

# 孕产妇调理食谱

● 陈玫妃 著 ● 浙江科学技术出版社

**宝宝优质 妈妈健康**

养生食谱系列



本书由膳书房文化事业有限公司授权出版发行简体中文版

## 养生食谱系列

### 孕产妇调理食谱

作者：陈玫妃

原出版社：膳书房文化事业有限公司

责任编辑：郑燕

封面设计：孙菁

审核登记号：图字：11-2002-166号

印刷：浙江省邮电印刷厂

发行：浙江省新华书店

开本：889 × 1194 1/24

印张：全彩3.34印张

版次：2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

书号：ISBN 7-5341-2045-4/TS·332

定价：18.00元

T5972/64/1

养生食谱系列



孕产妇

调理

食谱



陈玫妃 著

浙江科学技术出版社

# 序

怀孕对女人来说是一件非常重要的事情。如何事前准备好怀个优质的宝宝、做个健康愉快的准妈妈，产后如何针对个人体质状况坐好月子，这些都是将为人母的女性所应该了解的问题。

本书为妇女怀孕前、怀孕期、产后各阶段提供适当的药膳来调补身体，还把临床上妇女常感到困惑及最关心的问题罗列出来，作了详细解答。每道药膳均有详细、正确的服用方法，同时说明了各味药材的功效及医理，使每位孕妇服用后能够发挥最佳的作用。

产后肥胖是每位产妇都担心的问题，本书也提供了如何避免产后肥胖的方法与可补身又能瘦身的药膳，希望能让每位妈咪既健康又美丽！

陳致妃

# 目录



## 17/ 十月养胎进行曲

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 18/ 营养小百科   | 28/ 银鱼绿叶杜仲排骨汤 |
| 19/ 饮食宜忌知多少 | 29/ 黑豆奶       |
| 20/ 妊娠症状诊疗室 | 30/ 朱贝杏仁炖梨    |
| 22/ 当归首乌鸡汤  | 31/ 羊奶山药羹     |
| 23/ 山药红枣排骨汤 | 32/ 甘蔗牛奶      |
| 24/ 乌梅生姜红糖汤 | 33/ 鲤鱼茯苓汤     |
| 25/ 香砂肚子    | 34/ 干贝乌骨鸡     |
| 26/ 当归黄芪补血鸡 | 36/ 山药鱼片汤     |
| 27/ 芝麻酸奶奶昔  |               |

