

阎娇月◎主编

妇幼保健 药膳全书

FUYOU BAOJIAN YAOSHAN QUANSHU

话说女性保健

血是女性健康美容的源泉

红枣补血又养颜

但怎样利用最方便？

人参很补

但怎样吃才不会补过头？

 羊城晚报出版社

妇幼保健药膳全书

阎娇月 主编

罗婧 黎秋阳 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

羊城晚报出版社

·广 州·

图书在版编目 (CIP) 数据

妇幼保健药膳全书/阎娇月主编;罗婧,黎秋阳编著. —
广州:羊城晚报出版社,2003.9

ISBN 7-80651-254-3

I. 妇… II. ①阎…②罗…③黎… III. 妇幼保健-食
谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 035265 号

妇幼保健药膳全书

FUYOU BAOJIAN YAOSHAN QUANSHU

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编:510085)

发行部电话:(020) 87776211 转 3824

策 划/汤卓英

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/广东省佛山市新粤中印刷有限公司(邮编:528041)

规 格/850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 19 字数 380 千

版 次/2004 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

书 号/ISBN 7-80651-254-3/R·77

定 价/32.00 元

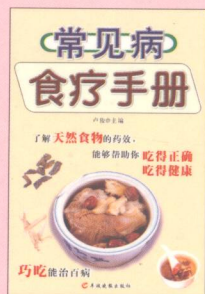
版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)



话说女性保健

血是女性健康美容的源泉



常见病食疗手册

定价: 32.00元



中老年人保健药膳全书

定价: 33.00元

前 言

我们每个人对于自己的健康负有一份义不容辞的责任，我们也有能力让自己拥有健康！

我们本着充分运用我国宝贵的传统医学的理论经验，正确发挥中医学“药食同源”的思想，结合现代医学有关知识，也本着多用食物（以食代药）、少加药物的原则来发展我国传统的医学瑰宝——药膳，精心组织编写了《妇幼保健药膳全书》。本书紧紧围绕妇幼保健药膳展开，精选了妇幼保健的汤谱、菜谱、粥谱等药膳，强调实用、力求全面、保持精良是本书的特色。只要我们将药膳知识普及并深入到我们的日常生活中去，就能达到滋补强身、防病、治病的作用。我们相信本书会成为妇女儿童的良师益友！



上篇 妇女保健药膳

第一章 话说女性保健	(3)
一、血是女性健康美容的源泉	(3)
二、女性健美之本在于健康的饮食	(3)
三、女性要消除不良的饮食习惯	(4)
四、有利于身体健康的日常饮食	(5)
五、女性对维生素的特殊需求	(12)
1. 维生素与卵巢功能	(12)
2. 孕期妇女对维生素的特殊需要	(12)
3. 女性美与维生素	(13)
六、选择调整身体平衡的食品	(14)
七、不同时期女性的饮食要求	(21)
1. 少女饮食	(21)
2. 经期饮食	(22)
3. 孕妇饮食	(23)
4. 产妇饮食	(25)
5. 哺乳期饮食注意事项	(26)



6. 更年期饮食	(27)
7. 老年妇女饮食	(28)
八、与月经周期变化相吻合的“周期饮食”	(29)
1. 周期变化与周期饮食	(29)
2. 月经周期食谱举例	(30)
3. 经期禁忌的食物	(32)
九、女性新婚期与饮食	(34)
1. 新婚期的饮食原则	(34)
2. 新婚期的食谱举例	(35)
3. 新婚期的饮食禁忌	(38)
十、妊娠期饮食保健	(39)
1. 母体与胎儿的营养需求	(39)
2. 妊娠期食谱举例	(46)
3. 妊娠期的饮食禁忌	(60)
十一、产妇的饮食保健	(62)
1. 产妇的饮食调养原则	(62)
2. 产妇食谱举例	(64)
十二、怀孕莫忙补	(79)
十三、孕妇不宜过多吃酸	(79)
十四、孕妇不宜过量摄食动物肝脏	(80)
十五、孕妇不宜多食桂圆	(80)
十六、孕妇不宜喝可口可乐	(81)
十七、孕妇无须强加餐	(81)
十八、孕妇补锌有利分娩	(82)
十九、吃巧克力有助分娩	(83)
二十、孕妇应多喝水	(83)
二十一、带环妇女的饮食	(83)
二十二、妇女应在夜间补钙	(84)



二十三、中老年妇女忌过多食糖	(85)
二十四、老年妇女宜多吃鱼	(85)
二十五、妇科圣药话阿胶	(85)
二十六、妇科要药数当归	(87)
二十七、根据体质进行药膳调养	(89)
1. 阴虚体质的饮食调养	(89)
2. 阳虚体质的饮食调养	(90)
3. 气虚体质的饮食调养	(90)
4. 血虚体质的饮食调养	(90)
5. 痰湿体质的饮食调养	(90)
6. 阳盛体质的饮食调养	(91)
7. 气郁体质的饮食调养	(91)
二十八、女性保健食品	(93)
1. 经前经后期均可用的保健食品	(93)
2. 提高性和谐的保健食品	(94)
3. 美容保健食品	(107)

