

功效:滋阴补肾,填精补髓。适用于肾阴虚,头昏目眩,腰膝疼痛,多梦遗精等症。

2.2 黄精乳鸽汤 配方:乳鸽1只,黄精50g,杞子24g。

制作:将乳鸽去毛杂、洗净,黄精布包,同炖熟后,去布包调味,食肉饮汤。

功效:此汤可滋阴填精、补肾益气。适用于精少不育、早泄、口渴咽燥、心烦失眠及无精症。

3 以益气健脾养血为主的药膳

3.1 清蒸人参鸡 配方:人参15g,母鸡1只,火腿10g,水发玉兰片10g,水发香菇15g,精盐,料酒、味精、葱、生姜、鸡汤各适量。

制作:将母鸡宰杀后,用热水焯毛,剖肚去内脏,洗净,下开水锅中烫一下,再用凉水洗净。将火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜洗净切成片,人参用开水泡上,上笼蒸0.5h后取出。将母鸡置盆中,放入人参、火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜、精盐、料酒、味精、添入鸡汤,上笼用武火蒸熟透。将鸡取出放大碗中,将人参切碎,连同火腿、玉兰片、香菇摆在鸡肉上,将蒸鸡的汤倒入勺内,置火上烧开,浇在鸡肉上即成。食用时,可分餐佐食,感冒者禁食。

功效:大补元气,固脱生津,安神。适用于气血

亏虚,精气不足性阳痿。

3.2 芪杞炖乳鸽 配方:黄芪30g,枸杞子30g,乳鸽1只,食盐、味精适量。

制作:将乳鸽浸入水中淹死,去毛及内脏,洗净,置入盆中,黄芪洗净,切成片,枸杞子洗净,一同放在乳鸽上,再加水适量。将盆上笼蒸炖1h取出,加入食盐、味精调好味。服用时,吃乳鸽喝汤,每3天炖服1次。

功效:补中益气。适用于气虚血少,神疲乏力,精气不足性阳痿。

3.3 当归羊肉羹 配方:当归25g,黄芪25g,党参25g,羊肉500g,葱、生姜、食盐、料酒、味精各适量。

制作:将羊肉洗净,切块置锅中,将当归、黄芪、党参装入纱布袋中,扎好口,放锅中,再加入葱、生姜、食盐、料酒,将锅置武火上烧沸,再用文火煨炖,直至羊肉熟烂即成。食用时,加入味精调好味,吃肉喝汤。

功效:补血温肾。适用于血少精亏,头昏耳鸣,视物昏花,神疲乏力性阳痿。

(2003-08-11 收稿)

妇女痛经的药膳食疗

王美英¹ 刘 玮² 王善平³

(1. 福建省龙岩市第一医院,364000; 2. 海军442医院,福建宁德352100; 3. 福建省上杭县才溪医院,364200)

妇女痛经有疼痛的时间和部位的不同,有些是经前期痛、有些是经间期痛、再有是经后期痛,另有些是寒凝痛经、有些是气滞血瘀痛经等。并且有血量和经色等不同。因此用药和食疗的方法也就因人而异。现笔者根据多年临床用药实践和民间群众的食疗经验,将治疗妇女痛经的方法介绍如下。

