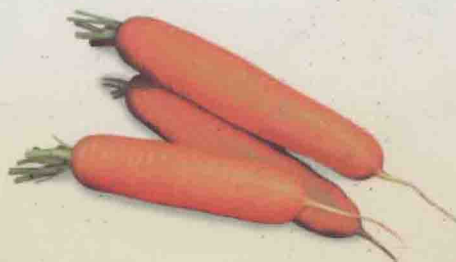


# 月经期妇女

## 宜吃食物

YUEJINGQI FUNÜ  
YI CHI SHIWU

戴永梅 谢英彪 主编



金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE

# 月 经 期 妇 女 宜 吃 食 物

主 编

戴永梅 谢英彪

副主编

蔡巧妹 朱 蓉

编著者

张 悦 苗 苗 李 芹

虞丽相 黄志坚 严玉美

姜兆红 任莉莉

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

本书由妇科专家、营养食疗专家共同撰写。简单介绍了有关月经的基础知识,详细阐述了月经期妇女的饮食调养,以及月经不调、闭经、痛经、经前期紧张综合征、绝经期综合征 5 种常见月经病妇女宜吃的食物和 600 多个食疗验方。其内容丰富,科学实用,适合广大女性朋友,尤其是患有月经病的患者及其家属阅读,也适合医务人员、妇幼保健工作人员、餐饮行业人员参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

月经期妇女宜吃食物/戴永梅,谢英彪主编.--北京:金盾出版社,2013.4

ISBN978-7-5082-8043-1

I. ①月… II. ①戴…②谢… III. ①月经病—食物疗法  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 305545 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:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:224 千字

2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6000 册 定价:22.00 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)



月经初潮,是少女青春期到来的重要标志之一,是女性特有的生理现象。女性从卵巢功能旺盛到逐渐衰退,以致完全消失,大约在 45 岁进入绝经期,月经稀少以致停止,逐步步入老年期。女性一生的大部分时期都与月经为伴,怎样快乐地与月经相伴呢?本书介绍了有关月经的基础知识,详细阐述了宜吃的健康饮食、应该远离的不良食品、应该纠正的不良饮食习惯、应该注意补充的维生素和无机盐等月经期妇女饮食调养的细节问题,还着重介绍了月经超前、月经延后、月经不定期、月经量过少、月经量过多、月经量或多或少、经期延长等月经不调,以及痛经、闭经、经前期紧张综合征、绝经期综合征等月经病的各型辨证分型及各型的主要症状、食物宜忌,并选介了经过作者反复验证、运用的 600 多个食疗验方。每个食疗验方分为原料、制作、用法、功效四项逐一进行了介

绍,读者可以照谱掌勺。每款食疗方取材方便、制作简单、口感良好、确有疗效、安全可靠,可供读者对症选用。

本书内容丰富,方法实用,通俗易懂,既适合广大女性朋友,尤其是患有月经病的患者及其家属阅读,也适合城乡医护人员、妇幼保健工作人员、营养师参考。

愿《月经期妇女宜吃食物》成为您及家人的良师益友!

作 者



# CONTENTS



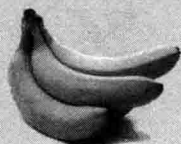
## 录

### 一、月经基础知识

|                            |      |
|----------------------------|------|
| (一) 女性生殖器官在构造上的特点 .....    | (1)  |
| (二) 女性生殖系统的生理 .....        | (2)  |
| (三) 中医对女性生理特点的认识 .....     | (4)  |
| (四) 月经、月经的形成及月经周期 .....    | (10) |
| (五) 如何掌握月经周期 .....         | (13) |
| (六) 下丘脑性激素是如何调节月经周期的 ..... | (14) |
| (七) 垂体性激素是如何调节月经周期的 .....  | (15) |
| (八) 卵巢是怎样控制月经周期的 .....     | (16) |
| (九) 卵巢性激素是如何调节月经周期的 .....  | (17) |
| (十) 为何精神紧张会使月经受累 .....     | (19) |

