中华药膳

防治妇科疾病

总主编摇李摇浩摇马丙祥
主摇编摇司秀蕊摇晁彦娜
副主编摇王万瑞摇王新玲
编摇委摇谷宝霞摇杨红灵
周摇琳摇邱摇琦

科学技术文献出版社
[illegible]
北摇京

需要全本请访问 www.ertongboo

摇图书在版编目(悦郧孕)数据

摇中华药膳防治妇科疾病辕周秀蕊,晁彦娜主编摇北京:科学技术文献出版社,圆园园远(重印)
摇ISBN 猿鄄缘园员鄄园缘缘园园鄄源

摇Ⅰ.中…摇Ⅱ.①李…②马…摇Ⅲ.妇科病—食物疗法摇Ⅳ.R猿苑园缘.缘

摇中国版本图书馆悦郧孕数据核字(圆园园愿)第 猿园园愿缘园号

摇出　　版　　者:科学技术文献出版社
　地　　　　址:北京市复兴路 员缘号(中央电视台西侧)辕园园园猿缘
　图书编务部电话:(园员园)缘园猿员园苑园(传真)
　图书发行部电话:(园员园)缘园猿员园源源(传真),(园员园)缘园猿员园愿园
　邮购部电话:(园员园)缘园猿员园愿园(传真)
　网　　　　址:
　策划编辑:王大庆
　责任编辑:平摇平
　责任校对:李正德
　责任出版:周永京
　发　　行　　者:科学技术文献出版社发行摇全国各地新华书店经销
　印　　刷　　者:北京国马印刷厂
　版(印)次:圆园园愿年 远月第 员版第 员次印刷
　开　　　　本:缘愿伊员园猿摇开
　字　　　　数:源园千
　印　　　　张:员园
　印　　　　数:员~源园园册
　定　　　　价:圆园元

❶摇版权所有 摇摇违法必究
购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京) 新登字 员表园号

内摇容摇简摇介

本书全面、系统地收集了防治妇科疾病的常用、有效的药膳方剂，以病症为纲，简明扼要地论述了妇科常见疾病的诊断与辨证，而以药膳方为目，对其组成、制作、用法、功能、主治等详加说明。书后附有药膳治疗妇科疾病的常用食物与药物，使广大读者可以据症选方，按方配制，防病治病，保健强身。本书为临床医务工作者及广大患者的实用参考书。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

摇摇科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构，主要出版医药卫生、农业、教学辅导，以及科技政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

前摇摇言

中华药膳，是中医药学的重要组成部分，是祖国医学丰富治疗方法的主要内容，充分显示了传统中医学的特色和优势。

中华药膳，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又有着中华美食的色、香、味、形，既可作为药物，又可作为食物，既能祛疾疗病，又能保健强身、延年益寿，在临床医疗、保健方面得到广泛应用，在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发，也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳，历史悠久，源远流长。自古有“药食同源”之说，早在远古的原始时代，人们在寻找食物的过程中，即发现有些食物具有治病功能。我国最早的一部药物学专著《神农本草经》，记载了既为药物，又是食物的许多品种，如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等，并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂，如乌□骨丸即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌□骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的应用，创制了多种药膳方剂，如其所创制的当归生姜羊肉汤，至今使用广泛，用治老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著，如《食医心鉴》。著名医家孙思邈尤擅长药膳食疗，在其《千金要方》中列有“食治”专篇，强调“夫为医者，当须洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，并指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”，他还创制了茯苓酥、杏仁酥等著名的药

膳方剂。以后历代医家对药膳均有研究和发展，成为祖国医学防病治病方法的重要组成部分。

中华药膳的整理、开发、研究，近年来方兴未艾，为了满足医务工作者临床医疗的需要，为了满足人们防病健身、自我疗养的需要，我们编撰了中华药膳系列书，把治疗内、妇、儿科常见病、疑难病的药膳方剂，全面搜集，详加分类整理，以病症为纲，药膳方为目，去粗取精，去伪存真，全面系统，科学先进，提高与普及相结合，治疗与防病相结合。此系列书共十余册，计有中华药膳防治肾脏疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、肝胆疾病、妇科疾病、男科疾病、儿科疾病等，是目前最为全面、系统的药膳专著。

中华药膳系列书的编著者，为全国数十家中医院校、医疗机构的专家、学者。各册的编写，基本按照疾病诊断、辨证、药膳方精选的体例，对每一药膳方的药物组成、制作、用法、功能、主治等详加说明，使读者可以据证选方、按方配制，易于掌握和使用。

