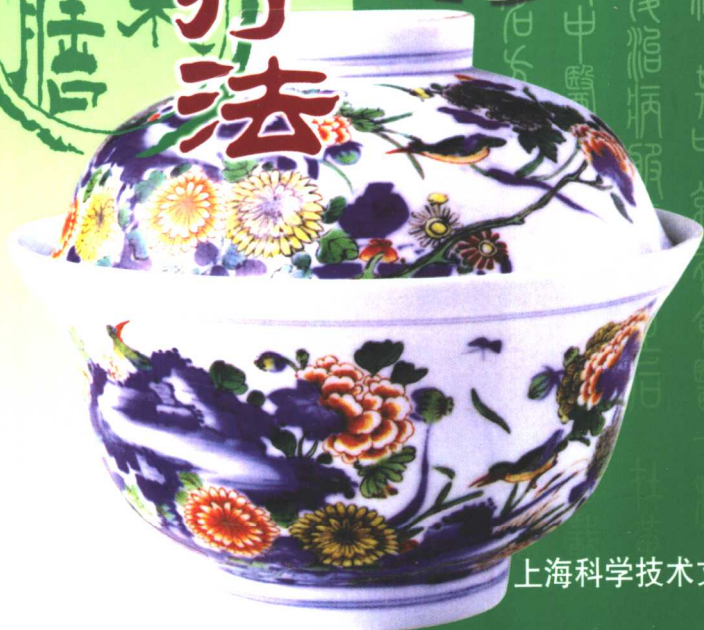


* 中华自我保健药膳文库 *

周士琴 包明蕙 倪慕韞 编著

女性常见疾病

药膳疗法



上海科学技术文献出版社

女性常见疾病

NU XING CHANG JIAN JI BING

药膳疗法

YAO SHAN LIAO FA

中华自我保健药膳文库

周士琴 包明蕙 倪慕韞 编 著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性常见疾病药膳疗法/周士琴等编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005. 5
ISBN 7-5439-2545-1

I. 女... II. 周... III. 妇产科病—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第027225号

责任编辑: 胡德仁

女性常见疾病药膳疗法
周士琴 包明蕙 倪慕根 编著

• *

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销
江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张10.75 字数232 000

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 7-5439-2545-1 / R·707

定价: 19.50元

<http://www.sstlp.com>

《中华自我保健药膳文库》

编 委 会

总策划 胡德仁

主 编 白 皋 周士琴

副主编 孙炜华 沈 红 宗志国

主 审 段逸山

编 委 (按姓氏笔画为序)

马茹人 白 皋 包明惠

孙炜华 纪 军 肖元春

何其灵 沈 红 周士琴

宗志国 贯 剑 高正国

崔花顺



中

国药膳是中医药学的重要组成部分。数千年来，它始终伴随着中医药学的发展而不断地得以丰富和充实，逐步形成了具有系统理论和深厚实践基础的中国药膳学。

序

药膳在中国源远流长，早在远古时代就有“神农尝百草”的传说，探索食物与药物的功效、用途，故有“药食同源”之说。公元前一千多年，周朝将医生分为四科，其中就有“食医”一科，专门调配膳食，为帝王养生、保健、康复、治病服务。之后，在《黄帝内经》、《神农本草经》、《伤寒杂病论》等中医经典著作中，已载有许多药食并用的中药品种与药膳名方。唐代孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》专列了“食治”、“养老食疗”等门类，药膳方药的内容十分丰富。据史料记载，至隋唐时期，食疗专著约有 60 多种，可惜大多已散佚，其中唐代孟诜所著的《食疗本草》是我国现存最早的食疗专著，对后世颇有影响。自宋代以来，《太平圣惠方》、《寿亲养老新书》、《饮膳正要》、《本草纲目》、《遵生八笺》、《随息居饮食谱》、《调疾饮食辨》、《随园食单》、《老老恒言》等一大



法

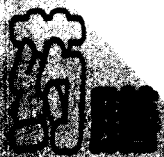
LIAO FA

序

批食疗、药膳的重要著作与专著相继问世，大大丰富了药膳的内容，药用食物发展到了300余种，药膳形式变化多样，理论更加系统完整，“药膳”作为一门专门学问已初具规模。建国以后，特别是近20多年以来，对药膳食疗的研究更加系统全面，保健食品不断涌现，《中国药膳学》、《中国食疗学》、《实用中医营养学》等专著，似雨后春笋般蓬勃发展，在国内国际产生了很大的影响。