### 二、月经期的饮食调养

|                         |      |
|-------------------------|------|
| (一) 月经期宜健康饮食 .....      | (21) |
| (二) 远离咖啡因 .....         | (22) |
| (三) 远离酒精 .....          | (23) |
| (四) 远离高糖食物 .....        | (25) |
| (五) 远离高盐食物 .....        | (27) |
| (六) 多吃粗纤维食物 .....       | (28) |
| (七) 适量吃有益健康的脂肪 .....    | (30) |
| (八) 植物雌激素保健作用不容忽视 ..... | (32) |



## 月经期妇女宜吃食物

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| (九)从食物中补充维生素 A .....                  | (33) |
| (十)从食物中补充 B 族维生素 .....                | (35) |
| (十一)从动植物食物中补充维生素 B <sub>6</sub> ..... | (35) |
| (十二)女性要注意补充维生素 C .....                | (37) |
| (十三)女性要注意补充维生素 E .....                | (39) |
| (十四)多种月经病与无机盐缺乏有关 .....               | (40) |
| (十五)女性要注意补钙 .....                     | (40) |
| (十六)女性要重视补镁 .....                     | (42) |
| (十七)女性要关注补锌 .....                     | (43) |
| (十八)女性要确保摄入足够的碘 .....                 | (44) |
| (十九)月经期的饮食调理 .....                    | (44) |
| (二十)月经期需摄入的食物 .....                   | (45) |

## 三、月经病宜吃食物与辨证食疗方

|                |      |
|----------------|------|
| (一)月经不调 .....  | (48) |
| 1. 概述 .....    | (48) |
| 2. 辨证施食 .....  | (50) |
| (1)血热型 .....   | (50) |
| 马兰白茅根蜜饮 .....  | (50) |
| 紫珠仙鹤草蜜饮 .....  | (50) |
| 蒲公英蜜饮 .....    | (51) |
| 生大黄冰糖饮 .....   | (51) |
| 二黄蜜饮 .....     | (51) |
| 大黄黄连蜜饮 .....   | (51) |
| 黄连米汤蜂蜜饮 .....  | (52) |
| 龙胆草夏枯草蜜饮 ..... | (52) |
| 白茅根蜜饮 .....    | (52) |
| 马兰白糖饮 .....    | (53) |
| 生地藕节饮 .....    | (53) |
| 芹菜番茄汁 .....    | (53) |
| 蒲公英豆汁 .....    | (54) |
| 银花蒲公英汁 .....   | (54) |
| 蒲公英淡盐水 .....   | (54) |
| 芹菜藕汁 .....     | (54) |
| 墨旱莲白茅根鲜汁 ..... | (55) |
| 葛苡汁 .....      | (55) |



|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 双花黄连茶..... (55)   | 荠菜粥..... (58)     |
| 佛手莲心茶..... (55)   | 三地凉血粥..... (58)   |
| 西瓜牛奶..... (56)    | 马兰头拌香干..... (58)  |
| 香蕉冰淇淋..... (56)   | 芹菜拌干丝..... (59)   |
| 白茅根藕节煎..... (56)  | 苦瓜泥..... (59)     |
| 大黄藕粉糊..... (57)   | 凉拌蒲公英..... (59)   |
| 生大黄蜜糊..... (57)   | 茄汁藕松..... (60)    |
| 藕汁牛奶..... (57)    | 凉拌莴苣..... (60)    |
| 丹皮鲜藕羹..... (57)   | 绿豆鲜藕汤..... (60)   |
| (2)血寒型..... (60)  |                   |
| 醋蒜红糖饮..... (61)   | 姜韭牛奶..... (63)    |
| 干姜艾叶红糖茶..... (61) | 鹿角霜酒..... (63)    |
| 红葡萄酒茶..... (61)   | 茴香焖羊肉..... (64)   |
| 肉桂红茶..... (62)    | 生姜鱼丝..... (64)    |
| 辣椒粥..... (62)     | 洋葱烤羊肉..... (64)   |
| 小茴香粥..... (62)    | 当归生姜羊肉汤..... (65) |
| 艾姜粥..... (62)     | 糖醋大蒜..... (65)    |
| 姜椒鲫鱼羹..... (63)   | 茴香豆..... (66)     |
| (3)气虚型..... (66)  |                   |
| 参芪蜜饮..... (66)    | 香菜牛肉饺..... (70)   |
| 花生豆奶..... (67)    | 五圆全鸡..... (70)    |
| 红枣糕..... (67)     | 芙蓉鳝鱼丝..... (71)   |
| 猪肉粥..... (67)     | 黄芪炖牛肉..... (71)   |
| 人参桂圆糯米粥..... (68) | 人参砂锅鸡..... (72)   |
| 鳝鱼鸡蛋粥..... (68)   | 牛奶菜花..... (72)    |
| 牛肉粥..... (68)     | 花生乳鸽..... (73)    |
| 鳝鱼干饭..... (69)    | 桂圆鸡丁..... (73)    |
| 红枣白鸽饭..... (69)   | 红枣炖兔肉..... (73)   |

