

大众药膳保健丛书

|| 彭铭泉 主编 ||

妇 幼 保 健 药 膳



华南理工大学出版社

大众药膳保健丛书

|| 彭铭泉 主编 ||

编者 彭铭泉 彭年东 彭 红
彭 斌 彭 莉 侯 坤

妇 幼 保 健 药 膳



华南理工大学出版社

广州

图书在版编目(CIP)数据

妇幼保健药膳/彭铭泉主编. —广州:华南理工大学出版社,
2002.8

(大众药膳保健丛书)

ISBN 7-5623-1813-1

I. 妇… II. 彭… III. 妇幼保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 006394 号

总 发 行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

发行部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

Email: scut202@scut.edu.cn

<http://www2.scut.edu.cn/press>

责任编辑: 欧建岸

印 刷 者: 中山市新华印刷厂有限公司

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.75 插页: 2 字数: 164 千

版 次: 2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1~5 000 册

定 价: 13.00 元

版权所有 盗版必究

谨以此书献给

热爱生活的人们



前 言

药膳是祖国医药学的一个重要组成部分，在防病治病、滋补强身、抗老延年方面具有独到之处。数千年来，它为中华民族的繁衍昌盛做出了贡献。

食疗之学，起源甚早。传说先民尝味草木，开拓食物来源并发现医药，故有“药食同源”之说。从这个意义上讲，医家对于饮食的宜忌、调制方法亦颇考究，并积累了许多用饮食治病的宝贵经验，在古医籍中亦常有著述。历代书目著录、现存的食疗文献及散见于医家著述中的食疗方药，为数可观，不乏精湛之作。

食疗的内容十分丰富，用于防病治病，或补虚治衰，或作为治疗的辅助，已不仅仅是饮食营养。

食疗包括两个主要方法，一是将食物经过一定的调制烹饪，充分发挥其医疗作用；二是配入适当的药物，虽然用药，但通过技术处理而赋予食物的形式。由于我国饮食烹调技术精湛，药膳食品不仅形式多样、花色繁多，并且也注重其色、香、味、形、质各个方面，使患者乐于接受。所以，这不仅是饮食与药物的简单混用，同时也是传统烹调技术与药物疗法的巧妙结合，具有我国民族文化的特征，是科学，也是一种艺术。

《妇幼保健药膳》是笔者从1980年创办成都同仁堂以来，经过实践总结，并广集有关药膳、食疗资料，走访十一省市，查阅了历代有关“药膳”、“食疗”专著，从收集的数千个药膳处方中整理编成的一本精作。

《妇幼保健药膳》以中医妇幼医学、中国药膳学理论为依据，根据妇女在日常生活中常患疾病及孕妇在孕、产、哺各个时期出现的不同病症，按辨证施膳原则，用药膳进行食疗。本书有配方、制法和功效，读者一看就懂，照方烹制食用，将会取得较好疗效。用药膳进行调养，可起到防病保健作用。

《妇幼保健药膳》除介绍针对妇女常见疾病的药膳外，还根据孕妇和婴、小儿在各时期的营养需要，分别介绍了补气、补血、固肾滋补药膳，婴、小儿常见病药膳。

这里要特别指出的是，凡属国家保护的动植物，不得随意取食。作药膳的药物和食物在中药店和集贸市场可以购得。

本书深入浅出，既有古方，又有创新；既有理论，又有实践；既有治疗妇女疾病的处方，又有妇幼保健的药膳，可供家庭、餐厅、医院、保健工厂和药膳食疗爱好者参考。

彭铭泉

目 录

第一章 妇女常见病药膳 (1)