中国药膳是集滋养、保健、防病、治病、康复于一体的特殊食品，它不是食物与中药的简单相加，而是根据食用对象的个体体质、病情与阶段的不同，以及社会生活环境的变化，运用辨证配膳的理论，有针对性地选择食物、药物、调料等精制而成的疗效食品，其科学性是不言而喻的。

当今，我们正处在高新技术迅猛发展时期，生活崇尚回归自然、返朴归真，世界性的“绿色工程”方兴未艾。人类对于自身健康问题，作了慎重而有价值的反思与总结，从单纯治疗疾病的简单思维中解放出来，提出了新的命题与新的要求，开始注重如何解决亚健康状态与提高生存质量的问题，这是医





学领域中认识上的重大飞跃。解决这样一个课题,西医学尚无理想完善之办法,而自然医学、传统医学,特别是几千年来曾为中华民族繁衍昌盛作出重大贡献的中医医学,在这方面具有独特的优势,它理所当然地得到国际上的广泛青睐。中国药膳是中医医学的重要组成部分,认真做好对其科学内容的总结、整理、发掘和研究,对于人类健康来说,是一项极有意义和极为重要的工作,它能帮助人们建立起科学有序的生活饮食方法,从中获得健康。

令人高兴的是在诸多“食疗”、“药膳”著作之后,《中华自我保健药膳文库》丛书面世了,它在广泛收集古今药膳资料的基础上,以人体脏器系统和疾病为线索,进行分类、总结、集成、提炼和升华,内容丰富、实用,为患有各种疾病的人们在药物治疗之外,提供了饮食保健康复的辅助方法,可谓是一项富有意义的善举。

上海中医药大学校长
上海中医药研究院院长
上海市中医学会副会长

俞 敏 洪





现代职业女性承担着家庭与社会的双重责任,同时又必须经历女性生长发育、孕产期与更年期等重要生理关口,对自身各时期的生理变化,需克服因生理变化而带来的种种障碍。如果女性不懂得自身的保健与保养,怎能具有健康的体魄?怎能去应对社会的竞争?又怎能担负起家庭的重任呢?女性的保健与保养关系着自己与家庭的命运,这是何等重要。

当今欧美各国的营养学家正在展开“今天吃什么?怎么吃?”的研究课题,因为吃关系着人的健康与命运,关系着民族的命运。中国的传统膳食结构与食疗已美誉世界,并正引起欧美人士的广泛兴趣。美国人正提出“用食如药”的饮食观,这与中国的食疗原则恰是不谋而合,但中华民族的食疗观早在几千年前就已形成,正是如此丰富而科学的中国传统膳食结构、传统的食疗与药膳,滋生着几千年的中华民族与文明。

为了方便女性一生的保健,发扬中国的传统食疗,提倡科学饮食与自我保健,特编写了《女性常见疾病药膳疗法》一书。

本书包括妇女一生各时期的常见疾病,





如经前综合征、月经不调、妊娠疾病、产后疾病与康复、更年期综合征与女性疲劳综合征等,包含了各系列的杂病 50 种。在每一病名下,均说明该病的定义、临床常见症状,相对应的饮食选择与中医辨证施膳,同时展列各病相适应的药膳。读者可对证自身临床症状,选择相应药膳。正确选定药膳后,应坚持食用,定能收效。

本书药膳的编写遵循简明实用、取材方便、效用优先的原则,共选择药膳 600 方;同时书后还附有:中华人民共和国卫生部 2002 年公布药食两用物品 87 种目录、食物相克中毒与解毒表供广大读者选用。

女性的一生应是自尊、自强、自爱而多姿多彩的一生,仅将此书献给每一位自爱的女性、每一位爱护女性的男士,欢迎选用与指正。

编 者
2005 年 5 月



YAO SHAN





目 录

MU LU

经前综合征

经行乳房胀痛

小麦枣玉粥 (2)

芹菜益佛鸡蛋汤 (3)

参麦杞蛋汤 (3)