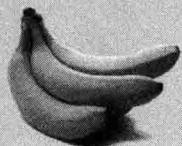


## 月经期妇女宜吃食物

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 黄芪山药炖乳鸽..... (74)  | 兔肉山药汤..... (75)   |
| 芪枣阿胶汤..... (74)    | 花生桂圆汤..... (75)   |
| 蛎肉山药汤..... (74)    |                   |
| (4)血虚型..... (75)   |                   |
| 四物蜜饮..... (75)     | 灵芝猪肝..... (79)    |
| 参芪当归羊血羹..... (76)  | 蒸乌鸡..... (80)     |
| 鲜葡萄汁..... (76)     | 归参桂圆炖乌鸡..... (80) |
| 黄芪阿胶粥..... (76)    | 归参炖母鸡..... (81)   |
| 阿胶粥..... (77)      | 酸辣猪血..... (81)    |
| 胡萝卜鸡肝粥..... (77)   | 猪血瘦肉烧豆腐..... (82) |
| 桑椹红枣粥..... (77)    | 首乌煮鸡蛋..... (82)   |
| 鸡蛋猪肝粥..... (78)    | 鸭血汤..... (82)     |
| 八宝菠菜..... (78)     | 鸡肝番茄汤..... (83)   |
| 菠菜拌肉丝..... (78)    | 鸡血豆腐汤..... (83)   |
| 五香猪肝..... (79)     | 黄豆芽猪血汤..... (83)  |
| 首乌猪肝片..... (79)    | 蘑菇羊肉汤..... (84)   |
| (5)气滞血瘀型..... (84) |                   |
| 益母草蜜饮..... (84)    | 桃仁红花延胡            |
| 郁金蜜饮..... (85)     | 索粥..... (87)      |
| 陈皮山楂饮..... (85)    | 凌霄花皂角刺            |
| 丹参蜜饮..... (85)     | 金橘粉..... (87)     |
| 皂角刺橘皮蜜饮..... (86)  | 桃仁川芎粉..... (88)   |
| 蒲黄五灵脂蜜饮..... (86)  | 橘皮桃仁饼..... (88)   |
| 青皮红花茶..... (86)    | 三七延胡索蒜糊..... (88) |
| 青皮山楂粥..... (87)    | 仙人掌炒牛肉..... (89)  |
| (6)肝郁型..... (89)   |                   |
| 青橘皮蜜饮..... (89)    | 莱菔子二头粥..... (90)  |
| 玫瑰金橘饮..... (90)    | 香橼橘皮粥..... (90)   |



