

妇女病 饮食疗法

福建科学技术出版社

妇女病饮食疗法

吴 熙

福建科学技术出版社

妇女病饮食疗法

吴 熙

福建科学技术出版社出版
(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行
福州五中印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 2.625印张 52千字

1981年12月第1版

1981年12月第1次印刷

印数：1—67,500

书号：14211·35 定价：0.25元

前 言

饮食疗法在我国有悠久的历史，它是我国劳动人民的一大创造，是我国医药学珍贵遗产的重要组成部分。饮食疗法之所以具有强大的生命力，关键在于它“简、便、廉、验”。不论谷、菜、瓜、果、兽、畜、禽、鱼、贝、藻、鳞、介，乃至油、盐、醋、茶都可以做药，随处可以取得，得之立刻能用，病者及妇幼老弱咸宜，尤其适用于妇人。妇女由于有子宫、卵巢、胎孕、产育等，在病理上就有月经、带下、妊娠、产后等方面的疾病。这些是几乎每一个妇女都要碰到的。我国劳动人民和医学工作者在与这些疾病作斗争的长期实践中，总结出许多可贵的经验。这些单验方深受广大劳动人民的欢迎。然而，这些宝贵经验，却有相当部分没有系统的文字记载，仅凭口传面授，时间久了，许多已传闻失真，或竟至湮没失传。

为了在发掘祖国医药遗产，整理民间医疗经验方面尽些微力，本人结合二十多年来的临床经验，综合各地妇女病常用的饮食疗法编写成此书。书中所载每个疗法，都标明有处方、制法、适应症和功效*以及注意事项，较为适用。因饮食疗法有的有治疗作用，有的只能起辅助治疗作用，因此，如遇有危重急症还应及早请医生诊治，以免贻误病情。

*介绍食物功效时每种食物在书中只出现一次。

本书在编写过程中，得到我省郑孙谋、俞慎初、俞长荣、吴味雪等著名老中医以及老厨师郑铭官、吴永光、陈天赐的指导和支持，在此表示衷心感谢。书中不妥之处，也望同行批评指正。

福州市台江区医学科学研究所

吴 熙

1981.6

目 录

一、月经病饮食疗法

1. 艾叶生姜煮鸡蛋
..... (1)
2. 益母草煮鸡蛋
..... (2)
3. 川芎煮鸡蛋..... (3)
4. 羊肝炒韭菜..... (3)
5. 天冬红糖水..... (4)
6. 乌梅金樱膏..... (5)
7. 木耳砂糖水..... (6)
8. 芹菜藕片汤..... (7)
9. 乌贼骨炖鸡..... (8)
10. 玉米须炖瘦肉
..... (9)
11. 荔枝干炖莲子
..... (10)
12. 益母草炒荠菜
..... (11)
13. 姜枣红糖汤..... (12)
14. 姜枣花椒汤..... (13)
15. 葵花红糖汤..... (13)
16. 黑豆蛋酒汤..... (14)
17. 猪肝蒸柏子仁
..... (15)
18. 猪皮炖红枣..... (15)
19. 桂枝山楂红糖汤
..... (16)
20. 猪蹄炖牛膝..... (17)
21. 大血藤炖河蟹
..... (17)
22. 马鞭草炖猪蹄
..... (18)
23. 桃仁红曲汤..... (19)
24. 番石榴炒桂圆肉
..... (20)
25. 绿豆糯米酿猪肠
..... (21)
26. 甜杏川贝煮猪肺
..... (22)
27. 狗肝菜白糖汤

- (23)
28. 海蛎芡实粥..... (23)
29. 乌贼骨炖猪皮
..... (24)
30. 豆腐渣炒红糖
..... (24)

二、带下病饮食疗法

1. 腐皮银杏粥..... (25)
2. 山药莲苡汤..... (27)
3. 芡实莲子荷叶粥
..... (28)
4. 扁豆山药糯米粥
..... (28)
5. 冰糖冬瓜子汤
..... (30)
6. 豆腐粳煮鲫鱼
..... (30)
7. 石榴皮炖鸡肉
..... (31)
8. 淡菜煮韭菜..... (32)
9. 莲子枸杞酿猪肠
..... (33)
10. 金樱子煮鸡蛋
..... (33)
11. 金樱子炖猪皮

- (34)
12. 薏苡仁红枣粥
..... (34)
13. 鳊鱼莲子粥
..... (34)
14. 鱼鳔炖猪蹄..... (35)

