

中华新药理饮食丛书

ZHONG HUA XIN YAO LI YIN SHI GONG SHU



HEALTH
PRESERVING

孕期产后调补药膳

朱复融 主编

广州出版社

新 药理
中华 饮食丛书

孕期 产后 调补

药

膳

朱复融

主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期产后调补药膳/朱复融主编. —广州: 广州出版社, 2004. 8
(中华新药理饮食丛书)

ISBN 7-80655-758-X

I. 孕… II. 朱… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱②产妇—妇幼保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第088054号

中华新药理饮食丛书 孕期产后调补药膳

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)

广州丰彩彩印有限公司印刷

(地址: 广州市广园西路岗头大街9号丰彩大厦 邮政编码: 510400)

开本: 787×1092 1/18 字数: 320千字 印张: 32

印数: 1-10000册

2004年8月第1版

2004年8月第1次印刷

责任编辑: 刘 胜 责任校对: 黄淑莹 装帧设计: 蓝 丽 赖 国

发行专线: 020-83793214 020-83781097

ISBN 7-80655-758-X/TS·55

总定价: 130.80元 (全六册)

新 药理
中华 饮食丛书

孕期 产后

调补

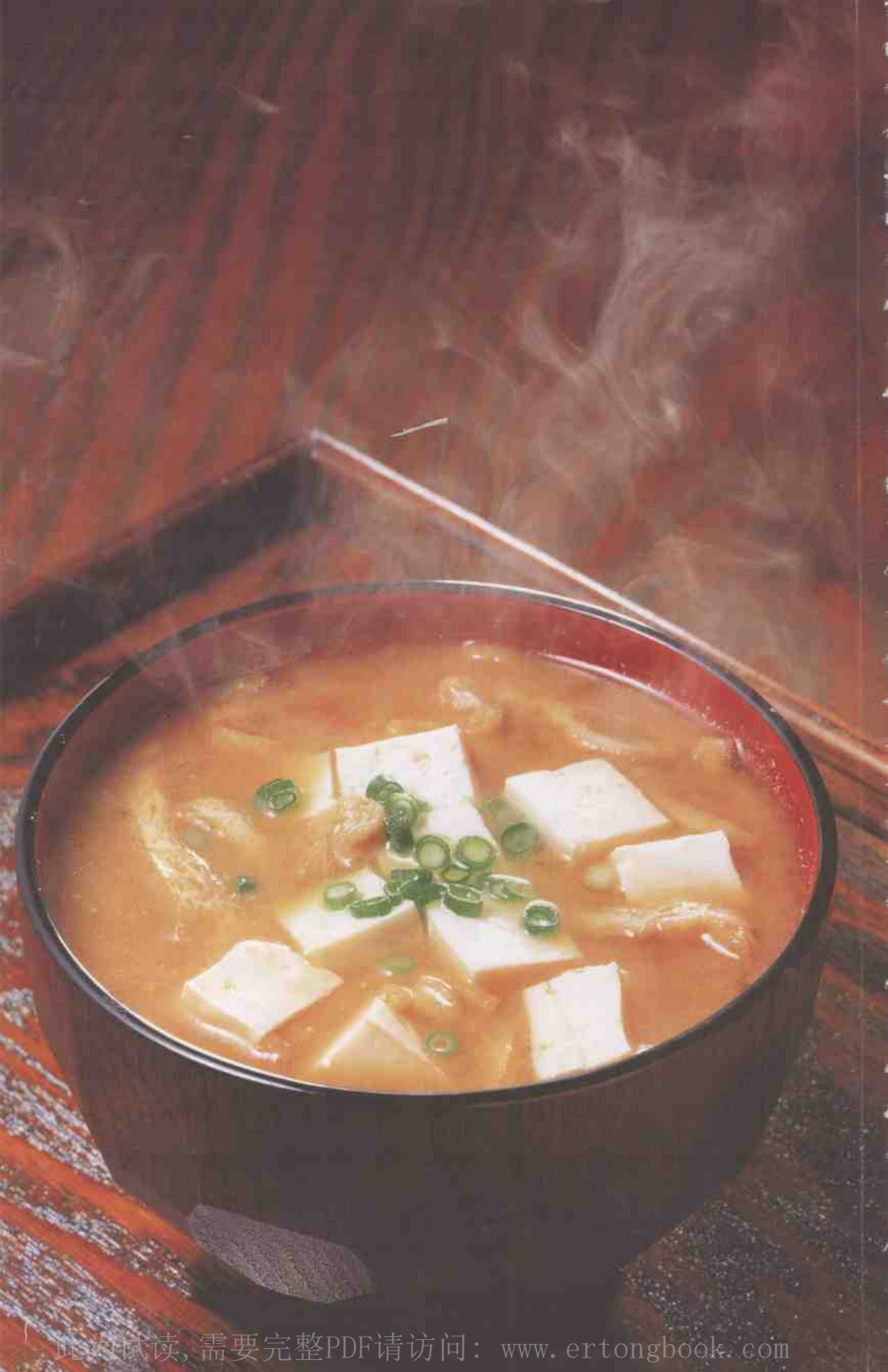
药

膳

朱复融

主编

广州出版社



序

古人云：“食者生民之天，活人之本。故饮食进则谷气充，谷气充则血气盛，血气盛则筋力强。”

中华民族自古就有“药食同源，药食同理，药食同用”及“药疗不如食疗”之说。而今，在富足的物质生活条件下，人们对自身的健康状况更是给予了越来越多的关注。吃出健康，吃出美丽，吃出智慧，吃出长寿，是21世纪人们最为关注的热门话题之一。

祖国医学认为，药膳具有多种保健功能：免疫调节、延缓衰老、健脑增智、抗疲劳、减肥瘦身、养颜美容、调节血脂、滋阴壮阳、改善睡眠和骨质疏松等，具有较广的应用范围和很好的使用实效。

近年来，药膳不仅为中国专家和普通百姓普遍重视，而且也逐渐受到国际医学界的广泛关注。药膳之所以盛传不衰而被人们所接受，是因为具有以下特点：

