



国医精华药膳

总主编 刘莉 朱红霞

魏 辉◎主编

防治妇科疾病

药膳大全

药膳

一边学中医 一边做药膳

“凡欲诊病，必问饮食居处”

“药以祛之、食以随之”

“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”

——黄帝内经



中国医药科技出版社

国医精华药膳

防治妇科疾病

药膳大全

丛书总主编 刘 莉 朱红霞
主 编 魏 辉



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书介绍了常见的妇科疾病的相关中医药知识,并着重介绍了针对这些疾病的方便、有效的常用药膳和常用药材。本书适合于注重养生保健的女性朋友阅读,对于从事妇科的专业工作者也有很好的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

防治妇科疾病药膳大全/魏辉主编. —北京:中国医药科技出版社, 2012. 4
(国医精华药膳/刘莉, 朱红霞主编)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5353 - 1

I. ①防… II. ①魏… III. ①妇科病 - 食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 275217 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/16

印张 14¹/₄

字数 241 千字

版次 2012 年 4 月第 1 版

印次 2012 年 4 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5353 - 1

定价 29.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

总主编 刘 莉 朱红霞

副主编 (以姓氏笔划为序)

刘 强 华何与 孙晓敏 朱成全

陈兴兴 庞 杰 魏 辉

编委会

主 编 魏 辉

副 主 编 余志坚

参编人员 (以姓氏笔划为序)

刘兰宁 刘 怡 刘 莉

余志坚 陈兴兴 陈景良

钟 东 钟昶国 袁立霞

潘志强 魏 辉

丛书总前言

药膳发源于我国传统中医药文化和烹饪饮食文化，它是在中医药理论的指导下，将中药与适宜的食物相配伍，经加工烹制而成的膳食，可以“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”，在人类的养生保健、防病治病史上起到了重要的作用。药膳具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，古人很早就提出了“药食同源”的理论，认为养生要顺应自然，治病要防患于未然。《千金食治》中载：“以食治之。食疗不愈，然后命药。”唐代的《食疗本草》为我国第一部食疗学专著；宋代的《养老奉亲书》、元代的《饮膳正要》、明代的《食物本草》、清代的《老老恒言》等历代本草都将药膳做为中医食疗的一项重要内容。随着社会的发展，人们更加崇尚自然，注重养生康复，因此，取材天然、防治兼备的中医药膳将会受到越来越多人的关注。

药膳的产生和发展是以中医理论体系为基础，中医认为“阴阳失衡，百病始生”，人体的衰弱失健或疾病的发生发展皆与阴阳失调有着重要关系。如何调整阴阳失调，张景岳有云：“欲救其偏，则惟气味之偏者能之。”食物与药物一样，皆有形、色、气、味、质等特性，或补或泻，都是协调阴阳、以平为期，通过补虚扶弱、调整脏腑气机，或祛病除邪、消除病因来防病治病、强身益寿。同时药膳还应当遵循因人、因地、因时、因病而异的原则，所谓得当则为宜，失当则为忌，做到“审因用膳”和“辨证用膳”，即要注意考虑年龄、体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面因素，并配合优质的原料和科学的烹制方法，方能发挥药膳的治病和保健作用。

本套丛书以常见病的药膳调养为主要内容，分为胃肠病、肝胆病、妇科病、男科病、糖尿病、儿科病、老年病、三高、失眠、美容等十多个分册。每个分册分为三个部分。第一部分简要介绍药膳的基本概况，如概念、起源与发展、特点、分类、应用原则、制作方法及注意事项等。第二部分以简单明了、通俗易懂的行文风格阐述了各个疾病群的致病特点，病因病机及治法治则等，尤其提示了中医对该病症的治疗方法。第三部分首先介绍了各个疾病群常用中药的来源、性味归经、性状及选购常识、功能与主治、有效成分、药理作用及注意事项；其后

在常用药膳部分中，以“药食兼顾，方便有效”为原则，精心选择了取材方便而确有效果的药膳，详细介绍了包括菜肴、汤汁茶饮酒、粥粉饭羹、糕饼糖果点心等药膳的配方、制作、功效、食法、禁忌。读者可依据自身情况，灵活选择。

本套丛书融科学性和实用性为一体，搜罗广远，内容丰富，希望能成为珍惜生命、崇尚健康、热爱生活者的良师益友。但需强调的是食治不能代替药治，患病者还应当及时就医，以免贻误病情。

本套丛书工作量大，编写过程中，参阅了诸多专著、手册及科普读物，未能全部一一列出，谨此对相关专家表示衷心的感谢。限于水平、时间和精力，错误在所难免，如有疏漏谬误之处，恳请同行专家及广大读者不吝赐教与指正。

