

女性五期食疗食补大全



现代家庭消费宝库

FU NU WU QI SHI LIAO SHI RI DA QUAN

余尔 昭昭 月月 杨洪 鸣远 红梅

著者 余尔 昭昭 月月
杨洪 鸣远 红梅

女性五期食疗食补大全



目 录

月 经 期

一、月经期的膳食要求	(3)	青椒炒肉丝	(28)
二、月经期常见病的饮食疗法 ...	(3)	炒肉渍菜粉	(28)
(一) 月经先期的饮食疗法	(3)	滑熘鹿里脊	(28)
(二) 月经后期的饮食疗法	(5)	炖冬菇鸽	(29)
(三) 经期紊乱的饮食疗法	(6)	归地烧羊肉	(29)
(四) 月经过多的饮食疗法	(7)	香菇鸡	(30)
(五) 崩漏的饮食疗法	(9)	烧榛蘑嫩鸡	(30)
(六) 月经过少的饮食疗法 ...	(10)	元蘑炖山鸡	(31)
(七) 经前紧张症的饮食疗法		三菌炖鸡	(31)
.....	(11)	鸡腿扒猴头蘑	(32)
(八) 痛经的饮食疗法	(13)	甜酒荷包蛋	(32)
(九) 倒经的饮食疗法	(16)	牛奶蒸鸡蛋	(32)
(十) 闭经的饮食疗法	(17)	莼菜塌蛋	(33)
三、月经期最佳菜谱	(21)	当归红糖蛋	(33)
三鲜扒海参	(21)	扒琥珀酿鸡蛋	(33)
滑炒斑鱼球	(21)	蛋饺烧菠菜	(34)
酸辣目鱼	(22)	芹菜炒土豆丝	(34)
红烧甲鱼	(22)	豆腐干炒芹菜	(35)
虫草炖甲鱼	(23)	炆油菜	(35)
虫草金钱龟	(23)	拌芥菜松	(35)
红花蛤蜊豆腐	(24)	荸荠炒冬菇	(36)
红烧裙边	(24)	炆冬菇	(36)
炆腰花	(25)	红烧冬菇	(37)
油爆腰丁	(25)	白扒玉皇蘑	(37)
党参酱肘	(26)	黑木耳煲红枣	(38)
枣栗扣肉	(26)	炆黑木耳	(38)
番茄枸杞肉丁	(26)	糖醋黑木耳	(38)
桃仁炒肉丁	(27)	冰糖黑木耳	(39)
腐竹烧肉	(27)	冰糖银耳	(39)

黄蘑素鸡	(40)	熟地粥	(43)
山药羊肉汤	(40)	益母草粥	(44)
菠菜猪蹄汤	(40)	丹参粥	(44)
猪肝豌豆苗汤	(41)	艾叶粥	(44)
猪肝菠菜汤	(41)	何首乌粥	(45)
竹荪肝膏汤	(41)	莲藕粥	(45)
香菇瘦肉汤	(42)	木耳粳米粥	(45)
雪花鸡汤	(42)	肉桂粥	(46)
蚌肉冬瓜汤	(42)	桃仁粥	(46)
当归粥	(43)	白术酒	(46)
茼肉粥	(43)	雪莲花酒	(47)

