

食

疗保健康系列 20

妇科常见疾病 食疗方

FUKE

CHANGJIAN JIBING

SHILIAOFANG

周俭 刘莺 编著



中国医药科技出版社

食

疗保健康系列 20

妇科常见疾病 食疗方

FUKE

CHANGJIAN JIBING

SHILIAOFANG

周俭 刘莺 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇科常见疾病食疗方 / 周俭, 刘莺编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2004.4

(食疗保健康系列)

ISBN 7-5067-2961-X

I. 妇... II. ①周... ②刘... III. 妇科病: 常见病—食物疗法 IV. R247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 036729 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 35 千字

印数 1-5 000

版次 2004 年 5 月第 1 版

印次 2004 年 5 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-2961-X/R · 2480

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在逐步增强，老百姓逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，这就需要有浅显易懂的，实用性强的食疗科普读物奉献给大家。

“是药三分毒，药补不如食补”。在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，身体得到滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的。而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此，我们组织策划了一套图文并茂的，集科学性、实用性、可操作性为一体的，制作精美的《食疗保健康》丛书。

该丛书首批推出20个品种，以常见疾病如失眠、头晕、儿科常见疾病等的食疗保健为主，也有特殊人群如青少年、产妇等的保健食疗方以及健康人群的四季茶、汤、粥、菜的科学配膳。该丛书的特点：（1）图文并茂，彩图视觉效果好；（2）文字浅显易懂，指导性强，除均有食疗组方、制作外，多数分册均对主料及成分的营养成分进行了重点分析，并介绍了该食疗方的食谱特点及保健小语，内容中西医并重。希望丛书的出版能帮助广大老百姓吃出学问，吃出健康！

由于时间仓促，不完善之处在所难免，恳请读者在实践中能予以批评指正。

目 录

小常识	1
-----------	---

月经不调食疗方	4
---------------	---

莴笋炒肉	4	木耳红枣汤	10
三鲜豆腐	6	马齿苋蛋汤	12
素炒苋菜	8	羊肉粥	14

痛经食疗方	16
-------------	----

姜片枣椒汤	16	萝卜陈皮粥	22
益母草煮鸡蛋	18	蒜片炒肉	24
当归羊肉汤	20		

更年期食疗方	26
--------------	----

海蜇芹菜	26	淡菜皮蛋粥	36
白萝卜炒茼蒿	28	海带绿豆汤	38
黄豆炖排骨	30	海米粥	40
凉拌莴笋叶	32	猪肺薏仁粥	42
素炒苦瓜	34		



小 常 识

1. 妇女一生经历几个阶段?

- (1) 婴儿期: 0~1岁。女婴体内的卵巢已经有卵泡形成。
- (2) 儿童期: 1~12岁。卵泡开始发育, 但不成熟。乳房发育, 女性特征开始呈现。
- (3) 青春期: 12~18岁。身体及生殖器官发育很快, 第二性征形成, 开始出现月经。月经初潮是青春期开始的一个重要标志, 随着卵巢功能逐渐完善, 月经周期逐步调整达到正常。
- (4) 性成熟期: 18~45岁。是卵巢生殖功能和内分泌功能成熟的阶段, 卵巢出现周期性排卵, 月经一般如期而至。
- (5) 更年期: 45~55岁左右。卵巢功能逐渐衰退, 生殖器官开始萎缩, 激素水平极度下降。

2. 什么是月经不调?

月经不调是指月经周期、经量、色质上的改变而发生的病理变化。是常见的妇科疾病。主要包括:

- (1) 月经周期变化: 月经前期——月经提前1~2周; 月经后期——月经错后1~2周; 月经先后不定期——月经周期不固定。
- (2) 月经量的变化: 月经量过多, 甚至崩漏; 月经量过少, 甚至闭经。

3. 月经不调如何饮食保健?

- (1) 平时全面膳食, 合理营养。
- (2) 月经期注意蛋白质(肉、奶、蛋)的补充。
- (3) 月经期及前后, 注意铁的补充(猪肝、瘦肉), 铁是形成血红蛋白的主要成分。
- (4) 多吃蔬菜水果, 补充维生素和矿物质。
- (5) 月经期不吃生冷食物, 以免寒凝导致月经排出不畅, 发生痛经。

(6) 月经期不吃辛辣燥热食物，如辣椒、芥末等，以免热迫血行，月经量过多。

4. 什么是痛经？

痛经是指女性在行经期间或行经前后，出现下腹及腰骶部疼痛，严重者腹痛剧烈，面色苍白，手足冰冷，甚至昏厥，称为痛经，亦称“行经腹痛”。痛经常持续数小时或1~2天，一般经血畅流后，腹痛缓解。本病以青年妇女较为常见，是妇女常见病之一。临床上分为两大类：原发性痛经：无器质性病变，属功能性痛经；继发行痛经：多继发于其他疾病，如子宫内膜异位症，盆腔炎、妇科肿瘤等。

