

中医秘方 常见病调理药膳

孕妇和婴幼儿 调理药膳

Yunfu he Yingyouer Tiaoli Yaoshan

石健 等 编著

传承国术，以人为本；
呵护婴儿，关爱母亲。



广东旅游出版社

CHINESE



中医秘方 常见病调理药膳

孕妇和婴幼儿调理药膳

Yunfu he Yingyouer Tiaoli Yaoshan 石健 等 编著

CHINESE

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医秘方：常见病调理药膳／石健等编．—广州：广东旅游出版社，2005.1
ISBN 7-80653-610-8

I. 中… II. 石… III. 常见病—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第129036号

孕妇和婴幼儿调理药膳

Yunfu he Yingyouer Tiaoli Yaoshan

作者：石 健 等

责任编辑：王 强

装帧设计：区 洋

出版：广东旅游出版社

地址：广州市中山一路30号之一

邮编：510600

邮购地址：广州市合群一马路111号省图批116室

邮编：510100 电话：020-83791927

联系：周向辰 邹亚洲

广东旅游出版社图书网：www.travel-publishing.com

印刷：广东省中山新华商务印刷有限公司

地址：广东省中山市火炬开发区逸仙大道

850毫米×1320毫米 48开 14印张 280千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数：1-10000册

书号：ISBN 7-80653-610-8/R.51

定价：70.00 元(全套共七册)



中医秘方 常见病调理药膳

版权所有，翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。



孕 妇 和 婴 幼 儿 调 理 药 膳

目

录

1 孕 期 调 理 药 膳

生姜乌梅饮	1
阿胶鸡蛋汤	1
墨鱼鸡肉饮	2
麦门冬粥	2
鲜芦根粥	3
乌骨鸡汤	3
菟丝子煨鸡肉	4
苕麻根煮鸡蛋	4
苕麻红枣粥	4
千金鲤鱼汤	5
党参杜仲糯米粥	5

母鸡茅根粥	5
羊腰羹	5
橘茹饮	6
鲤鱼羹	6
双川安胎蛋	7
糯米养胎粥	8
苜蓿子蛋	8
草果豆蔻煲乌骨鸡	9
甘蔗生姜汁	9
陈皮冬瓜汤	9
三味补养鸡	10
姜汁炒糯米	10

黄蜡蒸鲤鱼	10
鲤鱼粥	11
参归猪腰汤	11
砂仁粥	12
黄精五加鸡腿	12
姜汁炖砂仁	12
生姜鸡肉汤	12
竹茹蜜	13
盐腌黄皮果	13
芫荽鱼片汤	13
泽兰红枣茶	14
鲫鱼赤小豆汤	14

山竹笋红枣煲鲤鱼	15	鲜奶蛋白饮	24	归芪鲤鱼汤	29
砂仁蒸鲫鱼	16	杏仁核桃芝麻糊	24	椰丝炖鸡	29
陈皮木香烧肉	16	子肿鲤鱼汤	24	生姜米醋炖木瓜	30
芪肝汤	17	鲈鱼苡麻根汤	25	山甲当归炖老母鸡	30
麦地粥	17	黄酒煮蛋黄	25	羊肉萝卜粥	30
桑寄生黑豆鸡蛋汤	18	生地糯米粥	25	火腿烧鸽蛋	31
姜汁牛奶	18	糯米阿胶粥	25	熘炒黄花猪腰	32
固胎八珍鸡	19	黄芪当归桃仁鸡	26	茭白通草猪脚汤	32
核桃茶	19	熟地黄粥	26	豆腐炖猪蹄	33
花粉红花饮	20	地胆草煮肉	26	黄芪当归炖鸡	33
赤芍丹参饮	20	竹叶粥	26	鲑鱼粥	34
薯蓣半夏粥	20	鲤鱼煲冬瓜	27	白汤鲫鱼	34
花粉桃仁粥	21	冬瓜苏叶汤	27	红枣冰糖炖海参	35
参归银耳汤	21	补肾鲤鱼汤	27	南沙参炖肉	36
人参川芎羊肉汤	21			蚯蚓下乳汤	36
鲫鱼木耳汤	22			香酥参归鸡	36
鲤鱼赤豆汤	22			素炒腐球	37
黑芝麻核桃炖鲜奶	22			奶油鲩鱼汤	37
瑶柱杜仲炖猪生肠	23			鲫鱼通乳汤	38

