

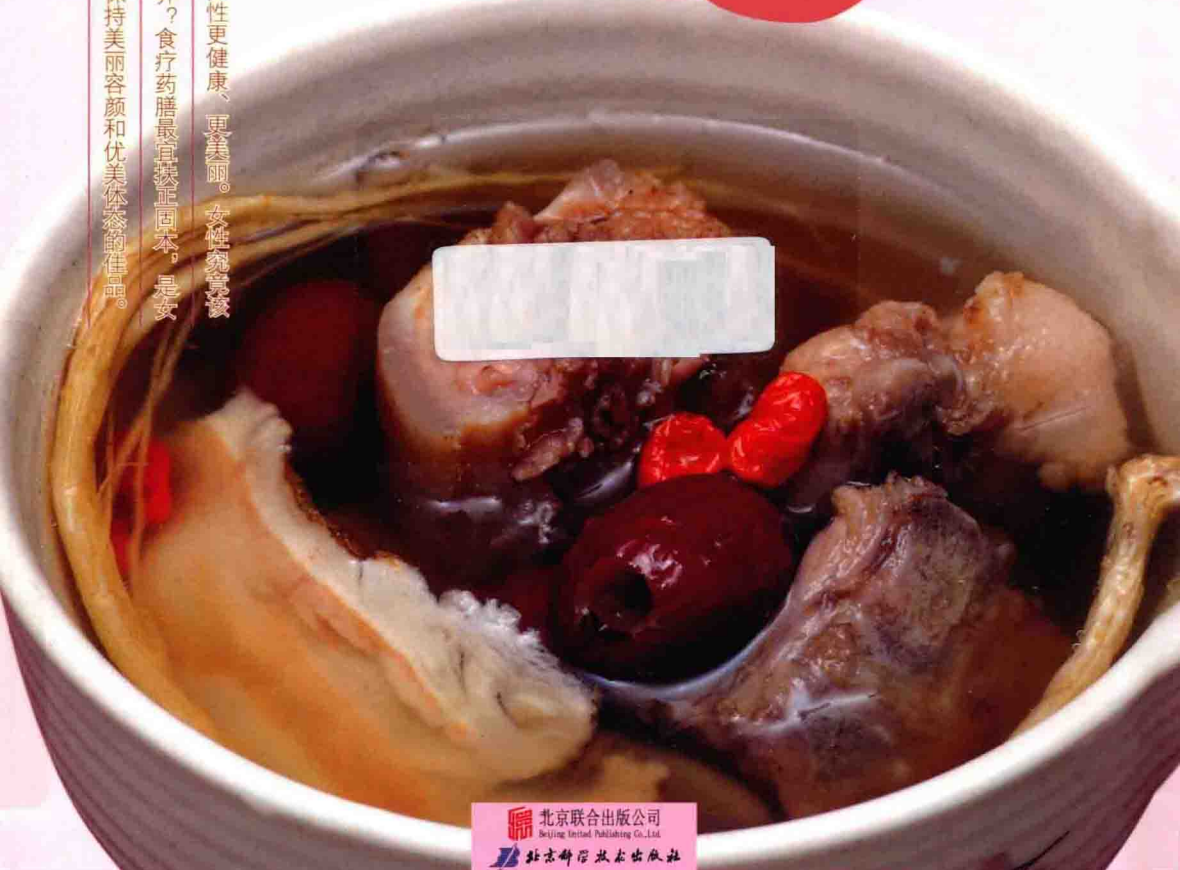
女性健康食疗调养一本全

# 女性养生药膳大全



李叶 主编

会吃让女性更健康、更美丽。女性究竟该吃什么？怎么养？食疗药膳最宜。拨正固本，是女性调养身体、保持美丽容颜和优美体态的佳伴。



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.  
北京科学技术出版社

# 女性养生药膳 大全

李叶 主编



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

北京科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

女性养生药膳大全 / 李叶主编 . — 北京 : 北京联合出版公司, 2014.1

ISBN 978-7-5502-2411-7

I . ①女… II . ①李… III . ①女性—食物养生—菜谱 IV . ① R247.1 ② TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 293163 号

