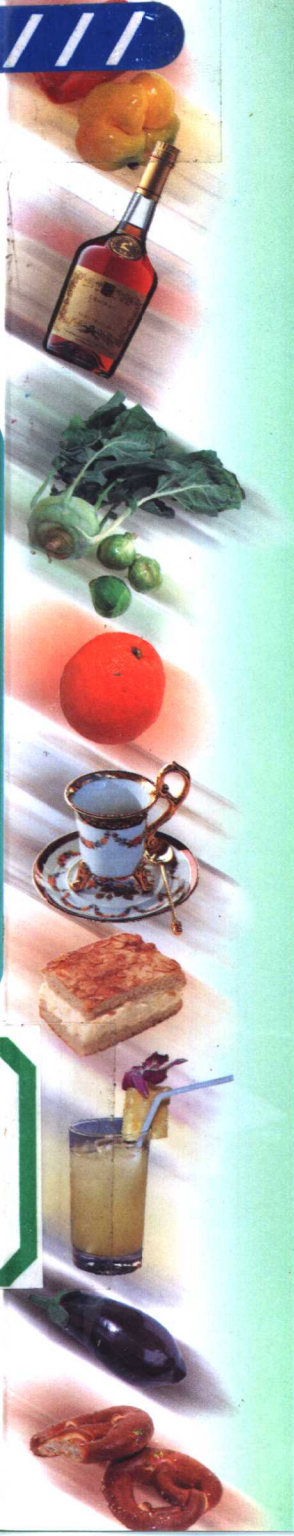


更年期病

饮食疗法

饮食与女性病

内蒙古科学技术出版社

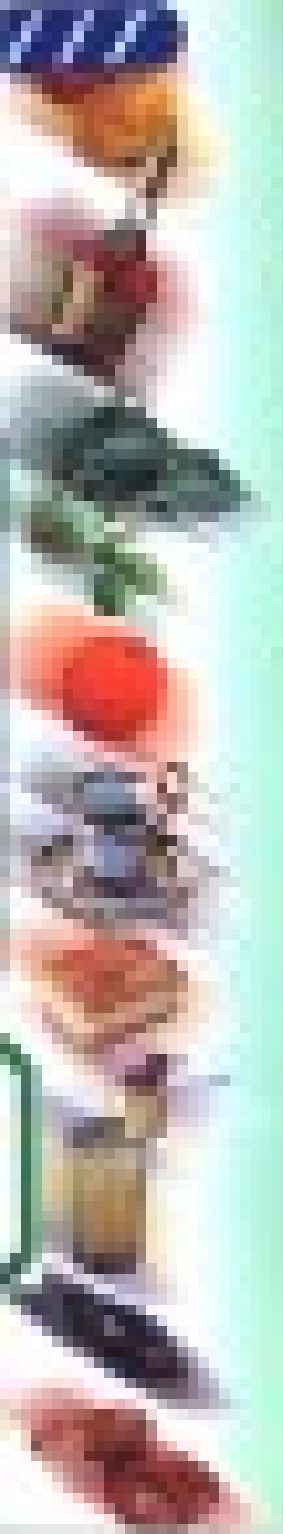
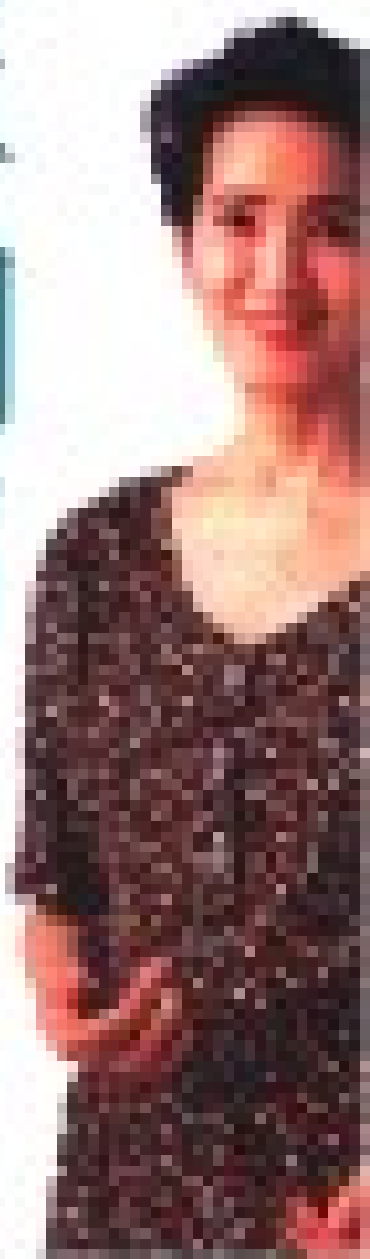


