

《家庭食养宝典》
系列丛书

JIA TING
SHI YANG
BAO DIAN

丛书主编 赵晓东 杨桂桂

家庭 食养宝典 女性篇

柴中元 沈钦荣 编著



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

《家庭食养宝典》系列丛书

丛书主编：赵晓东 杨桂桂

家庭食养宝典

女 性 篇

柴中元 沈钦荣◎编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭食养宝典·女性篇 / 柴中元, 沈钦荣编著. —北京:
中国中医药出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5132-1427-8

I . ①家… II . ①柴… ②沈… III . ①女性—食物养
生 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 078173 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市同力印刷装订厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 8.75 字数 186 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1427-8

*

定价 28.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

出版前言

自古民以食为天，我们如今的医学科普工作，都离不开这个看起来很简单、很琐碎的小事。

可是，随着社会的发展，吃这件事却越来越成为老百姓心头的痛。我们深刻地感觉到，周围的很多人对吃什么、怎么吃，有着不少的困惑。面对现实，抛开环境污染、农药滥用等普通人无法扭转的局面，其实在我们的日常生活中，还有不少可以改进和调整的空间。

我们很高兴地看到，正在打开这本书的你，一定是认真地看待“吃”这件事。只有这样，你才愿意去思考，怎样让自己、自己挚爱的父母、儿女和亲爱的他（她）吃得更健康，更合理。

的确，如今吃东西，不只是吃饱，也是在品味一份情感，一份来自亲人的关爱。生活中的小毛病，不仅需要医生的治疗，还需要居家的食疗。

为此，我们策划了这套《家庭食养宝典》，分为老年篇、女性篇、男性篇、中学生篇和少儿篇，就是希望为您全家的健康饮食和自我调养提供一点方便。

父母年事已高，吃点什么能够益寿延年？儿女活泼可爱，怎么吃才能健壮成长？你的他（她）每日操劳，吃点什么能够对抗衰老？自己辛苦工作，怎么吃才能减压防病？健康人怎么吃更合理，小毛病怎么吃好得快，在这套书里都能找到答案。

让我们尝试着放慢自己的节奏，照书里的食谱，每周为家人做几顿健康、可口的饭菜，看着他们慢慢品尝……

出版者

2013 年 5 月

引言

药、食虽说同源，但各具特色。因食性平和，弊端较少，罕“药性偏颇”之害，有“资人生气”之益，如烹调得宜，无“良药苦口”之弊，有“美味品尝”之享，这是食物治病最大的优点。不可否认，“救疾之速，必凭于药”，药物治疗，自有其优势。但值得注意的是，古人为了避免用药不当对身体的伤害，曾有种种慎药之论。《周易·无妄》中说：“无妄之疾，勿药有喜。”《金匱要略·五味损益食治篇》中说：“勿妄服药。”《千金方·食治篇》中说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，“若能用食平疴、释情、遣疾者，可谓良工。”正因为考虑到“药势偏有所助，令人脏气不平，易受外患”，而“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血”，所以，生了病，先走食治之路。《周礼·天官》对医生进行分类，排列顺序为先食医后疾医（食医，用食物治病的医生；疾医，用药物治疗病的医生），这样的安排十分耐人寻味。

张仲景说：“含气之类，未有不资食以存生”，但食之成败，“百姓日用而不知，水火至近而难识。”正是有慨于此，才

有《五味损益食治篇》之撰作。秦汉以后，食治的专著日渐增多，仅《隋书·经籍志》记载，就有刘休的《食方》一卷、《太官食经》五卷、《崔氏食经》四卷、《膳馐养疗》二十卷、马琬的《食经》三卷等多种，这些书惜已亡佚，唯有关内容散见诸籍，转辗抄录，不灭于世。踵事增华者，又有《食疗本草》、《食性本草》等专著梓印，则是食治与时俱进之反映。而今之《病人菜谱》、《家庭药膳》、《蔬菜食疗方》、《百病肉食疗法》等新著，又何尝不是食治发展之延续和细化的体现？

