

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

更年期综合征药膳

配方牛鞭100克 狗鞭50克 仔公鸡一只
茵陈30克 肉苁蓉20克 枸杞子20
菟丝子10克 巴戟10克 淫羊藿15克
姜10克 葱10克 料酒10克 盐5克 味

精4克 胡椒粉4克 鸡油10克
功效暖肾壮阳 填精补髓 抗衰老年
适用于肾阳虚 阳痿不举 举而不坚
神经衰弱 失眠等症



青海人民出版社

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

更年期综合征
药膳

青海人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

更年期综合征药膳/彭铭泉主编.—西宁:青海人民出版社,2004.5

(中华养生实用药膳)

ISBN 7-225-02557-0

I.更... II.彭... III.更年期—综合征—食物疗法—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024962 号

中华养生实用药膳
更年期综合征药膳

主编 彭铭泉

出版 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)
: 邮政编码 810001 电话(0971)6143426(总编室)
发行 发行部 (0971) 6143516 6123221
印刷 德州文源印刷有限公司
经销 新华书店
开本: 787mm×1092mm 1/32
印张: 4.125
字数: 90 千字
版次: 2004 年 5 月第 1 版
印次: 2004 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1-3 000
书号: ISBN 7-225-02557-0/R·113
定价: 8.30 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

**谨以此书献给
热爱生活及追求
健康的人们！**

中华养生实用药膳

编委成员名单

主 编：彭铭泉

执行主编：彭年东

编 委：彭 红 彭 斌

彭 莉 郑小姝

侯 坤 陈亚丁

侯雨灵 王素明

审 定 意 见

由青海人民出版社出版的《中华养生实用药膳》，经彭氏药膳研究所审定，书中配方、制作、功效及食法均符合药膳研究会的有关标准，具有科学性、实用性、普及性，是一套帮助人们饮食自诊自疗的实用读物。

成都市锦江区彭氏药膳研究所

2004年4月12日



前 言

在漫长的社会进程中，我们的祖先逐渐认识到运用天然食物、药物来疗伤健体、防治疾病的道理。如奴隶社会出现了羹和汤液，后来又制造出了药用酒；周代已经有了最早的专职营养师——食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著——《黄帝内经》，其中载有相当数量的食疗方剂，奠定了食疗药膳的理论基础；汉代的《神农本草经》是我国第一部药物专著，《养老奉亲书》则详细记述了老人饮食保健与治疗，是现存最早的老年康复学专著；唐代是我国食疗学发展的重要阶段，孙思邈的《备急千金要方》中专辟有“食治”篇，是现存最早的中医食疗专论，第一次全面而系统地阐述了食疗、食药相结合的理论；到了元代，忽思慧所著的《饮膳正要》是一部较全面、完整的营养学专著，对后世的食疗保健理论及制作技术都产生了深远的指导作用；到了明清时期，饮食保健著作大量涌现，论述也较前人丰富、全面，李时珍的《本草纲目》记载了200多种药用食物，详细记载了其性味、功效，是中药专著中的里程碑。

传统医学认为“药食同源”，药即是食，食相当于药，认为两者同源、同根、同用、同效，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等。在中医基础理论指导下，气味合而食之。其补益作用有明目、乌发、益智、安

神、美容、润肤、壮阳、益寿等20余项；治疗作用分别有解表、清热、化痰、行气、活血、化瘀、消食等20余项。

近几年来，虽然人们的生活水平在不断提高，但其保健意识滞后、社会竞争加剧等因素，大量人群进入亚健康状态，罹患诸如“富贵病”、“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

为此，由中国著名药膳专家彭铭泉教授主编，中国彭氏药膳研究所运用古今药膳食疗方法组织编写了《中华养生实用药膳》丛书。该丛书首批推出20册：《药膳炮制秘方》、《常见病药膳》、《便秘病药膳》、《养心安神药膳》、《更年期综合征药膳》、《高血压药膳》、《滋阴养颜药膳》、《肾脏病药膳》、《补肾壮阳药膳》、《心脏病药膳》、《妇女病药膳》、《肝脏病药膳》、《婴幼儿药膳》、《胃肠病药膳》、《高脂血症药膳》、《美容瘦身药膳》、《中老年人养生药膳》、《肥胖症药膳》、《糖尿病药膳》、《风湿病药膳》。

书中配方、功效、制作、食法及宜忌均由中国彭氏药膳研究所审定并符合药膳食疗的有关标准，具有科学性、实用性、普及性。其操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂。既可作为百姓生活中食疗保健的参考书，又可作为烹调爱好者及患者、医务工作者的工具书。

