

○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

妇科疾病

GYNECOPATHY

主编 姚呈虹 刘正才
编著 李 晶 王亚琦



人民卫生出版社

○人卫科普

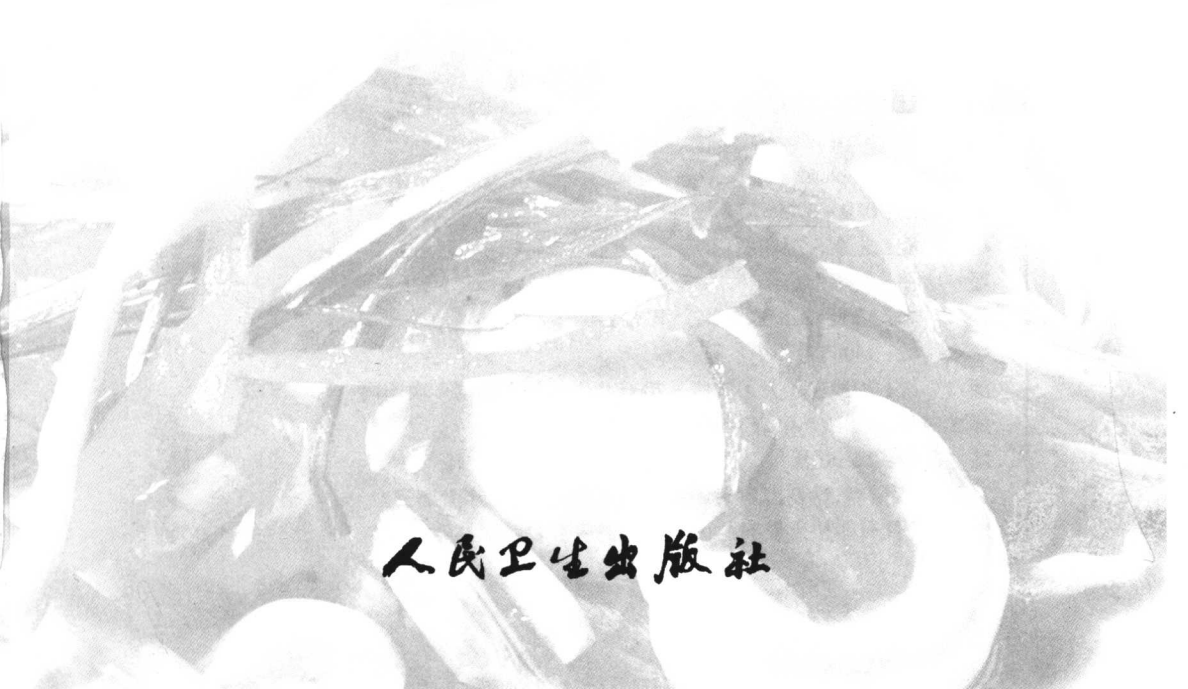
慢性疾病营养美味**配餐图谱**

妇科疾病

GYNECOPATHY

编著 李 晶 王亚琦

人民卫生出版社



图书在版编目(CIP)数据

妇科疾病/李晶等编著. —北京:人民卫生出版社,
2006. 1

(慢性疾病营养美味配餐图谱)

ISBN 7-117-07305-5

I. 妇... II. 李... III. 妇科疾病-食物疗法-食谱
IV. ①R247.1②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 144704 号

慢性疾病营养美味配餐图谱 妇 科 疾 病

主 编: 姚呈虹 刘正才

编 著: 李 晶 王亚琦

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 1000×1400 1/32 印张: 4

字 数: 149 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07305-5/R·7306

定 价: 22.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

主 任 吴菊仙

副主任 周 迎 吕拴过

主 编 姚呈虹 刘正才

副主编 周建华 孟海生 刘永昌 李三喜 李 平

编 委 (按姓氏笔画为序排列)

