

实用保健食谱丛书

SHIYONG BAQJIAN SHIPU CONGSHU

女性五期保健

主编◎韦金育



食谱



广西民族出版社

实用保健食谱丛书

女性五期保健食谱

韦金育 主编

责任编辑 黄玉群
封面设计 张文馨
责任校对 黄春燕
技术设计 余秀玲
出版 广西民族出版社
发行 广西新华书店
印刷 广西地质印刷厂
开本 787×1092 1/32
印张 8.75
字数 180 千
版次 1998 年 9 月第 1 版
印次 1999 年 1 月第 2 次印刷
印数 1001—6000 册

ISBN 7-5363-3473-7/R·161

定价:11.00 元

前 言

经期、孕期、产期、哺乳期、更年期统称为女性五期，是女性一生中变化最大也是最容易生病的时期。如果妇女在这五期生病，极容易留下隐患，成为日后诱发各种大病的导火线，因此，女性五期的保健比其他时期更为重要。在女性五期的保健之中，饮食保健是必不可少的重要一环。为了使广大妇女健康地度过这五期，我们组织有关专家和科技人员编写了本书，以便广大妇女酌情选择适宜自己的食谱。

本书在编写过程中，参考了大量的古今保健养生著作及文献，结合现代营养学及先进的保健技术，收集了历代宫廷女性五期保健配方及秘方和民族民间有特色的女性五期保健食谱，根据作者的实践经验，分经期保健食谱、孕期保健食谱、产期保健食谱、哺乳期保健食谱、更年期保健食谱五章来编写，每个食谱又分别按配方、功用、制法、用法、注意事项五个条目来阐明，方便读者根据自己的健康状况，选择适宜的食谱，使读者在品尝美食的同时，也能达到康复健身的目的。

本书具有以下四大特色：1. 以中医理论、现代营养学理论为指导，做到理论与实践相结合，普及与提高相结合，中西医相结合。2. 全部采用天然食物和药物为原料，既安全可靠，无毒无副作用，又有显著的疗病、康复、保健作用，且保留了原有食物的色香味。3. 全书内容通俗易懂，

简明扼要，制作简单易行，方便广大读者根据不同病症和体质选用适宜的食谱。4. 具有科学性、实用性、知识性，是广大读者的良师益友。

由于编者水平有限，经验不足，错漏在所难免，敬请各界专家及广大读者批评指正，以便今后改正提高。

编 者

1998 年 5 月

目 录

第一章 经期保健食谱	(1)
第一节 月经不调食谱	(1)
第二节 月经先期食谱	(5)
第三节 月经后期食谱	(9)
第四节 月经先后不定期食谱	(13)
第五节 月经量少食谱	(17)
第六节 月经量多食谱	(20)
第七节 痛经食谱	(24)
第八节 倒经食谱	(28)
第九节 闭经食谱	(32)
第十节 崩漏食谱	(36)
第二章 孕期保健食谱	(42)
第一节 妊娠呕吐食谱	(42)
第二节 妊娠浮肿食谱	(46)
第三节 妊娠咳嗽食谱	(51)
第四节 妊娠腹痛食谱	(54)
第五节 妊娠腰痛食谱	(57)
第六节 妊娠子痫食谱	(60)
第七节 先兆流产食谱	(64)
第八节 习惯性流产食谱	(68)
第九节 妊娠伤风食谱	(72)

第十节 促进胎儿生长发育食谱	(77)
第十一节 孕妇补锌食谱	(80)
第十二节 孕妇补钙食谱	(84)
第三章 产期保健食谱	(89)
第一节 产后贫血食谱	(89)
第二节 产后虚弱食谱	(94)
第三节 产后自汗食谱	(99)
第四节 产后盗汗食谱	(103)
第五节 产后便秘食谱	(105)
第六节 产后下痢食谱	(110)
第七节 产后胎盘不下食谱	(113)
第八节 产后恶露不尽食谱	(114)
第九节 产后血晕食谱	(119)
第十节 产后中风食谱	(125)
第十一节 产后身痛食谱	(127)
第十二节 产后发热食谱	(135)
第十三节 产后尿频食谱	(146)
第十四节 产后淋症食谱	(156)
第十五节 产后尿闭食谱	(162)
第十六节 产后腰痛食谱	(172)
第十七节 产后腹痛食谱	(180)
第十八节 产后浮肿食谱	(186)
第十九节 产后心悸食谱	(193)
第二十节 产后乳痈食谱	(199)
第四章 哺乳期保健食谱	(206)
第一节 产后乳汁不下食谱	(206)