三、妊娠病饮食疗法

1. 赤小豆炖鲫鱼
..... (37)
2. 鲈鱼煲苡麻根
..... (38)
3. 花生红枣煲大蒜
..... (39)
4. 柚皮炖橄榄..... (40)
5. 黑豆大蒜煮红糖
..... (41)
6. 莲子葡萄干汤
..... (41)
7. 苏梗砂仁莲子汤
..... (42)
8. 糯米炒姜汁..... (43)
9. 鲤鱼头煮冬瓜
..... (44)
10. 蚌肉炖鸡冠花
..... (45)

11. 黄花鱼煮大蒜头
..... (46)
12. 党参杜仲煮龟肉
..... (46)
13. 黄花菜炒黄瓜
..... (47)
14. 黄芩炖猪腰..... (48)
15. 柿饼夹川贝..... (49)
16. 燕窝炖冰糖..... (49)
17. 百合款冬冲蜂蜜
..... (50)
18. 甘蔗生姜汁..... (51)
19. 葡萄干煲南瓜蒂
..... (52)
20. 黑豆续断糯米粥
..... (53)

四、产后病饮食疗法

1. 当归生姜炖羊肉
..... (55)
2. 柏子仁炖猪心
..... (57)
3. 章鱼煲猪脚..... (57)
4. 山楂糖水..... (58)
5. 穿山甲肉炖芎归
..... (58)

6. 荠菜炒鲜藕片
..... (59)
7. 黑豆泡黄酒..... (59)
8. 鲫鱼炖猪蹄..... (60)
9. 河蟹煮黄酒..... (60)
10. 虾酒猪蹄汤..... (61)
11. 豆豉油米饭..... (62)
12. 麦芽煮红糖..... (62)
13. 金针菜炖瘦肉
..... (63)
14. 苏木煲鸭蛋..... (64)
15. 鲢鱼煮鸡蛋..... (65)
16. 参芪炖蛤蟆油
..... (65)
17. 木瓜生姜煲米醋
..... (67)
18. 豆腐煮红糖..... (68)
19. 猪蹄葱白煮豆腐
..... (68)
20. 胎盘炒炖鳖肉
..... (69)

五、妇科杂病饮食疗法

1. 糯麦灵芝粥..... (71)
2. 扁豆花煮椿白皮
..... (72)

3. 乌龟肉炖升麻

..... (73)

4. 升麻黄芪炖鸡肉

..... (74)

5. 金樱柿蒂煮桂圆

..... (74)

6. 胡桃仁糖开水

..... (75)

7. 冬虫夏草草炖蛭干

..... (76)

8. 莲子薏苡煮蚌肉

..... (77)

一、月经病饮食疗法

月经病是妇科的常见病，它是以月经的期、量、色、质异常，或伴随月经周期所出现的症状为特征的一类疾病。包括月经不调、崩漏、闭经、痛经、经行吐衄、月经前后诸证，经断前后诸证等。

1. 艾叶生姜煮鸡蛋

【处方】鸡蛋二粒，艾叶10克，生姜15克。

【制法】艾叶、生姜、鸡蛋（带壳）加水适量煎煮。鸡蛋煮熟后，去壳取蛋，放入再煮，煲好后，饮汁吃蛋。

【适应症】月经不调，闭经，月经量多，痛经等。

【功效】

（1）艾叶性味苦、辛，温。归经：肝、脾、肾。其主要成分含挥发油，含桉叶素、樟脑、龙脑、醇等化合物。此外尚含鞣质、氯化钾、微量的维生素B、C、A。艾叶能温经止血，散寒止痛。《别录》记载它能治“下部蠹疮，妇人漏血”，“利阴气，生肌肉，辟风寒，使人有子”。《药性本草》认为它能“止崩血，止腹痛，安胎”。《本草纲目》指出它能“温中，逐冷，除湿。”

（2）生姜性味辛，微温。归经：肺、脾。本品含挥发

油，能促进血液循环、并可发汗。含姜辣素，能促进胃液分泌及肠管蠕动，帮助消化，温中止呕。《珍珠囊》认为它有“益脾胃，散风寒”的作用。《本草拾遗》说它能“破血调中”。

(3) 鸡蛋性味甘、凉、平。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、核黄素、维生素A、B₁、C、碳酸钙、碳酸镁及胶质等。能滋阴润燥，养血安胎，补脾长肌肉。《本草拾遗》说它有“益气”的功用。《日华子本草》认为它能“镇心，安五脏止凉，安胎”。《随息居饮食谱》指出它有“补血安胎，濡燥除烦”的作用。《本草纲目》指出它有“补阴血”的功效。《本草再新》认为它有“补中益气，益肾益阴”的功效。

