

# 妇科疾病 饮食调养专家谈

《饮食原则》

《食疗处方》

《一日食谱》

《饮食宜忌》

★★★★★ 执行主编 慈书平  
主编 徐状 朱爱华 戴煌 王预建



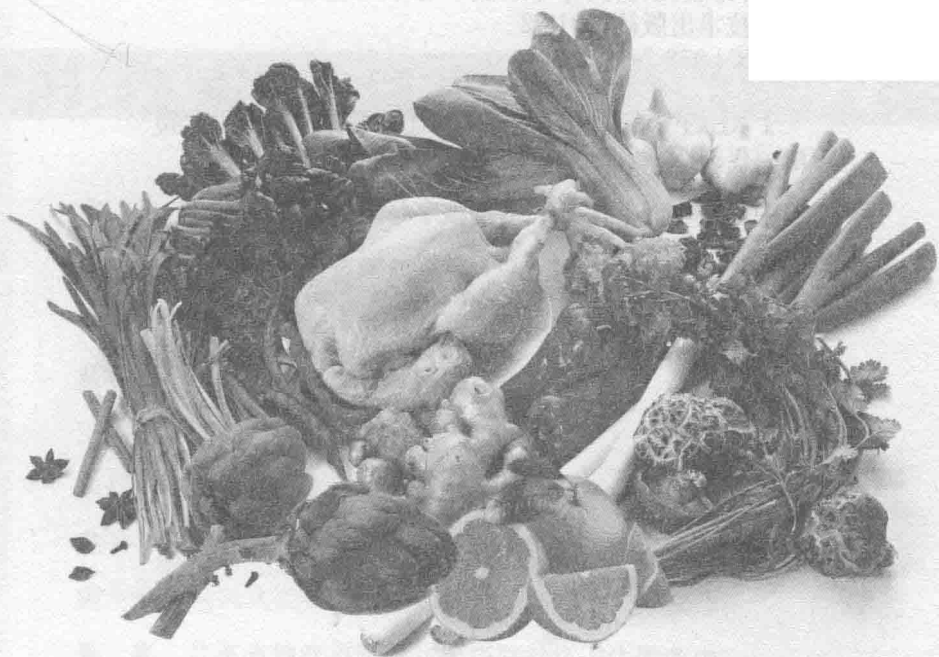
FUKE JIBING YINSHI TIAOYANG ZHUANJIATAN

## 专家公开的食疗养生秘方

### 妇科疾病饮食调养一本通

ARTIME  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社



★★★★★ 执行主编 慈书平  
主编 徐状 朱爱华 戴煌 王预建

# 妇科疾病 饮食调养专家谈



时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇科疾病饮食调养专家谈 / 徐状等主编. --合肥:安徽科学技术出版社, 2018.2

ISBN 978-7-5337-7440-0

I. ①妇… II. ①徐… III. ①妇科病-常见病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 000851 号

妇科疾病饮食调养专家谈

主编 徐 状 朱爱华 戴 煌 王预建

出版人: 丁凌云 策 划: 徐浩瀚 吴文智 责任编辑: 黄 轩 聂媛媛

责任印制: 廖小青 装帧设计: 书心瞬息

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印 制: 北京柯蓝博泰印务有限公司 电话: (010)89565888

