

饮食与健康丛书【谢英彪 主编】

妇女病患者

吃什么

顾荣霞等编著

1.4

河海大学出版社



中国民间故事精选 (Jingxuan) 1

妇女嫁鸡随和

吃什么

中国民间故事精选

中国民间故事精选

编著

顾荣霞
胥京生
郝叶宁
艾兰春

妇女病患者 吃什么



图书在版编目 (C I P) 数据

妇女病患者吃什么/顾荣霞等编著. —南京:河海大学出版社,1999.9

(饮食与健康丛书/谢英彪主编)

ISBN 7-5630-1424-1

I. 妇… II. 顾… III. ①妇科病—基本知识②妇科病—食物疗法 IV. R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 44342 号

河海大学出版社出版发行

(南京市西康路 1 号 邮编: 210098)

南京金阳彩色印刷厂印刷

江苏省新华书店经销

1999 年 9 月第 1 版

1999 年 9 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 4.25 插页: 2

字数: 99 千字

印数: 1~6000 册

定价: 6.00 元

前 言

通过食物及药食兼用品来解除病痛,防治疾病,强身延年,是人们的迫切愿望。化学药物的毒副作用及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。随着医疗体制的改革,简便价廉而灵验的食疗方法越来越受到人们的欢迎,“吃什么”、“怎样吃”成了寻常百姓关心的热门话题。然而,自古以来,食疗方法大多为医生所掌握,普通家庭和寻常百姓对各种疾病的食疗知识了解甚少,所以本丛书第一辑有关养生保健方面的《健脑益智吃什么》、《驻颜美容吃什么》、《防癌抗癌吃什么》、《延年益寿吃什么》出版后,深受读者欢迎。为了满足广大读者希望通过食疗治病保健的迫切需求,我们又组织了有关专家编著了《饮食与健康丛书》(第二辑)。

本丛书以不同的病种分册,共 15 册,包括《糖尿病患者吃什么》、《高脂血症患者吃什么》、《高血压病患者吃什么》、《冠心病患者吃什么》、《中风患者吃什么》、《癌症患者吃什么》、《哮喘病患者吃什么》、《肝病患者吃什么》、《胃病患者吃什么》、《贫血患者吃什么》、《骨质疏松症患者吃什么》、《关节炎患者吃什么》、《不孕不育患者吃什么》、《性功能障碍患者吃什么》、《妇女病患者吃什么》,形成了一个较大的系列。每一分册按照病种的不同,包括“基本知识”和“食疗方法”两部分内容。“基本知识”部分包括发病情况(流行病学)、发病原因、诊断方法、理化检查、中医认识、西医认识、治疗措施、饮食原则、

食物禁忌等;“食疗方法”涉及到了茶、酒、粥、汤、羹、点心、菜肴和药膳等内容。所列食疗方从食物或药物的原料采购到制作都适合一般家庭,并以来源广泛、价廉物美、制作简便、口感良好、疗效确切、安全可靠为列选标准,对一些虽具有补养作用,但来源稀少而价格昂贵的食物、药物,包括受国家保护的野生动植物,一概不予选用,以便使广大读者都能看得懂、学得会、用得上,从而满足东西南北中不同地域的普通家庭的食疗需求。

参加本丛书撰写的有关专家,根据前贤和自身丰富的临床食疗经验及大量的现代最新科研成果,以通俗易懂、深入浅出的语言介绍了几千种有较大选择余地的食疗方、食疗菜肴、食疗药膳,突出了知识性、科学性和实用性,以期帮助患有常见病的读者在大饱口福的同时,战胜病魔,恢复健康。在此,我们衷心祝愿广大读者平安康乐,生活幸福!

谢英彪

1999年5月

目 录

妇女病的基本知识

女性生殖系统的生理	(1)
中医对女性生理特点的认识	(7)
常见的月经病有哪些	(14)
常见的带下病有哪些	(16)
常见的妊娠病有哪些	(18)
常见的产后病有哪些	(20)
常见的妇女杂病有哪些	(22)

妇女病患者吃什么

月经病	(24)
月经不调	(24)
一、概述	(24)
二、辨证施食	(26)
1. 血热型	(26)
(1) 凉拌芹菜	(26)
(2) 马兰头白茅根蜜饮	(26)
2. 血寒型	(26)
(1) 干姜艾叶红糖茶	(27)

(2) 当归生姜羊肉汤	(27)
3. 气虚型	(27)
(1) 五元全鸡	(28)
(2) 人参沙锅鸡	(28)
4. 血虚型	(28)
(1) 阿胶粥	(29)
(2) 灵芝猪肝	(29)
5. 气滞血瘀型	(29)
(1) 益母草蜜饮	(29)
(2) 青皮山楂粥	(30)
(3) 陈皮橘叶茶	(30)
6. 肝郁型	(30)
(1) 萝卜丝饼	(30)
(2) 香橼佛手煎	(31)
(3) 金橘粉	(31)
闭经	(31)
一、概述	(32)
二、辨证施食	(33)
1. 气血两虚型	(33)
(1) 黄芪猪肝汤	(34)
(2) 鸭血豆腐海米汤	(34)
(3) 归芪枸杞烧羊肉	(34)
2. 肾阳虚弱型	(35)
(1) 紫河车人参粉	(35)
(2) 香附烧狗肉	(35)
(3) 姜蒜炒羊肉丝	(36)
3. 肾阴虚弱型	(36)

