

○人卫科普

慢性疾病营养美味**配餐图谱**

更年期综合征

MENOPAUSAL SYNDROME

主编 姚呈虹 刘正才
编著 杜晋花



人民卫生出版社

○人卫科普

慢性疾病营养美味**配餐图谱**

更年期综合征

MENOPAUSAL SYNDROME

编著 杜晋花

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

更年期综合征/杜晋花编著. —北京:人民卫生出版社,
2006.1

(慢性疾病营养美味配餐图谱)

ISBN 7-117-07319-5

I. 更... II. 杜... III. 更年期-综合征-食物疗
法-食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第147636号

慢性疾病营养美味配餐图谱 更年期综合征

主 编:姚呈虹 刘正才

编 著:杜晋花

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](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:3.75

字 数:147千字

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 7-117-07319-5/R·7320

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 张有助 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

更年期综合征是人生从成年向老年过渡时期的常见病,更年期综合征症状的轻重程度与内分泌功能状态密切相关,还与个人体质、健康状态、社会环境及精神因素等密切相关。而饮食治疗是本病综合治疗方案中的基础,也是最为重要的一项措施。

更年期综合征是由于内分泌功能紊乱、自主神经功能失调引起的一系列症状,给患者身心造成很大痛苦。此症除药物治疗和心理治疗外,根据不同症状选择具有不同功效的食物进行调理,对改善更年期身体的不适症状,改善不良的精神状态,延缓衰老及防治各种疾病都将获得较好的效果。

随着人类文明的发展和社会的进步,人们对自身的健康状况给予了越来越多的关注。然而,尽管医药科学的发展日新月异,但对许多慢性疾病仍然没有找到特效的药物和方法。因此,寻找药物之外的治疗良方,就显得格外重要。可以认为,延缓或阻断慢性疾病的发展进程,就是最好的治

疗,而饮食治疗、生活调理则是其中最简便、最有效、最需要的方法之一。

因此更年期综合征患者很需要一本通俗易懂而又易学的实用书来介绍更年期综合征与饮食之间的关系,改变不健康、不文明的饮食习惯,明确饮食治疗原则,切实掌握灵活的饮食调整方法及制定出适合自身病情的饮食方案,制作出适合更年期综合征患者的可口健康美味佳肴。本书“更年期综合征美味菜肴”中详细介绍了更年期综合征饮食原则、饮食误区及禁忌食物品种和各种健康食品的保健作用,有许多的实例适用于不同文化水平患者的阅读,希望广大更年期综合征患者能从中找到适合自己饮食习惯的美味菜肴,真正做到即吃的饱、吃的好又能预防及治疗更年期综合征的发生。

由于科学不断的进步,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。

杜晋花

2005年11月

目录 Contents

第一部分 更年期综合征患者饮食调养的常识与技巧 — 1

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

第二部分 更年期综合征患者营养美味配餐 ————— 5

一、菜肴类

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 韭菜炒羊肾 ----- 6 | 22. 韭菜炒黄豆 —— 27 |
| 2. 青笋炒肉丝 ----- 7 | 23. 凉拌芹菜海蜇 — 28 |
| 3. 双耳炆黄瓜 ----- 8 | 24. 卷心菜拌干丝 — 29 |
| 4. 栗子羊肉煲 ----- 9 | 25. 莲子百合炖猪肉 30 |
| 5. 冰糖甲鱼 ----- 10 | 26. 莲子龙眼蒸鸡 — 31 |
| 6. 海参猪肉饼 ---- 11 | 27. 猪心蒸朱砂 —— 32 |
| 7. 平菇炖肉 ----- 12 | 28. 豆豉酱猪心 —— 33 |
| 8. 桂圆莲子鸡 ---- 13 | 29. 杞莲枣煮鸡蛋 — 34 |
| 9. 茼蒿菜熬瘦肉 — 14 | 30. 木耳炖豆腐 —— 35 |
| 10. 三色猪心煲 —— 15 | 31. 姜汁卷心菜 —— 36 |
| 11. 核桃仁炒韭菜 — 16 | 32. 双耳海参煲 —— 37 |
| 12. 山楂肉丁 ----- 17 | 33. 茯神鸡蛋 ----- 38 |
| 13. 虾皮炒紫菜 —— 18 | 34. 天麻炖猪脑 —— 39 |
| 14. 松仁鸡丁 ----- 19 | 35. 菊菜鸡片 ----- 40 |
| 15. 鲜蘑菇春笋 —— 20 | 36. 煮猪头 ----- 41 |
| 16. 酸熘甘蓝 ----- 21 | 37. 百合雪梨炖猪肺 42 |
| 17. 葱爆羊肝 ----- 22 | 38. 桑叶煮鸡蛋 —— 43 |
| 18. 地龙炒鸡蛋 —— 23 | 39. 甲鱼炖地骨皮 — 44 |
| 19. 番茄菜花 ----- 24 | 40. 天麻枸杞煮蛋 — 45 |
| 20. 干煸鳝丝 ----- 25 | 41. 枸杞鲜蘑炒猪心 46 |
| 21. 虾仁烧菜花 —— 26 | 42. 西施虾仁 ----- 47 |
| | 43. 猪骨炖黄豆 —— 48 |