# 女性养生药膳大全

主 编: 李 叶

责任编辑: 张晓雪 张 萌

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 李晓辉

美术编辑: 李 蕊

---

北京联合出版公司 出版  
北京科学技术出版社

( 北京市西城区德外大街83号楼9层 100088 )

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 350千字 720毫米 × 1020毫米 1/16 20印张

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2411-7

定价: 29.80元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: ( 010 ) 64243832 82062656

# 前言



每个女人都想拥有健康的身体、美丽的容颜和优美的体态。随着社会的发展，人们的保健和爱美意识也不断增强，越来越多的女性意识到真正的美丽不能单靠化妆品的修饰和掩盖，而是由内而外焕发出的健康与靓丽，尤其现代女性工作繁忙、生活压力大、精神紧张，容易产生免疫力下降、内分泌紊乱、毒素堆积等多种健康问题。从中医学角度讲，这是由脏腑损伤、功能失调、气血异常、阴阳失衡所致，由此可见，自内而外的调养是健康与美丽的根本。

中医养生药膳来源于生活的实践与验证，充分结合了中国传统医药学、养生学和现代医药学、营养学，以其独特的效果、简便的制作和天然安全的特性受到广大群众的喜爱，是女性调养身体、保持优美体态的日常必需品。中医学理论认为，食疗药膳最宜扶正固本。这是由于食疗所用食物和药物多属补品，形虽为食品，性则为药品，它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，能起到食借药力、食助药威的协同作用，达到药物治疗和食物调养的双重功效。在防病治病上，与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。

尽管食疗药膳种类繁多、疗效确切，但并非每一种食疗药膳均适合于任何人。女性天生柔弱，在体质、体力等方面都与男性有很大的差别，因此其养生的侧重点也与男性不同。此外，缩小到“女性”这个范畴，每个人的体质又不同，临床表



现也各异，因此在选用食疗时，应该按照中医辨证施膳的原则，根据自己的证型加以甄选。

本书的编写参考了《黄帝内经》《本草纲目》这两本医学著作，共分为五章，并对《黄帝内经》里所讲的女性养生进行了扩充，再结合《本草纲目》里的药材和食材功效，对女性有益的药材、食材均搭配了合理的药膳进行调理。此外，本书还分别从女性常见的亚健康症状，经、带、胎、产等常见病及常见妇科杂病三个角度来分析女性疾病，对59种常见的女性症状和疾病进行了总结和分析，并列举了对症的药膳供广大女性患者选择。希望女性读者能从中受益，做好日常保健护理，远离疾病的困扰，保持健康与美丽。





# 目录



## 第一章

### 《黄帝内经》中的女人养生智慧



九种女性体质特征及其调理 .....	002	女性饮食养生 .....	011
1. 平和体质 .....	002	1. 调好五脏，调出美丽容颜 .....	011
2. 气虚体质 .....	003	2. 阶段养生，以“七”为律 .....	016
3. 血虚体质 .....	004		
4. 阳虚体质 .....	005		
5. 阴虚体质 .....	006		
6. 气郁体质 .....	007		
7. 血瘀体质 .....	008		
8. 痰湿体质 .....	009		
9. 湿热体质 .....	010		




## 第二章

### 《本草纲目》解析女性保健、 养生、治病的101种食物



莲子 .....	022	小米 .....	023
白果莲子乌鸡汤 .....	022	牛奶鸡蛋小米粥 .....	023
莲子茯神猪心汤 .....	022	龙眼小米粥 .....	023

