

家 庭 本 草 调 养 食 典



妇 科 病

食 疗 本 草

蔡 鸣 主 编



化学工业出版社
科 普 · 医 学 出 版 分 社

家庭本草调养食典

妇科病 食疗本草

蔡 鸣 主编



化学工业出版社
科普·医学出版分社

· 北 京 ·

常见的妇科病有月经不调、妇科炎症等，这些疾病严重影响女性的身体健康和生活质量。除了药物治疗以外，利用身边的食物积极预防妇科病、缓解症状、促进康复，已经成为许多医生推荐给患者的方法。本书正是从这个角度介绍了一些常见妇科病的食疗调养方法，包括各种妇科病的饮食调养原则和各种饮料、主食、菜肴的制作方法。

如果您的家中有相关患者，或者您希望家人能远离这些疾病的困扰，那么，您不妨照着书中的简单方法开几个“食疗药方”，希望能为您的家人送去健康。

图书在版编目 (CIP) 数据

妇科病食疗本草/蔡鸣主编. —北京: 化学工业出版社,
2007. 9

(家庭本草调养食典)

ISBN 978-7-122-01036-0

I. 妇… II. 蔡… III. 妇科病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 132732 号

责任编辑: 严洁 贾维娜

装帧设计: 史利平

责任校对: 周梦华

出版发行: 化学工业出版社 科普·医学出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装订: 三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张 6 $\frac{3}{4}$ 字数 160 千字

2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 15.00 元

版权所有 违者必究

《妇科病食疗本草》

编写人员

主 编 蔡 鸣

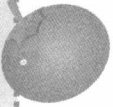
编写人员 (按姓氏笔画排序)

李瑶卿 杨 扬 杨其仪 沈维英

周凤兰 郑 时 商 奕 董 蓉

舒 涛 蔡 鸣 穆 木

前言



俗话说：“民以食为天。”食物是我们赖以生存的物质基础。我国古代就提出了“药食同源”的理论，由此产生药膳、食疗的概念，中国的食疗是建立在传统医学基础之上的，它的基础是食物的药物成分。根据中医的说法，药和食物有相同的起源——同样都来源于植物。这叫“医食同源”。可见“食物”与“本草”的联系是非常紧密的。历代医家利用食性平和、来源易得、经济实惠、平稳安全的优点，以食物代替药物。通过食疗，无病能预防，有病可控制、缓解，轻病则痊愈，重病则改善症状，减轻痛苦，对慢性病、老年病、身体虚弱及病后补虚调理尤为适用，可达到防治疾病、调和气血、平衡阴阳、养生延年之目的。



本草调养食疗与医学在同一时期开始，《黄帝内经》和《神农本草经》为本草调养食疗奠定了基础。唐代医家孙思邈在《备急千金要方》中说：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”名医扁鹊也曾经说过：“君子有疾，先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”因此，食疗这一传统性实践，既简、便、廉、验，又相对平稳安全；既为医家所重视，又为群众所欢迎。现代临床综合治疗中，常以药物配合食疗，调整饮食结构，注意食物禁忌，对提高医疗护理救治水平具有现实作用，体现了“药食同用”、“医养同理”休戚相关的辩证关系。



中医认为，食物的调养作用，绝非专指珍奇美味，也不只是讲“营养素”有无多寡，而是根据病症、病位、病性和病人的年龄、性别、身体素质类型及四季天时、地理因素等，结合食物的性

味归经理论，来分析并选择食物。《家庭本草调养食典》是一套专门讲述本草食疗食养的保健丛书，包括《心脑血管病食疗本草》、《呼吸病食疗本草》、《胃肠病食疗本草》、《肝胆病食疗本草》、《肾脏病食疗本草》、《内分泌代谢病食疗本草》、《癌症食疗本草》、《妇科病食疗本草》、《男科病食疗本草》、《儿科病食疗本草》共10种。书中着重介绍百余种常见病症的数千个本草调养食方。书中介绍的食物均来自于日常生活中的普通食物，就地取材，加工简便，或炒或蒸或煮，食用方便，省钱省事。

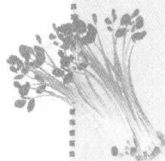
本套丛书贴近读者的身心健康，贴近每个家庭的医疗保健。书中针对现代社会中人们容易发生的种种疾病，推介了数千种实用的本草调养食方，同时还提供了一系列方便有效的中草药验方以及自我保健良法。