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16

印张: 20.5

字数: 247 千

版次: 2018 年 2 月第 1 版

2018 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7440-0

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

# 《妇科疾病饮食调养专家谈》编写人员名单

## 主 编

徐 状 江苏省镇江市解放军第 359 医院

朱爱华 江苏省镇江市解放军第 359 医院

戴 煌 江苏省镇江市解放军第 359 医院

王预建 江苏省镇江市解放军第 359 医院

## 执行主编

慈书平 江苏省镇江市解放军第 359 医院

## 副主编 (按姓氏笔画为序)

孙 影 江苏省镇江市润州区宝塔路社区卫生服务中心

花曼曼 江苏省镇江市解放军第 359 医院

李渊洋 江苏省镇江市解放军第 359 医院

易 虹 江苏省镇江市社会福利服务中心老年病区

慈慧敏 江苏省泰州市南京中医药大学翰林学院

## 编 委 (按姓氏笔画为序)

马 越 江苏省镇江市第一人民医院

马文燕 江苏省镇江市第四人民医院

王 俊 浙江省湖州市解放军 31606 部队门诊部

王梦妮 江苏省镇江市解放军第 359 医院

王福军 湖南省吉首市吉首大学第一附属医院

安 洁 江苏省镇江市解放军第 359 医院

方贤成 北京市公安部警卫局门诊部

李 敏 江苏省镇江市解放军第 359 医院

李雯露 江苏省镇江市解放军第 359 医院

刘岚云 江苏省镇江市解放军第 359 医院  
刘美霞 江苏省镇江市解放军第 359 医院  
严 香 江苏省镇江市解放军第 359 医院  
余 方 江苏省镇江市解放军第 359 医院  
吴 茜 江苏省镇江市解放军第 359 医院  
吴东阳 江苏省镇江市解放军第 359 医院  
陈金佳 江苏省镇江市解放军第 359 医院  
胡正宝 江苏省扬州市扬州军分区卫生所  
张俊勇 江苏省镇江市解放军第 359 医院  
赵婷婷 江苏省镇江市解放军第 359 医院  
赵中华 辽宁省丹东市解放军第 230 医院  
高丽国 江苏省镇江市解放军第 359 医院  
倪明珠 江苏省镇江市解放军第 359 医院  
徐新献 重庆市第五人民医院  
曹 冶 江苏省镇江市第一人民医院  
曹 健 浙江省湖州市解放军 31606 部队门诊部  
曹江晨 江苏省无锡市解放军无锡联勤保障中心门诊部  
臧晓明 江苏省镇江市镇江军分区卫生所



## 前

## 言

有男有女才有人类，女性也顶半边天。女性为人类的繁衍做出了巨大的贡献。妇科疾病是女性特有的疾病，且发病率相对较高。

妇科疾病会给女性带来精神上、身体上的巨大痛苦和折磨，也会给夫妻感情、家庭和睦带来很大影响。做好妇科疾病的防治，不仅能提高女性的健康水平，还能加深夫妻感情、改善家庭关系。妇科疾病与社会环境、性传播疾病、卫生保健条件等息息相关。因此防治妇科疾病不仅是女性的事，也是男性的事、社会的事、国家的事，应该给予高度关注。

常见妇科疾病有月经不调、痛经、生殖器炎症、不孕、更年期综合征等，不仅需要专科门诊专业的医治，还应从预防着手，早期干预。通过日常饮食来预防和调养妇科疾病应是最好的选择。本书不仅对妇科疾病进行了简要概述，还从饮食原则、食疗方法、饮食宜忌、食疗解读等几个方面进行了详细介绍，是一本实用性很强的妇科疾病食疗保健用书。

在各位专家的积极努力下，在安徽科学技术出版社的关心下，一套《疾病饮食调养专家谈》的食疗保健丛书即将问世，它包括《老年疾病饮食调养专家谈》《内分泌代谢疾病饮食调养专家谈》《心血管疾病饮食调养专家谈》《骨科疾病饮食调养专家谈》《妇科疾病饮食调养专家谈》《肿瘤疾病饮食调养专家谈》《呼吸疾病饮食调养专家谈》《男科疾病饮食调养专家谈》《肾脏疾病饮食调养专家谈》《消化疾病饮食调养专家谈》《睡眠疾病饮食调养专家谈》《神经疾病饮食调养专家谈》《肝胆疾病饮食调养专家谈》共 13 本。之后还将出



版《血液疾病饮食调养专家谈》《精神心理疾病饮食调养专家谈》《长寿养生饮食调养专家谈》《外科疾病饮食调养专家谈》《五官科疾病饮食调养专家谈》《口腔疾病饮食调养专家谈》《感染性疾病饮食调养专家谈》《眼科疾病饮食调养专家谈》《孕妇饮食调养专家谈》等，计划使“疾病饮食调养专家谈”食疗保健丛书的分册总数达到30本左右。在多位专家和参编作者的共同努力下，我们对继续撰写出版上述食疗丛书产生了巨大的动力，并真诚希望和邀请广大读者及对编写饮食调养保健书有意向的同行们积极参与、出谋划策，多提宝贵意见，以丰富书稿的内容、提高书稿质量。