(1) 虫草炖甲鱼	(36)
(2) 枸杞子炖乳鸽	(37)
(3) 桑椹黄精药酒	(37)
4. 气滞血瘀型	(37)
(1) 凌霄花金橘粉	(38)
(2) 桃仁川芎粉	(38)
(3) 双花酒	(38)
5. 痰阻型	(38)
(1) 益母草陈皮半夏蜜饮	(38)
(2) 芎归苍术蜜饮	(39)
痛经	(39)
一、概述	(39)
二、辨证施食	(41)
1. 气滞血瘀型	(41)
(1) 玫瑰花山楂酒	(41)
(2) 田七炖乳鸽	(41)
(3) 三棱莪术蜜饮	(42)
2. 寒凝胞中型	(42)
(1) 肉桂粉	(42)
(2) 艾叶生姜红糖饮	(43)
3. 气血虚弱型	(43)
(1) 白参炖乌骨鸡	(43)
(2) 四物蜜饮	(43)
4. 湿热瘀结型	(44)
(1) 知母黄柏蜜饮	(44)
(2) 苦瓜益母草泥	(44)
功能性子宫出血	(45)

一、概述	(45)
二、辨证施食	(46)
1. 血热型	(46)
(1) 地榆炭蜜饮	(46)
(2) 鸡冠花皮蛋粥	(47)
(3) 白茅根甘蔗饮	(47)
(4) 荸荠藕节汤	(47)
2. 血瘀型	(47)
(1) 益母草鸭肉汤	(48)
(2) 田七墨鱼汤	(48)
(3) 马鞭草蜜饮	(48)
3. 气虚型	(49)
(1) 人参红枣饮	(49)
(2) 黄芪旱莲草排骨汤	(49)
(3) 人参莲房汤	(49)
(4) 花生莲肉羹	(50)
经前期紧张综合征	(50)
一、概述	(50)
二、辨证施食	(51)
1. 经前乳胀	(51)
(1) 二皮蜜饮	(52)
(2) 玫瑰金橘饮	(52)
2. 经行头痛	(52)
(1) 枸杞子芹菜汁	(52)
(2) 杞菊柿叶茶	(53)
(3) 菊花脑虾米汤	(53)
3. 经行眩晕	(53)

(1) 黑芝麻豆奶	(53)
(2) 归芍杞子粥	(54)
(3) 首乌肝片	(54)
4. 经行泄泻	(54)
(1) 龙眼红枣莲子粥	(55)
(2) 山药茯苓包子	(55)
(3) 白术枣泥糕	(55)
(4) 砂仁陈皮肚条	(55)
5. 经行浮肿	(56)
(1) 姜桂牛肉汤	(56)
(2) 二仙焖狗肉	(56)
(3) 益智仁莲子粥	(57)
6. 经行口疮	(57)
(1) 咸黑豆汁	(57)
(2) 女贞子旱莲草蜂蜜饮	(58)
(3) 枸杞子天冬里脊片	(58)
带下病	(59)
老年性阴道炎	(59)
一、概述	(59)
二、辨证施食	(60)
1. 湿热型	(60)
(1) 车前草蒲公英汁	(60)
(2) 鸡冠花银花蜜饮	(61)
2. 脾虚型	(61)
(1) 山药扁豆糕	(61)
(2) 参苓山药汤圆	(61)
(3) 一品山药	(62)

3. 肾虚型	(62)
(1) 熟地黄芪芡实羹	(63)
(2) 紫河车虫草膏	(63)
盆腔炎	(63)
一、概述	(63)
二、辨证施食	(65)
1. 急性盆腔炎	(65)
(1) 银花蒲公英蜜饮	(65)
(2) 丹皮赤芍黄柏蜜饮	(65)
(3) 大黄棱莪蜂蜜糊	(65)
2. 慢性盆腔炎	(66)
(1) 桃仁饼	(66)
(2) 青皮红花茶	(66)
(3) 地鳖虫蛋清饮	(67)
(4) 橘核粉	(67)
(5) 荔枝核蜜饮	(67)
(6) 天仙藤白果莲肉粥	(67)
妊娠病	(68)
妊娠呕吐	(68)
一、概述	(68)
二、辨证施食	(69)
1. 肝胃不和型	(69)
(1) 陈皮姜汁粟米粥	(70)
(2) 陈皮半夏茶	(70)
(3) 砂仁藕粉	(70)
(4) 连苏芦根竹茹饮	(70)
2. 脾胃虚弱型	(71)

