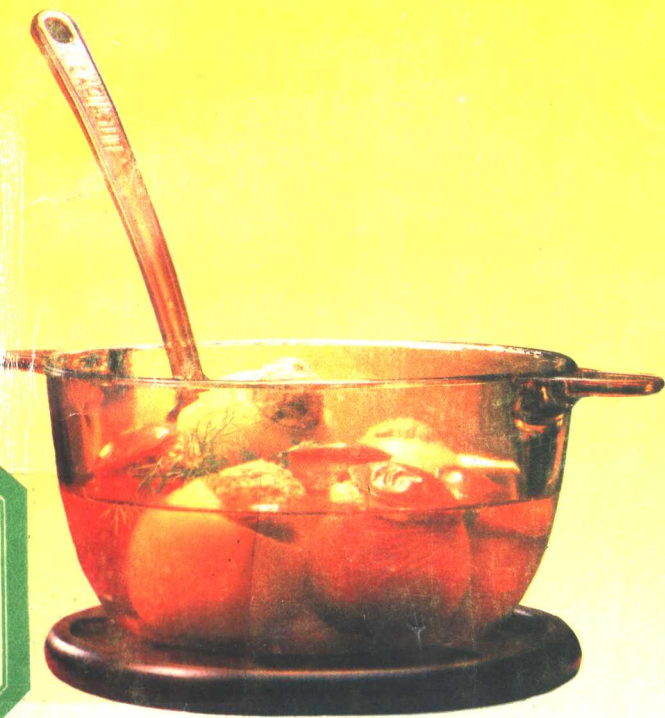


《中国药膳丛书》

张湖德 编著

妇女药膳



中国科学技术出版社

中国药膳丛书

妇女药膳

张湖德 主编

中国科学技术出版社

• 北京 •

图书在版编目(CIP)数据

妇女药膳/张湖德主编. —北京:中国科学技术出版社,
1994 (中国药膳丛书)
ISBN 7-5046-1891-8

I. 妇… II. 张… III. ①妇科病-食物疗法②妇科病-食
物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 10936 号

中国科学技术出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市平谷县大北印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 5.625 字数: 120 千字

1995 年 4 月第 1 版 1995 年 12 月第 2 次印刷

印数: 5001—10000 册 定价: 6.00 元

序

妇女无论是在中国,还是在整个世界,都要占到整个人口的一半。因此,提高妇女的身体素质有着极其重要的意义。特别是妇女的身心健康还关系到儿童的生长发育,所以,人们一定要特别关注妇女保健。

妇女保健的方面尽管很多,但重要的一环是药膳保健。药膳保健,既保持和发挥了药物对于妇女疾病的巨大疗效,又吸收了食物对妇女机体的营养作用。两者相合,疗效显著。中医养生专家张湖德同志长期以来潜心研究妇女药膳学,现在编著成书,相信一定会对广大妇女的身心健康起到较大的作用。

董建华

1994.5

〔注〕董建华,北京中医药大学教授,全国人大常委委员。

目 录

第一章 妇女药膳概论	1
1. 药膳的基本知识	1
(1) 药膳食品分类	2
(2) 制作药膳的常用烹调技术	5
(3) 药膳的应用原则	6
2. 妇女的生理特点	9
(1) 胞宫	10
(2) 月经	11
(3) 带下	12
(4) 妊娠	12
(5) 孕育	13
第二章 妇女药膳的常用食物与药物	15
1. 常用食物	15
(1) 谷豆油料	15
(2) 水陆蔬菜	18
(3) 干鲜果品	22
(4) 畜禽蛋乳	26
(5) 鱼贝虾蟹	29
(6) 山珍海味	33
(7) 调料饮品	33

