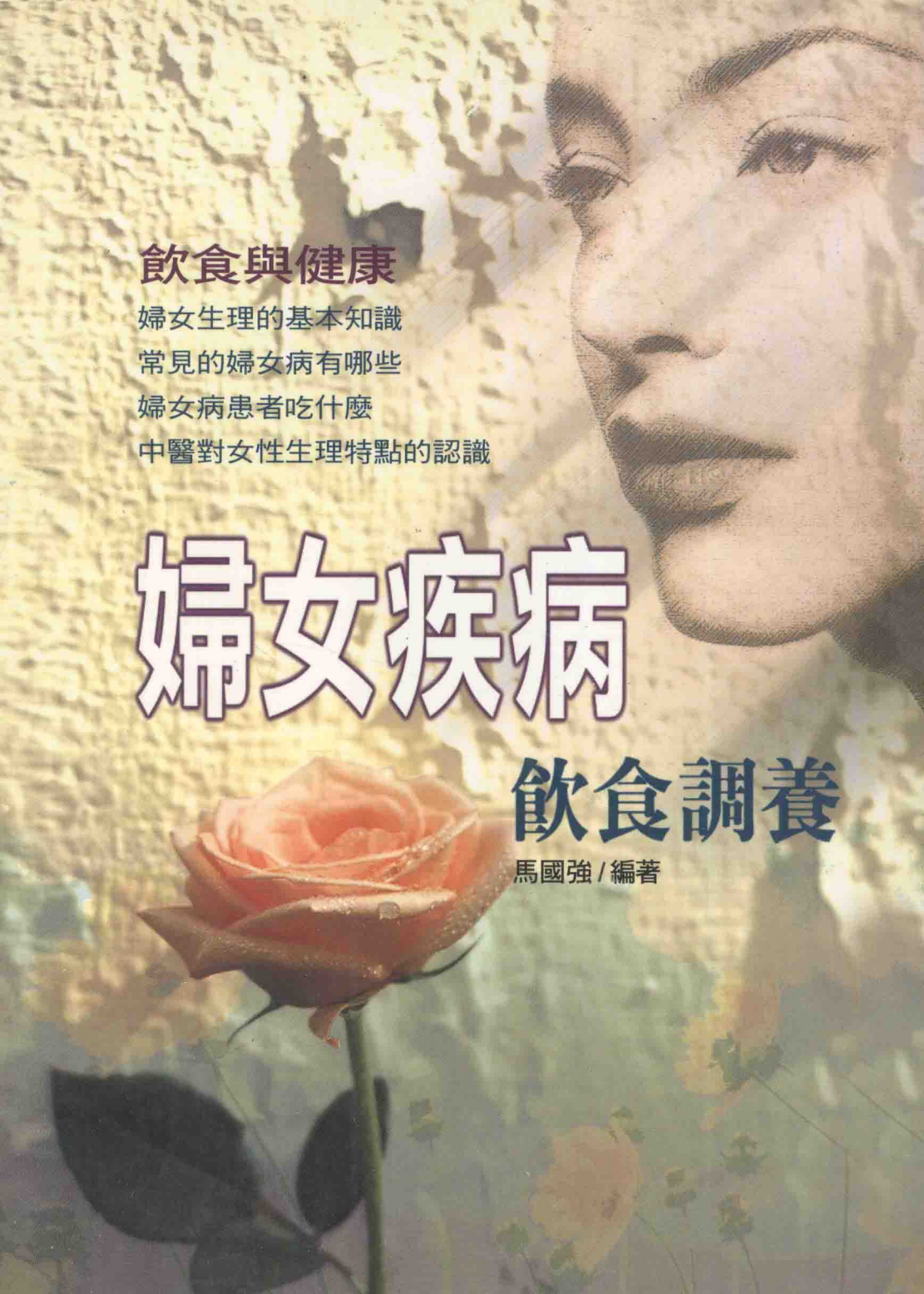




飲食與健康

婦女生理的基本知識

常見的婦女病有哪些

婦女病患者吃什麼

中醫對女性生理特點的認識

婦女疾病

飲食調養

馬國強 / 編著

婦女疾病飲食調養



浩園叢書:83

婦女疾病飲食調養

編著者：馬國強

負責人：弭適中

出版者：浩園文化事業有限公司

地址：臺北縣新店市光明街 260 號 6F

電話：(02) 8665-0568 * (02) 2226-9629

傳真：(02) 8665-0567

一版一刷：2001 年 8 月

郵政劃撥：1238038 戶名：弭適中

總經銷：大河圖書物流事業有限公司

地址：台北縣中和市員山路 502 號 4F 之 3

訂書專線：(02) 22269629 * (02) 86650568

新聞局登記字號局版台業字第 6089 號

定價：	180
-----	-----

本書如有破損或倒裝錯誤可隨時退換

國家圖書館出版品預行編目資料

婦女疾病飲食調養 / 馬國強 編著. 一版 ---
臺北縣新店市 : 浩園文化 2001 [民 90]
面 : 公分 . -- (浩園叢書 : 83)