- | | |
|------------|-------------|
| 扁豆红枣汤 (2) | 蛤蟆油炖乌鸡 (10) |
| 扁豆益胃汤 (2) | 蛤蟆油炖鳗鱼 (11) |
| 白术糖水 (3) | 鹿角胶红糖粥 (12) |
| 白术鸡蛋羹 (3) | 鹿角胶炖乌鸡 (12) |
| 醋煮桑螵蛸 (4) | 鹿角胶炖鳗鱼 (13) |
| 桑螵蛸粥 (4) | 鹿角胶炖海参 (13) |
| 莲子红枣粥 (4) | 沙苑子炖猪腰 (14) |
| 莲子煮猪肚 (5) | 沙苑子白糖茶 (14) |
| 莲子炖乌鸡 (5) | 沙苑子莲子汤 (15) |
| 红花烧鱿鱼 (6) | 山茱萸炖鲈鱼 (15) |
| 红花蒸鲫鱼 (7) | 香附子炖乌鸡 (16) |
| 黄鸡炖老龟 (7) | 肉桂炖猪尾巴 (16) |
| 老龟炖鹌鹑 (8) | 芡实炖老鸭 (17) |
| 老龟炖鳗鱼 (8) | 芡实炖羊肉 (17) |
| 龟胶炖黄鸡 (9) | 紫苏瘦肉汤 (18) |
| 龟胶炖猪腰 (9) | 紫苏番茄汤 (18) |
| 龟胶炖鲈鱼 (10) | 紫苏煮墨鱼 (19) |

雪莲花炖黄雌鸡	(19)	山药炖兔肉	(29)
山茱萸核桃炖猪腰	(20)	山药红枣炖乌鸡	(30)
山茱萸枸杞炖海参	(20)	山药炖鸽肉	(30)
丹参团鱼炖乌鸡	(21)	三七红枣蒸乌鸡	(31)
牡蛎粉炖乌鸡	(22)	三七枸杞粥	(31)
牡蛎粉炖猪瘦肉	(22)	白芍炖乌鸡	(32)
阿胶蒸鸡蛋	(23)	白芍红枣炖团鱼	(32)
阿胶葱白煮蜜糖	(23)	肉苁蓉蒸鲈鱼	(33)
阿胶炖排骨	(24)	何首乌煮猪肝	(33)
旱莲茅根炖猪肘	(24)	黄芪汽锅鸡	(34)
旱莲扁豆炖猪脚	(25)	明党参炖乌鸡	(35)
旱莲生姜炖羊肉	(25)	马齿苋大蒜粥	(35)
川芎黄芪蒸鲫鱼	(26)	乌梅粥	(36)
牡丹皮炖乌鸡	(26)	郁金粥	(36)
荷叶红糖煎	(27)	白果炖黄雌鸡	(37)
荷叶蒸生鱼	(27)	白果烧乌鸡	(37)
荷叶绿豆煮冬瓜	(28)	薏苡莲子粥	(38)
淮山炖猪肚	(29)		

第二章 不孕药膳

归芪鸡	(40)	红花丹参鸡	(44)
乌鸡白凤汤	(40)	羊藿菟丝鸡	(45)
菟丝当归鸽	(41)	首乌北芪鸡	(45)
益母鸡	(41)	鹿角胶炖乌鸡	(46)
参归炖鳖鱼	(42)	鹿角胶炖海参	(47)
附子羊肉汤	(43)	鹿角胶烧龙虾	(47)
川芎当归鸡	(44)	鹿角胶炖狗肉	(48)

鹿角胶烧麻雀	(48)	鹿茸烧海参	(55)
鹿肾炖麻雀	(49)	鹿茸烧鲜虾	(56)
鹿肾烧虾仁	(49)	鹿茸炒麻雀	(56)
朴硝当归炖雄鸡	(50)	鹿茸炖乌鸡	(57)
牛鞭炖麻雀	(51)	肉苁蓉蒸鲈鱼	(57)
黄狗肾炖乌鸡	(51)	肉苁蓉炖雄鸡	(58)
黄狗鞭炖鹿肉	(52)	肉苁蓉炖团鱼	(58)
海狗肾炖老龟	(52)	雪莲花炖乌鸡	(59)
海狗肾烧大虾	(53)	雪莲花炖海参	(59)
海狗肾烧海参	(54)	雪莲花炖羊肉	(60)
海狗肾烧麻雀	(54)		

第三章 妊娠反应药膳..... (61)