卫冰琴 马玉兰 王红梅 曲春昭 阳克明

何 玲 张有勋 张旭武 李 晶 李大玲

杜晋花 杨小傲 邱新民 陈石元 范双锁

青长俊 南晋生 董旭峰

摄 影 崔世来 李铁成

菜品制作 运城夹马口大厦

运城耀武厨师学校

序

科学技术的现代化，为人们提供了越来越丰富的食物品种，经过加工的成品、半成品，更是花样翻新，层出不穷。在这琳琅满目的各类食物面前，我们如何选择，如何搭配，如何烹调，如何根据自己的身体状况科学调理，既吃得美味可口，又可巧妙地吃出均衡营养，既可使摄入的营养成分有利于防病健体，又可美容助颜，延缓衰老，使人健康长寿，这就是现代营养学的科学思维方法。

随着时代的进步，相伴而来的现代文明病也越来越多。很多病是“吃”出来的，人们形象地说：现在是吃的好了，动的少了，生病多了。诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等都与吃得不合理、不科学息息相关。饮食是人们最重要的生活方式之一。有统计表明，生活方式不科学，导致70%的人处于亚健康状态，15%的人受着各类疾病的困扰与折磨，只有15%的人才是真正健康的。多数人不懂营养科学、不会吃、不会通过食疗调养疾病，造成吃出疾病或加重病情。因此，尽快普及营养科学知识，及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，本套书就是为此而编绘的。

中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。为此，我乐而为序。

董洪运

2005年11月

前言

Preface

良好的身体素质是提高生活质量最根本的保证。随着社会的发展,人们的保健意识不断增强,利用饮食养生防病正日益被人们所接受和重视。尤其对于女性来说,一生中要经历包括月经期、怀孕期、哺乳期、更年期等各个不同的生理时期,要面对生理各时期身体的特殊改变,要应对各种特有的妇科疾病,因此,良好的身体素质对女性来说尤为重要,饮食的重要性也就显而易见。怎样吃得科学,吃得防病,吃得健康,成为每个女性关注的事情。事实证明,科学的饮食、生活调理能预防大多数妇科病的发生,在许多妇科疾病的治疗中也不失为简便、有效、经济的方法之一。

本书本着科学的原则,为非更年期女性制定了实用、科学的配餐方案。全书分四部分,其中第一部分简明详实地介绍了妇科病饮食调养的常识,给读者以原则性指导;第二部分以图文并茂的形式详细介绍了100个精选配餐的原料、功效、做法、适用人群、

吃法、配餐禁忌,并在每个食谱中设计了别具特色的小贴士,介绍了与食谱有关的小知识或与疾病有关的知识点,帮助读者更好地了解食谱;为指导日常配餐;第三部分中用本书所介绍部分菜肴制定了“一周配餐表”,为读者提供了科学配餐的模式,仅供参考(限于本书介绍疾病的特点,选择了月经不调者的一周配餐);第四部分所集的妇科病单方简单,方便,多行之有效,可供患者试用。希望广大妇科病患者能从中找到适合自己饮食习惯的美味菜肴,真正做到吃得科学,吃得健康,有效防治妇科疾病。