需要全本请访问 www.ertongboo

失调功能性子宫出血

失调功能性子宫出血简称功血，是指由神经内分泌失调引起的子宫出血。主要表现为月经周期失去正常规律，月经过多，或经期延长，或不规则阴道出血等，而内外生殖器官无明显器质性病变。该病多发于青春期及更年期，通常分为无排卵型和有排卵型两大类。

本病中医属“崩漏”、“经期延长”、“月经先期”、“月经量多”等病症。

【诊断】

一、临床表现

无排卵型功血：不规则子宫出血，月经周期缩短或延长，有时在流血以前有一段时间停经，出血量时多时少，持续或间隙时间或长或短；可伴有贫血、乏力、多毛或不孕。盆腔检查基本正常。

有排卵型功血：阴道流血呈周期性，可表现为月经量多、经期延长、经期出血及经间期出血等四种情况。已婚妇女合并反复早期流产史。

二、实验室检查

①无排卵型功血：基础体温（月经周期测量呈单相型，宫颈粘液结晶可呈不同等级的羊齿状结晶；子宫内膜活检，为单纯性增生或腺囊样、腺瘤样增生过长，而无分泌期改变；血化验，孕酮低。

②有排卵型功血：月经周期呈双相型，但不典型，高温期持续短于10天，或升高不足0.3℃，即提示黄体功能不全；或体温下降延迟，即提示黄体萎缩不全。子宫内膜活检，分泌欠佳。

【辨证】

①血热：月经量多，或突然大量下血，或淋漓不断；血色深红，口干喜饮，头晕面赤，烦躁不安；舌质红，苔黄，脉滑数。

②血瘀：月经量少，出血淋漓不断，或突然下血量多，挟有血块，小腹疼痛拒按，瘀块排出后则疼痛减轻；舌质黯红或舌尖瘀点，脉沉涩或弦紧。

③脾虚：月经过多或持续时间长，或暴崩下血，或淋漓不净，色淡质稀，面色㿠白或虚浮，倦怠懒言，纳呆便溏；舌体胖大有齿印，苔薄腻，脉细弱。

④肾阳虚：阴道出血量多，或淋漓不断，色淡红，精神萎靡，头目虚眩，畏寒肢冷，腰膝冷痛，面色晦黯，尿频长，便溏稀；舌质淡，苔薄白，脉沉细。

⑤肾阴虚：月经量少，或淋漓不断，色鲜红，头晕耳鸣，五心烦热，失眠盗汗，腰膝酸软；舌质红少苔或无苔，脉细数无力。

⑥肝郁：经期或前或后，经量或多或少，经行不畅，胸胁、乳房、小腹胀痛，抑郁心烦，嗳气叹息；苔薄白，脉弦。

症候血虚 经量少色淡，或点滴即净，小腹空痛，头晕心悸，面色萎黄 舌淡，苔薄，脉细弱。

【药膳方精选】

乌梅浓浸膏

【配方】 乌梅 克，白糖 克，香蕉精适量。

【制作】 将乌梅用炭火熬煎，煎至浓剂，滤去渣，加白糖和香蕉精制成浸膏备用。

【用法】 成人每次服 毫升，用温开水冲服，每日 次。

【功效】 收涩、止血、生津。

【主治】 适用于妇女阴道出血，量少淋漓不断，漏下不止者。

【出处】 《中医杂志》

黄精煨肘

【配方】 黄精 克，党参 克，红枣 枚，猪肘 克，生姜 克。

【制作】 肘子去毛刮洗干净 黄精切薄片，党参切成小节，用布包好待用 大枣洗净，姜拍片。将猪肘子与药袋同入沙锅中，加清水适量，置旺火烧沸，打去浮沫，移至文火上继续煨至汁浓，肘扒，加食盐少许。起锅时除去药包，将肘、汤、枣装盘即可。

