

ZHONGHUA
SHILIAO
MIAOFANG
JIAYAO

更年期综合征 家常食谱

中华食疗妙方佳肴

【丛书主编 谭兴贵】

吃出健康

关爱家人

天津科学技术出版社

本书主编

谭兴贵

廖泉清
于雅婷

产妇产后常食食谱
糖尿病家常食食谱
肝胆病家常食食谱
高血压家常食食谱
肥胖家常食食谱
孕妇家常食食谱
女性养颜健美家常食食谱
男性强身健美家常食食谱
肾病家常食食谱
胃病家常食食谱
骨质疏松症家常食食谱
妇科病家常食食谱
更年期综合征家常食食谱
前列腺疾病家常食食谱



中华食疗妙方佳肴

更年期综合征家常食谱

丛书主编 谭兴贵

本书主编 谭兴贵 廖泉清 于雅婷



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

更年期综合征家常食谱/谭兴贵, 廖泉清, 于雅婷主编. -天津:

天津科学技术出版社, 2005

(中华食疗妙方佳肴/丛书主编 谭兴贵)

ISBN 7-5308-3931-4

I. 更... II. ①谭...②廖...③于... III. 更年期-综合征

-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 022165 号

责任编辑:刘颖 吴颀

版式设计:王冬

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

唐山市润丰印务有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 11.5 字数 272 000

2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:16.00 元

延续生命的旋律



[代序]

如果说人的生命历程是一首歌,那么喜怒哀乐、生老病死就是她离不了的旋律。这个旋律的丰富多彩和隽永绵长,是人类永恒追求的主题。

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,但对许多慢性疾病的治疗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。

自神农尝百草开始,我们的祖先就开始了健康与延寿良方的苦苦追寻。“民以食为天”“身以健得寿”“物可益人,亦可损人”等就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配,不仅以食养生,还用食物治疗疾病,认为“药食同源,药食同理,药食同用”,更有“药疗不如食疗”之说。数千年来,中国历代医家对防病治病、益寿延年、强身健体、养颜健美等方面食物

的开发、研究、运用都非常重视,并积累了丰富的内容和经验,形成了一个巨大的宝库。

为了深入发掘祖国这一丰富宝藏,并使之与现代医学的优秀成果相得益彰,造福人民,造福全人类,满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求,回答病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物,怎样利用食物才能既满足身体健康的需要,同时又能享受美味大饱口福,天津科学技术出版社策划了《中华食疗妙方佳肴》丛书的选题,建议由我担任主编,并邀请国内一些有影响的专家参与内容的设计和承担编写工作。目前已完成了《高血压家常食谱》《高血脂家常食谱》《肥胖症家常食谱》《肾病家常食谱》《糖尿病家常食谱》《胃肠病家常食谱》《肝胆病家常食谱》《孕妇家常食谱》《产妇乳母家常食谱》《女性养颜健美家常食谱》《男性强身健体家常食谱》《骨质疏松家常食谱》《更年期家常食谱》《妇科病家常食谱》《前列腺疾病家常食谱》的编写。

本丛书师法古人,汲取了祖国医学的经典遗产;立足现代,利用了现代科学的杰出成果;古今结合,甄别了各类膳食的特点功效。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释;按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥和药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等,为读者提供了大量操作简易、营养美味的候选食谱;遵循辨证选膳的原则,对各类疾病的病因及病征进行细分,并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍

爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免。诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和读者的反馈,以求来日的丰富与完善。

此书的编写过程,得到了天津科学技术出版社的高度重视和关注。在编写中,我们参考了大量文献资料,请教了许多有丰富经验的专家教授,汲取了他们的宝贵经验,在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵



目 录

概述.....	1
更年期综合征一般表现.....	1
诊断要点.....	1
临床表现.....	3
饮食疗法.....	7
更年期综合征家常食谱	
○ 主食	
椰子红枣鸡肉糯米饭	12
茯苓牡蛎饼	12
姜艾饼	12
春盘面	12
八宝饭	13
小麦饭	13
什锦山药	14
枣泥薄撑	14



