

女性

特殊时期

NÜXING TESHU SHIQI
SHIPU JINGXUAN

食谱精选

白冬 王丽茹 主编

【营养健身食谱丛书】



中国轻工业出版社



营养健身食谱丛书

女性特殊时期食谱精选

主编 白 冬 王丽茹

编者 王丽茹 白 冬
梁淑敏 李雪梅
李效梅 王 平
吴 云 闫 泽
邢凤芝

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性特殊时期食谱精选/白冬, 王丽茹主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2000.5
(营养健身食谱丛书)

ISBN 7-5019-2821-5

I. 女… II. ①白… ②王… III. 妇女-保健-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 15621 号

责任编辑: 彭倍勤

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 滕炎福 封面设计: 赵小云

版式设计: 刘 静 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 河北省高碑店市印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 12.375

字 数: 230 千字 印数: 1—5000

书 号: ISBN 7-5019-2821-5/TS·1712 定价: 15.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

编者的话

人们的饮食习惯各种各样。有的吃饭不挑食，有什么吃什么，认为吃饱了不饿就行；有的挑好的吃，山珍海味，什么好，吃什么；有的吃饭讲究科学，认识到科学饮食对人体健康有利，等等。随着科学知识的普及和人们生活水平不断提高，越来越多的人认识到科学饮食的重要性。但是，也有很多人对科学饮食不甚了解。因此，我们编写了“营养健身食谱丛书”，为普及饮食科学，促进人们的身体健康尽微薄之力。

人与人在年龄、性别、生理条件、身体健康状况等方面都不相同，每个人都要根据各自的具体情况进行科学饮食。因此，我们的营养健身食谱丛书包括：《老年抗衰益寿食谱精选》、《儿童健康成长食谱精选》、《孕产妇保健优生食谱精选》、《患者康复调养食谱精选》、《男性保健强身食谱精选》、《女性特殊时期食谱精选》、《特殊职业保健防病食谱精选》。为不同情况的人选编了不同的食谱，并增加了“保健功效”等内容。希望对老年人、儿童、孕产妇、患者、男性、女性及从事不同职业的人的健康有所帮助，这也是我们编者的最大心愿。

食谱不是药方，想通过饮食完全治疗某些疾病不现实。然而在用药过程中，若能以饮食作为辅助治疗，其疗效会很显著；健康人也要使饮食符合自己身体的需要，才能做到保

健康、抗衰老、促长寿。

本书是专为妇女特殊时期精选的食谱。妇女不同于男人，要来月经、怀孕、生孩子、哺乳婴儿，就是更年期反应也比男性明显。因此，女性应更加注意科学饮食。本书根据女性经期、孕期、产期、哺乳期、更年期所出现的不同反应，精选了保健食谱 522 例。我们相信，女性只要根据自身情况，科学饮食，是会平安、健康地度过每个特殊时期，身体也会更加健康。

编者

一、经期保健及月经不适调理食谱..... (1)

(一) 经期保健食谱 (2)

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1. 菠菜猪肝肉片汤 ... (2) | 11. 爆炒墨鱼丁 (11) |
| 2. 红豆排骨汤 (3) | 12. 海带炖豆腐 (12) |
| 3. 羊肝菠菜鸡蛋汤 ... (4) | 13. 三色糕 (13) |
| 4. 胶蜜汤 (5) | 14. 花生平菇炒芹
菜 (14) |
| 5. 猪心大枣汤 (5) | 15. 紫苜蓿烧豆腐 ... (15) |
| 6. 翡翠苋菜 (6) | 16. 胡萝卜粥 (16) |
| 7. 红烧带鱼 (7) | 17. 小米龙眼粥 (16) |
| 8. 芝麻带鱼 (8) | 18. 乌骨鸡粥 (17) |
| 9. 炖牛肝 (9) | |
| 10. 腐乳爆猪肉 (10) | |

(二) 月经不调防治食谱..... (18)