1 经前期痛方

1.1 配方A 泽兰30g、赤芍10g、白芍10g、甘草5g、肉桂2g(冲服)、大枣10枚、干姜5g、鸡蛋1个、黄酒适量。

用法:每天一剂,按平时煎药方法,水煮两次过滤,合并滤液,另将鸡蛋煎成荷包蛋,煎熟时加入黄酒倾入药液煮开即可,食蛋服汤,连服三天,在月经来潮时提前三天服用。

主治:经将行时,少腹急痛,经来涩少不利。

1.2 配方B 当归10g、炒白芍10g、香附6g、小茴香6g、木香6g、鸡蛋1个、黄酒适量。

用法:每天一剂,按平时煎药方法,水煮两次过滤,合并滤液,另将鸡蛋煎成荷包蛋,煎熟时加入黄酒倾入药液煮开即可,食蛋服汤,连服三天,在月经来潮时提前三天服用。

主治:月经将行时,少腹痛而兼胀。

1.3 配方C 紫石英30g、炒白芍15g、木瓜15g、当归10g、肉桂2g(冲服)、鸡蛋1个、黄酒适量。

用法:每天一剂,按平时煎药方法,水煮两次过滤,合并滤液,另将鸡蛋煎成荷包蛋,煎熟时加入黄酒倾入药液煮开即可,食蛋服汤,连服三天,在月经来潮时提前三天服用。

主治:月经将行时,少腹痛。

2 经间期痛方

2.1 配方A 鸡血藤15g、紫石英30g、陈皮10g、白术10g、柴胡10g、香附10g、肉桂3g(冲服)、小母鸡1只、黄酒适量。

用法:每天一剂,按平时煎药方法,水煮两次过滤,合并滤液,另将小母鸡宰杀干净蒸熟,尔后将鸡汤、黄酒、药液兑匀分次服食。

主治:经期痛经。

2.2 配方B 炒白芍30g、赤芍20g、炙甘草10g、木香6g、小母鸡1只、黄酒适量。

用法:每天一剂,按平时煎药方法,水煮两次过滤,合并滤液,另将小母鸡宰杀干净蒸熟,尔后将鸡汤、黄酒、药液兑匀分次服食。

主治:气滞血瘀痛经。

2.3 配方C 炙甘草30g、炒白芍30g、当归10g、肉桂5g(冲服)、狗肉500g、生姜5片、黄酒适量。

用法:每天一剂,按平时煎药方法,水煮两次过滤,合并滤液,另将狗肉置锅内先炒,加入生姜焖熟,至适量的汤与药液、肉桂粉兑匀,食肉服汤。

主治:寒凝血滞痛经。

2.4 配方E 当归10g、炒白芍10g、桂枝10g、阿胶10g(烊化)、吴茱萸5g、木香6g、炙甘草5g、鸡蛋1个、黄酒适量。

用法:每天一剂,按平时煎药方法,水煮两次过滤,合并滤液,另将鸡蛋煎成荷包蛋,煎熟时加入黄酒倾入药液煮开即可。另将阿胶趁热投入药液和汤中烊化服食,连服三天,在月经来潮时提前三天服用。

主治:寒凝血瘀痛经。

2.5 配方F 艾叶30g、鸡蛋1个、红糖适量、黄酒适量。

用法:艾叶,水煮两次过滤,合并滤液,另将鸡蛋煎成荷包蛋,熟时加入红糖和黄酒,倾入药液煮开即可。经将行时提前三天服食,连服三天。

主治:寒凝痛经。

2.6 配方G 三七10g、黄酒适量。

用法:将三七碾成粉,月经将行时,提前三天早、晚用黄酒冲服。

主治:血瘀痛经。

2.7 配方H 益母草30g、红花20g、当归10g、白酒适量。

用法:将益母草、红花、当归浸泡于白酒中10天,全量至500ml,每次3~5ml,每日三次。经将来潮前5天开始服。

主治:血瘀痛经。

2.8 配方I 半夏10g、麦冬10g、木香100g、茯苓10g、当归10g、吴茱萸6g、干姜6g、甘草3g、细辛3g、鸡蛋1个、黄酒适量。

用法:每天一剂,按平时煎药方法,水煮两次过滤,合并滤液,另将鸡蛋煎成荷包蛋,煎熟时加入黄酒倾入药液煮开即可,食蛋服汤,连服三天,在月经来潮时提前三天服用。

主治:行经腹痛、身痛、身热怕冷等。

3 经后期痛方

3.1 配方A 当归10g、熟地10g、炒白芍10g、葫芦巴10g、川牛膝10g、小茴香5g、鸡蛋1个、黄酒适量。

用法:每天一剂,按平时煎药方法,水煮两次过滤,合并滤液,另将鸡蛋煎成荷包蛋,煎熟时加入黄酒倾入药液煮开即可,食蛋服汤,连服三天,在月经将干净时开始服食。

主治:经后少腹空痛或有冷痛、行经色淡量少、腰酸痛、头晕耳鸣等。

3.2 配方B 山茱萸10g、山药10g、菟丝子10g、杜仲10g、巴戟天10g、炮姜5g、鸡蛋1个、黄酒适量。

用法:每天一剂,按平时煎药方法,水煮两次过滤,合并滤液,另将鸡蛋煎成荷包蛋,煎熟时加入黄酒倾入药液煮开即可,食蛋服汤,连服三天,在月经将干净时开始服食。

主治:经后腹痛,两膝无力等。

3.3 配方C 当归10g、川芎10g、炒白芍10g、熟地20g、党参20g、炙甘草5g、黄芪15g、肉桂2g(冲服)、鸡蛋1个、黄酒适量。

用法:每天一剂,按平时煎药方法,水煮两次过滤,合并滤液,将鸡蛋煎成荷包蛋,煎熟时加入黄酒倾入药液煮开即可,肉桂冲入药液,食蛋服汤,连服三天,在月经将干净时开始服食。

主治:月经将干净时开始小腹作痛,且有下坠感,隐隐痛,腰酸疲倦等。

3.4 配方F 当归10g、红花20g、川楝子10g、吴茱萸3g、鸡蛋1个、黄酒适量。

用法:每天一剂,按平时煎药方法,水煮两次过滤,合并滤液,另将鸡蛋煎成荷包蛋,煎熟时加入黄酒倾入药液煮开即可,食蛋服汤,连服三天,在月经将干净时开始服食。

主治:经后腹痛。

(2003-02-25 收稿)