

图解中华药膳系列丛书

《黄帝内经》和《本草纲目》 中的女人养生药膳 速查全书



◎梁惠风 主编



会吃的女人才健康、美丽，本书

萃取《黄帝内经》和《本草纲目》中的

女人食养智慧，精选100余道本草汉方

药膳，令你内调外养、气血通补，实现

由内而外的健康，从头到脚的美丽。



金盾出版社

《黄帝内经》和《本草纲目》 中的女人养生药膳 速查全书

梁惠风 主编



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》和《本草纲目》中的女人养生药膳速查全书 / 梁惠风主编. —北京: 金盾出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5082-8786-7

I . ①黄… II . ①梁… III . ①《内经》—女性—食物养生—基本知识 ②《本草纲目》—女性—食物养生—基本知识 IV . ① R221 ② R281.3 ③ R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 215904 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

正文印刷: 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

装订: 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 22

2013年12月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言

每个女人都想拥有健康的身体、美丽的容颜和优美的体态。随着人们的保健和爱美意识不断增强，越来越多的女性意识到真正的美丽不能单单依靠化妆品的修饰和掩盖，而是由内而外焕发出健康与靓丽，才是最美的。现代女性因工作繁忙、生活压力大、精神紧张，容易产生免疫力下降、内分泌紊乱、体内毒素积存等多种健康问题。从中医角度讲，这些不良因素可使脏腑损伤、功能失调、气血异常、阴阳失衡。由此可见，自内而外的调养是女性健康与美丽的根本。

中医养生药膳来源于生活的实践与验证，充分结合了中医学、养生学和现代医药学、营养学，以其独特的效果，简便的制作和天然安全的特性受到广大群众的喜爱，是女性调养身体、保持优美体态必不可少的养生方法之一。中医学认为，食疗药膳最宜扶正固本。这是由于食疗所用食物和药物多属补品，形为食品，性则为药品，它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，能起到食借药力、食助药威的协同作用，达到药物治疗和食物调养的双重功效。在防病治病上，与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。

尽管食疗药膳种类繁多、疗效确切，但每一种食疗药膳方并非适合每个人。女性天生柔弱，在体质、体力各方面都与男性有很大的差别，因此其养生的侧重点也与男性不一样。此外，缩小到女性这个范畴，因人的体质不同，临床表现也各异。因此，在选择和应用食疗时，应该按照中医辨证施膳的原则，根据自己的证型加以甄选。

本书的编写参考了《黄帝内经》、《本草纲目》这两本医学著作，

共分为五章，并对《黄帝内经》女性养生部分进行了讲解，再结合《本草纲目》里的药材和食材功效，选择了对女性有益的药材、食材，并搭配了合理的药膳进行调理。此外，还从女性常见的亚健康症状，经、带、胎、产常见病，及妇科常见杂病三个角度，对60种女性常见的症状和疾病进行了总结和分析，并列举了对症的药膳供广大女性患者选择。希望女性朋友能从中受益，做好日常食疗保健，远离疾病的困扰，保持健康与美丽。





目录

CONTENTS



第一章

《黄帝内经》中的女人养生智慧

女性健康面面观	002	4. 阳虚体质	026
1. 女性健康，还需看阴阳	002	5. 阴虚体质	027
2. 合理饮食、睡眠充足、情志调畅， 让女人神清气爽	004	6. 气郁体质	028
3. 健康排毒，做个无毒女人	007	7. 血瘀体质	029
4. 遵循“七损八益”，在性爱中 养颜健身	011	8. 痰湿体质	030
5. 经络——“决生死、处百病”	013	9. 湿热体质	031
6. 运动——柔中寓刚，身心受益	015	女性饮食养生	032
7. 三期健康——月经期补血，妊娠期 固胎，绝经期养巢	017	1. 调好五脏，调出美丽容颜	032
九种女性体质特征及其调理	023	2. 阶段养生，以“七”为律	037
1. 平和体质	023		
2. 气虚体质	024		
3. 血虚体质	025		



