

乳房病

饮食疗法

饮食与女性病

内蒙古科学技术出版社



乳房病饮食疗法

主编	高溥超		
编者	于俊荣	杨 锦	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

乳房病饮食疗法/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 7-5380-0894-2

I. 乳… II. 高… III. 乳房病-食物疗法… IV. R655.805

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 044605 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/150 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

乳房的生理病理	(1)
一、乳房解剖与生理	(1)
二、乳房的病理	(2)
乳房病饮食疗法	(5)
一、急性乳腺炎	(5)
炎症期	(5)
奶浆果盘(6) 奶浆果原汁(6) 蜜汁无花果(7)	
香菇烩丝瓜(7) 丝瓜炖豆腐(8) 滚龙丝瓜(9) 卷心	
菜丝瓜煲(9) 烧丝瓜片(10) 锅爆丝瓜(11) 鸡油丝	
瓜(11) 素炒丝瓜片(12) 奶汁丝瓜条(13) 豌豆丝	
瓜羹(13) 香干丝瓜羹(14) 生菜丝瓜汤(15) 香菜	
丝瓜汤(15) 清汤苦瓜(16) 凉拌苦瓜(17) 素炒三	
丝(17) 酱烧苦瓜(18) 凉拌薤菜(18) 熏干拌空心	
菜(19) 清炒空心菜(20) 沙锅空心菜(20) 冰糖瓜	
菱粥(21) 公英白梁米粥(22) 漏芦蜂蜜粥(22) 连	
翘陈仓米粥(23) 野菊花糖粥(23) 青皮粳米粥(24)	
脓肿期	(25)

凉拌黄花苗(25) 熏干拌黄花苗(26) 炅黄花苗(26) 双丝黄花苗(27) 黄花苗豆腐煲(27) 清炒黄花苗(28) 鲜蘑黄花菜(29) 黄花菜丸子汤(29) 萝卜黄花菜汤(30) 素炒苜菜(31) 香干苜菜(31) 奶汁苜菜(32) 麻酱拌苜菜(33) 苜菜拌豆腐(33) 苜菜浓汤(34) 油焖茄子(34) 葱油茄条(35) 炸茄盒(36) 烧茄子(37) 煎茄子(37) 素炒茄丝(38) 拌茄泥(39) 蜜汁马蹄(39) 樱桃马蹄(40) 荸荠原汁(40) 糖水马蹄(41) 穿心莲梗米粥(41) 赤芍败酱糖粥(42) 银花桔梗粥(43) 桔梗赤小豆粥(43) 白芷公英粥(44) 赤芍白梁米粥(44)

破溃期 (45)

鸡茸菠菜(45) 肉丝菠菜(46) 豆腐菠菜煲(47) 香菇菠菜(47) 芝麻菠菜(48) 姜汁菠菜(49) 熏干拌菠菜(49) 菠菜双色豆腐汤(50) 豆芽菠菜羹(51) 清蒸南瓜(51) 扒南瓜球(52) 酿南瓜(53) 南瓜丸子煲(53) 清汤南瓜(54) 南瓜豆腐羹(55) 黄芪大枣羹(55) 当归元参羹(56) 橘叶茯苓羹(56) 长生果黄芪饮(57) 茯苓红枣饮(58) 花粉当归饮(58) 白术大麦米粥(59) 金丝枣燕麦粥(60) 陈皮黄芪糖粥(60) 元参粟米粥(61) 芪芍高粱米粥(62)

二、乳房蜂窝组织炎 (62)

肝胆湿热 (63)

果味黄瓜(63) 熏干炒黄瓜(63) 炅黄瓜丝(64) 黄瓜拌豆腐(65) 黄瓜芦笋煲(65) 炒黄瓜酱(66) 豌豆溜黄瓜(67) 香菇烧黄瓜(67) 烩三丁(68) 冬笋黄瓜羹(69) 豆苗黄瓜汤(69) 菘苢菜煲(70) 玉

