

◇ 中国药膳精选 I ◇

妇科病

药



膳

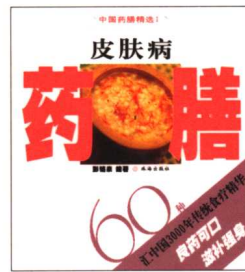
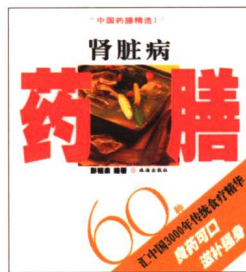
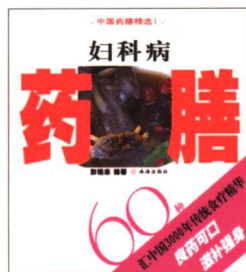
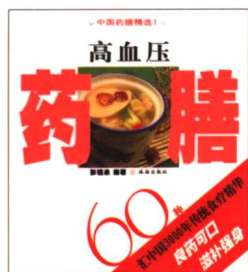
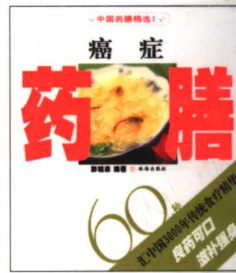
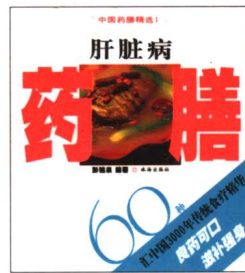
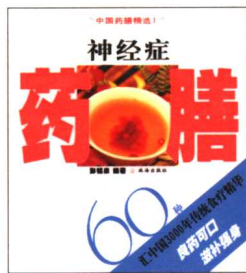
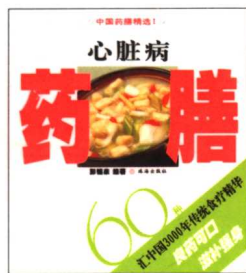
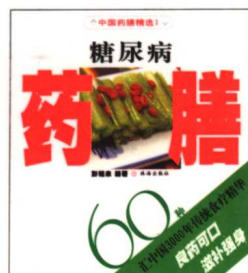
彭铭泉 编著 ◎ 珠海出版社

600

种

汇中国3000年传统食疗精华
良药可口
滋补强身

◇ 中国药膳精选 I ◇



ISBN 7-80689-015-7



9 787806 890158 >

ISBN 7-80689-015-7 / TS·12 定价: 20.00元

中国药膳精选 I

药

◆ 妇科病药膳 60 种 ◆

膳

彭铭泉 编著
珠海出版社

图书在版编(CIP)数据

妇科病药膳 60 种(中国药膳精选 I)/ 彭铭泉编著. —珠海: 珠海出版社,
2003. 1

ISBN7-80689-015-7

I. 中... II. 彭... III. 食物疗法—食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第102442号

妇科病药膳 60 种

(中国药膳精选 I)

© 彭铭泉编著

终审: 罗立群

责任编辑: 冯建华

装帧设计: 冯建华

摄影: 王 红

电脑制作: 罗玉先

督 印: 张 毅

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市银桦路566号报业大厦三层

电 话: (0756) 2639344 邮政编码: 519002

印 刷: 珠海壹朗印刷有限公司

开 本: 850 × 1168mm 1/24

印 张: 3.5 字数: 15千字 彩图: 60幅

版 次: 2003年1月第1版

2003年7月第2次印刷

印 数: 5001-8000册

ISBN7-80689-015-7/TS · 12

定 价: 20.00元

版权所有 翻印必究

木香陈皮鸡·····	42	金银鳗鱼汤·····	60
茯苓陈皮猪肝·····	43	桑寄生茯苓炖生鱼·····	61
党参砂仁蒸鱼翅·····	44	玉竹炒肝腰·····	62
伏龙肝蒸鲍翅·····	45	双耳肉片·····	63
第二节 妊娠肿胀药膳·····	46	菊花莲心饮·····	64
赤豆鲫鱼汤·····	46	天麻茯苓炖鱼头·····	65
冬瓜皮赤豆鲳鱼汤·····	48	第五节 胎位不正药膳·····	66
翠衣汁液炒鳗鱼·····	49	当归陈皮鸡·····	66
薏苡仁冬瓜盅·····	50	人参升麻饮·····	68
莲子鸡茸鲍鱼·····	51	归苓鱼头汤·····	69
第三节 胎动不安药膳·····	52	寄生当归蒸鳗鱼·····	70
菟丝乌鸡汤·····	52	大腹皮鸡·····	72
太子参炖猪腰·····	54	菟丝黄芪炖乳鸽·····	73
菟丝阿胶炖乳鸽·····	55	第六节 妊娠咳嗽药膳·····	74
桑螵蛸蒸猪腰·····	56	杏仁葡萄饮·····	74
杜仲炒腰花·····	57	贝母陈皮梨丝·····	75
第四节 妊娠子痫药膳·····	58	附：药膳常用药物	
菊花茯神猪肉汤·····	59		

第一章

妇科常见病 药膳



雪莲花炖乌鸡

■ 配 方 ■

雪莲花	30 克
乌鸡	1 只 (1000 克)
料酒	10 克
姜	5 克
葱	10 克
盐	4 克
味精	3 克
鸡精	3 克
鸡油	25 克

制作:

① 将雪莲花洗净, 装入小纱布袋内, 扎紧口; 乌鸡宰杀后, 去毛、内脏及爪; 姜拍松, 葱切段。

② 将雪莲花、乌鸡、姜、葱、料酒同放炖锅内, 加入清水 2800 毫升, 置武火烧沸, 再用文火炖煮 30 分钟, 加入盐、味精、鸡精、鸡油即成。

功效: 益气养血, 平稳调经。适用于妇女月经不调, 崩漏, 气血亏损等症。

雪莲花煮鲫鱼

配 方	
雪莲花	30 克
鲫鱼	250 克
料酒	10 克
胡椒粉	3 克
姜	5 克
葱	10 克
鸡精	3 克
味精	3 克
盐	3 克
鸡油	25 克

制作:

① 将雪莲花洗净，加水 100 毫升，煮 25 分钟，停火，过滤，收取药液，待用。

② 鲫鱼宰杀后，去鳞、鳃及肠杂；姜切片，葱切段。

③ 将鲫鱼放入锅内，加入雪莲花药液、姜、葱、料酒、清水 800 毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮 25 分钟，加入盐、味精、鸡精、鸡油、胡椒粉即成。

功效：补气血，调月经。适用于妇女气血不足，月经不调等症。



配 方	
雪莲花·····	50 克
白酒·····	500 克
红糖·····	30 克



制作:

- ① 将雪莲花洗净，放入纱布袋内，扎紧口；红糖切成屑。
- ② 将雪莲花药袋放入酒瓶内，加入红糖，然后再加入白酒，盖上盖，浸泡 15 天后即可饮用。

功效: 补气血，调月经。适用于妇女月经不调，气血两虚等症。

食法: 每次 10 毫升，每日饮 2 次。

雪莲酒



雪莲花饮

■ 配 方 ■

雪莲花……………20 克
白糖……………30 克

制作:

- ① 将雪莲花洗净，放入纱布袋内，扎紧口。
- ② 将雪莲花药袋放入锅内，加水 500 毫升，置武火烧沸，再用文火煮 25 分钟，停火，过滤，在药液内加入白糖，搅匀即成。

功效: 益气养血，调理月经。适用于妇女气血不足，月经不调等症。

香附子炖黄雌鸡

配 方

香附子	25 克
黄雌鸡	500 克
料酒	10 克
姜	5 克
葱	10 克
盐	3 克
味精	2 克
鸡精	2 克
鸡油	25 克
胡椒粉	3 克

制作:

- ① 将香附子洗净，备用；黄雌鸡肉洗净；姜切片，葱切段。
- ② 将香附子、黄雌鸡肉、姜、葱、料酒同放炖锅内、加水 1800 毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮 35 分钟，加入盐、味精、鸡精、胡椒粉、鸡油即成。



功效: 疏肝理气，调经止痛。适用于胸，肋，腕腹痛，痛经，月经不调等症。



芡实炖乌鸡

■ 配 方 ■

芡实·····	50 克
乌鸡·····	1 只(1000 克)
料酒·····	10 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
盐·····	3 克
味精·····	3 克
鸡精·····	3 克
胡椒粉·····	3 克
鸡油·····	25 克

制作:

① 将芡实去杂质，洗净；乌鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；姜拍松，葱切段。

② 将芡实、乌鸡、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水2800毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮30分钟，加入盐、味精、鸡精、胡椒粉、鸡油即成。

功效：补肾固精，止白带。适用于妇女白带，肾虚，血虚等症。

牡蛎粉炒鱼片

■ 配 方 ■

牡蛎粉·····	20 克
鱼片·····	500 克
料酒·····	10 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
盐·····	3 克
味精·····	2 克
鸡精·····	2 克
素油·····	35 克

制作:

① 将牡蛎碾细粉；鲢鱼宰杀后，切薄片；姜切片，葱切段。

② 将炒锅置武火上烧热，再加入素油，烧六成热时，下入姜葱爆香，再下入鱼片、料酒，炒变色，下入牡蛎粉，加入盐、味精、鸡精即成。

功效: 平肝潜阳，收敛止带。适用于妇女眩晕，心悸失眠，自汗，盗汗，白带等症。



莲子炖猪瘦肉

制作:

① 将莲子去心，洗净；猪瘦肉洗净，切3厘米见方的块；姜切片，葱切段。

② 将莲子、猪肉、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水1800毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入盐、味精、鸡精、鸡油、胡椒粉即成。

功效: 养心安神，止白带。适用于心神不安，失眠，白带等症。

配 方	
莲子·····	50 克
猪瘦肉·····	250 克
料酒·····	10 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
盐·····	3 克
鸡精·····	2 克
味精·····	2 克
胡椒粉·····	3 克
鸡油·····	25 克







红花鱿鱼

■ 配 方 ■

红花·····	10 克
鱿鱼·····	500 克
料酒·····	10 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
胡椒粉·····	3 克
味精·····	2 克
鸡精·····	2 克
素油·····	35 克

制作:

① 将鱿鱼洗净，切成2厘米宽、4厘米长的块；姜切片、葱切段；红花去杂质洗净。

② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入鱿鱼，炒变色，加入料酒、盐、味精、鸡精、胡椒粉即成。

功效: 活血祛瘀，通经活络。适用于经闭，痛经，恶露不行，腹部肿块，跌打损伤等症。

莲子粥

■ 配 方 ■

莲子……………30 克
粳米……………150 克
红糖……………25 克

制作:

① 将莲子去心，洗净；粳米淘洗干净；红糖切成屑。

② 将莲子、粳米放入锅内，加水 800 毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮 30 分钟，加入红糖即成。

功效: 养心安神，调经止带。适用心神不安，白带等症。

