

『若有疾患，
且先食医之法，
审其疾状，
以食疗之，
食疗未愈，
然后命药，
贵不伤其脏腑也』
《养老奉亲书》

妇女病 药膳与食疗

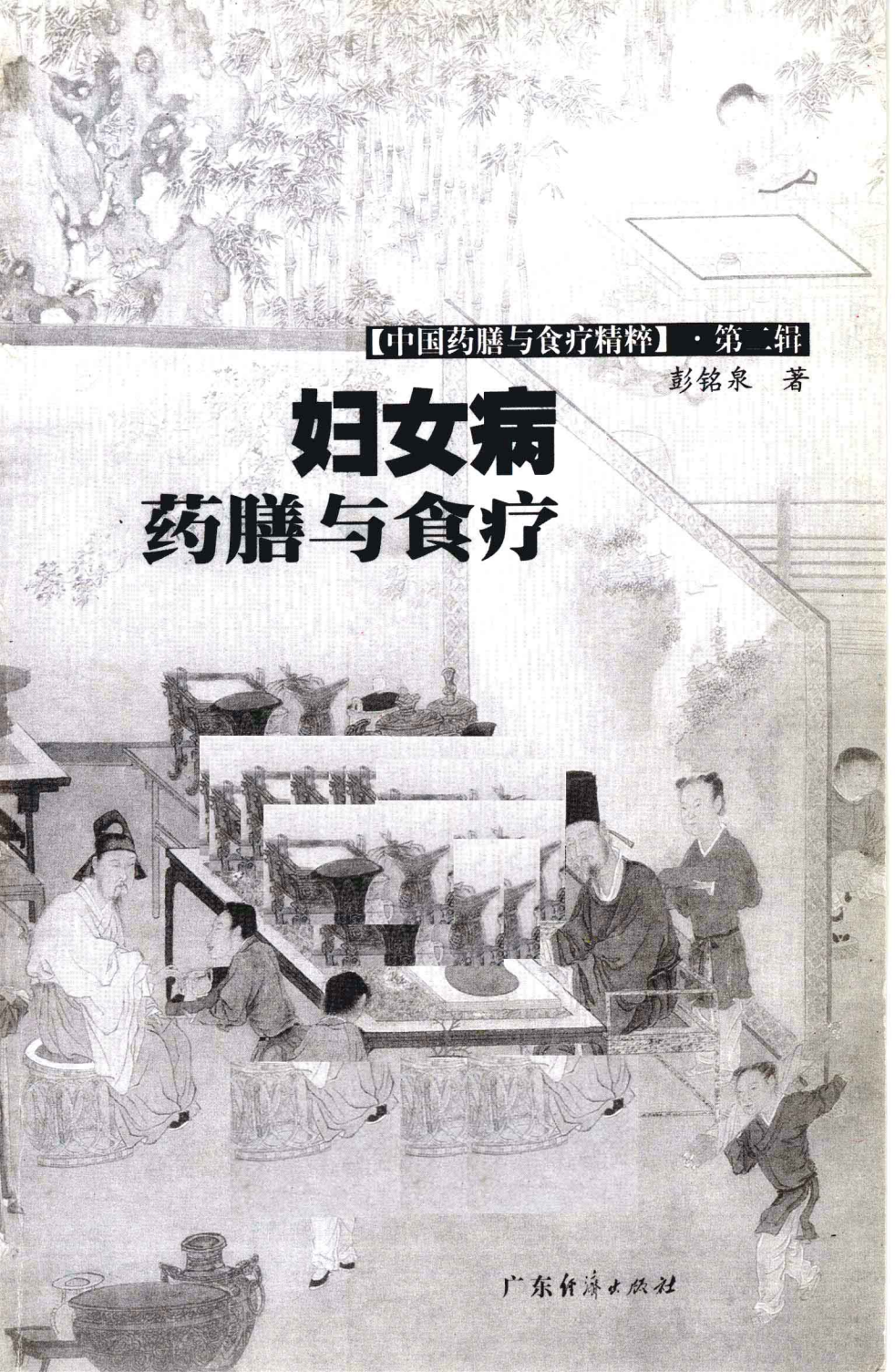
【中国药膳与食疗精粹】·第二辑

彭铭象 著



广东经济出版社





【中国药膳与食疗精粹】·第二辑

彭铭泉 著

妇女病 药膳与食疗

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇女病药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社, 2004.1

(中国药膳与食疗精粹. 第2辑)

ISBN 7-80677-538-2

I. 妇… II. 彭… III. 妇科病-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 075379 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	4.5
字数	120 000 字
版次	2004 年 1 月第 1 版
印次	2004 年 1 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-538-2 / TS·54
定价	全套 (1—10 册) 260.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·

彭铭泉教授简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。彭教授是中国药膳的创始人，他从1980年创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文300多篇，并先后编著、出版了《中国药膳大典》、《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等60多部药膳专著，深受国内外读者的欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

