

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

妇女病药膳

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

精 15克 胡椒 5克 鸡油 25克

功效 暖肾壮阳 填精补髓 抗衰老 延年益寿
 适用于肾阳虚 阳痿 早泄 不举 举而不坚 神经衰弱 失眠 等症



青海人民出版社 PDG

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

妇女病药膳

青海人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

妇女病药膳/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 7-225-02574-0

I.妇... II.彭... III.妇科病—食物疗法—食谱
IV.TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024952 号

中华养生实用药膳

妇女病药膳

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:4.375
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 7-225-02574-0/R·130
定价:8.80 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。



目 录

妇科病保健药膳

- | | |
|--------------|--------------|
| 桑寄生乌鸭蛋汤 / 1 | 人参黄芪白莲汤 / 1 |
| 杜仲黑豆煮鸡蛋 / 2 | 川芎鸡血藤蛋汤 / 3 |
| 银耳紫珠旱莲汤 / 3 | 三味鸡蛋汤 / 4 |
| 桑椹鸡蛋汤 / 4 | 红糖阿胶糯米粥 / 5 |
| 红花三七煮鸡蛋 / 5 | 砂仁鱼肚糯米粥 / 6 |
| 参汁枸杞蒸蛋 / 7 | 砂仁蒸瓜方 / 7 |
| 盐焗芝麻 / 8 | 姜汁醪糟炖生蚌 / 8 |
| 鳖甲红花蒸螃蟹 / 9 | 菟丝益智粥 / 9 |
| 归地炖牛鼻 / 10 | 蔗汁生姜番薯羹 / 10 |
| 苎麻根鲤鱼粥 / 11 | 党参白术鱼肚粥 / 11 |
| 枸杞肉丝糯米粥 / 12 | 核桃火麻粥 / 12 |
| 北芪杜仲糯米粥 / 13 | 松子核桃粥 / 14 |
| 花生焖猪脚 / 14 | 阿胶鸡蛋汤 / 15 |
| 茯苓姜汁炒章鱼 / 15 | 阿胶鸭蛋汤 / 16 |
| 鸡蛋银耳羹 / 16 | 茯苓薏米汤 / 17 |
| 银耳焖鲢鱼 / 18 | 黄芪蒸乌鸡 / 18 |
| 归芪鸡蛋汤 / 19 | 巴戟炖大肠 / 19 |
| 阿胶炖豆腐 / 20 | 杜仲蒸羊肝 / 21 |



- | | |
|--------------|--------------|
| 木瓜鱿鱼汤 / 21 | 通草炖牛蹄 / 22 |
| 银花车前炖小肚 / 22 | 二麻煮鹅肠 / 23 |
| 乌梅红糖饮 / 24 | 通草姜醋煮猪脚 / 24 |
| 白果蒸鸡蛋 / 25 | 黄芪花生猪脚汤 / 25 |
| 苈麻根乳鸽汤 / 26 | 生地鸭蛋汤 / 26 |
| 首乌鹌鹑汤 / 27 | 鸡冠蛋花汤 / 27 |
| 荷叶糯米鸡 / 28 | 黄豆金针猪脚汤 / 28 |
| 金针蒸肉饼 / 29 | 金樱根炖乳鸽 / 30 |
| 麦芽鸡蛋汤 / 30 | 泽兰叶炖水鱼 / 31 |
| 阿胶葱白煮蜜糖 / 31 | 旱莲扁豆炖猪脚 / 32 |
| 荔枝高粱酒 / 32 | 荷叶红糖煎 / 33 |
| 木香苡仁饮 / 33 | 姜汁砂仁饮 / 34 |
| 首乌紫苏炒墨鱼 / 34 | 蚕沙米酒 / 35 |
| 桃仁鸭血汤 / 35 | 桃仁墨鱼汤 / 36 |
| 桃仁莲藕汤 / 37 | 木香陈皮腌萝卜 / 37 |
| 红枣黄酒蟹黄汤 / 38 | 归芪圆蹄汤 / 38 |
| 红枣银耳饮 / 39 | 番薯叶肉汤 / 39 |
| 鳖甲炖白鸽 / 40 | 天冬黄酒 / 41 |
| 山药薏米汤 / 41 | 桂圆灵芝饮 / 41 |
| 灵芝乌梅汤 / 42 | 当归生姜羊杂汤 / 43 |
| 千金鲤鱼汤 / 43 | 苁蓉牛鞭壮阳汤 / 44 |
| 升芪牛鞭汤 / 45 | 白果母鸡汤 / 46 |
| 枸杞杜仲鲤鱼汤 / 46 | 猪蹄益母汤 / 47 |
| 莲子炖猪肠 / 48 | 鸽肉鳖甲汤 / 48 |
| 佛手瘦肉汤 / 49 | 苏梗瘦肉汤 / 50 |
| 红花桃仁狗肉汤 / 50 | 玉竹枸杞鸡蛋汤 / 51 |