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1. 红烧鹅肉 (18) | 9. 软炸鲍鱼 (24) |
| 2. 当归焖甲鱼 (19) | 10. 鸽脯海参 (25) |
| 3. 平菇炒里脊 (20) | 11. 芡苳炖鱼头 (26) |
| 4. 桂圆红糖蛋汤 (21) | 12. 瘦肉归芪汤 (27) |
| 5. 胶枣麦冬蛋汤 (21) | 13. 羊肉当归生姜
饮 (28) |
| 6. 芹菜益母蛋汤 (22) | 14. 韭菜羊肝 (29) |
| 7. 雪莲花鸡汤 (23) | 15. 金针菜芹菜汤 ... (29) |
| 8. 米酒煮蚌肉 (24) | |

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| 16. 鸡蛋益母草汤 … (30) | 鸽 …………… (43) |
| 17. 参芪白莲杞枣
汤 …………… (31) | 34. 赤小豆汤 …………… (44) |
| 18. 青皮化淤汤 …… (32) | 35. 瘦肉参杞陈皮
汤 …………… (45) |
| 19. 乌龟螺蛳汤 …… (32) | 36. 猪蹄归枣茴香
汤 …………… (45) |
| 20. 锅塌对虾 …… (33) | 37. 木耳炆海米 …… (46) |
| 21. 虾仁面包坨 …… (34) | 38. 虾皮炒丝瓜 …… (47) |
| 22. 蒸腊龙虾肉 …… (35) | 39. 马齿苋鸡蛋汤 … (47) |
| 23. 乌鸡归芪汤 …… (35) | 40. 芥菜汤 …………… (48) |
| 24. 当归元胡瘦肉
汤 …………… (36) | 41. 当归熟地黄羊肉
汤 …………… (49) |
| 25. 羊肉生姜汤 …… (37) | 42. 桂圆红枣党参
汤 …………… (49) |
| 26. 茴香桂枝狗肉
汤 …………… (38) | 43. 芹菜藕片汤 …… (50) |
| 27. 黑豆蛋酒汤 …… (39) | 44. 大枣血糯粥 …… (51) |
| 28. 团鱼杞子羊肉
汤 …………… (39) | 45. 生滚鲜鱿鱼粥 … (51) |
| 29. 乌鸡血藤汤 …… (40) | 46. 玫瑰花粥 …… (52) |
| 30. 归参炖鸡 …… (41) | 47. 熟地黄芪饭 …… (53) |
| 31. 瘦肉百合地黄
汤 …………… (42) | 48. 苕苳菜粥 …… (54) |
| 32. 羊肝韭菜姜葱
汤 …………… (42) | 49. 归芪补血粥 …… (54) |
| 33. 肉苁蓉黑枣炖乳
(三) 痛经防治食谱 …………… (57) | 50. 月季花茶 …… (55) |
| 1. 鸡血藤炖河蟹 …… (57) | 51. 鲍鱼滑鸡粥 …… (56) |
| 2. 乌鸡炖黄芪 …… (58) | 52. 木耳大枣粥 …… (56) |
| | 3. 当归羊肉汤 …… (58) |
| | 4. 姜枣红糖汤 …… (59) |

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 5. 艾叶温经汤····· (60) | 9. 山楂红糖粥····· (62) |
| 6. 鸡蛋参归汤····· (60) | 10. 艾叶生姜粥····· (63) |
| 7. 桂浆粥····· (61) | 11. 归枣粥····· (64) |
| 8. 芪归米饭····· (61) | 12. 酒洗苡蓉粥····· (64) |

(四) 闭经防治食谱····· (65)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 桃仁牛血羹····· (65) | 9. 鸽肉粥····· (72) |
| 2. 牛膝烧虾蹄····· (66) | 10. 红曲米粥····· (72) |
| 3. 榨菜焖膏蟹····· (67) | 11. 桃仁粥····· (73) |
| 4. 双龙戏珠····· (68) | 12. 扁豆薏米粥····· (74) |
| 5. 桃仁墨鱼羹····· (69) | 13. 糯米内金粥····· (74) |
| 6. 神果益智羹····· (70) | 14. 泽兰粥····· (75) |
| 7. 鸽肉鳖甲汤····· (70) | 15. 红花糯米粥····· (76) |
| 8. 鸡蛋川归汤····· (71) | |