砂仁生地鲫鱼	(62)	木香陈皮兔肉粥	(70)
木香陈皮鸡	(62)	木香莲子糯米粥	(70)
茯苓陈皮猪肝	(63)	木香苡仁粥	(71)
党参砂仁蒸鱼翅	(63)	藿香生姜粥	(71)
伏龙肝蒸鲍翅	(64)	藿香煮鳝段	(72)
砂仁煮猪肚	(64)	藿香红枣糯米粥	(72)
党参砂仁鸭条	(65)	草豆蔻粥	(73)
皮尾参蜂蜜饮	(66)	草豆蔻卤子鸭	(73)
二仁粥	(66)	草豆蔻卤猪肚	(74)
砂仁红枣糯米粥	(67)	草果卤排骨	(74)
白豆蔻生姜粥	(67)	草果羊肉粥	(75)
陈皮生姜粥	(68)	丁香荷叶粥	(75)
陈皮乌鸡粥	(68)	丁香鸡	(76)
陈皮鱼肚粥	(69)	丁香卤肘子	(76)
木香大枣粥	(69)	明党参粥	(77)

明党参炖乌鸡	(77)	姜糖饮	(80)
茯苓红枣粥	(78)	生姜瘦肉粥	(80)
茯苓糯米饼	(78)	八角茴香卤猪肚	(81)
白糖茯苓糕	(79)	八角茴香卤子鸭	(81)
茯苓面条	(79)	八角茴香米粉肉	(82)

第四章 妊娠肿胀药膳..... (83)

赤豆鲤鱼汤	(84)	白术西瓜饮	(95)
冬瓜皮赤豆鲤鱼汤	(84)	白术煮田螺	(96)
翠衣汁炒黄鳝	(85)	白术煮海蜇	(96)
薏苡冬瓜盅	(85)	白术炖蛤蜊	(97)
莲子鸡茸鲍鱼	(86)	白术炖生鱼	(97)
马蹄炒带子	(87)	白术炖白鸭	(98)
黑豆红糖粥	(87)	白术炖黑豆	(99)
龙马鱼翅	(88)	茯苓煮黑豆	(99)
湘莲燕窝	(88)	茯苓炖绿头鸭	(100)
薏苡煮生鱼	(89)	茯苓炖生鱼	(100)
赤豆冬瓜汤	(89)	茯苓炖蛤蜊	(101)
赤小豆煮老鸭	(90)	茯苓炖田螺	(101)
赤小豆煮鲢鱼	(90)	茯苓炖荸荠	(102)
赤小豆炖荸荠	(91)	薏苡黑豆粥	(102)
赤小豆炖田螺	(92)	薏苡绿豆炖绿头鸭	(103)
赤小豆炖蛤蜊	(92)	薏苡炖蛤蜊	(103)
赤小豆苡仁炖生鱼	(93)	薏苡煮田螺	(104)
赤小豆炖鹌鹑	(93)	薏苡炖荸荠	(104)
二豆煮老鸭	(94)	泽泻白鸭冬瓜汤	(105)
白术饼	(94)	泽泻荸荠炖鹌鹑	(105)
白术炖马蹄	(95)	泽泻煮田螺	(106)

泽泻炖蛤蜊	(107)	泽泻绿豆炖绿头鸭	(108)
泽泻炖生鱼	(107)	荷叶黑豆粥	(108)

第五章 胎动不安药膳

菟丝乌鸡汤	(111)	杜仲红枣糯米粥	(121)
太子参炖猪腰	(111)	杜仲黑豆粥	(121)
菟丝炖乳鸽	(112)	杜仲扁豆炖瘦肉	(122)
桑螵蛸蒸猪腰	(112)	杜仲炒猪肝	(122)
杜仲炒腰花	(113)	杜仲荷兰豆炒猪腰	(123)
砂仁炒大虾	(113)	杜仲枸杞炖乌鸡	(124)
枸杞核桃炒鸡丁	(114)	杜仲炖老鸭	(124)
太子参枸杞饮	(114)	杜仲炖鲈鱼	(125)
首乌炒肝腰	(115)	杜仲炖海参	(125)
核桃虾仁炒韭菜	(116)	杜仲炖荸荠	(126)
白术煮鸡蛋	(116)	续断炖猪腰	(126)
白术煮鸡肝	(117)	续断炖猪蹄筋	(127)
白术煮乌鸡	(117)	续断黑豆炖猪瘦肉	(127)
白术炖鹌鹑	(118)	续断炖乌鸡	(128)
白术炖鲑鱼	(118)	续断炖鲈鱼	(128)
白术炖鱼翅	(119)	艾叶煮鸡蛋	(129)
白术煮鱼肚	(119)	艾叶糯米红枣粥	(129)
白术炖海参	(120)	艾叶炖猪肚	(130)
白术番茄牛尾汤	(120)	紫苏炖乌鸡	(130)