龙眼枸杞鲫鱼汤 / 52

红枣紫河归芪汤 / 53

木瓜猪肺汤 / 54

归地炖羊头 / 56

茯苓海蜇鹧鸪汤 / 57

首乌焖海鳗 / 58

海带肉丝螃蟹汤 / 59

内金消食汤 / 61

当归桂圆炖鸡 / 62

鸡血藤蹄筋汤 / 52

当归地黄炖牛尾 / 54

北芪芦花鸡 / 55

天花粉豇豆汤 / 56

莲薏山药汤 / 58

郁金鲫鱼丝瓜汤 / 59

虫草老鸭汤 / 60

枸杞益肝汤 / 61

不孕症药膳

归芪炖土鸡 / 63

狗脊菟丝炖乳鸽 / 64

全方鳖鱼 / 66

全方炖牛腰 / 68

淫羊藿菟丝炖鸡 / 69

密制白凤汤 / 63

十全乌鸡汤 / 65

附片当归羊肉汤 / 67

红花丹参炖牛鞭 / 68

十全乌鸡汤 / 70

妊娠呕吐药膳

生地猪肚汤 / 71

茯苓陈皮炒脆肚 / 72

陈皮茯苓蒸鲍翅 / 73

党参砂仁鸭 / 75

木香陈皮鸭 / 71

参仁菜胆鱼翅 / 73

砂仁炖猪肚 / 74



妊娠水肿药膳

猪苓赤豆鲫鱼汤 / 76

马蹄翠衣炒白鳝 / 77

莲子鸡茸蒸扇贝 / 79

黑豆蒜茸粥 / 80

女贞莲子燕窝盅 / 81

泽泻冬瓜皮鲤鱼汤 / 76

苡仁扁豆冬瓜盅 / 78

马蹄炒生蚝 / 79

龙马鱼翅盅 / 80

苡仁煮鲫鱼 / 82

胎动不安药膳

太子参续断炖乳鸽 / 83

菟丝炖鹌鹑 / 84

杜仲炒腰花 / 85

续断红杞炒鸡丁 / 87

首乌爆羊片 / 88

杜仲陈皮炖羊腰 / 83

桑螵蛸猪腰 / 85

仙茅砂仁炒九节虾 / 86

九香枸杞饮 / 87

核桃腰果炒虾仁 / 89

妊娠子痫药膳

全方鹌鹑 / 90

子午乌鱼包 / 91

双耳肉片 / 93

天麻柏仁炖鱼头 / 94

砂仁茯苓冬瓜汤 / 95

鳗鲡羚角天麻汤 / 91

玉竹茯苓炒肝腰 / 92

双花莲心饮 / 94

二冬燕窝羹 / 95

茯苓莲子生鱼粥 / 96



胎位不正药膳

- | | |
|-------------|---------------|
| 当归陈皮鸡 / 97 | 人参升麻饮 / 97 |
| 寄生蒸鳗鱼 / 98 | 归苓鱼头汤 / 99 |
| 大腹皮鹅汤 / 99 | 当归菟丝炖山鸡 / 100 |
| 桂枝蒸龙虾 / 101 | 参枣黑米粥 / 101 |
| 洋参鱼翅盅 / 102 | |

妊娠杂症药膳

(咳嗽, 小便不利, 口疮, 便秘)

- | | |
|---------------|---------------|
| 杏仁椰汁饮 / 103 | 贝母陈皮梨 / 103 |
| 芦荟冰糖萝卜汁 / 104 | 天冬沙参猪肺汤 / 104 |
| 雪蛤燕窝汤 / 105 | 六味利水饮 / 105 |
| 金钱排石饮 / 106 | 苡仁冬瓜汤 / 106 |
| 荸荠炒肉丝 / 107 | 党参炖老鸭 / 107 |
| 玉竹炖仔鸭 / 108 | 地黄虫草饮 / 108 |
| 天冬玉竹粥 / 109 | 二冬炖猪唇 / 110 |
| 七仙豆浆汁 / 110 | 松子核桃粥 / 111 |
| 蜂蜜香油汤 / 111 | 苁蓉苋菜汤 / 112 |
| 双仁牛奶饮 / 112 | 冰糖煮香蕉 / 113 |

产后缺乳药膳

- | | |
|-------------|-------------|
| 归芪猪爪汤 / 114 | 党参黄芪鸡 / 114 |
|-------------|-------------|



黄芪炖猪肘 / 115
 红枣小米粥 / 116
 八宝母鸡汤 / 117
 莲子鱼翅羹 / 118

果仁炖猪脚 / 116
 通草牛奶饮 / 117
 红枣蒸甲鱼 / 118

孕妇保健药膳

黄芪猴头汤 / 120
 虫草蒸全鸭 / 121
 砂仁蒸肘子 / 123
 虫草炖鹌鹑 / 124
 银耳鸡蛋羹 / 126
 枣参蒸石斑 / 127
 冰糖雪蛤羹 / 128
 人参菠菜饺 / 129
 杞汤灼龙虾 / 130
 百合绿豆粥 / 132