本套丛书推介的本草调养食方基本上取材于日常生活中常见的食物，也有一部分是中草药。从广义上讲，这些中草药也属于食物范畴，很多中草药常作食物使用，如大枣、山药、冬虫夏草、金银花、枸杞子、何首乌、党参、天麻、茯苓、灵芝、沙参、桃仁、马齿苋、桂皮等，即使这些食物对某些疾病无显著疗效，也可增加营养，提高免疫力，起到养生保健作用。

需要强调的是，本套丛书推介的本草调养食方属于家庭式辅助自疗方法，重症病人首先应去医院就诊治疗，以免发生意外，而疾病的康复过程中可以采用本草食物调养。

编者

2007年4月



目 录

一、妇科病饮食调养 1

- (一) 月经不调的饮食调养原则 1
- (二) 痛经的饮食调养原则 1
- (三) 闭经的饮食调养原则 3
- (四) 带下病的饮食调养原则 3
- (五) 功能性子宫出血的饮食调养原则 4
- (六) 妊娠期的饮食调养原则 4
- (七) 围产期的饮食调养原则 7
- (八) 乳腺病的饮食调养原则 8

二、月经先期 9

1. 调养食方 9

(1) 饮料 9

莲子党参藕茶 9 牡丹皮藕茶 9

(2) 主食 10

莲心薏苡仁枸杞粥 10 四汁粥 10

芹菜牛肉末粥 10

(3) 菜肴 11

归芪乌骨鸡 11 归脾汤 11

韭菜炒羊肝 11

2. 本草验方 11

3. 自我保健要点 12

三、月经后期 13

1. 调养食方 13

(1) 饮料 13

白术生地川芎茶 13 益母大枣茶 13

(2) 主食

14

薏苡仁芡实粥

14

木香粥

14

黑豆苏木粥

14

(3) 菜肴

14

参芪羊肉

14

当归黑豆牛肉汤

15

豆豉生姜煮羊肉

15

理气调经汤

15

2. 本草验方

15

3. 自我保健要点

16

四、月经先后无定期

17

1. 调养食方

17

(1) 饮料

17

川芎月季花茶

17

(2) 主食

17

当归益母粥

17

(3) 菜肴

18

黄芪蒸乌骨鸡

18

当归人参羊肉汤

18

补肾调经汤

18

藕汁鸡蛋羹

19

2. 本草验方

19

3. 自我保健要点

20

五、月经过多

21

1. 调养食方

21

(1) 饮料

21

旱莲草白茅根茶

21

乌梅饮

21

(2) 主食

22

栗子菠菜粥

22

女贞子粥

22

黑木耳大枣粥

22

阿胶黑糯米粥

23

生地赤小豆粥

22

(3) 菜肴 23

乌龙藏凤	23	补气固冲汤	24
木耳鱼	23	黑木耳菠菜汤	24
黄芪人参鸡	24	山萸菟丝牛肉汤	25
母鸡艾叶汤	24		

2. 本草验方 25

3. 自我保健要点 26

六、月经过少 27

1. 调养食方 27

(1) 饮料 27

黑豆苏木茶	27	黄芪茶	28
归芎益母草茶	28		

(2) 主食 28

山楂枸杞大枣粥	28	薏苡仁山药芡实粥	28
山药米粥	28		

(3) 菜肴 29

八宝香酥鸭	29	鸡血藤大枣炖猪肉	31
红白豆腐	29	归芪茯苓乌鸡汤	31
枸杞炖羊肉	30	二子鸡汤	31
莲子猪心	30	归芎羊肉汤	31
黄芪炖猪肉	30		