5/ 药材简介

## 7/ 好想生个宝宝

8/ 体质诊疗室

9/ 玫瑰参茶

10/ 人参虫草鸭

11/ 墨鱼补肾汤

12/ 归杞补血排骨汤

13/ 玫瑰山楂药酒

14/ 丝瓜白果

16/ 艾叶红糖生姜汤

孕  
产  
妇  
调  
理  
食  
谱





## 37 / 产后调养

38 / 产后症状诊疗室

40 / 坐月子禁忌知多少

41 / 生化汤

42 / 麻油鸡

43 / 当归芍药蛋

45 / 当归生姜羊肉汤

46 / 麦地饮

47 / 芝麻苡蓉粥



48 / 白玉银耳羹

49 / 核桃杏仁冻

50 / 猪蹄筋炖花生

51 / 归芪鲤鱼汤

52 / 退乳麦芽饮

53 / 杜仲猪腰方

54 / 芪仲腰花

55 / 何首乌煮鸡蛋

56 / 何首乌芝麻鸡

57 / 甘麦大枣茶

58 / 百合合欢汤

59 / 麦地玉蒸鸡

60 / 玉屏风汤

61 / 红凤羊肉面线

## 62 / 产后30天塑身日记

64 / 冬瓜薏仁鸡脯肉

65 / 荷叶赤小豆瘦肉

66 / 鲤鱼姜丝汤

67 / 虾仁归芪粥

68 / 健乳润肤汤

69 / 黄精明目汤

70 / 桂紫生姜汤

71 / 珍珠薏仁奶

72 / 参枣蛤土蟆

## 73 / 剖腹生产

75 / 北芪炖鲈鱼

## 76 / 流产

78 / 黑豆续断糯米粥

79 / 莲子山药汤

80 / 黄芪炖鸡



孕

产

妇

调

理

食

谱

# 药材简介

## 人参



五加科多年生草本植物人参的根。

性：微温

味：甘、微苦

归经：入脾、肺经

功效：大补元气、补肺益气、益阴生津

## 山药



薯蓣科多年生草本植物山药的块根。

性：平

味：甘

归经：入脾、肺、肾三经

功效：补益脾胃、益肺滋肾

## 白果



银杏科落叶乔木银杏树的种子。

性：平

味：甘、苦、涩

归经：入肺经

功效：祛痰定喘、收敛除湿

## 砂仁



姜科多年生草本植物缩砂仁果实内的种子。

性：温

味：辛

归经：入脾、胃、肾三经

功效：行气健胃、化湿止呕、安胎

## 黑豆



豆科植物大豆的黑色种子。

性：平

味：甘

功效：滋肾补阴、养血明目、活血利水、补脾益气、解毒清热、补虚黑发、祛风解毒

## 朱贝



百合科植物贝母的鳞茎。

性：寒

味：苦

归经：入肺经

功效：清热化痰、开郁散结

## 杏仁



蔷薇科落叶乔木杏树种子的核仁。

性：温

味：苦

归经：入肺、大肠经

功效：止咳平喘、润肠通便

## 麦门冬



百合科多年生草本植物沿阶草的块根。

性：微寒

味：甘、微苦

归经：入肺、胃、心三经

功效：养阴清热、润肺止咳

## 肉苁蓉



列当科一年生寄生草本植物肉苁蓉的肉质茎。

性：温

味：甘、咸

归经：入肾、大肠经

功效：补肾壮阳、润肠通便

## 王不留行



石竹科植物王不留行(麦兰菜)。

性：平

味：苦

归经：入肝、胃经

功效：行血通经、下乳消肿

## 麦芽



禾本科一年生草本植物大麦的发芽麦粒。

性：平

味：咸、甘

归经：入脾、胃经

功效：补食健胃、回乳

## 神曲



面粉和其他药材(青蒿、苍耳、辣蓼、杏仁、赤小豆)混合后经发酵而成的加工品。

性：温

味：甘、辛

归经：入脾、胃经

功效：消食和胃

## 浮小麦



禾本科一年生或多年生草本植物小麦的果实。

性：凉

味：甘

归经：入心经

功效：止虚汗、安心养神

## 合欢皮



豆科落叶乔木合欢的花。

性：平

味：甘

归经：入心、肝、脾三经

功效：补益脾胃、益肺滋肾

## 防风



伞形科多年生草本植物防风的根。

性：微温

味：辛、甘

归经：入膀胱、肝、脾三经

功效：解表祛风、去湿止痛

## 赤小豆



豆科植物赤豆或赤小豆的种子。

性：平

味：甘、酸

归经：入脾、胃、肾三经

功效：利水除湿、解毒消肿

## 车前子



车前科多年生草本植物车前的种子。

性：寒

味：甘、淡

归经：入肝、肾、小肠、肺四经