第二节	产后乳汁自出食谱·····	(214)
第三节	回乳食谱·····	(221)
第五章	更年期保健食谱·····	(223)
第一节	更年期心悸食谱·····	(223)
第二节	更年期潮热食谱·····	(227)
第三节	更年期汗出食谱·····	(231)
第四节	更年期眩晕食谱·····	(234)
第五节	更年期头痛食谱·····	(238)
第六节	更年期性功能低下食谱·····	(241)
第七节	更年期高血压食谱·····	(246)
第八节	更年期忧郁症食谱·····	(251)
第九节	更年期失眠食谱·····	(254)
第十节	更年期瘰病食谱·····	(258)
第十一节	更年期肥胖症食谱·····	(260)
第十二节	更年期骨质疏松食谱·····	(264)
第十三节	更年期手足不温食谱·····	(268)

第一章 经期保健食谱

第一节 月经不调食谱

月经不调临床上表现为月经周期严重紊乱，或前或后，无一定规律，出血时间前后错杂更迭不定，有的伴有经血量、质、色的变化，有的还兼有痛经、闭经等其他病症。

饮食方面：

宜清淡且富有营养的食物，如肉类、蛋类、乳制品、鲜鱼、豆类、蔬菜等。体虚可进滋补食物，如桂圆肉、红枣、羊肉、乌鸡、核桃等。血热患者，忌食用燥热滋腻食物，如狗肉、羊肉、姜、辣椒、桂皮等。虚寒患者忌食生冷及寒凉食物，如绿豆、海带、冬瓜、西瓜、梨、香蕉、竹笋等。

另外，可对症选用下列保健食谱进行疗养。

黑米阿胶粥

【配方】黑糯米 100 克，阿胶 30 克，红糖适量。

【功用】养血止血，滋阴补虚，安胎。适用于血虚月经不调。

【制法】将黑糯米淘洗干净，放入锅中，加清水适量煎粥，待粥将熟时，加入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，煮沸 2 分钟，再加入红糖即可。