2. 常用药物	36
第三章 能增强妇女体质的药膳	50
1. 妇女美容药膳	51
2. 妇女美发药膳	60
3. 妇女轻身药膳	65
4. 妇女益智药膳	69
5. 妇女聪耳、明目药膳	74
(1) 常用的明目药膳	74
(2) 常用的聪耳药膳	77
6. 妇女增力药膳	79
7. 妇女增肥药膳	85
第四章 能治疗妇女常见病的药膳	89
1. 月经病	89
(1) 月经先期的药膳疗法	89
(2) 月经后期的药膳疗法	94
(3) 月经先后无定期的药膳疗法	98
(4) 月经过多的药膳疗法	100
(5) 月经过少的药膳疗法	103
(6) 经期延长的药膳疗法	106
(7) 痛经的药膳疗法	108
(8) 经间期出血的药膳疗法	113
(9) 闭经的药膳疗法	115
(10) 月经崩漏的药膳疗法	118
2. 带下病	121
(1) 脾虚带下的药膳疗法	122

(2)肾虚带下的药膳疗法	123
(3)湿热带下的药膳疗法	125
3. 妊娠病	127
(1)妊娠恶阻的药膳疗法	128
(2)妊娠腹痛的药膳疗法	129
(3)妊娠胎漏、胎动不安的药膳疗法	132
(4)妊娠堕胎、小产、滑胎的药膳疗法	135
(5)妊娠小便不通的药膳疗法	137
(6)妊娠心烦的药膳疗法	139
(7)妊娠水肿的药膳疗法	140
4. 产后病	143
(1)产后血晕的药膳疗法	144
(2)产后腹痛的药膳疗法	145
(3)产后恶露不绝的药膳疗法	147
(4)产后大便难的药膳疗法	149
(5)产后排尿异常的药膳疗法	151
(6)产后自汗、盗汗的药膳疗法	152
(7)产后缺乳的药膳疗法	154
5. 妇科杂病	157
(1)妇女子宫脱垂的药膳疗法	157
(2)不孕症的药膳疗法	160
(3)妇女更年期综合征的药膳疗法	163
附一:常用食物索引	166
附二:常用药物索引	168

第一章 妇女药膳概论

世界的一半是女子世界。因此,加强广大女性的保健,对于其自身,乃至全人类的身体素质和健康水平都有极为重要的意义。可以毫不夸张地说,妇女保健事业关系着整个民族的兴衰。

中国妇女对中华民族灿烂文化做出重大贡献。不可否认,这与祖国传统医学几千年来对妇女健康的贡献息息相关。在众多的保健疗法中,药膳保健是极为重要的一环。

所谓药膳保健,就是用药物和食物相配合,通过烹调加工,成为既是药物,又是食物的美味佳肴。药膳历史悠久,功效确切,是中医饮食保健的一大特色和重要内容。在明确了药膳的含义后,我们就不难理解什么是妇女药膳了。所谓妇女药膳,就是在中医理论指导下,根据妇女的生理特点,采用一定的中药与相应的食物搭配调制而成的食品。由于妇女以血为用,而血又主要是通过饮食精微所化生,故妇女药膳对于妇女防病、治病、强身健体会起到很大的作用。

1. 药膳的基本知识

食物本来就是人类生活和强健身体的物质基础,人从出生、长大、发育、一直到年老,都离不开它。当人们患病时,饮食

调养尤为重要,选食是否适宜,配制是否得法,这对战胜疾病、恢复健康,有密切关系。

由于食物的种类繁多,性能和气味各异,所以,它们对人体所起的作用也不相同。而人的身体男女有别、老幼不同、爱好也不一样,特别是所患疾病各不相同,病情深浅亦不一样,因此,针对不同的疾病及其症状表现,结合病人的体质、性别、年龄、爱好等因素,选择适应于该疾病的食物来调养身体,是十分重要的。被人们尊称为“药王”的唐朝名医孙思邈在其著作《千金·食治方》中指出:“安身之本,必资于食,救疾之速,必凭于药,不知食宜者,不足以存生也,不明药忌者,不可以除病也。是故食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。”孙思邈的这一段论说,把食物和药物的不同作用讲得很透彻,并且指出,如果能用食物治好疾病,是技术高明的医生。事实证明,药膳是祖国医药学的一个组成部分,它在防病治病、滋补强身、抗老延年方面具有独到之处。数千年来,它为中华民族的繁衍昌盛做出了贡献。