本书编写过程中，参考了相关书籍和媒体中的相关内容，限于篇幅未能一一列出，敬请原作者给予理解和支持，并表示真诚的谢意。由于作者知识有限，书中如有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

2018年1月于历史文化古城镇江



目

录

第1讲 闭经的饮食调养

- 一、疾病概述 ..... 001
- 二、饮食原则 ..... 001
- 三、食疗处方 ..... 002
- 四、一日食谱 ..... 012
- 五、饮食宜忌 ..... 013
- 六、食疗解读 ..... 014

第2讲 痛经的饮食调养

- 一、疾病概述 ..... 015
- 二、饮食原则 ..... 015
- 三、食疗处方 ..... 016
- 四、一日食谱 ..... 026
- 五、饮食宜忌 ..... 026
- 六、食疗解读 ..... 027

第3讲 月经不调的饮食调养

- 一、疾病概述 ..... 031
- 二、饮食原则 ..... 031

- 三、食疗处方 ..... 032
- 四、一日食谱 ..... 043
- 五、饮食宜忌 ..... 043
- 六、食疗解读 ..... 044

第4讲 功能性子宫出血的饮食调养

- 一、疾病概述 ..... 053
- 二、饮食原则 ..... 053
- 三、食疗处方 ..... 054
- 四、一日食谱 ..... 065
- 五、饮食宜忌 ..... 065
- 六、食疗解读 ..... 066

第5讲 外阴瘙痒症和白斑的饮食调养

- 一、疾病概述 ..... 069
- 二、饮食原则 ..... 070
- 三、食疗处方 ..... 070
- 四、一日食谱 ..... 078
- 五、饮食宜忌 ..... 079
- 六、食疗解读 ..... 080





**第6讲 阴道炎的饮食调养**

- 一、疾病概述 ..... 081
- 二、饮食原则 ..... 081
- 三、食疗处方 ..... 082
- 四、一日食谱 ..... 089
- 五、饮食宜忌 ..... 089
- 六、食疗解读 ..... 090

**第7讲 宫颈炎的饮食调养**

- 一、疾病概述 ..... 091
- 二、饮食原则 ..... 091
- 三、食疗处方 ..... 091
- 四、一日食谱 ..... 098
- 五、饮食宜忌 ..... 099
- 六、食疗解读 ..... 099

**第8讲 子宫内膜炎的饮食调养**

- 一、疾病概述 ..... 101
- 二、饮食原则 ..... 101
- 三、食疗处方 ..... 102
- 四、一日食谱 ..... 106
- 五、饮食宜忌 ..... 107
- 六、食疗解读 ..... 107

**第9讲 子宫脱垂的饮食调养**

- 一、疾病概述 ..... 109
- 二、饮食原则 ..... 109

- 三、食疗处方 ..... 110
- 四、一日食谱 ..... 118
- 五、饮食宜忌 ..... 119
- 六、食疗解读 ..... 120

**第10讲 子宫内膜异位症的饮食调养**

- 一、疾病概述 ..... 121
- 二、饮食原则 ..... 121
- 三、食疗处方 ..... 122
- 四、一日食谱 ..... 126
- 五、饮食宜忌 ..... 127
- 六、食疗解读 ..... 128

**第11讲 带下病的饮食调养**

- 一、疾病概述 ..... 129
- 二、饮食原则 ..... 129
- 三、食疗处方 ..... 130
- 四、一日食谱 ..... 138
- 五、饮食宜忌 ..... 139
- 六、食疗解读 ..... 139

**第12讲 盆腔炎的饮食调养**

- 一、疾病概述 ..... 141
- 二、饮食原则 ..... 141
- 三、食疗处方 ..... 142
- 四、一日食谱 ..... 148
- 五、饮食宜忌 ..... 148
- 六、食疗解读 ..... 149



**第13讲 卵巢囊肿的饮食调养**

- 一、疾病概述 ..... 151
- 二、饮食原则 ..... 151
- 三、食疗处方 ..... 152
- 四、一日食谱 ..... 157
- 五、饮食宜忌 ..... 157
- 六、食疗解读 ..... 158

