



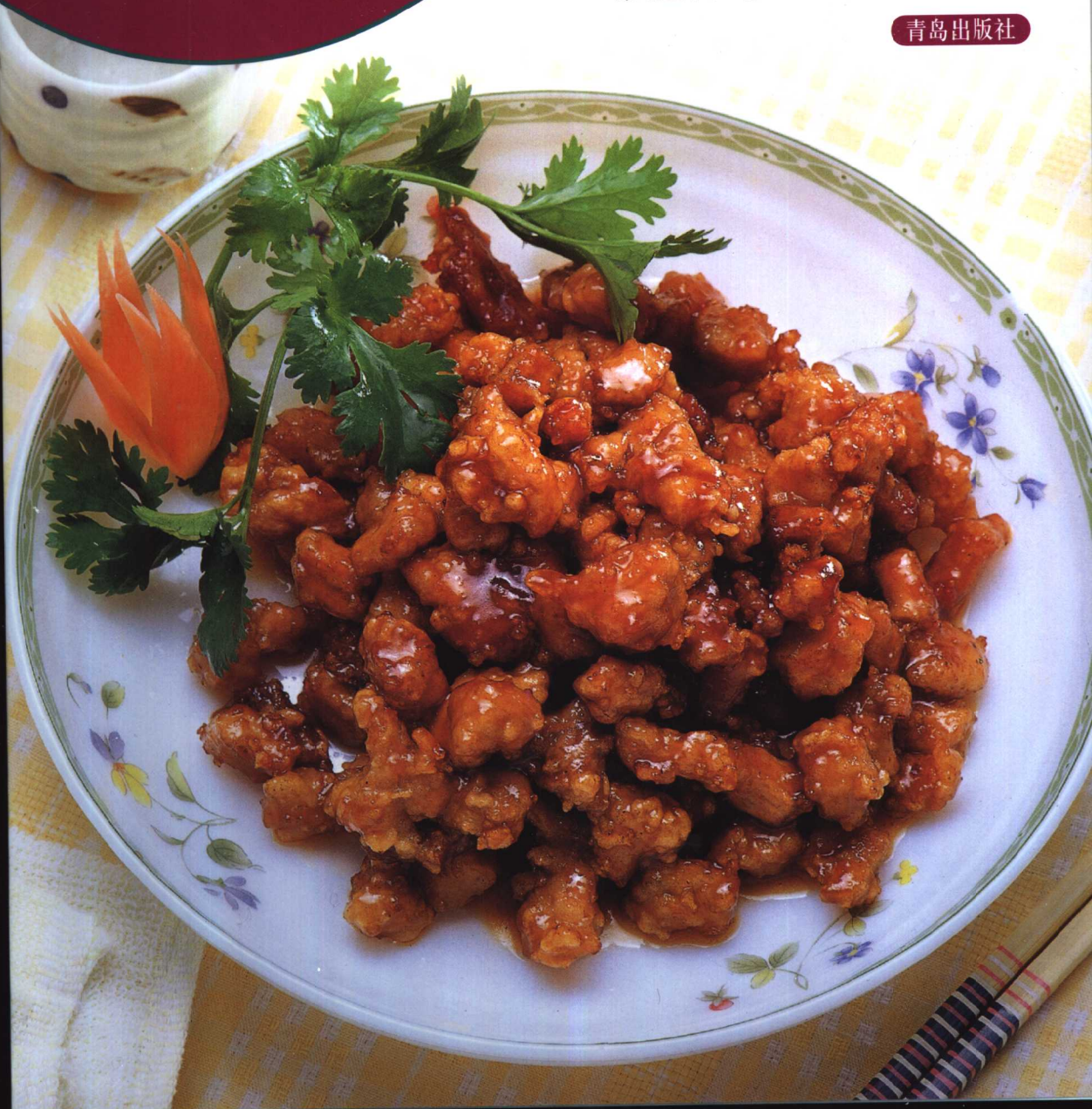
妇科病食疗

菜谱

FU KE BING SHI LIAO CAI PU

策划主审:王作生 / 主编:马义杰 张绪华

青岛出版社



鲁新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

妇科病食疗菜谱 / 马义杰, 张绪华主编. — 2 版. — 青岛: 青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-1259-3