(1) 药膳食品分类

药粥 即米同药煮成的稀粥。它包含了药疗与食疗的双重效果。比如,干姜是中医用于温中散寒的药物,它毫无补养作用,只适用于里寒症;粳米或糯米可以健脾益气,却没有散寒力量。但若用干姜配伍米谷,煮粥服食,则成了温补脾胃、治脾脾胃虚寒的食治良方。由于米药煮粥,特别是补益性药粥,可以正常当做早晚餐或点心食用,既可充饥,又可作食治。

药膳饮料 它是以质地轻薄或具有芳香挥发性成分的药

材为原料,经沸水冲泡、温浸而成的一种专供饮用的液体。其制作特点是不宜煎煮,常用的药料有植物的花、叶、果实、皮、茎枝切薄或经粉碎的其它药料等。常用的药膳饮料有鲜藕姜汁、山楂核桃茶、桑菊薄荷饮、银花露、姜糖饮等。服用药饮一般不定量、不定时,可以象喝茶那样频频饮用。

药酒 酒不仅能把一些水所不能浸取出来的药物成分浸取出来,而且本身也可以治病。中医认为,酒能通血脉、养脾气、厚肠胃、润皮肤、去寒气、行药势。常用的药酒制作法有三种:一为冷浸法。即把药料按量浸泡在一定浓度的白酒中,并常加以振摇,储存一段时间就能饮用;二是热浸法。用药料和酒同煎一定时间,然后再放冷、贮存。其优点是能加速浸取速度,并能使一些成分容易浸出;三是药米同酿法。即把药料细粉或药汁与米同煮后,再加酒曲,经过发酵制成含糖分较高的药酒。常用的药酒有枸杞子酒、人参酒、鹿茸酒、健美酒等。但此种药膳的缺点是不能饮酒的人或肝肾功能差的人不宜用。

速溶饮料 将药料或食料干品或鲜品汁液,经煎煮、去渣、浓缩,加入干燥糖粉制成颗粒,最后经过干燥得到的备用原料,有方便、味美、速效等优点,常用的速溶原料有梨膏糖、桔红糖、速溶精、速溶冲剂等。

鲜汁 将汁液丰富的植物果实、茎、叶和块根经捣烂、压榨取得。一般是现用现取,不宜存放。如西瓜汁、甘蔗白糖汁、苦菜姜汁等。

羹 又称汤,它是以肉、蛋、奶、海味等为主体原料制成的较稠厚的汤液。可作为正餐,亦可作为佐餐食用。这里所说的羹,一般是指在食用汤羹的基础上,适当地加入一些药料。若药料不宜直接食用,则可事先煎煮去渣,再取煎液与它料烹

妇女药膳

饪;或把药料用纱布包扎,再与主料一起煎煮烹饪,食用前把药包捞出即可。常用的药膳羹有:冰糖鸭蛋羹、猪肤红枣羹、猪蹄通乳羹等。

醋 是指将富含淀粉或糖的原料,如谷类、水果类、根类食物,经醋(醋酸菌)发酵所制成的液体食品,亦可用米醋浸渍食物,用醋量以约为所浸泡原料的3~5倍较为适宜。

菜肴 药膳菜肴是以蔬菜、肉类、鱼、蛋等为原料,配以一定比例的药物,经烹调而成的具有色、香、味、形的特殊菜肴。由于其烹调工艺复杂,所选原料广泛,因此,制成的药膳菜肴品种繁多,如有冷拌、冷腌、煎炒、烹、炸、爆、馏、余、炖等制品。由于菜肴食品讲究色、香、味、形,因此,一般保健医疗菜肴的含药量不大,且制成的菜肴不宜久存,现吃现做较好。常用的药膳菜肴有:核桃仁炒韭菜、冬虫夏草炖老鸭等。

