



药膳食疗治百病



# 妇科疾病 食疗药膳



枸杞子



佛手



鸡内金



桑椹



白朮



巴戟天



车前草



FUKE JIBING  
SHILIAO YAOSHAN

主 编 魏 辉

中国医药科技出版社

药膳食疗治百病

# 妇科疾病食疗药膳

主 编 魏 辉



中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

药膳是药材与食材相配而做成的美食。药膳食疗是取食物之味与药材之性，以达到养生保健之功。本书介绍了药膳的基本概况，妇科疾病的致病特点、病因病机及治疗治则等，重点介绍了防治妇科疾病的药膳常用药材及药膳食疗方。读者可依据自身情况，灵活选择。本书适合于妇科疾病患者或者注重养生保健的女性读者阅读，对于从事妇科专业的工作者也有很好的参考价值。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

妇科疾病食疗药膳 / 魏辉主编 . — 北京 : 中国医药科技出版社, 2018.3

(药膳食疗治百病)

ISBN 978-7-5067-9986-7

I . ① 妇… II . ① 魏… III . ① 妇科病 - 食物疗法 - 食谱 IV . ① R247.1  
② TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 028135 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 南博文化

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm 1/16

印张 11

字数 162 千字

版次 2018 年 3 月第 1 版

印次 2018 年 3 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9986-7

定价 32.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 编委会



主 编 魏 辉

副 主 编 余志坚

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘 怡 刘兰宁 陈兴兴

陈景良 钟 东 袁立霞

潘志强



药膳发源于我国传统中医药文化和烹饪饮食文化，它是在中医药理论的指导下，将中药与适宜的食物相配伍，经加工烹制而成的膳食，可以“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”，在人类的养生保健、防病治病史上起到了重要的作用。药膳具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，随着社会的发展，人们更加崇尚自然，注重养生康复，因此，取材天然、防治兼备的中医药膳将会受到越来越多人的关注。

药膳的产生和发展是以中医理论体系为基础，中医认为“阴阳失衡，百病始生”，人体的衰弱失健或疾病的发生发展皆与阴阳失调有着重要关系。如何调整阴阳失调，张景岳有云：“欲救其偏，则惟气味之偏者能之。”食物与药物一样，皆有形、色、气、味、质等特性，或补或泻，都是协调阴阳，以平为期，通过补虚扶弱，调整脏腑气机或祛病除邪，消除病因来防病治病、强身益寿。同时药膳还应当遵循因人、因地、因时、因病而异的原则，所谓得当则为宜，失当则为忌，做到“审因用膳”和“辨证用膳”，即要注意考虑年龄、体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面因素，并配合优质的原料和科学的烹制方法，方能发挥药膳的治病和保健作用。

本书以妇科疾病的药膳调养为主要内容，分为四个部分，第一部分简要介绍药膳的基本概况，如起源与发展、特点、分类、应用原则、制作方法及注意事项等。第二部分简述了妇科疾病的致病特点、病因病机及治疗治则等，尤其提示了中医对该病症的治疗方法。第三部分介绍了妇科疾病食疗药膳常用药材的来源、性味归经、功能主治、选购提示及注意事项。第四部分精心选择了取材方便而确有效果的食疗方，详细介绍了其配方、功效、制法、食法。读者可依据自身情况，灵活选择。

作者在编写本书过程中，参阅了诸多著作，未能全部一一列出，谨此对相关专家表示衷心的感谢。本书融科学性和实用性为一体，内容丰富，希望能成为珍惜生命、崇尚健康、热爱生活者的良师益友。但需强调的是食治不能代替药治，患病者还应当及时就医，以免贻误病情。

限于水平、时间和精力，如有疏漏不足之处，恳请同行专家及广大读者不吝赐教与指正。

编者

2017年12月

# 目录

妇科疾病

## 第一部分 关于药膳

- |         |    |          |    |
|---------|----|----------|----|
| 什么是药膳   | 2  | 药膳的起源与发展 | 3  |
| 药膳的特点   | 4  | 药膳的分类    | 6  |
| 药膳的应用原则 | 10 | 药膳的制作    | 13 |
| 药膳的注意事项 | 17 |          |    |

## 第二部分 妇科疾病 常见病证

- |              |    |       |    |
|--------------|----|-------|----|
| 女性的生理特点      | 22 | 妊娠和产育 | 23 |
| 月经           | 22 |       |    |
| 妇科疾病的常见病因及病机 | 24 |       |    |
| 常见病因         | 24 | 常见病机  | 25 |
| 妇科疾病的中医诊断    | 26 |       |    |
| 四诊           | 27 | 脏腑辨证  | 28 |
| 气血辨证         | 29 |       |    |
| 妇科疾病的食疗原则    | 30 |       |    |

