

102种食物让女人气血充盈+400道滋补药膳内外通补大益健康

细说《本草纲目》、《黄帝内经》中的女性养生大智慧

女性中医养生

药膳

一本通

防病、排毒、养颜、养生
女人健康一生的养生食典

无花果
Wuhuaguo



无花果对女人有何滋养功效？

清热生津、健脾开胃、解毒消肿、美容养颜。

无花果是一种无公害绿色食品，不但有着丰富的营养成分，还具有很高的药用价值。被誉为“21世纪人类健康的守护神”，女性常食有益。

瘦肉对女人有何滋养功效？

润肠胃、生津液、补肾气、解热毒。

以瘦肉炖汤清补，对女性身体极为有益。凡病后体弱、产后血虚等虚症患者皆可用之作为营养滋补之品。

瘦肉 Shourou

瘦肉营养虽佳，但食宜适量，每天最好不要超过100克。



《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

健康大讲堂——

女性中医养生 药膳一本通

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性中医养生药膳一本通/《健康大讲堂》编委会
主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5388-7567-6

I. ①女… II. ①健… III. ①女性—食物养生—食谱
IV. ①R247.1②TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第119570号

女性中医养生药膳一本通

NVXING ZHONGYI YANGSHENG YAOSHAN YIBENTONG

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 王 姝

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市新视线印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

字 数 350千字

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7567-6/R • 2142

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

健康大讲堂——

女性中医养生 药膳一本通

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《健康大讲堂》
编委会成员

陈志田

保健营养大师、中华名厨、国际烹饪大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

柴瑞震

著名中医药学者、主任医师



JIAN KANG DA JIANG TANG



爱美是人的天性，尤其对于女性，每个女人都想拥有美丽的容颜和优美的体态。随着社会的发展，人们的保健和爱美意识也不断增强，越来越多的女性意识到真正的美丽不能单单依靠化妆品的修饰和掩盖，而是由内而外焕发出健康与靓丽，尤其现代女性工作繁忙、生活压力大、精神紧张，容易产生免疫力下降、内分泌紊乱、毒素积存等多种导致皮肤问题的内因。从中医角度讲，这是脏腑损伤、功能失调、气血异常、阴阳失衡而致肌肤不养，由此可见，自内而外的调养是健康与美丽的根本。

中医美容健体药膳来源于生活的实践与验证，充分结合了中国传统医药学、养生学和现代医药学、营养学，以其独特的效果，简便的制作和天然安全的特性受到广大群众的喜爱，是女性调养身体、保持优美体态必不可少的日常必需品。中医理论认为，食疗药膳最宜扶正固本。这是由于食疗所用食物和药物多属补品，形为食品，性则为药品，它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，能起到食借药力、食助药威的协同作用，达到药物治疗和食物调养的双重功效。在防病治病上，与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。

尽管食疗药膳种类繁多、疗效确切，但并非每一种食疗药膳方均适合于任何人。女性天生柔弱，在体质、体力各方面都与男性有很大的差别，因此其养生的侧重点也与男性不一样。此外，缩小到女性这个范畴，每人的体质又不同，临床表现也各异，因此在选择和应用食疗时，应该按照中医辨证施膳的原则，根据自己的证型加以甄选。

本书的编写参考了《黄帝内经》、《本草纲目》这两本医学著作，共分为五章，并对《黄帝内经》里所讲的女性养生进行了扩充、讲解，再结合《本草纲目》里的药材和食材功效，对女性有益的药材、食材均搭配了合理的药膳进行调理。此外，还分别从女性常见的亚健康症状，经、带、胎、产常见病以及常见妇科杂病三个角度来分析女性疾病，对60种常见的女性症状和疾病进行了总结和分析，并列举了对症的药膳供广大女性患者选择。希望女性读者能从中受益，做好日常保健护理，远离疾病的困扰，保持健康与美丽。



第一章 《黄帝内经》细说女性养生大智慧

女性健康面面观 020

1. 女性健康，还需看阴阳 020
2. 合理饮食、睡眠充足、情志调畅，让女人神清气爽 022
3. 健康排毒，做个无毒女人 025
4. 遵循“七损八益”，在性爱中养颜健身 029
5. 经络——“决生死、处百病” 031
6. 运动——柔中寓刚，身心受益 033
7. 三期健康——月经期补血，妊娠期固胎，绝经期养巢 035

九种女性体质特征及其调理 041

1. 平和体质 041
2. 气虚体质 042
3. 血虚体质 043
4. 阳虚体质 044
5. 阴虚体质 045
6. 气郁体质 046
7. 血瘀体质 047
8. 痰湿体质 048
9. 湿热体质 049