|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 青陈皮粉..... (91)    | 木香橘皮粉..... (92)   |
| 萝卜丝饼..... (91)    | 糖渍枸橘..... (93)    |
| 玫瑰糕..... (92)     | 刀豆木瓜肉片汤..... (93) |
| 葱油橘皮萝卜丝..... (92) |                   |
| (7)虚热型..... (93)  |                   |
| 四汁饮..... (94)     | 地骨皮金龟..... (98)   |
| 玉竹二汁饮..... (94)   | 山药枸杞炖甲鱼..... (99) |
| 甘蔗柠檬饮..... (94)   | 生地黄地骨皮            |
| 陈皮梅饮..... (95)    | 百合汤..... (99)     |
| 乌梅冰糖饮..... (95)   | 双耳甲鱼汤..... (99)   |
| 柠檬生地黄连            | 银柴胡地骨皮            |
| 速溶液..... (95)     | 蜜饮..... (100)     |
| 咸黑豆汁..... (95)    | 沙参龙胆草蜜饮 ... (100) |
| 麦冬青蒿茶..... (96)   | 生地黄丹皮蜜饮 ... (100) |
| 沙参乌梅粥..... (96)   | 生地黄蜜饮..... (101)  |
| 石斛青蒿粥..... (96)   | 生地墨旱莲蜜饮 ... (101) |
| 地黄粥..... (97)     | 白鸭冬瓜汤..... (101)  |
| 牛奶燕窝..... (97)    | 甲鱼二子汤..... (102)  |
| 北虫草蒸鸭..... (97)   | 牡蛎肉枸杞子汤 ... (102) |
| 虫草红枣蒸甲鱼..... (98) | 牡蛎海带汤..... (102)  |
| (8)痰阻型..... (103) |                   |
| 金橘萝卜饮..... (103)  | 陈皮川芎凉茶..... (105) |
| 芎归苍术蜜饮..... (103) | 红橘羹..... (105)    |
| 陈皮半夏蜜饮..... (103) | 烩橘子山楂羹..... (105) |
| 橘红茯苓生姜饮 ... (104) | 陈皮大贝粥..... (105)  |
| 萝卜丹参蜜饮..... (104) | 蜜饯橘皮..... (106)   |
| 陈皮青皮大贝饮 ... (104) | 柚肉蜜酒..... (106)   |
| 橘杏丝瓜饮..... (104)  | 菖蒲川芎酒..... (106)  |



## 月经期妇女宜吃食物

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 杜衡松萝瓜蒂酒 ... (106)     | 奶油萝卜球 ..... (108)  |
| 萝卜拌海蜇皮 ..... (107)    | 三色萝卜球 ..... (108)  |
| 凉拌萝卜缨 ..... (107)     | 糖醋辣萝卜 ..... (109)  |
| 橘味海带丝 ..... (107)     | 辛味莴苣 ..... (109)   |
| 开洋萝卜 ..... (108)      |                    |
| (9) 湿热型 ..... (109)   |                    |
| 地锦草红糖饮 ..... (110)    | 番茄芹菜汁 ..... (112)  |
| 龙胆草蜜饮 ..... (110)     | 玉米须赤豆羹 ..... (113) |
| 蒲公英赤芍蜜饮 ... (110)     | 马齿苋包子 ..... (113)  |
| 玉米须茶 ..... (110)      | 大蒜泥拌马齿苋 ... (113)  |
| 知柏绿茶 ..... (111)      | 玉米须归尾炖             |
| 马齿苋甜茶 ..... (111)     | 蚌肉 ..... (114)     |
| 大蒜茯苓粥 ..... (111)     | 泥鳅炖豆腐 ..... (114)  |
| 马齿苋苡仁粥 ..... (111)    | 清炒马齿苋 ..... (114)  |
| 生大黄苡仁粥 ..... (112)    | 苡仁赤豆汤 ..... (115)  |
| 蒲公英粥 ..... (112)      | 马齿苋绿豆汤 ..... (115) |
| 赤豆茯苓苡仁粥 ... (112)     |                    |
| (10) 肾阴虚型 ..... (115) |                    |
| 黑芝麻粥 ..... (116)      | 玫瑰花煮羊心 ..... (119) |
| 龟肉粥 ..... (116)       | 珍珠鸭子 ..... (119)   |
| 灵芝刺五加粥 ..... (116)    | 枸杞山药蒸鸡 ..... (120) |
| 鹿角胶牛奶 ..... (117)     | 地黄甲鱼 ..... (120)   |
| 芝麻蜂蜜糊 ..... (117)     | 首乌枸杞猪肝片 ... (120)  |
| 芝麻补肾糕 ..... (117)     | 银耳鸽蛋汤 ..... (121)  |
| 黑米锅巴海参 ..... (118)    | 山药黑芝麻糊 ..... (121) |
| 枸杞子炖蛤士                | 清炖甲鱼 ..... (121)   |
| 蟆油 ..... (118)        | 甲鱼地黄汤 ..... (122)  |
| 蛤士蟆油蒸燕窝 ... (118)     | 鸭肉海参汤 ..... (122)  |