蜜膏 是由鲜果汁、鲜药汁或药物的水煎液经过煎熬浓缩,再调加蜂蜜而成的稠膏。服用时,每次一汤匙直接食用或用热水冲化饮用。蜜膏应装在深色大口瓶内,盖紧瓶口,放在阴凉处避光保存。常用的蜜膏有:蜜饯山楂、香油蜜膏、桑椹蜜膏等。

糖果 药膳糖果是将药物的加工品加入熬炼成的糖料中混合后制成的固态或半固态、供含化或嚼食的药膳食品。常用的糖果,如薄荷糖、梨膏糖等。

罐头 药膳罐头是将药膳食品按罐头生产工艺制成的一种特殊食品。它与其它类型的药膳食品比较,具有可长期贮放。利于运输保管等优点,如雪花鸡、虫草鸭子等药膳罐头制品。

米面食品 药膳米面食品是以稻米、糯米、小麦面粉为基

本原料,加入一定量的补益或性味平和的药物,经煮、蒸等方法加工而成的米饭或面食。如八宝粥、豆蔻馒头、人参汤圆等。

糕点 药膳糕点是将适宜于制作糕点的药膳,按糕点的生产方法而制成的药膳食品。如枣泥桃酥、茯苓饼、八珍糕等。

精汁 药膳精汁一般是以水作为溶剂来蒸煮药料,有时也加一些其它液体,如酒、醋等。若用名贵或需较长时间热处理的药物、食料制做汤液时,可用蒸、炖药液的方法,如蒸炖人参等。

其它类 除上述各类药膳食品外,还有一些药膳食品与上述各类食品性质不完全相似,但仍都具有保健、治疗作用。如淮药泥、香姜牛奶等。

(2) 制作药膳的常用烹调技术

炖 将药物经过必要的炮制加工后,与食物同时或先后下入砂锅中,加入适量的水,置于武火上烧沸,去浮沫后再置文火上炖至酥烂的烹制方法。此法是制作滋补药膳最常用、最简单的一种方法。

