



Peiban Nuren

Yisheng de Shiwu

陪伴女人 一生的食物

杨宏山 蒋建栋 编著



气象出版社
China Meteorological Press

陪伴女人一生的食物

杨宏山 蒋建栋 编著



气象出版社
China Meteorological Press

内 容 简 介

本书是作者根据“药食同源,源同功异”的特点,将二者有机融合起来的结晶,目的在于使广大女性读者根据自身的生理特点和身体状况,合理恰当地选择与摄取食物,知所避就及相宜相克,寓疗于食,食中求疗。书中涉及的食物分为:调经止带类食物、美容养颜类食物、瘦身健美类食物、壮阳助“性”类食物、孕产期食物、更年期食物。愿女性朋友们通过阅读本书能够步入健康之路,青春永驻。

图书在版编目(CIP)数据

陪伴女人一生的食物 / 杨宏山, 蒋建栋编著. —北京:气象出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-5029-5087-3

I. ①陪… II. ①杨…②蒋… III. ①女性-食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 225126 号

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街 46 号

总 编 室: 010-68407112

网 址: <http://www.cmp.cma.gov.cn>

责任编辑: 方益民

责任校对: 赵 瑗

封面设计: 博雅思企划

印 刷: 北京奥鑫印刷厂

开 本: 720 mm×1000 mm 1/16

字 数: 342 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 数: 1~5000 册

邮政编码: 100081

发 行 部: 010-68409198

E-mail: qxcbs@263.net

终 审: 朱文琴

责任技编: 吴庭芳

印 张: 17.5

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社发行部联系调换

前 言

运用食物疗疾祛病,健体强身,在我国有着悠久的历史,其理论基础为“药食同源”。

“药食同源”是我国古代先人在生活与生产实践中的经验总结。药有温、热、寒、凉——四性,辛、甘、酸、苦、咸——五味,而食物也同样秉有四性与五味。所以,我们日常摄取的食物,不仅可以果腹疗饥,更因其性味的不同而具有祛病健体的功效。

药与食的关系,恰如一对孪生兄弟,同出一母而秉性有别:药物在某个方面虽有超常或偏于强烈的功效,能够有针对性地用于治疗某种疾病,扶正祛邪,以调整阴阳气血,使身体恢复健康。但药物作用强烈却不均衡,于疗治疾病的同时,对人体总有或多或少的损害,此之谓“是药三分毒”。食物富含营养与精华,对人体的作用缓和而均衡,有滋养濡润的功效,既可疗疾健体,又对机体没有损害,此之谓“药补不如食补”。

《陪伴女人一生的食物》一书,是作者根据“药食同源,源同功异”的特点,将二者有机融合起来的结晶,目的在于使广大女性读者根据自身的生理特点和身体状况,合理恰当地选择与摄取食物,知所避就及相宜相克,寓疗于食,食中求疗。

倘广大女性读者通过本书的引领而步上健康之路,并由此对生活满怀欢欣与感念之情,则作者亦乐在其中。

作 者
于北京十三陵卧云轩

目 录

前 言

第一章 调经止带类食物 (1)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 芹菜 (3) | 14. 黑鱼 (30) |
| 2. 甜菜 (5) | 15. 墨鱼 (32) |
| 3. 荠菜 (7) | 16. 红糖 (34) |
| 4. 韭菜 (9) | 附: 妇科常见病 (35) |
| 5. 生姜 (11) | 一、月经先期 (35) |
| 6. 黑木耳 (13) | 二、月经后期 (36) |
| 7. 荸荠 (15) | 三、月经量多 (37) |
| 8. 山楂 (17) | 四、月经量少 (37) |
| 9. 豇豆 (20) | 五、痛经 (38) |
| 10. 扁豆 (21) | 六、崩漏 (39) |
| 11. 豆腐 (24) | 七、闭经 (40) |
| 12. 猪肚 (26) | 八、带下 (40) |
| 13. 鸡肉 (28) | |