ISBN 957-8321-88-0 (平裝)

1. 婦科 2. 產科 3. 食物治療

417

90011869

目 錄

婦女病的基本知識

女性生殖系統的生理／一五

中醫對女性生理特點的認識／二三

常見的月經病有哪些／三二

常見的帶下病有哪些／三五

常見的妊娠病有哪些／三八

常見的產後病有哪些／三九

常見的婦女雜病有哪些／四一

婦女病患者吃什麼

月經病／四五

月經不調／四五

一、概述／四五

二、辨證施食／四八

1. 血熱型／四八

(1) 涼拌芹菜／四八

(2) 馬蘭頭白茅根蜜飲／四八

2. 血寒型／四九

(1) 乾薑艾葉紅糖茶／四九

(2) 當歸生薑羊肉湯／四九

3. 氣虛型／五〇

(1) 五元全雞／五〇

(2) 人參砂鍋鷄／五一

4. 血虛型／五一

(1) 阿膠粥／五二

(2) 靈芝豬肝／五二

5. 氣滯血瘀型／五三

(1) 益母草蜜飲／五三

(2) 青皮山查粥／五三

(3) 陳皮橘葉茶／五四

6. 肝鬱型／五四

(1) 蘿蔔絲餅／五五

(2) 香櫞佛手煎／五五

(3) 金橘粉／五六

閉經／五六

一、概述／五六

二、辨證施食／五九

1. 氣血兩虛型／五九

(1) 黃芪豬肝湯／五九

(2) 鴨血豆腐海米湯／五九

(3) 歸芪枸杞燒羊肉／六〇

2. 腎陽虛弱型／六一

(1) 紫河車人參粉／六一

(2) 香附燒狗肉／六一

(3) 薑蒜炒羊肉絲／六二

3. 腎陰虛弱型／六三

(1) 蟲草燉甲魚／六三

(2) 枸杞子燉乳鴿／六四

(3) 桑椹黃精藥酒／六四

4. 氣滯血瘀型／六五

痛經／六七

- 一、概述／六七
- 二、辨證施食／七〇
 1. 氣滯血瘀型／七〇
 - (1) 玫瑰花山楂酒／七〇
 - (2) 田七燉乳鴿／七一
 - (3) 三棱莪朮蜜飲／七一
 2. 寒凝胞中型／七十二
5. 痰阻型／六六
 - (1) 益母草陳皮半夏蜜飲／六六
 - (2) 芎歸蒼朮蜜飲／六七

功能性子宮出血／七五

- 一、概述／七五
- 二、辨證施食／七七
 1. 血熱型／七八
 - (1) 地榆炭蜜飲／七八
 - (2) 鷄冠花皮蛋粥／七八
4. 濕熱瘀結型／七四
 - (1) 知母黃柏蜜飲／七四
 - (2) 苦瓜益母草泥／七五
3. 氣血虛弱型／七三
 - (1) 肉桂粉／七十二
 - (2) 艾葉生薑紅糖飲／七十二
3. 氣血虛弱型／七三
 - (1) 白參燉烏骨雞／七三
 - (2) 四物蜜飲／七四