(五) 崩漏防治食谱····· (77)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 余海红····· (77) | 9. 红枣炖猪皮····· (82) |
| 2. 淡菜荠菜汤····· (78) | 10. 乌鸡汤····· (83) |
| 3. 韭菜炒蛤蜊····· (78) | 11. 鹿角粥····· (83) |
| 4. 油爆墨鱼条····· (79) | 12. 糯米阿胶粥····· (84) |
| 5. 龙眼豆枣黄芪汤····· (80) | 13. 山药山萸粥····· (85) |
| 6. 莲藕茅根汤····· (80) | 14. 三七粉粥····· (85) |
| 7. 荠菜红烧肉····· (81) | 15. 麻雀小米粥····· (86) |
| 8. 乌贼骨炖鸡····· (82) | 16. 芍药花粥····· (87) |

(六) 倒经防治食谱····· (88)

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. 猪蹄黑枣汤····· (88) | 3. 韭菜冰糖饮····· (89) |
| 2. 鸡蛋白芡百合糊····· (88) | 4. 荷叶汁····· (90) |
| | 5. 百合地黄粥····· (90) |

二、孕期保健及并发症调理食谱 (92)

(一) 孕妇健身养胎食谱 (93)

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. 咖喱牛肉 (93) | 25. 豆芽炒猪肝 (112) |
| 2. 西红柿炒鸡蛋 (94) | 26. 炒墨鱼花 (113) |
| 3. 红枣炖兔肉 (94) | 27. 怪味海带 (113) |
| 4. 桃仁炒虾球 (95) | 28. 拌猪肝菠菜海
米 (114) |
| 5. 山楂酸梅汤 (96) | 29. 猪血粥 (115) |
| 6. 泥鳅鱼汤 (97) | 30. 虾皮拌香菜 (116) |
| 7. 莲藕排骨薏米
汤 (97) | 31. 拌腐竹 (116) |
| 8. 红烧鲑鱼 (98) | 32. 鱼头豆腐汤 (117) |
| 9. 五香兔肉 (99) | 33. 五香鲤鱼 (118) |
| 10. 牛奶焖嫩鸡 (100) | 34. 牛骨莲藕红枣
汤 (119) |
| 11. 柠檬鳊鱼 (101) | 35. 紫苜蓿烧豆腐 (119) |
| 12. 熘胡萝卜丸子 (102) | 36. 金针菇炒鸡肝 (119) |
| 13. 油菜炒猪肝 (103) | 37. 黄花菜烧鸡 (120) |
| 14. 清炒虾仁 (104) | 38. 蛋皮鱼卷 (121) |
| 15. 枸杞牛肝汤 (105) | 39. 松子仁烧香菇 (122) |
| 16. 素炒绿豆芽 (105) | 40. 核桃仁豌豆泥 (123) |
| 17. 炒薤菜 (106) | 41. 蘑菇鹌蛋 (124) |
| 18. 清炸蛎黄 (107) | 42. 炸鹌鹑 (124) |
| 19. 青萝卜炖鲱鱼 (107) | 43. 荔枝鸭 (125) |
| 20. 牛肉汤 (108) | 44. 炒榛子仁酱 (126) |
| 21. 生蚝瘦肉汤 (109) | 45. 桃仁拌芹菜 (127) |
| 22. 干贝瘦肉汤 (110) | 46. 芝麻小白菜 (128) |
| 23. 紫菜蚶肉 (110) | 47. 海带牡蛎汤 (129) |
| 24. 脆爆海带 (111) | |