第二章 美容养颜类食物 (43)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 红薯 (45) | 12. 大枣 (68) |
| 2. 丝瓜 (47) | 13. 核桃仁 (71) |
| 3. 大白菜 (49) | 14. 松子 (72) |
| 4. 香菇 (52) | 15. 绿豆 (73) |
| 5. 胡萝卜 (54) | 16. 薏苡仁 (74) |
| 6. 黄瓜 (57) | 17. 芝麻 (76) |
| 7. 山药 (59) | 18. 蜂蜜 (77) |
| 8. 海带 (61) | 19. 牛奶 (79) |
| 9. 苹果 (64) | 20. 瘦猪肉 (80) |
| 10. 樱桃 (65) | 21. 猪皮 (83) |
| 11. 葡萄 (66) | 22. 兔肉 (84) |



23. 带鱼 (87)

24. 牡蛎肉 (89)

附一:美容养颜的生理基础

..... (91)

附二:美容养颜的物质基础

..... (103)

第三章 瘦身健美类食物 (113)

1. 柚子 (115)

2. 杨梅 (116)

3. 冬瓜 (117)

4. 土豆 (119)

5. 萝卜 (122)

6. 莴笋 (124)

7. 竹笋 (127)

8. 南瓜 (129)

9. 魔芋 (132)

10. 卷心菜 (134)

11. 辣椒 (136)

12. 玉米 (139)

13. 茶叶 (141)

附:肥胖症常识 (142)

第四章 壮阳助“性”类食物 (145)

1. 羊肉 (147)

2. 狗肉 (149)

3. 猪肾 (151)

4. 乌骨鸡 (154)

5. 鸽肉 (156)

6. 鸽蛋 (159)

7. 鹌鹑肉 (161)

8. 鲳鱼 (164)

9. 泥鳅 (166)

10. 鳗鱼 (168)

11. 鳙鱼 (171)

12. 海参 (174)

13. 淡菜 (176)

14. 干贝 (178)

15. 黑豆 (181)

16. 枸杞子 (182)

附:女子性冷淡常识 (185)

第五章 孕产期食物 (187)

1. 芋头 (189)

2. 茭白 (191)

3. 金针菜 (193)

4. 甘蔗 (195)

5. 无花果 (196)

6. 番木瓜 (198)

7. 龙眼 (199)

8. 柠檬 (201)

9. 豌豆 (203)

10. 赤小豆 (205)

11. 海虾 (208)

12. 鲈鱼 (211)

13. 鲤鱼 (213)

14. 鲑鱼 (216)

15. 章鱼	(218)	2. 妊娠水肿	(231)
16. 鲫鱼	(220)	3. 胎动不安	(232)
17. 猪蹄	(223)	4. 流产	(232)
18. 鸡蛋	(225)	5. 产后血晕	(233)
19. 花生	(228)	6. 产后腹痛	(233)
附:孕产期常见不适症状	(231)	7. 产后恶露不尽	(233)
1. 妊娠呕吐	(231)	8. 产后缺乳	(234)

第六章 更年期食物

1. 藕	(237)	9. 莲子	(257)
2. 百合	(240)	10. 甲鱼	(260)
3. 茼蒿	(242)	11. 鸭肉	(262)
4. 银耳	(244)	12. 蚌肉	(265)
5. 西红柿	(247)	13. 蛤蜊	(266)
6. 桑葚	(250)	14. 海蜇	(269)
7. 栗子	(252)	附:更年期综合征常识	(271)
8. 小麦	(254)		



第一章



调经止带类食物

1. 芹 菜

别名:旱芹,水芹,香芹。

性味:性凉,味甘。

功效:平肝清热,调经止带,养神益力,祛风利湿。

适应症:月经不调,赤白带下,更年期综合征,头晕头痛,小便不利,便秘,高血压,高脂血症,血管硬化,糖尿病,肥胖症,神经衰弱,缺铁性贫血,食欲不振。

药理作用:芹菜的药理作用,历代医家均有论述。《随息居饮食谱》:“甘凉清胃,涤热祛风,利口齿、咽喉,明目。”《本草推陈》:“治肝阳头晕、面红目赤、头重脚轻、步行飘摇等症。”《神农本草经》:“主女子赤沃,止血养精,保血脉,益气,令人肥健嗜食。”

