

超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备工具书

《本草纲目》中的 女人养颜经

集中医传统养颜美容智慧之大成

科学实用 操作简单 效果迅速

养颜驻容是女人毕生的追求。不需奢侈品，不进美容院，流传数千年的本草养颜智慧，教你根据自身体质选对养颜方案，用更天然、更有效、更温和的方法调养气血，真正由内而外绽放美丽，优雅一生。

蔡向红 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

《本草纲目》

女人养颜经

中的

蔡向红
编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》中的女人养颜经 / 蔡向红编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5308-8938-1


I. ①本… II. ①蔡… III. ①《本草纲目》—女性—美容—基本知识 IV. ①R281.3 ②TS974.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115040 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 27.5 字数 500 000

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



爱美之心,人皆有之。对于女人而言,美丽更是一个长久的追求。自古代起,人们就在追求美丽容颜的道路上开始了自己的探索,并在不断地尝试和实践中,得出了许多有益的经验。如今的女性,在追求美丽的过程中,更是不惜花费金钱和精力,付出百般努力,使用各种现代美容方法来改善肌肤问题或推迟更年期,并通过整形手术除去岁月在脸上留下的痕迹。现代的科学技术和医药水平确实有着惊人的效果,但是现代美容引发的各类损伤人体机能和健康的问题也层出不穷,令诸多爱美人士望而却步,人们开始认识到现代美容具有一定的风险性,转而追求健康、自然、安全、无毒副作用的美容方式。于是,中医美容方法受到越来越多的人追捧。只有安全有效而无负担地让女性美丽起来,才是真正的美丽。这样的美丽途径,在我国博大精深的中医传统理论里面,俯拾即是。

早在几千年前,我们的祖先就已经学会了用捣碎的草药和草药的汁液来帮助伤口愈合,抵御外界对肌肤的伤害,并发现许多促进健康、使人美丽和永葆青春的巧妙方法。在我国古代的医药学书籍中,就有很多关于美容养颜方法和理论的记载。如在我国古代医学经典巨著《本草纲目》中,就记载有很多美容养颜方面的知识。书中萃取汉方本草之精华,收录和记载了七千余条护肤、养颜、减肥的医论和妙方,指导女性用传统养生的方法来祛病养颜,比如黑芝麻可以明目、乌发、养颜,人参可驻颜防衰,桃花可使人面色红润、月泽如桃,灵芝堪称美容仙草等。所取之材常常是身边的一株草、一朵花、一颗籽、一粒实,只需正确配伍和对症使用就能收获到意想不到的效果。

《本草纲目》作为我国医药学之集大成之作,不仅仅是一部药典,更是一部养颜美体的秘籍。本草的功效不是任何化妆品可以相比的,因为本草养颜是通过由内而外调理气血和体质来实现的,效果持久,没有毒副作用,以自然为本,将天然之灵气与精华和女人的身心完美融为一体,使女人不知不觉地收获健康和美丽;而且作为中国人的医学典籍,它更适合中国人的体质,也是值得现代爱美女性探索的养颜智慧宝库。

为使更多的女性朋友获得安全有效的美容养颜方案,我们深入挖掘其中有关美容养颜的理论精髓,多角度多层次进行解读,与现代养颜理论相结合,针对当前女性常见的美容养颜方面的问题做了详尽而科学的讲解。书中借鉴了《本

草纲目》中利用本草内调外养进而达到美容效果的方法与食例，以美容篇、塑形篇、调养篇、祛病篇和特护篇向女性朋友详细介绍本草药膳在美容养颜、塑身美体、调养治病方面的功效。此外，书中精选了400多例具有润肤养颜、塑身美体、治病防病的营养食谱。在保证其营养合理、膳食平衡的同时，力求变换花样，调剂口味，让你在愉快的烹制过程中，既能享受到佳肴的美味，又能获得如花容颜的妙方。这些天然、有效、温和、可靠的养颜方式，可以使女性朋友由内而外养护自己的容颜，从上到下绽放自己的美丽。