【用法】作早餐或下午加餐食用。经后每日1剂，分2次食完，连食5日至7日。

【注意事项】不应长期连续食用，宜间断食用。脾胃虚弱者不宜多食。

桂圆肉鸡蛋汤

【配方】鸡蛋2个，桂圆肉30克，红糖50克。

【功用】补气行血，调和中气。适用于血虚型月经不调。

【制法】将桂圆肉放入锅中，加清水适量，煮沸，放入红糖及打散的鸡蛋，煮至鸡蛋熟即可。

【用法】于月经前或经净后食用。每日1剂，1次或分2次食完，连食7日。

【注意事项】感冒发热、肠胃积滞者不宜食用。

鸡蛋艾叶汤

【配方】鸡蛋2个，艾叶(鲜品)10克。

【功用】温经散寒，活血止血，安胎。适用于虚寒型月经不调。

【制法】将生艾叶洗净，放入锅中，加清水适量煎煮，再加入鸡蛋煮汤即可。

【用法】每日睡前食用。每日1剂，1次食完，连食半个月。

【注意事项】感冒发热及肝火旺者忌食。

当归鸡蛋红糖汤

【配方】鸡蛋2个，当归10克，红糖50克。

【功用】补血活血。适用于脾虚月经不调。

【制法】将当归放入锅中，加清水适量，用武火煮沸后，改用文火煎 20 分钟，加入鸡蛋、红糖煮至鸡蛋熟即可。

【用法】睡前食用。月经后每日 1 剂，1 次或分 2 次食完，连食 5 日至 7 日。

【注意事项】感冒发热、胃肠积滞、肝火旺者忌食。

羊肉当归生姜饮

【配方】羊肉 250 克，当归 15 克，生姜 10 克。

【功用】温补脾胃，补血行血。适用于虚寒型月经不调，久病体虚等。

【制法】将羊肉洗净，切成小块，当归、生姜洗净，同时放入锅中，煮至肉烂熟即可。

【用法】食肉喝汤，可作为主菜食用。每日 1 剂，分 2 次食完，可连食 5 日至 10 日。

【注意事项】阴虚有热、温热中满者不宜食用。

绿茶方

【配方】绿茶 1 克，干泽兰叶 10 克。

【功用】凉血活血，调经。适用于月经不调，提前或错后，经量时多时少，气滞血淤，小腹胀痛等。

【制法】把茶叶、干泽兰放入茶盅内，用沸水冲泡，盖好，泡 5 分钟即可。

【用法】月经来潮时饮用。每日 1 剂，分 2 次饮完。

【注意事项】饮茶后失眠者不宜饮用。

猪肝大枣枸杞汤

【配方】猪肝 30 克，大枣 10 克，枸杞子 6 克。

【功用】滋阴养血补血。适用于血虚，月经量少、色淡者。

【制法】将猪肝洗净，切片，与大枣、枸杞子同放入锅中，加清水适量同煮，加入调料即可。

【用法】喝汤食猪肝，可作为主菜食用。每日 1 剂，1 次至 2 次食完。

【注意事项】脾胃积滞者忌食。

鸡蛋阿胶汤

【配方】鸡蛋 1 个，阿胶 10 克，红枣 6 克，麦冬 10 克。

【功用】养阴清热，安神除烦。适用于血虚心烦，失眠，月经不调等。

【制法】将红枣、麦冬放入锅中，加清水适量，用武火煮沸后，打入鸡蛋同煮，改用文火煲约 1 小时。阿胶捣碎，放入碗里，用煮沸的红枣、麦冬、鸡蛋汤烱化，放入调味品即可。

【用法】睡前食用。每日 1 剂，1 次食完，连食 5 日至 7 日。

乌鸡天麻汤

【配方】乌鸡 250 克，天麻 12 克，川芎 6 克，姜、酒各适量。

【功用】养血祛风，补血止痛。适用于月经不调并经前

后头痛血虚者。

【制法】将乌鸡洗净，切块，与天麻、川芎一起放入炖盅内，加入清水适量及姜、酒，炖盅加盖，入锅隔水用文火炖约2小时，调味即可。

【用法】月经前后食用。每日1剂，1次食完，连食1周左右。

【注意事项】感冒发热者不宜食用。

瘦肉归芪汤

【配方】瘦猪肉120克，当归10克，黄芪15克。

【功用】健脾养血，补气调经。适用于气血虚弱型月经不调。

【制法】将瘦猪肉洗净，切片；当归、黄芪洗净，与猪肉一起放入锅中，加清水适量，用武火煮沸后，改用文火煲约1小时，调味即可。

【用法】月经前后或来潮时食用。每日1剂，1次食完，连食1周。

【注意事项】感冒未愈、热证、实证者不宜食用。

第二节 月经先期食谱

月经周期提前7日以上，甚至10来日一行，连续两个周期以上者称为月经先期，又称经期超前、经行先期或经早。

若仅提前3日至6日，或偶尔超前一次者，均不作为月经先期病论。

饮食方面：

宜食清淡富有营养的食物，如蛋类、乳制品、豆类、薯类、鲜鱼、新鲜蔬菜等。如气虚者应进食滋补性食物，如乌鸡、桂圆肉、红枣、花生、核桃、栗子、羊肉等。血热患者忌食温热上火食物，如姜、桂皮、辣椒、羊肉、狗肉等。

另外，可对症选用下列保健食谱进行疗养。

金针芹菜汤

【配方】金针菜 10 克，干芹菜 15 克。

【功用】清热凉血，活血行血。适用于月经提前，症见色红量多，心烦口渴，大便秘结。

【制法】将金针菜、干芹菜洗净，放入锅中，加清水适量同煎熟，调味即可。

【用法】喝汤食菜。可作主菜食谱。

【注意事项】不宜长期食用，月经来潮前食用。

鸡蛋益母草汤

【配方】鸡蛋 2 个，益母草(新鲜)30 克。

【功用】补气益血，活血祛瘀。适用于月经提前、量多者。

【制法】将新鲜益母草洗净，与鸡蛋一起放入锅中，加清水适量同煮，蛋熟后剥去蛋壳，然后放回药液中同煮约 10 分钟后，去药渣即可。

【用法】喝汤食蛋。月经前后或来潮时中午及晚上食用。每日 1 剂，1 次食完，连食 3 日至 5 日。

归芪补血粥

【配方】当归 10 克，黄芪 15 克，粳米 150 克，红糖适量。

【功用】补血益气，活血调经。适用于月经先期气血不足，症见量多色淡，神疲倦怠，心悸气短，面色无华，小腹有下坠感等。

【制法】将当归、黄芪洗净，切片，放入锅中，加清水适量，用武火煮沸后，改用文火煎 30 分钟，去渣取汁，再与洗净的粳米同放入锅中，加清水适量，共煮为粥，粥熟加入红糖即可。