更年期病

饮食疗法

饮食与女性病

中国医药出版社



更年期病饮食疗法

主编	高溥超		
编者	于俊荣	郑平	汪淑玲
	周青	高肃华	董振良
	刘海滨	杨志安	许纪昌
	马成瑞	张文学	

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

更年期病饮食疗法/高溥超主编. - 赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2001. 6

(饮食与女性病丛书)

ISBN 7-5380-0895-0

I. 更… II. 高… III. 女性-更年期-综合征-食物疗法… IV. R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 044606 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

责任编辑/那 顺

封面设计/徐敬东

印 刷/大板金源民族印刷厂

开 本/850×1168 1/32

印 张/7.625

字 数/152 千

印 数/1—5000 册

版 次/2001 年 6 月第一版

印 次/2001 年 6 月第一次

定 价/12.00 元

目 录

更年期生理病理	(1)
一、女性更年期生理	(1)
二、女性更年期病理	(2)
女性更年期病理	(2)
女性更年期综合症临床表现	(2)
更年期病饮食疗法	(4)
一、更年期心悸	(4)
灵芝蜜枣饮(4) 合欢赤芝饮(5) 灵芝茶(5) 灵	
芝鸽蛋煲(6) 赤芝炖鸡蛋(6) 什锦烩鸡翅(7) 松仁	
鸡丁(8) 煨鸡球(8) 松子枣仁羹(9) 银耳松仁	
羹(10) 夜交藤松仁饮(10) 茯苓松仁饮(11) 鲜菇	
烩墨鱼(11) 糖醋墨鱼卷(12) 春笋墨鱼片(13) 红	
烧墨鱼仔(13) 番茄墨鱼仔(14) 黄瓜乌鱼蛋(15)	
豌豆乌鱼蛋羹(15) 赤根菜乌鱼蛋羹(16) 合欢茯苓	
粥(17) 柏仁合欢梗米粥(17) 灵芝柏子仁粥(18)	
当归夜交藤粥(19) 松仁二米粥(19) 茯神糯米	
粥(20) 赤芝茯神大麦粥(20)	

二、更年期潮热汗出 (21)

鲜蘑春笋(21) 炆春笋(22) 黑木耳烧冬笋(22)
油焖冬笋(23) 冬笋里脊丝(24) 香菜冬笋煲(24)
白汁芦笋(25) 熏干烩芦笋(26) 干冬菜豆腐煲(26)
冬菜氽鸡蛋汤(27) 干冬菜豌豆羹(28) 丸子冬菜羹(28)
干冬菜银芽汤(29) 冬菜沙锅鸭子(30) 清蒸鸭脯(30)
盐水鸭块(31) 酱汁鸭子(32) 栗子焖鸭(32)
烩鸭舌掌(33) 软熘鸭肝(34) 冬菇烧鸭(34)
香酥鸭(35) 罐焖鸭子(36) 双色鸭蛋(36) 莴苣鸭蛋煲(37)
浮小麦饮(38) 地骨皮饮(38) 五味白薇饮(39)
银柴胡汤(40) 白蜜浮小麦粥(40) 糯稻糖粥(41)
冰糖地骨皮粥(41) 枸杞白薇粥(42) 地黄银柴胡粥(43)
胡黄连粟米粥(43)

三、更年期血压高 (44)