**第14讲 乳腺囊性增生病的饮食调养**

- 一、疾病概述 ..... 161
- 二、饮食原则 ..... 161
- 三、食疗处方 ..... 162
- 四、一日食谱 ..... 171
- 五、饮食宜忌 ..... 172
- 六、食疗解读 ..... 172

**第15讲 急性乳腺炎的饮食调养**

- 一、疾病概述 ..... 175
- 二、饮食原则 ..... 175
- 三、食疗处方 ..... 176
- 四、一日食谱 ..... 185
- 五、饮食宜忌 ..... 185
- 六、食疗解读 ..... 186

**第16讲 子宫肌瘤的饮食调养**

- 一、疾病概述 ..... 191
- 二、饮食原则 ..... 191

- 三、食疗处方 ..... 192
- 四、一日食谱 ..... 199
- 五、饮食宜忌 ..... 199
- 六、食疗解读 ..... 200

**第17讲 经前期综合征的饮食调养**

- 一、疾病概述 ..... 201
- 二、饮食原则 ..... 201
- 三、食疗处方 ..... 202
- 四、一日食谱 ..... 209
- 五、饮食宜忌 ..... 210
- 六、食疗解读 ..... 211

**第18讲 更年期综合征的饮食调养**

- 一、疾病概述 ..... 213
- 二、饮食原则 ..... 213
- 三、食疗处方 ..... 214
- 四、一日食谱 ..... 226
- 五、饮食宜忌 ..... 226
- 六、食疗解读 ..... 226

**第19讲 女性性冷淡的饮食调养**

- 一、疾病概述 ..... 231
- 二、饮食原则 ..... 231
- 三、食疗处方 ..... 232
- 四、一日食谱 ..... 242
- 五、饮食宜忌 ..... 242
- 六、食疗解读 ..... 243



第20讲 乳腺癌的饮食调养

- 一、疾病概述 ..... 245
- 二、饮食原则 ..... 245
- 三、食疗处方 ..... 246
- 四、一日食谱 ..... 256
- 五、饮食宜忌 ..... 256
- 六、食疗解读 ..... 256

第21讲 卵巢癌的饮食调养

- 一、疾病概述 ..... 263
- 二、饮食原则 ..... 263
- 三、食疗处方 ..... 263
- 四、一日食谱 ..... 270
- 五、饮食宜忌 ..... 271
- 六、食疗解读 ..... 272

第22讲 宫颈癌的饮食调养

- 一、疾病概述 ..... 277
- 二、饮食原则 ..... 277
- 三、食疗处方 ..... 278
- 四、一日食谱 ..... 284
- 五、饮食宜忌 ..... 284
- 六、食疗解读 ..... 285

第23讲 女性不孕症的饮食调养

- 一、疾病概述 ..... 295
- 二、饮食原则 ..... 295
- 三、食疗处方 ..... 296
- 四、一日食谱 ..... 312
- 五、饮食宜忌 ..... 313
- 六、食疗解读 ..... 314

# 闭经的饮食调养

## 一、疾病概述

闭经是指女性应有月经但超过一定时间仍未来潮的一种病理情况，或年过18岁月经尚未来潮，或以往已有正常月经，现连续3个月以上不来潮者，称为闭经。前者为原发性闭经，后者为继发性闭经。闭经是一种妇科疾病，不包括青春期前、妊娠期、绝经期后各时期不来潮的生理性闭经。闭经的原因有：子宫性、卵巢性、脑垂体性、下丘脑、肾上腺和甲状腺功能紊乱。原发性闭经者体检可以发现生殖系统先天性发育不全，如无子宫、无阴道或小子宫。原发性闭经临床常见的还有先天性卵巢发育不良、矮身材、桶状胸、第二性征发育不良等特征性表现。继发性闭经除闭经外，还有其他内分泌障碍的表现。