第二章

《本草纲目》解析女性保健养生治病的 102 种食物

莲子	044	小米	045
白果莲子乌鸡汤	044	牛奶鸡蛋小米粥	045
莲子茯神猪心汤	044	龙眼小米粥	045

黑米	046	板栗	055
黑糯米糕	046	栗子排骨汤	055
黑米红豆椰汁粥	046	板栗桂圆炖猪蹄	055
薏苡仁	047	核桃仁	056
薏苡仁猪蹄汤	047	核桃枸杞子蒸糕	056
薏苡仁炖菱角	047	虎皮核桃	056
红米	048	白果	057
红米粥	048	白果炖乳鸽	057
桂圆养生粽	048	瑶柱白果粥	057
小麦	049	花生	058
麦仁红枣粳米粥	049	蜜饯红枣花生	058
麦仁花生鸡肉粥	049	章鱼花生猪蹄汤	058
黄豆	050	松子	059
黄豆猪蹄汤	050	大米松子仁粥	059
小米黄豆粥	050	黄金粟米羹	059
黑豆	051	腰果	060
蜜炼黑豆	051	红豆腰果燕麦粥	060
黑豆牛蒡炖鸡	051	西芹百合炒腰果	060
红豆	052	猪蹄	061
红豆牛奶汤	052	红烧猪蹄	061
节瓜红豆生鱼汤	052	黑木耳猪蹄汤	061
绿豆	053	猪腰	062
绿豆陈皮排骨汤	053	三色炒腰片	062
百合绿豆菊花粥	053	碎腰花	062
黑芝麻	054	猪肚	063
核桃仁芝麻糊	054	滋阴补凉猪肚汤	063
红枣首乌芝麻粥	054	莲子猪肚	063



猪肝	064	鲍汁扣辽参	074
胡萝卜红枣猪肝汤	064	墨鱼	075
参芪枸杞子猪肝汤	064	墨鱼粥	075
牛肉	065	百合墨鱼粒	075
杏汁焗牛柳	065	鳝鱼	076
黄花菜炒牛肉	065	豆芽烧鳝排	076
羊肉	066	山药鳝鱼汤	076
风味羊肉卷	066	鳗鱼	077
白萝卜煲羊肉	066	鳗鱼枸杞子汤	077
鸭肉	067	大蒜烧鳗鱼	077
青螺炖老鸭	067	鲍鱼	078
沙参玉竹焖老鸭	067	二冬炖鲍鱼	078
乌鸡	068	蚝油扣网鲍	078
淡菜首乌乌鸡汤	068	鲫鱼	079
百合乌鸡汤	068	沙滩鲫鱼	079
鹌鹑	069	银丝煮鲫鱼	079
鹌鹑汤	069	草鱼	080
茶树菇蒸鹌鹑	069	枸杞子鱼片粥	080
鸽肉	070	支竹大蒜焖草鱼	080
天麻乳鸽汤	070	带鱼	081
玉竹丹参炖乳鸽	070	红枣带鱼糯米粥	081
驴肉	071	雪菜熘带鱼	081
驴肉香粥	071	三文鱼	082
京味驴肉	071	三文鱼刺身	082
蜂蜜	072	鱼片大蒜粥	082
蜂蜜杨桃汁	072	鱿鱼	083
女贞子蜂蜜饮	072	秋葵拌鱿鱼	083
甲鱼	073	豉汁烤大吊筒	083
枸杞子炖甲鱼	073	鲈鱼	084
香菇甲鱼汤	073	梅菜蒸鲈鱼	084
海参	074	当归鲈鱼汤	084
苡蓉海参鸽蛋	074		