第一，药源广泛，方便易行。掌握了食物治病原理，等于每个家庭建立了一个家用药柜，内服外用可任意采撷和购买。即便是一杯牛奶，一个鸡蛋，取来都是药。

第二，价廉物美。药膳所用材料价廉物美，可随时采集，随时应用。

第三，营养丰富。应用时无需严格掌握剂量，患者食之尽可放心。

第四，口感舒适，易为患者尤其是儿童患者所接受。人们可以根据其营养功能及特点，或生用，或烹调，或处理，制成色、香、味、形俱备的药膳或剂型，使患者视之赏心悦目，闻之垂涎欲滴，食之胃口大开。让人在治病的同时，更得到吃的享受，可谓“良药可口又利病”。

药膳形是食品，性是药品。它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，起到食借药力、药助食功的协同作用，收到药物治疗与食物营养的双重效果。

为了发掘祖国医学和饮食文化的丰富宝藏，造福社会，



满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求，指导病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物，我们在广州出版社指导下策划编写了《中华新药理饮食》丛书。在编写过程中，我们特别邀请了国内一些有影响的专家学者参与了内容设计并承担了《婴幼儿健康药膳》、《儿童益智药膳》、《美容养颜药膳》、《减肥健身药膳》、《孕期产后调补药膳》、《养肾壮身药膳》等书的部分编写工作。

《中华新药理饮食》丛书师法自然，立足当代，既汲取了祖国药理饮食的经典遗产，又利用了当代药理饮食科学的杰出成果。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识等进行了通俗易懂的阐释，并依照药汤、药粥、药菜、药酒、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、功效、营养含量与特点、注意与禁忌等，为读者提供了大量易操作和营养美味的食谱。而且，书中还遵循辩证选膳的原则，对各类疾病的病因、病征或特殊营养需求进行细分，据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症用膳，用而得效。

药膳效在饱腹之后，益在享乐之中。我们怀着对祖国医药和饮食文化的敬仰及对生活的珍爱完成了这套丛书。丛书共收集各类药膳千余种，可谓当代药膳大全。我们愿以此书的出版，更好地为人民服务。