第三部分  
妇科疾病  
食疗药膳常  
用药材

- |          |              |          |
|----------|--------------|----------|
| 紫苏 / 32  | 葛根 / 33      | 白芷 / 33  |
| 薄荷 / 34  | 桑叶 / 35      | 菊花 / 35  |
| 赤小豆 / 36 | 芦根 / 37      | 栀子 / 38  |
| 决明子 / 38 | 蒲公英 / 39     | 熟地黄 / 40 |
| 土茯苓 / 40 | 生地黄 / 41     | 火麻仁 / 41 |
| 槐花 / 42  | 马齿苋 / 42     | 鱼腥草 / 43 |
| 木瓜 / 44  | 藿香 / 44      | 砂仁 / 45  |
| 薏苡仁 / 46 | 佛手 / 46      | 茯苓 / 47  |
| 苦杏仁 / 48 | 鸡内金 / 48     | 陈皮 / 49  |
| 红花 / 50  | 麦芽 / 50      | 酸枣仁 / 51 |
| 小蓟 / 52  | 白茅根 / 52     | 益母草 / 53 |
| 罗汉果 / 54 | 西洋参 / 54     | 党参 / 55  |
| 白术 / 56  | 阿胶 / 56      | 黄芪 / 57  |
| 山药 / 58  | 甘草 / 58      | 巴戟天 / 59 |
| 益智仁 / 60 | 当归 / 60      | 白芍 / 61  |
| 百合 / 62  | 何首乌 / 62     | 北沙参 / 63 |
| 麦冬 / 64  | 芡实 / 64      | 枸杞子 / 65 |
| 石斛 / 66  | 覆盆子 / 67     | 乌梅 / 67  |
| 黄精 / 68  | 桑椹 / 69      | 肉豆蔻 / 69 |
| 玉竹 / 70  | 车前子、车前草 / 71 | 莲子 / 72  |
| 山茱萸 / 72 |              |          |



6 Utile



## 月经病常用药膳食疗方 74

### 月经先期 74

- 青蒿丹皮茶 / 74
- 人参乌鸡汤 / 75
- 山药粥 / 75
- 乌鸡艾芪汤 / 76
- 二蓟饮 / 76
- 三七炖鸡蛋 / 77

### 月经后期 77

- 益母草蜜饮 / 77
- 四物蜜饮 / 78
- 郁金蜜饮 / 79
- 青皮合欢茶 / 79
- 参归乌鸡汤 / 80
- 青皮红花茶 / 80
- 枸杞枣煲鸡蛋 / 81