希望女性读者可以通过本书找到适合自己的养颜方案，真正由内而外地绽放自己的美丽，呵护一生，优雅一生，美丽一生。



目 录



绪篇：《本草纲目》，百草圣经渲染不老容颜

- 《本草纲目》是药典，更是美容宝典 002
- 回归自然，再也不怕岁月的侵袭 003
- 古方新用，千年本草焕发美丽生机 004

本草美容篇：让你娇艳如花

自制天然面膜，敷出水润无瑕皮肤 006

- ★ 天然面膜与成品面膜 006
 - ★ 测测你的肤质类型 006
 - ★ 面膜的种类及功效 009
 - ★ 制作面膜的基本用具与材料 010
 - ★ 面膜的使用常识 013
- 南瓜蛋醋面膜 014
- 胡萝卜黄瓜珍珠面膜 014
- 红酒蜂蜜面膜 015
- 香蕉蜂蜜面膜 015
- 西瓜蛋黄面膜 015
- 益母草保湿面膜 016
- 丝瓜鸡蛋面膜 016
- 米汤面膜 016
- 鸡蛋牛奶面膜 017
- 玫瑰鸡蛋面膜 017
- 火龙果泥面膜 018
- 香蕉面膜 018
- 莴笋汁面膜 018

- 红茶红糖面膜 019
- 冬瓜瓤蜂蜜面膜 019
- 香蕉番茄面膜 020
- 番茄蜂蜜面膜 020
- 番茄酸奶面膜 021
- 丝瓜面膜 021
- 西瓜汁面膜 021
- 草莓泥面膜 022
- 鸡蛋橄榄油面膜 022
- 菠菜牛奶面膜 022



苹果淀粉面膜	023	蛋清美白面膜	033
盐醋淡斑面膜	023	玫瑰花米醋面膜	033
土豆甘油面膜	024	番茄面粉面膜	034
花粉蛋黄鲜奶面膜	024	荸荠啤酒面膜	034
莴笋黄瓜面膜	025	玫瑰双粉面膜	034
蛋清瓜皮面膜	025	香菜蛋清面膜	035
西瓜皮面膜	025	柠檬盐乳面膜	035
蜂蜜牛奶面膜	026	丝瓜柠檬牛奶面膜	036
香蕉麻油面膜	026	益母草黄瓜面膜	036
丝瓜珍珠粉面膜	026	山药蜂蜜面膜	037
芦荟黄瓜鸡蛋面膜	027	豆腐牛奶面膜	037
桃子葡萄面膜	027	土豆美白面膜	037
芦荟蜂蜜面膜	028	白芷清新面膜	038
银耳润颜面膜	028	木瓜柠檬面膜	038
水果泥面膜	029	红酒芦荟面膜	039
百花粉牛奶面膜	029	石榴汁面膜	039
豆花保湿面膜	029	胡萝卜白及面膜	040
薏米甘草面膜	030	珍珠绿豆面膜	040
柠檬汁面膜	030	土豆片面膜	040
黄瓜片面膜	030	草莓醋面膜	041
蜂蜜柠檬面膜	031	芦荟珍珠粉面膜	041
猕猴桃片面膜	031	香蕉绿豆面膜	042
鲜奶双粉面膜	032	香蕉橄榄油面膜	042
鲜奶提子面膜	032	鸡蛋蜂蜜柠檬面膜	043
盐粉蜂蜜面膜	033	冬瓜贝母面膜	043



薏米百合面膜	043
冬瓜泥面膜	044
糯米土豆面膜	044
猕猴桃面粉面膜	044
绿豆黄瓜精油面膜	045
红豆泥面膜	045
香蕉芝士面膜	046
薏米粉绿豆面膜	046
冰牛奶面膜	047
茯苓黄芩蜂蜜面膜	047