这里要特别指出的是，凡属国家重点保护的动、植物不得随意取食。同时由于各人体质不同，病情各异，请在医师指导下选用，如有不适，应立即停止食用。



概 述

随着社会的发展,人类的寿命越来越长,由于年龄的增长,人类生命过程中,出现了一个特殊的阶段,妇女在40-60岁之间、男人在45-65岁之间出现更年期综合征反应。

女性更年期综合征一般有如下症状:1.心悸,胸闷,出汗,潮热;2.情绪不稳,忧郁,失眠,四肢乏力;3.尿频,尿痛,尿道炎;4.性交不适,月经不规则,性交疼痛;5.脸面出现皱纹,肌肉疼痛;6.体重增加,肥胖,血压高。男性更年期综合征一般有如下症状:1.倦怠,不安,急躁,易发脾气,焦虑,工作效率降低;2.心悸,潮红,头疼,头晕,四肢发凉;3.失眠,关节疼痛,食欲不振;4.不思性事,阳痿,举而不坚,性交不易成功。从中医角度而言,出现更年期综合征,是由于五脏虚损、气血不足所致,所以应扶正固本,滋补气血,调养五脏,注意饮食,加强运动,经常食用一些药膳菜品,则可安全渡过更年期。现介绍一些药膳,供读者食用。能够制作更年期综合征药膳的药物有:人参、西洋参、白扁豆、白术、地黄、阿胶、玉竹、龙眼肉、北沙参、麦冬、天冬、黄精、哈什蟆油、燕窝、动物鞭类、巴戟、淫羊藿、紫河车、山茱萸等。能制



作更年期综合征药膳的食物有：奶类及奶制品、豆类及豆制品、鱼类、肉类、海产品、蔬菜等。



目 录

- | | |
|-------------|------------|
| 人参炖白鹅 / 1 | 西洋参猪肝粥 / 1 |
| 沙参炖豆腐 / 2 | 桑葚大枣饮 / 3 |
| 茯苓黑豆粥 / 3 | 桑葚糯米饭 / 4 |
| 山药蒸仔鸡 / 4 | 枸杞炒肉丝 / 5 |
| 女贞炖海参 / 6 | 夜明砂蒸猪肝 / 6 |
| 杜仲银耳羹 / 7 | 杜仲炒腰花 / 7 |
| 山药炖甲鱼 / 8 | 女贞决明汤 / 9 |
| 虫草乌鸡汤 / 9 | 熟地乌龟汤 / 10 |
| 玉米须煮蚌肉 / 10 | 甲鱼猪髓汤 / 11 |
| 四味乌鸡汤 / 12 | 生地黄精粥 / 12 |
| 灵芝蜜枣饮 / 13 | 合欢赤芝饮 / 13 |
| 灵芝桂圆茶 / 14 | 远志松仁饮 / 14 |
| 合欢茯苓粥 / 15 | 女贞白芍饮 / 15 |
| 地骨当归饮 / 16 | 五味白薇饮 / 16 |
| 柴胡地骨汤 / 17 | 枸杞白薇粥 / 17 |
| 三丝炒香芹 / 18 | 香芹炖豆腐 / 19 |
| 胡萝卜煨鸭 / 19 | 菊花龙眼花 / 20 |
| 枸杞菊花茶 / 20 | 桑叶蒺藜饮 / 21 |
| 罗布麻钩藤饮 / 21 | 桑叶芍药粥 / 22 |
| 决明粟米粥 / 22 | 河车当归饮 / 23 |



- | | |
|------------|--------------|
| 冰糖三子饮 / 24 | 阿胶归芍饮 / 24 |
| 龙眼覆盆饮 / 25 | 虫草当归饮 / 25 |
| 河车红枣羹 / 26 | 阿胶胡桃粥 / 26 |
| 花生胡桃粥 / 27 | 白术烧海参 / 28 |
| 枣仁炒鸡丁 / 28 | 银耳枣仁羹 / 29 |
| 松仁二米粥 / 29 | 灵芝大麦粥 / 30 |
| 地骨皮煮粥 / 31 | 冰糖龙牡粥 / 31 |
| 熟地粳米粥 / 32 | 决明珍珠粥 / 32 |
| 川芎白芍粥 / 33 | 菊花糯米粥 / 34 |
| 罗布玉米粥 / 34 | 桂圆椰汁饮 / 35 |
| 桑椹酸枣汁 / 35 | 桑椹牛乳饮 / 36 |
| 桑椹荔枝饮 / 37 | 桑椹苹果羹 / 37 |
| 桑椹红枣汤 / 38 | 桑椹百合羹 / 38 |
| 首乌黑米粥 / 39 | 首乌枣仁粥 / 39 |
| 熟地枣仁粥 / 40 | 桑椹莲子粥 / 41 |
| 莲子葡萄粥 / 41 | 莲子麦片粥 / 42 |
| 首乌炖鲫鱼 / 42 | 枸杞鸽蛋卷心菜 / 43 |
| 金丝小枣粥 / 44 | 桑椹胡桃羹 / 44 |
| 党参烧桂鱼 / 45 | 枸杞炒豌豆 / 46 |
| 女贞土豆煲 / 46 | 银芽拌鹅丝 / 47 |
| 河车枸杞羹 / 48 | 花生胡桃粥 / 48 |
| 参枣炖鹌鹑 / 49 | 阿胶桑椹粥 / 49 |
| 乾坤蒸仔鸡 / 50 | 参枣蒸甲鱼 / 51 |
| 参麦蒸金龟 / 51 | 人参煲乌鸡 / 52 |
| 二冬炒花枝 / 53 | 玉竹煮猪心 / 54 |