中医认为闭经病因不外虚实两类，虚者多因肾虚或气血两虚，致冲任不盈、血海空虚、无余可下。实者则因气滞血瘀、寒凝血瘀、痰湿阻滞，致冲任不通而闭经。本病属中医“经水断绝”“经闭不行”范畴。治疗原则以补养肝肾、活乳通经、补养气血，或以活血理气、化瘀，或以调气豁痰、除湿为主。本病的病因复杂，宜找出闭经的原因，分别给予针对性的治疗，才能获得满意效果。患者应消除不良刺激，保持情绪稳定，积极配合治疗。激素治疗主要用于下丘脑-垂体-卵巢轴功能紊乱者，要在医生指导下用药，卵巢功能未丧失而有生育要求的患者应放下思想负担，采用激素或类似物诱发排卵的治疗方法，可能达到妊娠生育的目的。

## 二、饮食原则

① 闭经属虚证者，宜多食具有滋补作用的食物：羊肉、鸡肉、瘦猪肉、桂圆、核桃、枣、栗、莲子、枸杞子、山药等。



## 妇科疾病饮食调养专家谈

### 第一讲

### 闭经的饮食调养

② 闭经属实证者，饮食宜清淡易于消化，多食具有活血通经作用的食物，如山楂、油菜、黑豆、黑木耳、墨鱼、橙子、橘饼等。

③ 适当补充具有补血功效的食物，如猪肝、猪心、羊肝、牛肝、牛筋、红枣、桂圆肉、胡萝卜、菠菜、蛋类以及豆制品等，还可根据不同的体质特点采用中医食疗进行调理。

④ 饮食宜进清淡、富有营养的食物，食谱应广，注意全面均衡的营养。

## 三、食疗处方



### 粥 疗

#### ● 当归红枣粳米粥



【材料和制法】当归 15 克，红枣 5 枚，粳米 50 克。将当归用温水浸泡片刻，加水 200 毫升，煎取浓汁 100 毫升，放入粳米、红枣，加水 300 毫升，煮至粥成，加红糖调味。早晚空腹温热食服，10 日为 1 个疗程。

【功效】有益气养血、调经的作用。适用于气血虚弱，闭经，症见月经由量少色淡而渐至闭经，面色苍白或萎黄，头晕眼花，心悸气短，神疲乏力，舌质淡，脉细弱无力。

#### ● 茯苓粉益母草粥



【材料和制法】茯苓粉 20 克，益母草 50 克，粳米 50 克。先将益母草加水取浓汁后去渣备用，粳米、茯苓粉加水

适量按常法煮粥，粥汤沸后加入益母草汁后煮至米烂汤稠即可。

【功效】有活血健脾、化痰湿的作用。适用于经闭伴形体日丰，面浮足肿者。

#### ● 珠玉粥



【材料和制法】生山药 100 克，生薏苡仁 100 克，龙眼肉 15 克，粳米 100 克。先将薏苡仁和粳米煮熟，再将去皮捣碎的生山药和龙眼肉放入同煮为粥。

【功效】有健脾益气、双补心脾的作用。适用于月经期食用，有助气血恢复。

#### ● 墨鱼香菇冬笋粥



【材料和制法】干墨鱼 1 只，水发香菇、冬笋各 50 克，瘦猪肉、粳米各



100克，胡椒粉1克，料酒10克，食盐、味精各适量。将干墨鱼去骨，用温水浸泡发涨，洗净，切成丝状；猪肉、香菇、冬笋也分别切成丝备用。粳米淘洗干净，下锅，加入肉丝、墨鱼、香菇、冬笋、料酒熬至熟烂，最后调入盐、味精及胡椒粉即可。

【功效】有补益精气、通调月经、收敛止血、美肤驻颜的作用。适用于闭经、白带增多、面色无华等症。

### ● 香附桃仁粥

【材料和制法】桃仁15克，香附30克，粳米50克，红糖30克。将香附水煎取液；桃仁捣烂加水浸泡，研汁去渣，与粳米、香附煎液、红糖同入砂锅，加水适量，用文火煮成稀薄粥。温热食用，每日2次，连服数日。