凉拌芹菜(44) 芹菜拌鸭掌(45) 麻酱拌香芹(45)
三丝香芹(46) 炆芹菜丝(47) 芹菜溜肝尖(47)
素炒香芹(48) 熏干烩芹菜(49) 香芹沙锅豆腐(49)
胡萝卜煨鸭(50) 银芽炒胡萝卜(51) 金笋鳝丝(51)
油焖金笋(52) 红烧胡萝卜(53) 胡萝卜香干(53)
胡萝卜丸子煲(54) 茄汁金笋(55) 菊花茶(55)
杞菊茶(56) 刺蒺藜饮(56) 罗布麻饮(57)
珍珠母饮(58) 桑叶芍药粥(58) 冰糖龙牡粥(59)
地黄蒺藜梗米粥(60) 决明粟米粥(60) 钩藤夏枯草粥(61)
川芎白芍粥(61) 珍珠母糯米粥(62) 罗布小枣玉米粥(63)

四、更年期失眠 (63)

莲子桂圆羹(63) 枣仁银耳羹(64) 桂圆原

汁(65) 蜜汁桂圆(65) 桂圆大枣羹(66) 枣仁桂圆羹(66) 长生果桂圆羹(67) 蛇果桂圆拼盘(68) 雪梨桂圆拼盘(68) 椰汁桂圆(69) 松果桂圆羹(69) 桂圆百合羹(70) 糖拌莲子长生果(70) 莲子鸭汁(71) 桑椹酸枣汁(72) 桑椹鲜藕汤(72) 首乌当归饮(73) 首乌地黄汤(73) 首乌阿胶汤(74) 奶汁桑椹(75) 黑桑椹荔枝饮(75) 桑椹苹果羹(76) 莲子马蹄汤(76) 桑椹红枣汤(77) 桑椹银耳羹(77) 桑椹百合羹(78) 莲藕羹(79) 莲子银耳羹(79) 莲子糯米糕(80) 首乌菟丝子粥(80) 首乌枣仁粥(81) 熟地枣仁粥(82) 熟地龙眼粥(82) 地黄大麦粥(83) 地黄粟米粥(83) 熟地白梁米粥(84) 黑桑椹莲子粥(85) 莲子甘蔗粥(85) 莲子糯米粥(86) 莲子桂圆粥(87) 莲子葡萄粥(87) 莲子麦片粥(88) 莲子豇豆粥(88) 莲子红枣汤(89) 莲子赤小豆粥(90) 枣仁莲子粥(90) 桂圆百合粥(91) 桂圆八宝粥(91)

五、更年期体虚乏力 (92)

清蒸鲈鱼(92) 红烧鲈鱼(93) 白汁鱼丸(94) 冬菇烩花鲈(94) 沙锅白鲩(95) 核桃白鲩煲(96) 糖醋白鲩(96) 黑木耳鱼片(97) 三丝蒸鲳鱼(98) 豆瓣鲳鱼(99) 干烧鲳鱼(99) 清炖婆子鱼(100) 萝卜婆子鱼煲(101) 豌豆婆子鱼羹(101) 清炖鲫鱼(102) 醋烹鲫鱼(103) 豌豆苗鲫鱼汤(103) 葱烧桂鱼(104) 什锦烩桂鱼(105) 清汤桂鱼(106) 番茄烧牛肉(106) 栗子牛肉煲(107) 酱汁牛腩(108) 豌豆牛筋(108) 春笋炒牛肉(109) 干煸牛柳(110) 水煮牛肉(110) 土豆鹅肉煲(111) 鲜蘑烩鹅脯(112)

茭白煨鹅块(112) 黄瓜鹅片(113) 银芽拌鹅丝(114)
 生菜拌鹅片(114) 芦笋鹅片羹(115) 鹅脯蛋羹(116)
 蒸山药泥(116) 山药葡萄羹(117) 甘蓝里脊丝(117)
 番茄甘蓝(118) 火腿炒甘蓝(119) 酸溜甘蓝(119)
 奶汤甘蓝(120) 鸽蛋炒卷心菜(121) 姜汁卷心
 菜(121) 卷心菜拌干丝(122) 卷心菜肉丝汤(123)
 海米卷心菜汤(123) 山药燕麦粥(124) 红薯金丝枣
 粥(125) 人参红薯粥(125) 黄芪栗子小米粥(126)
 茯苓核桃仁粥(127) 参术饴糖粥(127)