银耳枸杞汤 ..... (122)

(11) 肾阳虚型 ..... (123)

紫河车人参粉 ..... (123)

冬虫夏草胎盘

    胶囊 ..... (123)

芝麻肉苁蓉粉 ..... (123)

鹿胎膏 ..... (124)

桂花核桃酥 ..... (124)

羊肉粥 ..... (124)

鹿角胶粥 ..... (125)

参芪虾仁粥 ..... (125)

羊肾粥 ..... (125)

核桃蜂蜜糊 ..... (126)

苁蓉羹羊肉 ..... (126)

油焖大虾 ..... (126)

参杞炖鹿肉 ..... (127)

苁蓉炖羊肉 ..... (127)

茴香焖羊肉 ..... (127)

活虾炒韭菜 ..... (128)

姜蒜炒羊肉丝 ..... (128)

姜桂牛肉汤 ..... (129)

羊肉菟丝子汤 ..... (129)

核桃兰花肾 ..... (129)

胡萝卜炖狗肉 ..... (130)

砂锅牛肾 ..... (130)

姜附烧狗肉 ..... (131)

(二) 闭经 ..... (131)

1. 概述 ..... (131)

2. 辨证施食 ..... (133)

(1) 气血两虚型 ..... (133)

桂圆莲子粥 ..... (133)

葡萄干糯米粥 ..... (134)

桂圆杞子粥 ..... (134)

参芪归芍粥 ..... (134)

猪肝烩饭 ..... (134)

归芪桂圆饭 ..... (135)

葡萄酥 ..... (135)

花生桑椹糖 ..... (135)

拔丝红枣 ..... (136)

桂圆酒 ..... (136)

鳝鱼猪肉羹 ..... (136)

猪肝羹 ..... (137)

归芪枸杞烧羊肉 ..... (137)

川芎蒸乌鸡 ..... (137)

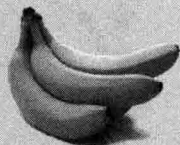
黄芪猪肝汤 ..... (138)

鸭血豆腐海米汤 ..... (138)

八珍猪肉墨鱼汤 ..... (138)

莲子桂圆桑椹汤 ..... (139)

鳝鱼鸡肉汤 ..... (139)