- | | | | |
|----------------|-----|-----------------|-----|
| 苦瓜绿豆精油面膜 | 047 | 玫瑰檀香抗压面膜 | 057 |
| 香蕉豆浆面膜 | 048 | 大蒜蜂蜜面膜 | 057 |
| 绿茶珍珠粉面膜 | 048 | 金银花消炎面膜 | 058 |
| 绿豆粉面膜 | 048 | 芦荟蛋白面膜 | 058 |
| 芦荟苦瓜面膜 | 049 | 橙花洋甘菊牛奶面膜 | 059 |
| 百合双豆面膜 | 049 | 南瓜黄酒面膜 | 059 |
| 薰衣草豆粉面膜 | 050 | 苹果地瓜蜂蜜面膜 | 059 |
| 玉米牛奶面膜 | 050 | 南瓜米酒面膜 | 060 |
| 芦荟豆腐面膜 | 051 | 椰汁芦荟面膜 | 060 |
| 蒲公英面膜 | 051 | 番茄醪糟面膜 | 060 |
| 生菜去粉刺面膜 | 051 | 米酒面膜 | 061 |
| 金盏花祛痘面膜 | 052 | 绿茶清洁面膜 | 061 |
| 芦荟祛痘面膜 | 052 | 木瓜奶蜜面膜 | 062 |
| 奶酪薰衣草面膜 | 052 | 甘菊玫瑰面膜 | 062 |
| 蛋黄酸奶面膜 | 053 | 柠檬燕麦蛋清面膜 | 063 |
| 绿茶绿豆蜂蜜面膜 | 053 | 冬瓜牛奶面膜 | 063 |
| 绿茶南瓜面膜 | 054 | 葡萄柚莲子面膜 | 063 |
| 绿茶清洁面膜 | 054 | 牛奶黄豆蜂蜜面膜 | 064 |
| 甘菊鸡蛋牛奶面膜 | 055 | 红薯苹果面膜 | 064 |
| 洋甘菊黄瓜面膜 | 055 | 啤酒面膜 | 064 |
| 冰牛奶豆腐面膜 | 055 | 慈姑米醋面膜 | 065 |
| 洋甘菊面膜 | 056 | 红豆红糖冰镇面膜 | 065 |
| 芦荟排毒面膜 | 056 | 木瓜奶蜜面膜 | 066 |
| 甘菊薰衣草面膜 | 056 | 白醋黄瓜面膜 | 066 |
| | | 猕猴桃蛋清面膜 | 067 |
| | | 冬瓜蛋黄面膜 | 067 |
| | | 柳橙番茄面膜 | 068 |
| | | 鸡蛋橄榄油细盐面膜 | 068 |
| | | 蛋白柠檬面膜 | 069 |
| | | 苹果面膜 | 069 |
| | | 绿茶蜂蜜面膜 | 069 |
| | | 食盐蛋白面膜 | 070 |
| | | 番茄鸡蛋苹果面膜 | 070 |
| | | 佛手瓜面粉面膜 | 070 |
| | | 杏仁黄豆红薯粉面膜 | 071 |



薏米粉蛋清面膜	071
啤酒精油面膜	072
橘子蜂蜜面膜	072

用对花草，拥有红润好气色.073

✦ 花草茶的保健功效	073
✦ 如何选购花草茶	074
✦ 如何搭配花草茶	075
✦ 如何正确泡制花草茶	076
✦ 花草茶的常用配料有哪些	077
✦ 如何根据体质挑选花草茶	078
✦ 女性饮茶养生须分时节	079
✦ 女性特殊时期饮茶禁忌	080
✦ 女性保养常用花草茶材	081

当归黄芪茶	083
玫瑰千日红茶	084
桂圆核桃红茶	085
红枣枸杞子茶	086
党参红枣茶	087
五味杜仲茶	088
观音桂花茶	089
乌龙桂花茶	090
勿忘我贡菊茶	091
康乃馨玉美人勿忘我茶	092
红雪茶	093
百合枇杷叶茶	094
党参紫苏蜜茶	095
栀子黄连茶	096
玫瑰栀子花茶	097
当归枸杞子玫瑰花茶	098
桃花茶	099
薰衣草蜜茶	100
金线莲红花茶	101
丹皮龟鹿茶	102



火炭母金线莲茶	103
---------------	-----

美味蔬果汁，喝出不老容颜.104

✦ 自制蔬果汁的十大要诀	104
✦ 果蔬存储面面观	106
✦ 制作蔬果汁常见的 10 大主角	108
橘芹花椰汁	118
黄芪李子果奶	119
蔬菜豆腐汁	120
山楂柠檬莓汁	120
柠檬芹菜香瓜汁	121
酪梨柠檬橙汁	121
草莓蒲公英汁	122
柠檬菠菜柚汁	123
木瓜柳橙优酪乳	124
柳橙柠檬蜜汁	124
草莓紫苏橘汁	125
柠檬牛蒡柚汁	125
菠萝豆浆蜜汁	126
金针菠菜蜜汁	126
猕猴桃胡萝卜汁	127
南瓜柑橘鲜奶	127

