

中医脾胃病专家、食疗专家  
国际(香港)保健养生学会客座教授

马汴梁医师主编

马医生  
保健  
菜谱丛书

马汴梁  
主编

# 女子

## 菜谱



融汇中医药食疗保健与家庭烹饪精华  
针对女子特点精选药食两用菜谱  
家庭养生保健的良师益友

马医生保**健**菜谱丛书

# 女子**《菜谱》**

|     |     |     |     |     |  |
|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 主 编 | 马汴梁 |     |     |     |  |
| 副主编 | 马宏伟 | 毋 宁 |     |     |  |
| 编 委 | 马汴梁 | 马宏伟 | 王 丹 | 毋 宁 |  |
|     | 刘 欣 | 刘心想 | 伍 翀 | 李长乐 |  |
|     | 宋秀梅 | 袁培敏 |     |     |  |



田科学技术文献出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

女子菜谱/马汴梁主编. -北京:科学技术文献出版社,  
2007. 1

(马医生保健菜谱)

ISBN 978-7-5023-5508-1

I. 女… II. 马… III. 女性-保健-菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139667 号

出 版 者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市海淀区西郊板井农林科学院农科大厦 A 座 8 层/100089  
图书编务部电话 (010)51501739  
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)  
邮 购 部 电 话 (010)51501729  
网 址 <http://www.stdph.com>  
E-mail: stdph@istic.ac.cn  
策 划 编 辑 科 文  
责 任 编 辑 丁坤善  
责 任 校 对 张明喏  
责 任 出 版 王杰馨  
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 北京时尚印佳彩色印刷有限公司  
版 ( 印 ) 次 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷  
开 本 640×960 特 16 开  
字 数 222 千  
印 张 15.5  
印 数 1~6000 册  
定 价 24.00 元(4 册 96.00 元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

## 内 容 简 介

《马医生保健菜谱》丛书由中医脾胃病专家、食疗专家、国际(香港)保健养生学会客座教授马汴梁医师,积数十年行医经验编著而成。

本丛书将中医药保健食疗与家庭烹饪有机结合,针对四季养生特点、男女老幼的养生特点及美容、排毒养颜的要求,精心采撷众多既富含营养,又具有保健祛病功效的食疗菜谱。

全书不仅为作者多年经验的总结,同时参考了大量古今文献,内容丰富,实用性强,通俗易懂,提示温馨,是家庭保健的有益读物。

---

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟——  
家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为  
了使您增长知识和才干。



# 目 录



## 哺乳期

- 红枣党参蒸石斑 / 1
- 沙茶黄鱼 / 2
- 鱼丝银芽 / 3
- 菟丝肉丁炒韭菜 / 4
- 枸杞上汤灼龙虾 / 5
- 赛香瓜 / 6
- 蜜汁鲜桃 / 7
- 荷芹鸭丝 / 8
- 桃仁鸡丁 / 9



## 产褥期

- 怀山药炖鸽 / 10
- 瓜姜乌鱼片 / 11
- 鲜奶萝卜球 / 12
- 莲薏炖猪骨 / 13

- 番茄卷心菜炖牛肉 / 14
- 木耳鸡煮酒 / 15
- 奶油卷心菜 / 16
- 土豆焖猪肉 / 17
- 珍珠海参 / 18
- 芪参炖乌鸡 / 19
- 茶香鸡 / 20



## 月经不调

- 韭菜炒羊肝 / 21
- 雏凤展翅 / 22
- 糖醋姜蹄蛋 / 23
- 茄汁藕松 / 24
- 五圆全鸡 / 25
- 人参沙锅鸡 / 26
- 当归火锅 / 27
- 女贞子火锅 / 28
- 姜葱鱼头 / 29



## 闭经

- 油炸山药鸽肉 / 30
- 红花烧鱿鱼 / 31
- 红花蒸鲫鱼 / 32
- 归芪枸杞烧羊肉 / 33
- 姜蒜炒羊肉丝 / 34
- 地黄金龟 / 35
- 枸杞鸭舌 / 36
- 虫草炖甲鱼 / 37