## 月经期妇女宜吃食物

- (2) 肾阳虚弱型 ..... (139)
- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 参茸酒 ..... (139)   | 生焖狗肉 ..... (141)  |
| 核桃牛奶茶 ..... (140) | 砂锅牛尾 ..... (142)  |
| 羊肉虾羹 ..... (140)  | 松虾鸡卷 ..... (142)  |
| 鹿肉粥 ..... (140)   | 牛膝羊肉汤 ..... (142) |
| 羊奶红枣粥 ..... (140) | 莲子黑豆羊肉汤 ... (143) |
| 什锦鹿茸羹 ..... (141) | 黑豆狗肉汤 ..... (143) |
| 栗子狗肉粥 ..... (141) | 虫草狗肉汤 ..... (143) |
- (3) 肾阴虚弱型 ..... (144)
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 桑椹黄精药酒 ..... (144) | 鹌鹑蛋鲍鱼 ..... (147)  |
| 葡萄桑椹粥 ..... (144)  | 海参鸽蛋 ..... (147)   |
| 桑椹枸杞粥 ..... (145)  | 枸杞鸭舌 ..... (148)   |
| 牛骨髓山药膏 ..... (145) | 芝麻拌菠菜 ..... (148)  |
| 牛骨髓炒米粉 ..... (145) | 枸杞炖牛肉 ..... (149)  |
| 牛骨髓油茶 ..... (146)  | 当归炖甲鱼 ..... (149)  |
| 地黄金龟 ..... (146)   | 虫草炖甲鱼 ..... (150)  |
| 桂圆肉炖甲鱼 ..... (146) | 枸杞子炖乳鸽 ..... (150) |
- (4) 气滞血瘀型 ..... (150)
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 刘寄奴通经饮 ..... (151) | 桃花粥 ..... (153)    |
| 王不留行红糖饮 ... (151)  | 玫瑰花粥 ..... (154)   |
| 桃仁山楂陈皮饮 ... (151)  | 益母草粥 ..... (154)   |
| 山楂红花茶 ..... (151)  | 佛手柑粥 ..... (154)   |
| 三七花茶 ..... (152)   | 代代花粥 ..... (155)   |
| 蒲黄灵脂茶 ..... (152)  | 水蛭粥 ..... (155)    |
| 田七丹参茶 ..... (152)  | 桃仁丹参粥 ..... (155)  |
| 活血茶 ..... (153)    | 泽兰红花粥 ..... (155)  |
| 山楂益母茶 ..... (153)  | 桃仁地龙饼 ..... (156)  |
| 红花归尾糯米粥 ... (153)  | 凌霄花金橘粉 ..... (156) |



|                     |       |              |       |
|---------------------|-------|--------------|-------|
| 麝香三七粉 .....         | (156) | 山楂肉干 .....   | (158) |
| 双花酒 .....           | (156) | 川芎田七炖鸡 ..... | (158) |
| 牛膝酒 .....           | (157) | 当归炖鸡 .....   | (158) |
| 活血通经酒 .....         | (157) | 佛手肉汤 .....   | (159) |
| 九香虫酒 .....          | (157) |              |       |
| (5)痰阻型 .....        | (159) |              |       |
| 橘皮荸荠煎 .....         | (159) | 茯苓粉粥 .....   | (162) |
| 益母草陈皮半夏<br>蜜饮 ..... | (160) | 笋丁茯苓包 .....  | (162) |
| 菖蒲酸梅茶 .....         | (160) | 苡仁桃仁粥 .....  | (163) |
| 半夏秫米茶 .....         | (160) | 瓜蒌饼 .....    | (163) |
| 茯苓米粉糊 .....         | (161) | 陈皮干丝 .....   | (163) |
| 苡仁杏仁山楂粥 ...         | (161) | 茯苓豆腐 .....   | (164) |
| 茯苓芥菜子粥 .....        | (161) | 橘皮生姜苏叶汤 ...  | (164) |
| 苡仁陈皮粥 .....         | (161) | 昆布海藻汤 .....  | (164) |
| 茯苓赤豆红枣粥 ...         | (162) | 山楂荷叶苡米汤 ...  | (165) |
|                     |       | 雪红汤 .....    | (165) |
| (三)痛经 .....         | (165) |              |       |
| 1. 概述 .....         | (165) |              |       |
| 2. 辨证施食 .....       | (167) |              |       |
| (1)气滞血瘀型 .....      | (167) |              |       |
| 三棱莪术蜜饮 .....        | (167) | 红花山楂酒 .....  | (169) |
| 山楂蒲黄灵脂饮 ...         | (167) | 玫瑰花山楂酒 ..... | (170) |
| 丹参檀香蜜饮 .....        | (168) | 血竭酒方 .....   | (170) |
| 川芎白芍蜜饮 .....        | (168) | 田七炖乳鸽 .....  | (170) |
| 桃红饮 .....           | (168) | 乳没当归汤 .....  | (171) |
| 皂刺饮 .....           | (169) | 牛筋祛瘀汤 .....  | (171) |
| 益母草鸡蛋羹 .....        | (169) |              |       |
| (2)寒凝胞中型 .....      | (171) |              |       |