蒸 将药物和食物拌好调料或附着剂(如米粉包、菜叶包等)放入容器内,装入屉里(或放在水锅里,盖好盖),通过加热产生高温蒸汽而使原料成熟的一种烹调方法。

煮 是将药物与食物放在锅内,加入适量的汤汁或清水,用武火煮沸,再用文火烧熟的烹调方法。

焖 此法是从烧法演变而来。在锅内加菜油适量,将药物和食物同时放入,炒为半成品后,再加入姜、葱、花椒、盐和少量汤汁,盖紧锅盖用文火焖熟的烹制方法,焖有红焖和黄焖之

分,两者的烹调方法和用料都一样,只是调料有所差别,红焖所用的酱油和糖色比黄焖的多。红焖药膳为深红色,黄焖药膳则呈浅黄色。

煨 是用微火慢慢地将药物与食物煮熟。它与炖相仿,不同的是火候。炖是先武火后文火;煨则一直用文火。亦有炖煨结合的方法。

炒 是把药物与食物准备好,再将锅烧热后下菜油,一般先用武火,锅要先用油滑锅,并依次下药物与食物,用手勺或锅铲翻拌,动作要敏捷,断生即成的烹调方法。

卤 指把药物与食物初加工后,先按一定的方式配合后,再放入卤汁中,用中文火逐步加热烹制,使其渗透卤汁,直至成熟的烹调方法。

烧 把食物经煸、煎等处理后,进行调味调色,然后加入药物和汤或清水,用武火滚,文火焖,烧至卤汁稠浓即成的烹调方法。

炸 将要炸的药食备好。先在锅内放大量菜油,待油热后,将药食放入油锅内用武火烹炸,但须掌握火候,炸到一定程度即起锅,不宜炸焦。

以上仅从烹制药膳的角度介绍一些常用的烹调方法。在具体制作时,一定要注意药物和食物的选用,一般种类不宜太多、太杂,既要使功效力专,又不致胃纳太杂,影响胃口。

(3) 药膳的应用原则

第一,要注意配伍。两种食物在一起应用,必须避免食物之间的颉颃作用。所谓颉颃作用,是指食物之间的相畏(相

杀)、相恶、相反作用。

相畏配伍 一种食物的不良作用能被另一种食物减轻或消除。如生扁豆引起的腹泻、皮疹等不良作用,可被生姜减轻或消除。

相杀配伍 此种配伍方法是从与相畏配伍不同的角度来说的一种说法,是讲一种食物能减轻或消除另一种食物的不良作用。

相恶配伍 指一种食物能减弱另一种食物的功效,如萝卜能减弱补气类食物的功效。

相反配伍 指两种食物合用时可能产生的不良作用,形成了食物的配伍禁忌。如柿子忌茶;雀肉忌李子;鲫鱼忌砂糖、猪肉;鲤鱼忌狗肉;狗肉同蒜食损人元气,同菱食令人发癫;鸡肉忌胡蒜、芥末、糯米、李子、狗肉、鲤鱼、兔肉;鸭蛋忌与蟹肉、李子、桑椹同食。

在制作药膳时,除注意食物与食物之间的颉颃作用外,还必须注意食物与药物之间的禁忌。如服用土茯苓应忌茶;服用威灵仙要忌蜂蜜;服用人参应忌萝卜;服用荆芥应忌鱼虾蟹类食物等。此外,还有雀肉忌白术;鲤鱼忌砂仁;鲫鱼反厚朴,忌麦冬;狗肉反商陆;猪心忌与吴萸同食,猪血忌地黄、何首乌等。

第二,要注意药膳禁忌。如《黄帝内经》里说:“肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸……”这里是指饮食与病情之间的禁忌;实践证明,水肿禁食盐,黄疸、腹泻忌食油腻等确有科学根据。不仅如此,还有许多禁忌必须注意,如服食滋补剂后,严禁菜菔子及大寒大凉饮食;肺病忌食辛辣;热病初愈,忌食油腻、肉类、辛辣类食品;肝、胃、心脏疾病皆忌酒;疮疡肿毒病人忌羊

肉、蟹、虾、辛辣刺激性食物；麻疹忌食脂肪、油腻、香燥、酸涩的食物，更忌海腥发物；冠心病忌食蛋黄、猪脑、动物内脏；糖尿病禁食糖、糖果、糕点、蜜饯、甜食、白薯及含糖多的蔬菜，如土豆、胡萝卜等。

以上是有关食用药膳的禁忌问题，在此仅举一些例子。总之在处方配膳时，应注意安全问题。

第三，要辨证施膳。证，指证候，是一组症状的综合，它反映了疾病的本质，而症状只是疾病表现在外的征象。如肝炎病人既可表现为血虚，又可表现为气虚。若是以气虚为主者，当采用补气药膳，若是血虚为主者，当采用补血药膳。总之，在使用药膳时，要以证为基础，即要辨证用膳。

第四，要因时用膳。是说由于季节不同，药膳使用上亦不相同。中医学认为，“人与日月相应”，人身脏腑经络气血的生发运行，是和自然界的气候变化紧密相关的，即四季气候变化对人体生理、病理变化均产生一定的影响。药膳保健调摄就要顺应时令气候的变化而变化。“用寒远寒，用热远热”虽是中医治疗用药的基本原则，但同样适用于药膳。本句的意思是，在采用性质较寒凉的药膳时，应避开严寒的冬天；而在使用性质较温热的药膳时，就不要在炎热的夏天。