本书编写过程中，我们参考了大量文献资料，请教了许多经验丰富的专家学者，并得到了广州出版社的大力支持。在此一并致以深深的谢意。如有不足之处，敬请谅解。

编 者

2004年8月

前言

孕期产后的保健，是至关重要的。无论是生孩子之前还是生孩子以后，每一位女性都希望自己健康依旧，美丽如初。孕期和生育及产后各个时期，女性往往会产生各种各样的相关疾病和不适，如妊娠呕吐、妊娠腹痛、产后贫血、产后缺乳等。怀孕时应如何摄入营养？怎样才能生一个健康聪明的宝宝？怀孕后如何保健？怎样科学度过产褥期？产后如何调理身体？如何保持完美的体形？诸如此类的众多问题常常困扰着准妈妈和新妈妈们。

中医很重视孕期产后女性身体的调养和补益，在孕产妇幼保健方面有着它独到之处。孕产妇保健药膳以传统的中医理论和营养学为基础，兼收中药和饮食之长，结合孕产妇的营养需求，配合日常饮食，避免了单纯用药的副作用，在饮食中就达到既治病防病、又滋补保健的目的，对孕产妇和胎儿的健康非常有益，是孕产妇治病保健和胎儿健康发育的最佳选择。

本书针对孕产妇常见的各类疾病及各个时期身体的不同状况，详细介绍了适合孕产妇食用的各类药膳，有助于优生优育及孕产期的女性健康和美丽。但值得注意的是：本书所介绍的药膳是对医院治疗的补充，而不能完全取代正规治疗。另外，基于孕产妇的个体差异，应该在有经验的医师指导下选用。

目录

第1章 绪 论

- 13/一、药膳孕产妇理想的调养方法
- 二、孕期的营养调理原则
- 14/三、产后营养调理原则

第2章 孕期补益药膳

17/一、孕早期补益类

- 17/ 红枣蒸仔鸭
- 红烧牛肉
- 18/ 淮山牛百叶汤
- 鸡丝菠菜
- 莲米猪肚粥
- 牛杂粥
- 19/ 苹果炒鸡柳
- 乳鸽银耳汤
- 生鱼红枣汤
- 20/ 丝瓜瘦肉汤
- 薏米炖鸡
- 银耳鸡蛋

21/ 蔗汁牛肉丸

21/二、孕中期补益类

- 21/ 白瓜松子肉丁
- 大蒜豆腐鱼头汤
- 22/ 党参淮山猪肉汤
- 芙蓉鸡丝
- 23/ 干贝汤面
- 贵妃牛腩
- 海参炖鲍鱼
- 24/ 桂圆茶
- 鸡肝小米粥
- 鲤鱼补血汤
- 清牛肉汤