(1) 参乳雪梨饮	(71)
(2) 红枣五汁茶	(71)
(3) 参术五汁饮	(72)
先兆流产	(72)
一、概述	(72)
二、辨证施食	(74)
1. 气血两虚型	(74)
(1) 苎麻根龙眼粥	(75)
(2) 莲子阿胶糯米饭	(75)
(3) 莲子白术茯苓羹	(75)
(4) 阿胶龙眼红枣汤	(76)
(5) 阿胶蛋花汤	(76)
2. 肾虚型	(76)
(1) 杜仲炖母鸡	(76)
(2) 桑寄生炖猪肚	(77)
(3) 菟丝子艾叶粥	(77)
3. 血热型	(77)
(1) 黄芩苎麻根蜜饮	(78)
(2) 南瓜蒂芦根羹	(78)
(3) 苜蓿籽蛋汤	(78)
妊娠水肿	(78)
一、概述	(78)
二、辨证施食	(80)
1 脾气虚弱型	(80)
(1) 茯苓皮陈皮饼	(80)
(2) 黄芪苡仁粥	(80)
(3) 茯苓栗子粥	(81)

(4) 黄芪龙眼红枣汤	(81)
(5) 黄豆芽鲫鱼汤	(81)
2. 肾阳虚弱型	(81)
(1) 杜仲茯苓皮粥	(82)
(2) 核桃仁冬瓜皮黑鱼汤	(82)
(3) 补骨脂冬瓜鲤鱼头汤	(82)
产后病	(84)
子宫复旧不全	(84)
一、概述	(84)
二、辨证施食	(85)
1. 气虚型	(85)
(1) 黄芪升麻红枣鸡	(86)
(2) 人参莲子粥	(86)
(3) 归芪红糖蛋	(86)
(4) 清蒸白参鸡	(86)
2. 血瘀型	(87)
(1) 益母草粥	(87)
(2) 鸡冠花鲜藕羹	(87)
(3) 艾叶红花蜜饮	(88)
3. 血热型	(88)
(1) 生地旱莲草蜜饮	(88)
(2) 赤小豆荸荠羹	(88)
(3) 凉拌马兰头香干	(88)
产后缺乳	(89)
一、概述	(89)
二、辨证施食	(91)
1. 气血虚弱型	(91)

(1) 鲫鱼赤豆羹	(91)
(2) 糯米红枣炖鲤鱼	(92)
(3) 王不留行猪蹄汤	(92)
(4) 归芪猪蹄汤	(92)
(5) 鲜奶虾仁	(93)
(6) 金针菜炖母鸡	(93)
2. 肝郁气滞型	(94)
(1) 双花通乳汤	(94)
(2) 青陈皮黄酒炖活虾	(94)
(3) 香附通草花生粥	(94)
妇女杂病	(96)
更年期综合征	(96)
一、概述	(96)
二、辨证施食	(97)
1. 肝肾阴虚型	(97)
(1) 枸杞子百合羹	(98)
(2) 黑芝麻粥	(98)
(3) 枸杞子炖甲鱼	(98)
(4) 枸杞莲心茶	(99)
2. 脾肾阳虚型	(99)
(1) 二仙烧羊肉	(99)
(2) 羊肾杜仲五味汤	(99)
(3) 二子酒	(100)
3. 肝郁气滞型	(100)
(1) 糖渍枸橘	(100)
(2) 玫瑰枣糕	(100)
急性乳腺炎	(101)

一、概述	(101)
二、辨证施食	(103)
(1) 蒲公英皂角刺蜜饮	(103)
(2) 蒲公英路路通蜜饮	(103)
(3) 露蜂房甘草饮	(104)
(4) 鹿角粉黄酒饮	(104)
(5) 银花大黄黄酒饮	(104)
(6) 归芪炖乳鸽	(104)
乳腺小叶增生	(105)
一、概述	(105)
二、辨证施食	(106)
1. 肝郁气滞型	(106)
(1) 金橘叶茶	(107)
(2) 橘饼饮	(107)
(3) 枸橘李粉方	(107)
(4) 青皮山楂川贝粉	(107)
(5) 海带排骨汤	(107)
2. 冲任失调型	(108)
(1) 柴胡鹿角霜橘核粉	(108)
(2) 肉苁蓉归芍蜜饮	(108)
(3) 鹿角胶炖牡蛎	(109)
子宫肌瘤	(109)
一、概述	(109)
二、辨证施食	(111)
1. 气滞血瘀型	(111)
(1) 桃仁三棱莪术蜜饮	(112)
(2) 益母草田七牡蛎汤	(112)

2. 寒凝血瘀型·····	(112)
(1) 桂枝茯苓蜜饮·····	(113)
(2) 阿胶田七粥·····	(113)
3. 气虚血瘀型·····	(114)
(1) 黄芪鳖甲蜜饮·····	(114)
(2) 人参蒲黄红糖饮·····	(114)
子宫脱垂·····	(115)
一、概述·····	(115)
二、辨证施食·····	(117)
1. 气虚下陷型·····	(117)
(1) 人参鸡汤·····	(117)
(2) 黄芪芡实红枣粥·····	(117)
(3) 刺五加葛根粉·····	(118)
(4) 黄芪羊肉汤·····	(118)
2. 肾气虚衰型·····	(118)
(1) 核桃金樱子羊肾粥·····	(119)
(2) 狗肉炖黑豆·····	(119)
(3) 核桃白果糕·····	(119)
(4) 枸杞升麻炖乳鸽·····	(119)