产后调理药膳

28

枇杷叶糯米粽	28
生姜猪脚煲甜醋	28
当归生姜羊肉汤	29



鲫鱼炖猪爪	38	猪蹄花生汤	45	北芪小麦炖田鸡	53
节瓜章鱼煲龙骨	39	猪蹄花生八爪鱼汤	45	鲢鱼丝瓜汤	54
阿胶五味子糊	40	冬瓜鲢鱼汤	46	芫花煮鸡蛋	54
党参黄芪炖乌鸡	40	鲜虾通乳方	46	公英虾肉	55
益母草鸡蛋糖水	40	食盐炒芝麻	46	姜醋炸鱼鳞汤	56
益母草山楂糖水	40	杞子黑枣炖羊腩	47	归芪鸡汤	56
山楂青梅汤	41	海参冬菇汤	48	田七鸡汤饮	56
圆肉红枣粥	41	鱼肚木耳汤	48	通乳汤	57
猪肝绿豆粥	41	移植参炖鸡汤	48	鸡冠花鸡蛋饮	57
葡萄汁合甘蔗汁	41	产后补益汤	49	参芪粥	57
黄豆猪蹄汤	42	鹌鹑增乳汤	49	益母草木耳糖水	57
巴戟虾酒	42	猪蹄通乳汤	50	麦芽茶	58
猪蹄当归粥	43	猪蹄通草汤	50	三草红糖蛋	58
姜葱糖水	44	鲢鱼小米粥	50	黑豆花生炖白鳝	59
猪蹄章鱼汤	44	黄芪南枣炖鹿肉	51	茭白猪肉粥	60
黑豆糖粥	44	猪手当归汤	52	落花生粥	60
归芪羊肉汤	44	兔耳汤	52	红枣生姜炖鱼头	61
苏叶葱白糖水	45	阉鸡姜汤	52	鲜橙汁冲米酒	62
山甲猪蹄通乳汤	45	猪脚姜	53	核桃肉粉	62

蒲公英粥	62
绍酒花雕话梅炖猪脚	63
苍耳炒鸡蛋	64
蜂房地丁汤	64
天麻防风炖大鱼头	65
猪蹄木瓜汤	66
木瓜鲫鱼汤	66
八爪鱼鸡汤	66
鹿茸炖鸡	66
鲛鱼腩红枣炖猪脚	67

小儿营养不良调理药膳 68

八宝启脾糕	68
白蔻抄手	69
开胃鱼丸	69
滋肾固齿八宝鸭	70
北芪炖鲈鱼	70
白萝卜炖猪排骨	71
牛肚粥	71

锅焦饼	72
独脚金煲猪瘦肉	72
淮山北芪炖双蚝	73
参芪鹌鹑汤	74
麦芽山楂饮	74
节瓜淡菜煲排骨	75
燕窝粥	76
摄涎饼	76
猪脾猪肚萝卜粥	77
茯苓大枣山药粥	77
凉拌三片	78
大枣陈皮竹叶汤	78
栗子膏	78
土豆番茄煲排骨	79
鸡肚双芽粥	80
姜韭牛奶汁	80
清炒竹笋	81
蒜蓉玉叩鸡胗	81
羊肉粥	82

山楂粥	82
海蜇马蹄汤	83
健脾营养抄手	84
鲜蚕虫红枣瘦肉煲鸡脚	85

小儿遗尿调理药膳 86

猪膀胱槐花方	86
茯苓益智仁粥	86
乌梅蚕茧红枣方	87
黑豆煮狗肉	87
参芪内金方	87
母鸡粥	88
鸡肠饼	88
羊肉鱼鳔黄芪汤	88
荔枝桂圆方	88
益智粥	89

孕 期 调 理 药 膳

生姜乌梅饮



◎乌梅

【原料】乌梅肉、生姜各10克，红糖适量。

【制作】将乌梅肉、生姜、红糖加水200毫升煎汤。

【用法】每次服100毫升，每日2次。

【效用】和胃止呕，生津止渴。适用于肝胃不和之妊娠呕吐。

【按语】乌梅性温味酸，有敛肺止咳、生津止渴、涩肠止泻、安蛔的作用，可治久咳、虚热烦渴、久疟、久泻、久痢、便血、尿血、血崩、蛔厥腹痛、钩虫病、牛皮癣等。据《本草纲目》记载，乌梅主治下气，除热烦满，安心，止肢体痛，偏枯不仁，去青黑痣，蚀恶肉，去痹，利筋脉，止下痢，治好睡口干。水渍汁饮，治伤寒烦热，止渴调中，去痰治疟瘵，止吐逆霍乱，除冷热痢，治虚劳骨蒸，消酒毒，令人得睡。