妊 娠 期

一、妊娠期各阶段的食膳要求	(51)	(二) 先兆流产的饮食疗法	(63)
(一) 妊娠初期	(51)	(三) 习惯性流产的饮食疗法	(65)
1. 妊娠初期的营养	(51)	(四) 妊娠水肿的饮食疗法	(66)
2. 妊娠初期食物构成	(52)	(五) 妊娠贫血的饮食疗法	(70)
3. 妊娠初期食谱举例	(52)	附几种常见的妊娠反应的食谱	(72)
(二) 妊娠中期	(53)	不喜欢吃肉者的食谱	(72)
1. 妊娠中期的营养	(53)	不喜欢吃鱼者的食谱	(73)
2. 妊娠中期食物的构成	(54)	不喜欢喝牛奶者的食谱	(73)
3. 妊娠中期食谱举例	(55)	妊娠反应严重者的食谱	(74)
(三) 妊娠后期	(56)	患便秘者的食谱	(74)
1. 妊娠后期的营养	(56)	腹泻者的食谱	(75)
2. 妊娠后期食谱举例	(56)	妊娠前期身体肥胖者的食谱	(75)
二、妊娠期营养素的供应量	(57)	妊娠后期身体肥胖者的食谱	(76)
1. 热量供给	(58)	四、妊娠期其它菜谱	(76)
2. 蛋白质供给	(58)	虾皮炒韭菜	(76)
3. 钙和磷的供给	(59)	奶油蘑菇虾片	(77)
4. 铁供给	(59)	山楂鱼块	(77)
5. 碘供给	(60)	清蒸鲤鱼	(77)
6. 锰供给	(60)		
7. 维生素供给	(60)		
三、妊娠期常见病症的饮食疗法	(61)		
(一) 妊娠呕吐的饮食疗法	(61)		

木耳煲鲤鱼	(78)	炸鸡块	(94)
油爆鱿鱼卷	(78)	熏鸡蛋	(94)
糖醋鱿鱼	(79)	水炒鸡蛋	(94)
炸小沙丁鱼	(79)	蛋衣西红柿	(94)
炸鱼	(80)	蛋炒菠菜	(95)
炸鱼糕	(80)	软煎蛋卷	(95)
剪旗鱼	(81)	炒鸡蛋	(95)
法式黄油炸鱼	(81)	软煎蛋卷	(96)
发菜鱼丸菜心	(82)	苜蓿汁水炖蛋	(96)
葱白黑鱼	(82)	益母当归煲鸡	(97)
氽头尾	(82)	黄酒炖蛋黄	(97)
醋椒鱼	(83)	醋溜什锦蛋	(97)
珍珠螺肉丸	(83)	蛋烧鱼	(97)
清蒸嫩排骨	(83)	糖醋荷包蛋	(98)
炒芝麻肝	(84)	凤眼鹌鹑蛋	(98)
拌猪肝菠菜	(84)	酱汤茄子	(99)
韭菜炒猪肝	(85)	糖醋拌水萝卜	(99)
黄豆炖猪肝	(85)	怪味茄子	(99)
炒猪肝	(85)	香虾萝卜丝	(100)
爆三样	(86)	糖拌青萝卜丝	(100)
刀豆炒腰片	(86)	糖拌番茄	(100)
杜仲腰花	(87)	奶汁烤西红柿	(101)
肉丝拌黄瓜	(87)	番茄什锦蔬菜碗	(101)
鲜肉冬瓜盅	(87)	山楂酱拌菜心	(101)
荷叶猪肉饼	(88)	酸溜白菜	(102)
油炸火腿油菜	(88)	炆酸菜	(102)
卷心菜炒火腿肠	(88)	糖拌酸菜丝	(102)
煮油豆腐袋	(89)	拌藕丝	(103)
炒肉拉皮	(89)	素拌藕片	(103)
煎牛肉饼	(90)	拌油菜	(103)
五香牛鼻	(90)	炒油菜	(104)
红烧羊肉	(91)	糖醋拌黄瓜	(104)
怪味鸡	(91)	酸黄瓜	(104)
扒金银鸡	(91)	拌黄瓜、海带、小鱼	(105)
油麻壮凉鸡	(92)	油焖金针菜	(105)
步凤母鸡	(92)	素菜羹	(105)
莲藕鸭块	(92)	瓜蒂炒米粉	(106)
菠萝鸡片	(93)	焦炒面筋丝	(106)