<b>黑米</b> .....	024	<b>绿豆</b> .....	031
黑糯米糕 .....	024	绿豆陈皮排骨汤 .....	031
黑米红豆椰汁粥 .....	024	百合绿豆菊花粥 .....	031
<b>薏苡仁</b> .....	025	<b>黑芝麻</b> .....	032
薏苡仁猪蹄汤 .....	025	核桃仁芝麻糊 .....	032
薏苡仁炖菱角 .....	025	红枣首乌芝麻粥 .....	032
<b>红米</b> .....	026	<b>板栗</b> .....	033
红米粥 .....	026	栗子排骨汤 .....	033
桂圆养生粽 .....	026	板栗桂圆炖猪蹄 .....	033
<b>小麦</b> .....	027	<b>核桃仁</b> .....	034
麦仁红枣粳米粥 .....	027	核桃枸杞蒸糕 .....	034
麦仁花生鸡肉粥 .....	027	虎皮核桃 .....	034
<b>黄豆</b> .....	028	<b>白果</b> .....	035
黄豆猪蹄汤 .....	028	白果炖乳鸽 .....	035
小米黄豆粥 .....	028	瑶柱白果粥 .....	035
<b>黑豆</b> .....	029	<b>花生</b> .....	036
蜜炼黑豆 .....	029	蜜饯红枣花生 .....	036
黑豆牛蒡炖鸡 .....	029	章鱼花生猪蹄汤 .....	036
<b>红豆</b> .....	030	<b>松子</b> .....	037
红豆牛奶汤 .....	030	大米松子仁粥 .....	037
节瓜红豆生鱼汤 .....	030	黄金粟米羹 .....	037
		<b>腰果</b> .....	038
		红豆腰果燕麦粥 .....	038
		西芹百合炒腰果 .....	038
		<b>猪蹄</b> .....	039
		红烧猪蹄 .....	039
		黑木耳猪蹄汤 .....	039
		<b>猪腰</b> .....	040
		三色炒腰片 .....	040
		碎腰花 .....	040
		<b>猪肚</b> .....	041
		滋阴补凉猪肚汤 .....	041
		莲子猪肚 .....	041

<b>猪肝</b> .....	<b>042</b>
胡萝卜红枣猪肝汤 .....	042
参芪枸杞猪肝汤 .....	042
<b>牛肉</b> .....	<b>043</b>
杏汁焗牛柳 .....	043
黄花菜炒牛肉 .....	043
<b>羊肉</b> .....	<b>044</b>
风味羊肉卷 .....	044
白萝卜煲羊肉 .....	044
<b>鸭肉</b> .....	<b>045</b>
青螺炖老鸭 .....	045
沙参玉竹焖老鸭 .....	045
<b>乌鸡</b> .....	<b>046</b>
淡菜首乌乌鸡汤 .....	046
百合乌鸡汤 .....	046
<b>鹌鹑</b> .....	<b>047</b>
鹌鹑汤 .....	047
茶树菇蒸鹌鹑 .....	047
<b>鸽肉</b> .....	<b>048</b>
天麻乳鸽汤 .....	048
玉竹丹参炖乳鸽 .....	048
<b>驴肉</b> .....	<b>049</b>
驴肉香粥 .....	049
京味驴肉 .....	049
<b>蜂蜜</b> .....	<b>050</b>
蜂蜜杨桃汁 .....	050
女贞子蜂蜜饮 .....	050
<b>甲鱼</b> .....	<b>051</b>
枸杞炖甲鱼 .....	051
香菇甲鱼汤 .....	051
<b>海参</b> .....	<b>052</b>
茯苓海参鸽蛋 .....	052
鲍汁扣辽参 .....	052



<b>墨鱼</b> .....	<b>053</b>
墨鱼粥 .....	053
百合墨鱼粒 .....	053
<b>鳝鱼</b> .....	<b>054</b>
豆芽烧鳝排 .....	054
山药鳝鱼汤 .....	054
<b>鳗鱼</b> .....	<b>055</b>
鳗鱼枸杞汤 .....	055
大蒜烧鳗鱼 .....	055
<b>鲍鱼</b> .....	<b>056</b>
二冬炖鲍鱼 .....	056
蚝油扣网鲍 .....	056
<b>鲫鱼</b> .....	<b>057</b>
沙滩鲫鱼 .....	057
银丝煮鲫鱼 .....	057
<b>草鱼</b> .....	<b>058</b>
枸杞鱼片粥 .....	058
腐竹大蒜焖草鱼 .....	058
<b>带鱼</b> .....	<b>059</b>
红枣带鱼糯米粥 .....	059
雪菜熘带鱼 .....	059
<b>三文鱼</b> .....	<b>060</b>
三文鱼刺身 .....	060