5. 如何安排痛经者的饮食？

饮食疗法对痛经者能起到较好的防治作用。痛经患者平时饮食应多样化，合理营养，并注意以下几个方面：

(1) 饮食清淡：痛经患者在月经来潮前3~5天内饮食宜以清淡易消化为主。

(2) 慎用生冷、辛辣食物：因生冷食品能刺激子宫、输卵管收缩从而诱发或加重痛经，应避免进食生冷食品，如冰淇淋、冰棒等；月经已经来潮时，要避免一切辛辣刺激性食物，如辣椒、生葱、生蒜、胡椒、烈性酒等，以免月经量过多。

(3) 适量饮酒：经血量不多的痛经病人适量饮点酒能通经活络，扩张血管，使平滑肌松弛，对痛经的预防和治疗有作用。

(4) 适当吃一些润肠通便的食物：痛经者无论在经前或经后，都应保持大便通畅，尽可能多吃些蜂蜜、香蕉、芹菜、白薯等，因便秘可诱发痛经和增加疼痛感。

6. 什么是更年期综合征？

更年期是45~55岁的妇女停经前后的一段生理过程，为人生中的一个特定转换时期，即退行性改变时期。此时，卵巢功能开始衰退，雌激素水平显著下降，除了生殖、内分泌、神经系统的变化外，机体适应调节能力也减退，抵抗力也随之降低，女性在此阶段或多或少都有些不适应。最常见的症状有：潮红、出汗和心慌，其次是自主神经功能失调症状，如疲

乏、注意力不集中、抑郁、紧张、情绪不稳、易激动、失眠、多疑、肢体感觉异常、头晕、耳鸣等，这一系列的表现，称为更年期综合征。

7. 如何从饮食上防治更年期综合征？

饮食调理对更年期综合征的防治是一个重要的措施，日常生活除应全面膳食、合理营养，还应根据个人的具体情况加以调整。

(1) 经血量过多，引起贫血者：补充营养价值高的动物性蛋白质，如牛奶、鸡蛋、动物内脏和瘦的牛、羊、猪肉等。多吃新鲜水果和绿叶菜，如苹果、梨、香蕉、橘子、山楂、鲜枣以及西红柿、胡萝卜等。

(2) 植物神经功能失调症状明显者：多吃一些含B族维生素多的食物，如粗粮（小米、玉米、麦片等）、蕈类（蘑菇、香菇）、动物的肝肾、瘦肉、牛奶、绿叶蔬菜和水果等，B族维生素对维持神经系统的健康，增加食欲及帮助消化有一定的作用；减少食盐量，每天用3~5克对降压有好处；少吃刺激性食物，如酒、可可、咖啡、浓茶以及各种辛辣调味品如葱、姜、蒜、辣椒、胡椒粉等，以保护神经系统。

另外，停经后发胖者或有高脂血症、动脉硬化者，饮食上应注意每餐不宜过饱，主食适当限制，可多吃些粗粮；不要吃煎炸油腻食物及白糖、甜点、含糖零食；限制胆固醇高的食物，例如动物脑、鱼子、蛋黄、肥肉、动物内脏等，应尽量少吃或不吃；蛋白质食物可选牛奶、瘦肉、鱼虾、豆制品等，最好多吃鱼和豆制品，因豆制品中除含有丰富的蛋白质外，还有多种无机盐和脂肪酸，能改变脂蛋白的结构，增加高密度脂蛋白的比值，促进脂蛋白的代谢，预防动脉硬化的形成，所以应作为更年期首选的食品。可多吃绿叶蔬菜，以补充维生素C、维生素PP，改善血管通透性。



月经不调食疗方

莴笋炒肉

主料

莴笋 (300克): 性凉, 味辛。功能宣肺豁痰、含有维生素A、钙、磷、钾等。

瘦猪肉 (100克): 性平, 味甘、咸。功能滋阴、润燥、益气。含有蛋白质、磷、钾等。

配料

姜、葱、精盐、味精各适量。



莴笋



瘦猪肉



制作要领

1. 先将瘦猪肉洗净后切成片, 莴笋去皮洗净切成片。葱切段, 姜切片备用。

2. 起火上锅, 锅内倒入色拉油, 待油温至六成热时, 放入葱姜爆锅, 然后倒入肉片翻炒至肉熟, 再放入莴笋片, 点入精盐、味精拌匀即可食用。



食谱特点

清淡可口。有清热生津、利水泻热的作用。

保健小语

1. 适于偏于热盛的月经先期。
2. 脾胃虚寒者慎用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质				
				维生素 A (μg RE)	尼克酸 (mg)	维生素 C (mg)	维生素 E (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	镁 (mg)	硒 (μg)
775.00	23.30	6.50	9.90	119.00	6.80	12.00	0.91	75.00	333.00	941.00	82.00	11.12