中医师点评

芹菜分水、旱两种,性味功能相近。但旱芹香气较浓,故又名香芹,药理作用更佳。

芹菜的茎叶中含有蛋白质、脂肪、粗纤维、胡萝卜素、尼克酸、甘露醇、佛手柑内酯、丁基苯肽、环己六醇、游离氨基酸、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、钙、磷、铁等多种成分。

根据食物药性原理,食用芹菜可用于治疗血热之月经先期,气滞之月经后期,血热之月经量多,血热淤结之痛经,肝郁血热、湿热内蕴之功能性子宫出血,湿毒之白带过多,血热之先兆流产,肝热气逆之妊娠呕吐,血热之胎动不安,血热之产后恶露不尽,盆腔炎,以及阴虚阳亢之更年期综合征。此外,凡女性头痛头晕,并伴有心烦急躁、身热口渴、失眠多梦、心悸、潮热汗出者,均宜食用芹菜以为食疗之用。

芹菜的茎、叶中含有镇静降压、保护血管作用的成分,故特别适宜高血压、血管硬化、糖尿病、神经衰弱患者食用。脑力劳动者食用芹菜,对神经系统具有调节作用。

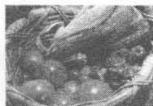
芹菜含有较多的粗纤维,食后可促进胃肠的蠕动,清理肠道,将多余的水分及废物及时排出体外,有减肥与通便的作用。

芹菜中的挥发性物质,芳香宜人,可增进人的食欲。

芹菜含铁量较多,因此亦是缺铁性贫血者的食疗佳蔬。

芹菜有提高男女性欲水平的作用,故适宜性欲淡漠、性生活不协调者食用。

陪伴女人一生的食物





温馨提示

【芹菜为寒凉之物,故脾胃虚寒、腹泻便溏及寒性痛经者,均应忌食。芹菜有降低血压的作用,故低血压患者应慎食。

根据食物药性原理,芹菜忌与下列食物一同食用:黄瓜、蚬、蛤、毛蚶、螃蟹等。】

食疗小处方

①将新鲜芹菜洗净切碎,捣烂取汁,每次服1小杯,每日3次,对高血压、脑中风及咳嗽痰喘患者有辅助治疗作用。

②失眠多梦者,可取芹菜根90克,酸枣仁9克,水煎服,每晚1剂。

③妇女产后因血淤或血热引起的恶露不尽、出血量多者,可取芹菜根60克,益母草30克,鸡蛋2个,共置锅内,加水煮熟,吃蛋喝汤,每日1剂。



特别推荐

芹菜炒肉末

用料:芹菜350克,猪肉末150克,料酒10毫升,精盐6克,味精1克,干淀粉3克,食油35毫升,姜末5克。

制法:

①先将芹菜去根,摘去老叶,入沸水锅烫焯至八成熟,保持色泽,切成2.5厘米长的段放入大碗里,加4.5克精盐及味精拌匀待用。肉末放在碗里,加1.5克精盐、料酒和干淀粉拌匀待用。

②锅置旺火上烧热,放入食油及姜末,炒出香味,放入拌好的肉末翻炒变色,投入芹菜及味精略煸即可出锅。

说明:猪肉性平,味甘咸,功能滋补肾阴,滋养肝血,润泽肌肤,与芹菜同炒食,可滋阴养血,调经止带,清热祛风,适用于因阴虚、血虚、血热所致的各种病症。经常食用本菜,可改善神经系统功能,并可使皮肤细腻光泽。

海米拌芹菜

用料:芹菜250克,海米15克,香油15毫升,盐3克,味精1克。

制法:

①将芹菜去掉根、叶、筋,洗净,切成段,投入开水锅中焯烫断生,捞出,用凉水过凉,控净水;海米放入碗内,加入温水泡发,大的切小。

②把焯好的芹菜段均匀地码放在盘内,再把发好的海米撒在芹菜上面,淋上香油,撒入盐、味精,吃时拌匀即可。

说明:海米性温,味甘咸,功能壮阳补肾,健脾暖胃,与芹菜同食,适用于女子性冷淡、产后缺乳、糖尿病、支气管哮喘、支气管炎诸症患者。若久病体虚,气短乏力,或产后乳汁极少,可适当增加海米的用量。