【功效】有行气活血、通经的作用。适用于气滞血瘀闭经，症见月经数月不行，胸胁、乳房、少腹胀痛，烦躁易怒，舌质紫暗，边有瘀点，脉沉涩或沉弦。

### ● 薏苡仁扁豆粥

【材料和制法】薏苡仁30克，炒扁豆15克，山楂15克。将薏苡仁、扁豆、山楂一起放入砂锅内，加水煮粥，粥成后加红糖调味。每日1次，连服7日。

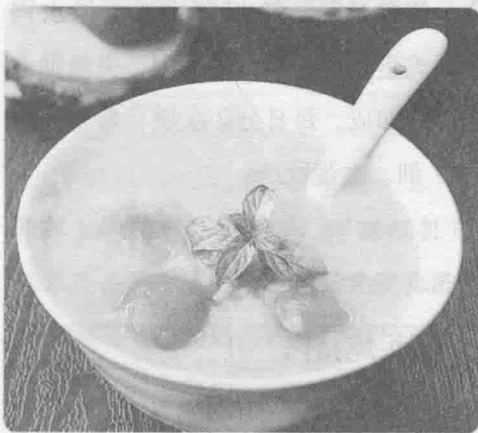
【功效】有健脾化湿、化瘀通经的

作用。适用于痰湿阻滞闭经，症见月经闭经止，形体逐渐肥胖，胸脘满闷，呕恶多痰，带下量多，舌苔白腻，脉滑。

### ● 山楂粥

【材料和制法】山楂100克，大米100克。先将山楂去皮，放入砂锅内煎取浓汁并去渣，然后加入粳米、冰糖及清水适量煮成粥，估计要30分钟。

【功效】有生津止渴、散瘀活血、行经调经的作用。适用于闭经。山楂中含有丰富的维生素和矿物质，还含有大量的山楂酸、柠檬酸。山楂有散瘀活血作用，能排出子宫内的瘀血作用，减轻腹痛等。



### ● 桂圆粥

【材料和制法】桂圆100克，粳米100克。将桂圆同粳米共入锅中，加适量的水，熬煮成粥，调入白糖即可。



【功效】有补血益脾的作用。适用于闭经。桂圆又叫龙眼，是营养极其丰富的一种水果。中医认为，桂圆味甘、性平、无毒，入脾经心经，适当吃些新鲜的桂圆或干燥的龙眼肉，既能补脾胃之气，又能补心血不足。

#### ● 鸽肉葱姜粥

【材料和制法】鸽肉 150 克，葱姜末 20 克，猪肉末 50 克，粳米 100 克，

胡椒末 1 克，料酒 10 克，芝麻油、食盐、味精各适量。将鸽肉去骨切块，放入碗内，加猪肉、葱姜末、料酒及盐，拌匀备用。粳米淘洗干净，下锅加水 1 000 毫升，烧开后放进鸽肉等，共煮成粥时调入芝麻油、味精及胡椒粉即可。

【功效】有滋肾补气、祛风解毒、和血悦色的作用。适用于血虚闭经。



#### 菜 疗

#### ● 川芎煮鸡蛋

【材料和制法】川芎 8 克，鸡蛋 2 个，红糖适量。将川芎、鸡蛋加水同煮，鸡蛋熟后去壳再煮片刻，去渣加红糖调味即成。每日分 2 次服，每月连服 5~7 剂。吃蛋饮汤。

