

家庭饮食保健丛书

更年期综合症食疗食谱

编著：堵军

膳

时代文艺出版社

G
GENGNIANQIZHONGHEZHENGSHILIAOSHIPU

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



善 月 家庭饮食保健丛书 更年期综合症食疗食谱

编著：堵军

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社, 2003.9
ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭饮食保健丛书——更年期综合症食疗食谱

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021
电话:5536648)

印 刷:吉林省党校印刷厂 联合印制
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究

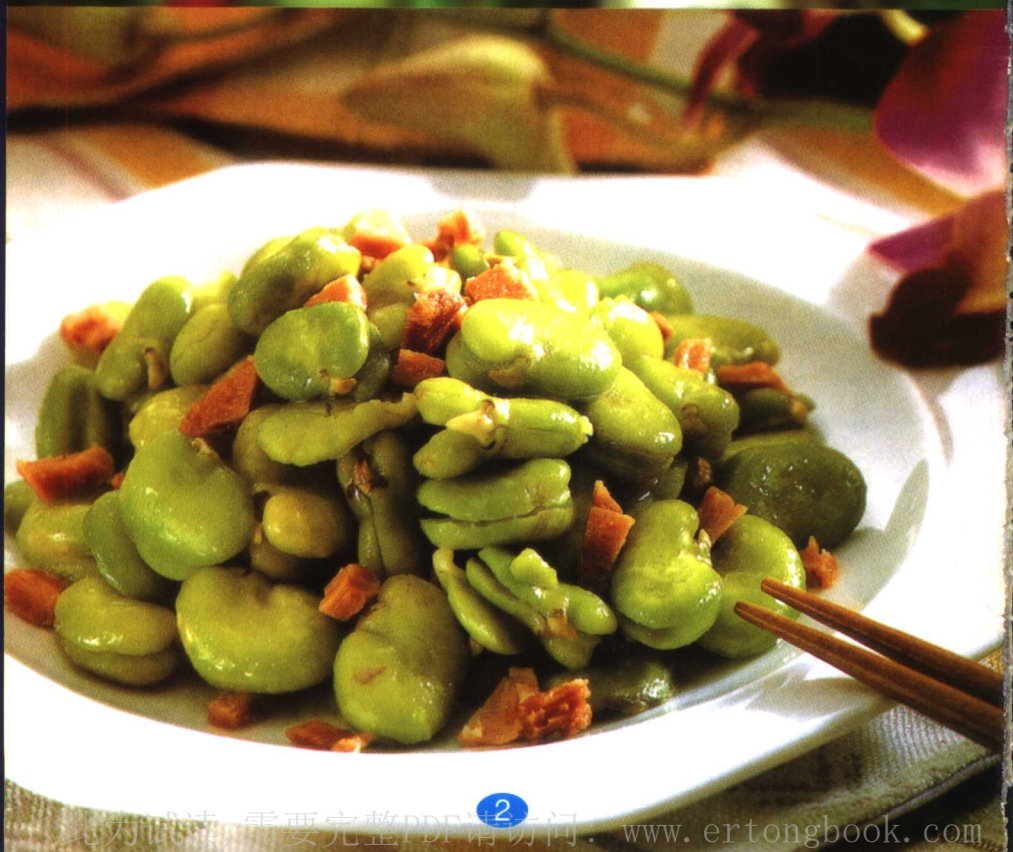


口磨烧牛尾

虫草煨狗肉



火腿蚕豆酥



盐水肫肝



白果煲牛尾





芒果海虾卷



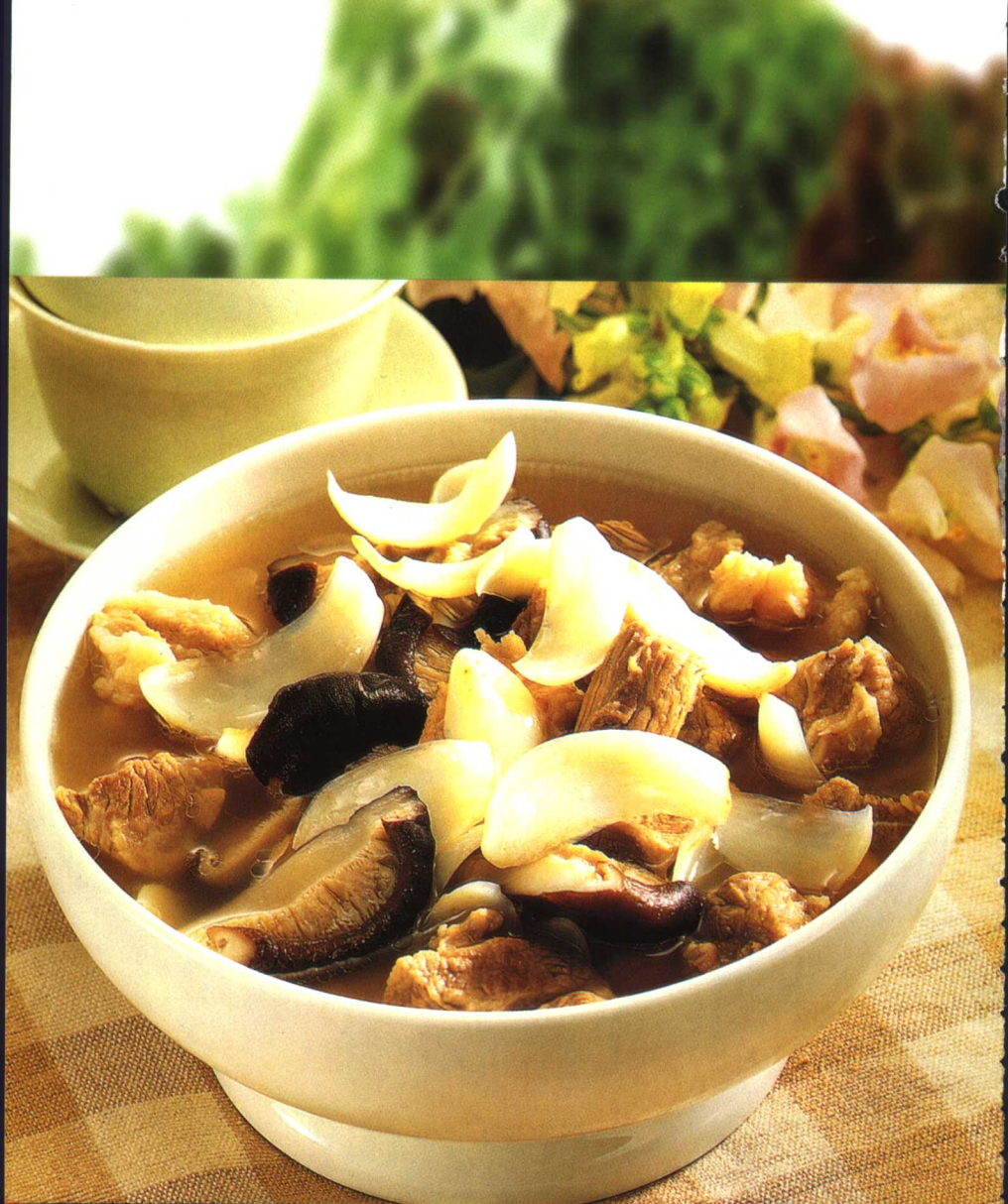
酱爆笋

白茭淋酱



四物鸡





荷叶瘦肉汤



岁岁平安



秘制贵妃骨

出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富治疗法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗病,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲔骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌鲔骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病

相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

随着社会的发展,人类的寿命越来越长,由于年龄的增长,人类生命过程中,出现了一个特殊的阶段,妇女在 40-60 岁之间,男人在 45-65 岁之间出现更年期综合症反映。

女性更年期的症状是:其一,有心悸,胸闷,出汗,潮热症状;其二,有情绪不稳,忧郁,失眠,四肢乏力症状;其三,有尿频,尿痛,尿道炎症状;其四,性交不适,月经不规则,性交疼痛等症状;其五,脸面出现皱纹、肌肉疼痛症状;其六,有体重增加,肥胖,血压高等症状。男性更年期综合症症状表现为:其一,有倦怠,不安,急躁,易发脾气,焦虑,工作效率降低等症状;其二,有心悸,潮红,头痛,头晕。四肢发凉等症状;其三,失眠,关节疼痛,食欲不振;其四,不思性事,阳痿,举而不坚,性交不易成功。从中医角度而言,出现更年期综合症,是由于五脏虚损,气血不足所致,故应扶正固本,滋补气血、调养五脏,注意饮食,加强适当的体育运动,经常食用一些药膳菜品,则可安全度过更年期。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免,诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