第六章 妊娠子病药膳

菊花茯神猪肉汤	(133)	玉竹炒肝腰	(135)
羚羊白鳝汤	(133)	双耳肉片	(135)
桑寄生苓炖生鱼	(134)	菊花莲心饮	(136)

天麻茯苓炖鱼头	(136)	羚羊金银饮	(145)
冰糖莲子燕窝汤	(137)	天麻菊花蒸鲩鱼	(145)
茯苓砂仁冬瓜汤	(137)	天麻菊花炖乳鸽	(146)
莲子茯苓生鱼汤	(138)	天麻菊花炖蛤蜊	(146)
菊花炒猪瘦肉	(138)	天麻菊花炖鱼头	(147)
菊花红枣糯米粥	(139)	天麻菊花炖冬瓜	(147)
菊花鱼片	(139)	天麻炖鲜藕	(148)
菊花烧豆腐	(140)	天麻荸荠炖鲜藕	(149)
菊花瘦肉汤	(140)	天麻菊花炖田螺	(149)
菊花牛奶茶	(141)	天麻炖乌贼肉	(150)
菊花炖兔肉	(141)	天麻菊花炖鱼肚	(150)
菊花炖乳鸽	(142)	天麻菊花炖兔肉	(151)
菊花炒鲜鱿	(142)	天麻菊花糯米粥	(152)
菊花鱼翅	(143)	茯苓莲子粥	(152)
白芍生地炖猪尾	(144)	茯苓莲子炖乌鸡	(153)
白芍生地煮鲩鱼	(144)	茯苓莲子炖蛤蜊	(153)

第七章 胎位不正药膳

当归陈皮鸡	(155)	归芪粥	(160)
当归附子瘦肉汤	(155)	当归人参炖乌鸡	(160)
人参升麻汤	(156)	当归陈皮炖母鸡	(161)
寄生当归蒸鳗鱼	(156)	当归红枣糯米粥	(161)
归苓鱼头汤	(157)	当归玉蜀黍粥	(162)
大腹皮鸡	(157)	当归红枣炖羊肉	(162)
菟丝黄芪炖乳鸽	(158)	羊胫骨炖黑豆	(163)
桂枝蒸龙虾	(158)	当归红枣炖乌鸡	(163)
参枣粥	(159)	当归红枣炖鹌鹑	(164)
洋参鱼翅	(159)	当归红枣炖鳖鱼	(164)

党参红枣糯米粥	(165)	党参红枣炖蟹鱼	(168)
党参黑豆煮瘦肉	(165)	党参红枣炖海参	(168)
党参红枣炖乌鸡	(166)	菟丝子枸杞炖团鱼	(169)
党参当归炖鱼翅	(166)	菟丝子枸杞炖鱼肚	(169)
党参红枣炖鱼肚	(167)	菟丝枸杞炖鹌鹑	(170)
 第八章 妊娠杂症药膳			
第一节 妊娠咳嗽			
杏仁葡萄饮	(172)	沙参猪肺汤	(173)
贝母陈皮梨	(172)	雪蛤燕窝汤	(174)
冰糖白萝卜汁	(173)		
第二节 妊娠小便不通			
党参甘草饮	(175)	马蹄萝卜炒肉丝	(176)
金钱草蜂蜜饮	(175)	党参炖老鸭	(177)
薏苡冬瓜汤	(176)		
第三节 妊娠口疮			
玉竹天冬炖子鸭	(178)	天冬炖猪唇	(180)
生地虫草饮	(179)	七仙豆浆	(180)
天冬玉竹蜂蜜粥	(179)		
第四节 妊娠便秘			
松子核桃粥	(181)	双仁牛奶饮	(182)
蜂蜜香油汤	(181)	冰糖煮香蕉	(183)
苋菜汤	(182)		
 第九章 催乳药膳			
归芪猪爪汤	(185)	无花果花生炖猪脚	(186)
参芪鸡	(185)	红枣小米粥	(187)
黄芪熟地炖猪肘	(186)	通草奶	(187)

八宝鸡汤	(187)	冰糖莲子鱼翅	(188)
红枣蒸鳖鱼	(188)		

