



Nu Ke Shi Liao

Jing Hua

SHAN DAI

ZI WO

SHU XI

女科食疗精华

SHAN DAI ZI WO SHU XI

◆ 善待自我书系 ◆

中国社会出版社

善待自我书系

女科食疗精华

(食养、药膳、酒疗、养颜、食性)

主 编 雅 雅 肖 龙
编 写 张 萍 张 雯 杨玉霞
 王晓晨 何天庆 李紫真

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女科食疗精华/雅雅、肖龙主编. - 北京: 中国社会出版社,
1999.8

(善待自我书系)

ISBN 7-80088-414-7

I. 女… II. ①雅…②肖… III. 女科病: 常见病-食物疗法-普及
读物 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 24913 号

善待自我书系
女科食疗精华

主 编: 雅雅 肖龙

责任编辑: 宗 和

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话: 66051698 传真: 66051713

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

经 销: 各地新华书店

开本印张: 850 × 1168 1/32 8.375

字 数: 194 千字

版 次: 1999 年 8 月北京第 1 版 第 1 次印刷

ISBN 7-80088-414-7/C·177

定价: 12.00 元


(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

目 录

妇 科 篇

月经不调的食疗	(1)	产后腹痛的食疗	(41)
痛经的食疗	(9)	产后大便干燥的食疗	(42)
闭经的食疗	(13)	产后虚弱的食疗	(43)
功能性子宫出血的食疗	(16)	带下症的食疗	(44)
“倒经”的食疗	(24)	阴道炎的食疗	(47)
经前期紧张综合症的食疗	(25)	慢性盆腔炎的食疗	(48)
妊娠呕吐的食疗	(26)	子宫肌瘤的食疗	(48)
先兆流产的食疗	(31)	乳痛症与乳腺腺病的食疗	(49)
习惯性流产的食疗	(33)	阴部瘙痒症的食疗	(49)
产后缺乳及乳汁不通的食疗	(33)	子宫脱垂的食疗	(50)
	(33)	不孕症的食疗	(52)
产后腰痛的食疗	(39)	更年期综合症的食疗	(53)

茵陈公英汤	(70)	鲫鱼商陆汤	(71)
薏米冰糖汤	(70)	紫苏三豆汤	(71)

 粥 疗 篇


苞米糝奶粥	(72)	胡萝卜粥	(79)
炒米奶粥	(72)	芥菜粥	(79)
炒面奶粥	(73)	紫菜粥	(79)
绿豆奶粥	(73)	丝瓜粥	(80)
小米蛋花奶粥	(73)	葱白粥	(80)
粳米粥	(74)	芋头粥	(80)
红薯粳米粥	(74)	酱菜粥	(81)
白扁豆粥	(74)	冬瓜红豆粥	(81)
小米红糖粥	(74)	冬瓜黄瓜粥	(81)
红薯小米粥	(75)	冬瓜葡萄粥	(82)
扁豆粟米粥	(75)	冬瓜蚕豆粥	(82)
高粱米粥	(75)	冬瓜粥	(82)
三米粥	(75)	姜粥	(83)
玉米粥	(76)	紫苋粥	(83)
大麦粥	(76)	木耳粥	(83)
小麦粥	(76)	银耳粥	(83)
青豆粥	(76)	荷叶粥	(84)
绿豆粥	(77)	莴苣粥	(84)
小豆粳米粥	(77)	莲子粥	(84)
小豆山药粥	(77)	栗子粥	(85)
小豆百合粥	(78)	核桃仁粥	(85)
芹菜粥	(78)	五仁粥	(85)
萝卜粥	(78)	核桃高粱粥	(85)