本书思孙思邈撰《千金方》以《妇人》开篇，蕴义很深。而月经病又居妇科经、带、胎、产四大证之首，古今重之，经病食治，不可或勿。若能搜集有关资料，俾人借鉴参考，妥然服用，以达“释缚脱艰”之目的，似不失为是一件有益于世的大好事。基此认识，乃不揣谫陋，重新整理旧稿。自知收罗不广，权作刍蕘之献。

目 录

每个月的那几天你怎样度过……1

什么是正常的月经……2

怎样判断月经异常，伴随症状有哪些，要不要紧……3

怎样才算得了月经病，哪些情况较为常见……3

导致月经病的原因有哪些……4

如何自我诊断各种月经病……7

诊治月经病时为什么要考虑体质差异……7

几种不属于病的特殊月经……8

为什么会引起月经先期、后期、先后无定期，如何预防……8

治疗月经先期、后期、先后无定期的简便处方……9

月经过多、月经过少是怎么回事，如何预防……10

治疗月经过多、月经过少的简便处方……11

什么是经前紧张综合征，如何预防……12

什么是痛经，哪些人易患痛经……13

什么是闭经，哪些人易患闭经……13

什么是倒经，哪些人易患倒经……14

什么是崩漏，哪些人易患崩漏……15

什么是更年期综合征，为什么会得此病……15

痛经要不要紧，如何预防……16

崩漏要不要紧，如何预防……16

经期延长是怎么回事，怎样自我调经……17

教你几招食养原则应对烦人的那几天……19

合理的饮食为什么有利于防治月经病……20

月经期间的科学饮食原则……21

各种月经病的科学饮食原则……22

对防治各种月经病有好处的食物和药物……25

教你掌握月经病菜肴的烹调原则……28

科学的生活方式也很重要……29

月经期间应注意的卫生问题……30

月经期间怎样护理外阴……31

经前紧张综合征如何护理……31

痛经时如何护理，发作时怎样止痛……32

闭经如何护理……32

更年期综合征如何护理……33

良好的生活习惯可以防治月经病，心情舒畅很重要……34

肥胖与消瘦对月经会产生影响吗……35

节食、减肥会影响月经吗……35

服用药物会影响月经吗……36

天天健康菜谱……37

蔬 菜 类

凉拌莴苣……38

酿苦瓜……38

苦瓜益母糊……39

青菜炒肉片……40

栗子炒白菜……41

水晶冬瓜……41

肉末虾仁蒸冬瓜……42

冬瓜烧肉……43

瘦肉酿冬瓜……43

紫菜海米冬瓜卷……44

肉末烧茄子……45

荠菜烧肉……46

芹菜炒肉丝……47

芹菜炒藕丝……47

芹菜煮红枣……48

菠菜炒黑木耳……49

清炒菠菜……49

笋煨枸杞苗……50

豆制品类

三色豆腐羹……51

河虾蒸豆腐……52

四季豆腐……52

八宝豆腐……53

漏风豆腐……54

油焖豆腐……54

酥香豆腐……55

家常豆腐……56

干炸肉圆……56

腐皮酥肉卷……57

虾米煮干丝……58

炒素丝……58

炒三丝……59

豆芽炒干丝……60

肉类

瘦肉汤……61

瘦肉温经汤……61

调经瘦肉汤……62

益母瘦肉汤……63

养心瘦肉汤……64

三子元肉汤……65

淫羊藿肉丸……66

天香炉煲猪肉……67

养阴凉血排骨煲……67

藕炖猪排……68

马鞭草炖猪蹄……69

茜草炖猪蹄……70

牛膝炖猪蹄……71

黑豆木耳煲猪尾……72

猪腰炒木耳……73

山萸核桃煮猪肾……73

核桃烧腰花……74

三色腰花……75

二仙猪腰汤……76

杜仲炒腰花……77

马鞭草蒸猪肝……78

首乌肝片……78

菠菜炒猪肝……79

三汁猪肺饮……80

归地猪心汤·····80
猪心枣豉汤·····81
富贵羊肉·····82
仙杞羊肉煲·····83
补血养颜羊肉汤·····83
巴戟羊肉汤·····84
当归生姜羊肉汤·····85
当归生地羊肉汤·····86
栗子枸杞羊肉汤·····87
归芪生姜羊肉汤·····87