48. 瘦肉黄豆花生汤 (129)
- (二) 妊娠呕吐防治食谱 (132)
1. 砂仁蒸鲫鱼 (132)
2. 粟米丸子 (133)
3. 醋蛋止呕汤 (133)
4. 冰糖姜汁甘蔗露 (134)
5. 生姜红糖汤 (135)
6. 竹茹芦根粥 (135)
7. 麦地粳米粥 (136)
- (三) 妊娠浮肿防治食谱 (141)
1. 山楂鸡蛋烧鱼块 (141)
2. 珍珠螺肉丸 (142)
3. 瘦肉冬瓜盅 (143)
4. 银芽炒熟三鲜 ... (144)
5. 白萝卜豆腐 (144)
6. 番茄肉片煸扁豆 (145)
7. 鲤鱼冬瓜汤 (146)
8. 瘦肉黄豆汤 (147)
9. 小米红枣粥 (130)
50. 黑米粥 (131)
8. 糯米粥 (137)
9. 白术鲫鱼粥 (137)
10. 鲜竹茹粥 (138)
11. 砂仁粳米粥 (138)
12. 川椒面粉羹 (139)
13. 韭菜生姜饮 (140)
14. 芦笋猪肉汤 (140)
9. 黑豆汤 (147)
10. 羊肉冬瓜汤 (148)
11. 赤小豆粳米粥 ... (149)
12. 龙眼芡实粥 (149)
13. 羊肉羊肾粥 (150)
14. 老鸭粥 (151)
15. 赤小豆花生大枣粥 (151)
16. 猪肝绿豆粥 (152)
- (四) 妊娠过程肌肉抽筋防治食谱 (153)
1. 蟹肉烧豆腐 (153)
2. 虾米炒芹菜 (154)
3. 牛肉末炒芹菜 ... (155)
4. 糖醋脆皮鱼 (155)
5. 糟田螺 (156)
6. 牡蛎海带汤 (157)
7. 豆腐虾皮鸡蛋汤 (158)

8. 黄豆排骨汤 (159)
9. 牛骨莲藕红枣汤 (159)
10. 紫菜虾皮汤 (160)
- (五) 妊娠缺铁性贫血防治食谱 (163)
1. 炆海红 (163)
2. 软炸枸杞猪肝 ... (164)
3. 菠菜烩猪血 (165)
4. 炖牛肝 (166)
5. 虾子烧豆腐 (166)
6. 青椒海带丝 (167)
7. 枸杞牛肝汤 (167)
8. 瘦肉紫菜鸡蛋汤 (168)
9. 猪肝菠菜粥 (169)
10. 小米面发糕 (169)
11. 大枣粥 (170)
- (六) 胎动不安、流产防治食谱 (171)
1. 糖醋鲈鱼 (171)
2. 砂仁鲈鱼 (172)
3. 糖醋鲤鱼 (172)
4. 五香炖牛鼻 (173)
5. 艾叶煮鸡蛋 (174)
6. 豉汁蒸猪排 (174)
7. 南瓜蒂炒米粉 ... (175)
8. 枸杞根炖老母鸡 (176)
9. 砂仁生姜肘子 ... (176)
10. 莲子葡萄干汤 ... (177)
11. 苏梗砂仁莲子汤 (178)
12. 荷叶保胎汤 (179)
13. 杜仲猪肚汤 (179)
14. 核桃仁鸡蛋汤 ... (180)
15. 黑豆糯米粥 (181)
16. 莲子糯米粥 (181)
17. 南瓜粥 (182)
18. 苡麻鲤鱼粥 (183)
19. 白术南瓜粥 (183)
20. 小黄米母鸡粥 ... (184)
21. 糯米淮山粥 (185)
22. 党参杜仲糯米粥 (185)
23. 莲子芋肉粥 (186)
24. 竹茹阿胶粥 (187)
25. 黄芪川芎红糖粥 (187)
26. 葡萄干粥 (188)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 27. 菟丝子红糖粥 … (189) | 30. 艾叶薏米粥 …… (190) |
| 28. 鸡蛋阿胶粥 …… (189) | 31. 阳春面 …… (191) |
| 29. 鸡蛋白糖粥 …… (190) | 32. 五色豆沙包 …… (192) |