【用法】 佐餐食用。

【功效】 补气养精，调经固中。

【主治】 适用于月经失调，量过多或过少，或阴道出血淋漓不断，属气血两虚者。

【出处】 民间验方。

獾陌叶藕节煎

【配方】摇鲜荷叶 员张，藕节 员缘克。

【制作】摇取荷叶洗净切丝，藕节洗净扎破，将两者入锅加水适量，煎煮至藕节熟透，去渣，晾温。

【用法】摇上为 员日量，分次饮完，苑日为一疗程。

【功效】摇清热、凉血、止血。

【主治】摇适用于火热内扰，迫血妄行之崩漏症。

【出处】摇经验方。

澳阳三七藕蛋羹

【配方】摇鲜藕 圆园园克，三七 缘克，生鸡蛋 员枚。

【制作】摇取鲜藕洗净，去节，切碎，捣烂，用洁净纱布拧取汁液。三七研粉。将藕汁加适量水入锅煮沸。鸡蛋去壳与三七粉调匀，汆藕汁沸汤中，可酌加食盐和食油少许，出锅。

【用法】摇上为 员日量，趁热佐餐食用。猿日为一疗程。

【功效】摇养血滋阴，化瘀止血。

【主治】摇适用于血虚有瘀，阴道出血淋漓不断，伴腹痛胀坠之崩漏症。

【出处】摇《同寿录》

缵陌乌雄鸡粥

【配方】摇乌雄鸡一只，糯米 员园园克，葱白 猿茎，花椒、食盐适量。

【制作】摇将鸡去毛几内脏，洗净，切块，加适量水炖煮至烂，再入糯米及葱、椒、食盐，煮至米熟。

【用法】摇空腹分顿食用。

【功效】摇健脾养血，止血固经。

【主治】摇适用于脾虚血亏而致的暴崩下血或淋漓不经，血色淡质稀，面色㿠白或浮肿，身倦气短，四肢不温、气短懒言等病症。

【出处】摇《太平圣惠方》

逯㻬芒麻粥

【配方】摇生芒麻根 猿㘝克，炒陈皮 员园克，粳米 缘㘝克，大麦仁 缘㘝克，细盐少许。

【制作】摇先将芒麻根、陈皮水煎，去渣取汁，入粳米、大麦仁煮弱，临熟，放入食盐少许。

【用法】摇上为 员日量，空腹趁热食。

【功效】摇清热凉血，止血安胎。

【主治】摇适用于血热崩漏、妊娠胎动下血及尿血、便血等症。

【出处】摇《圣济总录》

苑㻬归地烧羊肉

【配方】摇当归、生地各 员缘克，干姜 员园克，肥羊肉 缘㘝克，酱油、食盐、糖、黄酒适量。

【制作】摇羊肉洗净，切块，置于沙锅中，加水适量，并将药物及佐料放入，以小火红烧，熟烂即可。

【用法】摇平时佐餐食用。

【功效】摇补虚暖宫，调经固崩。

【主治】摇适用于血虚宫寒崩漏，病久体虚或瘦弱者。

【出处】摇《千金方》

愿㻬核桃仁山楂饮

【配方】摇核桃仁 员缘克，山楂 缘㘝克，白糖 圆㘝克。

【制作】摇核桃仁洗净，加水少许，研磨成浆。山楂去核切片，加水适量煎煮 猿园分钟，去渣取汁，与核桃浆混匀煮沸，放入白糖溶

化,出锅晾温。

【用法】摇上为 缘日量,分次服食。

【功效】摇活血、补肾、通经。

【主治】摇适用于血瘀精亏之月经量少,涩滞不畅等症。

【出处】摇经验方。

怨圆茨实海蛎粥

【配方】摇海蛎 圆缘克,茨实 员愿克。

【制作】摇将海蛎肉与茨实同煮成稠粥 ;另将海蛎壳加水 圆碗放陶瓷罐内,隔水炖 猿小时。

【用法】摇上为 圆日量,吃粥喝汤,连服 远次。

【功效】摇健脾收敛,止血固崩。

【主治】摇用于脾气虚弱,月经量多,崩漏下血,淋漓不断者。

【出处】摇《民间食谱》

员愿圆乌鸡汤

【配方】摇雄乌鸡 员只,良姜 猿克,陈皮 缘克,胡椒 远克,草果 圆克。

【制作】摇取乌鸡处死,去毛及内脏等不能食用部分,洗净切块。将良姜、陈皮、胡椒及草果用纱布包扎,与鸡块入锅加水适量同炖,至肉熟烂,放入葱、酱油等佐料,出锅晾温,除去药包。

