



女性保健药膳

NÜ XING BAO JIAN
YAO SHAN

女性的健康是全家的幸福

内容实用 通俗易懂

适合不同龄期女性

【田后谋 李亚芳 田华权 ● 著】



农村读物出版社



女性保健药膳

田后谋 李亚芳 田华权 著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性保健药膳/田后谋, 李亚芳, 田华权著. —北京:
农村读物出版社, 2008. 12
ISBN 978-7-5048-5153-6

I. 女… II. ①田…②李…③田… III. 女性—食物疗法—
食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 160282 号

责任编辑	杨桂华
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	中国农业出版社印刷厂
开本	850mm×1168mm 1/32
印张	10.125
字数	220 千
版次	2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月北京第 1 次印刷
印数	1~8 000 册
定价	19.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



前 言

中国药膳源远流长，已有数千年的历史。药食同源，药膳是采用天然无毒、无（或极少）副作用的上品中药和食物之间科学配伍，用独特的烹调技术，制成具有色、香、味、形的美味食品。药膳寓医于食，将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，既具营养价值，更具防病治病的功效。

药膳防病治病的作用有三大特点：①注重整体，辨证施膳。要区别人的不同体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等，认准证型，确定食疗原则，如此，才能真正达到食用药膳的目的，发挥其功效。②防治兼宜，效果显著。食用药膳，既可治病，又可防病强身，这是有别于纯药物治疗的一大特点。据不完全统计，有 500 多种动植物可作为滋补食疗药膳原料，如人参、冬虫夏草、芡实、山药、白术、天麻、茯苓、甘草、当归、红枣、枸杞等，都能起到滋身体、补气血、调阴阳的作用，经现代药理学研究证实，确能增强生理功能，改善细胞的新陈代谢，对神经内分泌调节功能、机体免疫功能和抗病能力都有良好的调节作用，且是绿色食品，符合现代人的健康需求。药膳性平和，效果又

显著，正符合唐代名医孙思邈在《备急千金要方》中指出的“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血。”而“药性刚烈，犹若御兵”，所以，“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药耳。”孙思邈进一步指出，“若能用平疴，适性遣疾者，可谓良工。长年饵老之奇法，极养生之术也。”陈直在《养老奉亲书》中指出“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药”，“贵不伤其脏腑也”。可见，药膳是适宜妇、幼、老的用于疗、补之佳品。③良药可口，服食方便。中药汤剂多有苦味，而药膳是药、食经过性味科学选择调配、精细加工制成的色香味形俱佳的特殊膳食，既无苦口之弊，又可避免产生药源性疾病，可使人在饱腹乐口的同时达到防病疗疾之效。

女性具有特殊的生理结构，需要特殊的护理保健。女性的健康是人类繁衍的保障，是全家幸福、国家昌盛的标志。因此，女性特别需要保健药膳。

作者认真总结长期的实践经验，广集古今（包括民间的和宫廷的）药膳验方，本着取材容易、制作简便、应用广泛、食用可口、价格便宜、疗效灵验、安全可靠的原则，精选出700多道药膳。

本书分别介绍了女性生理期、病理期、疾病杂症、健美强身、四季滋补、不同体质、不同龄期的药膳。应用药膳时要严格分清预防疾病、治疗疾病、病后调理、保健强身等，治病的药膳只能是病人对症食疗，即便某种病的同一患者，在病初、病中、病后各阶段食用药膳也不一样，须对症用膳。药膳的制作、配料和用具都是

有讲究的，如药膳用锅都要求用沙锅或不锈钢锅，忌用易褐变的铁锅。本书融科学性、实用性为一体，内容丰富，适合不同龄期女性阅读应用，其中还有一些药膳是适合全家的。

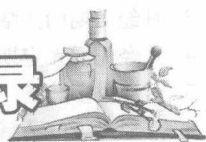
本书在编写中得到不少同仁以及出版社的领导和编辑人员的热情支持，在此一并致谢！

编 者

2008年8月

目

录



前言

一、女性保健药膳应用基本知识	1
(一) 药膳食疗应用禁忌	1
1. 配伍禁忌	1
2. 饮食禁忌	2
3. 妊娠禁忌	2
4. 卫生禁忌	3
(二) 药膳配伍应用原则	4
1. 配伍原则	4
2. 配伍选料(常用类)	5
3. 应用范围	5
4. 应用原则	7
(三) 药膳加工服食方法	10
1. 加工方法	10
2. 科学调味	12
3. 服食方法	14
二、女性特殊生理时期的保健药膳	16
(一) 经期保健药膳	16
1. 预防月经不调药膳	16
2. 月经先期药膳	19