三鲜银芽.....	(106)
炆绿豆芽.....	(106)
韭菜炒绿豆芽.....	(107)
凉拌银芽.....	(107)
炆黄豆芽.....	(107)
干煸黄豆芽.....	(108)
拌生菜.....	(108)
醋渍小菜头.....	(108)
炒合菜.....	(109)
拌合菜.....	(109)
炸青菜.....	(110)
醉冬菇.....	(110)
扒酿冬菇.....	(110)
香油鳝丝.....	(111)
清炖香菇竹笋.....	(111)
清炖香菇卷心菜.....	(112)
白菜烩蘑菇.....	(112)
炒肉木耳.....	(113)
葱白拌双耳.....	(113)
白萝卜豆腐脑.....	(113)
炆腐竹鲜蘑.....	(114)
炒三丝.....	(114)
凉拌豆腐.....	(114)
芝麻豆腐.....	(115)
鲫鱼赤豆汤.....	(115)
蚬子汤.....	(115)

紫菜虾皮蛋汤.....	(116)
虾米紫菜萝卜汤.....	(116)
翻身鸡蛋汤.....	(116)
肉丝酸菜粉汤.....	(117)
黄豆芽猪血汤.....	(117)
西红柿土豆大头菜汤.....	(117)
荔枝红枣汤.....	(118)
奶油汤.....	(118)
青刀豆汤.....	(118)
黄豆芽蘑菇汤.....	(119)
蔬菜汤.....	(119)
豆腐海带汤.....	(119)
豆腐衣蛋汤.....	(120)
豆浆酱汤.....	(120)
菟丝子粥.....	(121)
石耳粥.....	(121)
核桃肉糯米粥.....	(121)
莲子糯米粥.....	(121)
小豆粥.....	(122)
凉面.....	(122)
花生红糖羹.....	(123)
牛奶蛋羹.....	(123)
醋香米饭.....	(123)
米麦糖团.....	(124)
鱼酱面包.....	(124)
糖拌梨丝.....	(125)

产 褥 期

一、产褥期的膳食要求.....	(129)
(一) 产褥期的膳食要求.....	(129)
(二) 分娩期的膳食要求.....	(130)
(三) 剖腹产的膳食要求.....	(131)
(四) 产褥期食谱举例.....	(131)
二、产褥期常见病症的饮食疗法.....	(134)
(一) 毛发脱落的饮食疗法.....	(134)

1. 血液亏少型.....	(134)
2. 肾精不足型.....	(134)
3. 血热风燥型.....	(134)
4. 瘀血阻滞型.....	(135)
(二) 产后出血的饮食疗法.....	(135)
(三) 产后恶露不止的饮食疗法.....	(136)
(四) 难产的饮食疗法.....	(137)

(五) 产后腹痛的饮食疗法 …	(137)	银耳橘羹……………	(151)
(六) 产后便秘的饮食疗法 …	(139)	炆双耳……………	(151)
(七) 产后贫血的饮食疗法 …	(140)	素酿豆腐……………	(151)
(八) 产后血晕的饮食疗法 …	(141)	桂圆肉炖鸡汤……………	(152)
三、产褥期其它菜谱……………	(143)	火腿猪骨冬瓜汤……………	(152)
姜汁鲈鱼段……………	(143)	肉丝汤……………	(152)
贴贝白菜……………	(143)	炒肉丝烹汤……………	(153)
酱汁肘子……………	(144)	桂花汤……………	(153)
口蘑烧羊肉……………	(144)	肉片连汤……………	(154)
刀豆鹌鹑丁……………	(145)	山药豆腐汤……………	(154)
东安子鸡……………	(145)	鸭汁粥……………	(154)
枣菇蒸鸡……………	(145)	龙骨粥……………	(155)
月母鸡……………	(146)	蛋花粥……………	(155)
五圆鸡……………	(146)	牛奶全麦粥……………	(155)
田七炖鸡……………	(147)	牛乳粥……………	(156)
鸡茸银耳……………	(147)	龟肉粥……………	(156)
鸡脚炖冬菇……………	(148)	鸡汁粥……………	(156)
鱼香炒蛋……………	(148)	羊肉奶花羹……………	(157)
清炒鸡蛋……………	(148)	生炒糯米饭……………	(157)
茭白炒鸡蛋……………	(149)	小米面茶……………	(157)
千米芹菜……………	(149)	糖浆豆面煎饼……………	(158)
什锦五香黄豆……………	(149)	炸苹果片……………	(158)
烧猴头蘑……………	(150)	江米甜酒……………	(158)
白汁鲜蘑丁……………	(150)		