2. 益母草煮鸡蛋

【处方】鸡蛋两个，益母草30克。

【制法】将益母草、鸡蛋加水同煮。鸡蛋熟后去壳取蛋再煮1~3分钟，吃蛋饮汤。

【适应症】月经不调，痛经（气血瘀滞型），崩漏（血瘀型）。治疗痛经可在汤液里加适量黄酒。本方对产后恶露不止亦有效。

【功效】益母草性味辛、苦、微寒。归经：肝、心、膀胱。本品含益母草碱甲、益母草碱乙、水苏碱、月桂酸、油酸等。益母草煎剂对家兔在体子宫与离体子宫均有兴奋作用，可使子宫紧张度与收缩力增强，频率加快。可帮助产后子宫复原和减少恶露。《本草纲目》说它能“活血破血，调经解毒。治胎漏产难，崩中漏下”。《本草衍义》说它能“治产前产后诸

疾，行血养血。”《本草蒙筌》认为它有“去死胎，安生胎，行瘀血，生新血”的作用。

3. 川芎煮鸡蛋

【处方】鸡蛋两个，川芎5克，黄酒适量。

【制法】鸡蛋、川芎加水同煮，鸡蛋煮熟后去壳取蛋放入汤药内，再用微火煮3~5分钟后，加黄酒适量，吃蛋饮汤。

【适应症】月经不调，经闭，痛经等症。

【功效】川芎性味辛，温。归经：肝、胆、心包。本品含挥发油，另外含油状生物碱、阿魏酸等。有镇静、解痉等作用，能活血行气，祛风止痛。《本草经》说它“主中风入脑、头痛、寒痹筋挛缓急、金疮、妇人血闭。”《别录》认为它能“除脑中冷动，诸寒冷气，心腹坚痛，温中内寒。”《药性论》指出“治腰足软弱，主胞衣不出，治腹内冷痛。”《本草纲目》亦指出能“行气开郁。”《日华子本草》认为它有“治一切风，一切气，一切劳损，一切血，补五劳，壮筋骨，调众脉，破症结宿血，养新血”的功能。

【注意事项】血热型月经不调及孕妇忌用本方。

4. 羊肝炒韭菜

【处方】羊肝120克，韭菜90克，生油半两，白酱油适量。

【制法】把韭菜去杂质洗净切断，羊肝切片。炒锅放在旺火上，舀入生油烧热，下韭菜略炒片刻，再倒入羊肝片迅

速颠炒几下，再调入白酱油略炒即成。

【适应症】月经不调，崩漏。亦能治妇女带下病。

【功效】

(1) 羊肝性味甘苦、凉。归经：入肝。本品含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、抗坏血酸、维生素A等，能益血，补肝。《唐本草》记载有“疗肝风虚热”之功效。

(2) 韭菜味甘、辛，性温，无毒。本品含有挥发油、硫化物、蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素，维生素B、C等。能温补肝肾，助阳固精。适应于妇女月经不调、崩漏、带下。《名医别录》指出它“专主梦泄精，溺白。”《本草拾遗》说它能“温中，下气，补虚，调和脏腑，令人能食，益阳，腹冷痛并煮食之。”《本草纲目》记载可“治女人白淫白带。”《罗氏会约医镜》认为它“固精气，暖腰膝，止遗浊，进饮食，散一切瘀血，治吐衄血病。和脏腑，除胃热，助肾补阳。”《日华子本草》说它“暖腰膝，除心腹痼冷，胸中痹冷，痲癖及腹痛等。”

5. 天冬红糖水

【处方】天冬（连皮）30克，红糖30克。

【制法】天冬连皮洗净，用清水两碗半煎成一碗，加入红糖再煮开，温服。每日一次，一般3~5次可显效。

【适应症】妇女月经过多，崩漏。对胎漏、乳腺小叶增生也有一定疗效。

【功效】

(1) 天冬性味甘、苦，寒。归肺、肾经。本品含天冬酰胺、甾体皂甙、粘液质等，有抑菌作用。能养阴清热，润肺滋肾。《药性论》说它能“除热，通肾气”。《本草纲目》认为能“润燥滋阴，清金降火”。