## 痛经

- 田七炖乳鸽 / 38
- 虾皮炒韭菜 / 39
- 白参红花炖乌骨鸡 / 40
- 蒜茸莴苣 / 41



## 功能性子宫出血

- 铁海棠花蒸肉 / 42
- 鹿角胶烧龙虾 / 43
- 黄芪汽锅鸡 / 44
- 陈香牛肉 / 45



## 经前期紧张综合征

- 菊花炒猪瘦肉 / 46
- 枸杞子拌豆腐 / 47
- 熟地黄肝片 / 48
- 玉竹猪心 / 49
- 蟹肉扒豆腐 / 50
- 豆苗炒鸡丝 / 51



## 阴道炎

- 扣烧羊肉 / 52
- 鸡油烩油菜 / 53
- 桑椹里脊 / 54
- 蘑菇炒蜗牛 / 55
- 苦瓜焖炒鸡翅 / 56



## 盆腔炎

- 油焖茭白 / 57
- 洋葱烩香螺肉 / 58
- 洋葱炒黄鳝 / 59
- 海带片炖豆腐 / 60
- 蟹肉豆腐 / 61



## 性欲淡漠

- 灵芝蒸鸡 / 62
- 虾子榨菜豆腐 / 63
- 三虾豆腐 / 64
- 黄白青虾仁 / 65
- 胡桃杞子鹌蛋 / 66
- 鸡茸烧牡蛎丁 / 67
- 肉鲜蘑 / 68
- 核桃黑芝麻猪腰 / 69
- 黑豆烩蛤蜊 / 70
- 川断杜仲炒猪腰 / 71
- 葱油萝卜丝 / 72
- 红烧海参 / 73
- 茉莉花炒虾仁 / 74
- 余鱼脯 / 75



## 子宫内膜异位症

- 雪莲花炖羊肉 / 76
- 参蒸鳊段 / 77
- 怀牛膝蹄筋 / 78
- 皂角刺沙锅鹿肉 / 79



## 免疫性不孕

- 龙马鱼翅 / 80
- 蒸酿豆腐角 / 81
- 海狗肾烧大虾 / 82
- 肉苁蓉蒸鲈鱼 / 83
- 红烧大海参 / 84
- 枸杞子黑鱼米 / 85
- 素海参 / 86
- 香菇虾片 / 87
- 香菇烧菜花 / 88
- 香菇淡菜 / 89
- 清蒸哈士蟆 / 90
- 蚕蛹蒸核桃 / 91



## 妊娠高血压综合征

- 天麻菊花蒸鲩鱼 / 92
- 菊花炒鲜鱿 / 93
- 玉竹炒肝腰 / 94
- 双耳肉片 / 95
- 苦瓜炖文蛤 / 96
- 黄豆芽炖鲫鱼 / 97



## 妊娠呕吐

- 草豆蔻卤子鸭 / 98
- 八角茴香米粉肉 / 99



## 妊娠水肿

- 马蹄萝卜炒肉丝 / 100
- 薏苡冬瓜盅 / 101
- 荷叶蒸生鱼 / 102
- 鸡蛋煨泥鳅 / 103
- 萝卜丝鲫鱼 / 104
- 豆瓣酱煨鳊鱼 / 105
- 奶汁冬瓜 / 106



## 流产

- 桑寄生炖猪肚 / 107
- 杜仲荷兰豆炒猪腰 / 108
- 枸杞核桃炒鸡丁 / 109
- 蘑菇焖鹿筋 / 110
- 杜仲苤麻根炖母鸡 / 111



## 子宫复旧不全

- 三七红枣蒸乌鸡 / 112
- 酒枣蒸鸡 / 113
- 番茄烩牛舌 / 114
- 黄芪升麻红枣鸡 / 115
- 清蒸白参鸡 / 116
- 人参乌骨鸡 / 117



## 产后缺乳

- 人参沙锅鸡 / 118
- 荸荠鱼卷 / 119
- 鲜奶虾仁 / 120
- 糯米红枣炖鲤鱼 / 121
- 金针菜炖母鸡 / 122
- 焖茭白 / 123
- 蹄菇豆腐 / 124
- 芪桂山甲 / 125
- 沙锅鱼 / 126
- 萝卜肉丸子 / 127
- 翠湖春晓 / 128
- 金针云耳蒸桂鱼 / 129





