

<<女性病药膳食疗秘方>>

图书基本信息

书名：<<女性病药膳食疗秘方>>

13位ISBN编号：9787806972052

10位ISBN编号：7806972056

出版时间：2004-8

出版时间：海天出版社

作者：辜翔

页数：276

字数：168000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<女性病药膳食疗秘方>>

### 内容概要

本书扼要介绍了各种常见疾病的病因、症状、诊断及预防措施，并就一些读者关心的热点问题作了简要回答。

本书侧重于提供食疗秘方（如药粥、药茶、药羹、药汤、药膳菜肴等），此外还提供了一些行之有效的自然疗法（如运动、按摩、针灸、拔罐、刮痧、敷贴、药枕、药浴等）。

## <<女性病药膳食疗秘方>>

### 作者简介

辜翔，副编审，副教授，副主任医师，医学科普作家。  
毕业于江西中医学院，获医学学士、医学硕士学位，现任出版社编辑部主任、医学编辑。  
曾从事内科、妇产科、儿科等医学教研临床工作。

李一鸣，上海第一医学院医学博士，中国科学院理学硕士，北京大学哲学博士，北

<<女性病药膳食疗秘方>>

书籍目录

前言 了解妊娠病 妊娠合并呕吐 妊娠合并腹痛 妊娠合并腰痛 先兆流产 习惯性流产 异位妊娠 胎死不下 妊娠合并水肿 羊水过多 先兆子痫与子痫 妊娠合并尿路感染 妊娠合并便秘 妊娠合并下肢抽筋疼痛 妊娠合并咳嗽 胎儿宫内生长迟缓 妊娠失音 妊娠合并急性阑尾炎 妊娠合并高血压综合证 围产期痔疾附录：中药汤剂煎制、服用须知

## &lt;&lt;女性病药膳食疗秘方&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 [服法]日1剂。

早晚各工次，温热口服。

[功效]补肾强腰安胎。

适用于肾虚型妊娠合并腰痛。

2. 独活寄生汤 [材料]独活8克，桑寄生、熟地、白芍、杜仲、党参各12克，细辛4克，秦艽、防风、茯苓、五加皮各10克，当归、川芎、桂枝各5克。

[加减] 有习惯性流产病史者： 去桂枝、川芎，加杜仲工2克。

恶寒无汗者： 加荆芥g克。

[制法]将上药加清水早晚各煎煮1次，取汁。

[服法]日1剂。

早晚各工次，温热口服。

[功效]补肾强筋，益气养血，祛风散寒。

适用于风寒型妊娠合并腰痛。

3. 芍药甘草汤 [材料]白芍15克，炙甘草6克，当归9克，阿胶10克(烊冲)，艾叶6克。

[加减] 腰痛剧者： 加杜仲12克，川断10克，苕麻根12克，黄芪12克。

[制法]将上药加清水早晚各煎煮1次，取汁。

[服法]日1剂。

早晚各1次，温热口服。

[功效]养血安胎，和血止痛。

适用于淤阻型妊娠合并腰痛。

保健菜肴 1. 冬笋黄瓜拌腰花 [材料]猪腰子250克，水发冬笋、黄瓜、黄酒、精盐、味精、食醋、生姜末、麻油各适量。

[制法]将猪腰子剥皮，切成两片，去腰臊，然后切成麦穗形的花刀。

冬笋、黄瓜均切成菱形片。

炒锅上火，放入清水烧沸，再放入猪腰子、冬笋烫熟捞出，用凉开水投凉，取出用手挤净水分。

将腰花、冬笋、黄瓜片放在碗内，加人生姜末、精盐、味精、黄酒、食醋拌匀，装盘，淋上麻油即成。

。

[服法]佐餐食用。

[功效]滋阴利水，益肾补腰。

适用于妊娠合并腰痛。

2. 炒腰片 [材料]猪腰子3只(重约250克)，笋片100克，植物油250克(实耗约35克)，葱结10克，黄酒20克，酱油15克，白糖5克，精盐1克，味精2克，鲜汤25毫升，湿淀粉15克，麻油10克，香醋5克，胡椒粉适量。

[制法]将猪腰子洗净，一剖两半，撕去表皮，片去中间的白色腰臊腺。

然后在剖开的一面先用推刀刮成一条条平行的斜刀纹，深度为厚度的2/3—3/4，再将腰子调换一个角度，用直刀刮成一条条与斜刀纹成垂直相交的平行直刀纹。

再切成长5厘米、宽3厘米的长方块。

炒锅上火，放油烧至七成热，将腰花、笋片投入，并迅速将它们划开。

见腰花由红变白时，立即倒入漏勺沥去油。

原锅留余油，下葱结、黄酒、酱油、白糖、精盐、味精、鲜汤，再用湿淀粉勾芡后，将腰花和笋片倒入，颠翻几下，淋上麻油、香醋，撒上胡椒粉适量，装盘即成。

[服法]佐餐食用。

[功效]补肝益肾，强筋壮骨。

适用于妊娠合并腰痛。

3. 杜仲核桃仁炖猪腰 [材料]猪腰子2个，杜仲15克，核桃仁30克，精盐适量。

## <<女性病药膳食疗秘方>>

[制法]将杜仲切成小块，放入锅中，加水煎煮取汁备用。

猪腰子剖开，去除白色肾盂部分，再泡在水里使血水浸泡出来，除去臭味，捞出控干。然后将猪腰子与洗净的核桃仁一同放入沙锅内，加杜仲汁和清水适量，用大火烧开后转用小火慢炖150分钟。