六、更年期月经紊乱 (128)

滑熘羊肝(128) 羊肝鹦鹉菜煲(129) 葱爆羊肝
 (130) 洋白菜羊肝羹(130) 银芽羊肝羹(131) 冬笋
 牛血煲(132) 什锦牛血煲(132) 番茄菜花(133) 鸡
 茸菜花(134) 虾仁烧菜花(134) 干煸鳝丝(135) 焖
 鳝鱼段(136) 红烧鳝鱼(136) 红烧鲍鱼(137) 鸡汁
 鲍鱼(138) 紫河车饮(138) 冰糖三子饮(139) 阿胶
 归芍饮(140) 龙眼覆盆子饮(140) 冬虫夏草当归饮
 (141) 蜂蜜胡核仁羹(142) 桑椹胡桃羹(142) 胡桃
 龙眼羹(143) 紫河车红枣羹(143) 紫河车枸杞羹
 (144) 阿胶胡桃粥(145) 桂花胡桃仁粥(145) 花生
 胡桃仁粥(146) 黄精紫河车糖粥(147) 紫河车糯米
 粥(147)

七、更年期眩晕耳鸣 (148)

黑木耳香菇(148) 香菇肉丝(149) 番茄炒香菇
 (149) 玉兰片烩香菇(150) 香菇煨童鸡(151) 香菇
 熏干(151) 香菇油菜羹(152) 香菇土豆蛋羹(153)
 香菇烧鸭脯(153) 发菜鹌鹑煲(154) 红焖鹌鹑(155)

清炖鹌鹑(155) 咖喱鹌鹑(156) 芝麻鹌片(157) 什锦鹌鹑(157) 双色滑蛋(158) 煎鹌鹑蛋(159) 红烧海参(159) 沙茶海参(160) 清汤海参(161) 醋椒刀鱼(161) 清炖刀鱼(162) 红烧刀鱼(163) 干炸刀鱼(163) 清蒸竹鱼(164) 奶汤竹鱼(165) 双丝竹鱼(165) 沙锅竹鱼(166) 生菜野鲮鱼煲(167) 红烧野鲮鱼(167) 豆腐野鲮鱼煲(168) 鸡茸菠菜(169) 奶汤菠菜(169) 菠菜鸽蛋煲(170) 火腿炒菠菜(171) 鸡蛋烩菠菜(171) 鲜蘑菠菜羹(172) 菠菜肉丝汤(173) 芝麻鹦鹉菜(173) 姜汁鹦鹉菜(174) 黄精阿胶饮(175) 女贞龙眼饮(175) 冰糖早莲饮(176) 首乌茯苓羹(177) 菟丝子龙眼羹(177) 黄精高粱米粥(178) 何首乌玉米粥(178) 女贞子糯米粥(179) 早莲蜂蜜粥(180) 阿胶小枣糖粥(180) 阿胶桑椹粥(181) 归枣黄精粥(182)

八、更年期骨质疏松症 (182)

素炒大白菜(182) 熏干炒白菜(183) 大白菜熬豆腐(184) 香干炒白菜丝(184) 虾皮炒白菜丝(185) 醋熘白菜(185) 凉拌白菜心(186) 炆白菜(187) 果汁白菜心(187) 奶汁白菜(188) 千层白菜(189) 滑肉白菜(190) 干烧白菜(191) 海米白菜汤(192) 沙锅豆腐白菜(193) 松炸白菜盒(194) 白菜丸子(195) 番茄豆腐(196) 皮蛋豆腐(197) 丝瓜炖豆腐(198) 肉末炒豆腐(199) 炒红白豆腐(199) 粉丝沙锅豆腐(200) 锅爆豆腐(201) 火腿豆腐汤(202) 烫豆腐(203) 干炸豆腐丸子(203) 金银豆腐(204) 韭菜炒豆腐(205) 五彩豆腐(206) 燕麦片豆浆(206) 牛奶