编 者

2003 年 8 月



目 录

更年期生理病理

女性更年期生理 / 1

女性更年期病理 / 1

更年期病饮食疗法

一、更年期心悸

灵芝蜜枣饮 / 3

合欢赤芝饮 / 3

灵芝茶 / 4

灵芝鸽蛋煲 / 4

赤芝炖鸡蛋 / 4

什锦烩鸡翅 / 5

松仁鸡丁 / 5

煨鸡球 / 6

松子枣仁羹 / 6

银耳松仁羹 / 6

夜交藤松仁饮 / 7

茯苓松仁饮 / 7

鲜菇烩墨鱼 / 8

糖醋墨鱼卷 / 8

春笋墨鱼片 / 8

红烧墨鱼仔 / 9

番茄墨鱼仔 / 9

黄瓜乌鱼蛋 / 9

豌豆乌鱼蛋羹 / 10

赤根菜乌鱼蛋羹 / 10

合欢茯苓粥 / 11

柏仁合欢粳米粥 / 11

灵芝柏子仁粥 / 11

当归夜交藤粥 / 12

松仁二米粥 / 12

茯神糯米粥 / 12

赤芝茯神大麦粥 / 13

二、更年期潮热汗出

- | | |
|-------------|-------------|
| 鲜蘑春笋 / 14 | 烩鸭舌掌 / 20 |
| 炆春笋 / 14 | 软熘鸭肝 / 21 |
| 黑木耳烧冬笋 / 14 | 冬菇烧鸭 / 21 |
| 油焖冬笋 / 15 | 香酥鸭 / 21 |
| 冬笋里脊丝 / 15 | 罐焖鸭子 / 22 |
| 香菜冬笋煲 / 16 | 双色鸭蛋 / 22 |
| 白汁芦笋 / 16 | 莴苣鸭蛋煲 / 23 |
| 熏干炆芦笋 / 16 | 浮小麦饮 / 23 |
| 干冬菜豆腐煲 / 17 | 地骨皮饮 / 23 |
| 冬菜余鸡蛋汤 / 17 | 五味白薇饮 / 24 |
| 干冬菜豌豆羹 / 17 | 银柴胡汤 / 24 |
| 丸子冬菜羹 / 18 | 白蜜浮小麦粥 / 25 |
| 干冬菜银芽汤 / 18 | 糯稻糖粥 / 25 |
| 冬菜沙锅鸭子 / 18 | 冰糖地骨皮粥 / 26 |
| 清蒸鸭脯 / 19 | 枸杞白薇粥 / 26 |
| 盐水鸭块 / 19 | 地黄银柴胡粥 / 26 |
| 酱汁鸭子 / 19 | 胡黄连粟米粥 / 27 |
| 栗子焖鸭 / 20 | |

三、更年期血压高

- | | |
|-------------|-------------|
| 凉拌芹菜 / 28 | 银芽炒胡萝卜 / 31 |
| 芹菜拌鸭掌 / 28 | 金笋鳝丝 / 32 |
| 麻酱拌香芹 / 28 | 油焖金笋 / 32 |
| 三丝香芹 / 29 | 红烧胡萝卜 / 32 |
| 炆芹菜丝 / 29 | 胡萝卜香干 / 33 |
| 芹菜熘肝尖 / 29 | 胡萝卜丸子煲 / 33 |
| 素炒香芹 / 30 | 茄汁金笋 / 33 |
| 熏干炆芹菜 / 30 | 菊花茶 / 34 |
| 香芹沙锅豆腐 / 31 | 杞菊茶 / 34 |
| 胡萝卜煨鸭 / 31 | 刺蒺藜饮 / 35 |