【功效】有活血行气的作用。适用于气血瘀滞型闭经。

#### ● 葱头炖猪肉

【材料和制法】用红葱头 200 克，瘦猪肉 500 克，炖时不放盐，只吃 5 次即好。

【功效】有辛温解表散寒、安养五脏、益气补血的作用。适用于虚劳、闭经诸症。

#### ● 鸡血藤煮鸡蛋

【材料和制法】鸡血藤 30 克，鸡蛋 2 个。二味加水同煎，蛋熟后去壳再煮片刻，加白糖少许调味。

【功效】有活血补血、舒筋活络、去瘀生新之效。适用于肝病后月经不调，月经闭止。

#### ● 牛血煮桃仁

【材料和制法】牛血、桃仁、调料适量。先将牛血隔水蒸熟凝结后切成小块，再将桃仁打烂，放入装牛血碗内，加水适量，加入食盐、味精等调料，煮熟即可。

【功效】有温经养血、活血的作用。适用于闭经伴少腹冷痛、四肢不温者。



### ● 泽兰炖甲鱼

【材料和制法】泽兰 10 克，甲鱼 1 只。将甲鱼杀后洗净，将泽兰研末塞入甲鱼腹内，加水适量，隔水炖熟，佐餐食用。

【功效】有滋阴活血的作用。适用于闭经伴小腹胀痛，口干咽燥者。

### ● 白鸽煮鳖甲

【材料和制法】白鸽 1 只，鳖甲 50 克。先将白鸽去毛及内脏后洗净，再将鳖甲打碎放入鸽腹内，加水适量，炖煮至鸽肉熟，加调料随意，食肉饮汤。

【功效】有滋养肝肾、补血活血的作用。适用于闭经伴腰膝酸软，头晕耳鸣，小腹痛而拒按者。



### ● 墨鱼炒韭菜

【材料和制法】墨鱼 20 克，韭菜 100 克，调料适量。将墨鱼切成丝，下

开水稍微煮一下（半熟），捞出沥干。热锅放油，爆香姜丝，下墨鱼翻炒，加一点酱油、料酒、糖、盐。放韭菜，翻炒加一点醋，大火速炒，出锅。

【功效】有温肾、通经的作用。适用于闭经等症。

### ● 猪皮冻胶

【材料和制法】猪皮 1 000 克，黄酒 250 毫升，白糖 250 克。将猪皮洗净后切碎，加适量水，用文火炖至汁液黏稠，加入白糖、黄酒即可。每日 2 次，用开水冲化后温服。

【功效】有养血益阴、滋肾养肝的作用。适用于闭经，可治妇女血虚乏力、月经不调等症，对腰腿酸痛者效果更佳。

### ● 益母草炒芥菜

【材料和制法】鲜益母草 3 克，鲜芥菜 30 克，菜油适量。将鲜益母草、鲜芥菜洗净切成段。把铁锅放在旺火上，倒入菜油烧热，放入鲜益母草、鲜芥菜炒熟即可食用。

【功效】有活血、破血、调经的作用。适用于闭经。

### ● 芝麻肝

【材料和制法】猪肝 250 克，豆油 1 000 克，芝麻 100 克，面粉 50 克，鸡





蛋2个，精盐、葱、姜各适量。将猪肝切成薄片，用精盐、葱末、姜末调好，蘸上面粉、芝麻、鸡蛋汁，再在锅内放入豆油，烧至七成熟，放入蘸上作料的猪肝，炸透即可出锅装盘，佐餐食用。

【功效】有养血益阴、滋补肝肾的作用。适用于闭经，但脾虚便溏或腹泻者，不适宜选择此食疗方案。

#### ● 豆腐虾蒸泥鳅

【材料和制法】豆腐3块，虾15克，泥鳅8条。将泥鳅、虾洗净。三味同放锅内，加盐、葱、姜等调料，隔水蒸熟，佐餐食用。

【功效】具有温阳益肾的作用。适用于闭经溢乳综合征，伴腰酸乏力、性欲减退。



#### ● 柏子蒸猪肝

【材料和制法】猪肝180克，柏子仁9克，黄酒30毫升。将猪肝洗净后，在猪肝表面划数刀，并在刀口内塞入柏

子仁。将猪肝放入碗内，上蒸笼蒸熟后切块，用黄酒佐食之。

【功效】有补血养血的作用。适用于闭经溢乳综合征，伴心悸怔忡、面色苍白者。

#### ● 姜丝炒墨鱼

【材料和制法】生姜50克，去骨墨鱼250克。将生姜切丝，墨鱼洗净切片，加油同炒，佐膳。

【功效】有补血通经及美容的作用。适用于闭经，对血虚闭经者有辅助治疗作用。

#### ● 牛膝炖猪蹄

【材料和制法】川牛膝15克，猪蹄2只，黄酒80毫升。将猪蹄去毛刮净，剖开后切成数小块，与牛膝一起放入大炖盅内，加水500毫升，隔水炖至猪蹄熟烂，去牛膝，余下猪蹄肉和汤食用。

【功效】有活血通经及美肤的作用。适用于妇女气滞血瘀型闭经。

#### ● 甲鱼猪肉

【材料和制法】甲鱼1只，瘦猪肉500克，黄酒适量。将活甲鱼宰杀去头、足、血，洗净放入砂锅内，加入瘦猪肉，再加水适量，先用武火煮沸，再用文火煨至熟烂。分多次吃完，须连吃数次方可有效。