

父 母 必 读



新编育儿百科之三

母婴食物营养指南

MUYINSIWUYINYANGZHINAN

杨思标博士 监修 天达、思远 编辑整理



新编育儿百科之三

R1513
Y2827

父母必读
母婴食物营养指南

(台湾)杨思标博士监修

天 达 思 远 编辑整理



A0913876

成都科技大学出版社

责任编辑:毕腾弟

封面设计:陈建平

新编育儿百科之三 母婴食物营养指南

监修:杨思标博士(台湾)

编辑整理:天达、思远

出版发行:成都科技大学出版社

新华书店经销

开本:850×1168 1/32 字数:980 千字

印张:39.25 印数:1—3000

出版日期:1993 年 6 月第一版

修定日期:1998 年 3 月第二版 1998 年 6 月印刷

ISBN7—5616—1166—8/R·38

四川省遂宁市印刷厂印刷

全套定价:59.40 元 本册:19.80 元

第一章 不孕妇女的营养

童子鸡露

【原料】

童子鸡 1 只，重量约 250～300 克，料酒、生姜、精盐、白糖各适量。

【制作方法】

1. 鸡将宰杀，剖洗干净，切成块，沥干水分，待用。
2. 把生姜去外皮，清洗净，切成片，待用。
3. 将鸡放入大碗内，酌加料酒、生姜片、精盐、白糖，不放水，在蒸锅内清蒸 4 小时，每晚睡前食用。

【功效】

益肾填精，大补元气。适用于肾虚精亏，面色萎黄，形体消瘦，心悸失眠，饮食减少，疲惫劳乏，自汗盗汗，男子阳痿早泄，精液清冷，女子月经调，久不孕育。

鹿鞭炖嫩鸡

【原料】

鹿鞭 100 克，当归 25 克，枸杞子、黄芪各 15 克，生姜 6 片，嫩母鸡 1 只，重约 350 克，阿胶 20 克，料酒、精盐各适量。

【制作方法】

1. 将鸡宰杀，剖腹，去内脏，清洗干净，待用。
2. 把鹿鞭、当归、枸杞子、黄芪、阿胶放入清水中浸泡 5 分钟，洗净、待用。
3. 将生妻去外皮，洗净，切成片，待用。
4. 把煮锅洗净，置于火上，将全部用料及鸡放入锅内，加清水适量，加粒酒，盖好锅盖，用武火烧沸，转为文火炖 3 小时，再把阿胶放入，待阿胶在锅里溶化后，加入精盐调味，

分次服用。

【功效】

温肾养血，调补任冲。主治肾虚症，症见婚久不孕，月经后期，量少色淡，面色晦黯，腰酸腿软，性欲淡漠，小便清长，舌质淡苔白，脉沉细等。

益母当归煲鸡蛋

【原料】

鲜益母草 60 克，当归 15 克，鸡蛋 2 个。

【制作方法】

1. 将益母草去杂，与当归一起放入水中洗净，用清水 3 碗煎制成 1 碗，用纱布滤渣，待用。

2. 把鸡蛋洗净，入锅煮熟，去外壳，用牙签扎小孔数个，加入药汁煮半小时，吃蛋、饮汤，每周 2~3 次，1 个月为 1 个疗程。

【功效】

调经养血。适用于婚久不孕症，饮用此汤，可增加卵子的排出，提高受孕的机会。

枸杞子粥

【原料】

枸杞子 20 克，大米 100 克，蜜糖适量。

【制作方法】

1. 将大米淘洗干净，下锅加清水上火烧开。

2. 把枸杞子洗净，放入米锅内，同煮成粥，加入蜜糖调匀，即可食用。

【功效】

温肾养血，调补任冲。主治妇人肾气不足引起的婚后久不孕者。

鸡肝菟丝子汤

【原料】

雄鸡肝 3 个，菟丝子 15 克。

【制作方法】

1. 将鸡肝放入清水中洗净，每个切成 4 块，待用。
2. 把菟丝子略洗一下，装入纱布袋内，扎紧袋口，待用。
3. 将砂锅洗净，把鸡肝、药袋放入砂锅内，加入清水 850 毫升，先用旺火煮沸，再改用文火煮熬 30—40 分钟，捞出药袋。每日当汤饮。