兰荳蔻菜羹(71) 荳蔻菜烩豆腐(71) 白汁 菜
(72) 扒荳蔻菜(72) 葱拌 菜(73) 清蒸冬瓜
(74) 香菇烧冬瓜(74) 香酥冬瓜(75) 酱汁冬瓜球
(76) 鸡油冬瓜(76) 玉兰片炒二冬(77) 什锦冬瓜
煲(78) 清汤冬瓜片(78) 冬瓜余丸子(79) 龙胆赤
芍饮(80) 山梔黄柏饮(80) 银花车前粥(81) 生地
黄芩粟米粥(82)

气血两燔 (82)

奶汤蒲菜(82) 清炒蒲菜(83) 扒蒲菜(84) 烧
蒲菜(85) 素丸子蒲菜煲(85) 豆腐蒲菜煲(86) 麻
酱拌蒲菜(87) 豆芽拌蒲菜(87) 冬笋蒲菜羹(88)
豌豆蒲菜羹(88) 蒲菜浓汤(89) 芹菜拌干丝(90)
腐竹拌香芹(90) 芦笋香芹(91) 口蘑香芹(92) 粉
丝烩香芹(92) 豆芽烧香芹(93) 炆芹菜丝(94) 黄
瓜香芹煲(94) 生菜香芹羹(95) 青豆香芹羹(96)
果汁白菜心(97) 熏干烧白菜(97) 椰汁白菜(98)
蘑菇烩菜心(99) 莴笋白菜煲(99) 丹皮青叶饮(100)
板蓝根赤芍饮(100) 野菊丹皮粥(101) 双花粳米粥
(102)

三、乳汁不足 (102)

气血虚弱 (103)

清蒸鲫鱼(103) 白汁鲫鱼(104) 参芪鱼块煲
(105) 糖醋鲫鱼(105) 当归鲫鱼(106) 番茄鱼块
(107) 奶汁鱼片(107) 口蘑滑鱼片(108) 沙锅鲤鱼
(109) 红烧鲤鱼(109) 锅 鲤鱼(110) 椰味鲤鱼
(111) 人参鲤鱼煲(111) 醋椒活鱼(112) 酿荷包鲤
鱼(113) 菊花鱼(113) 象眼鱼卷(114) 脯酥全鱼

(115) 绣球全鱼(116) 清汤鱼丸(117) 三鲜鱼汤
(117) 豌豆苗鲫鱼羹(118) 雪菜鲫鱼羹(119) 菠菜
鲤鱼羹(119) 清蒸鲢鱼(120) 炆锅鲢鱼(121) 焖鲢
鱼(122) 瓜络沙锅鲢鱼(122) 春笋鲢鱼(123) 栗子
鲢鱼煲(124) 鸡汁鱼片(124) 生菜鲢鱼汤(125) 丝
瓜鱼丸羹(126) 红枣猪蹄(126) 五香猪蹄(127) 酱
猪手(128) 芪归猪手煲(128) 参苓猪蹄煲(129) 清
炖仔鸡(130) 芙蓉鸡片(130) 油淋鸡翅(131) 炸面
包鸡腿(132) 烩鸡丁(132) 罐焖鸡块(133) 口蘑煨
鸡(134) 云腿鸡片(134) 栗子鸡脯(135) 核桃童鸡
(136) 什锦鸡丁(137) 香酥鸡(137) 汽锅仔鸡
(138) 酱汁鸡腿(139)

肝郁气滞 (139)

奶汤茭白(140) 茭白炒鸡蛋(140) 炆茭白(141)
双丝茭白(142) 茭白炖豆腐(142) 凉拌茭白(143)
香干拌茭白(144) 茭白氽丸子(144) 清汤茭白(145)
丝瓜里脊(145) 火腿炒丝瓜(146) 玉兰片烧丝瓜
(147) 余丝瓜蛋汤(147) 海米丝瓜羹(148) 丝瓜鸽
蛋羹(149) 萝卜丝瓜煲(149) 豌豆丝瓜煲(150) 漏
芦小米糖粥(151) 青皮通草梗米粥(151) 白芷冰糖
粥(152) 芎芦燕麦粥(153) 瓜蒌蜂蜜粥(153) 桔梗
桂花粥(154) 归芦小枣粥(155)

四、乳汁自出 (155)