功效：利水通尿、清肝明目

## 玉米须



禾本科玉蜀黍属植物玉蜀黍的花柱和花头。

性：平

味：甘、淡

功效：利水通尿、利胆退黄、降压

## 桔梗



桔梗科多年生草本植物桔梗的根。

性：平

味：苦、辛

归经：入肺经

功效：止咳祛痰、开音利咽、排脓

## 黄精



百合科多年生草本植物黄精或多花黄精的地下根状茎。

性：平

味：甘

归经：入脾、肺经

功效：补脾、益精、润肺

## 珍珠粉



软体动物蚌类或珍珠贝的一种病态产物。是由于外来刺激而使该动物产生一种分泌物，日久层叠而成。

性：寒

味：甘、咸

归经：入心、肝经

功效：镇心安惊、清肝除翳、收敛生肌

## 蛤士蟆



中国林蛙雌性成体之输卵管。

性：平

味：甘

功效：补肾益精、润肺养阴、病后虚弱、肺癆、咳嗽吐血、盗汗

## 续断



山萝卜科多年生草本植物续断的根。

性：温

味：苦、微辛

归经：入肝、肾经

功效：补肝肾、强筋骨、止崩漏、安胎

## 炮姜



姜科多年生草本植物姜的干燥根茎。

性：温

味：辛、苦涩

功效：温经止血，多用于虚寒性出血症。



# 好想生个宝宝

“生个优质宝宝”是每对夫妇的期望，然而根据统计，还有许多夫妇有不孕的现象。临床上，我常碰到许多不孕妇女做了多次人工受精后仍无法受孕，但在尝试了中药调理的方式后，情况便好转了，有的人自然怀孕，而有的人再做人工受精便一试成功。因此，我先介绍各种体质与其治疗原则，再针对不同体质佐以合适的药膳，以发挥“食疗合一”的最大效用，让有心怀孕的妇女在改善体质后轻轻松松怀上胎儿。



# \* 体质诊疗室 \*



体质	临床症状	治疗原则	药膳
肝郁气滞型	婚后多年不孕、月经延期、量时多时少、经前乳房肿、胸胁苦闷、小腹胀痛、口苦咽干、心烦易怒、性欲减退等	疏肝解郁、养血调经	玫瑰参茶
脾肾阳虚型	经期紊乱、月经量少或色淡、闭经、卵巢功能不佳、黄体素不足、神疲力乏、嗜睡等	温肾、补脾、止血	人参虫草鸭
肝肾阴虚型	月经不规则、量少或色暗、闭经、面色萎黄、头晕目眩、心悸多梦、腰酸肢软、咽喉干痛、口干、手足心发热、虚烦不眠、大便干等	滋阴、补肾、摄血	墨鱼补肾汤
血虚不孕型	月经后期量少色淡、面色苍白或萎黄、形体衰弱、身体倦怠、指甲无血色、皮肤不润、头晕目眩、心悸失眠	补血、补益肝肾	归杞补血排骨汤
瘀血内阻型	月经后期量少、色黑、有血块、行经腹痛、乳房胀痛或头晕目眩等	活血化瘀、理气调经	玫瑰山楂药酒
宫寒不孕型	经行少腹冷痛、热敷则减退、经常手脚冰冷等	温经散寒	艾叶红糖生姜汤
湿热下注型	婚后不孕、带下量多、色黄黏稠或色白如涕、气味腥臭、阴痒等	清热利湿、理气调经、疏肝通络	丝瓜白果

# 玫瑰参茶

适用症状：肝郁气滞型

药膳功效：改善由于情绪郁闷引起的不孕症状

## 药材

玫瑰5克、西洋参5克、薄荷5克

## 调味料

冰糖适量

## 做法

药材用过滤袋装好，放入茶杯内，用开水冲泡5分钟即可饮用。

## 保健智库

1. 玫瑰解郁醒脾、和血散瘀，对于月经期产生的不适、小腹胀痛也有极佳的疗效。根据现代药理研究，其含有香叶草醇、香茅醛等成分，具有催情作用。
2. 西洋参可滋养肺胃、益气生津、养阴清热。
3. 薄荷可疏肝经的郁气。根据现代药理研究，其所含挥发油为薄荷油，可兴奋中枢神经，使皮肤毛细血管扩张，进而使心情舒畅。



好

想

生

个

宝

宝

# 人参虫草鸭

适用症状：脾肾阳虚型

药膳功效：改善卵巢功能，促进黄体素的分泌

## 药材

人参 15 克、冬虫夏草 10 枚

## 食材

鸭 1 只

## 调味料

盐 适量

## 做法

1. 鸭洗净，除去内脏，切块备用。
2. 药材、食材加清水一起放入锅内，炖煮至鸭肉熟烂。
3. 加盐调味即可。

## 保健智库

1. 人参可大补元气、补肺益气、益阴生津，对于气虚型体质有良好的疗效。现代药理研究发现，其在内分泌系统方面，可兴奋垂体、肾上腺皮质系统，促使皮质激素分泌增加，增强身体抗激能力，促进性腺激素分泌，增强女性性腺机能。
2. 冬虫夏草可强壮补髓、填精益气，增强性功能。