【功效】

补肾固精，益气壮阳。适用于肾阳气虚所致的男子阳痿早泄、滑精遗尿和女子久婚不孕或胎漏、习惯性流产等病症。

菟丝炖鹌鹑

【原料】

菟丝子 15 克，川芎 10 克，艾叶 30 克，鹌鹑 3 只。

【制作方法】

1. 将鹌鹑逐只杀死，用开水烫，去毛及内脏，洗净，待用。
2. 把菟丝子、川芎、艾叶洗净，用清水 3 碗煎至 1 碗，用干净的纱布渣，待用。
3. 将鹌鹑及药汁放入大汤碗内，置于火上，隔水炖熟烂，吃肉饮汤。

【功效】

补虚壮体。平日常食可以增强体质，对妇女子宫寒冷，久不受孕者有一定疗效。

姜 糖 膏

【原料】

鲜姜、红糖各 500 克。

【制作方法】

在夏季三伏天制造最佳。

1. 将生姜洗净，切成片，捣烂如泥，调入红糖，放入锅内蒸 1 小时，取出，放充足阳光下晒 3 天，然后再蒸晒。
2. 按此法共蒸 9 次，日晒 9 次，即每伏蒸晒 3 次。
3. 服用时间应在月经来潮的头一天开始，每日 3 次，连服 1 个月，不得间断。

【功效】

温肾养血，调补冲任。主治妇人肾虚证。症见婚久不孕，月经后期，量少色淡，性欲淡漠等。

【注意】

服药期间禁忌房事。

青 虾 炒 韭 菜

【原料】

青虾 250 克，韭菜 100 克，精盐、味精、猪油各适量。

【制作方法】

1. 将韭菜择去杂质，清水洗净，切成段，待用。
2. 把青虾剪去头足，挤出虾仁，清水洗净，沥干水分，待用。
3. 将炒锅洗净，置于火上，起油锅，倒虾仁入锅，用旺火烧熟，再倒入韭菜及精盐，反复快速翻炒，10 分钟后，酌加少量味精，炒匀即成。

【功效】

补肾壮阳。适用于肾阳虚衰所致阳痿，早泄，性欲减退，滑精遗尿和妇女宫冷不孕等症。

苁蓉羊肉粥

【原料】

苁蓉 15 克，羊肉 250 克，粳米 100 克，精盐、生姜、味精、料酒各适量。

【制作方法】

1. 先将苁蓉洗一洗，加水煎去渣取汁，待用。
2. 把羊肉放入清水中洗净，切成小块，待用。
3. 将粳米去杂，清水淘洗干净，待用。
4. 把生姜去外皮，洗净，切成片，待用。
5. 将苁蓉汁、羊肉、粳米放入洗净的锅内，兑水适量，上火同煮，待肉熟后，加入精盐、生姜片、料酒，再煮片刻即成。

【功效】

补肾壮阳，益肝补精。对于男子阳痿、早泄、遗精、性欲减退、遗尿、神经衰弱及女子不育、白带过多、月经不调、贫血萎黄等症，有一定的疗效。

陈 皮 茶

【原料】

陈皮 6 克，乌龙茶少许。

【制作方法】

1. 将陈皮用清水洗净，切成丝状，待用。
2. 把乌龙茶放入茶壶内，倒入刚煮沸的开水适量，壶加盖，待 5 分钟后，将壶内的茶水倒掉，加入陈皮丝，再倒入开水，壶加盖，半小时后，代茶饮。

【功效】

燥湿化痰，理气调经。主治痰湿症。症见婚后不孕，形体肥胖，经行延后，甚或闭经，带下量多，质粘稠，面色白，头晕心悸，胸闷泛恶，苔白腻，脉滑。

雪风鹿筋汤

【原料】

鸡脚、干鹿筋各 200 克，雪莲花 3 克，蘑菇片 50 克，火腿 25 克，味精、料酒、生姜、精盐、高汤各适量。

【制作方法】

1. 把鹿筋先用冷水洗净，加入开水浸泡，水凉后再次换水，反复多次，待鹿筋发涨后，切成小段，待用。
2. 将生姜去外皮，清水洗净，切成片，待用。
3. 把发好的鹿筋下锅，加入生姜、料酒、清水，鹿筋煨透取出，放入盆子里。
4. 将鸡脚用开水烫透，斩去爪尖，拆去大骨，过清水洗净，放入盆里。
5. 把雪莲花洗净，用纱布袋松装放入盆内，面上再放火腿片、洗净的蘑菇片，加入高汤、料酒、姜片，上笼蒸至鹿筋熟软时取出，滤出原汁，汤中加入味精、精盐，倒回盆内，再上火蒸 1 小时，取出，即可供食用。