第二章 女性怀孕及产后保健药膳

一、孕早期保健药膳	(113)
苡麻根鸡肉汤	(113)
莲藕排骨汤	(113)
鲫鱼砂仁汤	(114)
孕妇水肿食疗方	(114)
妊娠安胎汤	(115)
排骨头莲子芡实汤	(115)
竹蔗猪骨汤	(115)
淮山牛百叶汤	(116)
芡实牛尾汤	(116)

西红柿土豆牛尾汤·····	(117)
牛肉北芪党参汤·····	(117)
红枣萝卜牛肉汤·····	(118)
羊蹄茅茸汤·····	(118)
生鱼红枣汤·····	(119)
鸡脚花胶汤·····	(119)
黄芽白煲鸭汤·····	(119)
山楂扁豆鸭肾汤·····	(120)
乳鸽银耳汤·····	(120)
淮杞炖水鱼汤·····	(121)
花胶炖水鸭汤·····	(121)
鸡脯扒小白菜·····	(122)
炸酱排骨·····	(122)
榨菜蒸牛肉片·····	(123)
泡菜炒肉末·····	(123)
木耳鲜鱿·····	(124)
甜椒牛肉丝·····	(124)
乌豆续断糯米粥·····	(125)
二、孕中期保健药膳·····	(125)
瘦肉燕窝汤·····	(125)
淮杞羊腿汤·····	(126)
老鸡胡椒根汤·····	(126)
老鸡水蛇汤·····	(127)
猪心当归汤·····	(127)
川芎鱼头汤·····	(127)
炖牛肝·····	(128)
羊肉黑豆炖当归·····	(128)
炖鹿茸·····	(129)



炖鳗鲡	(129)
桂圆莲藕汤	(130)
西红柿鸡肉汤	(130)
猪腰杞子汤	(130)
清牛肉汤	(131)
益血安胎饮	(131)
鸡肝枸杞汤	(131)
莲藕牛腩汤	(132)
田七党参炖牛尾	(132)
鹌鹑炖花胶	(133)
荞麦白果竹丝鸡汤	(133)
薤白三七鸡肉汤	(134)
旱菜小茴香猪肚汤	(134)
大蒜豆腐鱼头汤	(134)
三材炖鸡	(135)
党参淮山猪肉汤	(135)
生蚝瘦肉汤	(136)
红枣炖兔肉	(136)
胡萝卜生鱼汤	(136)
花生鱼头汤	(137)
粉葛猪骨汤	(137)
乌龟茯苓汤	(138)
冬瓜茯苓蛭肉汤	(138)
车前草滑石冰糖汤	(139)
葱豉豆腐鱼头汤	(139)
西红柿猪肝瘦肉汤	(140)
凉瓜酸菜瘦肉汤	(140)
三瓜珧柱羹	(141)



香菇木耳淡菜汤	(141)
海参炖瘦肉	(141)
肉苁蓉海参炖瘦肉	(142)
熟地肉苁蓉猪腰汤	(142)
海参炖鲍鱼	(143)
人参地黄炖蜜糖	(143)
芙蓉鸡丝	(143)
青蒜炒猪肝	(144)
牛奶马铃薯焖猪肉	(145)
白瓜松子肉丁	(146)
甘蔗牛肉丸	(146)
独脚金田鸡粥	(147)
三、孕晚期保健药膳	(147)
桂圆牛肉汤	(147)
何首乌鸡蛋汤	(148)
冬虫草鸡汤	(148)
生鱼塘葛汤	(148)
党参老鸽汤	(149)
猪肚黄芪汤	(149)
清炖水鱼	(150)
鲤鱼首乌汤	(150)
何首乌煲牛肉	(151)
桂圆肉猪心汤	(151)
桂圆肉红枣羊肉汤	(151)
火腿蛋花汤	(152)
土茯苓黄芪猪骨汤	(152)
枸杞猪肝鸭肾汤	(153)
栗子鸡脚汤	(153)