(3) 白茅根甘蔗飲／七九

(4) 荸薺藕節湯／七九

2. 血瘀型／七九

(1) 益母草鴨肉湯／八〇

(2) 田七墨魚湯／八〇

(3) 馬鞭草蜜飲／八一

3. 氣虛型／八一

(1) 人參紅棗飲／八二

(2) 黃芪旱蓮草排骨湯／八二

(3) 人參蓮蓬湯／八三

(4) 花生蓮肉羹／八三

經前期緊張綜合徵／八三

一、概述／八三

二、辨證施食／八五

1. 經前乳脹／八五

(1) 二皮蜜飲／八六

(2) 玫瑰金橘飲／八六

2. 經行頭痛／八六

(1) 枸杞子芹菜汁／八七

(2) 杞菊柿葉茶／八七

(3) 菊花腦蝦米湯／八七

3. 經行眩暈／八八

(1) 黑芝麻豆奶／八八

(2) 歸芍杞子粥／八九

(3) 首烏肝片／八九

4. 經行泄瀉／八九

(1) 龍眼紅棗蓮子粥／九〇

(2) 山藥茯苓包子／九〇

(3) 白朮棗泥糕／九一

(4) 砂仁陳皮肚條／九一

5. 經行浮腫／九二

(1) 薑桂牛肉湯／九二

(2) 二仙燜狗肉／九三

(3) 益智仁蓮子粥／九三

6. 經行口瘡／九四

(1) 鹹黑豆汁／九四

(2) 女貞子旱蓮草蜂蜜飲／九五

(3) 枸杞子天冬裡脊片／九五

帶下病／九六

老年性陰道炎／九六

一、概述／九六

二、辨證施食／九八

1. 濕熱型／九八

(1) 車前草蒲公英汁／九八

(2) 雞冠花銀花蜜飲／九九

2. 脾虛型／九九

(1) 山藥扁豆糕／九九

(2) 參苓山藥湯圓／一〇〇

(3) 一品山藥／一〇〇

3. 腎虛型／一〇一

(1) 熟地黃芪芡實羹／一〇二

(2) 紫河車蟲草膏／一〇二

盆腔炎／一〇三

一、概述／一〇三

二、辨證施食／一〇五

1. 急性盆腔炎／一〇五

(1) 銀花蒲公英蜜飲／一〇五

(2) 丹皮赤芍黃柏蜜飲／一〇五

(3) 大黃棧莪蜂蜜糊／一〇六

2. 慢性盆腔炎／一〇六

(1) 桃仁餅／一〇七

(2) 青皮紅花茶／一〇七

(3) 地鱉蟲蛋清飲／一〇七

(4) 橘核粉／一〇八

(5) 荔枝核蜜飲／一〇八

(6) 天仙藤白果蓮肉粥／一〇八

妊娠病／一〇九

妊娠嘔吐／一〇九

一、概述／一〇九

二、辨證施食／一一一

1. 肝胃不和型／一一一

(1) 陳皮薑汁粟米粥／一一二

(2) 陳皮半夏茶／一一二

(3) 砂仁藕粉／一一二

(4) 連蘇蘆根竹茹飲／一一三

2. 脾胃虛弱型／一一三

(1) 參乳雪梨飲／一一四

(2) 紅棗五汁茶／一一四

(3) 參朮五汁飲／一一五

先兆流產／一一五

一、概述／一一五

二、辨證施食／一一八

1. 氣血兩虛型／一一八

(1) 苧麻根龍眼粥／一一九

- (2) 蓮子阿膠糯米飯／一二九
- (3) 蓮子白朮茯苓羹／一二〇
- (4) 阿膠龍眼肉紅棗湯／一二〇
- (5) 阿膠蛋花湯／一二〇
2. 腎虛型／一二一
- (1) 杜仲燉母雞／一二一
- (2) 桑寄生燉豬肚／一二二
- (3) 菟絲子艾葉粥／一二二
3. 血熱型／一二三
- (1) 黃芩苧麻根蜜飲／一二三
- (2) 南瓜蒂蘆根羹／一二三
- (3) 首蓿籽蛋湯／一二四
- 妊娠水腫／一二四
- 一、概述／一二四
- 二、辨證施食／一二六
1. 脾氣虛弱型／一二六
- (1) 茯苓皮陳皮餅／一二七
- (2) 黃芪苡仁粥／一二七
- (3) 茯苓栗子粥／一二七
- (4) 黃芪龍眼紅棗湯／一二八
- (5) 黃豆芽鯽魚湯／一二八
2. 腎陽虛弱型／一二九
- (1) 杜仲茯苓皮粥／一二九
- (2) 核桃仁冬瓜皮黑魚湯／一二九
- (3) 補骨脂冬瓜鯉魚頭湯／一三〇
- 產後病／一三一
- 子宮復舊不全／一三一
- 一、概述／一三一