健康是人类永恒追求的目标，随着医药科技的日新月异，我们的丛书也会不断修订更新，再版，以满足广大读者新的需要。

丛书编委会
2011.11 于广州

前言



两性在脏腑、气血、经络的活动规律基本相同，但因其特有的生殖器官，特殊的生理如月经、带下、妊娠、产育和哺乳，临床上则表现出与男性不同的相应的疾病，即经、带、胎、产和妇科杂病。社会在发展，妇科的病谱亦有所改变，如绝经妇女骨质疏松症、产后抑郁等。

唐代的名医孙思邈曾说：“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不可以除病也。是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平病，释情遣疾者，可谓良工”，可见饮食可以疗病、可以怡情、可以保健。几千年来，无论是在治疗、还是在保健上，中医学都起着重要的作用，其中的药膳保健，因其取简便易行、疗效确切，有着悠久的历史、深厚的基础，受到广泛的欢迎。

本书是《国医精华药膳》丛书之一，旨在介绍妇科疾病的相关知识，预防和治疗妇科疾病的常用中药及药膳。本书依“药食兼顾，方便有效”的原则，精心选择了那些取材方便而确有效果的药膳，读者或从疾病角度，或从药膳角度，依据自身情况，灵活选择，同时对药膳的主体，即常用的食材和药材，从中医角度予以相当篇幅的介绍，使读者能从基本原理上理解药膳的组成，进而能依据中医的基本原理设计出符合自身情况的食疗方法。本书还介绍了部分妇科常用中成药，学会正确地使用这些中成药，将有助于女性自身的保健和治疗。

在本书的编写过程中，参阅了许多相关的专著、手册及科普读物，谨此表示衷心的感谢。限于水平、时间和精力，本书中定有许多缺点及错误，还请广大读者不吝赐教指正。

编 者

2011 年 11 月

目录

第一章 关于药膳

第一节 什么是药膳	1	第五节 药膳的应用原则	8
第二节 药膳的起源与发展	2	第六节 药膳的制作	10
第三节 药膳的特点	3	第七节 药膳的注意事项	13
第四节 药膳的分类	4		

第二章 女性的生理病理

第一节 女性的生理特点	16	第三节 妇科疾病的中医诊断	19
第二节 女性的病理特点	17	第四节 妇科疾病药膳的基本原则	22

第三章 妇科药膳常用中药

紫苏	23	胖大海	29
姜	23	生地	29
白芷	23	火麻仁	29
薄荷	24	木瓜	30
桑叶	24	乌梢蛇	30
菊花	25	藿香	31
葛根	25	砂仁	31
芦根	26	茯苓	31
栀子	26	薏苡仁	32
决明子	26	赤小豆	32
蒲公英	27	车前子、车前草	32
鱼腥草	27	陈皮	33
土茯苓	28	佛手	33
马齿苋	28	薤白	34
橄榄	28	麦芽	34



鸡内金	34	熟地黄	43
小蓟	35	白芍	43
槐花	35	何首乌	44
白茅根	36	阿胶	44
红花	36	北沙参	45
益母草	36	麦冬	45
苦杏仁	37	百合	46
甜杏仁	37	石斛	46
罗汉果	37	玉竹	46
酸枣仁	38	黄精	47
西洋参	38	枸杞子	47
党参	39	桑葚	47
黄芪	39	乌梅	48
白术	40	肉豆蔻	48
山药	40	山茱萸	48
甘草	41	覆盆子	49
巴戟天	41	莲子	49
益智仁	42	芡实	49
当归	42	沙棘	50

第四章 月经病药膳

月经先期	51	月经后期	54
青蒿丹皮茶	51	肉桂红茶	54
生地粥	51	桃仁川芎粉	54
人参乌鸡汤	52	四物蜜饮	55
山药粥	52	芪枣阿胶汤	55
三七炖鸡蛋	52	益母草蜜饮	55
两地膏	52	郁金蜜饮	55
冬苓膏	52	青皮红花茶	56
藕柏饮	53	参归乌鸡汤	56
二蓟饮	53	当归生姜炖羊肉	56
乌鸡艾芪汤	53	枸杞子南枣煲鸡蛋	56
仙鹤大枣粥	53	桂皮山楂煎	57
益母栀陈蛋	54	大佛酒	57
		青皮合欢茶	57