由于科学不断地进步,知识不断更新,本书难免有不足之处,希望广大读者批评指正。此外,读者在选用药膳方时,如有不解之处,应请教医师,切勿盲目照用。

李晶 王亚琦

2005年11月

目录 Contents

第一部分 妇科疾病患者饮食调养的常识与技巧1

1. 饮食调养原则……2
2. 最佳调养食品……3
3. 生活方式注意事项……5
4. 饮食误区与禁忌……5

第二部分 妇科疾病患者营养美味配餐 7

一、菜肴类

1. 紫苜蓿烧豆腐 8
2. 炖香菇豆腐猪蹄 9
3. 素炒三丝 10
4. 田七鸡 11
5. 鲜蘑黄花菜 12
6. 首乌炖雌鸡 13
7. 香菇烩丝瓜 14
8. 爆炒墨鱼丁 15
9. 蛋皮鱼卷 16
10. 鹿胶党参炖鸡肉 17
11. 香酥冬瓜 18
12. 黄精煨肘 19
13. 玉兰片烩二冬 20
14. 芥菜红烧肉 21
15. 花生平菇炒芹菜 22
16. 黄芪炖带鱼 23
17. 鸡茸菠菜 24
18. 双喜鱼子豆腐 25
19. 益母草炒荠菜 26
20. 苦瓜焖炒鸡翅 27
21. 平菇炒里脊 28
22. 红豆炖排骨 29
23. 红枣炖猪皮 30
24. 腐乳爆笋肉 31
25. 糯米酒炖猪胰 32
26. 莲子枸杞酿猪肠 33
27. 牛膝烧虾蹄 34
28. 大枣炖猪肘子 35
29. 腰花核桃 36
30. 韭菜炒羊肝 37
31. 茴香肉桂焖羊肉 38
32. 红烧鹅肉 39
33. 枸杞炖兔肉 40
34. 桂姜桃仁鱼 41
35. 玉米须炖猪肉 42
36. 酸辣墨鱼 43
37. 软炸鲍鱼 44
38. 当归焖甲鱼 45
39. 芝麻带鱼 46
40. 乌贼骨炖猪皮 47
41. 芎芷炖鱼头 48
42. 米酒煮鲍鱼 49
43. 鸽脯海参 50
44. 双龙戏珠 51

45. 翡翠苋菜	52	78. 桃仁萝卜粥	85	90. 桃花蜂蜜糯米粥	97
46. 榨菜焖膏蟹	53	79. 当归红枣粥	86	91. 栗子粥	98
47. 锅塌对虾	54	80. 人参莲肉粥	87	92. 牛乳粥	99
48. 黄芪炖乌鸡	55	81. 鲜鱿竹贝粥	88	93. 鸽肉粥	100
49. 玉竹童子鸡	56	82. 鲍鱼滑鸡粥	89	94. 狗肉粥	101
50. 鸡血藤炖河蟹	57	83. 小麦鸡血粥	90	95. 玫瑰花粥	102
51. 乌贼骨炖鸡	58	84. 黄鳝小米粥	91	四、其 他	
52. 青虾鸡蛋炒韭菜	59	85. 猪肾杞枣粥	92	96. 三色糕	103
53. 人参阿胶炖乌鸡	60	86. 韭菜海参粥	93	97. 枣柿饼	104
54. 木耳炆海米	61	87. 酸枣仁羊肉粥	94	98. 桃酥豆泥	105
55. 肉苁蓉黑枣炖乳鸽	62	88. 金丝枣燕麦粥	95	99. 姜汁黄鳝饭	106
56. 银杏蒸鸭	63	89. 墨鱼香菇冬笋粥	96	100. 虾仁面包托	107
57. 当归火锅	64				
58. 酒醋鸡蛋	65				

二、汤羹类

59. 牡蛎肉汤	66
60. 芹菜藕片汤	67
61. 姜枣红糖汤	68
62. 鸽肉鳖甲汤	69
63. 荠菜淡菜汤	70
64. 猪蹄黑枣汤	71
65. 白鸽木耳汤	72
66. 桂圆红糖蛋汤	73
67. 菠菜猪肝肉片汤	74
68. 猪蹄木耳黑枣汤	75
69. 猪肝红枣木瓜汤	76
70. 鸡蛋玫瑰花红枣汤	77
71. 桃仁牛血羹	78

三、粥类

72. 小米龙眼粥	79
73. 首乌小米粥	80
74. 山楂红糖粥	81
75. 扁豆薏米粥	82
76. 红花糯米粥	83
77. 红枣糯米粥	84

第三部分 妇科疾病患者一周配餐表 .. 108

第四部分 妇科疾病患者常用食疗单方 . 110

1. 胎盘粉	17. 黑木耳红糖方
2. 白萝卜汁	18. 当归红糖饮
3. 丝瓜络方	19. 桂圆大枣汤
4. 丝瓜子方	20. 蜂蜜牛奶
5. 老丝瓜方	21. 山楂酒
6. 鸡冠方	22. 红花酒
7. 芹菜方	23. 柿饼方
8. 绿豆芽汁	24. 文蛤方
9. 白扁豆饮	25. 山楂葵子汤
10. 荸荠汁	26. 金针芹菜汤
11. 荷叶汁	27. 金针木耳汤
12. 荠菜汤	28. 菠菜血汤
13. 荔枝汤	29. 乌梅红糖饮
14. 荞麦汤	30. 冰糖莲子
15. 月季花茶	31. 豆浆韭汁饮
16. 韭菜汁方	32. 韭汁红糖饮

