

女性美食谱小丛书

女性食疗食谱

蔡凤云 袁翎 编著



中原农民出版社

女性食疗食谱

NUXING SHILIAO SHIPU

丛书编委会

主编：陆丽敏 刘晓敏

编委：王明慧 刘晓敏 陈利民 陆丽敏

程国秀 张晓红 袁翎 蔡凤云



中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性食疗食谱/蔡风云编著. — 郑州:中原农民出版社,2000.10

(女性美食谱小丛书)

ISBN 7-80641-344-8

I.女… II.蔡… III.女性-保健-食谱

IV.TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43171 号

女性美食谱小丛书

女性食疗食谱

蔡风云 袁 翎 编著

责任编辑 吴丹青 冯成奇

中原农民出版社出版 (郑州市经五路 66 号)

全国新华书店发行 安阳市印刷厂印刷

850 毫米×1168 毫米 32 开本 14 印张 311 千字

2000 年 10 月第 1 版 2002 年 2 月第 2 次印刷

印数:3001·6000 册

ISBN 7-80641-344-8/TS·005 定价:22.00 元

内容提要

本书根据中国传统之食疗法,结合女性生理特点,针对女性常见病、多发病,选取了上百种药膳食谱,它们或解表,或泻下,或清热,或祛寒,或消导化积,或理气补血,或止咳化痰,使女性能在病后、术后、产后、经期,依据自身症况,学会在日常膳食中进行调理,达到治病、辅助治疗、防病保健的多重目的。



食疗时的中药常识

中药的名称	3
中药的药性	5
四气.....	5
五味.....	6
中药的功效	7
因药用部位不同而功效不同.....	7
因加工炮制的方法不同而功效不同...7	
因产地不同而功效不同.....	8
因佐配不同而功效不同.....	9

中药的毒性 ·····	10
中药方剂的组织 ·····	10
奇方与偶方·····	10
急剂与缓剂·····	11
治则·····	11
服用中药的禁忌 ·····	11
十八反十九畏·····	12
孕妇用药禁忌·····	13
中医治疗法 ·····	13
正治法·····	14
反治法·····	14
食疗时的进食原则 ·····	15

妇科常见病与食疗法

月经病与食疗 ·····	19
月经与女人的气血·····	19

认识正常的月经·····	20
经前与经期的受寒·····	21
你的食疗选择·····	22
月经期后的受寒·····	22
你的食疗选择·····	23
气虚与月经病·····	23
你的食疗选择·····	24
血虚与月经病·····	24
你的食疗选择·····	25
气血两虚与月经病·····	25
你的食疗选择·····	26
血热与月经病·····	26
你的食疗选择·····	27
气滞血瘀与月经病·····	27
你的食疗选择·····	28
阴虚与月经病·····	28
你的食疗选择·····	28
阳虚与月经病·····	29
你的食疗选择·····	30
调经类食品·····	30
带下病与食疗 ·····	31
生理性白带·····	32
病理性白带·····	32
白带病症型及食疗选择·····	32

理白带类食品·····	33
保胎与食疗 ·····	35
脾胃虚弱与妊娠病·····	35
你的食疗选择·····	36
气血虚弱与妊娠病·····	36
你的食疗选择·····	37
阴虚与妊娠病·····	37
你的食疗选择·····	37
肾虚与妊娠病·····	38
你的食疗选择·····	38
气滞与妊娠病·····	39
你的食疗选择·····	39
安胎益妇类食品·····	39
产后常见病与食疗 ·····	42
气血两虚与产后病·····	42
你的食疗选择·····	43
产后血瘀气滞·····	43
你的食疗选择·····	44
益产妇类食品·····	44
通乳类食品·····	46

女性常见病与食疗谱

发散风寒类.....51

认识风寒.....51

风寒与妇科病.....51

发散风寒药.....52

发散风寒类食品.....53

发散风寒类药膳.....54

桂姜红糖饮.....55

芫荽汤.....56

芥菜牛肉汤.....57

豆豉鱼头豆腐汤.....58

葱白大蒜汤.....59

野菊白芷葱须汤.....60

豆豉粥.....61

葱白鸡肉粥.....62

五味解表汤.....63

葱豉黄酒汤.....64

苏杏汤.....65

荆芥粥.....66

发散风热类·····67

认识风热·····67

风热与妇科病·····67

发散风热药·····68

发散风热类食品·····69

发散风热类药膳·····70

菊花茶·····71

牛蒡蜂蜜汤·····72

绿豆竹叶粥·····73

薄荷粥·····74

金银花山楂汤·····75

牛百叶白菜汤·····76

猪瘦肉杏仁汤·····77

银花葛根粥·····78

桑菊杏仁饮·····79

银花薄荷饮·····80

清热·凉血·解毒类·····81

认识热病·····81

热病与女性常见病·····81

清热·凉血·解毒药·····82

清热·凉血·解毒类食品·····84

清热·凉血·解毒类药膳·····86

锦荔枝片·····	87
豆尖豆腐·····	88
海桔饼·····	89
大飞扬草豆腐汤·····	90
槐花粥·····	90
马鞭草蒸猪肝·····	91
菊花粥·····	92
黄瓜土茯苓乌蛇汤·····	93
蒲公英汤·····	94
鲜马齿苋凉菜·····	95
金银花葛根粥·····	96
竹叶粥·····	97
芹菜炒肉丝·····	98
翠玉猪肉汤·····	99
苦瓜茶·····	100
菊花茶·····	101
瓜皮荷叶海蜇汤·····	102
绿豆老鸭汤·····	103
西瓜排骨汤·····	104
萝卜冰糖饮·····	105
白虎粥·····	106
清宫粥·····	107
绿豆清茶·····	108
蒲公英绿豆粥·····	109

