

李时珍药膳食疗丛书

孕产妇 药膳食疗

刘良 陈桂红 主编
湖北科学技术出版社



图书在版编目（CIP）数据

孕产妇药膳食疗 / 刘良 陈桂红 主编 / 武汉市：湖北科学技术出版社，2003

李时珍药膳食疗丛书

ISBN 7-5352-2914-X

孕产妇药膳食疗

【作者】刘良 陈桂红 主编

【出版发行】武汉市：湖北科学技术出版社，2003

【ISBN号】7-5352-2914-X

【页数】18cm

【丛书名】李时珍药膳食疗丛书

【原书定价】9.00



目 录

一、孕妇的药膳食疗	(1)
(一)妊娠呕吐	(1)
1. 膳食原则	(2)
2. 辨证配膳	(2)
柚皮饮	(2)
陈皮红枣饮	(3)
生姜红糖茶	(3)
姜汁米汤	(4)
姜汁炒糯米	(4)
甘蔗生姜汁	(5)
姜汁牛奶	(5)
太子参山药饮	(6)
生芦根粥	(6)
生姜乌梅饮	(7)
白糖米醋蛋	(7)
姜橘饮	(8)
紫苏姜橘饮	(8)
橘茹饮	(9)
砂仁藕粉	(10)
茵陈大枣粥	(11)
洋参西瓜汁	(11)



芦芪瘦肉汤	(12)
(二)妊娠肿胀	(13)
1. 膳食原则	(14)
2. 辨证配膳	(14)
黑豆鲤鱼汤	(14)
茯苓山药红枣粥	(15)
黄芪三皮饮	(16)
鲤鱼头煮冬瓜	(17)
枸杞活鱼	(17)
烩鳝鱼丝	(18)
黑鱼黑豆冬瓜汤	(19)
鸡肉玉米羹	(20)
三味消肿汤	(20)
红糖大蒜煮黑豆	(21)
大蒜炖黑鱼	(22)
鸭汁粥	(22)
黄鱼煮大蒜头	(23)
香橼白术汤	(24)
花生红枣汤	(24)
冬瓜陈皮汤	(25)
陈皮冬瓜粥	(26)
鲤鱼萝卜饮	(26)
鲫鱼羹	(27)



(三) 先兆流产	(28)
1. 膳食原则	(28)
2. 辨证配膳	(28)
桂圆莲子羹	(29)
人参胡桃煎	(29)
金樱子膏	(30)
鸡汁粥	(30)
安胎鲤鱼粥	(31)
阿胶粥	(32)
藕粉粥	(33)
荸荠豆浆	(33)
清热保胎粥	(34)
荷叶粥	(35)
柏叶粥	(35)
苎麻粉粥	(36)
(四) 习惯性流产	(36)
1. 膳食原则	(38)
2. 辨证配膳	(38)
鲈鱼苎麻根汤	(39)
菟丝子煨鸡肉	(39)
胡桃茶	(40)
党参杜仲糯米粥	(40)
山药固胎粥	(41)



杜仲腰花	(42)
鲤鱼苡麻根粥	(42)
生地糯米粥	(43)
苡麻根煮鸡蛋	(44)
苡麻红枣粥	(44)
母鸡茅根粥	(45)
(五)妊娠小便淋痛	(46)
1. 膳食原则	(46)
2. 辨证配膳	(46)
竹叶粥	(47)
旱莲茅根炖肉	(47)
竹叶车前饮	(48)
海米丝瓜	(48)
五汁饮	(49)
荠马汤	(50)
小蓟汤	(51)
二鲜饮	(52)
地锦草煮肉	(52)
鲜藕葡萄生地饮	(53)
熟地小蓟粥	(54)
贝母甲鱼	(54)
桑寄生芦根煲黄鳝	(55)
灯心花苦瓜汤	(56)



(六)妊娠合并流行性感冒	(56)
1. 膳食原则	(57)
2. 预防措施	(57)
3. 辨证配膳	(58)
桑菊薄竹饮	(58)
薄荷沙糖饮	(58)
菊花龙井茶	(59)
银花饮	(59)
米醋萝卜菜	(60)
葱白粥	(61)
姜糖饮	(61)
姜糖苏叶饮	(62)
五神汤	(63)
黄豆芫荽汤	(63)
牛蒡子粥	(64)
生姜羊肉汤	(65)
荷叶粉蒸肉	(65)
(七)妊娠咳嗽	(66)
1. 膳食原则	(66)
2. 辨证配膳	(67)
海蜇荸荠汤	(67)
款冬花煎	(67)
川贝酿梨	(68)