彭铭泉不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人的疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990年，彭铭泉应日本富山医科大学难波恒雄教授邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992年，他又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长的邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授近影

中国药膳与食疗精粹丛书作者名单

主 编	彭铭泉		
副主编	彭年东	彭 斌	胡 罡
编 委	彭年东	彭 红	彭 莉
	侯 坤	赖德辉	郑晓姝
	胡 罡	胡绪良	李彦位
	郗成富	龚长江	缪建平

前言

食疗之学，起源甚早。传说先民尝味草木，开拓食物来源并发现医药，故有“药食同源”之说。从这个意义上讲，医家对于饮食的宜忌、调制方法亦颇考究，并积累了许多用饮食治病的宝贵经验，在古医籍中亦常有著述。

《妇女病药膳与食疗》是笔者从1980年创办成都同仁堂以来，经过实践总结，并广集有关药膳、食疗资料，走访十一省市，查阅了历代有关“药膳”、“食疗”专著，从收集的数千个药膳处方中整理编成的一本精作。

妇女常见病药膳，是以中医妇科学与中国药膳学理论为依据，根据妇女在日常生活出现的常见病症，如闭经、崩漏、白带、月经不调、痛经等病症，按辨证施膳原则，用药膳疗疾，或在无病时，服食药膳进行调养，起到防病保健的作用。治疗妇女常见病的药物有：白扁豆、白术、阿胶、旱莲草、龟板、龟胶、鳖甲、蛤蟆油、鹿角胶、鹿肾、沙苑子、杜仲、续断、山茱萸、雪莲花、砂仁、香附子、肉桂、芡实、牡蛎、桑螵蛸、莲子、红花、丹参、川芎、牡丹皮、荷叶、艾叶、紫苏、白矾、山药、三七、白芍、当归、肉苁蓉、何首乌、黄芪、明党参、马齿苋、郁金、乌梅、白果、枸杞子、菟丝子、苡仁等；能制作药膳的食物有：粳米、粟米、糯米、黑豆、猪蹄、羊肉、鹿肉、鸡肉、鸡蛋、鸽肉、麻雀肉、墨鱼、鱿鱼、鱼肚、鱼翅、鲈鱼、鳗鱼、虾、花生、荸荠、番茄、莴苣、芹菜、木耳、葱、姜等。现介绍妇女常见病药膳，供读者制作食用。

彭铭泉

2003年3月

于彭氏药膳研究所

目 录

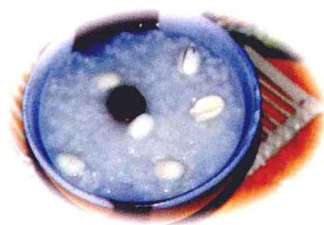
中国药膳与食疗精粹 · 第二辑



- 荷兰豆红枣汤 4
- 荷兰豆枸杞益胃汤 6
- 白术糖水 8
- 白术鸡蛋羹 10
- 醋煮桑螵蛸 12
- 莲子红枣粥 14
- 莲子煮猪肚 16
- 莲子炖乌鸡 18
- 红花烧鱿鱼 20
- 红花蒸鲫鱼 22
- 黄鸡炖老龟 24
- 老龟炖鹌鹑 26
- 老龟炖鳗鱼 28
- 龟胶炖黄鸡 30
- 龟胶炖猪腰 32

- 龟胶炖生鱼 34
- 蛤蟆油炖乌鸡 36
- 蛤蟆油炖鳗鱼 38
- 鹿角胶红糖粥 40
- 鹿角胶炖乌鸡 42
- 鹿角胶炖鳗鱼 44
- 鹿角胶炖海参 46
- 沙苑子炖猪腰 48
- 沙苑子白糖茶 50
- 沙苑子莲子汤 52
- 山茱萸炖生鱼 54
- 香附子炖乌鸡 56
- 肉桂炖猪尾巴 58
- 芡实炖老鸭 60
- 芡实炖羊肉 62





- 紫苏瘦肉汤 64
- 紫苏番茄汤 66
- 紫苏煮墨鱼 68
- 雪莲花炖黄雌鸡 70
- 山茱萸核桃炖猪腰 ... 72
- 山茱萸枸杞炖海参 ... 74
- 丹参团鱼炖乌鸡 76
- 牡蛎粉炖乌鸡 78
- 牡蛎粉炖猪瘦肉 80
- 阿胶蒸鸡蛋 82
- 阿胶葱白煮蜜糖 84
- 阿胶炖排骨 86
- 旱莲茅根炖猪肘 88
- 旱莲扁豆炖猪脚 90
- 旱莲生姜炖羊肉 92
- 川芎黄芪蒸鲫鱼 94
- 牡丹皮炖乌鸡 96
- 荷叶红糖煎 98
- 荷叶蒸生鱼 100