罗布麻饮 / 35
珍珠母饮 / 35
桑叶芍药粥 / 36
冰糖龙牡粥 / 36
地黄蒺藜粳米粥 / 37

决明粟米粥 / 37
钩藤夏枯草粥 / 38
川芎白芍粥 / 38
珍珠母糯米粥 / 38
罗布小枣玉米粥 / 39

四、更年期失眠

莲子桂圆羹 / 40
枣仁银耳羹 / 40
桂圆原汁 / 40
蜜汁桂圆 / 41
桂圆大枣羹 / 41
枣仁桂圆羹 / 42
长生果桂圆羹 / 42
蛇果桂圆拼盘 / 43
雪梨桂圆拼盘 / 43
椰汁桂圆 / 43
松果桂圆羹 / 44
桂圆百合羹 / 44
糖拌莲子长生果 / 45
莲子鸭汁 / 45
桑椹酸枣汁 / 45
桑椹鲜藕汤 / 46
首乌当归饮 / 46
首乌地黄汤 / 47
首乌阿胶汤 / 47
奶汁桑椹 / 47
黑桑椹荔枝饮 / 48
桑椹苹果羹 / 48
莲子马蹄汤 / 49
桑椹红枣汤 / 49

桑椹银耳羹 / 49
桑椹百合羹 / 50
莲藕羹 / 50
莲子银耳羹 / 51
莲子糯米糕 / 51
首乌菟丝子粥 / 51
首乌枣仁粥 / 52
熟地枣仁粥 / 52
熟地龙眼粥 / 53
地黄大麦粥 / 53
地黄粟米粥 / 54
熟地白粱米粥 / 54
黑桑椹莲子粥 / 54
莲子甘蔗粥 / 55
莲子糯米粥 / 55
莲子桂圆粥 / 56
莲子葡萄粥 / 56
莲子麦片粥 / 57
莲子豇豆粥 / 57
莲子红枣汤 / 57
莲子赤小豆粥 / 58
枣仁莲子粥 / 58
桂圆百合粥 / 59
桂圆八宝粥 / 59

五、更年期体虚乏力

- | | |
|-------------|--------------|
| 清蒸鲈鱼 / 60 | 土豆鹅肉煲 / 69 |
| 红烧鲈鱼 / 60 | 鲜蘑烩鹅脯 / 70 |
| 白汁鱼丸 / 60 | 茭白煨鹅块 / 70 |
| 冬菇烩花鲈 / 61 | 黄瓜鹅片 / 71 |
| 沙锅白鲢 / 61 | 银芽拌鹅丝 / 71 |
| 核桃白鲢煲 / 61 | 生菜拌鹅片 / 71 |
| 糖醋白鲢 / 62 | 芦笋鹅片羹 / 72 |
| 黑木耳鱼片 / 62 | 鹅脯蛋羹 / 72 |
| 三丝蒸鲳鱼 / 63 | 蒸山药泥 / 72 |
| 豆瓣鲳鱼 / 63 | 山药葡萄羹 / 73 |
| 干烧鲳鱼 / 63 | 甘蓝里脊丝 / 73 |
| 清炖婆子鱼 / 64 | 番茄甘蓝 / 73 |
| 萝卜婆子鱼煲 / 64 | 火腿炒甘蓝 / 74 |
| 豌豆婆子鱼羹 / 64 | 酸熘甘蓝 / 74 |
| 清炖鲫鱼 / 65 | 奶汤甘蓝 / 74 |
| 醋烹鲫鱼 / 65 | 鸽蛋炒卷心菜 / 75 |
| 豌豆苗鲫鱼汤 / 65 | 姜汁卷心菜 / 75 |
| 葱烧桂鱼 / 66 | 卷心菜拌干丝 / 75 |
| 什锦烩桂鱼 / 66 | 卷心菜肉丝汤 / 76 |
| 清汤桂鱼 / 67 | 海米卷心菜汤 / 76 |
| 番茄烧牛肉 / 67 | 山药燕麦粥 / 76 |
| 栗子牛肉煲 / 67 | 红薯金丝枣粥 / 77 |
| 酱汁牛腩 / 68 | 人参红薯粥 / 77 |
| 豌豆牛筋 / 68 | 黄芪栗子小米粥 / 78 |
| 春笋炒牛肉 / 68 | 茯苓核桃仁粥 / 78 |
| 干煸牛柳 / 69 | 参术饴糖粥 / 79 |
| 水煮牛肉 / 69 | |