## 急性乳腺炎

- 荸荠炒猪肝 / 130
- 鹌鹑炖豆腐 / 131



## 乳腺小叶增生

- 橘皮海带丝 / 132



## 子宫肌瘤

- 木耳田七炖鹌鹑 / 133
- 炒鲜莴笋 / 134
- 炒蛭子 / 135
- 山药桃仁蒸鸡 / 136



## 子宫脱垂

- 黄芪蒸鹌鹑 / 137
- 参芪鲈鱼 / 138
- 烧牛蹄筋 / 139
- 怀山药桂圆炖甲鱼 / 140



## 更年期综合征

- 蟹黄烧鱼翅 / 141
- 虾仁豆腐 / 142
- 虾仁面包托 / 143
- 锅煨蛎黄 / 144
- 蛋肉鲍鱼 / 145
- 牡蛎肉熘豆腐 / 146
- 玉米鲜蚬 / 147
- 虾子烧菜花 / 148
- 番茄鱼片 / 149
- 杜仲腰花 / 150



## 骨质疏松症

- 奶汁洋葱头 / 151
- 牛奶白菜头 / 152
- 牛奶花菜 / 153
- 羊奶冬瓜 / 154
- 香菇笋片豆腐 / 155
- 海参奶汁豆腐 / 156
- 干贝豆腐 / 157
- 黑木耳炒卷心菜 / 158
- 菠菜头烧小虾米 / 159
- 鲤鱼烧扁豆 / 160
- 鸡茸河蟹 / 161



- 炸银鱼干贝 / 162
- 鳗鱼香菇菜心 / 163
- 鸡汤氽蚌肉 / 164
- 牛奶蛋清虾仁 / 165
- 菠菜煸虾仁 / 166



## 女子带下

- 凉拌海蜇皮 / 167
- 莲子煮猪肚 / 168
- 白果烧乌鸡 / 169
- 白果炒鸡丁 / 170
- 乌鸡白果莲肉 / 171



## 产后便秘

- 桃酥豆泥 / 172
- 海米炆芹菜 / 173
- 炆油菜 / 174
- 拌文武笋 / 175
- 粉丝菠菜 / 176
- 炸豆沙藕合 / 177
- 煸爆茄豆 / 178
- 菠菜炒粉丝 / 179
- 麻油炒素菜 / 180
- 肉丝素鸡炒芹菜 / 181
- 青菜炒百叶 / 182
- 核桃烧丝瓜 / 183

- 枸杞烧茭白 / 184



## 产后贫血

- 莲药猪肚 / 185
- 桂圆鸡翅 / 186
- 蒜心木耳炒牛肉 / 187
- 白灼腰肝 / 188
- 猪肝拌菠菜 / 189
- 黑木耳鸡血豆腐 / 190
- 黑芝麻拌菠菜 / 191
- 银鱼炒菠菜 / 192
- 鲜奶鸡肝米 / 193
- 酥炸鸡肝 / 194
- 姜辣牛肉 / 195
- 枣圆兔肉 / 196
- 鱼香肝片 / 197



## 胎动不安

- 杜仲炒猪肝 / 198
- 番茄烧豆腐 / 199
- 砂仁蒸猪肘子 / 200



## 肾虚腰痛

- 参杞烧海参 / 201
- 山药烧鲜虾 / 202

- 白菜梗鳝丝 / 203
- 酥海带 / 204
- 莲蓬豆腐 / 205
- 熏鸽蛋 / 206
- 拌三鲜 / 207
- 桃仁鸡丁 / 208
- 炆腰片 / 209
- 虎皮核桃仁 / 210



## 产后肥胖

- 芙蓉雪藕 / 211
- 炆腐竹 / 212
- 拌双耳 / 213
- 冰乳蛋花 / 214
- 豆芽炒韭菜 / 215
- 晶糕肉片 / 216
- 海米炒萝卜 / 217
- 鸡胗芹菜 / 218
- 豆芽拌蛋皮 / 219
- 姜汁黄瓜 / 220
- 蜜汁山药 / 221
- 珊瑚藕 / 222
- 虾皮炒茭白 / 223
- 炸熘海带 / 224
- 炒猴头蘑 / 225



## 宫颈癌

- 花菜炖虾皮 / 226
- 桂花蜜枣 / 227
- 香菇焖栗子 / 228
- 清炖甲鱼 / 229



## 产后杂病

- 香菇鳝片 / 230
- 油浇茄子 / 231
- 家常熬鱼 / 232
- 氽丸子 / 233
- 温拌海螺 / 234
- 拌烤鸭丝 / 235
- 海参蒸火腿 / 236
- 桂杞荔枣鸡 / 237