女性饮食养生 050

1. 调好五脏，调出美丽容颜 050
2. 阶段养生，以“七”为律 055



第二章

《本草纲目》解析102种女性保健食物

莲子	062	小米黄豆粥	068
白果莲子乌鸡汤	062	黑豆	069
莲子茯神猪心汤	062	蜜炼黑豆	069
小米	063	黑豆牛蒡炖鸡	069
牛奶鸡蛋小米粥	063	红豆	070
龙眼小米粥	063	红豆牛奶汤	070
黑米	064	节瓜红豆生鱼汤	070
黑糯米糕	064	绿豆	071
黑米红豆椰汁粥	064	绿豆陈皮排骨汤	071
薏米	065	百合绿豆菊花粥	071
薏米猪蹄汤	065	黑芝麻	072
薏仁炖菱角	065	核桃仁芝麻糊	072
红米	066	红枣首乌芝麻粥	072
红米粥	066	板栗	073
桂圆养生粽	066	栗子排骨汤	073
小麦	067	板栗桂圆炖猪蹄	073
麦仁红枣粳米粥	067	核桃仁	074
麦仁花生鸡肉粥	067	核桃枸杞蒸糕	074
黄豆	068	虎皮核桃	074
黄豆猪蹄汤	068		



白果	075	羊肉	084
白果炖乳鸽	075	风味羊肉卷	084
瑶柱白果粥	075	白萝卜煲羊肉	084
花生	076	鸭肉	085
蜜饯红枣花生	076	青螺炖老鸭	085
章鱼花生猪蹄汤	076	沙参玉竹焖老鸭	085
松子	077	乌鸡	086
大米松子仁粥	077	淡菜首乌乌鸡汤	086
黄金粟米羹	077	百合乌鸡汤	086
腰果	078	鹌鹑	087
红豆腰果燕麦粥	078	鹌鹑汤	087
西芹百合炒腰果	078	茶树菇蒸鹌鹑	087
猪蹄	079	鸽肉	088
红烧猪蹄	079	天麻乳鸽汤	088
黑木耳猪蹄汤	079	玉竹丹参炖乳鸽	088
猪腰	080	驴肉	089
三色炒腰片	080	驴肉香粥	089
碎腰花	080	京味驴肉	089
猪肚	081	蜂蜜	090
滋阴补凉猪肚汤	081	蜂蜜杨桃汁	090
莲子猪肚	081	女贞子蜂蜜饮	090
猪肝	082	甲鱼	091
胡萝卜红枣猪肝汤	082	枸杞炖甲鱼	091
参芪枸杞猪肝汤	082	香菇甲鱼汤	091
牛肉	083	海参	092
杏汁焗牛柳	083	苡蓉海参鸽蛋	092
黄花菜炒牛肉	083	鲍汁扣辽参	092

墨鱼	093	带鱼	099
墨鱼粥	093	红枣带鱼糯米粥	099
百合墨鱼粒	093	雪菜熘带鱼	099
鳝鱼	094	三文鱼	100
豆芽烧鳝排	094	三文鱼刺身	100
山药鳝鱼汤	094	鱼片大蒜粥	100
鳗鱼	095	鱿鱼	101
鳗鱼枸杞汤	095	秋葵拌鱿鱼	101
大蒜烧鳗鱼	095	豉汁烤大吊筒	101
鲍鱼	096	鲈鱼	102
二冬炖鲍鱼	096	梅菜蒸鲈鱼	102
蚝油扣网鲍	096	当归鲈鱼汤	102
鲫鱼	097	牡蛎	103
沙滩鲫鱼	097	龙骨牡蛎炖鱼汤	103
银丝煮鲫鱼	097	牡蛎糙米粥	103
草鱼	098	蛤蜊	104
枸杞鱼片粥	098	莴笋蛤蜊煲	104
支竹大蒜焖草鱼	098	文蛤蒸鸡蛋	104



干贝	105	韭菜	114
干贝葡萄柚沙拉	105	核桃拌韭菜	114
扳指干贝	105	枸杞韭菜炒虾仁	114
虾	106	山药	115
花豆炒虾仁	106	莲子山药甜汤	115
碧螺虾仁	106	山药糯米粥	115
银鱼	107	白菜	116
粉葛银鱼汤	107	香菇白菜猪蹄汤	116
花生炒银鱼	107	白菜黑枣牛百叶汤	116
龟	108	菠菜	117
龟肉鱼鳔汤	108	菠菜猪肝汤	117
乌龟百合红枣汤	108	西红柿菠菜汤	117
海带	109	苋菜	118
味噌海带汤	109	蒜蓉野苋菜	118
海带蛤蜊排骨汤	109	绿豆苋菜枸杞粥	118
鸡蛋	110	芹菜	119
星星蛋	110	西芹百合炒圣女果	119
韭菜煎鸡蛋	110	芹菜开洋	119
鹌鹑蛋	111	花菜	120
枸杞马蹄鹌鹑蛋	111	红椒炒花菜	120
鹌鹑蛋燕窝粥	111	花菜炒虾仁	120
牛奶	112	西红柿	121
杏仁核桃牛奶饮	112	西红柿雪梨汤	121
牛奶木瓜甜汤	112	西红柿红枣汤	121
酸奶	113	马蹄	122
杨桃酸奶汁	113	胡萝卜马蹄煲龙骨	122
榴莲酸奶	113	银耳马蹄糖水	122