哺 乳 期

一、哺乳期的膳食要求……………	(161)	(三) 哺乳期膳食举例 ……	(164)
(一) 哺乳期的膳食要求 ……	(161)	二、哺乳期常见病症的饮食疗法	
(二) 哺乳期营养的供给量 ……	(161)	……………	(166)
1. 热能供给 ……	(162)	(一) 产后缺乳的饮食疗法 ……	(166)
2. 蛋白质供给 ……	(162)	(二) 乳汁自出的饮食疗法 ……	(169)
3. 脂肪供给 ……	(162)	(三) 回乳的饮食疗法 ……	(170)
4. 钙供给 ……	(162)	三、哺乳期其它菜谱……………	(170)
5. 铁供给 ……	(163)	虾仁丝瓜……………	(170)
6. 维生素供给 ……	(163)	虾皮丝瓜……………	(171)
7. 水分供给 ……	(163)	瓢猴蘑虾段……………	(171)

炒虾片鲜蘑.....	(171)	肉片烧豆腐.....	(185)
冬菇虾仁.....	(172)	肉丁炒黄豆芽.....	(185)
口蘑虾片.....	(172)	酥四拌.....	(186)
酒蒸虾.....	(173)	三丝银耳.....	(186)
鲤鱼炖糯米.....	(173)	金针烩猪肉.....	(187)
姜汁鱼头.....	(173)	西红柿黄焖牛肉.....	(187)
白斩鲤鱼.....	(173)	红花炖牛肉.....	(187)
家常熬鲤鱼.....	(174)	茴香腊狗肉.....	(188)
红烧鲤鱼.....	(174)	油淋仔鸡.....	(188)
漓江水浸鱼.....	(175)	饴糖鸡.....	(189)
草鱼豆腐.....	(175)	鸡吞花菇.....	(189)
糖醋鱼.....	(175)	冬菇全鸡.....	(190)
煎酿鲜草鱼.....	(176)	鸡茸鲜蘑菇丁.....	(190)
三丝草鱼卷.....	(176)	豆腐皮烩鸡丁.....	(191)
鲜菇炒鱼片.....	(177)	酱爆嫩菱鸡丁.....	(191)
鲜鱼蒸蛋.....	(177)	口蘑鸡丝.....	(191)
干烧酒酿鲫鱼.....	(177)	竹荪氽鸡片.....	(192)
清蒸鲫鱼.....	(178)	黄蘑炖仔鸡.....	(192)
章鱼烩瘦肉.....	(178)	木须蛋.....	(193)
红烧禾花鱼.....	(178)	花生煮鸡蛋.....	(193)
鲢鱼炖蛋.....	(179)	赤豆酒酿蛋.....	(193)
拼麒麟鲍脯.....	(179)	核桃仁蛋膏.....	(193)
鲜茄炒鱼丁.....	(179)	炒鲜茼蒿.....	(194)
拌蜆皮.....	(180)	丝瓜核桃仁.....	(194)
海蜇茼蒿丝.....	(180)	桃仁烧丝瓜.....	(194)
什锦砂锅.....	(180)	煮花生米.....	(195)
煎焗嫩排骨.....	(181)	三丝黄花菜.....	(195)
煎猪肝片.....	(181)	海棠冬菇.....	(196)
鲜蘑腰片.....	(181)	蘑菇扒豆苗.....	(196)
发菜扒圆蹄.....	(182)	翠玉菇.....	(197)
通草煨猪蹄.....	(182)	牛肉末豆腐.....	(197)
蒲公英红煨猪蹄脚.....	(182)	黄豆芽炖豆腐.....	(198)
红枣煲猪蹄.....	(183)	素炒腐球.....	(198)
红香猪蹄.....	(183)	鲜蘑虾圆汤.....	(198)
羊肉猪蹄糕.....	(184)	菠菜鱼片汤.....	(199)
羊奶炖猪蹄.....	(184)	奶油桂鱼汤.....	(199)
花菇烧蹄筋.....	(184)	羊排粉丝汤.....	(199)
烩口蘑蹄筋.....	(185)	当归生姜羊肉汤.....	(200)