25/ 人参茶

- 山楂姜糖茶
- 瘦肉燕窝汤
- 土豆烧牛肉

26/ 香椿蛋炒饭

- 羊肉黑豆炖当归
- 猪心当归汤

27/三、孕后期补益类

27/ 参归鳝鱼汤

- 当归补血茶
- 豆豉蒸排骨

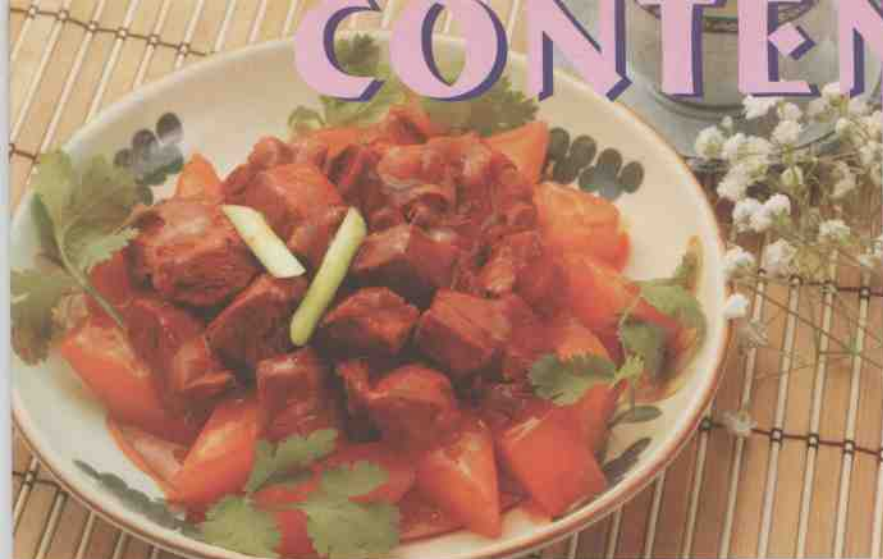
28/ 豆腐干炒菠菜

- 番茄猪肝面

28/ 枸杞五味茶

29/ 桂圆肉红枣羊肉汤

- 黄瓜番茄汁
- 砂锅白菜



第3章 妊娠诸症调治药膳

31/一、妊娠贫血类

31/ 玻璃肉
川冬菜炒鲜蚕豆

32/ 菠菜粥
椒盐排骨
人参粥

33/ 软炸枸杞猪肝
什锦烧豆腐
小米面发糕

34/ 猪肝炒油菜
香菇红枣

35/二、妊娠呕吐类

35/ 蛋醋止呕汤
党参砂仁蒸鱼翅
佛手姜汤

36/ 茯苓陈皮猪肝
藿香粥
姜汁牛奶

37/ 芦根姜蔗茶
牛奶韭姜汁饮
麦门冬粥
生姜乌梅饮

38/ 粟米丸子
竹菇止呕粥

38/三、妊娠水肿类

38/ 赤小豆陈皮鲤鱼汤

39/ 白术茯苓粥
补肾鲤鱼汤
黑豆红糖汤
莲子鸡茸鲍鱼

40/ 芥菜干贝汤
蘑菇黄豆芽
五皮粳米粥
湘莲燕窝

41/ 猪腰海带汤

41/四、妊娠咳嗽类

41/ 贝母陈皮梨
冰糖白萝卜汁
冰糖豆腐皮

42/ 杏仁百合

42/五、妊娠腹痛类

42/ 陈皮蒸蛋
陈皮木香烧肉
枣杞圆肉鸡汤

43/六、妊娠肌肉抽筋类

43/ 冬菇油菜
牛奶粥
排骨粥

44/ 牛肉末炒芹菜
虾米炒芹菜

蟹肉烧豆腐

45/七、先兆流产和习惯性流产类

45/ 阿胶鸡蛋汤

杜仲腰花

参归猪腰汤

46/ 黑豆糯米粥

卷心荷叶饮

鲤鱼粥

莲子糯米粥

鹿茸炖乌鸡

47/ 麦门冬粥

47/ 母鸡墨鱼粥

山药杜仲粥

首乌黄芪乌鸡汤

48/ 苏叶生姜茶

乌鸡粥

48/八、其他类

48/ 马齿苋粥

陈皮海带粥

49/ 小米面茶

蜜烧红薯

洋参麦冬茶

生姜羊肉粥

第4章 产后常见疾病调治药膳

51/一、产后贫血类

51/ 大枣炖鹌鹑

枸杞黑豆红豆汤

花生枸杞大枣蛋汤

52/ 姜葱陈皮辣牛肉

姜汁炒章鱼

五香鲤鱼

53/ 猪肝清汤

紫米粥

53/二、产后恶露不下不止类

53/ 冰糖莲子

54/ 冰糖银耳汤

参芪炖肥母鸡

赤豆茶

红糖牡丹花粥

55/ 花生鸡脚汤

栗子鸡块

56/ 红枣阿胶粥

木耳猪瘦肉汤

藕节炖鸡

芪枣炖黄鳝

人参乌骨鸡

57/ 山楂粥

57/ 桃仁莲藕汤

益母木耳汤

58/三、产后出血与产后血晕类

58/ 枸杞子粥

人参粥

生地益母汤

59/ 核桃木耳枣

乌蛋饮

香酥参归鸡

当归羊肉汤

60/ 黄芪乌鸡汤

五味子大枣人参汤

60/四、产后便秘类

60/ 核桃仁拌芹菜

61/ 蕃薯粥

海参猪肠木耳汤

桑椹芝麻糕

三仁丸

松子仁粥

62/ 苏子麻仁粥

香蕉冰糖汤

香蜜茶

杏仁白糖粥

63/五、产后腹痛类

- 63/ 当归生姜羊肉汤
- 当归煮猪肝
- 姜楂茶

- 64/ 红糖姜饮
- 田七炖鸡
- 益母糖茶

65/六、产后身痛类