【用法】摇分次食用,吃肉喝汤,每只鸡不超过 猿天。

【功效】摇益气养血,补肾调经。

【主治】摇适用于气血虚弱之女子崩漏下血不止,伴身体虚弱,食欲不振,喜暖嗜卧,动则气短者。

【出处】摇经验方。

需要全本请访问 www.ertongboo

员遥桃仁墨鱼

【配方】摇桃仁 远克，墨鱼 员缘克，姜、葱食盐适量。

【制作】摇墨鱼用水发泡，去骨、皮。桃仁去皮洗净，鱼、桃仁置锅内武火上烧沸，再改文火炖熬，至墨鱼熟烂即可。

【用法】摇上物为 员日量，可连续服用。

【功效】摇补血养阴，活血通经。

【主治】摇适用于阴血不足，冲任失养之月经过少症等。

【出处】摇《太平圣惠方》

员噎糖衣大枣

【配方】摇干大枣 缘园克，花生米 员园园克，红糖 缘园克。

【制作】摇干枣洗净后用温水浸泡，花生米略煮，去皮备用。把枣与花生米皮同放小铝锅内，加入煮过花生米的水，以文火煮猿园分钟，捞出花生米皮，加红糖，待糖溶化后收汁即成。

【用法】摇上为 员日量，佐餐长期食用。

【功效】摇补脾和胃，养血调经。

【主治】摇用于月经过多，经期延长，或淋漓不断而贫血者，伴头晕目眩，心悸纳差。

【出处】摇《偏方大全》

员噎益母草汁粥

【配方】摇鲜益母草汁 员园克，鲜生地汁 源园克，鲜藕汁 源园克，生姜汁 圆克，蜂蜜 员园克，粳米 员园园克。

【制作】摇先将粳米煮粥，再加上述诸汁及蜂蜜，煮成稀粥即成。

【用法】摇温服，长期服用为佳。

【功效】摇滋阴清热，止血调经。

【主治】摇用于月经不调，功能性子宫出血或产后血晕、恶露不净，血瘀腹痛等血症。

【出处】摇《太平圣惠方》

员圆木耳砂糖水

【配方】摇黑木耳 猿园克，白砂糖 员缘克。

【制作】摇将木耳用微火炒香，加水一碗煮熟，调入砂糖即成。

【用法】摇员次食入，每日 员次服，可多次食用。

【功效】摇凉血止血。

【主治】摇适用于血热型月经过多或漏下不止等症。

【出处】摇《妇女病饮食疗法》

员猿芹菜坤草蛋羹

【配方】摇芹菜 圆猿园克，益母草 缘园克，当归 员园克，鸡蛋 圆枚。

【制作】摇将前三味药水煎，共两煎，去渣取汁，将两煎药汁合并，打入鸡蛋搅匀上锅蒸药蛋羹即成。

【用法】摇上为 员日量，分 圆次佐餐食，可连续服用。

【功效】摇平肝清胆，养血调经。

【主治】摇妇女月经先后不定期，伴头晕、乳胀、纳差，面红、目赤、腹满者。

【出处】摇经验方。

员源猪皮冻

【配方】摇猪皮 员园园园克，黄酒 圆猿园毫升，红糖 圆猿园克。

【制作】摇猪皮切成小块，放大铝锅内，加水适量，以小火煨炖至肉皮烂透，汁液稠时加黄酒、红糖，调匀后停火，倒瓷盆内，冷藏备用。

【用法】摇可经常适量佐餐食。

【功效】摇补血凉血，调经止血。

【主治】摇月经过多或功能性子宫出血，阴道出血淋漓不断，属血虚兼有内热者。

【出处】摇经验方。

员蕴圆小麦饮

【配方】摇小麦仁 圆园园克，红糖 猿园克。

【制作】摇将小麦仁淘净，放入盆内加水蒸熟，红糖加水适量，熬汁浇于已蒸熟的小麦饭上即成。

【用法】摇作主食经常吃。

【功效】摇补脾养肝，调经固中。

【主治】摇适用于肝脾不足之月经过多，或崩漏不止等病症。

【出处】摇经验方。

员蕴猿小麦鸡血粥

【配方】摇小麦 员园园克，鲜鸡血 员碗，米酒 员园园毫升。

【制作】摇用小麦加适量水煮粥，鸡血用酒拌匀，放入小麦粥内煮熟即成。

【用法】摇分顿食用，可连续服食。

【功效】摇益气、养血、固中。

【主治】摇使用于气虚型功能失调性子宫出血，淋漓日久不止者。

【出处】摇经验方。

员蕴圆汆蛎黄

【配方】摇鲜蛎黄（牡蛎肉）圆园园克，食盐、味精少许，鸡汤或瘦肉汤适量。

【制作】摇将蛎黄洗净，鸡汤或肉汤加热烧开后，汆入蛎黄略