蒸莲米	14	核桃仁豌豆泥	26
百合面	15	菟丝子扁豆糕	26
参枣蜜糯饭	15	青陈皮粉	26
柿饼饭	15	玫瑰枣糕	27
炸蛋糕	16	茯苓饼	27
八珍糕	16	什锦山药泥	28
大黄豆沙包	16	山药茯苓包子	28
羊肉鸡蛋面	17	莲子糯米糕	28
天门冬包子	17	黄鳝锅饭	28
五仁包	17	冰糖蒸柿饼	29
百合牡蛎水饺	18	清蒸葡萄枸杞子	29
桃仁蒸饺	19	八仙糕	29
山药鸭饺	19	红枣益脾糕	30
酸菜牡蛎水饺	20	枣糖糕	30
猪肉牡蛎水饺	20	龙眼山药糕	30
虾仁韭菜包子	21	糜子面窝头	31
一品薯包	21	益脾饼	31
羊肉牡蛎水饺	22	龙眼饼	32
一品山药	22	灵芝肉饼	32
山药芝麻糊	22	○ 菜肴	
蒸山药泥	23	韭菜炒羊肾	33
芝麻四合泥	23	韭虾炒鸡蛋	33
芝麻首乌糕	24	赤豆蒸鲤鱼	33
桑葚蛋糕	24	地龙炒鸡蛋	33
玉竹茯苓饼	24	海参炖蛋	33
山药芝麻酥	24	玄参炖猪肝	34
黑芝麻香菜面	25	老姜猪肚汤	34
核桃仁红枣蒸饼	25	神仙鸭	34
枣泥核桃仁	25	青笋炒肉丝	35

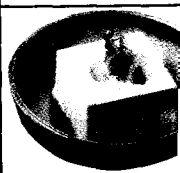
双耳炆黄瓜	35	杞子炖羊脑	43
栗子羊肉煲	35	枸杞栗子炖羊肉	43
清蒸杞甲鱼	35	猪皮炖大枣	44
枸杞炒肉丝	36	赤芝炖鸡蛋	44
冰糖甲鱼	36	松仁鸡丁	44
麻雀炖淡菜	36	鲜菇烩墨鱼	45
海参猪肉饼	37	鲜蘑菇春笋	45
平菇炖肉	37	干冬菜豆腐煲	45
蒸淡菜	37	莴苣鸭蛋煲	46
枸杞煮黑豆	38	凉拌芹菜	46
海参丁	38	芹菜熘肝尖	46
桂圆莲子鸡	38	春笋炒牛肉	47
三色猪心煲	39	干煸牛柳	47
瘦肉茼蒿菜	39	水煮牛肉	47
地龙蒸鸡蛋	39	土豆鹅肉煲	47
清炒竹笋	39	鲜蘑烩鹅脯	48
生煸枸杞叶	40	茭白煨鹅块	48
韭菜炒鸡蛋	40	黄瓜鹅片	48
胡萝卜炒鹌鹑	40	银芽拌鹅丝	49
芝麻黄鳝	41	生菜拌鹅片	49
枸杞银珠鱼	41	甘蓝里脊丝	49
核桃仁炒韭菜	41	番茄甘蓝	49
杞子炒虾仁	42	火腿炒甘蓝	50
百合蒸老鸭	42	酸熘甘蓝	50
独活煮鸡蛋	42	奶汤甘蓝	50
凉拌芹菜海蜇	43	鸽蛋炒卷心菜	51
虾皮炒紫菜	43	姜汁卷心菜	51
玉米须煮蚌肉	43	卷心菜拌干丝	51
山楂肉丁	43	羊肝鸚鵡菜煲	51