3. 月经后期的药膳	21
4. 月经先后无定期食疗药膳	24
5. 月经过多药膳	26
6. 月经过少的药膳	27
7. 月经前后诸证食疗药膳	29
(二) 性保健药膳	32
1. 性生活前一日药膳	33
2. 性生活后一日药膳	34
(三) 新婚期保健药膳	35
1. 性功能正常的药膳	35
2. 性功能夫弱而妻正常的药膳	37
3. 性欲男强而女弱的药膳	38
(四) 孕期保健药膳	41
1. 妊娠早期保健药膳	42
2. 妊娠中期保健药膳	44
3. 妊娠晚期保健药膳	49
4. 滞产催生保健药膳	54
(五) 产期保健药膳	55
1. 产期营养健身药膳	55
2. 产期开胃的营养药膳	67
3. 丰乳产妇满月里的药膳	73
4. 丰乳产妇大满月里的药膳	76
5. 缺乳产妇满月里的药膳	78
6. 缺乳产妇大满月里的药膳	81
(六) 哺乳期保健药膳	83
1. 缺乳食疗药膳	84
2. 补虚催乳药膳	88
3. 乳汁自出食疗药膳	91
4. 回乳食疗药膳	92
三、女性病理保健药膳	94
(一) 月经病的药膳	94

1. 痛经症的药膳	94
2. 闭经的药膳	101
(二) 妊娠期病症的食疗养生药膳	105
1. 胎动不安的食疗药膳	105
2. 堕胎小产后的药膳	111
3. 妊娠呕吐(恶阻)的药膳	114
4. 妊娠水肿的食疗药膳	118
5. 防治妊娠高血压综合征的食疗药膳	122
(三) 产褥期病症的食疗药膳	124
1. 产褥期发烧感染的药膳	125
2. 产褥期泌尿系感染的食疗药膳	128
3. 产褥期乳腺炎的食疗药膳	130
4. 产褥期感冒食疗药膳	133
5. 产后恶露不净食疗药膳	135
6. 产后恶露不下的食疗药膳	138
7. 产后血晕食疗药膳	140
8. 产后瘀证食疗药膳	143
9. 产后便秘食疗药膳	145
10. 产后排尿异常的食疗药膳	148
11. 产后虚弱的食疗药膳	152
12. 产后身痛食疗药膳	156
13. 产后腰疼的食疗药膳	159
14. 产后腹痛的食疗药膳	161
15. 产后汗出(自汗、盗汗)食疗药膳	165
四、女性杂症食疗药膳	170
(一) 不孕症食疗药膳	170
(二) 女子性冷淡食疗药膳	177
(三) “梦交”症的食疗药膳	181
(四) “失合症”的食疗药膳	184
(五) 崩漏(功能性子宫出血)的食疗药膳	187



(六) 白带症(盆腔炎)的食疗药膳	193
(七) 子宫脱垂的食疗药膳	202
(八) 女性更年期综合征的食疗药膳	205
(九) 乳腺癌食疗药膳	207
(十) 子宫癌的食疗药膳	212
(十一) 阴部瘙痒症的食疗药膳	218
(十二) 阴道炎的食疗药膳	220
五、女性健美药膳	222
(一) 美容保健药膳	222
1. 润肤增白药膳	222
2. 益颜驻色美容药膳	224
3. 消斑洁面美容药膳	227
(二) 美发保健药膳	229
1. 乌发美发药膳	230
2. 防治脱发药膳	232
3. 防治白发药膳	234
(三) 减肥健美药膳	236
(四) 丰肌健美药膳	238
(五) 丰乳健美药膳	240
(六) 明目增视美容药膳	242
六、女性四季滋补保健药膳	245
(一) 春季滋补保健药膳	245
(二) 夏季滋补保健药膳	249
(三) 秋季滋补保健药膳	254
(四) 冬季滋补保健药膳	259
七、女性不同体质保健药膳	266
(一) 血虚型体质保健药膳	266