- 65/ 白芷菠菜羊肝汤
- 葱白炖猪蹄
- 杜仲兔肉汤

- 66/ 归枣牛筋花生汤
- 鸡血藤红糖鸡蛋汤
- 肉桂猪肝粥

67/七、其他类

- 67/ 清蒸百合莲子心
- 甘麦大枣粥
- 山楂银菊茶
- 红糖百合汤

- 68/ 归地烧羊肉
- 红枣糯米羊肚
- 橘枣饮



第5章 产后补益药膳

70/一、产后调理药膳类

- 70/ 淡菜腰花
- 富贵长生粥
- 71/ 枸杞乳鸽汤
- 火腿烧鸽蛋
- 瓜姜乌鱼片
- 甘笋杞子乳鸽汤
- 72/ 红豆排骨汤
- 红枣山楂瘦肉汤
- 红烧甲鱼
- 73/ 花生陈皮排骨汤
- 海参鸡肉汤
- 荔枝大枣汤
- 牛肉粥

- 73/ 酥油茶

- 74/ 乳鸽鳖甲汤
- 山药黄芪鸡汤
- 香菇焖鸡
- 小米龙眼粥

75/二、产后虚弱补益药膳类

- 75/ 补虚正气粥
- 甜藕粥
- 豆腐皮鹌鹑蛋汤
- 76/ 枸杞蒸鳗鱼
- 红枣人参汤
- 红焖加吉鱼
- 77/ 桂花干贝
- 77/ 香肥带鱼

CONTENTS

- 姜葱蒜炒蟹
78/ 荔枝山药莲米粥
龙眼鸡翅
山药羊肉奶汤
79/ 大补中当归酒
羊排骨粉丝汤
80/ 黄芪鹌鹑
银耳肉丝粥
80/ 三、产妇滋补健身类
81/ 大枣粟米粥
当归生姜炖羊肉
番茄鸡片
82/ 凤菇清炖鸡
干贝猪肉汤
83/ 鸡蛋蜂蜜茶
海参冬菇汤
山楂炖兔肉
鸡丝粥

- 84/ 京葱海参
绿豆银耳粥
莲子炖猪肚
85/ 牛奶枣粥
人参炖鸡
平菇烧鲫鱼
生鱼煲红枣
86/ 枸杞炖羊肉
腰花木耳汤
银耳乌龙汤
87/ 陈皮牛肉
烩海参鲜蘑
美味火腿粥
88/ 牡蛎肉粥
山楂炖兔肉
平菇烧鲫鱼
牛奶枣粥





第6章 催乳回乳药膳

90/一、产后缺乳与滋补类

- 90/ 白汤鲫鱼
催乳鲤鱼汤
黄酒鲜虾汤
- 91/ 黑芝麻粥
红焖猪蹄
黄花杞子蒸瘦肉
- 92/ 老母鸡汤
木瓜鳅鱼汤
鲶鱼卧鸡蛋

- 93/ 清炖乌骨鸡
人参鸡肉汤
红枣蒸甲鱼

- 94/ 乌鸡白凤汤
94/ 章鱼花生猪脚汤

94/二、产后乳汁自出防治类

- 94/ 青皮莼肉猪心汤
- 95/ 芡实莲淮枣鸡汤
党参覆盆红枣粥
莲参粥

第



章

绪 论





一、药膳是孕产妇理想的调养方法

长期以来,我国民间流传着一些治疗妇产科疾病的单方和验方。表现出中医在妇产科疾病的治疗方面独有的特色。中医认为:人以脏腑为本,以气血为用。妇女的胎孕、孕育、哺乳等,都是脏腑经络气血化生作用的表现。胞宫是行经和孕育胎儿的器官,气血是月经、养胎、哺乳的物质基础,脏腑是生化气血之源,经络是运行气血的通路。

孕产妇保健药膳,就是以中医妇科理论为依据,联系到脏腑经络、气血,尤其是肾、肝、脾、胃、肺和冲任两脉在孕产妇生理上有重要作用。运用药膳进行调养,以保证孕产妇在孕前、孕期、产后、产后所需的营养。另外,中药与食物相配,可以做到药借食味,食助药性,变“良药苦口”为“良药可口”。所以说药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴,特别迎合人们“厌于药,喜于食”的特点,且易于制作,取材广泛,于孕产妇保健大有裨益。