洋葱	123	金针菇	130
洋葱牛肉丝	123	竹荪扒金针菇	130
大蒜洋葱粥	123	小油菜金针菇沙拉	130
莲藕	124	黑木耳	131
蜜制莲藕	124	菊丝拌木耳	131
藕节萝卜排骨汤	124	葱香木耳	131
莴笋	125	银耳	132
黑芝麻拌莴笋丝	125	蜜橘银耳汤	132
莴笋木耳	125	银耳汁	132
马齿苋	126	桑葚	133
蒜蓉马齿苋	126	桑葚青梅杨桃汁	133
银鱼马齿苋	126	桑葚沙拉	133
大蒜	127	橙子	134
金银蒜蒸丝瓜	127	柳橙柠檬蜂蜜汁	134
大蒜鸡爪汤	127	橙子藕片	134
香菇	128	猕猴桃	135
玉米烧香菇	128	猕猴桃薄荷汁	135
香菇鸡粥	128	猕猴桃柳橙奶酪	135
茶树菇	129	葡萄	136
茶树菇蒸草鱼	129	圆白菜葡萄汁	136
茶树菇炒豆角	129	火龙果葡萄泥	136



柠檬	137	燕窝	144
柿子柠檬汁	137	木瓜冰糖炖燕窝	144
柠檬蜜水	137	燕窝粥	144
苹果	138	当归	145
杏仁苹果生鱼汤	138	葡萄当归煲猪血	145
凉拌苹果花豆	138	当归煮芹菜	145
杨桃	139	熟地	146
杨桃柳橙汁	139	熟地黄双味肠粉	146
洛神杨桃汁	139	蝉花熟地猪肝汤	146
草莓	140	何首乌	147
山楂草莓汁	140	何首乌黑豆煲鸡爪	147
草莓贡梨汁	140	何首乌茶	147
西瓜	141	阿胶	148
西瓜盅	141	番茄阿胶薏米粥	148
瓜豆鹌鹑汤	141	甜酒煮阿胶	148
山楂	142	大枣	149
山楂决明茶	142	糯米红枣	149
山楂五味子茶	142	冰糖参枣汁	149
桂圆肉	143	枸杞	150
桂圆山药红枣汤	143	银耳枸杞高粱羹	150
莲子红枣银耳汤	143	黄芪枸杞茶	150



百合	151	玉米党参粥	157
百合扣金瓜	151	白术	158
百合炒红腰豆	151	钩藤白术饮	158
益母草	152	泽泻白术瘦肉汤	158
益母草蛋花汤	152	艾叶	159
益母草茉莉花饮	152	杜仲艾叶瘦肉汤	159
赤芍	153	艾叶猪肝汤	159
丹参赤芍饮	153	芡实	160
养阴百合茶	153	四神汤	160
红花	154	芡实鲫鱼汤	160
蜂蜜红花茶	154	杜仲	161
鲜活美颜茶	154	杜仲牛肉	161
冬虫夏草	155	杜仲狗肉煲	161
虫草炖老鸭	155	黄精	162
虫草杏仁鹌鹑汤	155	黄精牛筋煲莲子	162
灵芝	156	苡蓉黄精鳝汤	162
灵芝鸡腿养心汤	156	玫瑰花	163
灵芝鹌鹑汤	156	玫瑰蜜奶茶	163
党参	157	玫瑰杞枣茶	163
党参牛尾汤	157		



第三章 19种女性亚健康症状食疗药膳

反复感冒	166	面色萎黄	169
黄芪山药鱼汤	167	红酒蘑菇烩幼鸽	170
杏仁白萝卜炖猪肺	167	枸杞黄芪蒸鳝片	170
苏子叶卷蒜瓣	168	黑豆猪皮汤	171
参芪炖牛肉	168	玫瑰枸杞养颜汤	171