（二）气虚型体质保健药膳	269
（三）气血双虚型体质保健药膳	272
（四）阴虚型体质保健药膳	274
（五）阳虚型体质保健药膳	280
（六）血淤型体质的保健药膳	284
（七）气郁型体质的保健药膳	286
八、女性不同时期保健药膳	289
（一）女性婴幼儿期营养强壮药膳	289
1. 婴儿保健药膳	290
2. 幼儿食疗药膳	292
（二）青少年、中年期健脑健美药膳	296
（三）女性更年期防衰健身药膳	304
（四）老年期女性抗衰益寿药膳	307

一、女性保健药膳 应用基本知识

药膳的应用是否合宜，直接影响食疗效果。如配伍调味得当，可协同增强疗效；烹调服食得法，可爽口增加营养。故在药膳食疗中掌握其应用方法，定可收到事半功倍之效。

（一）药膳食疗应用禁忌

药膳的禁忌法则颇有讲究，只有科学的禁忌，避害就利，调摄饮食，顾护脾胃，互相补充，协调一致，才能提高药膳疗效，避免差错或影响效果。

1. 配伍禁忌

（1）药物的配伍禁忌。遵循中药理论，参用“十九畏”和“十八反”。“十九畏”是：硫黄畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀角，牙硝畏三棱，官桂畏石脂，人参畏五灵



脂。“十八反”是甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白蔹、白及；藜芦反人参、沙参、丹参、玄参、细辛、芍药。

(2) **药物与食物配伍禁忌**。猪肉反乌梅、桔梗、黄连、百合、苍术；羊肉反半夏、菖蒲，忌铜、丹砂；狗肉反商陆，忌杏仁；鲫鱼反厚朴，忌麦冬；猪血忌地黄、何首乌；猪心忌吴茱萸；鲤鱼忌朱砂；雀肉忌白术、李子；葱忌常山、地黄、何首乌、蜜；蒜忌地黄、何首乌；萝卜忌地黄、何首乌；醋忌茯苓。

(3) **食物与食物配伍禁忌**。猪肉忌荞麦、鸽肉、鲫鱼、黄旦；羊肉忌醋；狗肉忌蒜；鲫鱼忌芥菜、猪肝；猪血忌黄豆；猪肝忌荞麦、豆酱、鲤鱼肠子、鱼肉；鲤鱼忌狗肉；龟肉忌苋菜、酒、果；鳝鱼忌狗肉、狗血；雀肉忌猪肝；鸭蛋忌桑葚子、李子；鸡肉忌芥末、糯米、李子；鳖肉忌猪肉、兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋。

2. 饮食禁忌

药膳的饮食禁忌简称食忌，即通常所说的“忌口”，主要根据病情和所服药物性质而定。依据病情而定，是指在病中，因进食某些食物而影响疾病的治愈。一般来说，凡生冷、油腻、黏滞、腥臭等不易消化的食物，应避免食用。而且，不同疾病有不同的饮食禁忌，如肝病忌辛辣；心病忌咸；水肿忌盐；骨病忌酸甘；痘病忌油腻；寒病忌瓜果；疮疖忌鱼虾；失眠、烦躁易怒忌胡椒、辣椒、茶、咖啡等兴奋刺激性饮食。根据药性而定，是指在服用某些药膳时，不可同食别的药膳，如选配用鳖肉、龟肉之类以滋阴清热、治阴虚内热的同时，就不能同食狗肉、牛肉等温补品，否则，火上加油，更伤其阴，这就要求药性与疾病症候相宜才行。