# 菜谱

## 7

## 目录

## 哺乳期



### 红枣党参蒸石斑

#### 原料>>>>

大枣10枚,党参20克,石斑鱼(一尾)500克,绍酒20克,大葱15克,生姜10克,精盐8克。

#### 制作>>>>

(1)将石斑鱼洗净,去鳞、腮及内脏;红枣去核;党参切片;葱切段;姜切丝。

(2)把石斑鱼抹上绍酒、盐放入蒸盆内,在鱼上放上姜葱。将蒸盆置武火上大汽蒸15分钟即成。

#### 功效>>>>

此菜滋补气血。适用于妇女哺乳期保健。

#### 温馨提示

大枣能预防铅中毒,对眼疾、夜盲症、头发干枯皮肤皴裂、心烦失眠等病都有良好的功效。



## 沙茶黄鱼

### 原料>>>>

鲜黄鱼1尾,沙茶酱100克,精盐、味精、绍酒、蛋清、葱段、姜丝、淀粉、麻油各适量。

### 制作>>>>

(1)鱼宰净,卸下两侧鱼肉,剃去鱼皮,将鱼肉切成3.3厘米的丝,放碗内,放入葱段、姜丝、绍酒、精盐拌匀,略腌一下,再放入蛋清、淀粉拌和。

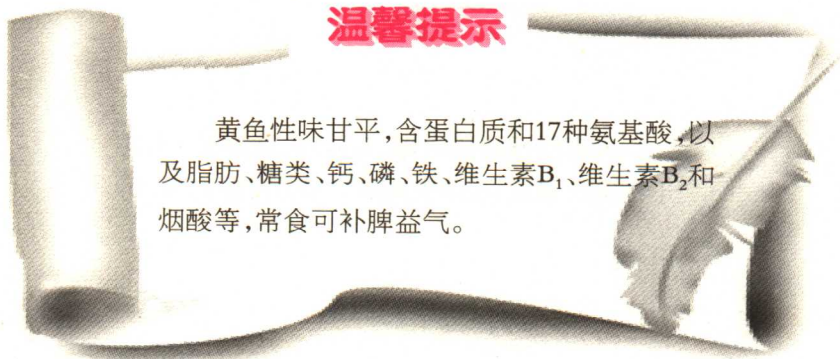
(2)将鱼丝放入沸水锅中氽熟捞起,沥干水分,装在盆内,随即将沙茶酱加入绍酒、精盐、麻油调匀,浇在鱼上面。

### 功效>>>>

此菜鲜香滑嫩。适合哺乳的产妇食用。

### 温馨提示

黄鱼性味甘平,含蛋白质和17种氨基酸,以及脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>和烟酸等,常食可补脾益气。





## 鱼丝银芽

### 原料>>>>

绿豆芽300克,黄鱼肉(切丝)200克,青椒、红椒各1只(切丝),酒、香油各1汤匙,淀粉拌汤匙,大葱1根,油2汤匙,精盐、胡椒粉、蛋清、白糖各适量。

### 制作>>>>

(1)将绿豆芽摘去头尾洗净,葱切段。鱼丝拌入酒、香油、淀粉各半汤匙,精盐、胡椒粉、蛋少许拌匀。

(2)用1汤匙油烧热锅,放入绿豆芽加盐翻炒至熟,铲起备用。

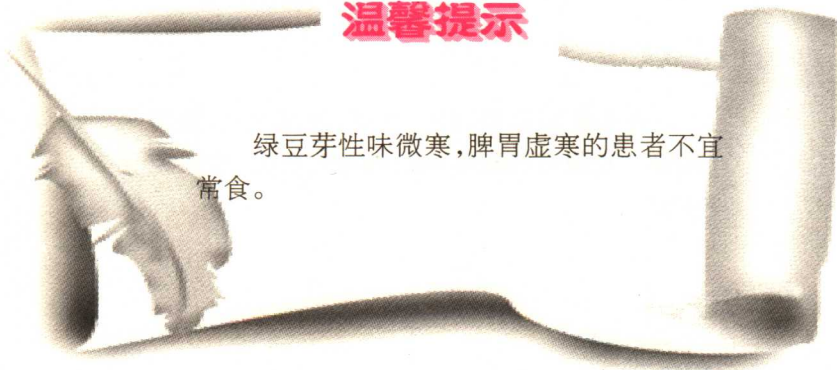
(3)用1汤匙油烧热锅,放入青、红椒丝爆香,倒入腌过的鱼丝,翻炒数下,加入糖1茶匙,酒半汤匙,香油半汤匙和葱段继续翻炒,鱼熟即成。