倦怠疲劳	172	郁金菊花枸杞茶	186
太子参莲子羹	173	经前紧张症	187
节瓜山药莲子煲老鸭	173	南瓜百合甜品	188
黑豆牛肉汤	174	麦枣甘草排骨汤	188
桂圆干老鸭汤	174	山楂绿茶饮	189
睡眠障碍	175	枸杞茉莉花粥	189
双仁菠菜猪肝汤	176	经前乳房胀痛	190
灵芝红枣瘦肉汤	176	香附豆腐泥鳅汤	191
桂圆煲猪心	177	当归川芎鱼头汤	191
六神安神鸡汤	177	玫瑰花益母草茶	192
腰酸腰痛	178	柴胡疏肝止痛茶	192
杜仲栗子鸽汤	179	性欲冷淡	193
六味地黄鸡汤	179	淮山鹿茸山楂粥	194
黄芪猪腰汤	180	巴戟天海参煲	194
三仙烩猪腰	180	鲜人参煲乳鸽	195
畏寒肢冷	181	黄精海参炖乳鸽	195
生姜肉桂炖猪肚	182	夜尿频多	196
吴茱萸栗子羊肉汤	182	金樱糯米粥	197
三味羊肉汤	183	桂圆益智仁糯米粥	197
肉桂煲虾丸	183	海螺蛸鱿鱼汤	198
烦躁易怒	184	桑螺蛸红枣鸡汤	198
金针百合鸡丝	185	食欲不振	199
蜂蜜桂花糕	185	燕麦核桃仁粥	200
五色蒸南瓜	186	山楂山药鲫鱼汤	200



胡椒猪肚汤	201	核桃药膳汤	213
山楂麦芽猪腱汤	201	天麻苦瓜酿肉	213
自汗盗汗	202	头晕目眩	214
浮小麦五味子黑豆茶	203	核桃鱼头汤	215
带鱼黄芪汤	203	黑豆苡蓉汤	215
五味子爆羊腰	204	红枣当归鸡腿	216
砂仁黄芪猪肚汤	204	枸杞菊花粥	216
便秘	205	眼眶发黑	217
猪肠核桃汤	206	药膳猪肝汤	218
火麻仁粥	206	胡萝卜马蹄煮鸡腰	218
香蕉蜂蜜牛奶	207	首乌核桃粥	219
薏米煮土豆	207	枸杞叶猪肝汤	219
肥胖	208	乳房下垂	220
葛根荷叶田鸡汤	209	黑木耳红枣猪蹄汤	221
芹菜蔬果汁	209	木瓜煲猪脚	221
鲜笋魔芋面	210	牛奶炖花生	222
茯苓瓜皮汤	210	银耳木瓜鲫鱼汤	222
手脚抽筋	211	猪蹄凤爪冬瓜汤	223
黄精蒸土鸡	212	丰胸美颜汤	223
地黄对虾汤	212		



第四章 经、带、胎、产常见病中医疗养篇

月经先期	226	月经后期	229
益母草红枣瘦肉汤	227	党参老母鸡汤	230
黄精黑豆塘虱汤	227	当归羊肉汤	230
黄芪炖生鱼	228	柴胡菊花枸杞茶	231
金针生地鲜藕汤	228	川芎肉桂姜茶	231

月经先后不定期	232	艾叶煮鸡蛋	249
佛手瓜白芍瘦肉汤	233	闭经	250
补肾乌鸡汤	233	当归熟地烧羊肉	251
韭菜花炖猪血	234	参归枣鸡汤	251
柴胡疏肝茶	234	川芎桃仁青皮饮	252
月经过多	235	玫瑰调经茶	252
黑豆益母草瘦肉汤	236	带下过多	253
菊叶三七猪蹄汤	236	芡实莲子薏米汤	254
小蓟生地饮	237	白果煲猪肚	254
洋参炖乳鸽	237	覆盆子米粥	255
月经过少	238	绿豆苋菜枸杞粥	255
药材蒸土鸡	239	带下过少	256
首乌北芪鸡	239	狗脊熟地乌鸡汤	257
川芎鸡蛋汤	240	枸杞桂圆银耳汤	257
山楂二皮汤	240	山药益智仁扁豆粥	258
经期延长	241	首乌红枣熟地粥	258
田七鸡蛋汤	242	先兆流产	259
国药炖乌鸡汤	242	杜仲寄生鸡汤	260
益母草煮西芹	243	猪肚炒莲子	260
竹叶茅根茶	243	白术红枣粥	261
经间期出血	244	菟丝子大米粥	261
百合熟地黄汤	245	习惯性流产	262
归芪乌鸡汤	245	阿胶牛肉汤	263
旱莲茜草猪肝汤	246	莲子芡实瘦肉汤	263
三七粉粥	246	艾叶煮鹌鹑	264
痛经	247	菟丝子煲鹌鹑蛋	264
归参炖母鸡	248	妊娠呕吐	265
何首乌炒猪肝	248	陈皮话梅鸡	266
上汤益母草	249	木瓜炖猪肚	266