路路通橘核鸡蛋方 ... (3)

枸杞陈皮龟板饮 (4)

经行头痛

决明菊花粥 (5)

白芷川芎炖鱼头 (5)

猪脑天麻石决羹 (5)

川芎茶 (6)

经行面部痤疮

苡米杏仁昆布粥 (7)

杞叶百合菊花粥 (7)

桃仁山楂粥 (7)

苡仁百合羹 (8)

海带绿豆汤 (8)

经行失眠

酸枣仁粥 (9)

黄连白芍阿胶蛋羹 ... (10)

桂圆灵芝饮 (10)

莲心甘草饮 (10)

玉竹沙参粥 (11)

黄花菜冰糖饮 (11)

黑豆小麦合欢花 (11)

五味子膏 (12)

枸杞大枣鸡蛋汤 (12)

经行水肿

山药补骨脂粥 (13)

生姜桂枝大枣粥 (13)

党参芡实猪腰汤 (14)

鲤鱼赤豆苡苓汤 (14)

经行泄泻

黄芪烧鲫鱼(美容) ... (15)

栗子糯米粥 (16)

莲子糯米粥 (16)





- | | |
|--------------------|--------------------|
| 益智仁糯米粥 (17) | 生地竹叶黄莲饮 (22) |
| 黄芪陈皮粥 (17) | 竹叶石斛饮 (22) |
| 经行发热 | 芦根饮 (22) |
| 黄芪蜂蜜水蒲蛋 (18) | 萝卜鲜藕饮 (23) |
| 白糖黄瓜叶 (19) | 经行感冒 |
| 百合蜂蜜饮 (19) | 羊肉生姜当归汤 (23) |
| 地骨皮首乌饮 (19) | 豆腐豆豉汤 (24) |
| 柚子冬瓜饮 (20) | 银花茶 (24) |
| 油脂红枣 (20) | 紫苏陈皮饮 (25) |
| 经行口舌溃疡 | 银花薄荷芦根饮 (25) |
| 黄芪陈皮粥 (21) | 葱白豆豉生姜饮 (25) |

月经不调

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 月经先期 | 参芪白莲粥 (31) |
| 人参蒸乌鸡 (27) | 人参大枣粥 (32) |
| 芹菜炒藕片 (27) | 天冬红糖水 (32) |
| 姜喜蛋 (28) | 贯众米醋方 (32) |
| 黄芪炖乌骨鸡 (28) | 补中益气糕 (33) |
| 鲜芦笋猪肉汤 (28) | 牡丹甜糕 (33) |
| 茉莉银耳羹 (29) | 月经后期 |
| 猪肉芪枣归杞汤 (29) | 干炸猪排 (35) |
| 寄生红枣鸡蛋方 (30) | 姜艾蛋 (36) |
| 黑豆党参汤 (30) | 月季花鸡蛋方 (36) |
| 鸽蛋阿胶汤 (31) | 当归黑豆牛肉汤 (36) |
| 芹菜牛肉粥 (31) | 泥鳅汤 (37) |





鸡血藤煮鸡蛋	(37)
香附牛肉汤	(37)
黑豆苏木汤	(38)
芍药花粥	(38)
二花调经茶	(39)
芝麻红糖饮	(39)
两乌饮	(39)
佛手酒	(40)
艾叶醋蛋方	(40)
丹参膏	(40)
月经过多	
辣椒煮鸡脚	(42)
干姜当归羊肉汤	(42)
马齿苋鸡蛋汤	(42)
仙鹤草荠菜汤	(43)
黑木耳煲红枣	(43)
蛎黄汤(牡蛎汤)	(43)
木耳肉末虾米粥	(44)
菱糖饮	(44)
乌梅金樱膏	(45)
墨鱼末	(45)
月经过少	
干炸鸽块	(47)
鸽子炖鸡	(48)
荔枝粥	(48)