二、孕期的营养调理原则

孕期营养合理调配的原则是以选择食物的种类和数量为基础,恰当地搭

配,以达到平衡营养、利于孕妇保健和胎儿发育的目的。

1. 食物要多样化,以谷类为主。

每天所进食的食物应包括谷类(米、面等)、薯类、动物性食物、豆类及其制品、蔬菜和水果及纯热能食物(植物油、淀粉、糖等)等,在数量上适当搭配,同时做到粗粮和细粮搭配,除米、面等细粮外,还应适当搭配如玉米、小米、赤豆、绿豆等粗粮,也可增加适量的坚果类如花生、芝麻、核桃等类食物。

2. 多吃蔬菜、水果。

蔬菜、水果可以为孕妇提供丰富的维生素、胡萝卜素、矿物质如钙、铁等。同时蔬菜中还有较多的纤维素,具有防止便秘的作用。

3. 多食用奶类、豆类或豆制品食物。

奶豆类食物可提供大量的优质蛋白,也含有丰富的钙,可被人体完全吸收利用,有利于孕妇健康和保证胎儿正常地生长发育。

4. 经常食用适量的鱼、禽、瘦肉、蛋等动物性食物。

这些动物性食物中含有较多的蛋白质,这些蛋白质能提供胎儿生长发育所必需的各种氨基酸,容易消化和吸收,并能够完全利用。而且,这类食物中含有的血红素铁在人体中吸收利用率较高,可以预防发生缺铁性贫血,对孕妇来说是补充铁的良好食物。鱼类尤其是海产鱼含有较多的不饱和脂肪酸,不仅是孕妇消化能力



较弱时的最佳食品，而且能促进胎儿神经系统发育。

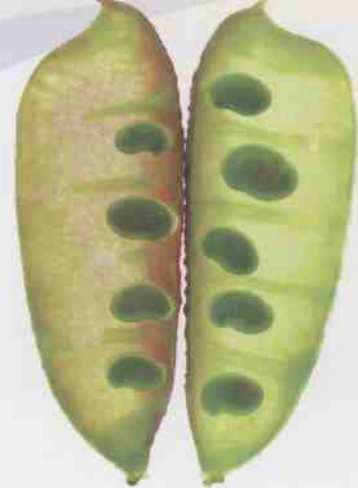
5. 合理的营养搭配，平衡膳食。

孕妇的饮食中必需富含各种营养素，营养合理搭配，既无不足，也不会过剩。营养不良会导致胎儿发育迟缓或流产，营养过剩也可能导致胎儿巨大及各种并发症，造成难产。合理的营养应当使饮食在质和量上都能满足孕产需要，同时注意饮食的多样化，做到粗细搭配、荤素搭配。

三、产后营养调理原则

产后要弥补怀孕和分娩的损耗，恢复健康和体力，保证乳汁的供应，哺育婴儿，因此产后的营养是非常重要的。

1. 产后营养要平衡。产后1~2天应吃些容易消化富有营养不油腻的牛奶、豆浆、面条及粥等。产后3~4天可逐渐恢复正常饮食，泌乳后要多喝汤，尤其是鸡汤、排骨汤、猪蹄汤、鲫鱼汤等，即可促进泌乳，又能增加营养。



2. 补铁。产后妇女必须补充适当的铁质，以弥补生产时大量失血、产后恶露排出和哺乳时的需求。可多食富含铁的食物，如鸡蛋黄、红糖、豆制品等。

3. 补钙。母乳中应保证婴儿足量的钙质。可由牛奶中获得。

4. 补维生素。产妇坐月子时大多时间卧床，活动不多，容易发生便秘，因此要多吃富含维生素和纤维的水果蔬菜。

5. 补蛋白质。为尽早恢复体质并保证乳汁分泌，应多吃富含蛋白质和无机盐的食物，如瘦肉、蛋、鸡、鱼、芝麻等。

为避免产妇月子后体重增加过多，要注意控制脂肪、食盐和碳水化合物的摄入量。

6. 多摄取水分。母乳的喂哺会使乳母体内每天流失约1000毫升