2. 本草验方 32

3. 自我保健要点 32

七、经行浮肿 34

1. 调养食方 34

(1) 饮料 34

蚕豆壳冬瓜皮茶	34	赤小豆大枣饮	34
---------	----	--------	----

(2) 主食 34

冬瓜赤豆粥 34
鸡蛋黑豆粥 35

大枣白扁豆粥 35

(3) 菜肴

35

荠菜拌豆腐 35
赤豆鲤鱼 35
赤豆蒸乌骨鸡 36

黑豆薏苡仁汤 36
清炖鸭汤 36

2. 本草验方

37

3. 自我保健要点

37

八、经行情志异常

38

1. 调养食方

38

(1) 饮料

38

党参大枣茶 38
莲心枸杞甘草茶 38

玫瑰金橘饮 39

(2) 主食

39

干贝鸡肉粥 39

甘麦大枣粥 39

(3) 菜肴

39

葡萄干焖鸭 39
茭白炒蛋 40

莲子藕粉羹 40

(4) 其他

40

金橘粉 40

2. 本草验方

41

3. 自我保健要点

41

九、经行身痛

42

1. 调养食方

42

(1) 饮料

42

橘叶苏梗茶 42

黄芪鸡血藤茶 42

(2) 主食

42

木瓜薏苡仁粥 42

干姜薏苡仁粥 43

(3) 菜肴 43

金樱子根炖猪肉	43	羊肉木耳炖当归	44
威灵仙炖猪腰	43	当归泽兰羊肾汤	44
素三丝	43	归芍山楂牛肉汤	44

2. 本草验方 45

3. 自我保健要点 45

十、经行失眠 46

1. 调养食方 46

(1) 饮料 46

枣仁玉竹茶	46	豆麦茶	46
-------	----	-----	----

(2) 主食 46

酸枣仁粥	46	桂圆莲子芡实粥	47
------	----	---------	----

(3) 菜肴 47

蜜汁红莲	47	桂圆莲子羹	48
蜜汁芡实	47	银耳蛋羹	48
百合酿藕	48		

2. 本草验方 48

3. 自我保健要点 49

十一、经行头痛 50

1. 调养食方 50

(1) 饮料 50

杞菊沙苑子茶	50	枸杞菊花茶	50
--------	----	-------	----

(2) 主食 51

酒酿粥	51	薄荷叶粥	51
橘皮山药粥	51		

(3) 菜肴 51

天麻陈皮炖猪脑	51	天麻童子鸡	52
---------	----	-------	----

首乌枸杞子鹌鹑汤

52

天麻桂圆猪瘦肉汤

53

夏枯草猪瘦肉汤

52

2. 本草验方

53

3. 自我保健要点

53

十二、经行泄泻

55

1. 调养食方

55

(1) 饮料

55

扁豆茶

55

止泻茶

55

(2) 主食

55

莲子薏苡仁粥

55

山药羊肉糯米粥

56

焦米粥

56

白扁豆橘皮粥

56

山药蛋黄粥

56

芡实百合粥

57

(3) 菜肴

57

银耳珍珠豆腐圆

57

莼菜鱼头豆腐汤

58

赤小豆山药

57

羊肉山药汤

58

猪肉莲子芡实汤

57

2. 本草验方

58

3. 自我保健要点

59

十三、经行眩晕

60

1. 调养食方

60

(1) 饮料

60

双枣茶

60

杞菊茶

60

(2) 主食

60

山药芡实薏苡仁粥

60

当归白芍枸杞粥

61

(3) 菜肴

61

枸杞熘里脊

61

鸡肉首乌当归汤

62

炖青鱼

61

羊骨大枣汤

62

2. 本草验方

62

3. 自我保健要点

63

十四、痛经

64

1. 调养食方

64

(1) 饮料

64

红花茶 64

山楂姜枣饮 65

玉兰花饮 65

红花酒 65

(2) 主食

65

茉莉花粥 65

当归大枣粥 66

养血止痛粥 66

肉桂粥 66

(3) 菜肴

66

当归鹌鹑蛋 66

归芍蛋 68

桂花香蕉球 67

枸杞炖兔肉 68

鲜蘑桃仁 67

黑豆蛋酒汤 69

酸辣脆藕 67

山楂葵花子仁汤 69

樱桃鸡腿 68

乌鸡汤 69

2. 本草验方

69

3. 自我保健要点

70

十五、闭经

71

1. 调养食方

71

(1) 饮料

71

玫瑰月季花茶 71

苓花红糖饮 71

人参益母草茶 71

当归茜草大枣饮 72

(2) 主食

72

山药内金粥 72

香附鸡蛋粥 73

糯米内金粥 72

十全大补糕 73

泽兰粥 72

(3) 菜肴

73

参附木耳炖鸡 73

木耳大枣炖母鸡 74

桂花脆皮鳊鱼 73

归参蛋 75

桃花熘火腿 74

归芪墨鱼片 75

猪蹄炖牛膝 74

熟地炖牛肉 75

黑豆益母蛋	76
番红花牛肉汤	76
红花黑豆红糖汤	76

赤小豆鲫鱼羹	76
猪骨当归汤	77

(4) 其他	77
丹莲山楂蜜	77
木耳核桃糖	77
2. 本草验方	78
3. 自我保健要点	78



十六、带下病 80

1. 调养食方	80
---------	----

(1) 饮料	80
--------	----

玫瑰花茶	80	石榴皮饮	81
双花茶	80	芍药酒	81
白扁豆山药茶	81	首乌延寿酒	81
玫瑰花冰糖饮	81		

(2) 主食	82
--------	----

栗子山药粥	82	扁豆山药粥	83
车前子茯苓粥	82	山茱萸粥	84
石榴花粥	82	扁豆花馄饨	84
豆腐皮白果粥	83	玫瑰荸荠饼	84
莲子芡实粥	83	玫瑰枣糕	84
鱼鳔胶糯米粥	83		