梨子蜂蜜香柚汁	128	芝麻蜂蜜豆浆	135
柠檬蔬菜汁	129	葡萄芝麻汁	135
沙田柚草莓汁	130	黑豆养生汁	136
猕猴桃桑葚奶	131	红豆优酪乳	137
香梨优酪乳	132	胡萝卜梨汁	138
莴笋西芹蔬果汁	133	菠菜胡萝卜汁	139
芝麻香蕉牛奶	134	酸甜菠萝汁	140
西红柿山楂蜜汁	134		

本草塑形篇：成就魔鬼身材

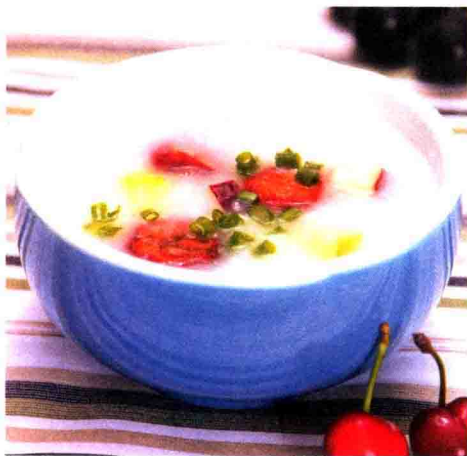
瘦脸，拥有人人都羡慕的“巴掌脸”

142

- ★ 本草内外瘦脸，让你惊羡旁人 142
- ★ 高钾质食物是小脸女人的贴心宝贝... 142
- ★ 本草瘦脸面膜，让你的脸一小再小... 143
- ★ 正确按摩与适量运动辅助塑小脸... 144

本草瘦脸药膳

茯苓豆腐	145
西芹山药木瓜	145
木瓜鲤鱼汤	146
枸杞冬瓜淡菜汤	146
茯苓清菊茶	147



养肤瘦脸茶	147
山楂苹果大米粥	148
鲜笋魔芋面	148

纤体，吃出迷人曲线

149

- ★ 不反弹的减肥瘦身法
- ★ 花草减肥，让你拥有迷人曲线.. 149
- ★ 纤纤玉腿吃出来
- ★ 膳食瘦身之宜忌

本草瘦身药膳

冬瓜瑶柱汤	153
三鲜烩鸡片	153
茶鸡竹笋汤	154
薏苡仁煮土豆	154
鱼头煮冬瓜	155
山楂荷叶泽泻茶	155
青苹果炖生鱼	156
莲藕龙骨汤	156
萝卜排骨汤	157
藕节萝卜排骨汤	157
杜仲山楂茶	158
玫瑰奶香饮	159
柠檬草茶	160

昆藻茶	161
茯苓玉米须茶	162
菊花普洱茶	163
柠檬乌龙茶	164

丰胸，“昂首挺胸”有诀窍... 165

★ 不同年龄段的丰胸食谱	165
★ 药膳丰胸让你拥有傲人双峰	166
★ 丰胸小窍门	167

本草丰胸药膳

丰胸猪蹄煲	168
黄豆猪蹄汤	168
牛奶炖木瓜	169
银耳木瓜鲫鱼汤	169
虾肉粥	170
丰胸美颜汤	170
酱猪蹄	171
红豆花生乳鸽汤	171
木瓜煲猪蹄	172
木瓜汤	172
黄芪养血茶	173
山药蜜茶	174
木瓜银耳茶	175
桂圆木瓜红枣茶	176
当归玫瑰红枣茶	177
太子参山药银耳茶	178
党参黄芪玉米须茶	179
黄芪党参山药茶	180

排毒，清除毒素一身轻松... 181

★ 花草茶——排毒塑身最便捷	181
★ 细看水果排毒经	182
★ 赶走便秘，让你轻松无忧	183

本草排毒药膳

黄豆薏苡炖鹌鹑	184
茯苓绿豆老鸭汤	184
清疮田鸡汤	185
葛根荷叶田鸡汤	185
鲜荷西丝消暑汤	186
去湿解毒汤	186
清肺润燥汤	187
粉葛银鱼汤	187
绿豆茯苓薏米粥	188
紫草杏仁粥	188
鱼腥草银花瘦肉汤	189
雪耳猪骨汤	189
雪梨猪腱汤	190
绿豆黄糖粥	190
核桃仁粥	191
百合绿豆凉薯汤	191
川贝蒸梨	192
冰糖炖香蕉	192
川贝枇杷茶	193
双黄茶	193
陈皮山楂麦芽茶	194
山楂陈皮菊花茶	194
苹果油菜汁	195