### 月经先后不定期 81

- 青橘皮蜜饮 / 81
- 四味薯蓣膏 / 82
- 砂佛粥 / 82

### 经期延长 83

- 小蓟饮 / 83
- 生地黄精粥 / 84

### 月经过多 84

- 益母草瘦肉汤 / 84

仙鹤大枣粥 / 74

生地粥 / 75

两地膏 / 75

冬苓膏 / 76

藕柏饮 / 76

益母梔陈蛋 / 77

桃仁川芎粉 / 78

肉桂红茶 / 78

桂皮山楂煎 / 79

大佛酒 / 79

芪枣阿胶汤 / 80

当归生姜炖羊肉 / 81

玫瑰金橘饮 / 82

双花茶 / 82

二参粥 / 83

酥炸月季花 / 83

麦冬茅根饮 / 84

黑木耳糖水 / 84





地榆甜酒饮 / 85

天冬红糖水 / 85

鸡冠花鸡蛋汤 / 86

### 月经过少 86

月季花酒 / 86

红花山楂酒 / 87

### 崩漏 87

银耳紫珠莲草汤 / 87

生地黄酒饮 / 88

马齿苋粥 / 89

鸡冠花母鸡汤 / 89

### 闭经 90

红花月季饮 / 90

牛膝香蹄汤 / 90

阿胶砂仁粥 / 91

苓术红糖饮 / 92

归芪猪肉汤 / 92

牛膝参归酒 / 93

归芪墨鱼片 / 93

### 痛经 94

知母黄柏蜜饮 / 94

丹参小茴香粉 / 94

山楂蒲黄灵脂饮 / 95

三花绿茶 / 96

苈麻根鸡肉汤 / 85

补中升阳粥 / 86

糯米阿胶粥 / 87

地骨皮瘦肉汤 / 88

蒲氏血崩汤 / 88

荷蒂粥 / 89

黑豆枣心汤 / 89

鹿茸炖乌鸡 / 90

桃红梗米煎 / 91

鳖甲炖白鸽 / 91

扁豆薏米粥 / 92

红糖姜枣茶 / 92

香附陈皮粥 / 93

麦芽灵脂蒲黄汤 / 94

苦瓜益母草泥 / 95

败酱红藤丹参饮 / 95

肉桂粉 / 96




桂枝山楂红糖茶 / 96

益母草粥 / 97

生姜大葱方 / 97

益母牛肉汁 / 98

 **经行发热** 98

荷叶豆花茶 / 98

姜味萝卜 / 99

桑夏竹叶粥 / 99

 **经行便血** 100

三七炖鸡 / 100

藕片僵蚕汤 / 100

脏连丸 / 101

红花糖水 / 101

二子梅果粥 / 102

 **经行风疹块** 102

红花乌梅酒 / 102

红枣猪胰汤 / 103

生地甲鱼 / 103

 **经行失眠** 103

竹沥粥 / 103

百合柏子仁饮 / 104

茯苓麦冬饮 / 104

月季花酒 / 96

山楂葵籽茶 / 97

生姜花椒红枣汤 / 97

银翘退热饮 / 99

芦根蝉牛茶 / 99

鲤鱼蒜及汤 / 100

鲜菱角汤 / 100

番石榴煎 / 101

山楂粥 / 101

醋木瓜生地 / 102

冬瓜皮黄菊花饮 / 103

天麻陈皮饮 / 104

栀子仁粥 / 104

参龙炖猪心 / 105





枣仁五味粥 / 105

莲子百合粥 / 105

### 经行吐衄 106

四生藕粉糕 / 106

沙参猪蹄汤 / 106

玉女粥 / 107

丹皮炖墨鱼 / 107

### 经断前后诸证 108

莲藕方 / 108

百合大枣方 / 109

合欢甘枣粥 / 109

蜂乳蜂蜜方 / 110

### 性早熟 110

天冬粳米粥 / 110

沙参粳米粥 / 111

黄精冰糖煎 / 111

柴胡决明粥 / 105

百合煮鸡蛋 / 106

茅根荷叶粥 / 107

生地川楝粥 / 107

三鲜饮 / 108

桂鲤鱼汤 / 108

生地黄精鸡 / 109

益智二仙粥 / 109

天冬红糖煎 / 110

麦冬粥 / 111

百合糯米粥 / 111

## 妊娠相关疾病常用药膳食疗方 112

### 妊娠恶阻 112

生姜乌梅饮 / 112

砂仁鲫鱼汤 / 113

伏龙肝米粥 / 113

苏梗陈皮饮 / 114

苏叶黄连饮 / 114

甘蔗生姜汁 / 112

紫苏姜橘茶 / 113

姜夏饮 / 113

姜蔻红糖茶 / 114

砂仁香藕粉 / 114

竹茹伏龙肝汤 / 115

### 妊娠腹痛 115

人参艾叶煲鸡蛋 / 115

红枣糯米粥 / 116

### 先兆流产（胎漏、胎动不安） 117

葡萄蜜膏 / 117

桂圆红枣汤 / 117

苎麻根鲤鱼粥 / 118

三豆饮 / 119

桂圆山药粥 / 119

母鸡黄米粥 / 120

糯米鸡蛋 / 120

### 妊娠肿胀 120

红豆鲫鱼汤 / 120

### 妊娠心烦 121

莲子阿胶羹 / 121

养心粥 / 122

半夏小米汤 / 122

### 妊娠高血压 123

淮山菠菜汤 / 123

桑菊饮 / 124

山楂银耳粥 / 124

玉竹煲豆腐 / 125

黑芝麻山药羹 / 126

麦地梗米粥 / 115

安胎鲤鱼粥 / 116

艾叶益母草蛋 / 116

北芪炖鲈鱼 / 117

糯米阿胶粥 / 118

党参杜仲粥 / 118

黄酒蛋黄胶 / 119

莲子葡萄干茶 / 119

苎麻鸡蛋汤 / 120

赤小豆炖牛肉汤 / 121

枣仁安神粥 / 121