豆浆(207) 枸杞子豆浆(208) 黑豆花生仁糖粥(208)
 蜜汁黄豆羹(209) 凉拌盐豆(209) 豌豆香菜汤(210)
 烩豌豆(211) 豌豆玉米羹(211) 鸡汁豆粥(212) 黄
 豆雪菜(213) 黄豆炒荠菜(214) 黄豆炒金笋(214)
 熏干炒黄豆(215) 香干炒黄豆(216) 黄豆炒海带
 (216) 黄豆炒茄丁(217) 黄豆炒茭白(218) 香椿拌
 黄豆(218) 韭菜炒黄豆(219)

九、更年期头痛 (220)

白汁荠菜(220) 炆荠菜(220) 口蘑烩荠菜(221)
 豆腐干炒荠菜(222) 凉拌荠菜(222) 麻酱拌荠菜
 (223) 豆芽荠菜(223) 冬笋金针菜煲(224) 金针菜
 炖胡萝卜(225) 金针菜烩芹菜(225) 冰糖川芎饮
 (226) 枣仁川芎饮(227) 菊花芎归饮(227) 白芍川
 芎饮(228) 龙胆白芷汤(228) 芍药大枣汤(229) 白
 芍大麦米粥(230) 川芎燕麦粥(230) 白芷玉米粥
 (231) 芍枣桂花粥(231) 归芎红豆粥(232) 芎芷桂
 圆粥(233) 芎菊长生果粥(233) 芎芍粟米粥(234)

更年期生理病理

一、女性更年期生理

女性45~55岁之间，由生育期转入绝经期的这一过渡阶段称更年期。此期女性卵巢功能逐渐趋向衰退，失去周期性的排卵规律，直至不再排卵，月经周期发生紊乱。临床上部分更年期妇女因不能适应这种改变，而出现心慌气短、潮热、失眠、月经失调、头晕头痛、血压升高等一系列症状，称更年期综合症。

现代医学研究证明，女性更年期会出现，月经间隔时间延长等现象，由正常20~30天变为2~3个月行经一次，从正常的月经周期变化为不定期的阴道出血，或变为持续性阴道出血，淋漓不断达15~30天不止，这些都与雌激素分泌减少有关。

更年期的妇女，子宫会随月经减少而萎缩变小，子宫体较宫颈明显退化，其比例为1:2，卵巢亦逐渐萎缩，体积减小至育龄妇女的1/3，表面褶皱不平，质地变硬。卵巢内已见不到卵泡，或者仅剩个别退化或不发育的卵泡。女性的分泌腺，也随着年龄的增长而功能逐渐下降，并使雌激素的合成趋向减退。肾上腺皮质功能也进一步减弱。

二、女性更年期病理

女性更年期病理

据现代医学研究表明,女性45~50岁,卵巢对腺垂体促性腺素的反应性降低,卵泡停止发育。雌激素、孕激素分泌减少,子宫内膜不再呈现周期性变化,因此易出现月经紊乱、心慌潮热、失眠多梦、头晕头痛等更年期综合症。

中医学认为,妇女在更年期,脏腑功能日趋衰退,可有肾阴亏虚,肝失所养,肝阳上亢,以及脾肾不足病理变化。由于妇女更年期,肾气渐衰,冲任亏损,精血不足,肝失所养,则肝阳上亢,形成阴阳平衡失调的病理反应。另外,妇女更年期,冲任两脉亏虚,肾气不足,如素体阳虚,则肾更亏,不能温煦五脏,并可导致脾肾均不足。

女性更年期综合症临床表现

女性更年期综合症表现各异,轻重不一,主要有以下几个方面:

1. 月经失调

女性更年期易出现月经周期紊乱,或提前,或错后,经量逐渐减少,或停经一段时间又发生子宫出血,持续2~4周等现象,称月经失调。

2. 潮热汗出

在烦恼、生气、紧张、兴奋时,患者自觉有一股热气自胸部向头脸部上冲,继之出现局部发红现象,且多发生在下午4点钟左右。每次发作一般持续几分钟,严重者可影响病人的工作、睡眠和身心健康。