药膳篇


五元全鸡·····	(102)	猪骨粉·····	(112)
枣莲蛋糕·····	(102)	瓦楞子蒸鸡肝·····	(112)
玫瑰花烤羊心·····	(103)	枣仁蜜水饮·····	(112)
糖渍龙眼·····	(103)	贝母甲鱼·····	(112)
柏子仁炖猪心·····	(104)	炖蜜川贝·····	(113)
红杞蒸鸡·····	(104)	玉参焖鸭·····	(113)
石斛花生米·····	(104)	银耳羹·····	(113)
软炸鸡肝·····	(105)	金针菜黄豆煨猪蹄·····	(114)
枸杞肉丝·····	(105)	淮药肉麻圆·····	(114)
枸杞蒸蛋·····	(106)	芝麻兔·····	(115)
杞菊炸鸡肝·····	(106)	竹参心子·····	(115)
芍地麻圆肉·····	(107)	玄参炖猪肝·····	(116)
杞子炖羊脑·····	(107)	荷花荔枝鸭·····	(116)
何首乌煮鸡蛋·····	(108)	五香烧猪排·····	(117)
首乌猪肝片·····	(108)	百部炖甲鱼·····	(117)
米枣红烧猪蹄·····	(109)	参地炖猪肝·····	(118)
阿胶炖猪肉·····	(109)	红枣鸭子·····	(118)
鸡血藤蛋·····	(109)	莲子百合煨瘦肉·····	(119)
黄精当归蛋·····	(110)	枸杞炖兔肉·····	(119)
当归鸡蛋·····	(110)	兔肝杞贞煎·····	(120)
首乌丹参蜂蜜汁·····	(110)	法制黑豆·····	(120)
阿胶葱白煮蜜糖·····	(110)	清脑羹·····	(121)
蒸猪肝夜明砂·····	(111)	灵芝银耳羹·····	(121)
猪脑天麻炖枸杞·····	(111)	羊乳山药羹·····	(122)
五子投胎·····	(111)	白芨蛋花·····	(122)
枸杞煮鸡蛋·····	(111)	杜仲川断煮鸡蛋·····	(122)

蒸带鱼女贞子·····	(122)	冰糖燕窝·····	(135)
蜜糖牛奶芝麻羹·····	(123)	清汤银耳·····	(135)
鸡血藤炖猪蹄·····	(123)	月宫银耳·····	(136)
蹄汁芝麻糊·····	(123)	肺羹银耳·····	(136)
蒸葡萄枸杞子·····	(124)	酒酿银耳·····	(137)
南沙参煮蛋·····	(124)	杏仁桂圆炖银耳·····	(137)
虫草红枣炖甲鱼·····	(124)	鸡蓉哈士蟆·····	(138)
饴糖鸡·····	(125)	清蒸哈士蟆·····	(139)
参地蒸乌鸡·····	(125)	冰糖哈士蟆·····	(139)
参归炖猪心·····	(125)	黄芪虫草炖甲鱼·····	(140)
神仙鸭·····	(126)	枸杞桂圆炖猫·····	(141)
归芪蒸鸡·····	(126)	虫草炖鸭·····	(141)
参芪鸭条·····	(127)	陈皮鸽松·····	(142)
芪杞炖乳鸽·····	(127)	扒五香仔鸽·····	(143)
参药猪腰·····	(128)	荷叶乳鸽片·····	(143)
香酥参归鸡·····	(128)	银耳鸽蛋糊·····	(144)
归地烧羊肉·····	(129)	氽银耳鸭舌·····	(145)
淮杞炖羊头·····	(129)	桂髓鹌羹·····	(145)
淮杞炖牛肉·····	(130)	芙蓉鹌片·····	(146)
精参煨肘·····	(130)	麻辣鹌鹑·····	(146)
参杞烧肚片·····	(131)	银耳鹌蛋·····	(147)
归参鳝鱼羹·····	(131)	冬笋炒鹌鹑片·····	(147)
炖椰肉杞子鸡·····	(132)	山药茯苓包子·····	(148)
花生大枣泥·····	(132)	干蒸湘莲·····	(148)
煮猪心包朱砂·····	(132)	核桃仁豌豆泥·····	(149)
山药参枣炖猪肉·····	(133)	蜜枣扒山药·····	(149)
攒丝燕窝·····	(133)	核桃酪·····	(150)
扒蒸脯·····	(134)	什锦山药·····	(150)
芙蓉燕窝·····	(134)	八宝锅蒸·····	(151)
清汤燕窝·····	(135)	杏仁豆腐·····	(151)

山楂蛋白糕·····	(152)	百果玫瑰球·····	(155)
冰糖湘莲·····	(153)	山药汤圆·····	(156)
三色甜会·····	(153)	参苓山药元宵·····	(156)
拔丝山药·····	(154)	山楂云卷糕·····	(157)
枣糖糕·····	(154)	山药糕·····	(157)
八宝饭·····	(155)		