葱爆羊肝	52	红烧刀鱼	61
冬笋牛血煲	52	干炸刀鱼	62
什锦牛血煲	52	清蒸竹鱼	62
番茄菜花	53	奶汤竹鱼	62
鸡茸菜花	53	双丝竹鱼	63
虾仁烧菜花	53	沙锅竹鱼	63
干煸鳝丝	54	生菜野鲮鱼煲	63
焖鳝鱼段	54	红烧野鲮鱼	64
红烧鳝鱼	54	豆腐野鲮鱼煲	64
红烧鲍鱼	54	奶汤菠菜	64
鸡汁鲍鱼	55	菠菜鸽蛋煲	65
香菇肉丝	55	火腿炒菠菜	65
番茄炒香菇	56	鸡蛋烩菠菜	65
玉兰片烩香菇	56	芝麻鹦鹌菜	66
香菇煨童鸡	56	姜汁鹦鹌菜	66
香菇熏干	57	素炒大白菜	66
香菇烧鸡脯	57	黄豆炒茭白	67
发菜鹌鹑煲	57	香椿拌黄豆	67
红焖鹌鹑	58	韭菜炒黄豆	67
清炖鹌鹑	58	炆荠菜	67
咖喱鹌鹑脯	58	口蘑烩荠菜	68
芝麻鹌鹑	59	豆腐干炒荠菜	68
什锦鹌鹑	59	凉拌荠菜	68
双色滑蛋	59	麻酱拌荠菜	69
煎鹌鹑蛋	60	豆芽荠菜	69
沙茶海参	60	冬笋金针菜煲	69
清汤海参	60	金针菜炖胡萝卜	69
醋椒刀鱼	61	金针菜烩芹菜	70
清炖刀鱼	61		

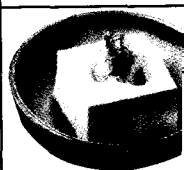
荷叶乌鸡煲	70	红玫瑰枸杞炖鱼翅	77
荷叶乌鸡泥鳅煲	70	豆豉蒸带鱼	78
赤豆鹌鹑煲	71	豆豉蒸鲑鱼	78
百合螺肉煲	71	赤小豆煮鳢鱼	78
百合绿豆子鸭煲	72	百合红枣炖龟肉	79
鲜藕荸荠乌鸡煲	72	红枣山药炖鳖肉	79
鲜藕山药鹌鹑煲	72	荸荠炖海蜇	79
鹌鹑冬瓜煲	73	荸荠田螺汤	80
莴笋胡萝卜鹌鹑煲	73	山药扒猴头菌	80
荸荠胡萝卜白鸭煲	73	山药炖猴头菌	81
百合胡萝卜子鸭煲	74	山药烩竹荪	82
五素煲	74	红杞酿竹荪	82
核桃荸荠子鸭煲	75	枸杞炒香菇	83
双耳海参煲	75	山药炒松茸	83
雪蛤海参煲	75	大蒜山药炒苋菜	83
核桃荸荠兔肉煲	76	枸杞炒薤菜	83
龙眼核桃乌鸡煲	76	山药炒藕丝	84
三黑乌鸡煲	77	马蹄炖藕	84
龙眼红枣蒸石斑鱼		枸杞炒芥菜	84
		大蒜拌马齿苋	85
		荸荠炖胡萝卜	85
		红枣枸杞番茄汤	85
		双耳炒菠菜	86
		山药炒大白菜	86

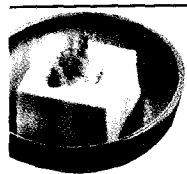




百合炒大白菜	86	核桃仁炒雀蛋	94
白扁豆炖冬瓜	87	红枣蒸肘子	94
百合炒丝瓜	87	大枣蒸扣肉	95
胡萝卜炒鸡块	87	山药蒸排骨	95
椒盐火腿	87	糯米蒸龙眼肉	96
丝瓜炒鲜鱿	88	红枣蒸糯米肉	96
洋葱豆豉炒鸡蛋	88	茯苓粉蒸排骨	96
花生焖牛筋	88	荷叶蒸排骨	97
金针木耳焖牛腩	89	荷叶糯米蒸肉	97
红烧龟肉	89	荷叶粉蒸鸡	98
姜葱茭苡蒸带鱼	89	红枣蒸鸡	98
清蒸白鳝	89	清蒸罗汉鸭	98
桂圆童子鸡	90	○ 药膳菜	
荔枝鸭	90	首乌枸杞炖鸡蛋	100
苦瓜焖鸡翅	90	虫草炖胎盘	100
九月鸡片	91	升芪炖母鸡	100
蘑菇肉片	91	首乌山萸煮鸡蛋	100
蘑菇烧豆腐	91	二麻炖猪肠	100
鸡血藤煲鸡蛋	92	败酱草炖猪肠	101
白木耳炒肉片	92	玉竹炖鹌鹑	101
熘炒黄花猪腰	92	沙参玉竹煲猪肺	101
玫瑰花炒羊心尖	93	蛤蚧胎盘煲杏仁	101
韭菜炒羊肝	93	巴戟枸杞炖乌鸡	101
酱醋羊肝	93	枸杞杜仲炖鹤鹑	

