

药膳常见病食疗

膳

药

妇科病食疗

AOSHAN SHILIAO

邓耀荣 编著



广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇科病食疗 / 邓耀荣编著, —广州: 广东经济出版社,
2003.11

(药膳、常见病食疗)

ISBN 7-80677-577-3

I. 妇… II. 邓… III. 妇科病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第092201号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	3
版次	2003年11月第1版
印次	2003年11月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-577-3/R·69
定价	全套(1~10册)定价158.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: <http://www.sun-book.com>

• 版权所有 翻版必究 •

下列最后之日期本书必须归还

期限表

药膳·常见病食疗

药膳

妇科病食疗

邓耀荣 编著



广东经济出版社

前言

妇科病是指女性生殖器官发生的疾病，其病因病症极为复杂，与之相关的食疗也就因病因人而异。大致说来，妇科病包括月经病、生殖器官病、妊娠异常病及更年期综合征等几种，其病因多因血虚、阴虚、月经不调、外感风湿病毒等所致，故饮食应以调经补血、祛湿除风、止带止痛、养胎保产为原则。

月经病最常见，发病率极高，根据不同病症，又可分为痛经、闭经、月经不调等。痛经：多发于25岁以下未婚妇女，在经前及经期出现腰腹剧痛，伴有恶心、呕吐、腹泻等症状，多因寒湿凝滞、气血虚弱、肝肾亏损及气滞血淤所致，故饮食上宜进温性食物，如红糖、大枣、鸡蛋、韭菜、生姜、鲫鱼、黄鳝、羊肉、狗肉，以及富含维生素和钙的食物，如红萝卜、菠菜、鸡、桂圆、核桃等，并配以补血活血、强肾益精类中药，如党参、黄芪、淮山、阿胶、当归、巴戟天、三七、红花、附子等。忌食生冷、寒性及辛辣食物。

闭经：指女子18岁后仍未来潮或来过三个月后又停经。闭经主要因血虚、血滞所致，故饮食应以补血、活血为原则。应常食温补、高糖、高蛋白、高维生素食物，如牛肉、狗肉、羊肉、乌鸡、黄鳝、红枣、桂圆、莲子、芝麻、淮山、红糖等。忌食肥腻、高胆固醇、生冷食物及胡萝卜。

月经不调：指女性月经先后无定期，经期延长或缩短，经量过多或过少。在饮食上宜根据不同症状进食。如属于气虚致月经超前量多，宜食清补食物如鱼、莲子、蜂蜜、银耳、豆腐等，若血热致月经超前、量多，宜食荸荠、百合、藕汁、黑木耳等清热、止血食物；若寒凝血淤致经量少者，宜食羊肉、狗肉、桂圆、黄鳝、猪腰、猪肝等温补活血食物。在饮食上宜忌辛辣、生冷、寒凉食物，如辣椒、鸭、鹅、柿子等。



生殖器官病变：指女性生殖器的炎症及肿瘤。如阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、子宫脱垂、淋病、湿疣、多囊卵巢、子宫颈癌、子宫肌瘤、内膜癌、卵巢癌等。饮食上宜进食新鲜蔬菜、水果、莲子、豆类、乌鸡、当归、淮山、菌类、海带、鲫鱼、桂圆肉以及清热祛湿、富含蛋白质和糖类的食物，忌食辛辣、煎炸、油腻、发物及烟酒等。

妊娠异常症：指妊娠期间所发生的流产、早产、剧烈呕吐、胎儿缓慢生长等，以及高血压合并症，羊水过多、异位妊娠、母子血型不合、死胎、葡萄胎、产褥感染、产后出血、产后缺乳、产后急性乳腺炎等症。产生这些症状的原因极为复杂，且涉及到母子二人甚至父亲精液三方之关系，故一旦出现妊娠异常应及时就医，并在饮食上予以配合。