煮沸即可，再加食盐、味精等。

【用法】摇吃肉喝汤，分顿服用。

【功效】摇益阴潜阳，受敛固涩。

【主治】摇用于月经过多、崩漏不止、久病虚损等病症，属气阴两虚者。

【出处】摇《本草纲目拾遗》

圆圆二母元鱼

【配方】摇贝母、知母、前胡、柴胡、杏仁各 缘克，元鱼 员只（约 缘圆克），黄酒适量，食盐少许。

【制作】摇元鱼去头、内脏，洗净切块，放入大碗内。将上五味药和黄酒、食盐加水后，倒入元鱼碗中，水没过肉块，放入蒸锅中蒸员小时即可。

【用法】摇趁热分顿食肉饮汤，每只食 圆~猿日，食 圆~猿只元鱼为一疗程。

【功效】摇养阴清热，填精生血。

【主治】摇适用于月经量少，或伴有长期低热不退，或有结核之阴虚内热症。

【出处】摇《妇人良方》

圆圆桑椹乌骨鸡汤

【配方】摇乌鸡 员只（约 缘圆克），干桑椹 缘圆克，笋片 圆圆克，盐、黄酒、味精适量。

【制作】摇乌鸡去毛，内脏洗净，与桑椹同入沙锅内，加水适量，以小火炖至八成熟，再放入笋片及诸调料至熟透即可。

【用法】摇喝汤吃肉，分顿佐餐食。

【功效】摇滋补气血，调经固脱。

【主治】摇用于崩漏或月经过多，血色淡红稀薄等属气虚失固

者。

【出处】摇经验方。

圆圆阿胶粥

【配方】摇阿胶员缘克，糯米员园园克。

【制作】摇阿胶捣碎备用。糯米入沙锅加水煮粥，候米熟入阿胶稍煮，搅合烊化即可。

【用法】摇上为员日量，分早、晚温服，连服圆园日。

【功效】摇养血益精，补虚调经。

【主治】摇用于妇女崩漏日久，血虚萎黄，眩晕心悸等症。

【出处】摇《寿世青编》

圆猿仁参薏煨鸡

【配方】摇党参员缘克，丹参员缘克，雪莲花员缘克，薏苡仁缘园园克，鸡员缘园园克，姜、葱、料酒、食盐、味精适量。

【制作】摇鸡去毛及内脏洗净、切块。将前三味装入纱布袋中，与鸡、姜、葱、料酒放于锅内加水共煮，旺火煮沸，文火炖煮猿小时，肉烂熟时入盐、味精调味。把薏米另外煮熟，再拌入鸡块内即成。

【用法】摇空腹随量食用，每日圆次。

【功效】摇益气养血，补虚调经。

【主治】摇用于气血两虚之月经先后不定期。

【出处】摇《中国分科食疗大全》

圆猿炒韭菜羊肝

【配方】摇韭菜员园园克，羊肝员缘园克，葱、姜、盐各适量。

【制作】摇将韭菜洗净切段，羊肝切片。油锅烧热入羊肝、葱、姜爆炒，七成熟时加韭菜及诸调料，翻炒几下出锅。

【用法】摇每日 员次，佐餐食用，连服 猿日，经前 猿日开始。

【功效】摇补肾养血，舒肝调经。

【主治】摇适用于肝郁肾虚之月经前后不定期。

【出处】摇经验方。

圆猿阴芹菜茜草汤

【配方】摇鲜芹菜 员园园克，茜草 猿园克，六月雪 圆园克，红糖适量。

【制作】摇将前三味入锅加水煎汤，去渣取汁，冲入红糖即可。

【用法】摇上为 员日量，分 圆次温服，连服 苑天，经前 员周开始。

【功效】摇平肝清热，活血调经。

【主治】摇用于肝经郁热，经脉瘀滞之月经先后不定期。

【出处】摇民间验方。

圆猿阳月季胡桃饮

【配方】摇月季花 怨克，核桃仁 猿园克，红糖 远园克，甜酒 远园克。

【制作】摇月季花布包，与核桃仁、红糖同入锅内，加水适量煎煮 猿园分钟。去月季花包，调入甜酒即可。

【用法】摇上为 员日量，经前 员周顿服，连服 苑日。

【功效】摇舒肝解郁，活血调经。

【主治】摇用于肝郁气滞之月经前后不定期。

【出处】摇《泉州本草》

圆猿阳补血羊肉汤

【配方】摇怀山药 员圆克，当归 怨克，羊肉 怨园克，调料适量。

【制作】摇将上几味置沙锅内，加水适量及佐料共炖煮，肉熟后加味精少许。

【用法】摇上为 员日量，吃肉喝汤，于月经前服，连服 员周。

【功效】摇温经、补血、调经。

需要宝宝请访问 www.ertongboo