

借

主编 / 彭铭泉

健康药膳

快易通



妇女病

食疗精粹



福建科学技术出版社

5 R247.1-51
63
6
健康药膳

快易通

妇女病

食疗精粹

主编 / 彭铭泉



福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇女病食疗精粹/彭铭泉主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2005. 5

(健康药膳快易通)

ISBN 7-5335-2574-4

I. 妇… II. 彭… III. 妇科病-食物疗法-食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 018393 号

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 妇女病食疗精粹
健康药膳快易通 |
| 主 编 | 彭铭泉 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址 | www. fjstp. com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 福建科学技术出版社排版室 |
| 印 刷 | 人民日报社福州印务中心 |
| 开 本 | 850 毫米×1168 毫米 1/32 |
| 印 张 | 4. 625 |
| 插 页 | 8 |
| 字 数 | 99 千字 |
| 版 次 | 2005 年 5 月第 1 版 |
| 印 次 | 2005 年 5 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1—5 000 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-2574-4/R·554 |
| 定 价 | 12.00 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

主 编 彭铭泉

执行主编 彭年东

编 委 彭铭泉

彭 红

彭 莉

侯 坤

侯雨灵

彭年东

彭 斌

郑晓姝

陈亚丁

王素明



序

药膳食疗源于古代，是祖国医学宝库的重要组成部分。几千年来，它同中医药一样，为中华民族的繁衍生息作出了重大贡献。

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和药物疗伤健体、防治疾病的道理。战国时代出现的第一部医学理论专著——《黄帝内经》，其中所载的属于药膳食疗的配方就有6首。汉代的《神农本草经》是我国第一部中药学专著，书中收载了许多既是药物又是食物的品种，如薏苡仁、大枣、芝麻、蜂蜜、山药、核桃、百合等。唐代孙思邈在其所著的《备急千金要方·食治》中，系统论述了食疗理论。孙氏说，“夫为医者，当需先知晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不瘥，然后命药”，并指出“食能排邪而安脏腑，

悦神爽志，以资血气”，而“药性刚烈，犹若御兵”，所以“若是能用食平疴，适情遣疾者，可谓良之”。孙氏在篇中列了17首药膳方剂，其中茯苓酥、杏仁酥等不仅有治疗作用，更是美味食品。其后，孙思邈的弟子孟诜撰著了《食疗本草》，这是我国第一部关于食疗的专著。宋代陈直的《养老奉亲书》则详细记述了老年人的饮食保健与食疗知识。元代忽思慧所著的《饮膳正要》一书，记述了许多药膳食疗方剂，其中属药膳食疗的菜肴有94种、汤类35种、抗衰老药膳方剂29首。明代李时珍的《本草纲目》收录了200多种药用食物，详细记载了其性味与功效。而清代王孟英的《随息居饮食谱》、袁枚的《随园食单》等，也都是关于食疗药膳的专书。可见，药膳食疗在我国有着悠久的历史，历代医家、学者也不断地对药膳食疗理论进行继承和总结。

近年来，随着人们生活方式的改变，一些“富贵病”、“功能失调性疾病”，如“失眠”、“糖尿病”、“肥胖症”、“高脂血症”、“青春痘”等的发

病率不断升高，许多人处于亚健康状态。对于这些现代疾病，若能在对症治疗的基础上用药膳食疗加以调养，无疑对提高人们的生活质量大有裨益。

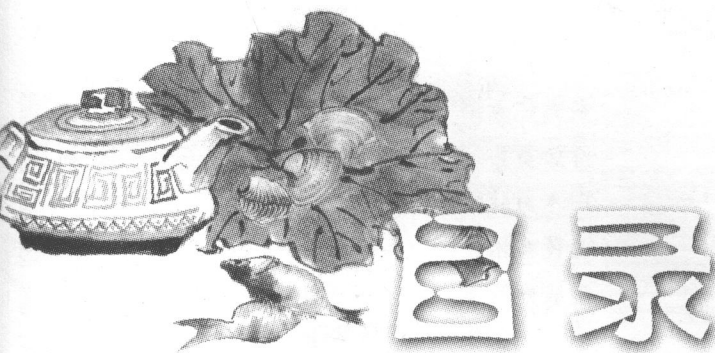
笔者于1980年开始致力于药膳食疗的研究，并在成都创办了成都同仁堂药膳酒楼，在食疗药膳方面积累了丰富的经验。为适应广大读者的需求，特从实践中总结、选取了一些药膳食疗的有效方剂，编写成这套“健康药膳快易通”丛书。本丛书共11册，分别是《肥胖·高脂血症食疗精粹》、《高血压食疗精粹》、《肝脏病食疗精粹》、《便秘食疗精粹》、《糖尿病食疗精粹》、《风湿病食疗精粹》、《骨质疏松食疗精粹》、《失眠食疗精粹》、《性功能障碍食疗精粹》、《妇女病食疗精粹》、《青春痘食疗精粹》。书中每个配方均根据药物和食物的性味、功能进行科学配伍，方后还附有点评，并详细说明其用法用量；在内容编排上按菜肴、汤羹、面点、茶饮、煲类等分类介绍，以满足不同人群的口味需求，也便于读者将其与日常三餐结合起来，充分发挥“药食结合”