I. 妇... II. ①马... ②张... III. 妇科病—食物疗法—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 083262 号

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| 书 名 | 妇科病食疗菜谱 |
| 策划主审 | 王作生 |
| 主 编 | 马义杰 张绪华 |
| 菜品制作
摄 影 | 青岛双福摄影广告设计有限公司 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 责任编辑 | 张化新 尹红侠 |
| 装帧设计 | 范开玉 |
| 电脑制作 | 青岛深白广告公司 |
| 印 刷 | 深圳市国际彩印有限公司 |
| 出版日期 | 2003 年 1 月第 2 版 2003 年 1 月第 2 次印刷 |
| 开 本 | 16 开(787 × 1092 毫米) |
| 印 张 | 7 |
| 印 数 | 1-10000 |
| 定 价 | 19.80 元 (版权所有, 违者必究) |



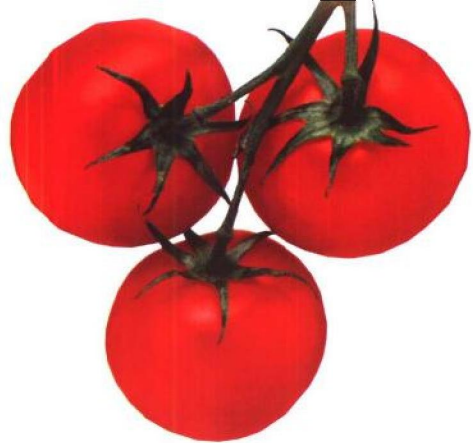
爱心家肴



A I X I N J I A Y A O

妇科病食疗菜谱

青岛出版社



目 录

- | | | | |
|----|---------|----|----------|
| 4 | 鲫鱼汤 | 32 | 团鱼枸杞羊肉煲 |
| 6 | 鲈鱼苎麻根汤 | 34 | 芹菜炒藕片 |
| 8 | 川芎白芷鱼头汤 | 36 | 煮南瓜 |
| 10 | 海蜇荸荠汤 | 38 | 清炒竹笋银芽 |
| 12 | 油菜苔汤 | 40 | 养血藕片 |
| 14 | 小麦鸡血粥 | 42 | 生姜米醋炖木瓜 |
| 16 | 牡蛎芡实粥 | 44 | 栗子炖羊肉 |
| 18 | 桂圆莲子粥 | 46 | 牛膝炖猪蹄 |
| 20 | 麻雀粥 | 48 | 枸杞炖兔肉 |
| 22 | 安胎鲤鱼粥 | 50 | 麦冬玉竹煲老鸭 |
| 24 | 当归麦片粥 | 52 | 鸭子炖天麻 |
| 26 | 羊肚黑豆粥 | 54 | 青皮丝瓜炖瘦肉 |
| 28 | 雪梨荸荠枸杞饮 | 56 | 玫瑰银丝粉 |
| 30 | 龙眼红枣木耳羹 | 58 | 菟丝子苁蓉炖麻雀 |