因时用膳，除应注意上述事项外，还要注意不同季节有不同主气。如春天以风气当令，夏天以暑气当令，秋天以燥气当令，冬天以寒气当令。在热天运用药膳保健时，要多吃些清暑益气的食物和配膳；在冬天运用药膳保健时，当多吃些能温补人体阳气的食品 and 配膳；在秋天运用药膳保健时，应注意多吃些能润燥养阴、生津的食物和配膳；在春天要吃些能抗御风寒之邪的食物和配膳。总之，在使用药膳时，一定要根据四时不

同的气候变化来考虑配膳,这是运用药膳一定要掌握的原则之一。

第五,应因人施膳。指人们由于体质、年龄、性别不同,在运用药膳保健时当有所差异。例如由于人们的体质有气虚、血虚、血瘀、阳虚、阴虚、阳盛、气郁、痰湿等的区别,在选用药膳时,就也要有所区别。气虚者,宜用补气药膳,但气虚又可表现为肾气虚、脾气虚、心气虚、肺气虚,若是以肾气虚为主者,应选用补肾气的药膳,如用羊脊粥等;若是以脾气虚为主者,当选用健脾益气的药膳,如用山药肉麻丸等;若是以肺气虚为主的,应选用补肺益气的药膳,如百合冰糖饮等;若是以心气虚为主的,当选用能养心气的药膳;如莲子龙眼汤等。这里仅是以体质之偏于气虚者为例来说明在使用药膳时,一定要因人而异,不仅要因体质,而且要因年龄、因性别。只有这样,才能有针对性。

第六,应因地施膳。指由于地区不同,气候条件、生活习惯、水土皆有差异,人的生理活动和病变特点也不尽相同。如即使同是冬天,北方的哈尔滨和南方的广州,用膳也当有所不同。

2. 妇女的生理特点

由于妇女在解剖上有胞宫,在生理上有月经、胎孕、产育、哺乳等特点,所以在脏腑经络气血活动的某些方面,与男子有所不同。月经、胎孕、产育等都是脏腑经络气血的化生动能作用于胞宫的具体表现。

(1) 胞宫

古人经过对妇女的解剖,了解到其内生殖器官与男子不同者主要为“女子胞”及附有胞脉、胞络等,并且知道它的形态和所在位置等。由现代解剖学知道子宫位于骨盆腔中央,直肠之前,膀胱之后,呈倒置梨形,为一空腔器官,腔内呈上宽下窄之三角形,覆以粘膜。成年子宫长约7~8厘米,宽约4~5厘米,厚2~3厘米。上部较宽,上端隆起部分为子宫底,其两侧为子宫角,与输卵管相通。子宫下部呈圆柱状,称子宫颈,下垂于阴道。宫体与宫颈的比例为2:1。子宫共有四对韧带以维持其正常位置。双侧输卵管的一端分别与左右的子宫角相通,一端游离,而与卵巢接近,全长约8~14厘米。卵巢为一对扁椭圆形的性腺,成年女子的卵巢约4×3×1立方厘米,表面凹凸不平,位于输卵管下方,其功能主要为产生卵子及性激素。

“胞宫”之名出于《圣济总录》,为奇恒之腑。就胞宫的涵义来说,它不仅指现代医学的子宫,而且还包括子宫的附件,如输卵管、卵巢等。胞宫与脏腑的功能有着密切的关系,尤其与肾的关系更为密切。这是因为人的形成、发育、生长、生殖及消耗的补充等,都是靠肾精的“化生”来实现的,而精又为化血之源,是月经、胎孕的物质基础。

胞宫与肝的功能亦很密切,因为肝藏血,主疏泄,司血海,对胞宫的生理功能有重要的调节作用。又因为脾胃是气血生化之源,脾主统血,为胞宫的行经、孕育提供物质保障。所以,脾之功能如何,直接影响胞宫的血液供应。

胞宫除与脏腑有关外,与冲任督带四脉亦密切相关,特别