牡蛎	085	榴莲酸奶	095
龙骨牡蛎炖鱼汤	085	韭菜	096
牡蛎糙米粥	085	核桃拌韭菜	096
蛤蜊	086	枸杞子韭菜炒虾仁	096
莴笋蛤蜊煲	086	山药	097
文蛤蒸鸡蛋	086	莲子山药甜汤	097
干贝	087	山药糯米粥	097
干贝葡萄柚沙拉	087	白菜	098
扳指干贝	087	香菇白菜猪蹄汤	098
虾	088	白菜黑枣牛百叶汤	098
花豆炒虾仁	088	菠菜	099
碧螺虾仁	088	菠菜猪肝汤	099
银鱼	089	西红柿菠菜汤	099
粉葛银鱼汤	089	苋菜	100
花生炒银鱼	089	蒜蓉野苋菜	100
龟	090	绿豆苋菜枸杞子粥	100
龟肉鱼鳔汤	090	芹菜	101
乌龟百合红枣汤	090	西芹百合炒圣女果	101
海带	091	芹菜开洋	101
味噌海带汤	091	花菜	102
海带蛤蜊排骨汤	091	红椒炒花菜	102
鸡蛋	092	花菜炒虾仁	102
星星蛋	092	西红柿	103
韭菜煎鸡蛋	092	西红柿雪梨汤	103
鹌鹑蛋	093	西红柿红枣汤	103
枸杞子马蹄鹌鹑蛋	093	马蹄	104
鹌鹑蛋燕窝粥	093	胡萝卜马蹄煲龙骨	104
牛奶	094	银耳马蹄糖水	104
杏仁核桃牛奶饮	094	洋葱	105
牛奶木瓜甜汤	094	洋葱牛肉丝	105
酸奶	095	大蒜洋葱粥	105
杨桃酸奶汁	095		

莲藕	106	银耳汁	114
蜜制莲藕	106	桑葚	115
藕节萝卜排骨汤	106	桑葚青梅杨桃汁	115
莴笋	107	桑葚沙拉	115
黑芝麻拌莴笋丝	107	橙子	116
莴笋木耳	107	柳橙柠檬蜂蜜汁	116
马齿苋	108	橙子藕片	116
蒜蓉马齿苋	108	猕猴桃	117
银鱼马齿苋	108	猕猴桃薄荷汁	117
大蒜	109	猕猴桃柳橙奶酪	117
金银蒜蒸丝瓜	109	葡萄	118
大蒜鸡爪汤	109	圆白菜葡萄汁	118
香菇	110	火龙果葡萄泥	118
玉米烧香菇	110	柠檬	119
香菇鸡粥	110	柿子柠檬汁	119
茶树菇	111	柠檬蜜水	119
茶树菇蒸草鱼	111	苹果	120
茶树菇炒豆角	111	杏仁苹果生鱼汤	120
金针菇	112	凉拌苹果花豆	120
竹荪扒金针菇	112	杨桃	121
小油菜金针菇沙拉	112	杨桃柳橙汁	121
黑木耳	113	洛神杨桃汁	121
菊丝拌木耳	113	草莓	122
葱香木耳	113	山楂草莓汁	122
银耳	114	草莓贡梨汁	122
蜜橘银耳汤	114		



西瓜	123	冰糖参枣汁	131
西瓜盅	123	枸杞子	132
瓜豆鹌鹑汤	123	银耳枸杞子高粱羹	132
山楂	124	黄芪枸杞子茶	132
山楂决明茶	124	百合	133
山楂五味子茶	124	百合扣金瓜	133
桂圆肉	125	百合炒红腰豆	133
桂圆山药红枣汤	125	益母草	134
莲子红枣银耳汤	125	益母草蛋花汤	134
燕窝	126	益母草茉莉花饮	134
木瓜冰糖炖燕窝	126	赤芍	135
燕窝粥	126	丹参赤芍饮	135
当归	127	养阴百合茶	135
葡萄当归煲猪血	127	红花	136
当归煮芹菜	127	蜂蜜红花茶	136
熟地	128	鲜活美颜茶	136
熟地黄双味肠粉	128	冬虫夏草	137
蝉花熟地猪肝汤	128	虫草炖老鸭	137
何首乌	129	虫草杏仁鹌鹑汤	137
何首乌黑豆煲鸡爪	129	灵芝	138
何首乌茶	129	灵芝鸡腿养心汤	138
阿胶	130	灵芝鹌鹑汤	138
番茄阿胶薏苡仁粥	130	党参	139
甜酒煮阿胶	130	党参牛尾汤	139
大枣	131	玉米党参粥	139
糯米红枣	131		