(七) 妊娠高血压综合征防治食谱 …… (193)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 肉丝炒芹菜 …… (193) | 8. 芥菜炒双丁 …… (198) |
| 2. 葱花拌豆腐 …… (194) | 9. 草菇冬瓜球 …… (199) |
| 3. 清炖木耳香菇 … (194) | 10. 黄豆芽蘑菇汤 … (200) |
| 4. 洋葱炒牛肉丝 … (195) | 11. 芹菜粥 …… (201) |
| 5. 芦笋莲珠 …… (196) | 12. 番茄粥 …… (201) |
| 6. 酱香茄子 …… (197) | 13. 香蕉粥 …… (202) |
| 7. 竹荪芙蓉蛋汤 … (197) | |

三、产期保健及产后不适调理食谱 …… (203)

(一) 临盆利产助生食谱 …… (204)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 豆腐皮粥 …… (204) | 5. 紫苋菜粥 …… (206) |
| 2. 空心菜粥 …… (204) | 6. 陈皮海带粥 …… (207) |
| 3. 马齿苋粥 …… (205) | 7. 小米面茶 …… (208) |
| 4. 冬苋菜粥 …… (206) | 8. 海带粥 …… (208) |

(二) 产妇滋补健身食谱 …… (209)

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1. 番茄鸡片 …… (209) | 8. 凤菇清炖鸡 …… (215) |
| 2. 陈皮牛肉 …… (210) | 9. 京葱海参 …… (216) |
| 3. 番茄卷心菜牛
肉 …… (211) | 10. 平菇烧鲫鱼 …… (217) |
| 4. 山楂炖兔肉 …… (212) | 11. 煎带鱼 …… (218) |
| 5. 枸杞炖羊肉 …… (213) | 12. 江米甜酒 …… (218) |
| 6. 莲子炖猪肚 …… (214) | 13. 老母鸡汤 …… (219) |
| 7. 当归生姜炖羊
肉 …… (214) | 14. 豆腐皮蛋汤 …… (220) |
| | 15. 干贝猪肉汤 …… (220) |
| | 16. 海参冬菇汤 …… (221) |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 17. 饴糖大米粥 (222) | 25. 黄雌鸡米饭 (227) |
| 18. 小米龙眼粥 (222) | 26. 挂面卧鸡蛋 (227) |
| 19. 大枣粟米粥 (223) | 27. 双红饭 (228) |
| 20. 美味火腿粥 (224) | 28. 枣泥包子 (229) |
| 21. 鸡丝粥 (224) | 29. 高汤水饺 (230) |
| 22. 小米鸡蛋粥 (225) | 30. 三鲜汤面 (230) |
| 23. 牛奶枣粥 (225) | 31. 排骨汤面 (231) |
| 24. 绿豆银耳粥 (226) | |

(三) 产后贫血防治食谱 (232)

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. 黄鳝焖猪肉 (232) | 8. 牛骨番茄汤 (237) |
| 2. 蒸拌肝肾 (233) | 9. 枸杞山萸粥 (238) |
| 3. 归地烧羊肉 (234) | 10. 桑葚粥 (238) |
| 4. 花生鸡蛋煲枸
枣 (234) | 11. 红豆龙眼糯米
饭 (239) |
| 5. 木耳酒鸡 (235) | 12. 红枣紫糯米甜
粥 (240) |
| 6. 龙眼羹 (236) | 13. 木耳大枣粥 (240) |

(四) 产后虚弱调理食谱 (241)

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. 枸杞蒸鳗鱼 (241) | 9. 红枣人参汤 (248) |
| 2. 桂花干贝 (242) | 10. 豆腐皮鹌鹑蛋
汤 (248) |
| 3. 香肥带鱼 (243) | 11. 羊排骨粉丝汤 ... (249) |
| 4. 口蘑鸡片 (244) | 12. 山药羊肉奶汤 ... (250) |
| 5. 红焖加吉鱼 (245) | 13. 牛奶麦片粥 (251) |
| 6. 北芪党参炖乌
鸡 (245) | 14. 补虚正气粥 (251) |
| 7. 火柿烧牛肉 (246) | 15. 蛋花粥 (252) |
| 8. 姜葱蒜炒蟹 (247) | 16. 鸡汁粥 (252) |