苹果白菜柠檬汁	196	草莓芹菜果汁	200
柠檬葡萄柚汁	197	五色蔬菜汁	200
西红柿杞果柚汁	198	卷心菜蜜瓜汁	201
木瓜香蕉牛奶	199	葡萄生菜梨子汁	202
草莓果菜汁	199		

本草调养篇：由内而外绽放娇颜

滋补气血，白里透红才是真的美 204

- ❖ 女性养颜必有气..... 204
- ❖ 女人养颜必有血..... 205
- ❖ 补气养血，让女人光彩夺人... 206

滋补气血药膳

阿胶淮杞炖水鱼	207
芪枣黄鳝汤	207
芝麻润发汤	208
木耳大枣汤	208
生津补血汤	209
灵芝石斛鱼胶猪肉汤	209
山药炖猪血	210
栗子蜜枣汤	210
枸杞鹌鹑鸡肝汤	211
黑木耳红枣猪蹄汤	211
百合桂圆瘦肉汤	212
归芪红枣鸡汤	212
毛血旺	213
何首乌炒猪肝	213
桂圆养生粽	214
红豆牛奶汤	214
黑豆蛋酒汤	215
番茄阿胶薏米粥	215
葡萄当归煲猪血	216
参果炖瘦肉	216



白芷川芎炖鸡蛋	217
醪糟葡萄干	217

五脏六腑，容颜的保护神..... 218

- ❖ 缓解压力，心毒也要排..... 218
- ❖ 想强身健体，先调摄胃气..... 220
- ❖ 脾肺二脏一好，肌肤即能洁白无瑕.. 221
- ❖ 养好肝脏，从根本上散发美.... 223

美丽女人先养心

远志菖蒲鸡心汤	225
养心安神粥	225
莲子茯神猪心汤	226
黄豆鲤鱼汤	226
枸杞桂圆银耳汤	227
灵芝红枣瘦肉汤	227

灵芝鸡腿养心汤	228
百合乌鸡汤	228
木耳桂圆汤	229
灵芝蒸猪心	229
桂圆凤爪汤	230
双莲粥	230
桂参大枣猪心汤	231
桂圆小米粥	231

淡斑去瑕必补肝

白芍蒺藜山药排骨汤	232
枸菊肝片汤	232
枸杞叶猪肝汤	233
柴胡枸杞羊肉汤	233
黑豆排骨汤	234
海带排骨汤	234
糯米红枣	235
芹菜蔬果汁	235
白果决明菊花茶	236
柴胡菊花枸杞茶	236
决明枸杞茶	237
黑豆甘草茶	237
丁香绿茶	238
梅芪玉米须茶	238

气血充盈须健脾

山楂麦芽猪腱汤	239
莲子百合芡实排骨汤	239
麦冬炖猪肚	240
茯苓糙米鸡	240
红枣炖兔肉	241
白菜黑枣牛百叶汤	241
猪肚煲米豆	242
玉米肚仁汤	242
黄芪蔬菜汤	243
党参煮土豆	243



淮山猪肚汤	244
生姜大枣汤	244
牛奶红枣粥	245
黄芪枸杞茶	245

肌肤水润要润肺

南杏萝卜炖猪肺	246
沙参玉竹煲猪肺	246
雪梨银耳瘦肉汤	247
银耳淮山莲子煲鸡汤	247
霸王花猪肺汤	248
百合无花果鳊鱼汤	248
百合冬瓜鸡蛋汤	249
海蜇马蹄汤	249
川贝母炖豆腐	250
山药杏仁糊	250
香菇炖银杏	251
干贝鸡丝粥	251
参麦玉竹润肺茶	252
玉竹西洋参茶	252