- | | |
|------------|--------------|
| 洋参麦冬饮 / 55 | 双耳炒花枝 / 55 |
| 人参雪蛤汤 / 56 | 二母蒸元鱼 / 56 |
| 大米白鸭粥 / 57 | 贝母蒸鸭脯 / 58 |
| 玉竹乌梅饮 / 58 | 石斛生津茶 / 59 |
| 黑豆小麦汤 / 60 | 柏仁粳米粥 / 60 |
| 茯神糯米粥 / 61 | 莲子桂圆羹 / 61 |
| 枣仁银耳羹 / 62 | 枣仁桂圆羹 / 62 |
| 莲子鲜鸭汤 / 63 | 首乌阿胶汤 / 63 |
| 菠菜鸽蛋汤 / 64 | 芝麻鹦鹉菜 / 64 |
| 姜汁鹦鹉菜 / 65 | 黄精阿胶饮 / 66 |
| 桂圆樱桃饮 / 66 | 蜂蜜桂圆饮 / 67 |
| 松果桂圆羹 / 67 | 首乌地黄汤 / 68 |
| 莲子马蹄汤 / 68 | 银耳莲肉羹 / 69 |
| 地黄粟米粥 / 69 | 莲子桂圆粥 / 70 |
| 莲子豇豆粥 / 71 | 莲子红枣汤 / 71 |
| 枣仁莲子粥 / 72 | 党参蒸鲈鱼 / 72 |
| 童参烧鲈鱼 / 73 | 淮山烩鱼丸 / 74 |
| 红芪烩花鲈 / 74 | 白术鲩鱼汤 / 75 |
| 茯苓糖醋鱼 / 75 | 扁豆炒鱼片 / 76 |
| 参枣蒸鲳鱼 / 77 | 灵芝干烧鱼 / 78 |
| 黄精婆子鱼 / 78 | 二仙烧羊肉 / 79 |
| 人参鹿尾汤 / 80 | 补骨脂猪腩汤 / 80 |
| 干姜羊肉汤 / 81 | 大蒜煨羊肉 / 82 |
| 山药猪腩汤 / 82 | 小米龙眼粥 / 83 |
| 西米枣仁粥 / 83 | 莲子龙眼大枣汤 / 84 |



- | | |
|-------------|-------------|
| 桂圆大枣饮 / 84 | 龙眼莲子汤 / 85 |
| 生枣焖猪蹄 / 85 | 红枣煲鸡蛋 / 86 |
| 归芪婆子鱼 / 87 | 蜂蜜胡桃羹 / 87 |
| 胡桃龙眼羹 / 88 | 楮实炒牛肉 / 88 |
| 桂花胡桃粥 / 89 | 河车糯米粥 / 90 |
| 熟地龙眼粥 / 90 | 莲子蔗汁粥 / 91 |
| 桂圆百合粥 / 91 | 桂圆八宝粥 / 92 |
| 首乌当归饮 / 93 | 核桃鲩鱼煲 / 93 |
| 番茄烧牛肉 / 94 | 栗子牛肉煲 / 94 |
| 桂花山药泥 / 95 | 人参红薯粥 / 96 |
| 黄芪栗子粥 / 96 | 茯苓核桃粥 / 97 |
| 参术饴糖粥 / 97 | 女贞龙眼饮 / 98 |
| 首乌茯苓羹 / 99 | 首乌玉米粥 / 99 |
| 早莲蜂蜜粥 / 100 | 归枣黄精粥 / 100 |
| 草果青鸭羹 / 101 | 赤豆煲鲤鱼 / 102 |
| 黄芪烧活鱼 / 102 | 二米白糖粥 / 103 |
| 木瓜羊肉汤 / 104 | 糖渍龙眼肉 / 104 |
| 葱白红枣汤 / 105 | 龙眼淮山糕 / 105 |
| 柏仁炖猪心 / 106 | 党参大枣饭 / 107 |
| 红枣益脾饼 / 107 | 莲子拌猪肚 / 108 |
| 红枣糯米酒 / 108 | 红枣炖兔肉 / 109 |
| 松子枣仁羹 / 109 | 茯苓松仁饮 / 110 |
| 桂圆大枣羹 / 111 | 桂圆长生果 / 111 |
| 桂圆百合羹 / 112 | 湘莲煮青笋 / 112 |
| 桑椹银耳羹 / 113 | 莲枣糯米糕 / 114 |