更年期综合症：指妇女在49岁前后出现的如月经紊乱、情志异常、潮热出汗、头晕耳鸣、心悸失眠、骨质疏松等与绝经有关的症状。在饮食上宜食用优质蛋白质、维生素B、C、钙、铁、铜等营养成分及降血压、降血脂的食物，如鸡蛋、牛奶、豆制品、瘦肉、鱼、肝、肾、玉米、芹菜、莲子、百合等，忌食热性、辛辣、油炸、高盐、高糖、高脂肪及兴奋性食物。

中医治病历来讲究食疗。药食结合既可减少药物的毒副作用，又能提高治疗效果。如今，“药补不如食补”不仅是医学界，也是广大民众的共识。本书便是根据妇科病的不同病症及其食疗原则，汇集了祖国医学在食疗方面的丰富经验，选编了33道取材方便、制作简单、功效良好的食疗菜（汤）式，冀望为广大病患者提供一条积极有效的食疗捷径，使病患者能防病治病，健身强体，早日康复，更好地享受高质量的人生之乐。



目录

木瓜烧带鱼·····	7
桂茜煮鸡蛋·····	9
大蓟炖牛肉·····	11
素炒豆腐皮·····	13
当归生地烧羊肉·····	15
苦瓜焖鸡翅·····	17
淮莲炖乌鸡·····	19
灵芝小麦粥·····	21
仙鹤草饮·····	23
豆豉炖猪心·····	25
莲子山药粥·····	27
红枣桂圆蛋汤·····	29