鱼片大蒜粥 .....	060	乌龟百合红枣汤 .....	068
<b>鱿鱼</b> .....	<b>061</b>	<b>海带</b> .....	<b>069</b>
秋葵拌鱿鱼 .....	061	味噌海带汤 .....	069
豉汁烤大吊筒 .....	061	海带蛤蜊排骨汤 .....	069
<b>鲈鱼</b> .....	<b>062</b>	<b>鸡蛋</b> .....	<b>070</b>
梅菜蒸鲈鱼 .....	062	星星蛋 .....	070
当归鲈鱼汤 .....	062	韭菜煎鸡蛋 .....	070
<b>牡蛎</b> .....	<b>063</b>	<b>鹌鹑蛋</b> .....	<b>071</b>
龙骨牡蛎炖鱼汤 .....	063	枸杞马蹄鹌鹑蛋 .....	071
牡蛎糙米粥 .....	063	鹌鹑蛋燕窝粥 .....	071
<b>蛤蜊</b> .....	<b>064</b>	<b>牛奶</b> .....	<b>072</b>
莴笋蛤蜊煲 .....	064	杏仁核桃牛奶饮 .....	072
文蛤蒸鸡蛋 .....	064	牛奶木瓜甜汤 .....	072
<b>干贝</b> .....	<b>065</b>	<b>酸奶</b> .....	<b>073</b>
干贝葡萄柚沙拉 .....	065	杨桃酸奶汁 .....	073
扳指干贝 .....	065	榴梿酸奶 .....	073
<b>虾</b> .....	<b>066</b>	<b>韭菜</b> .....	<b>074</b>
花豆炒虾仁 .....	066	核桃拌韭菜 .....	074
碧螺虾仁 .....	066	枸杞韭菜炒虾仁 .....	074
<b>银鱼</b> .....	<b>067</b>	<b>山药</b> .....	<b>075</b>
粉葛银鱼汤 .....	067	莲子山药甜汤 .....	075
花生炒银鱼 .....	067	山药糯米粥 .....	075
<b>龟</b> .....	<b>068</b>	<b>白菜</b> .....	<b>076</b>
龟肉鱼鳔汤 .....	068	香菇白菜猪蹄汤 .....	076



白菜黑枣牛百叶汤.....	076	大蒜鸡爪汤.....	087
<b>菠菜.....</b>	<b>077</b>	<b>香菇.....</b>	<b>088</b>
菠菜猪肝汤.....	077	玉米烧香菇.....	088
西红柿菠菜汤.....	077	香菇鸡粥.....	088
<b>苋菜.....</b>	<b>078</b>	<b>茶树菇.....</b>	<b>089</b>
蒜蓉野苋菜.....	078	茶树菇蒸草鱼.....	089
绿豆苋菜枸杞粥.....	078	茶树菇炒豆角.....	089
<b>芹菜.....</b>	<b>079</b>	<b>金针菇.....</b>	<b>090</b>
西芹百合炒圣女果.....	079	竹荪扒金针菇.....	090
芹菜开洋.....	079	小油菜金针菇沙拉.....	090
<b>菜花.....</b>	<b>080</b>	<b>黑木耳.....</b>	<b>091</b>
红椒炒菜花.....	080	菊丝拌木耳.....	091
菜花炒虾仁.....	080	葱香木耳.....	091
<b>西红柿.....</b>	<b>081</b>	<b>银耳.....</b>	<b>092</b>
西红柿雪梨汤.....	081	蜜橘银耳汤.....	092
西红柿红枣汤.....	081	银耳汁.....	092
<b>马蹄.....</b>	<b>082</b>	<b>桑葚.....</b>	<b>093</b>
胡萝卜马蹄煲龙骨.....	082	桑葚青梅杨桃汁.....	093
银耳马蹄糖水.....	082	桑葚沙拉.....	093
<b>洋葱.....</b>	<b>083</b>	<b>橙子.....</b>	<b>094</b>
洋葱牛肉丝.....	083	柳橙柠檬蜂蜜汁.....	094
大蒜洋葱粥.....	083	橙子藕片.....	094
<b>莲藕.....</b>	<b>084</b>	<b>猕猴桃.....</b>	<b>095</b>
蜜制莲藕.....	084	猕猴桃薄荷汁.....	095
藕节萝卜排骨汤.....	084	猕猴桃柳橙奶酪.....	095
<b>莴笋.....</b>	<b>085</b>	<b>葡萄.....</b>	<b>096</b>
黑芝麻拌莴笋丝.....	085	圆白菜葡萄汁.....	096
莴笋木耳.....	085	火龙果葡萄泥.....	096
<b>马齿苋.....</b>	<b>086</b>	<b>柠檬.....</b>	<b>097</b>
蒜蓉马齿苋.....	086	柿子柠檬汁.....	097
银鱼马齿苋.....	086	柠檬蜜水.....	097
<b>大蒜.....</b>	<b>087</b>	<b>苹果.....</b>	<b>098</b>
金银蒜蒸丝瓜.....	087	杏仁苹果生鱼汤.....	098