枸杞蒸乌鸡 / 121
 参麦蒸甲鱼 / 122
 红枣蒸仔鸭 / 124
 茯苓肉包子 / 125
 洋参美容饮 / 126
 珍珠燕窝汤 / 127
 杞莲蒸鲍鱼 / 128
 菟丝炒肉片 / 130
 枸杞鱼头汤 / 131



妇科病保健药膳

桑寄生乌鸭蛋汤

【配方】鸭蛋 2 个，首乌 15 克，桑寄生 15 克，枸杞子 15 克，红枣（去核）6 枚，红糖 30 克。

【功效】养血补肾，黑发悦颜。适用于血虚体弱、脱发不生、头晕目花、未老先衰、四肢麻木、孕妇血虚、胎动不安、产后乳汁不足等症。

【制作】

①将首乌洗净，浸透，切片；桑寄生、枸杞子洗净浸泡；将鸭蛋煮熟去壳。

②将首乌、桑寄生放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，放入鸭蛋，改用文火煮 30 分钟后，加入枸杞子、红枣、红糖煮 10 分钟即成。

【食法】饮汤，吃蛋。每天 1 次。

【宜忌】大便溏泄及有湿痰者忌服。

人参黄芪白莲汤

【配方】人参 15 克，黄芪 15 克，大枣（去核）12 枚，白莲子（去心）30 克，枸杞子 30 克，冰糖末 15 克。



【功效】益气养血。适用于月经超前、量多、色淡、质地清稀、神疲倦怠、食欲不振、气短心悸、乏力、小腹有空坠感等症。

【制作】

①将人参、黄芪洗净，切3厘米段；白莲子洗净，浸泡一晚；大枣去核洗净；枸杞子浸润。

②将人参、黄芪、大枣、枸杞子、白莲子放入砂锅内，加清水适量，置武火上烧沸后改文火煮30分钟，加入冰糖末即成。

【食法】每天1次，于月经前连用5~7次。

【宜忌】有实邪、气滞、怒火盛者忌服。

杜仲黑豆煮鸡蛋

【配方】黑豆100克，鸡蛋2个，杜仲10克，黄酒20克。

【功效】温阳祛寒，补血通经。适用于月经延期、腰酸乏力、小便清长、舌质淡红、苔薄白、脉沉细等症。

【制作】

①将黑豆洗净，浸泡一夜；鸡蛋煮熟去壳；杜仲洗净，用盐水炒后打成细末。

②黑豆、鸡蛋放入锅内，加入清水适量，将锅置武火上烧沸，改用文火煮30分钟后加入杜仲粉、黄酒即成。

【食法】每天1次，单独食用。

【宜忌】阴虚火旺者忌食。



川芎鸡血藤蛋汤

【配方】鸡蛋 2 个，川芎 9 克，鸡血藤 30 克，精盐 3 克，味精 3 克，胡椒粉 2 克。

【功效】活血行瘀，通经止痛。适用于妇女月经不调、经闭、痛经等症。

【制作】

①将川芎、鸡血藤浸润切片；鸡蛋煮熟后去壳。

②将川芎、鸡血藤、鸡蛋放入锅内，加入清水适量，锅置武火上烧沸后，改用文火煮 30 分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

【食法】每天 1 次，单独食用。

【宜忌】阴虚火旺者忌食。

银耳紫珠旱莲汤

【配方】银耳 12 克，紫珠草 9 克，旱莲草 9 克，白糖 15 克。

【功效】收敛止血。适用于妇女崩漏、咯血、衄血、尿血、便血等症。

【制作】

①将银耳洗净，去根蒂，撕成小块；紫珠草、旱莲草洗净。

②将银耳、紫珠草、旱莲草放入砂锅中，加清水适



量，煮40分钟后加入白糖即成。

【食法】每天1次，单独食用。

【宜忌】风寒咳嗽者忌食。

三味鸡蛋汤

【配方】益母草100克，鸡蛋2个，陈皮10克，当归10克，川芎9克。

【功效】行气活血，补血调经。适用于血虚型月经滞后、量少色淡、小腹空痛、神疲乏力、头晕目眩、心悸不寐等症。

【制作】

①将益母草洗净；陈皮浸润切丝；川芎浸润切片；当归浸润切段；鸡蛋煮熟，去壳；

②将益母草、陈皮、当归、川芎、鸡蛋放入砂锅中，加清水适量，煮30~40分钟即可。

【食法】每天1次，单独食用。

【宜忌】湿热者忌服。

桑续鸡蛋汤

【配方】鸡蛋2个，桑寄生15克，续断30克，菟丝子15克，精盐3克，味精3克。

【功效】补益肝肾，强壮筋骨，养血安胎。适用于肝肾亏虚、胎动不安、胎漏、阴道下血、腰膝酸痛、四肢麻木、筋骨痿弱等症。