附苓羊肉汤·····88
羊肉豆腐汤·····89
韭菜炒羊肝·····90
羊肝药杞汤·····90
土豆烧牛肉·····91
当归红枣牛肉汤·····92
藕鱼烧牛肚·····93
鞭打绣球·····94
鹿鞭阿胶汤·····95

禽

类

五香山药鸡·····96
龙马童子鸡·····96
三七蒸鸡·····97
虫草炖鸡·····98
地杞蒸鸡·····99
饴糖鸡·····99
黄精山药炖鸡·····100
阿胶龙眼炖鸡·····101
玄女嫩鸡丁·····102
鸡血藤烧鸡·····102
归芪羊肉鸡·····103
野鸡馄饨·····104
山鸡笋干汤·····105
莲糯白果烧竹鸡·····105
归芪竹鸡汤·····106

补肾乌鸡汤·····107
精杞煲乌鸡·····108
生地炖乌鸡·····109
黄芪炖乌鸡·····110
苁蓉巴戟烧乌鸡·····110
归芎枣荔烧乌鸡·····111
益母黑豆蒸乌鸡·····112
鳢肠鸡汁汤·····113
银杏炖乌鸡·····113
乌鸡养血汤·····114
鸡肝菟丝子汤·····115
洋鸭虾米汤·····115
开胃消瘀肫肉煲·····116
软炸山药鸽·····117
补虚乳鸽煲·····118

木耳烧鸽肉·····118
归参炖乳鸽·····119
红豆烧白鸽·····120

香菇煲鹌鹑·····121
冬瓜炖鹌鹑·····122
麻雀炖淡菜·····123

蛋 类

当归煮鸡蛋·····124
黑豆蛋酒汤·····124
鸡血藤煮蛋·····125
姜艾煨鸡蛋·····126
双参调经蛋·····126
归母调经蛋·····127
首乌枸杞蛋·····128
益母草元胡烧蛋·····128

黄芪扁豆烧鸡蛋·····129
芹菜卷柏烧鸡蛋·····130
桂圆烧鸡蛋·····130
三七藕汁打鸡蛋·····131
酒酿蒸鸡蛋·····132
桑椹蛋糕·····132
鸡冠花蛋汤·····133
鲜藕炒蛋·····133

水产类

鱼头芎芷汤·····134
玉麦溜鱼片·····135
鱼肉四物汤·····136
芍药甘草鲫鱼汤·····137
鲤鱼补血煲·····137
鲤鱼赤豆汤·····138
姜枣鲤鱼汤·····139
黑豆黄精烧鲩鱼·····139
小黄鱼汤·····140
清蒸带鱼·····141
韭菜炒鳝丝·····142
翠皮鳝丝·····143

醋泡海带·····143
赤蚌珊瑚鱼·····144
杞菊虾仁羹·····145
雀巢虾球·····146
鱼肚炖白鸽·····147
冰糖煲海参·····148
参茸海参羹·····148
枸杞海参蛋·····150
猪肉烧甲鱼·····150
甲鱼羊肉汤·····151
泽兰甲鱼汤·····152
萸地甲鱼煲·····153

甲鱼山药汤·····154
止血甲鱼汤·····154
虫草红枣炖甲鱼·····155
养血补肾甲鱼汤·····156
杞地炖甲鱼·····157
杞归人参鳖·····158

冰糖炖甲鱼·····159
怀地杞仙龟·····159
鲤鱼蒸冬瓜·····160
油鱼怀药汤·····161
墨鱼桃仁汤·····161

粥

类

三红粥·····162
参枣糯米粥·····162
熟地粳米粥·····163
黄芪粳米粥·····164
当归红枣粥·····164
甘麦大枣粥·····165
百合地黄粥·····165
枣仁莼肉粥·····166
小麦鸡血粥·····167
三七粉粥·····167
红米生地粥·····168
桃仁红花粥·····169
当归粥·····170
茴香麻雀粥·····171
鲜益母草粥·····171
小麦红枣粥·····172
鹿角胶粥·····173
葱乳粥·····173
糯米阿胶粥·····174