凉拌苹果花豆 .....	098	何首乌 .....	107
<b>杨桃</b> .....	<b>099</b>	何首乌黑豆煲鸡爪 .....	107
杨桃柳橙汁 .....	099	何首乌茶 .....	107
洛神杨桃汁 .....	099	<b>阿胶</b> .....	<b>108</b>
<b>草莓</b> .....	<b>100</b>	番茄阿胶薏苡粥 .....	108
山楂草莓汁 .....	100	甜酒煮阿胶 .....	108
草莓贡梨汁 .....	100	<b>大枣</b> .....	<b>109</b>
<b>西瓜</b> .....	<b>101</b>	糯米红枣 .....	109
西瓜盅 .....	101	冰糖参枣汁 .....	109
瓜豆鹌鹑汤 .....	101	<b>枸杞</b> .....	<b>110</b>
<b>山楂</b> .....	<b>102</b>	银耳枸杞高粱羹 .....	110
山楂决明子茶 .....	102	黄芪枸杞茶 .....	110
山楂五味子茶 .....	102	<b>百合</b> .....	<b>111</b>
<b>桂圆肉</b> .....	<b>103</b>	百合扣金瓜 .....	111
桂圆山药红枣汤 .....	103	百合炒红腰豆 .....	111
莲子红枣银耳汤 .....	103	<b>益母草</b> .....	<b>112</b>
<b>燕窝</b> .....	<b>104</b>	益母草蛋花汤 .....	112
木瓜冰糖炖燕窝 .....	104	益母草茉莉花饮 .....	112
燕窝粥 .....	104	<b>赤芍</b> .....	<b>113</b>
<b>当归</b> .....	<b>105</b>	丹参赤芍饮 .....	113
葡萄当归煲猪血 .....	105	养阴百合茶 .....	113
当归煮芹菜 .....	105	<b>红花</b> .....	<b>114</b>
<b>熟地黄</b> .....	<b>106</b>	蜂蜜红花茶 .....	114
熟地黄双味肠粉 .....	106	鲜活美颜茶 .....	114
蝉花熟地猪肝汤 .....	106		



<b>冬虫夏草</b> .....	115	<b>艾叶</b> .....	119
虫草炖老鸭 .....	115	杜仲艾叶瘦肉汤 .....	119
虫草杏仁鹤鹑汤 .....	115	艾叶猪肝汤 .....	119
<b>灵芝</b> .....	116	<b>芡实</b> .....	120
灵芝鸡腿养心汤 .....	116	四神汤 .....	120
灵芝鹤鹑汤 .....	116	芡实鲫鱼汤 .....	120
<b>党参</b> .....	117	<b>杜仲</b> .....	121
党参牛尾汤 .....	117	杜仲牛肉 .....	121
玉米党参粥 .....	117	杜仲狗肉煲 .....	121
<b>白术</b> .....	118	<b>黄精</b> .....	122
钩藤白术饮 .....	118	黄精牛筋煲莲子 .....	122
泽泻白术瘦肉汤 .....	118	苡蓉黄精猪尾骶汤 .....	122