二、辨證施食／一三三

1. 氣虛型／一三三

(1) 黃芪升麻紅棗雞／一三三

(2) 人參蓮子粥／一三四

(3) 歸芪紅糖蛋／一三四

(4) 清蒸白參雞／一三四

2. 血瘀型／一三五

(1) 益母草粥／一三五

(2) 雞冠花鮮藕羹／一三六

(3) 艾葉紅花蜜飲／一三六

3. 血熱型／一三六

(1) 生地旱蓮草蜜飲／一三七

(2) 赤小豆荸薺羹／一三七

(3) 涼拌馬蘭頭香乾／一三八

產後缺乳／一三八

一、概述／一三八

二、辨證施食／一四一

1. 氣血虛弱型／一四一

(1) 鯽魚赤豆羹／一四二

(2) 糯米紅棗燉鯉魚／一四二

(3) 王不留行豬蹄湯／一四三

(4) 歸芪豬蹄湯／一四三

(5) 鮮奶蝦仁／一四四

(6) 金針菜燉母雞／一四四

2. 肝鬱氣滯型／一四五

(1) 雙花通乳湯／一四五

(2) 青陳皮黃酒燉活蝦／一四六

(3) 香附通草花生粥／一四六

婦女雜病／一四七

更年期綜合徵／一四七

一、概述／一四七

二、辨證施食／一四九

1. 肝腎陰虛型／一四九

(1) 枸杞子百合羹／一五〇

(2) 黑芝麻粥／一五〇

(3) 枸杞子燉甲魚／一五〇

(4) 枸杞蓮心茶／一五一

2. 脾腎陽虛型／一五一

(1) 二仙燒羊肉／一五二

(2) 羊腎杜仲五味湯／一五二

(3) 三子酒／一五三

3. 肝鬱氣滯型／一五三

(1) 糖漬枸橘／一五三

(2) 玫瑰棗糕／一五四

急性乳腺炎／一五五

一、概述／一五五

二、辨證施食／一五七

(1) 蒲公英皂角刺蜜飲／一五八

(2) 蒲公英路路通蜜飲／一五八

(3) 露蜂房甘草飲／一五八

(4) 鹿角粉黃酒飲／一五九

(5) 銀花大黃黃酒飲／一五九

(6) 歸芪燉乳鴿／一五九

乳腺小葉增生／一六〇

一、概述／一六〇

二、辨證施食／一六二

1. 肝鬱氣滯型／一六二

(1) 金橘葉茶／一六二

(2) 橘餅飲／一六三

(3) 枸橘李粉方／一六三

(4) 青皮山楂川貝粉／一六三

(5) 海帶排骨湯／一六三

2. 沖任失調型／一六四

(1) 柴胡鹿角霜橘核粉／一六四

(2) 肉蓯蓉歸芍蜜飲／一六五

(3) 鹿角膠燉牡蠣／一六五

子宮肌瘤／一六六

一、概述／一六六

二、辨證施食／一六九

1. 氣滯血瘀型／一六九

(1) 桃仁三棱莪朮蜜飲／一七〇

(2) 益母草田七牡蠣湯／一七〇

2. 寒凝血瘀型／一七一

(1) 桂枝茯苓蜜飲／一七一

(2) 阿膠田七粥／一七二

3. 氣虛血瘀型／一七二

(1) 黃芪鱉甲蜜飲／一七三

(2) 人參蒲黃紅糖飲／一七三

子宮脫垂／一七四

一、概述／一七四

二、辨證施食／一七七

1. 氣虛下陷型／一七七

(1) 人參鷄湯／一七七

(2) 黃芪芡實紅棗粥／一七八

- (3) 刺五加葛根粉／一七八
- (4) 黃芪羊肉湯／一七八
- 2. 腎氣虛衰型／一七九
 - (1) 核桃金櫻子羊腎粥／一七九
 - (2) 狗肉燉黑豆／一八〇
 - (3) 核桃白果糕／一八〇
 - (4) 枸杞升麻燉乳鴿／一八一

前言

經由攝取食物及藥食兼用品來解除病痛，防治疾病，強身延年，是人們的迫切願望。化學藥物的毒副作用及現代病、富貴病、醫源性疾病和藥源性疾病的大量湧現，使人們要求「回歸大自然」的呼聲日益高漲。隨著醫療體制的改革，簡便價廉而靈驗的治療方法越來越受到人們的歡迎，「吃什麼」、「怎樣吃」成了尋常百姓關心的熱門話題。

本書按照病種的不同，包括「基本知識」和「食療方法」兩部分內容。「基本知識」部分包括發病情況（流行病學）、發病原因、診斷方法、理化檢查、中醫認識、西醫認識、治療措施、飲食原則、食物禁忌等；「食療方法」涉及到了茶、酒、粥、湯、羹、點心、菜肴和藥膳等內容。所列食療方從食物或藥物的原料採購到製作都適合一般家庭，並以來源廣泛、價廉物美、製作簡便、口感良好、療效確切、安全可靠為列選標準，對一些雖具有補養作用，但來源稀少而價格昂貴的食物、藥物，包括受國家保護的

野生動植物，一概不予選用，以便使大多數的讀者都能看得懂、學得會、用得上，從而滿足各不同地域的普通家庭的食療需求。