阿胶鸡蛋汤

【原料】阿胶10克，鸡蛋1个，精盐适量。

【制作】取阿胶用水1碗烊化，鸡蛋调匀后加入阿胶水中煮成蛋花，加精盐调味即可。



◎鸡蛋

【用法】每日2次，温热食用。

【效用】滋阴补血，安胎。适用于阴血不足所致的胎动不安、烦躁等。

【按语】阿胶甘平，能滋阴补血，润燥止血，鸡蛋能补气血、安五脏。



◎阿胶

墨鱼鸡肉饮

【原料】母鸡1只，墨鱼干（带骨）1条，糙糯米150克，食盐少许。

【制作】将母鸡宰杀洗净后，连内脏与带骨墨鱼一同放入沙锅中，加水炖烂熟，取浓汤备用。鸡肉、墨鱼捞出佐餐。以浓鸡墨鱼汤煮糙糯米成饮，加盐少许调味。以鸡肉、墨鱼为菜，吃鱼汤糯米饮。

【用法】一日三餐均可食之。



◎墨鱼

【用法】补肾精，固冲任。适用于肾虚之胎漏、胎动不安。

【按语】干墨鱼含有丰富的蛋白质，还有脂肪、无机盐、碳水化合物等多种物质，加上它滋味鲜美，远在唐代就有食用墨鱼的记载，是人们喜爱的佳肴。



◎母鸡

麦门冬粥

【原料】鲜麦冬汁50毫升，鲜生地汁50毫升，生姜10克，薏米15克，粳米50~100克。

【制作】先将薏米、粳米及生姜煮熟，再下麦冬与生地汁，调匀，煮成稀粥。

【用法】空腹食用，每日2次。

【效用】安胎，降逆，止呕。适用于妊娠恶阻、呕吐不止。

【按语】《本草纲目》中说，麦门冬能“美颜色，悦肌肤”。本粥以麦冬、生地配伍，

对美容有一定效果。尤其适用于经常口干舌燥、面部皮肤干燥者，能滋阴润肤。



◎薏米



◎麦冬

鲜芦根粥

【原料】鲜芦根 100 克，竹茹 20 克，粳米 100 克，生姜 10 克。

【制作】将鲜芦根洗净，切成小段，与竹茹同煎，去渣取汁，加入粳米同煮成粥，粥将熟时加入生姜，略煮即可。

【用法】佐餐食用，每日 2~3 次，连用 5 日。

【效用】清热除烦，生津止吐。适用于妇女妊娠呕吐，高热引起的口渴心烦、胃热呕吐、呃逆不止。

【按语】芦根甘寒，入肺、胃经，是止呕良药，所含的薏苡素有解热镇静作用，擅长治疗妊娠呕吐以及心烦口渴，胃气上逆所致的呕吐、呃逆等。竹茹与芦根配伍，止呕作用更强。

◎竹茹



◎芦根



乌骨鸡汤

【原料】雌乌骨鸡 1 只，大枣 50 克，生姜 2 片。

【制作】将乌骨鸡去毛及内脏，洗净后和生姜、大枣一起放入锅内，加水、盐适量，煮汤服食。

【效用】健脾补血。

◎乌骨鸡



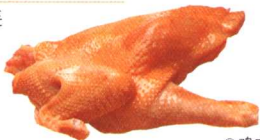
菟丝子煨鸡肉

【原料】鸡肉 60 克，菟丝子 30 克。

【制作】将菟丝子用纱布包裹后与鸡肉同放入瓦煲中，文火炖至鸡烂，食肉喝汤。

【用法】每日 1 剂，连服 5~7 剂。

【效用】有补肾养血安胎的功效。用于肾虚型。



◎鸡肉

苎麻根煮鸡蛋

【原料】苎麻根 30~120 克，鸡蛋 1~2 枚。