## 第三章 调节女性亚健康状况的药膳良方



<b>反复感冒</b> .....	124	<b>睡眠障碍</b> .....	133
黄芪山药鱼汤 .....	125	双仁菠菜猪肝汤 .....	134
杏仁白萝卜炖猪肺 .....	125	灵芝红枣瘦肉汤 .....	134
苏子叶卷蒜瓣 .....	126	桂圆煲猪心 .....	135
参芪炖牛肉 .....	126	六神安神鸡汤 .....	135
<b>面色萎黄</b> .....	127	<b>腰酸腰痛</b> .....	136
红酒蘑菇烩幼鸽 .....	128	杜仲栗子鸽汤 .....	137
枸杞黄芪蒸鳝片 .....	128	六味地黄鸡汤 .....	137
黑豆猪皮汤 .....	129	黄芪猪腰汤 .....	138
玫瑰枸杞养颜汤 .....	129	三仙烩猪腰 .....	138
<b>倦怠疲劳</b> .....	130	<b>畏寒肢冷</b> .....	139
太子参莲子羹 .....	131	生姜肉桂炖猪肚 .....	140
节瓜山药莲子煲老鸭 .....	131	吴茱萸栗子羊肉汤 .....	140
黑豆牛肉汤 .....	132	三味羊肉汤 .....	141
桂圆干老鸭汤 .....	132	肉桂煲虾丸 .....	141



<b>烦躁易怒</b> .....	<b>142</b>	<b>食欲不振</b> .....	<b>157</b>
金针百合鸡丝 .....	143	燕麦核桃仁粥 .....	158
蜂蜜桂花糕 .....	143	山楂山药鲫鱼汤 .....	158
五色蒸南瓜 .....	144	胡椒猪肚汤 .....	159
郁金菊花枸杞茶 .....	144	山楂麦芽猪腱汤 .....	159
<b>经前紧张症</b> .....	<b>145</b>	<b>自汗盗汗</b> .....	<b>160</b>
南瓜百合甜品 .....	146	浮小麦五味子黑豆茶 .....	161
麦枣甘草排骨汤 .....	146	带鱼黄芪汤 .....	161
山楂绿茶饮 .....	147	五味子爆羊腰 .....	162
枸杞茉莉花粥 .....	147	砂仁黄芪猪肚汤 .....	162
<b>经前乳房胀痛</b> .....	<b>148</b>	<b>便秘</b> .....	<b>163</b>
香附豆腐泥鳅汤 .....	149	猪肠核桃汤 .....	164
当归川芎鱼头汤 .....	149	火麻仁粥 .....	164
玫瑰花益母草茶 .....	150	香蕉蜂蜜牛奶 .....	165
柴胡疏肝止痛茶 .....	150	薏苡仁煮土豆 .....	165
<b>性欲冷淡</b> .....	<b>151</b>	<b>肥胖</b> .....	<b>166</b>
淮山鹿茸山楂粥 .....	152	葛根荷叶田鸡汤 .....	167
巴戟天海参煲 .....	152	芹菜蔬果汁 .....	167
鲜人参煲乳鸽 .....	153	鲜笋魔芋面 .....	168
黄精海参炖乳鸽 .....	153	茯苓瓜皮汤 .....	168
<b>夜尿频多</b> .....	<b>154</b>	<b>手足抽筋</b> .....	<b>169</b>
金樱糯米粥 .....	155	黄精蒸土鸡 .....	170
桂圆益智仁糯米粥 .....	155	地黄对虾汤 .....	170
海螵蛸鱿鱼汤 .....	156	核桃药膳汤 .....	171
桑螵蛸红枣鸡汤 .....	156	天麻苦瓜酿肉 .....	171



头晕目眩 .....	172	首乌核桃粥 .....	177
核桃鱼头汤 .....	173	枸杞叶猪肝汤 .....	177
黑豆苡蓉汤 .....	173	<b>乳房下垂 .....</b>	<b>178</b>
红枣当归鸡腿 .....	174	黑木耳红枣猪蹄汤 .....	179
枸杞菊花粥 .....	174	木瓜煲猪脚 .....	179
<b>眼眶发黑 .....</b>	<b>175</b>	牛奶炖花生 .....	180
药膳猪肝汤 .....	176	银耳木瓜鲫鱼汤 .....	180
胡萝卜马蹄煮鸡腰 .....	176		