金银花蜜露	110
苦瓜猪瘦肉汤	111
绿豆百合汤	112
绿豆理肝汤	113
荷叶粥	114
什锦粉丝	115
炒甘蓝	116
凉拌莴苣	117
炒豆苗	118
银芽薄饼	119
芹菜红枣汤	120
黄瓜鸡圈	121
绿豆茶叶冰糖汤	122
白菜根白糖汤	123
益母草汁粥	124
茅草根茶	125
润肠泻下类	126
女性便秘与食疗	126
润肠泻下药	127
润肠泻下类食品	127
润肠泻下类药膳	129
芝麻糊	130
松子仁粥	131

木耳海参煲猪大肠·····	131
胡麻润肤丸·····	132
冰糖炖香蕉·····	133
三仁丸·····	134
白萝卜蜂蜜饮·····	135
木耳大枣炖冰糖·····	136
大黄粥·····	136
助消化类 ·····	138
消化力与女性的身体·····	138
消化药·····	139
助消化类食品·····	139
助消化类药膳 ·····	142
麦芽山楂粥·····	142
冰糖山楂泥·····	143
三神粥·····	144
山楂红枣煨肘子·····	145
麦芽汤·····	146
八宝鸭·····	146
黄豆芽凉菜·····	148
田鸡粥·····	149
洋葱肉片·····	150

芳香化湿类 ·····	151
什么叫芳香化湿·····	151
芳香化湿药·····	151
芳香化湿类食品·····	152
芳香化湿类药膳 ·····	154
藿香饮·····	154
藿香化浊饮·····	155
香菜炒鸡蛋·····	156
八宝猪肚·····	157
砂仁肚条·····	158
砂仁蒸猪腰·····	159
砂仁荷叶饼·····	160
利水渗湿类 ·····	161
什么叫利水渗湿·····	161
利水渗湿药·····	162
利水渗湿类食品·····	163
利水渗湿类药膳 ·····	164
葫芦粥·····	165
薏仁鱗鱼粥·····	166
冬瓜杂锅汤·····	167

车前草粥·····	168
荷叶莲藕炒豆芽·····	169
三鲜冬瓜·····	170
赤小豆鲫鱼汤·····	171
冬瓜汤·····	172
车前子田螺汤·····	173
绿豆芽蛤蚧汤·····	174
赤小豆粥·····	175
猪肚汤·····	176
金钱草粥·····	177
清热荷叶汤·····	178
小黄瓜炒肉片·····	179
绿豆薏米汤·····	180
海蜇莴笋丝·····	181
赤小豆焖鲤鱼·····	182
火腿冬瓜汤·····	182
黄豆芽蘑菇汤·····	183
荞麦蛋清丸·····	184
猪胰荸荠汤·····	185
鲫鱼汤·····	186
桃花溜黄菜·····	187
止咳化痰类·····	188
咳嗽与食疗·····	188
化痰止咳药·····	189
化痰止咳类食品·····	190

化痰止咳类药膳·····192

三雪润肺汤·····	193
枇杷蜜枣汤·····	194
雪梨盅·····	195
川贝雪梨炖猪肺·····	196
胡萝卜马蹄竹蔗汤·····	197
猪瘦肉杏仁汤·····	198
萝卜汁炖麦芽糖·····	199
丝瓜猪瘦肉汤·····	200
甜杏仁粥茶·····	201
杏仁茶·····	202
银鱼萝卜汤·····	203
饴糖萝卜豆腐汤·····	204
杏仁冻·····	205
鱼腥草猪肺汤·····	206
润肺益脾饼·····	207
梨合川贝片·····	208
杏仁桑皮炖猪肺·····	208
鱼腥草汤·····	209

理气类·····211

理气与食疗·····	211
理气药·····	212
理气类食品·····	212

理气类药膳.....215

- 荔枝香附饮.....215
- 饭豆陈皮.....216
- 桔叶苏梗茶.....217
- 鸡米萝卜汤.....217
- 海米萝卜汤.....219
- 三丝芦笋.....220
- 三鲜佛手丸.....221
- 烩三菇.....222
- 玫瑰茉莉茶.....223
- 焦香芋头.....224
- 红米萝卜丝饭.....225
- 减脂陈皮肉丁.....227
- 陈皮木香烧肉.....228

活血类.....229

- 活血与食疗.....229
- 活血药.....229
- 活血类食品.....230

活血类药膳.....231

- 毛冬青煲猪脚.....231
- 加减益母草汁粥.....232