白术	140	杜仲	143
钩藤白术饮	140	杜仲牛肉	143
泽泻白术瘦肉汤	140	杜仲狗肉煲	143
艾叶	141	黄精	144
杜仲艾叶瘦肉汤	141	黄精牛筋煲莲子	144
艾叶猪肝汤	141	苡蓉黄精鳃汤	144
芡实	142	玫瑰花	145
四神汤	142	玫瑰蜜奶茶	145
芡实鲫鱼汤	142	玫瑰杞枣茶	145



第三章 调节女性亚健康的药膳良方

反复感冒	148	桂圆煲猪心	159
黄芪山药鱼汤	149	六神安神鸡汤	159
杏仁白萝卜炖猪肺	149	腰酸腰痛	160
苏子叶卷蒜瓣	150	杜仲栗子鸽汤	161
参芪炖牛肉	150	六味地黄鸡汤	161
面色萎黄	151	黄芪猪腰汤	162
红酒蘑菇烩幼鸽	152	三仙烩猪腰	162
枸杞子黄芪蒸鳝片	152	畏寒肢冷	163
黑豆猪皮汤	153	生姜肉桂炖猪肚	164
玫瑰枸杞子养颜汤	153	吴茱萸栗子羊肉汤	164
倦怠疲劳	154	三味羊肉汤	165
太子参莲子羹	155	肉桂煲虾丸	165
节瓜山药莲子煲老鸭	155	烦躁易怒	166
黑豆牛肉汤	156	金针百合鸡丝	167
桂圆干老鸭汤	156	蜂蜜桂花糕	167
睡眠障碍	157	五色蒸南瓜	168
双仁菠菜猪肝汤	158	郁金菊花枸杞子茶	168
灵芝红枣瘦肉汤	158		

经前期紧张综合征	169	山楂麦芽猪腱汤.....	183
南瓜百合甜品.....	170	自汗盗汗	184
麦枣甘草排骨汤.....	170	浮小麦五味子黑豆茶.....	185
山楂绿茶饮.....	171	带鱼黄芪汤.....	185
枸杞子茉莉花粥.....	171	五味子爆羊腰.....	186
经前期乳房胀痛	172	砂仁黄芪猪肚汤.....	186
香附豆腐泥鳅汤.....	173	便秘	187
当归川芎鱼头汤.....	173	猪肠核桃汤.....	188
玫瑰花益母草茶.....	174	火麻仁粥.....	188
柴胡疏肝止痛茶.....	174	香蕉蜂蜜牛奶.....	189
性冷淡	175	薏苡仁煮土豆.....	189
淮山鹿茸山楂粥.....	176	肥胖	190
巴戟天海参煲.....	176	葛根荷叶田鸡汤.....	191
鲜人参煲乳鸽.....	177	芹菜蔬果汁.....	191
黄精海参炖乳鸽.....	177	鲜笋魔芋面.....	192
夜尿频多	178	茯苓瓜皮汤.....	192
金樱糯米粥.....	179	手脚抽筋	193
桂圆益智仁糯米粥.....	179	黄精蒸土鸡.....	194
海螵蛸鱿鱼汤.....	180	地黄对虾汤.....	194
桑螵蛸红枣鸡汤.....	180	核桃药膳汤.....	195
食欲不振	181	天麻苦瓜酿肉.....	195
燕麦核桃仁粥.....	182	头晕目眩	196
山楂山药鲫鱼汤.....	182	核桃鱼头汤.....	197
胡椒猪肚汤.....	183	黑豆苡蓉汤.....	197