## 第四章

## 经、带、胎、产女性特殊期的药膳养生



<b>月经先期 .....</b>	<b>182</b>	洋参炖乳鸽 .....	193
益母草红枣瘦肉汤 .....	183	<b>月经过少 .....</b>	<b>194</b>
黄精黑豆塘虱汤 .....	183	药材蒸土鸡 .....	195
黄芪炖生鱼 .....	184	首乌北芪鸡 .....	195
金针生地鲜藕汤 .....	184	川芎鸡蛋汤 .....	196
<b>月经后期 .....</b>	<b>185</b>	山楂二皮汤 .....	196
党参老母鸡汤 .....	186	<b>经期延长 .....</b>	<b>197</b>
当归羊肉汤 .....	186	田七鸡蛋汤 .....	198
柴胡菊花枸杞茶 .....	187	国药炖乌鸡汤 .....	198
川芎肉桂姜茶 .....	187	益母草煮西芹 .....	199
<b>月经先后不定期 .....</b>	<b>188</b>	竹叶茅根茶 .....	199
佛手瓜白芍瘦肉汤 .....	189	<b>经间期出血 .....</b>	<b>200</b>
补肾乌鸡汤 .....	189	百合熟地黄汤 .....	201
韭菜花炖猪血 .....	190	归芪乌鸡汤 .....	201
柴胡疏肝茶 .....	190	早莲茜草猪肝汤 .....	202
<b>月经过多 .....</b>	<b>191</b>	三七粉粥 .....	202
黑豆益母草瘦肉汤 .....	192	<b>痛经 .....</b>	<b>203</b>
菊叶三七猪蹄汤 .....	192	归参炖母鸡 .....	204
小蓟生地饮 .....	193	何首乌炒猪肝 .....	204

上汤益母草 .....	205	妊娠呕吐 .....	221
艾叶煮鸡蛋 .....	205	陈皮话梅鸡 .....	222
<b>闭经 .....</b>	<b>206</b>	木瓜炖猪肚 .....	222
当归熟地烧羊肉 .....	207	豆蔻陈皮鲫鱼羹 .....	223
参归枣鸡汤 .....	207	生姜牛奶 .....	223
川芎桃仁青皮饮 .....	208	<b>妊娠肿胀 .....</b>	<b>224</b>
玫瑰调经茶 .....	208	山药黄芪鲫鱼汤 .....	225
<b>带下过多 .....</b>	<b>209</b>	赤小豆煲乳鸽 .....	225
芡实莲子薏苡仁汤 .....	210	茯苓莲子粥 .....	226
白果煲猪肚 .....	210	鲜车前草猪肚汤 .....	226
覆盆子米粥 .....	211	<b>妊娠贫血 .....</b>	<b>227</b>
绿豆苋菜枸杞粥 .....	211	首乌黄精肝片汤 .....	228
<b>带下过少 .....</b>	<b>212</b>	阿胶猪皮汤 .....	228
狗脊熟地乌鸡汤 .....	213	莲子紫米粥 .....	229
枸杞桂圆银耳汤 .....	213	地黄乌鸡汤 .....	229
山药益智仁扁豆粥 .....	214	<b>妊娠高血压综合征 .....</b>	<b>230</b>
首乌红枣熟地粥 .....	214	山药莲子粥 .....	231
<b>先兆流产 .....</b>	<b>215</b>	百合红豆甜汤 .....	231
杜仲寄生鸡汤 .....	216	杜仲炖排骨 .....	232
猪肚拌莲子 .....	216	葛根粉甜粥 .....	232
白术红枣粥 .....	217	<b>妊娠咳嗽 .....</b>	<b>233</b>
菟丝子大米粥 .....	217	白果蒸鸡蛋 .....	234
<b>习惯性流产 .....</b>	<b>218</b>	川贝酿雪梨 .....	234
阿胶牛肉汤 .....	219	杏仁鹌鹑汤 .....	235
莲子芡实猪尾汤 .....	219	山药银杏瘦肉粥 .....	235
艾叶煮鹌鹑 .....	220	<b>产后血晕 .....</b>	<b>236</b>
菟丝子煲鹌鹑蛋 .....	220	熟地龙骨煲冬瓜汤 .....	237