桂圆莲子粥·····175
桂圆汁汤粥·····176
牛乳桑椹粥·····176
黄精栗子粥·····177
山药粳米粥·····178
番茄阿胶粟米粥·····179
三子麻雀粥·····180
猪肾药粥·····181
猪肚山药粥·····182
牛肚苡仁粥·····183
天冬糯米粥·····183
肉桂粳米粥·····184
桂圆苡仁粥·····184
桃仁粥·····185
补血粟米粥·····185
山楂去痛粥·····186
开郁种玉粥·····187
疏肝粥·····188
更年康粥·····189

其

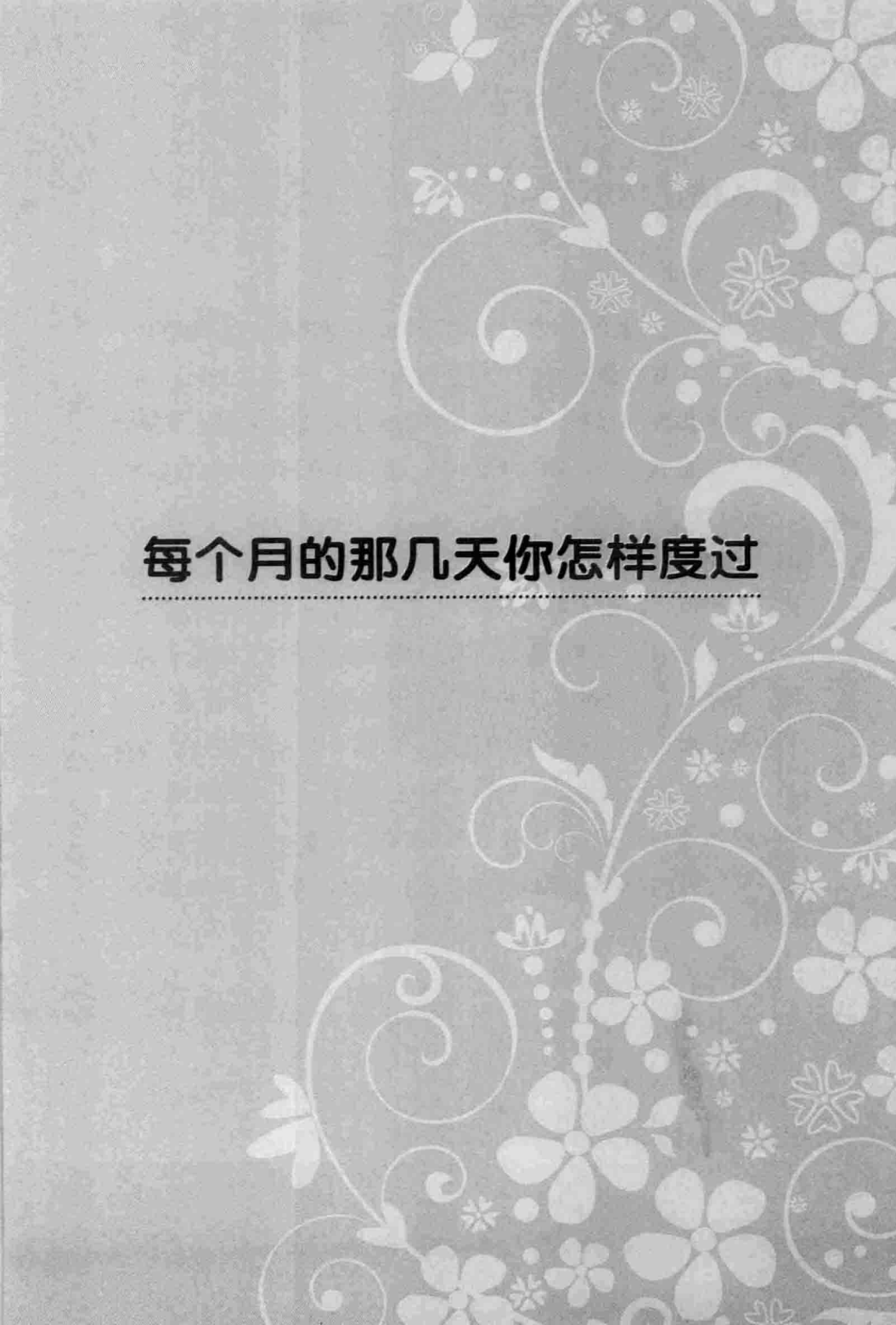
他

姜糖葱椒茶·····	190
乌梅红糖茶·····	190
月季花茶·····	191
祛寒姜糖茶·····	191
当归补血茶·····	192
三花调经茶·····	193
痛经茶·····	194
调经茶·····	194
韭菜子酒·····	195
调经酒·····	195
阿胶黄酒饮·····	196
马兰茅根饮·····	197
牛乳蜂蜜饮·····	198
荷叶汤饮·····	198
山楂胡桃饮·····	199
薤菜蜂蜜饮·····	200
猪皮胶冻·····	200
乌贼骨炖猪皮·····	201
红糖黑木耳·····	202
木耳烧红枣·····	202
木耳炖核桃·····	203
姜糖煮红枣·····	204

百合蒸枸杞·····	204
百合蜂蜜汤·····	205
姜枣花椒汤·····	206
猪肠两米汤·····	206
银杞肉羹·····	207
桃仁牛血羹·····	208
麦麸大枣糊·····	208
锅焦莲肉糊·····	209
黑豆苏木糊·····	209
猪肤蜂蜜糊·····	210
栗子糕·····	211
八珍糕·····	211
蜜饯山楂·····	212
山楂肉干·····	213
芝麻核桃糖·····	213
豆沙藕丸子·····	214
桃酥豆泥·····	215