.....	102	虫草炖甲鱼	108
苡蓉猪肝	102	天麻炖猪脑	109
枸杞蒸鸡	102	桑叶煮瘦肉	109
阿胶炖肉	102	天麻枸杞蛋	109
黄精山药炖鸡	102	虫草醉鸭	110
枸杞山药炖猪肉	103	神功狗肉煲	110
.....	103	车前杜仲炖猪肾	110
薏仁炖鸡	103		110
虫草山参鱼翅	103	温经羊肉煲	111
二仙烧羊肉	104	虫草炖黄雀	111
虫草全鸭	104	杜仲炒猪肾	111
冬虫夏草炖鸭肝	105	车前子蒸鲤鱼	112
.....	105	桑叶煮鸡蛋	112
冬虫夏草炖蛭干	105	茯神鸡蛋	112
.....	105	赤豆煨鲤鱼	112
决明烧茄子	105	地黄鸡	113
枸杞栗子羊肉	105	鹿茸蛋	113
蒸百合枸杞	106	首乌杞子蛋	113
首乌枸杞蛋	106	山药杞子炖猪脑	114
龟板炖蚌肉	106		114
党参当归炖母鸡	106	虫草沙参炖龟肉	114
杞莲枣鸡蛋	107	当归黄瓜肉丝	114
莲子百合炖瘦猪肉	107	归杞煲鹌鹑蛋	115
.....	107	生地圆枣蒸黄鸡	115
朱砂蒸猪心	107		115
百合雪梨炖猪肺	107	三子炖猪腰	115
.....	107	西洋参炖乌鸡	116
虫草胎盘鸡	108	金樱子狗肉	116
杞根炖甲鱼	108	参芪羊肉	116





苁蓉肉片	117	虫草鸭块	126
淡豆豉狗肉	117	碎补猪腰片	126
杜仲核桃仁炖猪腰	117	三子鹌蛋	127
二仙葱爆羊肉	118	五味养生鸡	127
芪杞醉虾	118	滋阴龟肉	128
首乌煨鸡	118	锁阳羊肉	128
双实炒肉丝	119	五味猪肚	128
黄精炖猪瘦肉	119	参枣全鸭	129
柏子仁炖猪心	119	红烧参芪鲤鱼	129
黄芪蒸鸡	120	附子猪肚汤	130
虫草蒸鹌鹑	120	清蒸杞甲鱼	130
山楂肉干	120	鲜百合汤	130
杞菊地黄鸡	121	桂地鹿肉煲	130
蒸雄鸽	121	苁蓉腰片	131
地黄金龟	121	韭菜鳝丝	131
菟丝子炖鹿肉	122	核桃腰花	132
参芪羊肉鱼片	122	玄女嫩鸡丁	132
淫羊藿炖羊肾	123	玉麦煨鱼片	132
肉苁蓉煲鸡蛋	123	淮地杞仙龟	133
鹿茸鸡蛋	123	麦枣炖猪脑	133
杜仲腰花	124	猪心枣仁汤	134
补骨脂煲羊小肚	124	五圆蒸肚片	134
肉桂鸡肝	124	山药桂莲煨猪肉	135
虫草炖鸡	125	香苏炒双菇	135
首乌黄芪乌鸡汤	125	荷叶陈皮鸡	135
决明子炒茄子	125	茴香佛手肚丝	136
		忘忧菜干丝	136
		蛭甲红牛鸽	137