干姜艾叶红糖茶	57	闭经	66
月经先后不定期	58	红花月季饮	66
青橘皮蜜饮	58	桃红粳米煎	67
玫瑰金橘饮	58	大枣白鸽汤	67
双花茶	58	归芪猪肉汤	67
砂佛粥	59	牛膝香蹄汤	67
二参粥	59	薏米扁豆粥	68
四味薯蓣膏	59	鹿茸炖乌鸡	68
经期延长	59	阿胶砂仁粥	68
小蓟饮	60	红枣木瓜猪肝汤	68
酥炸月季花	60	归芪墨鱼片	69
生地黄精粥	60	归地大枣粥	69
麦冬茅根饮	60	归藤炖肉	69
月经过多	61	香附陈皮粥	69
益母草瘦肉汤	61	月季花茶饮	70
黑木耳糖水	61	苓术红糖饮	70
鸡冠花鸡蛋汤	61	扁豆薏米粥	70
天冬红糖水	62	牛膝参归酒	70
苎麻根鸡肉汤	62	鸡血藤膏	71
地榆甜酒饮	62	鸡血藤鸡蛋方	71
补中升阳粥	62	乌鸡乌贼当归汤	71
月经过少	63	鳖甲炖白鸽	72
羊肉归地汤	63	生地黄粥	72
红花山楂酒	63	益母蛋方	72
糯米阿胶粥	63	牛膝参归酒	72
月季花酒	64	常春酒	73
崩漏	64	红糖姜枣茶	73
银耳紫珠莲草汤	64	白鸽血竭饮	73
生地黄酒饮	64	山楂红糖饮	73
荷蒂粥	65	多囊卵巢综合征	73
马齿苋粥	65	乌骨鸡鸡血藤汤	74
蒲氏老年血崩汤	65	归参炖母鸡	74
地骨皮瘦肉汤	65	白鸽鳖甲汤	74
鸡冠花母鸡汤	66	痛经	75
黑豆枣心汤	66	三棱莪术蜜饮	75



山楂蒲黄灵脂饮	75	子宫内膜异位症	84
肉桂粉	76	艾叶姜蛋	85
丹参小茴香粉	76	当归鸡蛋	85
苦瓜益母草泥	76	鸡蛋芎酒饮	85
知母黄柏蜜饮	76	大米桂心粥	85
败酱红藤丹参饮	77	双耳饮	86
三花绿茶	77	桃仁粥	86
樱桃鸡腿	77	经行泄泻	86
桃仁山楂荷叶粥	78	参莲粥	86
桂枝山楂红糖茶	78	二白粥	87
桃花酒	78	山药扁豆糯米糕	87
芎芷炖鱼头	78	黄芪莲子羹	87
益母草粥	79	芡实薏仁粥	87
良姜炖雄乌骨鸡	79	内金白术饼	88
山楂葵籽茶	79	经行发热	88
生姜花椒红枣汤	79	银翘退热饮	88
干姜大枣汤	80	姜味萝卜	88
姜枣狗肉	80	芦根蝉牛茶	89
肉桂山楂汤	80	桑夏竹叶粥	89
麦芽灵脂蒲黄汤	80	荷叶豆花茶	89
月季花益母汤	81	经行便血	89
八角红糖饮	81	槐花粥	90
益母牛肉汁	81	苦参红糖鸡蛋	90
月季花酒	82	无花果熏洗	90
桃仁墨鱼	82	二子梅果粥	90
双核饮	82	益母草粥	91
韭季红糖饮	82	鲤鱼蒜及汤	91
调经汤治痛经	83	绿豆薏米灌猪肠	91
生姜大葱方	83	藕片僵蚕汤	91
当归红糯米酒方	83	鲜菱角汤	92
白胡椒粉方	83	柿饼木耳羹	92
玫瑰花方	84	橄榄瘦猪肉	92
猪肚胡椒汤	84	黑木耳煲红枣	92
痛经简便方	84	脏连丸	92
		番石榴煎	93



红花糖水·····	93	四生藕粉糕·····	99
山楂粥·····	93	生地川楝粥·····	99
三七炖鸡·····	93	丹皮炖墨鱼·····	99
经行口糜·····	94	三鲜饮·····	99
生姜丝瓜汤·····	94	百合煮鸡蛋·····	100
生地鸭蛋饮·····	94	沙参猪蹄汤·····	100
茶树根茶·····	94	茅根荷叶粥·····	100
灶心土竹叶茶·····	94	玉女粥·····	100
淡竹叶茶·····	95	经断前后诸证·····	101
经行风疹块·····	95	莲藕方·····	101
红花乌梅酒·····	95	百合大枣方·····	101
红枣猪胰汤·····	95	蜂乳蜂蜜方·····	101
冬瓜皮黄菊花饮·····	96	生地黄精鸡·····	102
生地元鱼·····	96	合欢甘枣粥·····	102
醋木瓜生地·····	96	益智二仙粥·····	102
经行失眠·····	96	桂鲤鱼汤·····	102
柴胡决明粥·····	97	性早熟·····	103
栀子仁粥·····	97	天冬红糖煎·····	103
竹沥粥·····	97	百合糯米粥·····	103
天麻陈皮饮·····	97	麦冬粥·····	104
苏轼麦冬饮·····	97	黄精冰糖煎·····	104
百合柏子仁饮·····	98	清炖莲子百合猪肉·····	104
莲子百合粥·····	98	沙参粳米粥·····	104
参龙炖猪心·····	98	天冬粳米粥·····	105
枣仁五味粥·····	98	银耳大枣粥·····	105
经行吐衄·····	98		