- | | |
|-------------|-------------|
| 地黄大麦粥 / 114 | 莲子赤豆粥 / 115 |
| 山药葡萄羹 / 115 | 淮山燕麦粥 / 116 |
| 山药烧鲫鱼 / 117 | 土参鲫鱼汤 / 117 |
| 人参烩鹅脯 / 118 | 黄精高粱粥 / 119 |



人参炖白鹅

【配方】人参 10 克，白鹅肉 350 克，姜 15 克，葱 10 克，精盐 3 克，鸡精 3 克，胡椒粉 2 克，清汤 1 000 毫升。

【功效】补气益精。适用于更年期脾气虚弱、头痛头晕等症。

【制作】

①人参润透切片；白鹅肉洗净切 3 厘米见方块，入沸水锅中氽去血水；姜切片，葱切段。

②炖锅置武火上，放入清汤，加入人参、鹅肉烧沸后，转用文火，放姜、葱、料酒熬炖 2 小时至鹅肉熟烂，调入盐、鸡精、胡椒粉即成。

【食法】佐餐食用，每周 2 次。

【宜忌】感冒者忌食。

西洋参猪肝粥

【配方】西洋参 10 克，枸杞子 12 克，猪肝 100 克，盐 4 克，大米 100 克，姜片 5 克，葱节 10 克，米酒少许，生粉 2 克。

【功效】补气补血。适用于更年期气虚、耳鸣、目暗昏花、心悸失眠等症。



【制作】

- ①将西洋参润透切片；枸杞拣去杂质、洗净；猪肝切片，放入盐、米酒、生粉拌匀，码味；大米淘洗干净。
- ②锅置武火上，加入清水，放入大米烧沸后，转文火，加入西洋参、枸杞熬至汁稠，下入猪肝、盐、姜、葱、味精烧沸即可。

【食法】宜作早餐食用。

【宜忌】上感风寒者忌食。

沙参炖豆腐

【配方】北沙参 15 克，虾仁 100 克，豆腐 200 克，姜片 5 克，葱节 5 克，盐 3 克，味精 3 克，素油 50 克，料酒少许，鲜汤 150 克，鸡蛋清少许。

【功效】润肺止咳。适用于更年期肺虚咳嗽、头昏眼花等症。

【制作】

- ①北沙参润透切片，淘洗干净；虾仁挑去虾线，加盐、料酒、生粉、蛋清腌 30 分钟；豆腐切成 2 厘米见方小块。
- ②炒锅置武火上，烧热，放入素油烧至三成热时，将虾仁滑出锅沥油。
- ③炒锅置武火上，烧热，放入素油烧至六成热时，放入姜、葱爆香，加入北沙参、鲜汤，下入豆腐、盐、虾仁同烧至入味勾芡起锅即成。



【食法】佐餐食用。

【宜忌】人人皆宜，四季食用。

桑葚大枣饮

【配方】桑葚 15 克，红枣 6 枚。

【功效】补肝肾，益气血。适用于更年期耳鸣、头晕、脾虚食少、两脚无力等症。

【制作】

①桑葚、红枣，洗净，润透。

②锅内注入水置中火上，放入桑葚、红枣烧沸，转用文火熬煮 40 分钟，沥去药渣，药汁倒入碗内即可食用。

【食法】代茶饮。

【宜忌】糖尿病患者忌食。

茯苓黑豆粥

【配方】黑豆 30 克，茯苓 10 克，大米 100 克。

【功效】宁心安神。适用于更年期心悸、头昏目眩、身体消瘦等症。

【制作】

①黑豆拣去杂质，洗净，浸泡透；茯苓研粉；大米淘洗干净。

②将茯苓、黑豆、大米放入水锅内，中火烧沸，转用