【制作】先将苎麻根水煎，去渣，用煎出之水煮鸡蛋。

【用法】每日吃 1~2 枚蛋。

【效用】具有补血清热安胎的功效。用于气血虚弱兼有血热者。



◎鸡蛋

苎麻红枣粥

【原料】鲜苎麻根 100 克，红枣 10 克，糯米 100 克，

【制作】先将苎麻根加水 1000 毫升，煎取汁 500 毫升，加糯米、红枣共煮成粥。

【用法】每日 2 次，随意食用。

【效用】具有补血清热安胎的功效。用于体虚血热之胎动不安。



◎红枣



◎糯米

千金鲤鱼汤

【原料】白术10克，生姜10克，茯苓15克，陈皮10克，白芍10克，当归10克，青鲤鱼1尾(500克重)。

【制作】将鲤鱼去鳞甲及内脏，余药洗净用干净纱布包裹，与鲤鱼同煮1小时，去药包。

【用法】饭前空腹吃鱼与汤。每日1次，待水肿消停服。

【效用】本方具有健脾行水安胎作用。可适用于脾虚型妊娠肿胀。



◎白术

党参杜仲糯米粥

【原料】党参、杜仲各30克，糯米100克。

【制作】党参、杜仲用纱布包好，同糯米一齐下锅，加水适量，熬煮成粥服用。

【用法】每日2~3次。

【效用】有补肾益气，养血安胎的功效。用于肾虚型。



◎党参

母鸡茅根粥

【原料】选用母鸡1只、鲜茅根60克。

【制作】洗净备好，置锅内加水适量，炖煮，加盐少许，吃肉喝汤。

【效用】经常服用，能起滋阴清热、养血安胎作用，用于血热型者。

羊腰羹

【原料】羊腰2具

(洗净切片)，肉

苋蓉20克，胡椒5

克，陈皮5克，草果

5克，葱、姜、盐各适量。

【制作】将上药及佐料装入纱布袋内扎口，与羊腰同煮熬汤，去药取汤，以汤煮面条，作羹食用。

【用法】宜常用。

【效用】具有补肾利水的功效。用于肾阳虚型妊娠肿胀。



◎羊腰

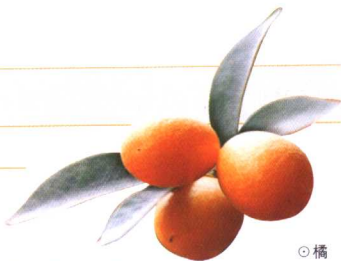
橘茹饮

【来源】《医宗金鉴》

【原料】(单份) 橘皮 30 克, 竹茹 30 克, 柿饼 30 克, 生姜 3 克, 白糖适量。

- 【制作】1. 橘皮洗净后切成约 1 厘米宽的长条, 竹茹挽成 10 个小团。干柿饼切成约 0.2~0.3 厘米厚的片。生姜洗净, 切成 0.1 厘米厚的薄片待用。
2. 将以上四味同时放入锅内, 掺入清水约 1000 毫升, 置中火上烧沸煮约 20 分钟, 滤出药汁, 再煎一次, 合并煎液, 用清洁的细纱布过滤得澄清的液体待用。
3. 药液加入白糖, 搅匀即成。

【效用】本方用橘皮理气止呕, 竹茹清胃止呕, 生姜温胃止呕, 寒温并用, 使清中有温, 清而不寒; 干柿饼含多种营养成分, 能清热和胃、止呃吐。药食合用, 共奏清胃降逆之功。本方可供妊娠呕吐、幽门不完全梗阻及腹部手术后呕吐及呃逆患者使用。痢疾、百日咳患者用之亦有一定效果。