## 医师叮咛

脾肾阳虚型体质者尽量不要吃生冷食品，特别是冰品。



好

想

生

个

宝

宝

# 墨鱼补肾汤

适用体质：肝肾阴虚型

药膳功效：改善由于内分泌功能低下引起的不孕

## 药材

生地黄 25 克、枸杞子 25 克、山药 50 克

## 食材

墨鱼 250 克

## 调味料

盐 适量

## 做法

1. 墨鱼洗净、切块备用。
2. 墨鱼、药材加清水放入锅内，用大火煮滚后，转小火煮至墨鱼熟烂。
3. 加盐调味即可。

好

想

生

个

宝

宝

## 保健智库

1. 生地黄清热凉血、养阴润燥生津。
2. 枸杞子滋补肝肾、益睛明目。
3. 山药益肺滋肾
4. 墨鱼，又称“乌贼鱼”，味道鲜美，营养丰富，是海洋提供给人的一种高蛋白、低脂肪的保健食品，具有养血、止血、催乳等作用，不论经、孕、产、乳各期皆可食用。



## 医师叮咛

肝肾阴虚型体质者不要常熬夜。

# 归杞补血排骨汤

适用体质：血虚不孕型

药膳功效：改善贫血或血量不足引起的不孕

## 药材

枸杞子 20 克、当归 10 克、  
熟地黄 10 克

## 食材

小排骨 200 克

## 调味料

盐半茶匙、  
酒 1 匙半

## 做法

1. 药材用过滤袋装好；小排骨洗净，剁成 5 厘米长的块，备用。
2. 药材包、小排骨加清水放入锅内，用大火煮开后，转小火煮半小时。
3. 加盐、酒调味即可。

## 保健智库

1. 当归可补血调经，为妇科圣药，适用于血虚而致的脸色苍白、头晕目眩、心悸等症状。
2. 枸杞子可治疗虚劳、经血不足等症状。
3. 熟地黄可补血滋阴，适用于血虚所致之月经不调。

## 医师叮咛

血虚不孕型体质者，平时可多吃富含铁质的水果（如樱桃、苹果、番茄、葡萄干）、深绿色蔬菜、大豆或内脏类食物（如鸡肝、猪肝、鹅肝）。



# 玫瑰山楂药酒

适用体质：瘀血内阻型

药膳功效：改善痛经、有血块、子宫内血液循环不良等症状

## 药材

玫瑰 25 克、山楂 50 克、红花 10 克

## 调味料

米酒 1000 毫升、冰糖适量

## 做法

药材用过滤袋装好，加酒、冰糖一起浸泡 7 日，每日振摇 1 次。

好

想

生

个

宝

宝

## 保健智库

1. 玫瑰和血散瘀，可促进腹、盆腔之血液循环。
2. 山楂化瘀散结、入血分。根据现代药理研究，山楂可扩张血管，促进子宫内的血液循环。
3. 红花活血、祛瘀、通经，可改善血滞所致之经痛症状。
4. 米酒活血、通经络。



## 医师叮咛

早晚各饮用 1 次，每次 10~20 毫升即可。

# 丝瓜白果

适用体质：湿寒下注型

药膳功效：改善生殖道感染、发炎或白带黏稠等症状

## 药材

银花 10 克、白果 15 克、枸杞子 10 克

## 食材

丝瓜 1 条、姜 1 片、蒜 1 粒

## 调味料

盐、生粉水各适量

## 做法

1. 银花加 300 毫升水煎成 250 毫升；白果放入银花水内蒸熟备用。
2. 丝瓜去皮、切片；蒜剁碎备用。
3. 起油锅爆香姜片、蒜末，先放入丝瓜焖熟，再倒入银花水、白果同炒，并用生粉水勾芡。
4. 撒上枸杞子，并加盐调味即可食用。

## 保健智库

1. 银花清热解毒。根据现代药理研究，其含有环己六醇、木犀草素及肌醇等成分，可抵抗病毒、抑制炎性渗出或增生。
2. 白果收敛除湿、治疗白带。根据现代药理研究，其含有银杏酸、氢化白果酸等成分，具有抗菌作用。
3. 枸杞子可滋补肝肾、增强免疫能力。
4. 丝瓜性味甘凉，可清热化痰、凉血解毒、通经络、行血脉。根据现代药理研究，其可抵抗病毒。

好

想

生

个

宝

宝



好

生

宝