第一部分

妇科疾病患者

饮食调养的常识与技巧



1. 饮食调养原则

- 饮食应清淡，易消化吸收。除米面类主食外，蔬菜宜多吃胡萝卜、菠菜、苋菜、丝瓜、西红柿、扁豆等。
- 饮食需营养丰富，多吃富含蛋白质、铁、铜、维生素C、维生素B₁₂、叶酸等有利于造血的食品，如鱼类、肉类、蛋类、乳类、豆芽、新鲜水果和蔬菜等。
- 日常饮食中应摄取足够量的钙质，以避免由于血钙偏低而引起子宫收缩，甚至痉挛而导致痛经。含钙多的食物如牛羊肉、鸡肉、芹菜、韭菜、带鱼、墨鱼、鳗鱼、鳊鱼等。
- 多吃含纤维素的食物，以防因便秘而引起痛经，加重子宫脱垂。如多吃些菠菜、芹菜、韭菜、荠菜、白菜以及香蕉、梨、桃、木瓜等。
- 月经量较多者需选用具有止血功能的食品，如鲜藕、鱼胶、阿胶、牡蛎、海蜇等。
- 白带多而清稀的，应多吃补益脾肾的食物，如莲子、山药、豆浆、核桃肉、白果、胡萝卜、鸡蛋、牛奶、动物肝脏等。
- 白带多、黄、有腥臭味的，需多饮汤水、多食水果，还应多吃一些冬瓜、黄豆芽、薏米、绿豆、豆制品、河鱼、赤小豆、鸭子、苋菜等。

2. 最佳调养食品

- **莲 藕**：含有大量的维生素C和食物纤维及丰富的丹宁酸，具有收缩血管和止血的作用，对于淤血、出血病人极为适合，对体质虚弱的病人也有补益作用。适合女性月经不调，有“活血而不破血，止血而不滞血”的特点。
- **油 菜**：油菜中含有丰富的钙、铁、维生素C、胡萝卜素，有促进血液循环、散血消肿的作用。孕妇产后淤血腹痛、痛经、闭经均可食用。
- **苋 菜**：富含易被人体吸收的钙质、丰富的铁、维生素K，具有防止肌肉痉挛，促进凝血、造血的作用，对女性闭经，月经不调致贫血均有辅助治疗效果，常食还可以减肥轻身，排毒，防止便秘。
- **圆白菜**：富含叶酸，最适宜怀孕妇女、贫血患者食用，也是妇女的重要美容菜品，另外还能提高人体免疫力，预防感冒，使妇女肿瘤发病降低。
- **豆瓣菜**：营养丰富，有通经的作用，女性在月经前食用一些，可以对痛经、月经过少等起到防治作用。另外有报道说其能干扰卵子着床阻止妊娠，可作为避孕、通经及流产的辅助食疗食物。
- **茄 子**：富含维生素P，可软化微细血管，防止小血管出血，并有清热活血、消肿止痛的功效，常吃对女性痛经、月经过多有一定的作用。

- 
- **丝 瓜**：含有较多的维生素B₁、C，能保护皮肤、消除斑块，是不可多得的美容佳品，并有消暑凉血、解毒通便、通经络、行血脉的功效，平时多吃丝瓜，可调理月经。
 - **鸡 肉**：鸡肉的肉质细嫩，滋味鲜美，对月经不调、贫血、虚弱、营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳等有很好的食疗作用。
 - **乌骨鸡**：是补虚劳、养身体的上好佳品，《本草纲目》认为乌鸡有补虚劳羸弱，益产妇，对妇女月经过多，白带多及一些虚损病有疗效。
 - **鲈 鱼**：鲈鱼具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳的效果，可治疗胎动不安、产后少乳之症，准妈妈和产后妇女吃鲈鱼是一种既补身、又不会营养过剩而导致肥胖的食物，是健身补血、健脾益气和益体安康的佳品。
 - **桃**：有补益气血，养阴生津、活血化淤、润肠通便的作用，对闭经、贫血合并气血虚弱、面黄肌瘦、心悸气短及子宫下垂者有一定作用。
 - **柠 檬**：维生素含量极为丰富，是美容的天然佳品，能防止和消除皮肤色素沉着，具有美白作用，柠檬生食还具有良好的安胎止呕、止血的作用，是适合女性经期和孕期的水果。
 - **红 糖**：具有益气、缓中、助脾消食、补血化效，还兼具散寒止痛的作用。妇女因受寒体虚所致的痛经等症或是产后喝些红糖水往往效果显著。