羊肉冬瓜汤.....	(200)	豆腐汤.....	(203)
羊肉汤.....	(200)	黄豆芽豆腐汤.....	(203)
鸡丝麻菇汤.....	(201)	白扁豆瘦肉汤.....	(204)
花生鸡脚汤.....	(201)	甲鱼粥.....	(204)
金针鸡蛋汤.....	(201)	三合一粥.....	(204)
黄豆猪蹄汤.....	(201)	鲜香芝麻糊.....	(205)
猪脚茭白汤.....	(202)	鱼肉粥.....	(205)
虾米猪蹄汤.....	(202)	桂圆长面.....	(205)
番茄肝膏汤.....	(202)	卤肉面.....	(205)
火腿冬瓜汤.....	(203)	黄酒炖核桃肉.....	(206)

更 年 期

一、更年期的膳食要求.....	(209)	酥鱼.....	(218)
二、更年期常见病症的饮食疗法		老蚌怀珠.....	(219)
.....	(209)	蝴蝶竹荪.....	(219)
(一) 高血脂症的膳食要求.....	(209)	发菜扣鱼丸.....	(220)
(二) 骨质疏松症的膳食要求.....		虾蟹冬菇盒.....	(220)
.....	(210)	炸蟹粉球.....	(221)
(三) 糖尿病的防治.....	(211)	糖醋排骨.....	(221)
(四) 妇女绝经前后的饮食疗法		杜仲腰花蚕豆.....	(221)
.....	(212)	猪杂三鲜砂锅.....	(222)
(五) 更年期综合症的饮食疗法		杞子蒸肉饼.....	(222)
.....	(212)	香芝麻肉饼.....	(223)
三、更年期其它菜谱.....	(214)	拌肉丝海带.....	(223)
红烧海参.....	(214)	口蘑里脊.....	(223)
漓江集锦锅.....	(214)	太古菜烧素鸡.....	(224)
海参扒猪蹄.....	(215)	鸡茸酿海参.....	(224)
葱油海参.....	(215)	口袋豆腐.....	(225)
海参炖大肠.....	(215)	狗肉打火锅.....	(225)
鲜奶鲤鱼.....	(216)	山海花菇鸭.....	(226)
拌鱼米.....	(216)	口蘑乳鸽.....	(226)
黄鱼豆腐.....	(216)	炸五香麻雀.....	(227)
煎蒸带鱼.....	(217)	子鸡吞鲍片.....	(227)
香肥带鱼.....	(217)	鹿茸炖鸡.....	(228)
青椒炒鳝段.....	(217)	青椒木耳炒鸡片.....	(228)
太史鳝羹.....	(218)	首乌鸡丁.....	(228)

鸡丝烩鱼翅.....	(229)
水晶鸡掌.....	(229)
韭菜炒鸡蛋.....	(229)
雪耳鸡皮羹.....	(230)
蛋皮拌菠菜.....	(230)
烧青椒拌松花蛋.....	(231)
松花蛋拌豆腐.....	(231)
蒸三色蛋糕.....	(231)
鸽蛋氽竹荪.....	(232)
冰花雪耳鸽蛋.....	(232)
碧绿鹌鹑蛋.....	(232)
炸素虾.....	(233)
花生仁拌芹菜.....	(233)
拌茄泥.....	(233)
炒茄泥.....	(234)
烧茄子.....	(234)
拌大头菜.....	(235)
白菜烩栗子.....	(235)
甜辣藕子.....	(235)
鸡油烩油菜.....	(235)
双拌笋.....	(236)
油煎南瓜片.....	(236)
凉拌海带丝.....	(236)
糖醋海带丝.....	(237)
宽粉焖云豆.....	(237)
生煨金花菜.....	(237)
炒素三丁.....	(238)
陈皮菠菜.....	(238)
多味蔬菜丝.....	(238)
松子仁烧香菇.....	(239)
炒麻菇.....	(239)
奶油扒猴头蘑.....	(239)
烩三菇.....	(240)
清蒸北风菌.....	(240)
核桃烩北风菌.....	(241)
炒口蘑.....	(241)
枇杷银耳.....	(242)
西米银耳羹.....	(242)