杜仲鹤鹑汤	(153)
参归鳝鱼汤	(154)
羊肉墨鱼汤	(154)
当归黄芪乌鸡汤	(155)
首乌黄芪乌鸡汤	(155)
通草猪脚汤	(156)
葛根鲢鱼汤	(156)
百合鸡子汤	(156)
糯米炖鲤鱼	(157)
鲤鱼赤豆汤	(157)
桑寄生煮鸡蛋	(158)
黄花菜炒黄瓜	(158)
豆腐干炒菠菜	(158)
炒猪肚片	(159)
四、产褥期保健药膳	(159)
金针鳝鱼汤	(159)
芪枣黄鳝汤	(160)
番薯糖水	(160)
老母鸡汤	(160)
火腿冬瓜汤	(161)
木瓜煲带鱼	(161)
乌豆煲塘虱鱼	(162)
归芪猪脚汤	(162)
人参炖鸡	(162)
参芪鹅肉汤	(163)
春砂乳鸽汤	(163)
菠菜猪肝汤	(164)
当归红枣羊肉汤	(164)

龟苓汤·····	(164)
花生章鱼汤·····	(165)
莲子桂圆肉鹌鹑蛋糖水·····	(165)
石菖蒲陈皮炖猪心·····	(166)
人参当归炖猪心·····	(166)
黑豆黄芪红枣牛肉汤·····	(166)
百合红枣龟肉汤·····	(167)
川芎白芷炖鱼头·····	(167)
产后风食疗方·····	(167)
产后益肤汤·····	(168)
祛瘀康复汤·····	(168)
银杞明目汤·····	(168)
海米紫菜蛋汤·····	(169)
炸鲫鱼煮黄酒·····	(170)
姜汁炒章鱼·····	(170)
蜜糖子姜鸡翼·····	(170)
牛奶麦片粥·····	(171)
豆腐浆粥·····	(172)
豌豆粥·····	(172)
油菜粥·····	(172)
芝麻粥·····	(173)
山楂粥·····	(173)
鸡汁粥·····	(174)
虾米粥·····	(174)
绿豆银耳粥·····	(174)
五、哺乳期保健药膳·····	(175)
羊肉汤·····	(175)
鲫鱼汤·····	(175)



河虾木耳汤	(176)
麦芽肉片汤	(176)
豆腐猪蹄汤	(177)
冬瓜羊肉汤	(178)
苡仁猪蹄汤	(178)
雪笋乌鱼汤	(179)
鲫鱼冬瓜汤	(179)
黄豆芽炖鲫鱼	(180)
海带瘦肉汤	(180)
蛋茸黄鱼羹	(181)
梭罗鱼滚豆腐	(181)
猪骨西红柿粥	(182)
豌豆粥	(182)
花生粥	(183)
小米粥	(183)
牛奶枣粥	(183)

第三章 女性病理保健药膳 (185)

一、闭经病人保健药膳	(185)
益草调经汤	(185)
通经牛肉汤	(185)
益红通经汤	(186)
墨鱼桃仁汤	(186)
加味枸杞汤	(187)
木耳苏木汤	(187)
木槿花鸡蛋汤	(187)
附子巴戟汤	(188)
温经汤	(188)



牛膝芦荟汤	(188)
芝麻核桃糖水	(189)
鸡血藤煮鸡蛋	(189)
硫磺丁香鸡蛋	(189)
姜黄煮鸡蛋	(190)
归红通经蛋	(190)
双木疏肝通经酒	(190)
丹溪祛湿通经酒	(191)
白鸽通经酒	(191)
温经药酒	(192)
益母月季花茶	(192)
益母通经茶	(192)
红花糯米粥	(193)
山楂梗米粥	(194)
山楂糕薏苡仁粥	(194)
栗子粥	(194)
二、女子不孕症保健药膳	(195)
杜仲麻雀汤	(195)
双皮炖鸽子	(195)
首乌当归猪胰汤	(196)
猪瘦肉炖鹿胎	(197)
海味调经种玉汤	(197)
四子煨鸡汤	(198)
糯米酒炖猪胰	(199)
归芪海狗肾酒	(200)
三、女性性冷淡保健药膳	(200)
韭菜子炖羊肉	(200)
夏草雌鸽补益汤	(201)



归参炖雪鸡	(201)
麻雀炖蛤蚧	(202)
合欢花芫荽鸽蛋汤	(202)
双喜鱼子豆腐	(203)
回春蛤蚧酒	(204)
人参鹿茸酒	(205)
杞虫红糖益阳酒	(205)
回春石松子合欢酒	(206)
四、妊娠孕吐保健药膳	(207)
藿香粥	(207)
甘蔗生姜汁	(207)
姜汁炖砂仁	(207)
麦门冬粥	(208)
生芦根粥	(208)
五、孕妇水肿保健药膳	(208)
淮山腰片汤	(208)
猪腰海带汤	(209)
牛膝淡菜汤	(209)
三豆汤	(210)
芥菜干贝汤	(210)
鲢鱼桂圆汤	(210)
牛奶香菇汤	(211)
鲤鱼头煮冬瓜	(211)
黑豆大蒜煮红糖	(211)
黄芪三皮饮	(212)
鸭羹粥	(212)
猪肝绿豆粥	(212)
六、产褥期预防保健药膳	(213)