3.心悸气短

表现胸闷,心慌气短,叹气样呼吸,有时也可出现心动过速,心律不齐,这些症状每次与情绪有关,而与体力活动无关。

4.血压异常

一般表现为血压忽高忽低,收缩压升高,舒张压不高,并且波动十分明显,多数与潮热汗出同时发生。

5.神经衰弱

常表现为精神抑郁,情绪低落,胆小易惊,失眠多梦;或心烦易怒,喜怒无常,敏感多疑;或咽喉部似有异物堵塞,俗称“梅核气”,实为神经功能紊乱所致咽喉部肌肉收缩异常。

6.诱发合并症

女性更年期综合症进一步发展,不能有效治疗亦可诱发骨质疏松症、冠心病、糖尿病、脑血管意外、神志异常等病症。

更年期病饮食疗法

一、更年期心悸

灵芝蜜枣饮

【原料】

灵芝	9克
红枣	7枚
蜂蜜	少许
纯净水	适量

【制法】

1. 灵芝、红枣入沙锅中,加入纯净水适量,置火上,先用旺火煎至汤沸,再转用小火煎10分钟,去灵芝渣留大枣及汁。

2. 将蜂蜜淋入杯中,兑入药汁,用勺搅匀即可。每日早、晚各饮一次,食枣饮汁。

【按语】灵芝性味甘、温。有安神宁心的功效,与蜜、枣合用还有养血补虚的作用。适宜更年期妇女,症见心慌、气短、乏力者食用。

合欢赤芝饮

【原料】

合欢皮	9克
赤芝	9克
龙眼肉	10克
白糖	少许
纯净水	适量

【制法】

1.将合欢皮、赤芝放入锅中,加入适量清水,置火上,先用旺火煎至汤沸,再转用小火煎10分钟,去药渣留龙眼肉及汁。

2.把白糖撒入杯中,兑入药汁,用小勺搅匀即可。每日早、晚各饮一杯,七日为一疗程。

【按语】赤芝即灵芝;龙眼肉即桂圆。合欢皮、赤芝、龙眼肉均有较好的安神宁心的作用。

灵芝茶

【原料】

灵芝	9克
桂圆肉	10克
冰糖	少许
纯净水	适量

【制法】

1.灵芝、桂圆肉放入茶杯,用开水沏泡10分钟待用。

2.将冰糖压碎,撒入沏好的灵芝茶中,用勺搅匀即可。每日早、晚各饮一杯,连饮数日。

【按语】灵芝、桂圆肉可安神宁心,养血益肝,但内热盛的女性不宜饮此茶。

灵芝鸽蛋煲

【原料】

灵芝	10克
鸽蛋	3个
葱姜片	各5克
食盐	少许
味精	1克
香菜	35克
酱油	10克
香油	10克

【制法】

1.灵芝放沙锅中,再放入鸽蛋(去皮熟鸽蛋)、葱姜片、食盐、酱油及适量清汤待用。

2.沙煲上火,炖至汤沸,将香菜去根洗净切成寸段,放沙煲中,淋入香油,撒入味精调匀炖几分钟即可。食时捞出灵芝药渣,每日食一次,可连食数日。

【按语】鸽蛋性味甘、平。有补血养心的功效。

赤芝炖鸡蛋

【原料】

赤芝	10克
鸡蛋	2个
葱姜片	各5克
食盐	少许

味精	1克
酱油	10克
米醋	少许
清汤	适量

【制法】

1.鸡蛋煮熟去皮,放入沙锅中加入赤芝,下葱姜片、食盐、酱油、米醋及清汤待用。

2.沙锅置火上,煮十几分钟,去药渣留鸡蛋及汤,撒入味精调匀即可。每日食一次,连食数日。

【按语】鸡蛋性味甘、平。据《日华子本草》记载:“鸡子,镇心,安五脏,止惊”。故凡更年期心悸者,可辅食之。

什锦烩鸡翅

【原料】

灵芝	10克
葱姜片	各5克
净鸡翅	250克
鲜口蘑	50克
玉兰片	50克
水淀粉	适量
酱油	10克
米醋	少许
色拉油	500克(耗50克)

【制法】

1.灵芝入锅加水适量,煎十几分钟去渣留汁。净鸡翅入五成热的油锅中,炸呈金黄色捞出沥油。鲜口蘑、玉兰片洗净切成小片。