红枣枸杞鸡汤	237	莲子土鸡汤	250
灵芝核桃枸杞汤	238	<b>产后抑郁</b>	<b>251</b>
虫草瘦肉粥	238	百合莲子排骨汤	252
<b>产后腹痛</b>	<b>239</b>	当归炖猪心	252
丹参三七炖鸡	240	酸枣仁莲子茶	253
当归生姜羊肉汤	240	玫瑰香附茶	253
鸡血藤鸡肉汤	241	<b>产后肥胖</b>	<b>254</b>
桃仁红米粥	241	山楂荷叶泽泻茶	255
<b>产后恶露不绝</b>	<b>242</b>	草本瘦身茶	255
当归芍药多味排骨	243	茯苓豆腐	256
枸杞党参鱼头汤	243	泡菜烧魔芋	256
当归墨鱼粥	244	<b>产后小便不通</b>	<b>257</b>
无花果煲猪肚	244	螺肉煲西葫芦	258
<b>产后汗证</b>	<b>245</b>	玉米须鲫鱼煲	258
人参蒸嫩鸡	246	老鸭猪肚汤	259
黄芪牛肉蔬菜汤	246	马蹄茅根茶	259
十全大补乌鸡汤	247	<b>急性乳腺炎</b>	<b>260</b>
人参鸡肉粥	247	金针菇金枪鱼汤	261
<b>产后缺乳</b>	<b>248</b>	银花茅根猪蹄汤	261
虾仁豆腐汤	249	莲藕赤小豆汤	262
金针黄豆煲猪蹄	249	大黄公英护乳消炎茶	262
通草丝瓜对虾汤	250		



## 第五章 常见女性疾病的药膳调养



<b>阴道炎</b>	<b>264</b>	<b>尿道炎</b>	<b>267</b>
鱼腥草银花瘦肉汤	265	车前子荷叶茶	268
黄花菜马齿苋汤	265	苦瓜黄豆牛蛙汤	268
土茯苓绿豆老鸭汤	266	绿豆茯苓薏苡仁粥	269
苦参黄柏饮	266	板蓝根西瓜汁	269



<b>盆腔炎</b> .....	270	<b>乳腺增生</b> .....	282
生地木棉花瘦肉汤.....	271	青皮炒兔肉.....	283
莲子茅根炖乌鸡.....	271	佛手元胡猪肝汤.....	283
薏苡仁黄芩酒.....	272	田七薤白鸡肉汤.....	284
丹参红花陈皮饮.....	272	柴胡橘皮饮.....	284
<b>宫颈炎</b> .....	273	<b>乳腺癌</b> .....	285
红豆炒芦荟.....	274	佛手老鸭汤.....	286
凉拌鱼腥草.....	274	排骨苦瓜煲陈皮.....	286
鸡蛋马齿苋汤.....	275	生地绿豆猪大肠汤.....	287
半枝莲蛇舌草茶.....	275	蒲公英茶.....	287
<b>不孕症</b> .....	276	<b>子宫脱垂</b> .....	288
虫草海马炖鲜鲍.....	277	鲜人参炖鸡.....	289
菟丝子烩鳝鱼.....	277	党参淮山猪肚汤.....	289
肉桂茴香炖鹌鹑.....	278	黄芪猪肝汤.....	290
龟板杜仲猪尾汤.....	278	补中玉米排骨汤.....	290
<b>卵巢早衰</b> .....	279	<b>子宫肌瘤</b> .....	291
锁阳羊肉汤.....	280	田七木耳乌鸡汤.....	292
松茸鸽蛋海参汤.....	280	桂枝土茯苓鳝鱼汤.....	292
小鲍鱼汤.....	281	三术粥.....	293
莲子补骨脂猪腰汤.....	281	红花木香饮.....	293
<b>功能性子宫出血</b> .....	294	田七炖乌鸡.....	295
田七炖乌鸡.....	295	墨鱼鸡肉汤.....	295
艾蒿茶.....	296	丹参槐花酒.....	296
当归猪手汤.....	298	<b>子宫内膜异位症</b> .....	297
清炖甲鱼.....	298	当归猪手汤.....	298
赤芍生地丹参饮.....	299	清炖甲鱼.....	298
青皮红花茶.....	299	赤芍生地丹参饮.....	299
<b>子宫内膜癌</b> .....	300	青皮红花茶.....	299
鸡血藤鲜菇鸡汤.....	301	<b>子宫内膜癌</b> .....	300
田七冬菇炖鸡.....	301	鸡血藤鲜菇鸡汤.....	301
		田七冬菇炖鸡.....	301