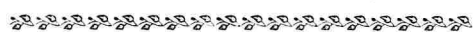
杏圆银耳.....	(242)
三鲜豆腐夹.....	(243)
烧豆腐.....	(243)
托炒豆腐.....	(244)
溜豆腐.....	(244)
糟烩鲜蘑豆腐.....	(244)
麻菇豆腐.....	(245)
豆腐丸子.....	(245)
独豆腐.....	(246)
樱桃豆腐.....	(246)
烧豆腐.....	(246)
银耳珍珠豆腐圆.....	(247)
虾子腐竹.....	(247)
清汤豆腐饺.....	(247)
香干炒菠菜.....	(248)
炒豆腐.....	(248)
炆豆腐.....	(249)
清汤鱼圆.....	(249)
冬瓜鲤鱼汤.....	(249)
糟鱼肉圆汤.....	(250)
香菇凤瓜汤.....	(250)
煮鸡汤.....	(251)
芪归炖鸡汤.....	(251)
大排蘑菇汤.....	(251)
海蜇猪骨汤.....	(252)
醋椒五丝汤.....	(252)
奶油鹌鹑蛋汤.....	(252)
冰糖银耳.....	(253)
樱桃雪耳汤.....	(253)
银耳雪梨汤.....	(254)
菠菜银耳汤.....	(254)
鲜莲银耳汤.....	(254)
紫石英粥.....	(255)
银耳蛋奶羹.....	(255)
黑木耳红枣粥.....	(255)
人参粥.....	(256)
西湖牛肉羹.....	(256)
绿豆米粥.....	(256)

桂浆粥.....	(257)
双菇烩伊面.....	(257)
天麻什锦饭.....	(257)
麻桃蜜糕.....	(258)

姜枣桂圆.....	(258)
莲子窝头.....	(259)
八宝莲子.....	(259)
琥珀莲子.....	(259)



月 经 期



月经期的膳食要求

月经是妇女的特殊生理现象。月经期间不能过劳，精神也不能受到强烈刺激，并且还要注意饮食调理，防止闭经和月经失调。

经期防止吃生冷食物，否则经血运行不畅或减少，甚至小腹痛。可适当增加羊肉、狗肉、鸡肉等温补食品。

经期还要防止缺铁，经期每次失铁约为 15~50 毫升。所以，要增加些鱼、肝及瘦肉等含铁多的食物。还要避免喝汽水，因为汽水含有较多的磷酸盐，磷酸盐遇到体内铁生成不溶性的磷酸铁，也会失去一些铁，故应禁食。月经期间有经痛现象，可选择些大豆、扁豆、苹果、玉米及麦芽等含铁较多的食物。

二、月经期常见病的饮食疗法

(一) 月经先期的饮食疗法

月经先期指月经每月提前 6~7 天以上，甚至每月两次月经，又称为月经超前或“经早”等。有时偶尔一次，并且没有其他症状，可以认为是生理性的。如果伴有其他不舒服的症状，应该采取适当的措施，选用药膳进行调补。月经先期除了月经提前，经量增多外，还有心烦胸闷、喜冷怕热，或是精神疲倦，心悸气短；或者乳房、胸肋胀痛，烦躁易怒等。本病多由血热迫血妄行，气虚冲任不固所致。其辨证分型及食疗调治如下：

1. 血热型

月经先期，血量多，色深红或紫，经质浓稠，有时有血块；心烦胸闷，喜冷怕热，口渴唇燥，大便秘结，小便热少；舌质红苔黄，薄脉滑数有力等。药膳方宜清热凉血为主。可用的食疗方法有：