3. 生活方式注意事项

- 养成科学健康的生活方式，如戒烟酒，不熬夜，不吃零食，要性格开朗，经常保持乐观情绪；保证有充足的睡眠及充沛的精力和体力，并做到起居有时，娱乐有度，劳逸结合。
- 注意个人保健，经期应避免淋雨、涉水、用冷水洗脚或下身；禁止盆浴、游泳和参加剧烈活动，不要从事重体力劳动；禁房事；应勤换内裤，内裤最好用软质布料，不要太紧太小，注意保持外阴清洁。
- 应在医生和健身教练的指导下科学地进行体育锻炼；体育锻炼能促进身体健康，有利于预防、治疗妇科病，但若锻炼不当，尤其是超负荷运动，有可能适得其反。
- 避免使用含有雌激素的面霜和药物，否则久用可诱发疾病。
- 滥用或经常大量使用抗生素，对女性可致月经失调、不排卵、闭经，抑制和伤害人体自身的免疫力，导致人体功能障碍。

4. 饮食误区与禁忌

- 忌食生、冷瓜果和苦、寒性食物。
- 忌食酸涩类食品及过酸食物，如乌梅、醋、杏、菠萝、酸白菜、糖醋白菜、酸梅等。
- 应禁食或少食辛辣、燥热、刺激性及油炸烤炙类食品，如辣椒、咖啡、烈酒、葱、蒜、姜、肉桂、韭菜等。
- 忌食油腻食品，如奶油、肥肉、蛤蜊等。
- 戒烟戒酒，忌暴饮暴食。



第二部分 妇科疾病患者 营养美味配餐



1 紫苜蓿烧豆腐

功效：益脾胃，滋阴养血。

原料：紫苜蓿 250 克，豆腐 200 克，精盐、味精、葱花、菜油各适量。

做法：

- (1) 将紫苜蓿去杂洗净，切段；豆腐洗净，切块。
- (2) 锅置火上，放菜油烧热，下葱花煸香，加入豆腐，精盐和少量水，烧 15 分钟左右。
- (3) 投入紫苜蓿烧至入味，点入味精，出锅装盘即成。

适用人群：经期女性食用。可提供丰富的蛋白质、铁、钙、胡萝卜素、维生素C等营养成分。

配餐禁忌：豆腐不要与牛奶、菠菜、葱同食；忌与四环素同食，否则会影响其中钙质的吸收；与蜂蜜同食会引起腹泻。

小贴士

把豆腐放在淡盐水里泡 20~30 分钟，再拿出来烹食，豆腐便不会破碎；制作前可先在开水锅内烫一下，去其涩腥味。■





2 炖香菇豆腐猪蹄

功效：益气生血，养筋健骨，止痛下乳，清热解毒。

原料：豆腐、丝瓜各200克，香菇50克，猪前蹄1个（约1000克左右），盐3克，姜丝、葱段各5克，味精3克。

做法：

- (1) 猪蹄去毛洗净，切成小块，待用；豆腐在盐水中浸泡10~15分钟洗净，切成小块。
- (2) 丝瓜去皮，洗净，切成薄片；香菇去蒂，清水浸软后，洗净。猪蹄置于洗净的锅中，加水约2500克，于炉火上煎煮。

- (3) 煮至肉烂时，放入香菇、豆腐及丝瓜，并加入盐、姜丝、葱段、味精，再煮几分钟后即可离火，分数次食之。

适用人群：妇女产后食用，能促进乳汁通利，防止乳腺炎的发生。

小贴士

夏季豆腐容易发馊，可按500克豆腐50克盐的比例，把盐放入凉开水溶化（开水的多少以能淹没豆腐为宜），再放入豆腐，这样可保持1~2天不变质。■