霜打荷花·····	215
绿豆煮苡仁·····	216
黑豆红花汤·····	216
乌豆益母草汤·····	217
猪肚炖莲子·····	218

菜谱选用建议·····	219
月经先期的一周菜谱·····	221
月经后期的一周菜谱·····	223
月经先后无定期的一周菜谱·····	225
月经过多的一周菜谱·····	227
月经过少的一周菜谱·····	229
经期延长的一周菜谱·····	231
痛经的一周菜谱·····	233
闭经的一周菜谱·····	235
崩漏的一周菜谱·····	237
经行乳房胀痛的一周菜谱·····	239
经行发热的一周菜谱·····	241
经行头痛的一周菜谱·····	243
经行泄泻的一周菜谱·····	245
经行吐衄的一周菜谱·····	247
经行口糜的一周菜谱·····	249
经行风疹块的一周菜谱·····	251
经行浮肿的一周菜谱·····	253
更年期综合征的一周菜谱·····	255

后记·····	257
---------	-----



每个月的那几天你怎样度过



什么是正常的月经

月经，是指有规律的、周期性的子宫出血。一般每月一次，经常不变，信而有期，故又称为月汛、月信或月水。月经有正常的周期、经期、经量、经色和经质。出血的第一天称为月经周期的第一天，两次月经第一天间隔时间称为月经周期，一般为 28 天。周期不应少于 21 天，也不应超过 35 天。经期，即持续时间，一般为 3 ~ 7 天。经量第一天稍少，第二、第三天较多，第四天后逐步减少，总量 50 ~ 80ml。经色多为暗红，开始较浅，继而逐渐加深，最后又成淡红。经质不稀不稠，不凝固，无血块，无特殊臭气。健康女子，一般到 14 岁左右月经便开始来潮，称为初潮。这是青春发育期的主要标志。初潮年龄可因地域、气候、风俗、种族、营养等因素而多异，在我国可早在 11 岁或迟至 18 岁。妇女一生中有月经来潮时期，大约 35 年。到 49 岁左右，月经便停止，称为绝经。