第五章 妊娠病药膳

妊娠恶阻·····	106	苏叶黄连饮·····	108
生姜乌梅饮治·····	106	砂仁香藕粉·····	108
甘蔗生姜汁·····	106	伏龙肝米粥·····	108
砂仁鲫鱼汤·····	107	姜夏饮·····	108
紫苏姜橘茶·····	107	竹茹伏龙肝汤·····	108
麦地粳米粥·····	107	苏梗陈皮饮·····	109
姜蔻红糖茶·····	107		



妊娠腹痛	109	养心粥	118
红枣糯米粥	109	莲子阿胶羹	118
人参艾叶煲鸡蛋	109	半夏小米汤	118
艾叶益母草蛋	110	百合蛋黄煲	119
安胎鲤鱼粥	110	妊娠高血压	119
先兆流产（胎漏、胎动不安） ..	110	天麻蒸乳鸽	119
北芪炖鲈鱼	110	玉米须炖龟	120
桂圆红枣汤	111	菊花饮	120
莲子糯米粥	111	桑菊饮	120
葡萄干莲子汤	111	玉米须炖猪爪	120
当归黄精膏	111	天麻蒸猪脑	121
葡萄蜜膏	112	山楂银耳粥	121
砂仁炒鱼片	112	芹菜山楂粥	121
红枣茺莢蒸鲈鱼	112	茯苓糕	121
砂仁粥	113	茯苓黄芪粥	122
苧麻粥	113	淮山菠菜汤	122
仲莢煮鸡蛋	113	麦冬海带煲乌鸡	122
苧麻根鲤鱼粥	113	玉竹煲豆腐	123
党参杜仲粥	114	枸杞猪肾粥	123
三豆饮	114	玉竹煲豆腐	123
鲤鱼参术粥	114	桑葚大枣饮	124
黄酒蛋黄羹	114	黑芝麻山药羹	124
糯米阿胶粥	115	菊花蜂蜜膏	124
母鸡黄米粥	115	核桃杜仲煲龟肉	124
苧麻根糯米粥	115	菊花核桃粥	125
阿胶鸡蛋	115	赤小豆玉米饭	125
芡实粉粥	116	首乌鸡	125
糯米粉鸡蛋	116	夏菊决明饮	126
桂圆山药粥	116	益智天麻鱼	126
莲子葡萄干茶	116	妊娠咳嗽	126
妊娠肿胀	117	川麦雪梨膏	126
红豆鲫鱼汤	117	芦根竹茹粥	127
赤小豆炖牛肉汤	117	加味贝母梨膏	127
妊娠心烦	117	沙莲百合饮	127
枣仁安神粥	118		



第六章 产后病药膳

产后血晕	128	益母草木耳糖水	136
阿胶糯米粥	128	鸡冠花蛋	137
炒山楂汤	129	阿胶五味子糊	137
益母地藕粥	129	产后汗证	137
百合归龙汤	129	糯稻泥鳅	137
熏醋	129	五味枸杞茶	137
产后腹痛	130	白术叶茶	138
熟地炖羊肉	130	红枣茶	138
山药韭根粥	130	浮小麦茶	138
桃仁延胡索粥	130	小麦山药茶	138
山楂益母红糖蛋	131	产后缺乳	138
产后大便难	131	花生仁鹌蛋羹	139
芝麻核桃粉	131	清蒸鲫鱼	139
五益膏	131	参芪鱼块煲	139
黑芝麻油蜜膏	132	红枣猪蹄	140
锁阳桑葚膏	132	芪归猪手	140
锁阳膏	132	参苓猪蹄煲	140
松子芝麻膏	132	漏芦小米糖粥	140
玉参焖鸭	133	白芷冰糖粥	141
罗汉杏仁饮	133	芎芦燕麦粥	141
人参核桃仁粥	133	瓜蒌蜂蜜粥	141
产后小便不通	134	桔梗桂花粥	142
葵心炖猪肉	134	归芦小枣粥	142
黄芪猪肠汤	134	产后乳汁外溢	142
产后身痛	134	黄芪鸽脯	143
巴戟酒方	135	参归乳鸽煲	143
黄芪炖猪蹄	135	山药鹌鹑煲	143
干姜茯苓粥	135	黄芪炖白鲢	143
薏仁干姜粥	135	麦芽枳壳饮	144
枸杞粥	136	麦芽青皮饮	144
产后恶露不绝	136	冰精麦芽香附饮	144
参胶益母粥	136	冰糖橘核饮	145
参芪粥	136	陈皮麦芽粥	145