红枣当归鸡腿	198
枸杞子菊花粥	198
眼眶发黑	199
药膳猪肝汤	200
胡萝卜马蹄煮鸡腰	200
首乌核桃粥	201
枸杞子叶猪肝汤	201

乳房下垂	202
黑木耳红枣猪蹄汤	203
木瓜煲猪脚	203
牛奶炖花生	204
银耳木瓜鲫鱼汤	204
猪蹄凤爪冬瓜汤	205
丰胸美颜汤	205

第四章 | 经、带、胎、产女性特殊期的药膳养生

月经先期	208
益母草红枣瘦肉汤	209
黄精黑豆塘虱汤	209
黄芪炖生鱼	210
金针生地鲜藕汤	210
月经后期	211

党参老母鸡汤	212
当归羊肉汤	212
柴胡菊花枸杞子茶	213
川芎肉桂姜茶	213

月经先后不定期

佛手瓜白芍瘦肉汤	215
补肾乌鸡汤	215
韭菜花炖猪血	216
柴胡疏肝茶	216

月经过多

黑豆益母草瘦肉汤	218
菊叶三七猪蹄汤	218
小蓟生地饮	219
洋参炖乳鸽	219

月经过少

药材蒸土鸡	221
首乌北芪鸡	221
川芎鸡蛋汤	222
山楂二皮汤	222

经期延长

田七鸡蛋汤	224
国药炖乌鸡汤	224
益母草煮西芹	225
竹叶茅根茶	225

月经间期出血

百合熟地黄汤	227
归芪乌鸡汤	227
旱莲草猪肝汤	228
三七粉粥	228

痛经

归参炖母鸡	230
何首乌炒猪肝	230
上汤益母草	231
艾叶煮鸡蛋	231

闭经	232	赤小豆煲乳鸽	251
当归熟地烧羊肉	233	茯苓莲子粥	252
参归枣鸡汤	233	鲜车前草猪肚汤	252
川芎桃仁青皮饮	234	妊娠贫血	253
玫瑰调经茶	234	首乌黄精肝片汤	254
带下过多	235	阿胶猪皮汤	254
芡实莲子薏苡仁汤	236	莲子紫米粥	255
白果煲猪肚	236	地黄乌鸡汤	255
覆盆子米粥	237	妊娠高血压综合征	256
绿豆苋菜枸杞子粥	237	山药莲子粥	257
带下过少	238	百合红豆甜汤	257
狗脊熟地乌鸡汤	239	杜仲炖排骨	258
枸杞子桂圆银耳汤	239	葛根粉甜粥	258
山药益智仁扁豆粥	240	妊娠咳嗽	259
首乌红枣熟地粥	240	白果蒸鸡蛋	260
先兆流产	241	川贝酿雪梨	260
杜仲寄生鸡汤	242	杏仁鹌鹑汤	261
猪肚炒莲子	242	山药银杏瘦肉粥	261
白术红枣粥	243	产后血晕	262
菟丝子大米粥	243	熟地龙骨煲冬瓜汤	263
习惯性流产	244	红枣枸杞子鸡汤	263
阿胶牛肉汤	245	灵芝核桃枸杞子汤	264
莲子芡实瘦肉汤	245	虫草瘦肉粥	264
艾叶煮鹌鹑	246	产后腹痛	265
菟丝子煲鹌鹑蛋	246	丹参三七炖鸡	266
妊娠呕吐	247	当归生姜羊肉汤	266
陈皮话梅鸡	248	鸡血藤鸡肉汤	267
木瓜炖猪肚	248	桃仁红米粥	267
豆蔻陈皮鲫鱼羹	249	产后恶露不绝	268
生姜牛奶	249	当归芍药多味排骨	269
妊娠肿胀	250	枸杞子党参鱼头汤	269
山药黄芪鲫鱼汤	251	当归墨鱼粥	270