三鲜豆腐

主料

豆腐 (400 克): 性凉, 味甘。功能生津润燥、清热解毒、催乳。含有蛋白质、钙、磷、钾、镁等。



豆腐

羊肉 (150 克): 性温, 味甘。功能益气补虚、温中暖下。含有蛋白质、磷、钾等。



羊肉

虾米 (50 克): 性温, 味甘。功能补肾壮阳、通乳、托毒。含有钙、磷、钾、镁等。



虾米

配料

时令蔬菜、生姜、葱白、精盐、味精各适量。



制作要领

1. 先将羊肉洗净后切成丝, 豆腐切成小块。时令蔬菜洗净, 姜切片, 葱切段备用。

2. 煮锅上火, 把羊肉丝、虾米放入锅中, 加适量清水, 再将生姜、葱白、豆腐块一起下到锅中炖煮, 约 30 分钟后, 加入时令蔬菜, 点入精盐、味精调味后起锅食用。



食谱特点

香软可口。有补脾胃，益肝肾，调月经的作用。

保健小语

1. 适用于体质虚弱的月经量少，或月经后延者。
2. 也适用于产后乳汁缺少者食用。
3. 虾皮属于发物，皮肤病者、因蛋白质过多而引起过敏者忌用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质				
				维生素A ($\mu\text{g RE}$)	尼克酸 (mg)	维生素B ₂ (mg)	维生素E (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	镁 (mg)	硒 (μg)
3043.50	82.75	37.25	16.80	43.50	10.05	0.39	11.96	942.50	1028.00	1123.00	256.00	95.20

素炒苋菜

主料

红叶苋菜 (500 克): 性凉, 味甘、辛。功能清热利水、止血止带。含有维生素 A、钙、磷、钾、铁等。



红叶苋菜

配料

精盐、味精、大蒜末各适量。



制作要领

1. 将苋菜择去根、老叶, 洗净, 切成寸段。
2. 将锅置于火上, 倒入色拉油, 烧热, 倒入苋菜翻炒, 炒至有菜汤出来时, 点入精盐、味精、大蒜末拌匀即可食用。



食谱特点

清爽利口。有利尿除湿，
补血止血的作用。

保健小语

1. 适用于女性经期食用。
2. 也适用于湿热痢疾者食用。
3. 脾胃虚寒者慎用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质				
				维生素 A ($\mu\text{g RE}$)	尼克酸 (mg)	维生素 C (mg)	维生素 E (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)
650.00	14.00	2.00	29.50	1240.00	3.00	150.00	7.70	890.0	315.0	1700	190.0	14.50



木耳红枣汤

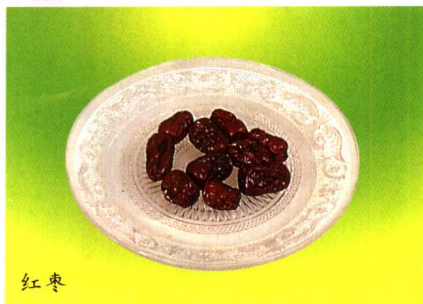
主料

红枣 (10枚): 性温, 味甘。功能补脾和胃、益气生津、调营卫、降血脂、抗癌。含有钾、钙等。

黑木耳 (30克): 性平, 味甘。功能凉血止血、和血养荣、止泻痢。含有钙、磷、钾等。

配料

红糖适量。



红枣



黑木耳

制作要领

1. 先将红枣洗净, 黑木耳洗净撕成小块。
2. 将锅置于火上, 放入清水, 把红枣、黑木耳放入, 先用大火烧开, 然后改为小火, 炖 25 分钟加入红糖即可食用。



食谱特点

甘甜可口。有健脾补肾，养血止血的作用。

保健小语

1. 适用于血虚或血瘀所致的月经不调者服用。
2. 适合于高血脂、冠心病者及贫血患者食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质				
				维生素 A ($\mu\text{g RE}$)	尼克酸 (mg)	维生素 C (mg)	维生素 E (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)
1362.40	6.83	0.95	87.48	7.10	1.65	14.00	6.44	138.10	138.60	751.10	81.60	31.52



马齿苋蛋汤

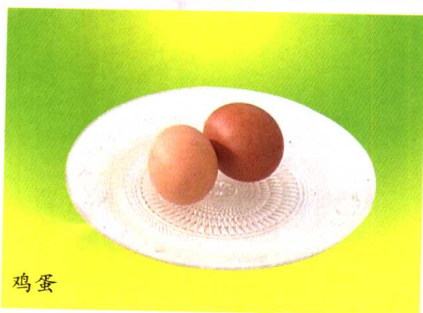
主料

马齿苋 (250克): 性寒, 味酸。功能清热祛湿、散血消肿、利尿通淋。含有维生素 A、钙、磷等。

鸡蛋 (2个, 约合 100克): 蛋清性凉, 味甘。功能清肺利咽、清热解毒。蛋黄性平, 味甘。功能滋阴养血、润燥熄风、健脾和胃。含有维生素 A、磷、钾等。



马齿苋



鸡蛋

制作要领

1. 选用新鲜的马齿苋。把马齿苋洗净后捣烂, 取其汁液备用。
2. 把鸡蛋磕入碗内打匀。
3. 煮锅上火, 加入适量清水烧开, 开锅时把鸡蛋慢慢倒入锅中, 用筷子轻轻搅动, 再加入马齿苋汁, 锅再次沸腾的时候即可食用。