【用法】每日 1 剂，趁温分 2 次食完，连食 5 日至 7 日。

【注意事项】血热者忌食。

黑豆党参红糖汤

【配方】黑豆 50 克，党参 15 克，红糖适量。

【功用】补中益气。适用于月经提前量多，症见月经色淡红稀薄，神疲乏力，面色无华等。

【制法】将黑豆、党参洗净，放入锅中，加清水适量，用武火煮沸后，改用文火煎至豆烂，加红糖调味即可。

【用法】食黑豆、党参，喝汤，可作为早餐或下午加餐食用。每日 1 剂，1 次或分 2 次食完，连食 5 日至 7 日。

【注意事项】脾胃虚弱、腹胀、积热者不宜食用。

月季花茶

【配方】月季花 20 克。

【功用】活血凉血，行血调经。适用于月经提前、量多者。

【制法】将月季花洗净，放入锅中，加入清水适量，煮沸数分钟即可。

【用法】每日1剂，分2次饮完，连饮5日至7日。

【注意事项】气血虚弱及脾胃虚寒者不宜食用。

芹菜汤

【配方】芹菜(干品)30克。

【功用】凉血活血。适用于月经提前、量多，有血块患者。

【制法】将芹菜洗净，放入锅中，加清水适量，煮沸数分钟即可。

【用法】每日1剂，分2次饮完，可经常饮用。

青丹茶

【配方】青蒿(干品)6克，丹皮6克，茶叶3克，冰糖12克。

【功用】凉血活血。适用于月经先期血热，症见量多色紫，粘稠。

【制法】将青蒿、丹皮洗净，与茶叶、冰糖同放入茶盅内，用沸水冲泡约10分钟即可。

【用法】每日1剂，分2次至3次饮完，连食5日至10日。

【注意事项】气血虚寒者不宜饮用。

乌龟螺蛳汤

【配方】乌龟 500 克，茜草 10 克，海螺蛳 20 克。

【功用】滋阴降火，凉血活血。适用于月经先期阴虚火旺者。

【制法】将乌龟用沸水烫死，去壳及内脏，砍成小块，洗净；将海螺蛳、茜草洗净，与龟肉一起放入砂锅中，加清水适量，用武火煮沸后，改用文火煮约 2 小时，调味即可食用。

【用法】可随时食用。

【注意事项】脾胃虚寒者忌食。

第三节 月经后期食谱

月经周期延后 7 日以上，甚至 40 日至 50 日一潮，连续两个周期以上者称为月经后期，又称经行后期、月经延后、经水过期、经迟等。偶尔有一次月经周期后错，或青春期月经初潮的 1 年至 2 年内及更年期的月经延后均不作病态而论。

饮食方面：

本病的饮食方面，与月经失调相似，可以参考该病的饮食方面。

另外，可对症选用下列保健食谱进行疗养。

醋蛋艾叶方

【配方】鸡蛋 2 个，艾叶(鲜品)10 克，米醋 10 克。

【功用】活血祛瘀，温宫散寒。适用于虚寒型月经后期，经血量少患者。

【制法】将艾叶洗净，放入炒锅中，用米醋拌炒，然后加清水煎汤，取汁冲蛋食用。

【用法】饭前食用。每日1剂，分2次食完，连食7日至10日。

【注意事项】有胃酸过多者不宜食用。

大枣黑豆汤

【配方】大枣10克，黑豆30克。

【功用】健脾补血。适用于血虚型月经后期。

【制法】将大枣、黑豆洗净，放入锅中，加清水适量，同煮至豆烂即可。

【用法】喝汤食豆食枣。每日2次，可经常食用。

【注意事项】若食黑豆引起腹胀者，可加少许陈皮、砂仁同煲，以消胀行气。

当归生姜汤

【配方】当归10克，生姜6克，红糖15克。

【功用】温宫散寒，补血行血。适用于虚寒型月经后期。

【制法】将当归、生姜洗净，放入锅中，加红糖及清水适量，用武火煮沸后，改用文火煮20分钟即可。

【用法】月经前后饮用。每日1剂，分3次饮完。

【注意事项】阴虚火旺者不宜食用。