····   | (190) |
| 莲藕熟地猪骨汤·····  | (191) |
| 参归留行猪脚汤·····  | (192) |
| 仙茅雀肉汤·····    | (193) |
| 虫草羊肉汤·····    | (193) |
| 淮杞牛腰汤·····    | (194) |
| 胡桃杞子炖鹿肉·····  | (195) |

## 目 录

|               |       |
|---------------|-------|
| 紫河车炖鹿胎·····   | (196) |
| 首乌鹿筋鸭汤·····   | (197) |
| 月季花汤·····     | (198) |
| 乌鸡汤·····      | (198) |
| 附片羊肉汤·····    | (199) |
| 参归乌鸡汤·····    | (200) |
| 乌鸡丝瓜汤·····    | (201) |
| 鸡血藤大豆汤·····   | (201) |
| 附片鲤鱼汤·····    | (202) |
| 鹿茸猪膀胱汤·····   | (203) |
| 枣杞鸡汤·····     | (203) |
| 赤小豆鲫鱼汤·····   | (204) |
| 黄芪猪肠汤·····    | (205) |
| 三七鸡汤·····     | (206) |
| 黄芪羊肉汤·····    | (206) |
| 猪蹄通乳汤·····    | (207) |
| 穿山甲通乳汤·····   | (208) |
| 川芎鱼头汤·····    | (209) |
| 当归墨鱼汤·····    | (209) |
| 红枣炖猪皮·····    | (210) |
| 姜汁米酒蚌肉汤·····  | (211) |
| 当归牛肉汤·····    | (212) |
| 芹菜益母草鸡蛋汤····· | (212) |
| 泽兰炖甲鱼·····    | (213) |
| 白果莲子炖竹丝鸡····· | (214) |
| 当归鸡蛋汤·····    | (215) |
| 首乌海参瘦肉汤·····  | (215) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 参归炖鸽肉·····    | (216) |
| 马鞭草炖猪蹄·····   | (217) |
| 鱼胶炖水鸭·····    | (218) |
| 归芪猪蹄汤·····    | (218) |
| 当归杞子羊肝汤·····  | (219) |
| 芪枣黄鳝汤·····    | (220) |
| 洋参瘦肉汤·····    | (221) |
| 党参牛肉汤·····    | (222) |
| 淮山薏米牛百叶汤····· | (222) |
| 田鸡益补汤·····    | (223) |
| 寄生鸡蛋茶·····    | (224) |
| 当归黄芪竹丝鸡汤····· | (225) |
| 鹿胶红枣炖鸡肉·····  | (225) |
| 熟地首乌瘦肉汤·····  | (226) |
| 党参生蚝瘦肉汤·····  | (227) |
| 黄芪扁豆花鸡蛋汤····· | (228) |
| 鹿茸淮山炖竹丝鸡····· | (228) |
| 淮山鱼鳔瘦肉汤·····  | (229) |
| 金樱子猪小肚汤·····  | (230) |
| 银花车前猪小肚汤····· | (231) |
| 白果黄豆鲫鱼汤·····  | (231) |
| 二莲鸡蛋黄汤·····   | (232) |
| 参芪砂仁瘦肉汤·····  | (233) |
| 宁麻根党参瘦肉汤····· | (234) |
| 胶艾瘦肉汤·····    | (234) |
| 眉豆排骨汤·····    | (235) |
| 寄生党参猪骨汤·····  | (236) |

## 目 录

---

|                  |       |
|------------------|-------|
| 发菜生蚝猪骨汤·····     | (237) |
| 巴戟杜仲羊肉汤·····     | (237) |
| 附录 中医常用证候小释····· | (239) |

## 上篇 妇科病的中医辨证

### 妇科病的概述

由女性生殖器官发生的疾病,通常叫做妇科病。我国自古以来的医学妇科书籍,把妇女疾病分为经带、胎、产、征瘕与积累几个部分。

“经”是指月经。古代的中医书籍,只能简单地把月经不正常分为月经先期、月经后期、月经先后无定期与崩漏。月经先期是指月经周期缩短,诊为血热;月经后期是指月经周期延长,定为血虚;月经先后无定期指不规则性子宫出血,以上是说月经周期的不正常。至于崩与漏,是阴道流血在量方面的不同,阴道出血大量者叫做崩,流血少量不停者称为漏。崩与漏可以是功能性子宫出血,也可以是患了子宫肌瘤或子宫颈癌等器质性病变而引起的。月经先期与后期,多是功能性疾病。月经先后无定期可以是功能性疾病,也可以是器质性病变,必需辨别清楚,才能有效地治疗。

古代又把妇女的白带以颜色辨证,分成白带、黄带、紫带,赤带等,并提出辨证施治。但白带也可能是生理性的分泌物,在排