【功效】

补虚损，壮筋骨。主治肾虚阳痿，女子宫寒不孕，月经不调等病症。服法，最好每周 1 服用 1 次。

长生神芝膏

【原料】

白术 1000 克，苍术 500 克，人参 100 克。

【制作方法】

1. 将白术和苍术放入清水中洗净，捣碎，加清水适量，浸泡 12 小时，水煎 3 次，分次过滤。再将滤液合并，倒入砂锅里，置于火上，用文火煎熬，浓缩至膏状，待用。
2. 把人参洗净，切成片，放入砂锅里，加水适量，煎 5

次，再将5次煎液合并，用文火浓缩熬膏，待用。

3. 将砂锅刷洗净，把以上两种膏滋合并，混合均匀，置于火上，用文火煎透，晾凉后，再盛入瓷坛内，备用。

4. 一天服用2次，每次10克，用白开水冲服。

【功效】

健脾养肺，大补元气。适用于身体虚弱，食少倦怠，虚咳气喘，失眠健忘，少气懒言，大便不实，久不孕育。长期服用，可以悦泽颜色，轻身延年。

鹿肾枸杞 菟丝盆子汤

【原料】

鹿肾2只，枸杞、菟丝子、覆盆子、益智仁、姜片各10克、五味子、车前子各9克，乌药8克，炙龟板15克，绍酒1克，精盐、味精各2克。

【制作方法】

1. 将菟丝子、覆盆子、五味子、车前子、益智仁、乌药拣去杂质，清水洗净，待用。

2. 把龟板洗净，与上述各药齐放入煮锅内，加清水适量，置于火上，锅加盖，文火煮1小时，去渣取汁，澄清去沉淀，待用。

3. 将生姜去外皮，清水洗净，切成片，待用。

4. 把鹿肾剖开去肾臊白膜，清水洗净，切成薄片，加入姜片、绍酒、精盐调拌均匀，15分钟后，待用。

5. 将煮锅刷洗干净，把药汁倾入锅内，置于旺火上烧开，放入肾片氽熟，加入味精、精盐调味，立即起锅，可供食用。

【功效】

滋肾养血壮阳。适用于育龄妇女婚后久不受孕，月经量少，面色晦暗，精神疲倦，腰酸腿痛，性欲冷漠，舌质淡，脉

沉细等病症。

熟地枸杞酒

【原料】

熟地黄 60 克，枸杞子 30 克，白酒 1000 克。

【制作方法】

1. 先将熟地黄、枸杞放入清水中洗净，沥干水分，用刀切碎，装入纱袋内，扎紧袋口，置于瓷坛内。加入白酒，密封坛口。

2. 每日必须振摇 1 次，7 天后改为每周摇 1 次，一个月后即可饮用。

3. 酒服完后，药渣可以再加白酒 500 克，浸泡 15—20 天，即可饮用。

4. 服法，每次 15 毫升，1 日 2 次。

【功效】

补血养阳，滋肾益精。适用于精血不足所致的脱发、健忘、不孕、腰膝酸软等病症。

鹿肾瘦猪肉羹

【原料】

鹿肾 1 对，瘦猪肉 300 克，精盐、胡椒粉、肉汤、味精各适量。

【制作方法】

1. 先将鹿肾用温水浸 12 小时，刮去粗皮、杂质，剖开再刮去里面的粗皮、杂质，清水反复洗净，切成丁状，待用。

2. 把猪肉洗净，放入沸水锅内烫一下，捞出，切成丁状，待用。

3. 将煮锅刷洗干净，置于火上，放入鹿肾、猪肉、精盐、胡椒粉、肉汤，用文火煮 4 个小时，点入味精调味，即可供食用。

【功效】

补肾壮阳，益精暖宫。主治阳痿早泄，遗精，肾虚耳聋，宫冷不孕等病症。服法，每日1剂，分次服用，共用2~3剂。

【注意】

阳虚旺火者，慎食。

鹿茸粥

【原料】

鹿茸3克，粳米100克，生姜6片。

【制作方法】

1. 将鹿茸刷洗净，研成细末，备用。
2. 将粳米去杂质，用清水淘洗净，直接放入煮锅内，置于火上，加清水适量，锅加盖，用旺火煮。
3. 把生姜去外皮，洗净，切成片，待用。
4. 煮米锅烧沸后，加入鹿茸末和生姜，再转为文火煎熬30分钟，以米熟烂透为度。
5. 适合冬季早晚餐食用。服法，3~5天为1个疗程。

【功效】

温肾壮阳，益精补血。对于肾阳虚衰，消瘦怕冷，腰脊酸疼，下肢发凉，软弱无力；男子性功能障碍，阳痿，早泄，滑精；女子子宫虚冷，久不孕，崩漏，带下清稀等症，具有较好的疗效。

紫河车膏

【原料】

紫河车（胎盘）1具，党参、生地、枸杞子、当归各75克，炼蜜1000克。

【制作方法】

1. 先将紫河车漂洗干净，切碎，再将党参、生地、枸杞

子、当归用清水洗净，一并加水浸泡半小时，置于火上，煎煮3次，分次滤出药汁，待用。

2. 把全部药汁合并后，滤液，置于火上，用文火煎熬浓缩，兑入炼蜜，调匀成膏。

3. 每次3匙，早晨用黄酒冲服。

【功效】

温肾益精，大补元气。适用于男女体质虚弱，不耐劳累；男子肾虚，阳痿早泄，精少不育；妇女子宫虚冷，习惯性流产，久不孕育等症。

白木耳鹿角胶汤

【原料】

白木耳 30 克，鹿角胶 125 克，冰糖 15 克。

【制作方法】

1. 将白木耳用温水泡发，除去杂质，过凉过洗净，待用。
2. 把煮锅刷洗净，置于火上，将白木耳放入锅内，加清水适量，用文火煎熬，待木耳熟透时，加入鹿角胶和冰糖使之烊化和匀，熬透，可供食用。