芹菜炒鸡蛋

用料:鸡蛋4个,芹菜400克,葱花6克,料酒5毫升,精盐4克,味精2克,猪油50克。

制法:

①将芹菜择洗干净,切成3厘米的段,入沸水锅中焯一下,捞出过凉,沥水备用。

②将鸡蛋打入碗内,加入葱花、料酒、精盐2克及少许水,搅打均匀,备用。

③炒锅上火,放入猪油烧热,倒入鸡蛋液炒至半熟,放入芹菜段略炒,加入精盐、味精,颠翻均匀即成。

说明:鸡蛋性平,味甘,功能滋阴润燥,养血熄风,与芹菜同炒食,适用于阴虚内燥、血虚眩晕、失眠多梦等病症。

陪伴女人一生的食物

2. 甜 菜

别名:蓟苣菜,猪婆菜。

性味:性寒,味甘。

功效:清热利水,消肿解毒。

适应症:月经不调,闭经,带下,以及痢疾、肠炎、习惯性便秘。

药理作用:甜菜的药理作用为历代医家所肯定。《随息居饮食谱》:“清火祛风,杀虫解毒,涤垢浊,稀痘疮,止带调经,通淋治痢,妇人小儿尤宜食之。”《本草纲目拾遗》:“煎汤饮,开胃,通心膈,宜妇女。”《名医别录》:“作粥食,解热,止热毒痢。”

中医师点评

甜菜为藜科植物蓟苣菜的茎、叶。我国南方及西南地区多有栽培。甜菜为肉质茎叶,生长较快,性质寒利。

甜菜的茎、叶中含有蛋白质、脂肪、糖类、甜菜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素A原、钙、磷、铁、碘、镁等多种营养成分。





(续前)

甜菜可单炒,可凉拌,可做汤,或与肉类相配烹制菜肴。

甜菜的烹调方法是:一般都用开水煮熟后,倒掉煮菜之涩水,将菜切碎,再用油盐回锅炒,可加入生姜、辣椒同炒,用于中和此菜之冷利。

根据食物药性原理,食用甜菜可用于治疗血热妄行、阴虚血热之月经先期、血热之月经量多,肝郁、湿毒之带下,气滞血淤之闭经以及血热淤结之痛经、肝郁血热、湿热内蕴之崩漏。

甜菜含有较丰富的碘,经常食用,可以防治地方性甲状腺肿大。

甜菜中所含的镁和皂甙类物质,可调节血管的紧张度,抑制血管中血栓的形成,以及降低血液中胆固醇的浓度,因此,是高血压、冠心病、血管硬化患者的食疗保健品。

食用甜菜,有调节人体新陈代谢、改善肝功能的作用,因此又可作为保肝护肝之品。

温馨提示

【甜菜为寒凉之物,故脾胃虚寒、寒性胃痛、寒性痛经、慢性腹泻者,均应忌食。体质正常者,亦不应多食。】

♥ 食疗小处方

- ①急性痢疾及肠炎腹泻患者,可取甜菜 250 克,粳米 100 克,煮粥食用。
- ②风热感冒者,可取甜菜 100 克,水煎服。



特别推荐

肉丝炒甜菜

用料:瘦猪肉 150 克,甜菜 250 克,姜丝、葱末、蒜片、精盐、味精、植物油各适量。

制法:

- ①将猪肉切成丝;甜菜择洗干净,入沸水锅中焯透,捞出切碎,备用。
- ②炒锅上火,加植物油烧热,下肉丝炒至变色,放入姜丝、葱末、蒜片炒香,投入甜菜略炒,加入精盐,点入味精,翻匀即成。

说明:瘦猪肉性平,味甘咸,功能滋阴补肾,养血润燥,与甜菜同炒食,不仅可以治疗月经不调诸症,而且对贫血、面色萎黄、头晕者有补益作用。

甜菜鸡蛋汤

用料:鸡蛋 2 个,甜菜 100 克,姜丝、精盐、味精、香油各适量。

制法:

①将鸡蛋磕入碗内,搅打均匀;甜菜择洗干净,入沸水锅中焯透,捞出,切成碎末,备用。

②锅内加水适量,放入甜菜末、姜丝,大火烧沸,倒入鸡蛋浆搅匀,稍煮,加入精盐,点入味精,淋入香油即成。

说明:鸡蛋性平,味甘,功能滋阴清热,养血安胎,养心安神,与甜菜同煮食,既可疗治月经不调诸症,又对心烦失眠、更年期综合征有食疗作用。

3. 荠 菜

别名:护生草,清明草。

性味:性平,味甘。

功效:清热止血,平肝明目,和脾利水。

适应症:月经不调,带下,崩漏,痛经,以及高血压、痢疾、吐血、便血、乳糜尿等。

药理作用:荠菜的药理作用历代医家多有论述。《名医别录》:“主利肝气,和中。”《日用本草》:“凉肝明目。”《现代实用中药》:“止血。治肺出血、子宫出血、流产出血、月经过多,头痛目痛及视网膜出血。”

中医师点评

荠菜为十字花科植物荠菜的带根全草。生长于田野、路边及庭院。

荠菜是春天的保健蔬菜,含有蛋白质、脂肪、粗纤维、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、钙、磷、铁等多种成分。

荠菜可单炒,可凉拌,可草烩,味道鲜美,口感柔嫩;可做荤素馅,制成包子、馄饨、饺子等。

荠菜又名“护生草”,以谓其济世护生之功。

根据食物药性原理,食用荠菜可用于治疗血热妄行、阴虚血热之月经先期、血热之月经量多、血热淤结之痛经、湿热内蕴之崩漏以及湿毒之带下等。

荠菜是防癌、抗高血压的保健食品,经常食用,有防癌抗癌、降低血压的功效,特别适宜中老年人食用。





(续前)

荠菜中维生素 A 的含量较为丰富,因此适宜白内障、夜盲症、青光眼等眼疾患者养生食用。

食用荠菜,可降低人体血液中的胆固醇含量,降低血糖,所以,高脂血症、糖尿病患者应经常食用。

荠菜为平和之物,诸无所忌,任何人均可食用。



特别推荐

芝麻拌荠菜

用料:荠菜 500 克,熟芝麻屑 50 克,香干 25 克,冬笋 25 克,熟胡萝卜 50 克,精盐、白糖、香油各适量。

制法:

①将荠菜择洗干净,置沸水锅中焯熟,捞出过凉,挤干水分,切成碎末,放入盘中。

②将香干、冬笋、熟胡萝卜切成碎末,放在荠菜上,撒上芝麻屑,加入精盐、味精、白糖,淋入香油,拌匀即可食用。

说明:芝麻有补肝益肾、润肠养发、抗衰老的作用,与荠菜同食,有润肤美发和延缓衰老的功效。本菜亦可作为血热引发的女性病症的食疗佳蔬。但芝麻滑肠,故慢性肠炎、腹泻便溏者应忌食本菜。

荠菜猪肝汤

用料:荠菜 500 克,猪肝 200 克,精盐、味精、酱油、胡椒粉、香油、清汤各适量。

制法:

①将荠菜去根,洗净切碎;猪肝切丁,放入碗内,加精盐、湿淀粉拌匀上浆。

②锅置火上,放入清汤、精盐、酱油烧开,加入浆好的猪肝丁,撇去浮沫,文火煮 3 分钟,放入荠菜末煮熟,撒上胡椒粉,点入味精,淋入香油即成。

说明:荠菜止血,猪肝补血,故对失血过多的女性不仅有治疗作用,而且有补血养血的功效。



荠菜豆腐汤

用料:嫩豆腐 250 克,荠菜 150 克,胡萝卜 25 克,熟竹笋 25 克,水发香菇 25 克,水面筋 50 克,植物油、香油、姜末、精盐、味精、湿淀粉、鲜汤各适量。