气血虚弱 (156)

炒麦芽饮(156) 黄芪鸽脯(156) 参归乳鸽煲
(157) 清蒸野鸽(158) 桂圆拼全鸽(159) 什锦烩鸽
(159) 白切鸽块(160) 春笋余鸽蛋(161) 焖鸽子肉

(161) 甘蓝鸽片(162) 胡萝卜鸽丁(163) 山药鹌鹑
煲(163) 红枣蒸鹌鹑(164) 煨鹌鹑(165) 洋参炖鹌
鹑(165) 香菇烩鹌脯(166) 木耳炒鹌片(167) 土豆
鹌蛋汤(167) 豆腐鹌鹑蛋羹(168) 花生仁鹌蛋羹
(169) 海米余丸子(169) 清汤白鲩(170) 卷心菜白
鲩煲(171) 黄芪炖白鲩(171) 三丝蒸白鲩(172)

肝经郁热 (172)

麦芽枳壳饮(173) 麦芽青皮饮(173) 冰糖麦芽
香附饮(174) 冰糖橘核饮(174) 柴胡橘核汤(175)
橘核枳实汤(175) 陈皮麦芽粥(176) 香芍麦芽粥
(177) 青皮麦芽梗米粥(177) 枳香橘核粟米粥(178)
白芍橘核糖粥(178)

五、乳腺增生 (179)

气滞血淤 (179)

海带生菜煲(180) 海带沙锅豆腐(180) 香干海
带(181) 芹菜海带(182) 葱拌海带丝(182) 海带拌
空心菜(183) 海带豌豆羹(183) 雪菜黄豆煲(184)
冻豆腐炖雪菜(185) 里脊丝炒雪菜(185) 白汁雪菜
(186) 银芽雪菜(187) 雪菜丸子羹(187) 芦笋雪菜
羹(188) 广柑红果拼盘(189) 秋梨广柑盘(189) 广
柑原汁(190) 蜜汁广柑(190) 糖水苹果广柑(191)
沙田柚鲜桃果盘(191) 柚子红果盘(192) 冰糖沙田
柚汁(193) 益母柚子饮(193) 归香柚子饮(194) 川
楝子陈皮饮(194) 郁金青皮饮(195) 夏枯草当归粥
(196) 芍香益母粥(196)

六、乳中结核 (197)

肝郁痰凝 (197)

蜜汁佛手果(197) 佛手原汁(198) 什锦佛手果盘(199) 冰糖佛手羹(199) 银耳佛手羹(200) 红果香橡拼盘(201) 香橡糖汁(201) 桔红香橡羹(202) 木香香橡羹(202) 青皮枳壳饮(203) 莱菔白芍饮(203) 糖醋萝卜丝(204) 烧萝卜球(205) 三丝萝卜(205) 豌豆萝卜煲(206) 炆萝卜丝(207) 萝卜浓汤(207) 紫菜萝卜汤(208)

冲任不调 (209)

蜜汁扁桃(209) 扁桃原汁(209) 椰汁扁桃(210) 水果沙拉子(211) 红果原汁(211) 红果甜瓜拼盘(212) 地黄香附饮(212) 白芍枸杞饮(213) 地黄香附玉米粥(213) 山萸白芍粥(214) 枳壳枸杞粥(215) 归芍乌药糖粥(215)

七、乳房湿疹 (216)

湿热内盛 (216)

蜜汁西瓜翠衣(217) 凉拌西瓜翠衣(217) 翠衣双丝(218) 春笋烧翠衣(218) 炆翠衣丝(219) 什锦西瓜拼盘(220) 西瓜原汁(220) 云苓青叶饮(221) 茅根生地饮(221) 地肤子粥(222)

肌肤失养 (223)

香干烩金笋(223) 油焖金笋(224) 芹菜金笋煲(225) 白汁金笋(225) 青豆烧金笋(226) 豆苗金笋羹(227) 茯苓丹参饮(227) 桃仁白术饮(228) 苍术赤芍粥(228)

八、乳房肿瘤 (229)

气滞血淤 (230)