【功效】

滋补强壮，和血营养。肾精虚衰之阳痿、男子久婚不育等病患者食用，具有较好的疗效。服法，每日1次，入睡前服用。

蛤蚧红参散

【原料】

蛤蚧 2 对，淫羊藿 250 克，红参 50 克，米酒少许。

【制作方法】

1. 将蛤蚧去除头、足及鳞，清水洗净，待用。
2. 把淫羊藿、红参用清水洗净，沥土，待用。

3. 将蛤蚧、淫羊藿、红参分别用文火焙干，研成细粉。

4. 把3种细粉混合均匀。每次5克，1日2次，米酒送服。

【功效】

温肾补虚，壮阳生精。对于肾阳衰所致的阳痿早泄，精虫量少，久婚不育，精神疲惫、腰酸膝冷等病症，均有一定疗效。

二根茴香酒

【原料】

茶树根、凌霄花根、小茴香各15克，老母鸡1只，重约350克，红糖、黄酒、米酒、食盐各适量。

【制作方法】

1. 于月经来时，将茶树根、凌霄根去杂质，清水洗净，切碎、与适量黄酒隔水炖2~3小时，去渣后，加红糖和服。

2. 于月经净后的第二天，将小茴香用清水洗净，再把母鸡宰杀，去毛及内脏，清洗净，将小茴香放鸡腹内，加水适量，炖至熟透，加少许米酒和食盐服食。

3. 每月1次，连服3个月即成。

【功效】

健脾补肾，温经散寒，调经助孕。用于治疗痛经及久婚不孕症。

食盐拌粥油

【原料】

粳米100克，党参15克，精盐10克。

【制作方法】

1. 将党参洗净，砍成碎末，待用。

2. 把粳米淘洗干净，同党参一起放入煮锅内，加水适量，

置于火上煮，待粥煮至汤稠将熟时，撇出粥油（文火煮至滚锅，上面漂起的粘稠的米汤），待用。

3. 将精盐入锅炒熟后。加入粥油，空腹服之。

【功效】

强身健体，增添精子。在日常生活中，常服可改善男子精子稀少的状况。

添 精 粥

【原料】

菟丝子 20 克、熟附片、党参、补骨脂、杜仲各 15 克，川断、地骨皮、黄芩各 6 克，枸杞子 25 克，大米 150 克。

【制作方法】

1. 把熟附片、菟丝子、党参、杜仲、川断、地骨皮、黄芩、补骨脂、枸杞子放入清水中洗净，置于砂锅里，加水适量，共煮取汁，去渣，待用。

2. 将大米淘洗干净，入煮锅，加入药汁煮成粥即成。服法，早晚温热食用。

【功效】

益精补肾、壮阳。适用于肾气虚衰的阳痿、精液异常、精液中精子少、不活跃及男子不育等病症。

益精附片粥

【原料】

淫羊藿、锁阳、巴戟、山茱萸、熟附片、肉苁蓉、韭菜子各 10 克，熟地、枸杞各 15 克，黄芪 20 克，当归、车前子各 6 克，甘草 4 克，大米 250 克。

【制作方法】