玉米须炖蚌肉·····31

鸡血藤炖河蟹·····33

王不留行饮·····35

白果莲肉炖乌鸡·····37

益母羊肉汤·····39

黄芪甲鱼汤·····41

芡实炖老鸭·····43

荷叶蒸红枣·····45

肉桂茴香炖鸽肉·····47

黑豆红花汤·····49

花生炖猪蹄·····51

韭菜炒青虾·····53



黑芝麻猪肠·····55

天门冬炖猪肉·····57

柚子蜂蜜饮·····59

郁金煮鲫鱼·····61

冬瓜炖草鱼·····63

黑米阿胶粥·····65

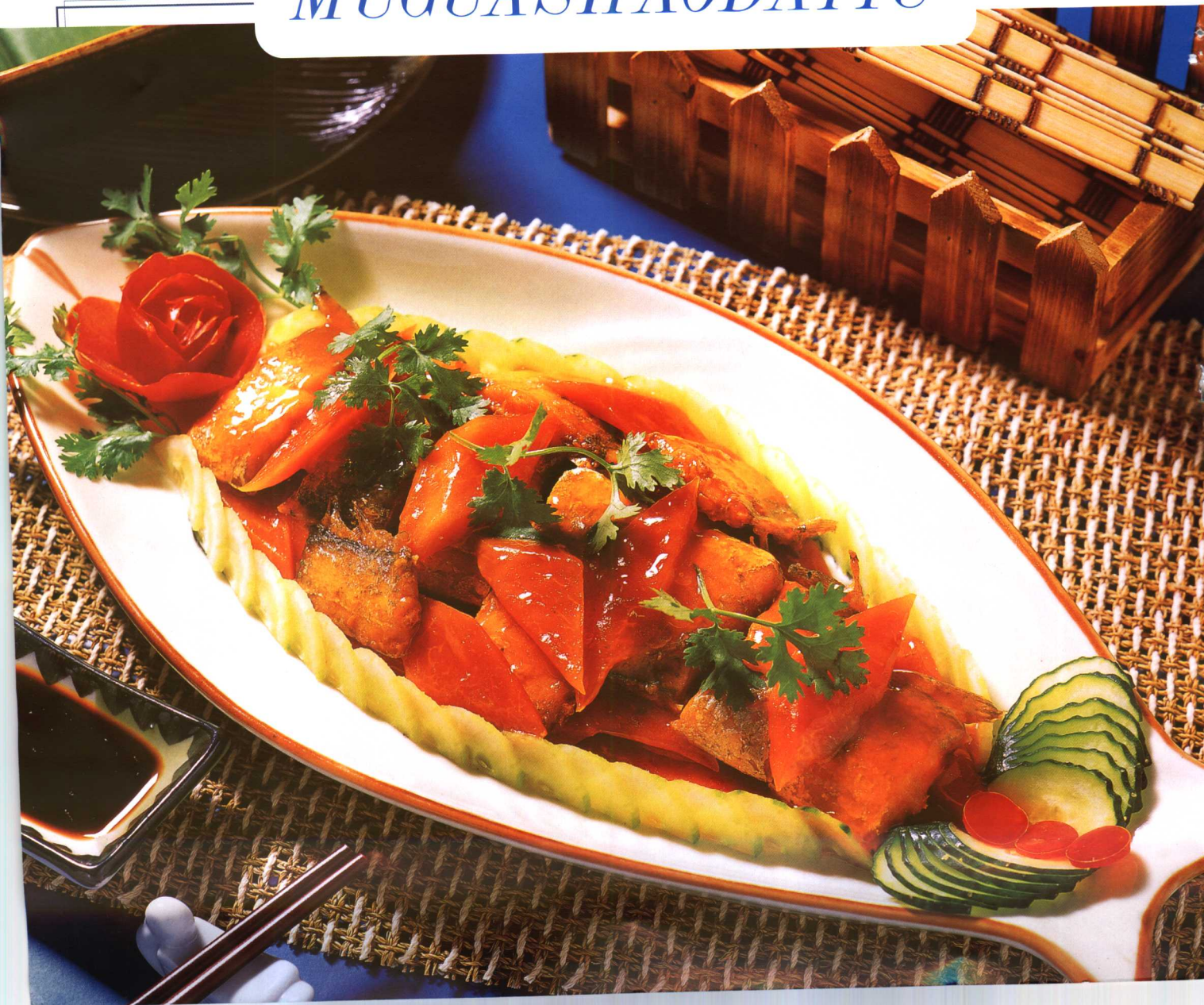
鸡汤余牡蛎·····67

蚕豆炖牛肉·····69

田七炖鹌鹑·····71



MUGUASHAODAIYU



木瓜烧带鱼

原 材 料



嫩木瓜 500 克、带鱼 350 克、生姜 5 克、葱 5 克。



调味料

精盐 8 克、味精 6 克、白糖 2 克、上汤 100 克、生抽 10 克、绍酒 5 克、湿生粉 5 克、花生油 15 克。



操作要点

木瓜煮的时间不能太久，否则色泽欠佳；煮木瓜和带鱼时不宜翻动过多，否则易烂。

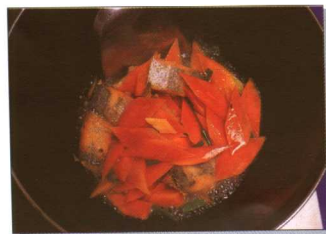
制 作 过 程



① 带鱼宰杀干净切块，嫩木瓜切成菱形丁，生姜切片，葱切段。



② 锅内加水烧开，放入嫩木瓜稍煮片刻，捞起待用。



③ 烧锅下油，加入姜片、带鱼煎至金黄，撇入酒，加入上汤烧开，放入木瓜、精盐、味精、白糖、生抽烧煮片刻，用湿生粉勾芡，放入葱段即成。

功效 & 疗法

木瓜性温味甘酸，有平肝和胃、去湿舒筋之功效。带鱼性温味甘，能和中开胃、补虚通经。二味同用或烧或煮，皆有滋阴养肝、通乳开胃之功效，适宜于产后肝郁血热致乳汁少者分餐食用。但皮肤湿疹者不宜。