葡萄桂圆人参粥	(48)
生姜羊肉豆腐汤	(49)
七叶莲鸡蛋汤	(49)
阿胶蛋黄酒	(50)
调经酒	(50)
山楂内金散	(51)
生化蜜膏	(51)
参芪补膏	(51)
香艾醋散	(52)
月经延长	
北芪乌骨鸡	(53)
枸杞蒸鸡	(54)
茜草乌龟汤	(54)
水蓼酿酒	(55)
麦冬茅根饮	(55)
酥炸月季花	(55)
痛经	
人参炖胎盘	(57)
杜仲煲猪肾	(58)
枸杞炖兔肉	(58)
猪肉枸杞方	(58)
六味红枣粥	(59)
白术猪肚粥	(59)
当归咖喱饭	(60)
乌鸡汤	(60)





牛肉红花汤	(61)	桃仁牛血汤	(72)
豆腐红糖汤	(61)	猪骨当归汤	(72)
调经汤	(62)	黑豆红花汤	(73)
墨鱼当归汤	(62)	香附鸡蛋粥	(73)
二草血藤饮	(63)	兰花粥	(73)
山楂红糖饮	(63)	红花糯米粥	(74)
月季红糖饮	(63)	鸡内金粥	(74)
生姜椒枣饮	(64)	桃仁粥	(74)
红糖醴	(64)	夏枯橘蒜饮	(75)
香附茶	(64)	薏苡仁根煎	(75)
姜艾红糖饮	(65)	橙子益母饮	(75)
益母草饮	(65)	人参酒	(76)
山楂葵子饮	(66)	月季酒	(76)
二根茴香酒	(66)	木耳胡桃散	(77)
八珍酒	(66)	刀豆散	(77)
核桃枸杞酒	(67)	排卵期出血	
元胡香附醋方	(67)	鸡脚煎	(78)
牛奶蜂蜜	(68)	绿豆薏米大肠煲	(79)
荔枝核散	(68)	柿子饼	(79)
闭经		大叶紫珠煮鸡蛋	(79)
大血藤煲河蟹	(70)	崩漏	
炆肝片	(70)	百草霜炒鸡蛋	(81)
姜丝炒墨鱼	(71)	羊肝炒韭菜	(81)
鳖甲炖鸽	(71)	银耳拌木耳	(82)
炙归芪菟汤	(72)	拌薤菜(拌空心菜)	(82)





猪腰片	(83)	拳参莲蒜饮	(86)
桂圆黄芪汤	(83)	二稔根艾叶醋方 ...	(86)
猪皮红枣羹	(84)	醋豆腐	(86)
地黄粥	(84)	麦麸糖霜饼	(87)
苎麻粥	(84)	玫瑰枣糕	(87)
参芪草霜姜艾饮	(85)	卷柏芹菜煮鸡蛋方 ...	(88)
莲蓬茶	(85)	醋蟹末	(88)

带下疾病

白带异常		鹿茸猪胞汤	(96)
山药肉片	(90)	糖溜白果	(97)
大蒜香豉煮羊肉	(91)	山药莲子薏苡仁饮...	(97)
芡实糯米鸡	(91)	白果煎	(97)
莲肉白果鸡	(91)	白茄花煎	(98)
蚌肉炖鸡冠花	(92)	艾叶白头翁醋方 ...	(98)
莲子枸杞炖猪肠	(92)	五白糕	(98)
银杏鸡	(92)	山药芡实莲子糕 ...	(99)
墨鱼烧猪肉	(93)	胡椒鸡蛋饼	(99)
山药扁豆芡实汤	(93)	山药豆沙黄金糕 ...	(100)
甲鱼山药汤	(94)	干姜芍药散	(100)
羊肉附片汤	(94)	金樱子蜜膏	(100)
肉桂附子鸡蛋汤	(94)	白果鸡蛋方	(101)
芡实羹	(95)	扁豆苗煮鸡蛋	(101)
扁豆红糖煎	(95)	宫颈炎	
莲实雪耳羹	(96)	苦菜粥	(102)





椿根皮蜜 (102)

盆腔炎

槐花薏米粥 (103)

薏米槐花瓜草粥 ... (103)

马齿苋鸡蛋汤 (103)

丹参香附鸡蛋方 ... (104)

大黄煮鸡蛋 (104)

妊娠疾病

妊娠呕吐

山药炒肉片 (106)

拌藕丝 (106)

炸山药 (107)

砂仁蒸鲫鱼 (107)

糖醋萝卜头 (108)

刀豆粥 (108)

麦门冬粥 (109)