17. 甜藕粥 (253)
18. 猪血鱼片粥 (254)
- (五) 产后腰痛防治食谱 (254)
1. 木瓜炖羊肉 (254)
7. 鲛鱼鸡蓉汤 (259)
2. 炖狗肉 (255)
8. 陈皮草果鹿蹄汤 (260)
3. 杜仲归地炖乌鸡 (256)
9. 羊肉杜仲肉桂汤 (261)
4. 韭黄炒猪腰 (257)
10. 牛膝粥 (261)
5. 虫草续断炖鸭 ... (258)
11. 猪肾粥 (262)
6. 炒猪腰 (258)
- (六) 产后腹痛防治食谱 (263)
1. 当归煮猪肝 (263)
6. 三七鹿筋汤 (266)
2. 田七炖母鸡 (263)
7. 桂皮红糖汤 (267)
3. 桂姜蒸瘦猪肉 ... (264)
8. 肉桂茴香羊肉汤 (267)
4. 丹参肉桂炖田鸡 (265)
9. 陈皮龙眼粥 (268)
5. 归姜羊肉汤 (265)
10. 枳实赤芍红糖粥... (269)
- (七) 产后身痛防治食谱 (269)
1. 葱白炖猪蹄 (269)
6. 归枣牛筋花生汤 (273)
2. 参芪归姜羊肉羹 (270)
7. 白芷菠菜羊肝汤 (273)
3. 人参炖猪皮 (271)
8. 葱白鸡蛋汤 (274)
4. 麦芽田七蒸肉 ... (271)
9. 葱白姜糖汤 (275)
5. 鸡血藤红糖鸡蛋汤 (272)
10. 肉桂猪肝粥 (275)
- (八) 产后恶露不止防治食谱 (276)
1. 参芪炖肥母鸡 ... (276)
- 羹 (277)
2. 阿胶甜酒鸡蛋羹 (277)
3. 鸡蛋大枣汤 (277)

4. 益母木耳汤 (278)
5. 藕节黄芪猪肉
汤 (279)
6. 山楂粥 (279)
7. 脆鳝面 (279)
8. 红曲粳米粥 (280)
9. 红糖牡丹花粥 ... (281)
10. 桃仁粥 (281)
11. 红枣阿胶粥 (282)
12. 黄芪橘皮红糖
粥 (282)

(九) 产后便秘防治食谱 (283)

1. 核桃仁拌芹菜 ... (283)
2. 鸡丝苋菜 (284)
3. 海蜇荸荠汤 (284)
4. 海参猪肠木耳
汤 (285)
5. 香蕉炖冰糖 (286)
6. 蜂蜜牛奶芝麻
饮 (287)
7. 香蜜茶 (288)
8. 柏子仁粥 (288)
9. 杏仁白糖粥 (289)
10. 首乌红枣粥 (289)
11. 无花果蜂蜜粥 ... (290)
12. 甘薯粥 (290)
13. 松子仁粥 (291)
14. 桑葚芝麻面 (292)

四、哺乳期防病保健食谱 (293)

(一) 产后催乳食谱 (294)

1. 黄酒蒸虾 (294)
2. 鲫鱼炖蛋 (294)
3. 川芎当归炖山
甲 (295)
4. 猪蹄炖丝瓜豆
腐 (296)
5. 羊奶炖猪蹄 (297)
6. 黄花杞子蒸瘦
肉 (298)
7. 菠萝蜜种仁炖猪
肉 (298)
8. 木瓜烧带鱼 (299)
9. 鸡蛋芝麻 (300)
10. 鲑鱼鸡蛋羹 (300)
11. 赤豆鲤鱼汤 (301)
12. 通草鲫鱼汤 (301)
13. 木瓜鳅鱼汤 (302)
14. 花生鸡脚汤 (302)
15. 豆腐酒酿汤 (303)
16. 人参鸡肉汤 (304)