GUIHUIZHUJIDAN



桂苘煮鸡蛋

原 材 料



鸡蛋200克、桂皮10克、小茴香10克、乳香8克、没药8克。



调味料

红糖 50 克。



操作要点

鸡蛋煮制时间一定要长一点，否则不入味，药效欠佳。

制 作 过 程



① 桂皮、茴香、乳香、没药洗干净，鸡蛋煮熟去壳。



② 取一个瓦煲，放入桂皮、小茴香、乳香、没药加入清水，用慢火煎20分钟。



③ 再加入红糖、鸡蛋煮制10分钟即成。

功效 & 疗法

乳香性温味甘辛，能调气活血、止痛追毒。没药性平味苦，有散血去淤、消肿止痛之功效。桂皮、小茴香均能温肾散寒、暖胃补阳。五味共用有温经祛寒、养血消瘤之功效，适宜寒凝血滞致子宫肌瘤患者食用，每日吃1个蛋，连吃50个蛋为一疗程。但更年期综合征者不宜。

DAJIDUNNIUROU



大蓟炖牛肉

原 材 料



牛肉 500 克、大蓟 150 克、生姜 10 克、葱 10 克。



调味料

精盐 10 克、味精 8 克、绍酒 10 克。



操作要点

牛肉在炖之前稍煮片刻，目的是去除血污。

制 作 过 程



① 牛肉洗净切块，大蓟洗净，生姜切片，葱切段。



② 锅内加水烧开，放入牛肉稍煮片刻，去清血污，捞起待用。



③ 取炖盅一个，将牛肉、大蓟、姜片、葱段一起放入盅内，加入清水、绍酒，用中火炖约 3 小时，调入盐、味精即成。

功效 & 疗法

大蓟性凉味甘，有凉血止血、散瘀消痈之功效，适用于血压血崩漏等症。黄牛肉性温味甘，能补脾养胃、益气活血，可治久病体虚、神疲乏力、手足寒冷等症。二味共用，可补血活血、通经凉血，适用于女子干血癆，恶寒发热、头痛神疲之用，黎明食 1 剂再睡，连服 7 日。