①〔丝瓜籽刺菜汤〕

丝瓜籽 50 克，刺菜 30 克，加水煮 20 分钟，然后加红糖 50 克，黄酒适量，冲服。月经前每天一次，连服数天。

②〔芹菜煎〕

干芹菜 500 克，水 1000 毫升，煎成 500 毫升。常饮效果显著。

③〔芹菜粥〕

芹菜连根 120 克，洗净切碎，粳米 2 两，共入水煮粥，待熟时加熟牛肉末一两，稍煮即成。供早晚温热服食。

④〔干芹金针汤〕

干芹菜 30 克，金针菜 15 克。用水 500 克（1 碗），将上药煎成半碗；月经前每天一剂，酌情服 4~5 天。

⑤〔鲜荸荠汁〕

鲜荸荠 150~250 克，洗净，捣烂，用干净纱布包裹取汁，每日 1 次，连服 4~5 次。

⑥〔生地粥〕

生地 30 克，粳米 30~60 克。生地洗净切片，用清水煎煮二次，共取汁 100 毫升，把药汁和粳米一起入锅煮熟。食粥，可连服数日。

2. 血虚型

月经先期，血量多，色淡红，质清稀；精神疲倦，气短心悸；小腹有空坠感，面色苍白；舌质淡，苔白而润，脉弱无力等。药膳宜健脾养心、行血益气为主。可用以下饮食方法：

①〔黑豆党参红糖汤〕

黑豆 30 克，党参 9 克，红糖 30 克，共煎汤，饮服。月经前每天一剂，连服 6~7 剂。

②〔人参粥〕

人参 5 克，大米 30~60 克共煮为粥，一次食用可连续服 5~6 次。

③〔参地蒸乌鸡〕

乌骨鸡一只，洗净备用；党参 20 克，当归 5 克，熟地 5 克，元肉 5 克，白芍 5 克，炙甘草 10 克，洗净后装入鸡腹，放瓷钵内，武火蒸一小时半至鸡烂即可。食鸡喝汤。

④〔当归黄芪鸡〕

乌骨鸡一只，当归、黄芪、茯苓各 9 克。将鸡洗净去肠杂后，将药放入鸡肚内以线缝合；在砂锅内煮烂熟，去药渣；调味后食肉喝汤，分 2 次吃完。月经前每天 1 剂，连续 3~5 天。

⑤〔炒棉籽〕

棉花籽 250 克，红糖适量。先将棉花籽炒焦黄，研成细末，分成 10 份，用红糖水冲服；月经前，早晚各 1 份，服用次数视病情而定。

3. 肝郁化热型

月经先期，色红或紫，血量或多或少，挟有小血块；乳房、胸胁、小腹胀痛，烦躁易怒；舌红苔黄，脉弦数等。药膳宜用舒肝解郁散热的方剂。

①〔青皮山楂饮〕

青皮 6 克，山楂肉 9 克，白糖 50 克。月经前每天水煎温饮一次，连服 3~4 天。

②〔韭菜炒羊肝〕

韭菜 150 克，切段，与羊肝 200 克，急火炒熟，佐膳食用。月经前连服 5~6 剂。

③〔泽兰茶〕

泽兰茶 10 克，绿茶 10 克，共入杯中，沸水冲泡饮。

④〔益母草鸡汤〕

益母草 30~60 克，鸡蛋 2 只。加水适量同煮，至蛋熟后剥壳再煮片刻，去药渣；吃蛋并喝汤。月经前每天 1 次，连服数天。

(二) 月经后期的饮食疗法

月经后期是指经期经常推迟 6~7 天以上来潮，甚至每隔 40~50 天行经一次，又称为“月经错后”、“经迟”等。常见症状有月经经期推迟、月经量少，有人有畏寒肢冷，小腹隐痛；亦或面色苍白，头晕目眩；亦或胸闷不适，乳胀胁痛等。根据临床症状又可分血寒、血虚及血滞型。