第一部分

更年期综合征患者饮食调养的常识与技巧

1. 饮食调养原则

- ◆ 饮食应有规律，饮食有节，一日三餐，定时定量。
- ◆ 饮食品种适当，勿过多过杂，保质保量。
- ◆ 合理搭配，以植物性食品为主，不偏食、不挑味，粗细搭配，不甜、不咸、不腻。
- ◆ 荤素合理调节，动植物类饮食构成比例应适当。动物类食品可提供大量高质量的蛋白、脂肪，植物类食品主要提供糖类、维生素、无机盐。
- ◆ 适当增加维生素和必需微量元素，及富含钙、锌、磷、铁等食品的摄入。

2. 最佳调养食品

- ◆ **木耳**：木耳有黑木耳和白木耳之分。白木耳含有丰富的胶质、多种维生素、氨基酸及丰富的微量元素。有美肤、抗衰老、健脑作用；黑木耳则有补气、凉血止血作用，适用于更年期月经紊乱者。
- ◆ **燕窝**：可激活人体细胞，加速新陈代谢，从内到外改变身体状况，令人精神焕发延缓衰老。
- ◆ **百合**：为一种清补食品，有润肺、补虚、安神作用。若女性在更年期出现心神失常、虚烦惊悸、神志恍惚、失眠不安者，最宜使用。
- ◆ **莲子**：有清心火、养心气、补脾气的功用。可健脑、增强记忆力，提高工作效率，延缓衰老。
- ◆ **枸杞子**：用枸杞子泡茶饮，以调补肝肾。凡更年期女性皆宜食用，对肝肾阴亏、阴虚火旺、头晕目眩、腰酸腿软者，食之颇有裨益。
- ◆ **桑椹**：当5~6月份桑椹呈紫黑色时，更年期女性宜常吃些新鲜的桑椹果。有提高人体免疫力，改善皮肤（包括头皮）血液供应，营养肌肤，使皮肤白嫩及乌发的作用，具有延缓衰老、美容养颜的功效。
- ◆ **甲鱼**：有滋阴作用。能“滋肝肾之阴，清虚劳之热”。对肝肾阴虚，或阴虚内热，出现手足心热，或烦热不安，或头昏腰酸、月经紊乱不止，或烘热汗出、舌苔光剥者，最宜食之。

- ◆ **鸭 肉：**是一种滋阴清补食品。富含维生素E，维生素E是人体多余自由基的清除剂，具有抗衰老作用。
- ◆ **核 桃：**含有丰富的维生素E、E和油脂，可防止细胞老化，能健脑补肾、增强记忆力、延缓衰老，对兼有肾虚、贫血而便秘者尤为适宜。
- ◆ **胡萝卜：**胡萝卜可以清除致人衰老的自由基，且丰富的E族维生素和维生素E，有润肤抗衰老的作用。
- ◆ **淡 菜：**有补肝肾、益精血的作用。对肝肾阴虚、目眩耳鸣、心悸自汗、月经错乱、腰酸腿软的更年期女性，宜常食之。
- ◆ **牡蛎肉：**能养血滋阴，对阴虚内热、烦热失眠、心神不安的更年期者，食之最宜。女性更年期综合征或有神经官能症表现者，常食有益。
- ◆ **菠 菜：**含抗氧化剂，有抗衰老作用，激活大脑功能，增强青春活力，预防大脑老化，抗衰老。
- ◆ **大 枣：**富含钙和铁健脾益肾，能提高免疫力，可防治贫血和骨质疏松症，适用于中老年更年期综合征。
- ◆ **西红柿：**具有抗衰老作用，能使皮肤保持白皙。
- ◆ **平 菇：**含有多种养分及菌糖、甘露醇糖、激素等；可改善人体新陈代谢、增强体质、调节自主神经功能等作用，对妇女更年期综合征起调理作用。