3. 妊娠禁忌

女性妊娠时，既要注意药禁，又要注意饮食禁忌。根据药物

对孕妇及胎儿损害程度分为忌用和慎用两类，忌用（禁用）是指绝对不能用，多属毒性强或药性烈之类，如麝香、巴豆、大戟、水蛭、三棱、莪术之类。慎用，可根据孕妇病情，斟酌用，这类药包括活血祛瘀、行气破滞及燥热、滑利之品，如桃仁、大黄、枳实、附子等，但应尽量避免使用。在饮食方面，因妊娠期间，脏腑经络的气血，皆注于冲任以养胞胎，此时全身多为阴血偏虚、阳气偏盛阶段，因而在妊娠期间，不宜饮酒，不宜食用狗肉、辣椒、干姜等辛温助火之品，以免损耗阴液，影响胎孕。妊娠恶阻者，应避免食用腥臭之物及油腻食物、不易消化的食物等，但必须注意营养，特别是胎孕后期需增供充分的营养。

4. 卫生禁忌

(1) **定时定量。**《内经》有道是：“饮食有节，起居有常”便能“度百岁而去”。在食疗药膳中，因经加工色美形佳，味香爽口，免去了服药苦口，乐于接受。因此，应注意适量为宜，有所节制，不可贪食，每日餐数，定时定量，科学安排，方能提高疗效，增加营养，有益健康。

(2) **消毒卫生。**药膳制作中选料要新鲜、洁净，符合食用卫生要求，凡陈腐、变质或经苍蝇、老鼠、毒物、病菌污染及感染寄生虫的食品，均应禁用。对可贮存的食物也不宜久贮，如粮油果等，贮藏不当，可能染上黄曲霉毒素，诱发癌症。对本身含有毒素的食物，如有毒的蘑菇、发芽的马铃薯、畜甲状腺及淋巴结、河豚鱼等，都应十分注意，预防其毒副作用。

(3) **平衡膳食。**是指种类齐全、数量充足、比例适当，根据药食性味功能，把果、粮、菜、肉、蛋、奶、药等，按人体质病症需要，搭配恰当，统筹兼顾，扬长避短，兼收并蓄，互为补充，营养平衡，五味适中，不可偏食，发挥药膳平衡食疗健身的作用。

（二）药膳配伍应用原则

1. 配伍原则

药膳配伍的原则是根据病情和药性或食物的偏性而定，必须用中医中药理论作为指导。因此要自己创造药膳方，必须具备坚实的中医中药知识，运用中医的理论体系、中药的配伍原则和方剂学的组方原则。对一般人，只须针对自己的病情，结合医生诊断，按照自己的体质，选择书中介绍的药膳服用即可。

在常用配伍方法中，性能功效类似的药物、食物配伍，可增强疗效的应用。如食疗夜盲症的猪肝菠菜汤，滋补气血的黄芪鳝鱼羹，加食盐、生姜调味，配以生姜既和胃调中，提高滋补效能，又能去黄鳝的腥膻，色香味俱全。这就是配伍中的相须为用。当然，也有一些食物与食物之间、食物与药物之间在性能上并非完全相似，但以一种食物或药物为主，另一种食物或药物可辅助主食、主药增强疗效，这就是相使为用的配伍法，如滋补药膳杞枣鸡蛋，是治慢性肝炎的佳膳。无论是相须或相使，均属增强疗效的配伍应用；通过配伍后可消除或减低其毒副作用，如生姜能解鱼蟹之腥，紫苏能解负、蟹之毒，这种相互作用可减低或消除毒副作用的配伍，类似于中药配伍中的相关、相畏。能减低或消除另一药、食毒副作用者为相杀；毒副作用能被另一药、食减低或消除者为相畏。二者是同一事物的两个方面，均属食疗药膳中减低或消除毒副作用的配伍方法。若不掌握食物、药物的性能，则配伍后相互拮抗而致原有功效降低甚至丧失，属中药配伍中的“相恶”应用，此类食物或药物在性能上大致相反，故应避免同用。如食用参药乌骨鸡时，若同时食用生萝卜、莱菔子或喝茶，则使人参、山药、乌骨鸡的补益功效降低，即常言所谓，一补一消，作用抵消。