## 月经期妇女宜吃食物

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 艾叶生姜红糖饮 ... (172)     | 鳖虫川芎糊 ..... (174)  |
| 川芎延胡索蜜饮 ... (172)     | 土鳖虫糖 ..... (175)   |
| 附桂延胡索饮 ..... (172)    | 肉桂粉 ..... (175)    |
| 淫羊藿延胡索茶 ... (172)     | 芎芷酒酿 ..... (175)   |
| 桂枝茶 ..... (173)       | 当归酒 ..... (175)    |
| 川芎白芷茶 ..... (173)     | 丹参小茴香粉 ..... (176) |
| 艾叶桃仁粥 ..... (173)     | 乾坤蒸狗肉 ..... (176)  |
| 干姜粥 ..... (173)       | 麻辣黄鳝 ..... (177)   |
| 延胡索桂心粥 ..... (174)    | 桃仁煲墨鱼 ..... (177)  |
| 生姜桂枣粥 ..... (174)     | 川芎炒兔肉 ..... (177)  |
| 官桂红糖大米粥 ... (174)     |                    |
| (3) 气血虚弱型 ..... (178) |                    |
| 归芍首乌蜜饮 ..... (178)    | 参芪鳝鱼片 ..... (181)  |
| 熟地黄归芍粥 ..... (178)    | 白参炖乌骨鸡 ..... (181) |
| 党参山药首乌粥 ... (179)     | 桂圆归参炖鸽肉 ... (182)  |
| 山药葡萄地黄粥 ... (179)     | 参芪酱肘 ..... (182)   |
| 黄芪当归鸡肉粥 ... (179)     | 罐焖子鸡 ..... (182)   |
| 人参鸡油汤圆 ..... (180)    | 归枣桂圆汤 ..... (183)  |
| 双补膏 ..... (180)       | 鸡肝熟地汤 ..... (183)  |
| 归芪红枣米酒 ..... (180)    | 参归猪肝汤 ..... (183)  |
| 归参米酒蛋 ..... (180)     | 川芎鱼头汤 ..... (183)  |
| 白参藏红花鸡蛋 ... (181)     |                    |
| (4) 湿热瘀结型 ..... (184) |                    |
| 知母黄柏蜜饮 ..... (184)    | 丹参赤芍鸡血             |
| 败酱红藤丹参饮 ... (185)     | 藤饮 ..... (186)     |
| 三草蜜饮 ..... (185)      | 银花地龙蜂蜜饮 ... (186)  |
| 银花蒲公英参饮 ... (185)     | 三花绿茶 ..... (186)   |
| 银花益母草饮 ..... (185)    | 银花蒲公英茶 ..... (186) |



|                   |       |              |       |
|-------------------|-------|--------------|-------|
| 银花绿豆羹 .....       | (187) | 解毒活血粥 .....  | (187) |
| 赤豆桃仁红糖羹 ...       | (187) | 苦瓜益母草泥 ..... | (188) |
| 鱼腥草益母草粉 ...       | (187) | 蒜蓉莴苣 .....   | (188) |
| (四)经前期紧张综合征 ..... | (188) |              |       |
| 1. 概述 .....       | (188) |              |       |
| 2. 辨证施食 .....     | (189) |              |       |
| (1)经前乳胀 .....     | (189) |              |       |
| 青皮橘皮蜜饮 .....      | (190) | 橘皮荸荠煎 .....  | (194) |
| 柴胡枳壳蜜饮 .....      | (190) | 青柑皮粉 .....   | (195) |
| 柴胡海带饮 .....       | (190) | 三核粉 .....    | (195) |
| 刀豆壳橘皮饮 .....      | (191) | 四海舒郁粉 .....  | (195) |
| 三花茶 .....         | (191) | 金橘粉 .....    | (195) |
| 玫瑰蚕豆花茶 .....      | (191) | 金橘蒲公英粉 ..... | (196) |
| 玫瑰茉莉花茶 .....      | (191) | 金橘香附粉 .....  | (196) |
| 佛手合欢茶 .....       | (192) | 陈皮海带 .....   | (196) |
| 佛手粥 .....         | (192) | 香橡米醋浸海带 ...  | (197) |
| 郁金粥 .....         | (192) | 凉拌海带橘皮丝 ...  | (197) |
| 川芎金橘叶粥 .....      | (192) | 佛手苹果夹 .....  | (197) |
| 解郁粥 .....         | (193) | 蛋包佛手 .....   | (198) |
| 佛手海蜇粥 .....       | (193) | 紫菜萝卜汤 .....  | (198) |
| 玫瑰樱桃粥 .....       | (193) | 代代花豆腐 .....  | (199) |
| 茉莉花粥 .....        | (194) | 代代花萝卜汤 ..... | (199) |
| 大贝陈皮粥 .....       | (194) |              |       |
| (2)经行头痛 .....     | (200) |              |       |
| 菊花槐花茶 .....       | (200) | 桑菊茶 .....    | (201) |
| 杞菊决明子茶 .....      | (200) | 杞菊柿叶茶 .....  | (201) |
| 川芎白芷茶 .....       | (200) | 枸杞头荸荠汁 ..... | (201) |
| 川芎糖茶 .....        | (201) | 川芎菊花蜜饮 ..... | (202) |