66 核桃炖蚕蛹

67 山楂肉丁

68 四君蒸鸭

69 杜仲腰花

70 黄豆芽排骨

71 当归生姜炖羊肉

72 猪腰狗肉

73 首乌肝片

74 芪参鸽

75 韭菜炒羊肝

80 山药枸杞酿猪肠

82 枸杞牛腱

84 芪归鸡

86 西洋参炖甲鱼

88 姜丝炒墨鱼

90 人参鹿茸烧海参

92 韭菜炒青虾

94 桃仁墨鱼

96 米酒煮蚌肉

98 菊花草鱼

100 米酒蒸螃蟹

102 海蜇莴苣丝

104 酒炒螺蛳

106 黄酒鲤鱼

108 清蒸鲈鱼

110 期颐饼



鲫鱼汤



● 用 料

活鲫鱼1条(重约250克),
陈皮10克,车前子15克,
香菜、葱、姜、猪油、奶汤、
精盐、醋各少许。



● 制 法

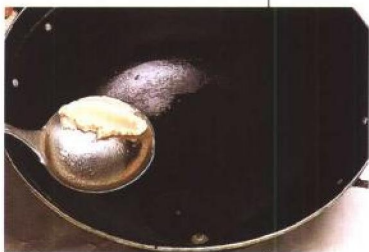
鱼去鳞、内脏,洗净,花刀。



● 功 效

健脾理气,利湿消肿。适用于治疗月经前后诸症,更年期综合症见面浮肢肿、大便溏薄。

铁锅烧热,放入猪油,下葱、姜,放入少量清水、奶汤。



陈皮与车前子用纱布包好,与鱼共入锅中,加入精盐和醋,烧沸后用文火炖15分钟,下香菜段即可。

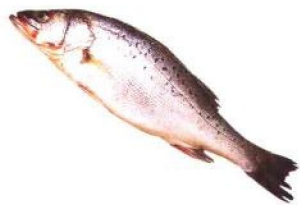


鲈鱼苕麻根汤



● 用 料

鲈鱼1条(约750克),
苎麻根30克,
调味料适量。



● 制 法

鲈鱼去鳞、内脏，洗净。



将鲈鱼与苎麻根同入沙锅中，加适量水。



● 功 效

补肾益气，养血安胎。适用于治疗肾虚型胎动不安、腰酸腹坠、阴道流血、口干有热。

将沙锅置旺火上煮沸，文火煮1小时，调味后服用。



川芎白芷鱼头汤



用 料

川芎 15 克，
白芷 15 克，
鲢鱼头 1 个，
精盐适量。



制 法

川芎挑去杂质，洗净，放
盘中。



白芷挑去杂质，洗净，放
盘中。



功 效

益气养血，通络止痛。适用
于治疗经期头痛伴有头晕乏
力、面色萎黄、月经量少。



将川芎和白芷用纱布包
好，放入锅中，加水适量，
煮沸半小时，取出药袋，
放入鱼头，煮半小时，加
精盐适量，饮汤食鱼头。



海蜇荸荠汤



● 用 料

海蜇 30 克，
鲜荸荠 50 克，
调味品适量。



● 制 法

海蜇洗净，切片。



鲜荸荠去皮，切片。



● 功 效

滋阴润肺。适用于治疗阴虚子嗽，症见怀孕后阴虚燥热、干咳无痰。

将海蜇片与鲜荸荠片同入锅中，加水适量，煎煮半小时，调味即可。



油菜苔汤



❁ 用 料

油菜苔（油菜的嫩茎叶）250 克，
植物油、猪油、精盐、酱油各适量。



● 制 法

油菜苔洗净切段。



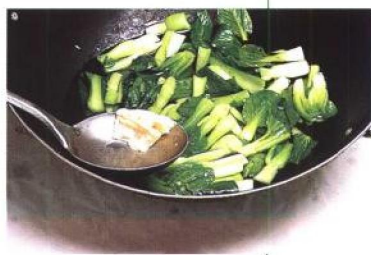
● 功 效

活血化淤，止痛。适用于治
疗各种血淤型产后腹痛。

锅中放油，下油菜苔略
炒。



加水适量，煮汤，再加猪
油、精盐、酱油等调味，佐
餐食。



小麦鸡血粥



● 用 料

小麦 150 克。
鲜鸡血 1 碗。
米酒 100 克。



● 制 法

鸡血用酒拌匀。



用小麦加适量水煮粥，调入鸡血。



● 功 效

补气养血，健脾止血。适用于治疗阴道出血量多、肢倦乏力。

小麦粥煮熟盛碗内即可食用。