### 功效>>>>

此菜鲜嫩爽口,清淡而富有营养,是孕产妇的佳肴。

### 温馨提示

绿豆芽性味微寒,脾胃虚寒的患者不宜常食。







## 菟丝肉丁炒韭菜

### 原料>>>>

菟丝子10克,猪瘦肉200克,韭菜250克,虾仁5克,素油50克,精盐6克,大葱15克,生姜10克,绍酒20克,生粉20克,鸡蛋1个。

### 制作>>>>

(1)将菟丝子打成细粉;猪肉切片;韭菜切段;葱切段;姜切丝;虾仁用沸水焯一分钟,沥干水分。

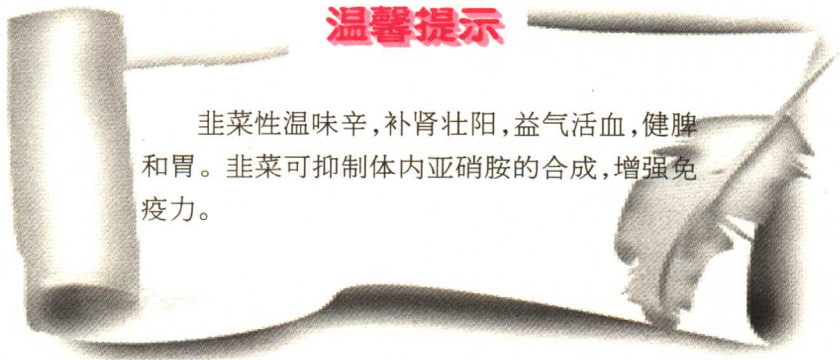
(2)将猪瘦肉、菟丝子、生粉、盐、鸡蛋在碗内拌匀,把素油放入热锅内,烧成六成熟时,投入肉片、虾仁,放入韭菜,急速翻炒断生即成。

### 功效>>>>

此菜补肾阳,益精血。适用于妇女哺乳期保健。

### 温馨提示

韭菜性温味辛,补肾壮阳,益气活血,健脾和胃。韭菜可抑制体内亚硝胺的合成,增强免疫力。



# 枸杞上汤灼龙虾

## 原料>>>>

枸杞子20克,龙虾300克,大葱20克,生姜10克,绍酒20克,精盐10克,上汤300毫升。

## 制作>>>>

(1)把龙虾煮熟去壳,切成段,留头;葱切丝;姜切片;枸杞洗净去杂质。

(2)炒勺置武火上放入素油,烧六成熟时下入枸杞子、龙虾段、葱、姜、盐和上汤,煮3分钟收浓汁,盛入盘内,用筷子摆成原样龙虾。

## 功效>>>>

此菜补肾阳,益精血。适用于妇女哺乳期保健。

## 温馨提示

虾的种类繁多,以其生长环境主要可分为淡水虾和海水虾。我们常见的河虾、青虾、草虾、小龙虾等都是淡水虾。对虾、琵琶虾、基维虾、明虾、龙虾等都是海水虾。



菜谱

5

哺乳期





## 赛香瓜

### 原料>>>>

大鸭梨2个,嫩黄瓜1根,山楂糕200克,白糖、香油。

### 制作>>>>

- (1)将黄瓜洗刷干净,用凉开水冲一下,切成细丝,放在盘内。
- (2)将山楂烂切成细丝,放在黄瓜丝上。
- (3)洗净鸭梨,削去外皮,挖去内核,用刀小心地切成细丝,放在盘内,与黄瓜丝、山楂糕丝轻轻搅拌均匀。
- (4)将白糖均匀地撒入盘中,再滴入几滴香油调拌一下即可食用。

### 功效>>>>

此菜色泽美观,香甜脆爽,具有香瓜的特殊清香。适用于女子哺乳期食用。

### 温馨提示

鸭梨中含有丰富的碳水化合物、维生素C、多种有机酸、果胶、纤维素。