鲜蘑生菜煲(230) 奶汁冬菇(230) 郁金当归饮

(231) 丝瓜络饮(232) 瓜蒌橘叶粥(232) 丹参香附粥(233)

乳房的生理病理

一、乳房解剖与生理

乳房位于胸大肌表面,第三至第六肋间。它是一种腺体,功能和发生上属汗腺的特殊变形,结构上近似脂腺。

女性乳房的中心有乳头,平对第四肋间隙或第五肋。乳头的表面有许多小窝,窝内有输乳孔。乳头的周围有色素较深的皮肤环形区,称乳晕。乳晕区有许多呈小圆形凸起的乳晕腺。它分泌脂状物,可润滑乳头。乳头和乳晕皮肤较薄,易受损伤。女性由青春期开始,乳房逐渐发育生长,乳房大小和形状随年龄而有所不同。成年女子未授过乳的乳房,为规则的半球形,紧张而有弹性,而妊娠和哺乳期的女性,乳房变化非常显著,乳房增大,乳腺增生,血管和淋巴管扩张。乳头和乳晕有色素沉着而变黑,皮肤紧张。停止哺乳以后,乳腺萎缩,乳房变小。

乳房主要由乳腺和脂肪组织构成。乳腺被脂肪组织隔成 15~20 个束状乳房小叶,以乳头为中心呈放射状排列。每叶有一排泄管,为输乳管。

乳房的动脉主要有胸廓内动脉,胸外侧动脉的乳房外侧支,第三至第七肋间动脉的穿支等。这些动脉在乳房

内相互吻合成致密的动脉网。乳房的静脉,分浅、深两组。浅静脉,即乳房皮下静脉,深静脉与同名动脉伴行,流入同名静脉。

乳房的神经主要由第二至第六肋间神经外侧皮支及前皮支分布,还有锁骨上神经和胸前神经支配。

祖国医学则认为乳房的经络部位与胃、肝、肾、冲任等经脉有关。

二、乳房的病理

女性乳房疾病种类繁多,常见的病症有:急性乳腺炎、乳房蜂窝组织炎、乳中结核、乳头破碎、乳汁不足、乳汁自出等。

现代医学认为,急性乳腺炎、乳中结核等乳房疾病,与乳头破损、感染葡萄球菌有关,还与内分泌紊乱,黄体素的分泌减少,雌激素的分泌相对增高有关;而乳汁不足则与妇女产后体弱、营养不足有直接关系;乳汁自出的妇女若体质壮健,气血旺盛,乳汁充沛,一般不属病态,但乳汁自溢过多,就与内分泌功能紊乱有一定的关系了。

中医学认为,乳房疾病发生的原因,多由于妇女调摄不慎,有伤冲任两脉,忿怒所逆,郁闷所遏,肝失疏泄,或者产后过食厚味,气血壅滞,使之乳汁排出障碍、郁而化热;或者痰聚气郁乳络之中,痰凝气结为患。

从临床上来看,感染性乳房疾病多由乳头破碎,感染邪毒,或情志内伤,肝气不舒;或嗜食厚味,脾胃积热,以致乳汁积滞,排泄障碍、郁久化热,成脓肿疮疡;结核性乳房疾病,则系忧怒抑郁,肝脾受损,以致气滞痰凝而成隐

核；乳汁不足多因妇女身体虚弱，气血生化之源不足所致；乳汁自出则与肝经热盛，疏泄失常，迫乳外溢有关。

女性乳房疾病多由肝、胃、肾等经脉受病。临床辨证除观察局部病变外，尚经详究全身症状，从而辨证求因，审因论治。现将辨证要点分述于下：

（一） 气血虚弱

由于妇女气虚血少，脾胃素弱，生化之源不足，复因分娩失血过多，气随血耗，出现产后乳少，乳房柔软，无胀感，并伴有面色无华，神疲食少，舌淡少苔等。如缺乳与此有关。

（二） 肝郁气滞

平素郁闷忧思，肝气失于条达，脾失健运，痰浊内生，以致气滞痰凝、脉络不和、积聚成核、质坚、表面平滑、推之可动、肿块随喜怒而消长，并有胸闷不适、心烦善怒、月经不调、舌苔薄黄、脉弦滑等。如乳中结核与此有关。