百合蛋黄煲 / 122

首乌鸡 / 123

天麻蒸乳鸽 / 124


核桃杜仲煲龟肉 / 125

赤小豆玉米饭 / 126

菊花饮 / 126





 妊娠咳嗽 127

川麦雪梨膏 / 127

沙贝百合梨 / 127

芦根竹茹粥 / 127

产后病常用药膳食疗方 128

 产后血晕 128

炒山楂汤 / 128

益母地藕粥 / 129

百合归龙汤 / 129

熏醋 / 128

阿胶糯米粥 / 129

 产后腹痛 130

砂姜猪肚汤 / 130

山药韭根粥 / 130

山楂益母红糖蛋 / 131

熟地炖羊肉 / 130

桃仁延胡索粥 / 131

 产后大便难 131

柏子仁粥 / 131

罗汉杏仁饮 / 132

芝麻核桃粉 / 132

黑芝麻油蜜膏 / 133

锁阳桑椹膏 / 134

松子芝麻膏 / 132

人参核桃仁粥 / 132

五益膏 / 133

锁阳膏 / 133

 产后小便不通 134

葵心炖猪肉 / 134

 产后身痛 135

巴戟酒方 / 135

干姜茯苓粥 / 135


黄芪猪肠汤 / 134

黄芪炖猪蹄 / 135

薏仁干姜粥 / 136




枸杞粥 / 136

 产后恶露不绝 136

参胶益母粥 / 136


阿胶五味子糊 / 137

 产后汗证 137

五味枸杞茶 / 137

白术叶茶 / 138

浮小麦茶 / 138

 产后缺乳 139


参芪鱼块煲 / 139

清蒸鲫鱼 / 140

归芦小枣粥 / 141

芪归猪蹄 / 141

瓜蒌蜂蜜粥 / 142

 产后乳汁外溢 143

黄芪鸽脯 / 143

桂圆拼全鸽 / 144

冰精麦芽香附饮 / 145

陈皮麦芽粥 / 145

 回乳 146

蒲曲汤 / 146

豆豉炒米饭 / 146

 产后抑郁 147

荔枝桔核茴香粥 / 147

枣仁二冬粥 / 147

鸡冠花蛋 / 137

参芪粥 / 137

糯稻泥鳅 / 138

红枣茶 / 138

小麦山药茶 / 139

漏芦小米粥 / 139

白芷冰糖粥 / 140

红枣猪蹄 / 141

芎芦燕麦粥 / 142

桔梗桂花粥 / 143

参归乳鸽煲 / 144

山药鹌鹑煲 / 144

冰糖橘核饮 / 145

麦芽退乳汤 / 146

香橼饮 / 147

甘麦大枣汤 / 148



百合大枣饮 / 148

沙参玉竹粥 / 148

龙眼大枣茯苓粥 / 148

## 妇科杂病常用药膳食疗方 149

### 外阴瘙痒症 149

桃仁粥 / 149

冰糖银耳 / 150

五味子酒 / 150

双花茶 / 151

红枣炖泥鳅 / 149

健脾冬瓜粥 / 150

败酱草炖猪大肠 / 151

### 绝经后骨质疏松症 151

牛膝槲杞饭 / 151

杜仲牛骨汤 / 152

戟蓉杜仲汤 / 153

枸杞甲鱼汤 / 153

苁蓉虾球 / 154

二仙糖醋排骨 / 155

补肾强身糕 / 156

补骨养筋汤 / 152

沙苑子茶 / 152

猪骨汤 / 153

法制黑豆 / 154

二子延年茶 / 155

甲鱼补肾汤 / 155

### 性欲低下 156

归地炖羊肉 / 156

麦芽舒肝饮 / 157

枸杞韭籽茶 / 157

双花麦芽饮 / 158

莲子粥 / 157

枸杞佛手茶 / 157

人参茶 / 158

### 乳腺增生 158

芍香益母粥 / 158

归香柚子饮 / 159

益母柚子饮 / 159

郁金青皮饮 / 159





# 关于药膳

药膳，既是中国传统医学的一种治疗方法，也是中华民族独具特色的饮食形式之一。药膳文化历史悠久，源远流长，为人类的健康长寿作出了积极的贡献。近年来，随着人们对绿色生活的推崇，味道宜人、营养丰富、能够防病治病的药膳得到了越来越多人的青睐，一股药膳热潮已经兴起。作为民族医学和传统饮食完美结合的产物，药膳这一带有中国古老而神秘色彩的东方文化，正在走出国门，迈向世界。今天，就让我们揭开药膳的神秘面纱，去探寻其中的奥妙。







## 什么是药膳

提到药膳，许多人不禁要问，何谓“药膳”？药膳是药物还是食物？其实药膳并不是简单的中药加食物，它是在传统中医药“辨证论治”理论的指导下，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，经加工烹制而成的具有一定色、香、味、形、养的菜肴、汤汁、羹糊、糕点等食品。药膳可以“寓医于食”，即既取药物之性，又取食物之味，“药借食力，食助药威”，二者相辅相成、相互协调，服用后，既可获得丰富的营养，又可养生保健、防病治病、延年益寿，是具有保健和治疗双重效果的药用食品。

由此可见，药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊食品，是中医传统“药食同源”理论的最好体现，也有许多书籍直接将“药膳”称之为“食治”“食养”“食疗”“食药”。说明药膳可以使食用者在享受美食的同时，又使其身体得到滋补，疾病得到治疗。所以中国传统药膳的制作和应用，不仅仅是一门学问，更可以说是一门艺术。

现代药膳充分总结和运用了古人的宝贵经验，同时吸取了现代养生学、