不老容颜需强肾

猪肠核桃汤	253
二参猪腰汤	253
黑豆牛肉汤	254

莲子补骨脂猪腰汤	254
天冬炖鲍鱼	255
党参马蹄猪腰汤	255
鹿茸枸杞蒸虾	256
巴戟天黑豆鸡汤	256
山药枸杞莲子汤	257
玉米须蛤蚧汤	257

美容养颜也要顺应天时..... 258

- ★ 万物生长的季节，记得要让自己一天比一天靓..... 258
- ★ 夏季晒后肌肤修复更重要..... 259
- ★ “冷肢女”再也不怕过寒冬..... 260

增强抵抗力，让美丽和春天一起苏醒

川贝鹌鹑汤	262
马蹄腐竹猪肚汤	262
木瓜排骨汤	263
双枣莲藕炖排骨	263
淮杞牛肉汤	264
党参黑豆煲瘦肉	264
陈皮飘香鸡	265
番茄蘑菇排骨汤	265
猪肝炖五味子五加皮	266
枸杞田鸡汤	266

清热消暑，让容颜在夏日里怒放

甘蔗胡萝卜猪骨汤	267
丝瓜猪肝汤	267
莲子山药甜汤	268
凉拌山药火龙果	268
猪血豆腐	269
毛丹银耳	269
蜜饯胡萝卜	270
银耳冰糖茶	270

大枣薏米粥	271
田鸡粥	271

除秋燥，收获健康和美丽

菊花羊肝汤	272
鲜莲红枣炖水鸭	272
双雪木瓜猪肺汤	273
霸王花猪骨汤	273
党参麦冬瘦肉汤	274
佛手瓜银耳煲猪腰	274
杏仁白菜猪肺汤	275
山药炖鸡	275
四宝炖乳鸽	276
莲子干贝烩冬瓜	276

暖冬，让你的美与众不同

生姜肉桂炖猪肚	277
洋参炖乳鸽	277
板栗蜜枣汤	278
腰果鸡丁	278
核桃拌韭菜	279
米醋润颜驱寒茶	279
百合银杏鸽子煲	280
冬瓜薏米猪腰汤	280



本草祛病篇：健康更美丽

呵护乳房..... 282

- ★ 摆脱乳腺炎，做个漂亮自信的女人.. 282
- ★ 吃能消除乳腺增生，还你健康乳房.. 284
- ★ 本草调养，乳腺癌不再是噩梦.. 285

乳腺炎调理药膳

- 茯苓菊花猪瘦肉汤..... 288
- 莲藕赤小豆汤..... 288
- 银花茅根猪蹄汤..... 289
- 苦瓜牛蛙汤..... 289
- 大黄公英消炎茶..... 290
- 丝瓜银花饮..... 290
- 马蹄百合生鱼汤..... 291
- 蒲公英茶..... 291

乳腺增生调理药膳

- 青皮炒兔肉..... 292
- 香附豆腐泥鳅汤..... 292
- 佛手元胡猪肝汤..... 293
- 海带海藻瘦肉汤..... 293
- 田七薤白鸡肉汤..... 294
- 佛手黄精炖乳鸽..... 294
- 山楂茉莉高粱粥..... 295
- 柴胡橘皮饮..... 295

乳腺癌调理药膳

- 豌豆炖猪尾..... 296
- 佛手瓜老鸭汤..... 296
- 雪莲银花煲瘦肉..... 297
- 生地绿豆猪大肠汤..... 297
- 螺肉煲西葫芦..... 298
- 土茯苓鳝鱼汤..... 298
- 排骨苦瓜煲陈皮..... 299
- 甲鱼红枣粥..... 299

阴部盆腔保养..... 300

- ★ 摆脱外阴瘙痒，让你轻轻松松做女人.. 300
- ★ 外治内调，抗击阴道炎..... 302
- ★ 摆脱尿道炎，让女人一路通畅无阻.. 303
- ★ 本草祛除盆腔炎，还女人美丽自信.. 305

外阴瘙痒调理

- 白芍蒺藜山药排骨汤..... 307
- 生地煲龙骨..... 307
- 雪梨竹蔗煲猪胰..... 308
- 马齿苋杏仁瘦肉汤..... 308
- 茶树菇清蒸鳕鱼..... 309
- 苦参黄柏饮..... 309