双丹桃奴鸭	137	三鲜锁阳鱼翅煲	145
归芍炒芦笋	138	肉苁蓉鱼煲	145
芎椈芥子鱼	138	金樱乌鸡煲	146
三七黄精鸡	138	山药兔肉煲	146
山楂瘦肉子鸡煲	139	苡仁茯苓鹤鹑煲	147
玉竹苡仁子鸭煲	139	沙参鳗鱼煲	147
精参猪肘煲	139	养颜益寿煲	147
沙参心肺煲	140	竹荪苡仁海螺煲	148
百仁全鸭煲	140	荸荠核桃老鸭煲	148
番茄牛尾煲	141	苡仁核桃乳鸽煲	149
黄精猪尾煲	141	白果苡仁乳鸽煲	149
二冬鹤鹑煲	141	二仁鹤鹑煲	149
南沙参冬瓜乌鸡煲	142	赤小豆白鸭煲	150
北沙参冬瓜乌鸡煲	142	山药芝麻兔肉煲	150
西洋参红枣乳鸽煲	143	双花鲤鱼煲	151
山药菊花猪肘煲	143	菊花鲫鱼煲	151
山药苡仁蛤肉煲	143	五味子鲈鱼煲	151
玉竹蜗牛猪肘煲	144	太子参陈皮兔肉煲	152
土茯苓龟肉煲	144	麦冬南沙参鹤鹑煲	152
玉竹海参煲	144	北沙参麦冬鹤鹑煲	153
西洋参鱼翅煲	145		



天冬北沙参老鸭煲	153	党参蒸青鳝	162
天冬南沙参老鸭煲	153	枸杞红枣蒸白鳝	162
黄精天冬鹌鹑煲	154	洋参枸杞蒸石斑鱼	162
百合黄精乌鸡煲	154	党参玫瑰蒸桂鱼	163
三仁乌鸡煲	155	西洋参炖鱼翅	163
首乌核桃乌鸡煲	155	沙苑枸杞蒸黄鱼	163
复元鹿尾煲	155	山药扁豆炖鳊鱼	164
龙马鹌鹑煲	156	山药黄芪蒸鲑鱼	164
壮阳狗肉煲	156	红枣山药蒸鲈鱼	165
附片羊肉煲	157	首乌炖淡菜	165
当归生姜羊肉煲	157	红枣沙参炖海参	165
乾坤狗肉煲	157	党参炖黄鳝	166
雪凤鹿筋煲	158	人参蒸燕窝	166
山药枸杞烧龙虾	159	虫草燕窝	166
沙苑醉翁虾	159	芪烧猴头	167
茯苓山药蒸鳗鱼	159	归芪猴头	167
党参蒸石斑鱼	160	乌参紫菜烩猴头	168
芪蒸鲑鱼	160	茯苓竹荪卷	169
洋参炖鲍鱼	161		
山药枸杞蒸鱼翅	161		
党参山药蒸鱼肚			



沙苑炒鹌蛋	170	海龙蒸鸡	181
天麻炒白鸽	170	川明参蒸鸡	181
淫羊藿炒麻雀	170	枸杞子党参蒸鸡	181
核桃仁炒鸽丁	171	枸杞子人参蒸鸡	182
沙苑核桃仁炒鸽蛋	171	雪莲花童子鸡	182
黄精蒸排骨	171	红枣党参蒸鸭条	183
茯苓粉蒸肉	172	南沙参蒸子鸭	183
茯苓粉蒸排骨	172	天冬蒸子鸭	183
何首乌蒸猪肝	173	黄精百合蒸子鸭	184
沙苑子蒸猪肝	173	玉竹红枣蒸子鸭	184
山药蒸肚条	173	西洋参蒸子鸭	184
党参蒸猪肚	173	麦冬蒸子鸭	185
人参蒸米肚	174	山茱萸蒸子鸭	185
天麻蒸猪脑	175	红杞三七蒸鸡	186
黄芪蒸肥肠	175	地黄甜鸡	186
破故纸蒸猪腰	175	虾仁龙马童子鸡	187
香砂蒸牛肉	176	红杞蒸母鸡	187
山楂蒸牛肉	176	归芪蒸母鸡	188
巴戟天蒸羊腰	177	虫草汽锅鸡	188
玉竹蒸羊心	177	鹿鞭蒸鸡	189
柏子仁蒸羊心	177	参芪蒸子鸡	189
沙苑子蒸羊鞭	178	虫草蒸全鸭	190
杜仲蒸羊腰	178	○ 汤羹	
紫河车蒸羊肉	179	莲子红枣汤	191
当归蒸鸡	179		
红枣北芪蒸鸡	179		
田七红枣蒸鸡	180		
海马蒸鸡	180		