(2) 红糖性味甘、平、温，归经：脾。配以天冬能增强滋养作用。

【注意事项】

(1) 月经不调脾虚型者忌用。

(2) 不要用铁锅煎煮，以免起化学作用而影响药效。

6. 乌梅金樱膏

【处方】乌梅500克，金樱子500克。

【制法】乌梅、金樱子洗净后捣碎，加水2500毫升用耐温的砂锅微火熬成250毫升，每次服5毫升，一日三次，连续服七日。

【适应症】月经过多（无瘀血型）。

【功效】

①乌梅（青梅的加工熏制品）性味酸、涩、平。归经：肝、脾、肺、大肠。本品含枸橼酸、苹果酸、琥珀酸等有机酸。能敛肺，涩肠，生津，安蛔，还有收敛止血作用。

②金樱子性味甘、涩，平。归经：肾、膀胱、大肠。本品含苹果酸、枸橼酸、糖分、鞣酸、树脂及维生素C等，有固肾收敛作用。

【注意事项】本方只能随制随服，不能久放，以免变质影响疗效。

7. 木耳砂糖水

【处方】木耳（黑木耳）30克，白砂糖15克。

【制法】将木耳30克用微火炒香，加水一碗煮熟，调砂糖服。

【适应症】月经过多（血热型）。气虚型无效。

【功效】

①木耳性味甘，平。归经：胃、大肠。本品含蛋白质、脂肪、糖、钙、铁、磷、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、甘露糖、葡萄糖、木糖等。能凉血、止血。《随息居饮食谱》说它能“补气耐饥，活血。凡崩淋血痢，痔患肠风，常食可瘳”。

②白砂糖性味甘，平。能助脾气，缓肝气。

【便方】

（1）木耳3克，用炭火焙焦存性，研为末。病情轻，用热酒调服；病重，把称砣烧红，投入酒内，等酒热后再调服。治疗崩漏。（江西）

（2）木耳30克，黄花菜（菊科）120克，用水五碗煎成两碗，一日两次服。治经期尿血。（广西）

（3）黑木耳焙燥研细末，以红糖汤送服，每次半克，一日两次。治妇女月经过多。

8. 芹菜藕片汤

【处方】鲜芹菜120克，鲜藕片（或藕节）120克，生油15克，精盐少许，味精适量。

【制法】将鲜芹菜、鲜藕片洗净，芹菜切成一寸长短。将炒锅放在旺火上，下生油烧熟，放入芹菜、藕片调入精盐适量颠炒五分钟，再调入适量味精即成。

【适应症】月经不调（血热型），漏下（血热型），常服有效。

【功效】

（1）芹菜性味甘，凉，无毒。能健胃、利尿、净血、调经。本品含茛菪甙、挥发油、甘露醇、环己六醇、菸酸、铁、钙、磷及维生素等。《神农本草经》说它“主女子赤沃，止血养精，保血脉，益气，令人肥健嗜食”。《食疗本草》说它能“养神益力，杀药毒”。

（2）藕片性味甘、涩，平。归经：肺、胃。本品含鞣酸、天门冬酰胺、淀粉、维生素C等。实验证明能缩短出血时间，收敛止血。《本草纲目》说它能“止下血，血崩”。《药性本草》认为它“主吐血不止及口鼻出血”。

【便方】

（1）藕节5～6个，切碎后红糖煎服。治妇女崩漏，倒经，月经过多。

（2）藕节15克，白果30克。研末冲开水，分三次服。治经期便血。

(3) 干芹菜一斤，用水二杯，煎成一杯，温服，常服效果更佳。治月经先期。（陕西）

(4) 鲜芹菜30克，茜草6克，六月雪（茜草科）12克，水煎服。治妇女月经不调，崩中带下。

9. 乌贼骨炖鸡

【处方】乌贼骨（即海螵蛸）30克，鸡肉90克，精盐适量，味精适量。

【制法】将鸡肉切成一寸长、六分宽，洗净，乌贼骨打碎。将鸡肉、乌贼骨装在瓷罐内加清水一斤、精盐适量上蒸笼蒸熟。吃时加适量味精。服3～5次可见效。

【适应症】崩漏（脾虚型）。

【功效】

(1) 乌贼骨性味咸、涩，微温。归经：肝、胃。本品主要含碳酸钙及少量磷酸钙、氯化钠、镁盐、胶质等。能收涩止血，止带，制酸。《本经》说“主女子漏下赤白经汁、血闭等”。《本草纲目》说“主女子血枯病伤、下血”。

(2) 鸡肉性味甘，温。归经：脾、胃。本品含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素A等，能温中，益气，补精，添髓。《本经》说它能“主女人崩中漏下，赤白沃，补虚温中，止血安胎”。《别录》指出能“补中止痛”。《日华子本草》记载能“止黄劣，添髓补精，助阳气，补心血，补产后虚羸”。

【注意事项】本方对血瘀型、血热型崩漏无效。