阴道炎调理药膳

- 苦瓜甘蔗鸡骨汤..... 310
- 车前草猪肚汤..... 310
- 山药土茯苓煲瘦肉..... 311
- 土茯苓绿豆老鸭汤..... 311
- 上汤窝蛋苋菜..... 312
- 绿豆苋菜枸杞粥..... 312
- 马齿苋芥菜汁..... 313
- 银花连翘甘草茶..... 313



尿道炎调理药膳

薏米瓜皮鲫鱼汤	314
绿豆炖鲫鱼	314
茯苓西瓜汤	315
芹菜甘草汤	315
石韦蒸鸭	316
冬瓜荷叶猪排骨汤	316
竹叶茅根茶	317
通草车前子茶	317

盆腔炎调理药膳

冬瓜薏米煲洋鸭	318
生地木棉花瘦肉汤	318
丹参瘦肉汤	319
莲子茅根炖乌鸡	319
二草红豆汤	320
薏米黄芩酒	320
丹参红花陈皮饮	321
三香饮	321

卵巢宫颈滋养

- ★ 卵巢保养，从生活方式入手 ... 322
- ★ 食疗，吃出健康卵巢 ... 323
- ★ 卵巢早衰有何症状 ... 323
- ★ 本草调理卵巢，女人幸福一生 ... 324

卵巢早衰调养药膳

鹿茸黄芪煲鸡汤	325
双色蛤蜊	325
麦枣甘草排骨汤	326
当归红枣牛肉汤	326
虫草海马炖大鲜鲍	327
山药黄精炖鸡	327
枸杞炖甲鱼	328
六味地黄鸡汤	328



宫颈炎调理药膳

茅根马蹄猪展汤	329
黄柏油菜排骨汤	329
大芥菜红薯汤	330
苦瓜败酱草瘦肉汤	330
芥菜猪腰汤	331
蒜蓉马齿苋	331
黄柏苍耳消炎茶	332
大蒜银花茶	332

子宫调养

- ★ 精心呵护你“生命的摇篮” ... 333

功能性子宫出血调理药膳

莲藕炖排骨	334
猪骨黄豆丹参汤	334
槐花猪肠汤	335
艾蒿茶	335
田七炖乌鸡	336
人参莲枣炖乌鸡	336
三七粉粥	337
墨鱼鸡肉汤	337

子宫脱垂调理药膳

枣鸡汤	338
莲子枸杞炖猪肚	338

鲜人参炖鸡	339
参芪炖牛肉	339
党参老母鸡汤	340
人参雪梨乌鸡汤	340
黄芪山药鱼汤	341
胡椒猪肚汤	341



子宫肌瘤调理药膳

花生丁香猪尾汤	342
甲鱼芡实汤	342
兔肉薏米煲	343
带鱼黄芪汤	343
莪术粥	344
当归川芎鱼头汤	344
川芎桃仁青皮饮	345
青皮红花茶	345

子宫癌调理药膳

田七冬菇炖鸡	346
丹参槐花酒	346
鱼腥草乌鸡汤	347
洋参无花果水鱼汤	347
无花果瘦肉汤	348
甘草蛤蚧汤	348

本草特护篇：永葆花样年华

经期，送你一脸好气色..... 350

- ★ 赶走月经不调，让女人恢复迷人.. 350
- ★ 祛除痛经，让女人不再痛苦难耐.. 351
- ★ 本草治闭经，让女人血气通畅.. 353

月经不调调理药膳

益母草红枣瘦肉汤	355
黄精黑豆塘虱汤	355
当归田七炖鸡	356
四物乌鸡汤	356
早莲猪肝汤	357
黄芪炖生鱼	357
生地山药粥	358
香菇鸡粥	358

调理痛经药膳

鸽肉莲子红枣汤	359
---------------	-----

肉桂生姜米粥	359
黑豆益母草瘦肉汤	360
香菇白菜猪蹄汤	360
菠菜芝麻卷	361
当归田七乌鸡汤	361
红糖西瓜饮	362
山楂二皮汤	362

调理闭经药膳

田螺墨鱼骨汤	363
参归枣鸡汤	363
猪蹄炖牛膝	364
当归羊肉汤	364
桃仁当归瘦肉汤	365
淮杞红枣猪蹄汤	365
玫瑰调经茶	366