的优势，以达到“药借食力，食助药威”的目的。总之，本丛书既有古方，又有创新，内容翔实，方法简易，图文并茂，读者可以快速上手，活学活用。

应该指出的是：药膳食疗只是治疗疾病的一个辅助手段，读者在疾病调养过程中，必须听取医生的忠告。在坚持正规治疗的同时，若能学会合理使用药膳，相信疗效将会更加显著。

编 者

2005年元月



目录

一、概述

- (一) 妇女病的原因 (1)
- (二) 妇女病的饮食宜忌 (2)
- (三) 妇女病的“四因”施膳 (4)
- (四) 妇女病食疗药膳的组成原则 (5)
- (五) 妇女病食疗药膳的烹饪方法 (6)

二、妇女病常用药膳

- (一) 粥类 (10)
 - 黄芪猴头粥 (10)
 - 升芪鸡肉粥 (11)
 - 金樱根鸡粥 (12)
 - 阿胶葱蜜粥 (12)
 - 参芪冰糖粥 (13)
 - 紫珠旱莲粥 (14)
 - 茯苓薏米粥 (14)
 - 天冬玉竹粥 (15)
 - 松子核桃粥 (16)
 - 百合绿豆粥 (16)
 - 火麻大米粥 (17)
 - 黑豆红糖粥 (17)

益智仁煮粥	(18)
蜂蜜番薯粥	(18)
白术鱼肚粥	(19)
北芪糯米粥	(20)
阿胶糯米粥	(20)
鱼肚糯米粥	(21)
苎麻根鲤鱼粥	(22)
莲子生鱼粥	(22)
枸杞瘦肉粥	(23)
参枣黑米粥	(24)
红枣小米粥	(24)
太子参山楂粥	(25)
人参茯苓粥	(25)
(二) 面点类	(26)
金针猪肉饼	(26)
阿胶通草煎饼	(27)
杜仲核桃鸡仔饼	(28)
白果蛋黄饼	(28)
砂仁鳝鱼面	(29)
洋参瘦肉面	(30)
首乌炖鸡面	(30)
明参茯苓糕	(31)
北芪玉米糕	(32)
鹿胶白糖糕	(32)
益母杏仁糕	(33)
枸杞腰果糕	(34)
竹叶糯米粽	(34)

枸杞竹叶粳	(35)
茯苓猪肉包	(36)
鱼肚水煎包	(37)
黄芪鸡茸包	(38)
人参菠菜饺	(38)
丹参虾仁饺	(39)
洋参锅贴饺	(40)
(三) 汤羹类	(41)
首乌北芪鸡	(41)
鸡血藤鸡汤	(42)
八宝母鸡汤	(43)
当归地黄乌鸡汤	(43)
乌鸡白凤汤	(44)
益母乌鸡汤	(45)
虫草老鸭汤	(46)
党参炖老鸭	(47)
炒麦芽鸡蛋汤	(47)
玉竹枸杞鸡蛋汤	(48)
双耳炖乳鸽	(49)
惹苡鹌鹑汤	(49)
茯苓海蜇鹌鹑汤	(50)
牛鞭壮阳汤	(51)
归地羊肉汤	(52)
附子羊肉汤	(53)
菊花茯神汤	(54)
佛手瘦肉汤	(54)
红花桃仁瘦肉汤	(55)

金针炖猪蹄	(56)
枣参炖石斑	(57)
羚角鳗鱼汤	(57)
天芩炖鱼头	(58)
参归炖甲鱼	(59)
阿胶炖豆腐	(60)
茯苓冬瓜汤	(61)
双耳冰糖羹	(61)
鸡蛋银耳羹	(62)
莲子鱼翅羹	(63)
(四) 菜肴类	(63)
当归陈皮鸡	(63)
银杏焖烧鸡	(64)
核桃炒鸡丁	(65)
黄芪蒸乌鸡	(66)
党参砂仁鸭	(67)
木香陈皮鸭	(67)
红枣蒸仔鸭	(68)
虫草蒸全鸭	(69)
白果蒸鸡蛋	(70)
枸杞炒鸡蛋	(70)
双耳炒肉片	(71)
菟丝炒肉片	(72)
荸荠炒肉丝	(72)
砂仁蒸肘子	(73)
花生焖猪蹄	(74)
杜仲蒸猪肝	(75)

茯苓陈皮炒猪肝	(75)
首乌炒肝腰	(76)
玉竹炒肝腰	(77)
桑螵蛸猪腰	(78)
杜仲炒腰花	(79)
砂仁卤猪肚	(80)
熟地焖牛鼻	(80)
芝士杞汤灼龙虾	(81)
杞莲蒸鲍鱼	(82)
红花蒸螃蟹	(82)
参仁蒸鱼翅	(83)
翠衣汁炒黄鳝	(84)
砂仁蒸鲫鱼	(85)
木香陈皮腌萝卜	(86)
(五) 饮品类	(86)
杏仁牛奶饮	(86)
通草牛奶饮	(87)
洋参美容饮	(87)
荷叶红糖饮	(88)
乌梅红糖饮	(89)
木香苡仁饮	(89)
砂仁姜汁饮	(90)
红枣银耳饮	(90)
桂圆灵芝饮	(91)
太子参枸杞饮	(91)
菊花莲心饮	(92)
人参升麻饮	(93)