17. 鲜虾丝瓜汤 (304)
18. 鹿肉汤 (305)
19. 蜜果猪蹄汤 (306)
20. 黄花菜猪瘦肉
汤 (306)
21. 催乳鲤鱼汤 (307)
22. 黄芪猪肝汤 (307)
23. 鲢鱼丝瓜汤 (308)
24. 莴苣猪肉粥 (308)
25. 花生米粥 (309)
26. 猪蹄粥 (310)
27. 鲢鱼小米粥 (310)
28. 豌豆粥 (311)
29. 红苕粥 (311)
30. 茴香粥 (312)
31. 山甲路路通粥 ... (313)
32. 鲤鱼汁粥 (313)

(二) 产后乳汁自出防治食谱 (314)

1. 芡实莲淮枣鸡
汤 (314)
2. 青皮莼肉猪心
汤 (315)
3. 人参芡实羊肉
汤 (315)
4. 党参覆盆红枣
粥 (316)
5. 莲参粥 (317)
6. 黄芪金樱粥 (317)
7. 香附芡实粥 (318)
8. 柴郁莲子粥 (318)

(三) 回乳食谱 (319)

1. 花椒红糖汤 (319)
2. 回乳汤 (320)
3. 回乳粥 (320)
4. 麦芽粥 (321)

五、更年期保健及综合征防治食谱 (322)

(一) 更年期心悸失眠防治食谱 (322)

1. 莲子百合炖猪
肉 (322)
2. 莲子龙眼蒸鸡 ... (323)
3. 猪心蒸朱砂 (324)
4. 杞莲枣煮鸡蛋 ... (324)
5. 豆豉酱猪心 (325)
6. 木耳炖豆腐 (326)
7. 参归猪肝汤 (327)
8. 莲子芡实猪肉
汤 (327)
9. 百合蛋黄羹 (328)
10. 鸡子黄生地百合

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 汤 (328) | 18. 小米枣仁粥 (333) |
| 11. 白酒阿胶蒸蛋 ... (329) | 19. 茯苓龙眼肉粥 ... (334) |
| 12. 茯神鸡蛋 (329) | 20. 大枣桑葚粥 (334) |
| 13. 百合银耳汤 (330) | 21. 养心粥 (335) |
| 14. 柏仁百合阿胶粥 (331) | 22. 参枣饭 (335) |
| 15. 合欢花粥 (331) | 23. 酸枣莲子粥 (336) |
| 16. 更年康粥 (332) | 24. 柏子仁蜂蜜粥 ... (336) |
| 17. 山药小麦粥 (333) | 25. 玉米粳米粥 (337) |
| (二) 更年期眩晕头痛防治食谱 (338) | |
| 1. 炒竹笋 (338) | 9. 天麻枸杞煮蛋 ... (343) |
| 2. 菊花菜熬瘦肉 ... (338) | 10. 鲮鱼头川芎白芷汤 (343) |
| 3. 生煸枸杞菜 (339) | 11. 茄瓜芹菜猪肉汤 (344) |
| 4. 天麻炖猪脑 (340) | 12. 生牡蛎芹菜粥 ... (344) |
| 5. 菊菜鸡片 (340) | 13. 杭菊花粥 (345) |
| 6. 葵花盘鸡蛋 (341) | |
| 7. 天麻鱼头粥 (342) | |
| 8. 芹菜枣仁汤 (342) | |
| (三) 更年期潮热汗出防治食谱 (346) | |
| 1. 百合雪梨炖猪肺 (346) | 6. 牡蛎紫菜汤 (349) |
| 2. 虫草胎盘炖母鸡 (347) | 7. 牡蛎粥 (350) |
| 3. 甲鱼炖地骨皮 ... (347) | 8. 冬虫小米粥 (351) |
| 4. 黑豆枣莲煲猪心 (348) | 9. 枣仁枣皮粥 (351) |
| 5. 瘦肉参麦汤 (349) | 10. 枸杞甲鱼汤 (352) |
| | 11. 肉丝蛋黄紫菜汤 (353) |