制法:

①将豆腐、香菇、竹笋、面筋分别切成小丁。胡萝卜用沸水焯熟,捞出晾凉,切成小丁。荠菜去杂洗净,切成碎末。备用。

②炒锅上火,加油烧至七成热,下豆腐丁、胡萝卜丁、香菇丁、竹笋丁、面筋丁、荠菜末、鲜汤、姜末、精盐,大火烧沸,点入味精,用湿淀粉勾稀芡,淋入香油,推匀,出锅即成。

说明:豆腐含优质的植物蛋白质,营养价值极高,具有益气和中、生津润燥等功效,与荠菜同煮食,适宜糖尿病、高血压、冠心病、动脉硬化、高脂血症、肾炎水肿、营养不良性水肿及女性因血热所致的月经不调者食疗之用。

4. 韭 菜

别名:起阳草,壮阳草,长生韭。

性味:性温,味辛甘。

功效:温补肝肾,壮阳固精,下气散血,健胃提神。

适应症:月经不调,痛经,带下,女子性冷淡,以及阳痿、遗精等。

药理作用:韭菜的药理作用古代医家多有记述。《本草纲目》:“饮生汁,主上气喘急欲绝,解肉脯毒。煮汁饮,止消渴、盗汗,熏产妇血运,洗肠痔脱肛。”《本草纲目拾遗》:“温中下气,补虚,调和脏腑,令人能食,益阳,止泄白脓,腹冷痛,并煮食之。”

中医师点评

韭菜为百合科葱属草本植物韭的叶。其成分中含有蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、粗纤维、尼克酸、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、钙、磷、铁等物质。

食用韭菜,以春季为宜,过了农历三月以后,大地阳气旺盛,就不太适宜吃韭菜了。

根据食物药性原理,食用韭菜可用于治疗血寒之月经后期,寒湿凝滞之痛经,寒湿阻滞之闭经,以及肾阳虚之带下。

陪伴女人一生的食物





(续前)

现代医学研究发现,经常食用韭菜,不仅可预防癌症,而且对高脂血症、冠心病患者也大有益处。此外,韭菜温肾助阳的作用也很明显,故在药典上有“起阳草”之称,适宜肾阳虚所致的阳痿、早泄者食用。

温馨提示

【韭菜为辛甘温热之物,故阴虚有热证、胃及十二指肠溃疡、眼病、疮毒肿痛、红斑狼疮患者均应忌食。

根据食物药性原理,韭菜忌与蜂蜜、白酒、牛肉一同食用。

炒熟的韭菜,如果存放过久再食用,会引起中毒症状,表现为头晕恶心、呕吐、腹胀、腹泻等,因此,炒熟的韭菜隔夜不应再食。】

食疗小处方

①子宫脱垂者,可将韭菜加水煎汤,趁热熏洗患处,每晚1次。

②寒性痛经者,可用300克韭菜,60克红糖,煮汤食用,每日1剂。



特别推荐

韭黄炒鸡丝

用料:韭黄300克,鸡肉200克,水发香菇丝15克,香油、胡椒粉、姜丝、料酒、干淀粉、精盐、白糖、植物油各适量。

制法:

①将嫩鸡的胸脯肉或腹部肉去皮洗净,切成细丝,放入碗中,加精盐、干淀粉、料酒、白糖、胡椒粉各适量搅拌均匀,最好腌渍半小时待用;韭黄择洗干净,切成5厘米长的段。

②锅置旺火上烧热,下油20毫升、姜丝炒出香味,投入鸡丝翻炒至熟先盛出,原锅内放5毫升油、精盐、香菇丝、韭黄快速翻炒,再倒入鸡丝合炒,倒入干淀粉加水的芡汁炒匀,淋上香油即可出锅装盘。

说明:鸡肉温中益气,活血调经,历来被视为女性补益之品,与韭菜同炒食,清香鲜嫩,色味俱佳,撩人食欲。

淡菜炒韭菜

用料:韭菜120克,淡菜60克,姜丝、葱末、蒜片、精盐、味精、植物油各适量。