（三） 肝胃蕴热

由于肝气郁结，失于调达；胃经积热，气血凝滞，郁久化热，以致乳房局部红肿热痛，并伴有发热，口干欲饮，小便短赤，大便秘结，舌苔黄等，如急性乳腺炎，乳汁自出与此有关。

（四） 肝肾不足

由于后天失调，或先天不足，生育过多，以致肝肾亏损，冲任失调，精血不足，肝失濡养，易致肝气郁结，脾上受损，痰浊内生，气滞痰凝为隐核。其结块的生长与发展，常与发育、妊娠、月经等有关。乳房胀痛常在经前加剧，经后减轻。并伴有头晕、耳鸣、腰酸肢软、月经不调、舌苔薄等。如乳中结核、乳房肿瘤常与此有关。

(五) 阴虚痰凝

由于肝肾阴亏,以致阴亏火旺,肺津不能输布,灼津为痰(津:即津液),痰火凝结于乳络,结块皮色不变,隐隐作痛,化脓迟缓。常伴有午后潮热、干咳、形瘦食少,夜寐盗汗、舌质红、苔薄。如乳中结核常与此有关。

乳房病饮食疗法

一、急性乳腺炎

急性乳腺炎是化脓性细菌进入乳腺引起的急性炎症,常因乳头皲裂,畸形,内陷和乳汁郁积而诱发。多发生于产后1~2个月以内的哺乳期妇女,未婚妇女及产前也有发病者,但为数较少,初产妇发病率较高。祖国医学称之为“乳痈”。

【病因病机】本病多因情志影响,急怒忧郁,肝气不舒,以致乳汁排泌不畅,气滞血淤,日久成肿硬。或产后饮食不节,过食腥荤厚味,胃肠热盛,复感毒热之邪,毒热壅阻而成痈,热盛肉腐而成脓。乳头畸形,内陷,皲裂染毒也可诱发。

炎症期

出现乳房局部皮肤红肿,或有轻度水肿,尚无明显波动,伴有发热,口干口渴,大便干燥,苔黄,脉数等症状。

奶浆果盘

【原料】

奶浆果	100克
红樱桃	10粒
蜜汁	少许

【制法】

- 1.奶浆果洗净去皮,切成小片,整齐摆放在盘中。
- 2.红樱桃洗净,撒在奶浆果上,浇上蜜汁,食时拌均即可。每日食二次,连食数日。

【按语】奶浆果又名无花果,性味甘、平。有消肿解毒的功效。凡因毒热内盛而乳房红肿,局部有压痛,口干口渴,发热,便秘尿黄,舌苔黄的急性乳腺炎患者,可作食疗品。

奶浆果原汁

【原料】

奶浆果	100克
白蜜	适量
纯净水	适量

【制法】

- 1.奶浆果先放入盆中,用清水洗净,然后去皮,取果肉切成小丁入搅汁机搅汁,倒入杯中待用。
- 2.将白蜜淋入杯中,加入纯净水(凉开水亦可),再用勺按一个方向调匀即可饮用。每日早晚各饮一杯,连服数日。

【按语】此汁酸甜适口,营养丰富,且有清热、消肿、解

毒功效。适宜内热盛乳房肿痛、心烦口干、发热、便秘的妇女食用。

蜜汁无花果

【原料】

无花果	100克
蜂蜜	适量
红果	30克
纯净水	适量

【制法】

1. 无花果洗净去皮，切成小块，红果洗净去核切小丁一同放入锅中，加少许水，至火上，先用旺火煮沸，再转用小火煮至稀烂，用勺调匀倒入碗中待用。

2. 将蜂蜜放入碗中，与无花果、红果调匀，再倒入少许纯净水调匀即可。每日食二次。

【按语】无花果能清热解毒消肿；红果（即山楂）可散瘀行气，故热盛所致急性乳腺炎患者可作食疗品。

香菇烩丝瓜

【原料】

香菇	25克
丝瓜	250克
精盐	少许
葱姜末	各5克
味精	1克
水淀粉	适量
色拉油	50克