- 荷叶绿豆煮冬瓜 102
- 淮山炖猪肚 104
- 山药炖兔肉 106
- 山药红枣炖乌鸡 108
- 山药炖鸽肉 110
- 三七枸杞粥 112
- 白芍炖乌鸡 114
- 白芍红枣炖团鱼 116
- 肉苁蓉蒸鲈鱼 118
- 明党参炖乌鸡 120
- 马齿苋大蒜粥 122
- 白果炖黄雌鸡 124
- 白果烧乌鸡 126
- 苡仁莲子粥 128
- 归芪炖鸡 130
- 乌鸡白凤汤 132
- 菟丝当归鸽 134
- 益母鸡 136
- 参归炖鳝鱼 138



荷兰豆红枣汤

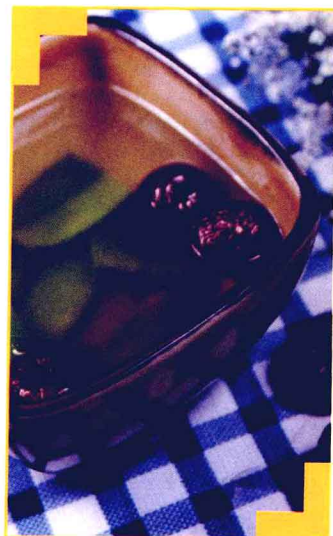


▲ 荷兰豆红枣汤

荷兰豆红枣汤

配 方

荷兰豆	150克
红 枣	4枚
红 糖	15克



功 效

健脾胃，补气血。适用于脾胃虚弱、气血不足、暑湿泄泻、白带多等症。

制 作

1. 将荷兰豆淘洗干净，去泥沙；红枣去核，洗净；红糖切成屑。
2. 将荷兰豆、红枣放入炖锅内，加水800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入红糖屑即成。

食 法

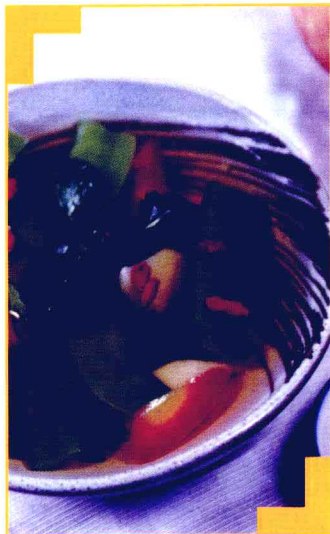
每天1次，佐餐食用。

荷兰豆枸杞益胃汤



▲ 荷兰豆枸杞益胃汤

荷兰豆枸杞益胃汤



配 方

荷兰豆	100克
山 药	50克
红 糖	15克
枸 杞	10克

功 效

健脾胃，益气血。适用于脾胃虚弱、泄泻、久痢、虚劳咳嗽、消渴、带下、小便频数等症。

制 作

1. 将荷兰豆淘洗干净，去泥沙；山药浸泡1夜，切薄片；红糖切成屑。
2. 将荷兰豆、山药、枸杞同放炖锅内，加水800毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入红糖屑即成。

食 法

每天1次，佐餐食用。

白术糖水

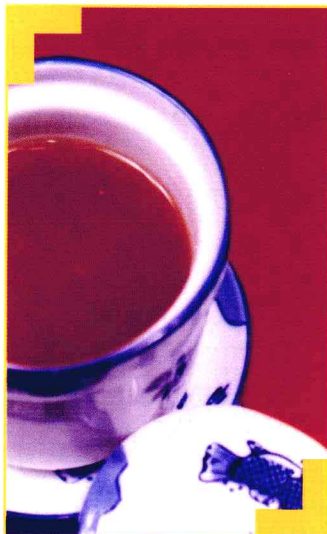


▲ 白术糖水

白术糖水

配 方

白 术	15克
红 糖	15克



功 效

健脾益气，燥湿利水，益气止汗。适用于脾胃虚弱、不思饮食、倦怠、少气、水肿、泄泻、自汗、胎气不安、小便不利等症。

制 作

1. 将白术浸泡1夜，洗净，切片；红糖切成屑。
2. 将白术放入锅内，加水300毫升，用武火烧沸，再用文火煮25分钟，加入红糖即成。

食 法

每天1次，代茶饮用。

白术鸡蛋羹



▲白术鸡蛋羹

白术鸡蛋羹



配 方

白 术	15克
鸡 蛋	2个
鸡 精	3克
盐	2克
葱 花	5克
鸡 油	30克

功 效

健脾，补血。适用于气血虚损、脾胃虚弱、自汗、胎动不安等症。

制 作

1. 将白术片炒香，研成粉；鸡蛋打入碗内。
2. 将白术粉、鸡精、盐、葱花、鸡油加入鸡蛋碗内，搅散，加入清水150毫升，再搅匀。
3. 将鸡蛋碗放入蒸笼内，大火蒸15分钟即成。

食 法

每天1次，早餐用。

醋煮桑螵蛸



▲ 醋煮桑螵蛸