无花果煲猪肚 270

产后汗证 271

人参蒸嫩鸡 272

黄芪牛肉蔬菜汤 272

十全大补乌鸡汤 273

人参鸡肉粥 273

产后缺乳 274

虾仁豆腐汤 275

金针黄豆煲猪蹄 275

通草丝瓜对虾汤 276

莲子土鸡汤 276

产后抑郁 277

百合莲子排骨汤 278

当归炖猪心 278

酸枣仁莲子茶 279

玫瑰香附茶 279

产后肥胖 280

山楂荷叶泽泻茶 281

草本瘦身茶 281

茯苓豆腐 282

泡菜烧魔芋 282

产后小便不通 283

螺肉煲西葫芦 284

玉米须鲫鱼煲 284

老鸭猪肚汤 285

马蹄茅根茶 285

急性乳腺炎 286

金针菇金枪鱼汤 287

银花茅根猪蹄汤 287

莲藕赤小豆汤 288

大黄公英护乳消炎茶 288

苦瓜牛蛙汤 289

丝瓜银花饮 289

第五章 常见女性疾病的药膳调养

阴道炎 292

鱼腥草银花瘦肉汤 293

黄花菜马齿苋汤 293

土茯苓绿豆老鸭汤 294

苦参黄柏饮 294

尿道炎 295

车前子荷叶茶 296

苦瓜黄豆牛蛙汤 296

绿豆茯苓薏苡仁粥.....	297	蒲公英茶.....	315
板蓝根西瓜汁.....	297	子宫脱垂.....	316
盆腔炎.....	298	鲜人参炖鸡.....	317
生地木棉花瘦肉汤.....	299	党参淮山猪肚汤.....	317
莲子茅根炖乌鸡.....	299	黄芪猪肝汤.....	318
薏苡仁黄芩酒.....	300	补中玉米排骨汤.....	318
丹参红花陈皮饮.....	300	子宫肌瘤.....	319
宫颈炎.....	301	田七木耳乌鸡汤.....	320
红豆炒芦荟.....	302	桂枝土茯苓鳝鱼汤.....	320
凉拌鱼腥草.....	302	三术粥.....	321
鸡蛋马齿苋汤.....	303	红花木香饮.....	321
半枝莲蛇舌草茶.....	303	功能性子宫出血.....	322
不孕症.....	304	田七炖乌鸡.....	323
虫草海马炖鲜鲍.....	305	墨鱼鸡肉汤.....	323
菟丝子烩鳝鱼.....	305	艾蒿茶.....	324
肉桂茴香炖鹌鹑.....	306	丹参槐花酒.....	324
龟板杜仲猪尾汤.....	306	子宫内腺异位症.....	325
卵巢早衰.....	307	当归猪手汤.....	326
锁阳羊肉汤.....	308	清炖甲鱼.....	326
松茸鸽蛋海参汤.....	308	赤芍生地丹参饮.....	327
小鲍鱼汤.....	309	青皮红花茶.....	327
莲子补骨脂猪腰汤.....	309	子宫内腺癌.....	328
乳腺增生.....	310	鸡血藤鲜菇鸡汤.....	329
青皮炒兔肉.....	311	田七冬菇炖鸡.....	329
佛手元胡猪肝汤.....	311	土茯苓灵芝炖龟.....	330
田七薤白鸡肉汤.....	312	鱼腥草乌鸡汤.....	330
柴胡橘皮饮.....	312	更年期综合征.....	331
乳腺癌.....	313	甘草红枣炖鹌鹑.....	332
佛手老鸭汤.....	314	熟地当归鸡.....	332
排骨苦瓜煲陈皮.....	314	药膳炖海参.....	333
生地绿豆猪大肠汤.....	315	核桃沙参汤.....	333