第十章 孕妇保健药膳

黄芪猴头菌汤	(191)	美容饮	(197)
枸杞蒸鸡	(191)	红枣党参蒸石斑	(198)
虫草全鸭	(192)	珍珠燕窝汤	(198)
参麦团鱼	(193)	冰糖雪蛤	(199)
陈皮鹿尾汤	(194)	枸杞莲子蒸鲍鱼	(199)
阳春肘子	(195)	人参菠菜饺	(200)
红枣蒸子鸭	(195)	菟丝肉丁炒韭菜	(200)
虫草鹌鹑	(196)	枸杞上汤灼龙虾	(201)
茯苓包子	(196)	枸杞豆腐鱼头汤	(201)
银耳鸡蛋	(197)	百合绿豆粥	(202)

第十一章 婴儿保健药膳

第一节 小儿流涎药膳

止涎方	(204)	止涎糕	(204)
止涎饼	(204)	止涎鸡汤	(205)

第二节 小儿厌食

砂仁建曲饮	(206)	鸡内金鲫鱼	(207)
豆蔻馒头	(207)	山药黄精鸡块	(208)

第三节 小儿疳积

扁豆佛手饮	(209)	党参茯苓饼	(210)
砂仁槟榔粥	(210)	山楂肉片	(211)

第四节 小儿腹泻

藿香莲肉饮	(212)	莱菔萝卜炖猪肚	(213)
人参扁豆糕	(213)	马齿苋大蒜汤	(214)

第五节 小儿遗尿症	(215)		
黄芪桑螵蛸鸡	(215)	黄芪白术蒸乳鸽	(216)
菟丝金樱炖羊肉	(216)	党参沙参炖水鱼	(217)
第六节 小儿惊风	(218)		
山楂麦芽饮	(218)	地龙白糖饮	(219)
附子陈米汤	(219)	党参蒸鳗鱼	(220)
第七节 小儿虫症	(221)		
乌梅饮	(221)	榧子鸡蛋	(223)
银胡赤芍饮	(222)	榧子蒜片汤	(223)
二丑槟榔饮	(222)	鹤虱饮	(223)
第八节 小儿夏热	(225)		
茯苓薏苡饮	(225)	牛蒡子连翘饮	(226)
沙参麦冬粥	(226)	薏苡麦冬冬瓜汤	(227)
第九节 婴儿其他杂症	(228)		
止吐奶方	(228)	预防麻疹方	(230)
小儿夜啼方	(228)	小儿水痘方	(230)
百日咳方(一)	(229)	小儿龟头溃烂方	(230)
百日咳方(二)	(229)		
第十节 小儿保健药膳	(231)		
远志核桃牛奶饮	(231)	西芹双耳炒猪肝	(233)
桂圆肉红枣汤	(231)	姜汁菠菜	(234)
龙眼猪脑汤	(232)	无花果煲猪脚	(234)
核桃炒鸡丁	(232)	淮山蓑衣蛋	(235)
砂仁豆腐炖鱼头	(233)	枸杞黄芪蒸子鸡	(235)

第一章 妇女常见病药膳

妇女常见病药膳，是以中医妇科学与中国药膳学理论为依据，根据妇女在日常生活中出现的常见病症，如闭经、崩漏、白带、月经不调、痛经等病症，按辨证施膳原则，用药膳疗疾，或在无病时，服食药膳进行调养，起到防病保健的作用。治疗妇女常见病的药物有：白扁豆、白术、阿胶、旱莲草、龟板、龟胶、鳖甲、蛤蟆油、鹿角胶、鹿肾、沙苑子、杜仲、续断、山茱萸、雪莲花、砂仁、香附子、肉桂、芡实、牡蛎、桑螵蛸、莲子、红花、丹参、川芎、牡丹皮、荷叶、艾叶、紫苏、白矾、山药、三七、白芍、当归、肉苁蓉、何首乌、黄芪、明党参、马齿苋、郁金、乌梅、白果、枸杞子、菟丝子、薏苡仁等；能制作药膳的食物有：粳米、粟米、糯米、黑豆、猪蹄、羊肉、鹿肉、鸡肉、鸡蛋、鸽肉、麻雀肉、墨鱼、鱿鱼、鱼肚、鱼翅、鲈鱼、鳗鱼、虾、花生、荸荠、番茄、莴苣、芹菜、木耳、葱、姜等。现介绍妇女常见病药膳，供读者制作食用。