[服法]取出猪腰子蘸精盐食用。

[功效]补肾助阳，强腰益气。

适用于妊娠合并腰痛。

4. 杜仲爆羊腰 [材料]杜仲15克，羊腰500克，酱油、精盐、葱花、生姜末、淀粉、植物油各适量。

[制法]将杜仲放入沙锅内，加水适量，煎煮40分钟，去渣，加热浓缩成稠液。

用药液调好淀粉。

将羊腰洗净，去筋膜腺，切成小块腰花，先以淀粉裹匀，再以植物油爆炒至熟，烹以酱油、精盐、葱花、生姜末等即成。

[服法]佐餐食用。

[功效]补肾强腰。

适用于妊娠合并腰痛。

5. 参归腰子 [材料]猪腰子1只，白参5克，当归10克，葱段、黄酒、酱油、食醋、麻油、生姜丝、蒜茸各适量。

[制法]将白参、当归洗净，装入纱布袋中，扎紧袋口，放入沙锅内，加清水适量，浸泡2小时。

猪腰子剖开，挖去白色筋膜和腺，清洗干净，放入沙锅中，加入葱段、黄酒适量，用大火烧开后转用小火炖半小时左右，捞出猪腰子，待冷切成薄片，酌加酱油、食醋、麻油、生姜丝、蒜茸等调味即成。

[服法]佐餐食用。

[功效]补肾益气，养血安神。

适用于妊娠合并腰痛。

6. 黄芩炖猪腰 [材料]黄芩9克，猪腰子2个。

[制法]将猪腰子切片，放在清水中浸泡3。

分钟，切去腰腺洗净，每片再分切成3片加黄芩一起放在陶瓷罐隔水大火清炖至猪腰熟透。

[服法]佐餐食用，吃猪腰喝汤。

[功效]清热补肾。

适用于肾虚有热之妊娠合并腰痛。

药茶 1. 杜仲川断茶 [材料]杜仲15克，川断12克。

.....

## &lt;&lt;女性病药膳食疗秘方&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

前言 我们的祖先为了生存和繁衍，在寻觅食物的过程中，不断品尝食物的滋味，辨别草药的温凉，逐渐认识到一些动植物既可以充饥，又能防治疾病，逐步积累了丰富的饮食治病养生的经验。

人类的食物多是自然界的动植物。

中医认为，食物具有与药物相类似的性能，许多食物具有可食可药的双重性能。

人们在日常饮食中即可体会到食物的性能，例如，吃西瓜、梨子有清凉滋润的感觉，能解暑去热，对治疗炎热性的疾病有益；盛夏时节吃羊肉、狗肉等会引起燥热烦渴，而在严冬时食之则能增强人体抗寒能力，对治疗虚寒性疾病有益。

现代科学研究认为，食物除了有营养价值外，的确与某些疾病的发生和防治直接相关。

人体在缺乏某些食物营养成分时会引起相应的营养素缺乏性疾病。

例如，缺乏某些维生素时，可引起夜盲症、坏血病、口腔炎、软骨病等；缺乏某些微量元素时，也可引起某些相应的疾病；缺乏蛋白质和糖类，则会引起肝功能障碍等。

对于这些因营养成分缺乏造成的疾病，可通过饮食的合理搭配，或有针对性地食用某些食物来加以防治。

例如，吃猪肝能补充铁质，可以防治贫血；食用海带能补充碘，可以防治甲状腺肿大；食用谷皮、麦麸等能补充B族维生素，可以防治脚气病；食用新鲜的水果、蔬菜，可补充大量的维生素C等，以防治坏血病。

有些食物因含有某些特殊的成分，因而具有某些特定的食疗作用，可直接用于某些疾病的防治。

保健膳食经过千百年来演变和发展，已经形成一系列种类繁多的特殊膳食，按其性状可以分为：  
羹汤类：主要是以肉、乳、蛋、鱼、蔬菜等原料加入药物经煎煮而制成的汤液。

羹可通称为汤，但它不同于中医方剂学上的汤剂。

羹汤类保健膳食的特点是容易消化吸收，营养丰富，味道鲜美，还具有较好的治病养生作用。

饮料类：是将食物或药物用浸泡、压榨、煎煮或蒸馏的方法制成的一种专供饮用的液体。

菜肴类：是以蔬菜、肉类、鱼、虾等为原料，或配以一定比例的药物制成的菜肴，这类保健菜肴可以是冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜、卤菜等。

粥食类：是以米、谷、麦等粮食为原料，并可加入一定比例的补益药物，煮成的半流体食品。

米面类：是以米和面粉为基本原料，并可加入一定量的补益药物或性味平和的药物制成的各种饭食。

蜜饯类：是以植物的鲜果、果皮等为原料，经煎煮后再附加适量的蜂蜜或白糖而制成。

糖果类：是将药物加入熬炼成的糖料中，混匀制成的固体食品。

精汁类：是将有药用价值的食物及药物原料用一定的方法提取、分离后制成的有效成分较高的液体。

糕点类：其花样较多，是按照糕点的制作方法加工生产的保健膳食。

辩证论是中医诊治疾病的基本原则。

所谓辩证，就是在整体观念指导下，将四诊（望、闻、问、切）收集的病情资料，根据辩证规律，分析、辨别、认识疾病的症候；所谓论治，就是根据辩证的结果确立相应的治疗法则。

.....

<<女性病药膳食疗秘方>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>