SUCHAODOUFUPI



素炒豆腐皮

原 材 料



豆腐皮 200 克、红萝卜 30 克、香菜 10 克、
生姜 10 克、葱 10 克。



调味料

精盐 3 克、味精 3 克、湿生粉 2 克、生抽
5 克、黄酒 5 克、麻油 2 克、花生油 15 克。



操作要点

炒该菜肴时，锅要烧红，用急火快炒。

制 作 过 程



① 豆腐皮和红萝卜切丝，
香菜切段，生姜切丝，葱
切段。



② 锅内加水烧开，放入豆
腐皮，稍煮片刻，捞起。

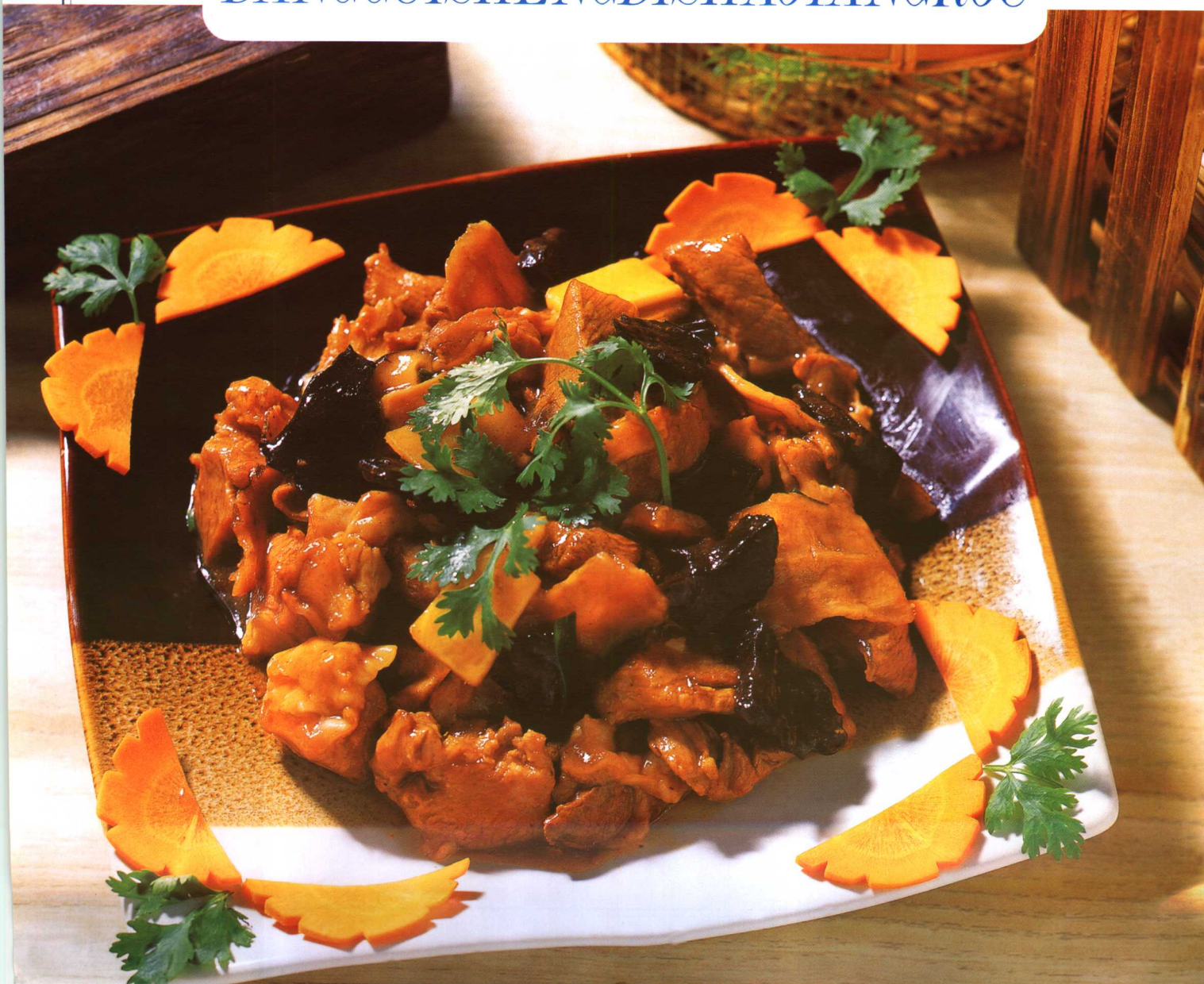


③ 烧锅下油，加入姜丝爆
香，放入豆腐皮、红萝卜
丝，攒入酒，调入盐、味
精、生抽爆炒至干香，用
湿生粉勾芡，再放入香菜
炒匀，下麻油、葱花即成。

功效 & 疗法

豆腐皮含有较丰富的蛋白质和碳水化合物等营养成分，有益气和中、生津润燥、清热解毒之功效，长期食用有助于缓解更年期脾肾两虚所致多汗、盗汗、自汗等症。

DANGGUISHENGDISHAOYANGROU



当归生地烧羊肉

原 材 料



羊肉 500 克、当归 15 克、生地 15 克、水发冬菇 50 克、生姜 10 克、葱 10 克。



调味料

盐 8 克、味精 8 克、糖 3 克、羊腩酱 10 克、植物油 15 克、生抽 15 克、湿生粉 15 克、绍酒 20 克。



操作要点

羊肉一定要炒至干身，并且要多下姜片爆香，否则膻骚味较重。

制 作 过 程



① 羊肉洗净斩块，当归、生地洗净浸透，冬菇切片，生姜切片，葱切段。



② 烧锅下油，将羊肉放入锅中加入姜片炒至干身，待用。



③ 锅内加水烧开，下姜片、冬菇、羊腩酱、羊肉爆香，攒入酒，加入清水，放入当归、生地、精盐、味精、白糖、生抽，用中火烧煮 30 分钟，用湿生粉勾芡，放入葱段炒匀即成。

功效 & 疗法

羊肉性温味甘，可益气补虚、温中暖下，能治疗虚劳羸弱、腰膝酸软、腹痛肢冷。当归为妇科治血病之要药，具有补血调经、活血止痛之功效。此菜适宜妇女血虚宫寒、崩漏带下、久病体虚者平时佐餐食用。但感冒或阴虚者不宜。