竹茹豆豉粥 (109)

橄榄粥 (109)

生姜芦根饮 (110)

芒果煎 (110)

苏姜陈皮茶 (111)

枇杷煎 (111)

姜柚萝卜饮 (111)

猕猴桃姜汁 (112)

醋饮方 (112)

白糖醋蛋方 (112)

蔗汁蜂蜜 (113)

云豆双色糕 (113)

梅枣杏仁饼 (113)

柠檬糖 (114)

酸梅冻 (114)

妊娠腹痛

椒面羹 (115)

石榴姜茶饮 (116)

绿梅茶 (116)

荔枝酒 (116)

八宝山药糕 (117)

糯米粉鸡蛋糕 (117)

核桃仁破骨散 (118)

芍药当归鸡蛋方 ... (118)

苈麻鸡蛋汤 (118)

妊娠心烦

三色菜 (120)

什锦水果色拉 (120)

牛奶玉米羹 (121)

菱粉羹 (121)





竹沥粥	(122)	阳桃汁	(132)
苹果饮	(122)	橘子黄瓜饮	(133)
梅子饮	(122)	阳桃炖白蜜	(133)
竹叶酒	(123)	萝卜蜂蜜方	(133)
大枣蜜膏	(123)	葡萄生地藕汁膏 ...	(134)
百合款冬蜜	(123)	芋蓉冬瓜糕	(134)
百合糕	(124)	玫瑰荸荠饼	(135)
枣泥凉团	(124)	核桃糖	(136)
哈蜜团	(125)	妊娠高血压综合征	
海橘饼	(126)	妊娠高血压	
芦根黄梨竹沥膏 ...	(126)	海蛰皮汤	(137)
葡萄膏	(127)	灵芝杜仲饮	(137)
龙眼桑椹膏	(127)	生梨芹菜汁	(138)
妊娠小便不通		香蕉饮	(138)
水牛肉	(128)	葡萄芹菜降压饮 ...	(138)
炅缢蛭	(129)	妊娠水肿	
慈姑炒肉片	(129)	川断炒羊肾	(140)
火腿冬瓜汤	(129)	花生煲大蒜	(140)
鸭头汤	(130)	炅腰花	(140)
芪麦通草粥	(130)	拌西瓜皮	(141)
玉米粥	(131)	拌海带	(141)
苋菜粥	(131)	鲤鱼烧萝卜	(142)
萝卜粥	(131)	千金鲤鱼汤	(142)
榆白皮粥	(132)	龙眼姜枣汤	(143)





羊腰羹	(143)
补肾鲤鱼汤	(144)
黄芪鲤鱼汤	(144)
黄豆芽蘑菇汤	(144)
黑豆鲤鱼汤	(145)
冬瓜乌鱼汤	(145)
鲫鱼汤	(146)
山药薏米粥	(146)
赤豆米仁粥	(146)
二豆饮	(147)
三豆饮	(147)
大蒜黑豆饮	(147)
冬瓜水	(148)
西瓜蒜	(148)
薏米酒	(149)
山楂豆沙糕	(149)
茯苓饼	(149)
姜桂茯苓饼	(150)
蚕豆糕	(150)
煎牛肉饼	(150)
妊娠子痼	
炖甲鱼	(152)
炆猪心	(152)
山药桂圆炖甲鱼 ...	(153)
天麻全蝎蜜饮	(153)

胎动不安与流产

胎动不安

二莲蛋黄汤	(155)
羊肾杜仲五味汤 ...	(155)
鸡子羹	(156)
苏梗砂仁莲子汤 ...	(156)
乌骨鸡糯米粥	(157)
鸡蛋粥	(157)
黄芪粥	(158)
黄芪川芎粥	(158)
饴糖砂仁饮	(158)
柠檬大枣饮	(159)
南瓜蒂米饼	(159)

流产

双耳鹤鹑蛋	(159)
母鸡炖墨鱼	(160)
鸡肝菟丝子汤	(160)
荷叶鸡蛋汤	(161)
山药固胎粥	(161)
白术南瓜粥	(162)
地黄糯米粥	(162)
阿胶龙骨粥	(162)
乌贼鸡肉饭	(163)
香油蜜糕	(163)
艾叶生姜蛋	(163)