杏仁葡萄饮 (93)

党参甘草饮 (94)

金钱草蜜饮 (94)

地黄虫草饮 (95)

灵芝乌梅汤 (95)

贝母陈皮汤 (96)

蜂蜜香油汤 (97)

冰糖香蕉汤 (97)

冰糖萝卜汤 (98)

七仙豆浆汁 (98)

荔枝冰糖酒 (99)

蚕砂泡米酒 (99)

天冬对黄酒 (100)

(六) 煲类 (100)

红花丹参鸡煲 (100)

淫羊藿菟丝鸡煲 (101)

党参黄芪鸡煲 (102)

苎麻根鸡煲 (103)

菟丝乌鸡煲 (103)

玉竹仔鸭煲 (104)

菟丝归鸽煲 (105)

果仁猪蹄煲 (106)

猪蹄益母煲 (106)

木香猪蹄煲 (107)

太子参炖猪腰 (108)

沙参猪肺煲 (108)

二冬猪唇煲 (109)

归姜羊肉煲 (110)

赤豆鲫鱼煲 (111)

归苓鱼头煲 (111)

泽兰叶水鱼煲 (112)

桃仁莲藕煲 (113)

莲薏山药煲 (113)

苡仁冬瓜煲 (114)

三、妇女病药膳常用药物、食物及基本汤料的制作

(一) 妇女病药膳常用药物 (115)

(二) 妇女病药膳常用食物 (121)

(三) 基本汤料的制作 (129)

高汤 (129)

上汤 (130)

基本卤水 (130)

一、概 述

(一) 妇女病的原因

妇科常见病有痛经、闭经、崩漏、带下、妊娠恶阻、产后乳少等。这些病的起因分述如下：

1. 痛经 本病多在来月经前几天或月经来潮后第一天有腹痛症状，有的妇女还伴有呕吐、恶心、精神不振等。药膳以温热、补虚、益气调理。

2. 闭经 通常女孩在 14 岁左右就要来月经，如果 18 岁以后月经仍未来潮或来后又出现不来月经的，则称为闭经。闭经的原因是由于冲任、气血、脏腑功能失调所致。闭经又分虚实两种：虚者多由肾气不足，冲任未盛；气血不足，出现血枯；肝肾亏损，冲任损伤等所致。实证由于血瘀气滞，或痰湿阻滞，胞脉闭塞，无血可下等所致。药膳以补益气血调理。

3. 崩漏 妇女经水过多，称为崩漏。崩漏的主要原因是：忧郁过度，心脾受损，统血不固；肝肾阴虚，血从内溢；气受损伤，不能摄血；营分积热，扰动血海。综上所述，凡导致冲任受损，血不归经，都可引起崩漏。若经水持续淋漓不断，则称之为漏。药膳以补气养血，固护冲任调理。

4. 带下 妇女阴道流出色泽异常液体，味腥黏稠，绵绵不断者称为带下。病因有：

(1) 湿邪蕴于带脉。湿而有热者，口苦胸闷，小便短赤，带

下黏稠，黄白腥臭。

(2) 寒湿侵袭带脉。形寒肢冷，小便清长，带下清稀，色白气淡。

以上种种原因引起的带下，均用化湿、固涩药膳加以调理。

5. 妊娠恶阻 妇女妊娠时，往往恶心呕吐，心中烦闷，不思饮食，喜食酸味，称为妊娠恶阻。引起妊娠恶阻的病因，主要是胃气不和。可用养血顺气，健脾和胃，保养胎儿的药膳予以调理。

6. 产后乳少 妇女产后无奶或乳汁不足，称为产后乳少。其原因为产妇气血亏虚，乳不得生。有的表现为乳房柔软，疲倦无力，腰膝酸软，心跳气短；有的表现为乳房胀痛，乳汁不畅。可用调养脾胃，滋补气血的药膳调理。

(二) 妇女病的饮食宜忌

1. 妇女痛经食物宜忌

(1) 适宜的食物：花生、核桃、桂圆、红糖、生姜、白扁豆、南瓜、刀豆、胡萝卜、白菜、樱桃、杏仁、猪肚、鸡肝、鲫鱼、草鱼、鲢鱼、海参、淡菜、糯米、葱、桃子等。

(2) 不宜食用的食物：田螺、蛤蚌、肥肉、油菜、芥菜、苋菜、海带、黄瓜、冬瓜、茄子、茭白、莲藕、橘、柚、梨、西瓜、酸梅等，月经前后一定要忌食生冷食物，以防痛经。

2. 妇女闭经食物宜忌

(1) 适宜的食物：宜食的食物与痛经相同，但药膳配伍有所不同，闭经多因气血虚少，宜用补益、理气药膳加以调理。而适用于痛经的温热食物也应不食为好。

(2) 不宜食用的食物：属湿热的食物不宜食用，如白面、黍