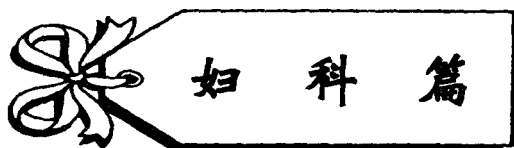
 酒 疗 篇

美容酒·····	(159)	活血养心酒·····	(165)
桃花百芷酒·····	(159)	鸡血藤酒·····	(166)
槟榔露酒·····	(160)	当归肉桂酒·····	(166)
红颜酒·····	(160)	参茸补血露·····	(166)
驻颜酒·····	(160)	月季酒·····	(167)
归元仙酒·····	(161)	调经酒·····	(167)
葡萄酒·····	(161)	当归元胡酒·····	(167)
桃花酒·····	(161)	丹参祛痛酒·····	(168)
白鸽煮酒·····	(162)	宁杞杜仲酒·····	(168)
龙眼和气酒·····	(162)	芍药黄芪酒·····	(168)
却老酒·····	(162)	地榆酒·····	(169)
当归酒·····	(163)	茴香酒·····	(169)
红花酒·····	(163)	茴桂酒·····	(169)
红花山楂酒·····	(163)	槐花酒·····	(169)
益母草酒·····	(164)	薊根酒·····	(170)
蚕沙酒·····	(164)	葵花酒·····	(170)
大佛酒·····	(164)	地骨皮酒·····	(170)
牛膝参归酒·····	(165)	鳖甲酒·····	(170)
大黄酒·····	(165)	冬瓜子酒·····	(171)

 药 物 篇

当归	(223)	半夏	(232)
鸡血藤	(223)	苦杏仁	(232)
熟地	(224)	昆布	(232)
阿胶	(224)	藿香	(233)
何首乌	(224)	佩兰	(233)
枸杞子	(225)	白豆蔻	(234)
龙眼肉	(225)	砂仁	(234)
桑椹	(226)	草豆蔻	(234)
北沙参	(226)	草果	(235)
南沙参	(226)	鸡内金	(235)
麦冬	(227)	建曲	(236)
天冬	(227)	谷芽	(236)
百合	(227)	麦芽	(236)
玉竹	(228)	山楂	(237)
黄精	(228)	隔山消	(237)
石斛	(228)	木香	(237)
女贞子	(229)	陈皮	(238)
旱莲草	(229)	香附子	(238)
蛤蟆油	(229)	附子	(239)
菟丝子	(230)	干姜	(239)
续断	(230)	肉桂	(240)
狗脊	(230)	小茴香	(240)
雪莲花	(231)	丁香	(240)
川贝母	(231)	高良姜	(241)
瓜蒌	(231)	天麻	(241)

白芍	(241)	丹参	(248)
牡蛎	(242)	川芎	(249)
柏子仁	(242)	益母草	(249)
酸枣仁	(243)	白果 (银杏)	(250)
菌灵芝	(243)	芡实	(250)
茯苓	(243)	浮小麦	(250)
薏苡仁	(244)	桑螺蛳	(251)
泽泻	(244)	莲子	(251)
慈菇	(245)	鱼腥草	(251)
通草	(245)	银柴胡	(252)
玉米须	(245)	地黄	(252)
三七	(246)	胖大海	(252)
艾叶	(246)	荷叶	(253)
侧柏叶	(246)	紫苏	(253)
白茅根	(247)	菊花	(253)
白芨	(247)	桑叶	(254)
鸡冠花	(248)	薄荷	(254)
红花	(248)		



△ 月经失调的食疗

月经失调是妇科最常见的疾病之一。

女性正常的月经周期为 28 天，提前或后延 2—3 天身体并无不适，也属基本正常。正常行经日期为 3—5 天。血色暗红，无凝固血块，每次失血量约 50 克，以第二天最多。

月经周期不准，血色不正，有血块，血量偏少或过多，均属月经失调。以下食疗方供月经失调患者选用。

1. 当归粥

当归 15 克，用温水浸泡片刻后加水 200 克，先煎浓汁约 100 克，去渣取汁，入粳米 50 克，红枣 5 枚，砂糖适量，再加水 300 克左右煮熟。每日早晚餐空腹，温热服食，10 天为一疗程。此方可治疗气血不足、月经失调、闭经、痛经、血虚头寒、眩晕及血虚便秘等症。