1. 血寒型

经期延后，色暗红而量少；小腹疼痛；喜热；畏寒肢冷，面色苍白。舌质淡苔薄白，脉沉紧。药膳宜用温经散寒方为主。

①〔豆豉、羊肉生姜汤〕

豆豉 500 克，羊肉 100 克，生姜 15 克，食盐适量。将前 3 种药放砂锅内煮至烂熟，加盐调味服食；月经前 10 天，每天 1 次，连服 3~5 天。

②〔艾叶生姜鸡蛋〕

艾叶 9 克，生姜 15 克，鸡蛋 2 只。把艾叶、生姜、鸡蛋（带壳）放入砂锅煮熟后，剥去蛋壳，再煮片刻，去药渣，喝汤吃蛋；经前 7 天，每天 1 次，连服 4~5 天。

③〔川芎、白芷鱼头汤〕

鱼头 1 个（以大头鱼为好），川芎 9~15 克，白芷 9~12 克，生姜适量。将药用纱布包好，放砂锅内加水适量炖熟，去药渣，食肉喝汤。月经前，隔天 1 次，连服 3~5 次。

④〔姜艾红糖〕

生姜 6 克、艾叶 6 克、红糖 15 克，将生姜、艾叶洗净，与红糖煎煮为饮，一日两次，每日一剂。亦可用保温杯沸水冲泡 15~20 分钟服食。

2. 血虚型

月经延后，色淡量少，小腹空痛，体弱乏力，面色苍白，头晕目眩，心悸少眠，筋骨酸痛，皮肤干燥。舌淡苔少，脉细无力。药膳以补血为主，佐以扶气。

①「参黄羊肉汤」

羊肉 500 克，黄芪、党参、当归各 25 克，生姜 50 克。将羊肉、生姜洗净切块，药用纱布包好，同放砂锅内加水适量，大火煮沸后小火煮 2 小时；去药渣，调味后吃肉喝汤；月经后，每天 1 次，连服 3~5 天。

②「参归酒」

当归 30 克，党参 20 克，甜酒 500 克。将上药浸入甜酒中 1 周以上；月经后，每天 2 次，每次饮酒 30~60 克，连服 6~7 天。

③「当归鸡蛋汤」

当归 9 克，鸡蛋 2 只，红糖 50 克。把当归先入水煮煎，再放入鸡蛋、红糖，煮熟鸡蛋后服食；每次月经后，服食 4~5 剂。

④「田七鸡」

田七 6 克，枸杞子 30 克，仔鸡一只，上三味常规整理后同炖至烂，服汤食鸡。

3. 气滞型

月经延后，量多少不定，色质正常。小腹胀痛，精神郁抑，胸闷不舒，乳胀胁痛。舌质暗红，脉弦涩。药膳选用理气行滞为方的方剂。

①「香附子川芎汤」

香附子、川芎各 9 克，红糖 60 克。将中药加水 3 碗煎成 1 碗后，去药渣，加糖后服用；月经前，每天 1 剂，连服 4~5 剂。

②「元胡、艾叶当归肉」

元胡、艾叶、当归各 9 克，猪瘦肉 60 克，食盐少许。将前 3 味加水 3 碗，煎成 1 碗；再加猪肉煮熟，用食盐调味服食；月经前每天 1 剂，连服 5~6 剂。

③「益母草陈皮蛋」

益母草 50~100 克，鸡蛋 2 只，陈皮 9 克。把药及蛋加水适量共煮，鸡蛋熟后剥壳，再煮片刻，弃去药渣，吃蛋喝汤；月经前每天 1 次，连服 4~5 剂。

（三）经期紊乱的饮食疗法

月经先后无定期，不按周期来潮，或先或后，先后不定，行经不畅，另外还有精神抑郁不乐，胸胁胀痛；或头晕耳鸣，腰膝酸痛等。临床又可分为肝郁和肾虚两型。

1. 肝郁型

经期或先或后，行经不畅，经量多少不定，色质正常；胸闷胁痛，乳房、小腹胀痛，精神抑郁不乐，舌边有瘀点，舌苔正常，脉弦。药膳宜用舒肝解郁、和血调经之方剂。

①「韭菜炒羊肝」

韭菜 100 克，羊肝 150 克，葱、姜、盐各适量。韭菜洗净切段，羊肝切片，加葱、姜、