因此，食疗药膳进补时，不能同时食用耗气之品。当然，辅

助性食物或作料在某些食品中的功能应作具体分析。如夏天在凉拌绿豆芽等凉性蔬菜中加生姜、葱、大蒜、花椒粉等辛温类食物时，不能认为用了这类作料就减弱了蔬菜寒凉清热之功。因这些作料的量很小，其温性被大量寒凉的蔬菜所牵制，只能起到开胃、增进食欲之效，不属相恶配伍。

可见，食物如同药物一样，通过配伍可发生不同的变化，产生不同的效果。因此，食疗药膳中必须掌握配伍原则，按照科学的配伍方法应用。

2. 配伍选料（常用类）

(1) 补血活血类。补血活血营养类常选熟地黄、当归、阿胶、猪血、猪蹄、猪肝；活血化瘀常选川芎、丹参、益母草、红花、桃仁、木耳。

(2) 补气理气类。益气健脾有人参、党参、西洋参、黄芪、白术、山药、黄精、大枣、粳米、糯米、粟米、高粱、蚕豆、豇豆、甘薯、南瓜、猪肚、羊肚、羊肺、牛肉、牛肚、兔肉、鹅肉、鹌鹑、鲫鱼、带鱼、鲛鱼翅、鲟鱼、鲂鱼、鳙鱼、泥鳅；理气止疼用橘皮、佛手柑、香附、槟榔、橘、柚、黄大豆、莱菔。

(3) 滋阴生津类。南沙参、麦门冬、天门冬、玉竹、枸杞子、银耳、燕窝、海参、百合、石斛、梨、苹果、桃子、荔枝、杨梅、柠檬、甘蔗、落花生、藕、番茄、猪肉、猪脂膏、羊脂、羊髓、乌骨鸡、白鸭肉、鸭卵、鸽、雪蛤、乌贼鱼肉、鱼鳔、蚌肉、蛤蜊、鳖肉、龟肉。

(4) 温里散寒类。附子、干姜、肉桂、丁香、高良姜、草拨、鲮鱼。

3. 应用范围

(1) 用于摄生自养。脾胃的功能十分重要，“脾胃属土，土

生万物，为后天之本”。食用药膳正是以补益胃气、健补脾胃为原则，药膳养生，更有其他进补方法所无法比拟的优越性。由于药食同源，诸如山药、芡实、绿豆、芝麻、核桃、桂圆、栗子等本身既是药，又是食，无论男女老幼皆宜食；再如人参、黄芪、枸杞、熟地、茯苓等补品药物，配入药膳，功效更佳。

(2) 用于抗老延年。用药膳保健强身无病，也就达到了延年益寿；另一方面，老年人各器官组织已趋老化，胃肠功能减退，牙齿松动脱落，造成消化吸收能力下降，一旦患病多属“虚症”，在这种情况下，如果滥用中西补药，会增加胃肠负担，甚至事与愿违，适得其反。若能合理选用一些药膳，经常服食，能起到补益抗老、延年益寿的效果，又可防治老年性疾病，使人健康长寿。

(3) 用于预防疾病。以药膳预防疾病，古人早有实践，用法颇多，效果尤佳，如《本草纲目》中的胡萝卜粥，可用来预防高血压；用绿豆粥预防中暑；用羊肉粥增强阳气，预防入冬慢性气管炎发作。应用药膳预防疾病，既包含着药物预防的效果，同时又起到扶助正气、增强人体抗病能力的作用。具有“祛邪”与“扶正”的双重意义；具有单纯使用中西药物所不可能有的优点，既不受每日服药之苦，又可方便长久服食，不受疗程限制，且无副作用，寓预防于日常饮食之中。

(4) 用于治疗疾病。药膳是食物和药物相须相使，能起到协同作用，如苡蓉羊肉粳米粥，既温补肾阳，又有温脾暖胃的效果。同时药膳，既可单独用以治病，又可在急性病药物治疗的同时，作为辅助治疗，加速疾病的痊愈。如得急性肠炎痢疾，可多吃些马齿苋粥、大蒜粥等，会收到“药半功倍”之效，早日康复。

(5) 用于病后调理。人患病后，或患慢性病时，自身免疫功能降低，抗病能力削弱，往往康复很慢，尤其病后，机能减退，