## 月经期妇女宜吃食物

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 枸杞子芹菜汁 ..... (202)   | 川芎煮鸡蛋 ..... (203)  |
| 芦笋糊冷饮 ..... (202)    | 菊花脑海米汤 ..... (203) |
| 荷叶川芎粥 ..... (202)    | 天麻石决明猪             |
| 黄牛脑髓酒 ..... (203)    | 脑汤 ..... (204)     |
| 川芎白芷炖鱼头 ... (203)    | 天麻决明海带汤 ... (204)  |
| (3) 经行眩晕 ..... (204) |                    |
| 桑椹牛奶茶 ..... (205)    | 牛肝炖胡萝卜 ..... (209) |
| 鸭肝阿胶粥 ..... (205)    | 菠菜炒羊肝 ..... (209)  |
| 鸡血小麦粥 ..... (205)    | 灵芝猪肉干 ..... (210)  |
| 猪肝粥 ..... (206)      | 熟地黄肝片 ..... (210)  |
| 归芍杞子粥 ..... (206)    | 软炸鸡肝 ..... (210)   |
| 参归海参羹 ..... (206)    | 杞菊炸鸡肝 ..... (211)  |
| 鸡肝枸杞羹 ..... (207)    | 鹅血豆腐汤 ..... (211)  |
| 红枣猪血羹 ..... (207)    | 菠菜猪肝汤 ..... (211)  |
| 羊肝羹 ..... (207)      | 黑木耳猪肝汤 ..... (212) |
| 黑芝麻豆奶 ..... (208)    | 菠菜猪血汤 ..... (212)  |
| 黄瓜拌猪肝 ..... (208)    | 番茄牛肝汤 ..... (212)  |
| 牛肝泥 ..... (208)      | 牛肝红枣汤 ..... (213)  |
| (4) 经行泄泻 ..... (213) |                    |
| 桂圆红枣莲子粥 ... (213)    | 鲫鱼姜枣粥 ..... (216)  |
| 芡实红枣粥 ..... (214)    | 山药薏米粥 ..... (216)  |
| 玉米扁豆粥 ..... (214)    | 茯苓栗子粥 ..... (216)  |
| 荠菜赤豆粥 ..... (214)    | 黄芪苡仁粥 ..... (217)  |
| 大麦赤豆粥 ..... (214)    | 八宝糯米粥 ..... (217)  |
| 赤豆冬瓜粥 ..... (214)    | 白扁豆橘皮粥 ..... (217) |
| 白茯苓粥 ..... (215)     | 玉米须速溶饮 ..... (218) |
| 茯苓泽泻粥 ..... (215)    | 三豆饮 ..... (218)    |
| 鲤鱼赤豆粥 ..... (215)    | 黄芪三皮饮 ..... (218)  |