◎橘

鲤鱼羹



◎陈皮

【原料】赤小豆 30 克, 陈皮 5 克, 苹果 5 克, 鲤鱼 1 条(约 250 克)。

【制作】先将鲤鱼去鳞、甲、腮及内脏, 洗净备用。将其余药物洗净塞入鱼腹, 放入姜葱盐少许, 上笼蒸熟。

【用法】服鱼及汤。宜常服。

【效用】本方具有理气行水作用。适用于气滞型妊娠肿胀。



◎苹果

双川安胎蛋

【原料】 川杜仲15克，川续断15克，鸡蛋2个。

【制作】 鸡蛋洗净，连壳旺火煮熟，去壳。川杜仲、川续断洗净，置瓦罐中旺火煮沸，加去壳鸡蛋，改文火煨60分钟。

【用法】 每日2次，每次吃1个鸡蛋，喝汤。

【效用】 补肾益肝，行血安胎。方中杜仲味甘，性温，可滋养阴血，养心安胎。诸味合用，对跌仆闪失及肾虚引起的先兆流产有辅助治疗作用。



糯米养胎粥

【原料】糯米 100 克，炙黄芪 30 克，红枣 5 枚。



◎黄芪

【制作】将黄芪焙干，研细末。将糯米、黄芪药末、红枣置瓦罐内，加清水，先用旺火煮沸，然后改用小火煨 60 分钟。

【用法】每日早晚各服 1 次。

【效用】益气养血，补元安胎。适用于气血两虚、体质虚弱的先兆流产孕妇服用。

苜蓿子蛋

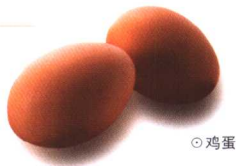
【原料】苜蓿子 5 克，鸡蛋 2 个。

【制作】将苜蓿子研碎，置瓦罐中，加清水，先用旺火煮沸，再用小火煮 20 分钟。加去壳鸡蛋，再煨 30 分钟。

【用法】每日 1 次，早晨空腹时服用，吃蛋饮汤。

【效用】养血益气，补肾安胎。

【按语】苜蓿子为豆科植物苜蓿的种子，在我国陕西等地常用于治疗先兆流产以及肾虚型（胎动不安，下体流血，腰腿酸软，身体瘦弱，头晕耳鸣，胃纳不佳，夜尿频多，面色萎黄，舌淡，脉沉弱略滑，尺脉无力）与跌打引起的胎动不安，一般可获得较好的治疗效果，但对难免性流产及习惯性流产无效。



◎鸡蛋



草果豆蔻煲乌骨鸡

【原料】乌骨母鸡
1只(约重500
克),草果、草豆
蔻各5克。

【制作】鸡洗净,草
果、草豆蔻入其腹内,以
竹签缝好切口,加水煮熟,调
味食。

【用法】佐餐食用。

【效用】温中健胃。适用于虚寒妊娠腹痛。

【按语】乌骨鸡含有17种氨基酸,其中有人
体不可缺少的赖氨酸、多种维生素和
硒、铁等矿物质,还含大量有极高滋补保
健价值的黑色素,而且
其胆固醇含量极
低,是高分
白、低脂肪
的高级补
品,有较强
免疫功能。



◎草果



◎草豆蔻

甘蔗生姜汁

【原料】甘蔗汁100克,生
姜汁10克。

【制作】将甘蔗汁、生姜
汁混合,隔水烫温。

【用法】每次服30克,每日
3次。

【效用】清热和胃,润燥生津,
降逆止呕。适用于妊娠胃虚呕吐者。

【按语】甘蔗有滋阴润燥、调中和胃的作用。



◎甘蔗

陈皮冬瓜汤

【原料】陈皮10克,冬瓜连皮
250克。

【制作】将陈皮、冬瓜洗净,同
时放入锅内煮熟,加少量盐。

【用法】每日2次,服至肿消。

【效用】本品具有理气行水作用。
适用于气滞型妊娠肿胀。



◎冬瓜

三味补养鸡

【原料】全当归15克，党参15克，益母草20克，子母鸡(小母鸡)1只，生姜末、细盐、葱、料酒等适量。

【制作】将三味中

药用干净纱布袋包好，扎口；母鸡宰杀，整净，放沸水中烫3分钟，火煨，至鸡肉全烂时，即可分餐食用。

【效用】益气补血，活血化瘀。流产后病人往往身体虚弱，气血双亏，因而应多吃鸡等补品。



◎当归



◎益母草

姜汁炒糯米

【原料】糯米250克，生姜汁3匙。

【制作】将炒锅放在文火上，倒入糯米、生姜汁同炒，炒到糯米爆破，研粉即成。

【用法】每次1汤匙，每日2次，开水调服。

【效用】补中益气。适用于脾胃虚弱所致的妊娠恶阻。

【宜忌】阴虚内热者忌用。



◎姜

黄蜡蒸鲤鱼

【来源】《百病食疗大全》

【原料】鲤鱼250克，黄蜡60克。

【制作】将鲤鱼洗净，清除内脏，把黄蜡放入鱼腹内蒸熟。

【用法】吃鱼肉，1次吃完。

【效用】和胃止呕。