(3) 菜肴	85
--------	----

凉拌三鲜	85	百合莲子肉	87
黄芪茯苓炖乌鸡	85	山药茯苓羊肉汤	87
白果炒鸡丁	85	丁香酸梅汤	88
鸡茸炒银耳	86	莲子猪骨汤	88
二豆莲子炖猪肚	86	豆腐枣树皮白术汤	88
葱花蚕豆	86	白果黄芪乌鸡汤	88
煮白扁豆	87		
2. 本草验方	89		
3. 自我保健要点	89		



十七、功能性子宫出血

91

1. 调养食方

91

(1) 饮料

91

生地藕节饮 91

(2) 主食

91

鳗鱼粥 91

荷叶粥 92

鸡血小麦粥 92

莲子粥 92

乌梅大枣粥 92

桂圆大枣饭 93

(3) 菜肴

93

陈醋煮豆腐 93

玫瑰椒盐香菇 93

墨鱼炖鸡 94

艾叶炖鸡 94

啤酒三元炖牛腩 94

松虾鸡卷 94

腰果鸡丁 95

荠菜黑木耳炖豆腐 95

酸梅蒸鱼头 96

鳊鱼补养汤 96

2. 本草验方

96

3. 自我保健要点

97

十八、妊娠便秘

98

1. 调养食方

98

(1) 饮料

98

芝麻核桃茶 98

香蕉红苹果汁 98

(2) 主食

99

木耳粥 99

黑芝麻粥 99

(3) 菜肴

99

核桃仁炒丝瓜 99

莲蓉香蕉 100

笋茸豌豆羹 100

(4) 其他

100

香蕉奶糊 100

2. 本草验方

101

3. 自我保健要点

101

十九、妊娠高血压综合征

103

1. 调养食方

103

(1) 饮料

103

玉米须冰糖饮

103

芹菜夏枯草向日葵饮

103

(2) 主食

103

菊花粥

103

芹菜瘦肉粥

104

(3) 菜肴

104

清炖鲫鱼

104

陈皮冬瓜汤

105

海蜇荸荠汤

104

鲤鱼羹

105

黄豆芽蘑菇汤

105

2. 本草验方

105

3. 自我保健要点

106

二十、妊娠呕吐

107

1. 调养食方

107

(1) 饮料

107

葡萄姜糖茶

107

苏姜陈皮茶

107

葡萄藤姜枣茶

107

竹茹白术山楂饮

108

(2) 主食

108

芦根竹茹粥

108

银耳豉汁粥

108

砂仁大米粥

108

苹果皮粥

109

(3) 菜肴

109

赛香瓜

109

橘瓣银耳羹

109

2. 本草验方

109

3. 自我保健要点

110

二十一、妊娠失音

112

1. 调养食方

112

(1) 饮料

112

芪枣茶 112 大海瓜子茶 112

(2) 主食 112

甘蔗粥 112 咸鸭蛋蚝豉粥 113

苦瓜粥 112

(3) 菜肴 113

罗汉果炖猪肺 113 黄花菜黄瓜鸡蛋汤 114

马兰头拌豆干 113 橄榄萝卜汤 114

玉蝴蝶冰糖炖梨 113 玉竹橄榄猪肺汤 114

2. 本草验方 115

3. 自我保健要点 115

二十二、妊娠水肿 116

1. 调养食方 116

(1) 饮料 116

赤小豆冬瓜茶 116 西瓜乳汁 116

(2) 主食 116

赤豆鲤鱼粥 116 山药大枣薏苡仁粥 117

(3) 菜肴 117

黄豆猪肝 117 赤小豆鲫鱼 117

青鸭羹 117 黑豆鲤鱼汤 118

2. 本草验方 118

3. 自我保健要点 118

二十三、妊娠腰痛 120

1. 调养食方 120

(1) 饮料 120

核桃补骨脂茶 120

(2) 主食 120

栗子羊骨猪腰子粥 120 猪腰子山药粥 121