3. 生活方式注意事项

- ◆ 注意季节变换，夏季口味宜清淡，冬季宜浓厚。
- ◆ 低钠少盐，适量饮茶。
- ◆ 烹调用植物油，可减少外源性胆固醇，并可促进胆固醇代谢。
- ◆ 养成现代科学健康的生活方式，不熬夜，要经常保持乐观情绪，心情愉快，性格开朗，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。
- ◆ 要经常积极参加体育锻炼活动，每天至少半小时，增强体力和预防骨质疏松。

4. 饮食误区与禁忌

- ◆ 忌吃辣椒、花椒、丁香、茴香、胡椒、芥末、榨菜、葱、蒜等刺激性食品。
- ◆ 忌喝可可、咖啡、浓茶、白酒等兴奋性饮料。
- ◆ 忌食肥肉和各种蛋黄、鱼子、猪脑、羊脑等高脂肪、高胆固醇食物。
- ◆ 不宜进食坚硬、油炸食物。
- ◆ 不宜同食过甜、过咸、高纤维、不易消化及辛辣刺激性食物。



第二部分 更年期综合征患者营养美味配餐





小贴士

更年期是人生从成年向老年过渡的时期。可通过美味配餐提高生活质量，减少烦恼。■

1 韭菜炒羊肾

功效：防癌降脂，温补肝肾。

原料：韭菜150克，羊肾10克，
调料适量。

做法：

- (1) 羊肾去筋膜、腺腺，洗净，切片；韭菜洗净、切寸段。
- (2) 羊肾、韭菜放铁锅内同炒熟，调味佐料。

吃法：每日1次，7~10日为1个疗程。

配餐禁忌：韭菜不可与菠菜同食，二者同食有滑肠作用，易引起腹泻；不可与蜂蜜同食，同食则令人心痛；不可与牛肉同食，同食令人发热动火。

2 青笋炒肉丝

功效：助消化，防便秘。

原料：青笋 10 克，枸杞子 30 克，猪瘦肉 125 克，料酒、白糖、精盐、酱油、味精、麻油各适量。

做法：

(1) 将猪瘦肉洗净切丝，青笋洗净切丝，一起放入烧热的油锅中翻炒，加少量料酒、白糖、精盐、酱油、味精等调料，翻炒混匀。

(2) 再投入枸杞子稍炒至熟，滴入麻油少许，调匀。佐餐食用。

小贴士

女性更年期综合征以潮热多汗及心血管方面的症状表现较多，精神情绪方面的症状亦不少见。■





3 双耳炆黄瓜

功效：补血，润肤，抗衰老。

原料：银耳15克，木耳15克，黄瓜100克，葱、姜丝适量，麻油（或花椒油）、精盐、味精各适量。

做法：

(1) 将银耳、木耳泡软，黄瓜洗净切片，共入沸水中烫透捞出，用凉开水过冷、沥干、装盆。

(2) 再放上葱、姜丝，浇上麻油或炸好的花椒油，稍焖片刻，然后加精盐、味精，拌匀后佐餐。

适用人群：适用于更年期综合征、动脉硬化、眼底出血。



黑木耳可减缓人体脂褐素形成速度，银耳对皮肤角质有滋养保护和延缓衰老作用，经常食用可使皮肤白皙细嫩、柔软有弹性。■

4 栗子羊肉煲

功效：强身健体，通便。

原料：栗子 25 克，枸杞子 15 克，羊肉 60 克，调味料适量。

做法：羊肉洗净、切块，栗子去壳，和枸杞子一起放入沙锅，加水，文火炖煮至羊肉烂熟，调味后即可食用。

小贴士

栗子生吃难消化，熟食又易滞气，所以一次不宜多食。■