回乳	145	香橼饮	147
蒲曲汤	145	加味甘麦大枣汤	147
麦芽退乳汤	146	百合大枣饮	147
豆豉炒米饭	146	龙眼大枣茯苓粥	147
产后抑郁	146	沙参玉竹粥	147
荔枝桔核茴香粥	146	枣仁二冬粥	148

第七章 带下病及妇科杂病药膳

带下病	149	盆腔炎	156
白鸡豆蔻汤	149	鱼腥草拌莴笋	157
丁鱼肚	149	苏木益母草煲鸭蛋	157
薏米芡实粥	150	三七鸡汤	157
韭菜根鸡蛋	150	龙眼根皮炖牛肉	157
白果蒸鸡蛋	150	枸杞当归方	158
山药黄柏粥	150	槐花方	158
山药羊肉汤	151	败酱紫草方	158
山药猪腰汤	151	莲子山药粥	158
海螺蛸乌骨鸡	151	外阴白色病变	159
芡实糯米鸡	151	苍耳猪肚	159
韭菜炒羊肝	152	芝麻盐	159
银杏蒸鸭	152	盐煮绿豆	159
韭菜炒鲜虾	152	蒺藜蘸猪肝	160
外阴炎	153	芝麻菠菜	160
鱼翅消疮粥	153	胡桃芝麻汤	160
阴道炎	153	马齿苋粥	160
芡实粉	154	外阴瘙痒	161
熟地黄芪芡实羹	154	桃仁粥	161
椿根白皮饮	154	健脾冬瓜粥	161
冬瓜子白果饮	154	五味子酒	162
鸡冠花向日葵茎饮	155	红枣炖泥鳅	162
车前草蒲公英汁	155	败酱草炖猪大肠	162
金银花蒲公英汁	155	冰糖银耳	162
扁豆白糖饮	155	双花茶	163
白果莲子冬瓜子饮	156	不孕症	163
		石菖蒲粥	163



鹿角粳米粥	164	羊乳鸡蛋羹	173
参茸炖鸡肉	164	甲鱼补肾汤	174
大蒜羊肉汤	164	甲鱼猪髓汤	174
肉桂粥	165	羊肾黑豆杜仲汤	174
艾叶粥	165	补肾强身糕	175
熟地枸杞沉香酒	165	生地黄鸡	175
山药水蛭散	165	苡蓉虾球	175
桑椹汤	166	地黄海参	176
鹿角胶粥	166	三仙糖醋排骨	176
枸杞羊肉粥	166	甲鱼补肾汤	177
墨鱼炖鸡	166	茯苓羊肉包子	177
八宝粥	167	雀儿药粥	177
玫瑰山楂酒加红花	167	子宫脱垂	177
红花生育蛋	167	枸杞羊肾粥	178
姜糖膏	167	鸡蛋炖桂芪	178
灵脾地黄酒	168	巴戟炖猪大肠	178
绝经后骨质疏松症	168	升麻炖水鱼	178
牛膝菴杞饭	168	绿豆糯米炖猪肠	179
猪肾枸杞饭	169	莲子猪肚汤	179
补骨养筋汤	169	补中益气粥	179
黄豆猪骨汤	169	党参小米粥	180
杞首牛骨汤	169	金樱冰糖水	180
杜仲牛骨汤	170	莲子肚	180
戟蓉杜仲汤	170	新鲜荷叶蒸黑枣	180
猪骨汤	170	升麻芝麻炖猪大肠	181
山药甲鱼汤	171	金樱根炖鸡	181
枸杞甲鱼汤	171	荔枝酒	181
戟锁山药酒	171	何首乌煲鸡	182
归杞蒸鸡	172	性欲低下	182
杞地羊肉汤	172	附片蒸羊肉	182
蛤蚧羊腰花	172	双花麦芽饮	183
川断杜仲煲猪尾	173	首乌丁香糊	183
二子延年茶	173	人参茶	183
沙苑子茶	173	莲子粥	183
黑牛髓煎	173	归杞佛手茶	184