2. 艾叶粥

艾叶干者 15 克（鲜者 30 克），煎取浓汁去渣，选用南粳米 50 克，红糖适量，再加水同煮稠粥。月经后 3 天服，月经来前三天停。每日两次，早晚温热服食，此方可治疗妇女寒性痛经、月经

不调、小腹冷痛、妊娠下血、宫冷不孕症。

3. 白术猪肚粥

白术 30 克，槟榔 10 克，生姜 10 克，猪肚 1 枚，粳米 100 克，葱白切细，盐少许。将前三味药粗捣过筛，猪肚洗净去涎液，纳药于猪肚中，缝口，以水煮肚至熟，取汁，将粳米及葱白共入汁中煮粥，放食盐，空腹服食。此方可治疗妇人肝郁气滞、月经不调、四肢烦热。

4. 益母草粥

益母草 15 克，生地 15 克，藕汁约 50 克，生姜 6 片，小米 50—100 克，蜂蜜适量，先煎益母草、生地、生姜，去渣，入米煮粥，将熟，加入藕汁及蜂蜜，稍煮即可。每日分 3 次服，补虚调血，治产后虚劳、血气不调、症见腹中绞痛、头晕烦热、口渴食少。亦治妇女月经不调、淤血内阻等症。

5. 牡丹花粥

牡丹花(阴干的)6 克(鲜的可用 10—20 克)，粳米 50 克，白糖少许。先以米煮粥，将熟加入牡丹花再煮，粥熟后入白糖调匀即可，空腹服。治妇女月经不调、行经腹痛。

6. 芹菜藕片汤

鲜芹菜 120 克，鲜藕片 120 克，生油 15 克，精盐少许。先把芹菜、藕片洗净，芹菜切成约 3 厘米长。将锅放在旺火上，下生油烧热，放入芹菜、藕片，放入精盐适量，颠炒 5 分钟，放入适量味精即成。上为一次量，可连服 3—5 次。治血热、月经先期。

7. 青蒿丹皮茶

青蒿 6 克，丹皮 6 克，茶叶 3 克，冰糖 15 克。将青蒿、丹皮洗净，置茶杯中用开水将青蒿、丹皮、茶叶泡浸 15—20 分钟，入冰糖溶化，当茶饮，不拘时，不拘量。治血热、月经先期。

8. 鲜荸荠

鲜荸荠 150—250 克,洗净捣烂,用干净纱布包裹取汁,每日一次,连服 4—5 次。治月经先期。

9. 团鱼阿胶汤

团鱼 50 克重一只,阿胶 30 克。将团鱼洗净,去内脏及头,用沙锅清炖至烂熟。将甲取出,文火焙干研成细末,3 克一包分装备用。鱼汤中加入精盐少许调味,以热汤烱化阿胶 1 克,冲服甲末 3 克,分 3 次将团鱼肉及汤吃完。养血补肾调经。

10. 生地白萝卜汁

鲜生地 60—90 克,鲜白萝卜 250 克,上二味洗净共捣,用干净纱布包裹取汁。饮汁,每次 50—100 克,凉血调经,治血热月经过多(如无鲜生地,用干生地煎水,与萝卜汁调匀服,同效)。

11. 生地粥

生地 30 克,粳米 30—60 克,将生地洗净切片,用清水煎煮两次,共取汁 100 克,把米煮粥,等八成熟时入药共煮至熟。食粥,可连服数日。凉血调经。

12. 鸽蛋阿胶汤

鸽蛋 5 枚,阿胶 30 克。先将阿胶置锅中,入清水适量,在火上待阿胶溶化,趁热入鸽蛋和匀即成。此为一日量,早晚各 1 次。可连续服用,直至病愈。治月经量多,崩中帶下。

13. 参芪白莲粥

人参 6 克,黄芪 30 克,大枣 15 枚,莲子去心 60 克,粳米 60 克。先将人参、黄芪用清水 1000 克在文火上煮余汁 200 克,去渣,大枣去核,与莲子、粳米共煮为粥。一日一付可持续一周。治气虚月经先期。

14. 人参粥

人参 5 克,大米 30—60 克。共煮为粥,一次服用,可连续服