1. 将上述 13 味药用清水漂洗净，入砂锅，兑水，共煎取汁，待用。

2. 把大米淘洗干净，入煮锅，加入药汁，置于火上，煮成稀粥，即成。服法，每日2次，温热饮用。

【功效】

补肝肾，增精助阳。适用于肝肾不足、寒湿偏盛、性欲低下、精液量少而清稀、精液自流、男子不育等症。

仙灵脾酒

【原料】

淫羊藿 100 克，米酒 500 克。

【制作方法】

1. 将淫羊藿用清水洗净，晾干，切成碎末。装入纱布袋中，扎紧袋口，入入刷洗干净的瓷坛内。

2. 加入米酒，密封坛口。每日振摇1次，7天后为每周1次，浸泡20天以上。每次服食30毫升，1日2次。

【功效】

壮阳益肾，祛风除温。适用于肾阳虚弱，男子阳痿早泄，女子久不孕育，内湿痹痛，四肢拘挛，麻木不仁等病症。

加减右归粥

【原料】

仙灵脾 12 克，肉桂 3 克，熟附片、巴戟、女真子、紫石英、当归、山茱萸、狗脊各 10 克，紫河车 6 克，大米 150 克。

【制作方法】

1. 先把紫河车用清水洗净，沥干，捣为细末，待用。

2. 将其余9味中药洗净，放入砂锅内，加清水适量，锅加盖，文火煮1小时，去渣，取汁，待用。

3. 把大米淘洗净，直接放入煮锅内，加入药汁，用旺火煮沸，放入紫河车末，移置小火慢煮至米熟透，成稀粥即成。服法，早晚温服。

【功效】

补虚固本，温肾壮阳，增精。适用于妇人、男子肾阳衰，命门不足。妇人阴道干涩，阴液不足，宫冷不孕，无快感；男子阳痿不举，阴茎里缩，精液少，尿频等病症。

温阳种子粥

【原料】

熟附片、当归、仙茅各 10 克，桂枝、巴戟、枸杞各 15 克，熟地、仙灵脾各 20 克，大米 250 克。

【制作方法】

1. 先将上述 8 味中药放入清水中洗净，入砂锅内，兑水，煮约 2 小时，去渣取汁，待用。
2. 把大米淘洗净，直接放入煮锅内，加入药汁，煮成稀粥，即成。服法，早晚温热食用。

【功效】

补气血、温肾壮阳。对于男子先天不足、肾阳亏虚、阳痿、早泄、精液稀薄而少、阴冷、妇人子宫发育不良性不孕等病症，均有一定疗效。

内金鹿茸黄芪粥

【原料】

熟附片、五味子、远志各 6 克，山药、黄芪、鹿茸、桑螵蛸各 12 克，煅牡蛎 15 克，肉苁蓉、鸡内金各 10 克，粳米 180 克。

【制作方法】

1. 把鸡内金、山药、熟附片、鹿茸用清水洗净，沥干，捣为细末，待用。
2. 将其余 6 味中药洗净，放入砂锅内，加清水适量，置于旺火上，煮 1~2 小时，去渣取汁，待用。
3. 把粳米放入清水中淘洗干净，直接放入煮锅内，加入