玉参焖鸭	(69)
木耳粥	(70)
白芨冰糖燕窝	(71)
白芷粥	(72)
凉拌桔梗	(72)
桔梗炒肉丝	(73)
荆芥炖肉片	(74)
虾酱紫苏	(75)
竹茹粳米粥	(75)
萝卜杏仁猪肺汤	(76)
浙贝猪肺汤	(77)
浙贝百合汤	(78)
百合杏仁粥	(78)
花生大枣汤	(79)
薏米川贝散	(80)
蜜汁山药	(80)
冰糖莲子	(81)

二、产妇的药膳食疗

(一) 产后缺乳

1. 膳食原则

2. 辨证配膳

花生炖猪蹄

鲫鱼汤



黄芪花生炖猪蹄	(86)
猪蹄花生墨鱼汤	(86)
木瓜煮带鱼	(87)
豌豆粥	(88)
乌贼炖鸡	(88)
归芪鸡	(89)
芎归山甲炖肉	(90)
猪蹄通草粥	(91)
山甲猪蹄通乳汤	(92)
花归猪蹄汤	(92)
猪蹄当归王不留行汤	(93)
通肝生乳汤	(94)
豆腐丝瓜猪蹄汤	(95)
(二)产后发热	(95)
1. 膳食原则	(96)
2. 辨证配膳	(96)
地丁败酱糖茶	(96)
清热解毒茶	(97)
五汁粥	(98)
清营粥	(99)
生地黄粥	(100)
济阴粥	(100)
制首乌煨鸡	(101)



黄芪软炸里脊	(102)
熘炒金针猪腰	(103)
归参山药猪腰	(104)
五神茶	(105)
大白菜葱根汤	(105)
发汗豉粥	(106)
荆防六味汤	(107)
二丹生化粥	(108)
桃仁莲藕汤	(109)
桃仁粥	(109)
桃仁红花粥	(110)
桃仁消瘀粥	(111)
益母泽兰黑豆汤	(111)
(三)产后恶露不绝	(112)
1. 膳食原则	(112)
2. 辨证配膳	(113)
参芪粥	(113)
阿胶五味子糊	(114)
党参黄芪炖乌鸡	(115)
桂圆红枣粥	(115)
六味鸡汤面	(116)
鸡冠花煮鸡蛋	(117)
益母草鸡蛋糖水	(117)



益母草山楂糖水	(118)
苏木煲鸭蛋	(119)
厚朴陈皮蛋汤	(119)
三七藕汁羹	(120)
益母草木耳糖水	(121)
山楂青梅汤	(122)
荠菜马齿苋汤	(122)
紫胡旱莲蛋黄汤	(123)
旱莲茅根炖肉	(124)
赤豆冬瓜茶	(125)
苡麻粥	(125)
(四)产后身痛	(126)
1. 膳食原则	(126)
2. 辨证配膳	(126)
归芪羊肉汤	(127)
十全大补汤	(128)
归参鳝鱼羹	(129)
八宝鸡汤	(129)
当归羊肉羹	(130)
地骨爆两样	(131)
桂圆童子鸡	(132)
参归炖猪心	(133)
枸杞生姜排骨汤	(133)



八珍猪骨黑豆汤	(134)
当归桂枝猪骨汤	(135)
香附去痛粥	(136)
生化汤炖猪蹄	(136)
鸡血藤炖河蟹	(137)
桂浆粥	(138)
吴茱萸粥	(138)
陈皮乌鸡汤	(139)
附片蒸羊肉	(140)
红烧鹿肉	(141)
姜附烧狗肉	(142)
虫草金龟	(142)
杜仲烤猪腰	(143)
壮阳狗肉汤	(144)
复元汤	(145)
当归独活酒	(146)
五加皮酒	(147)
五加皮炖肉	(148)
附片蒸狗肉	(148)
鸡茸鲢鱼汤	(149)
(五) 产后多汗	(150)
1. 膳食原则	(150)
2. 辨证配膳	(151)



牛肉芪麦汤	(151)
小麦黄芪汤	(152)
参芪鸽肉汤	(152)
猪肚羹	(153)
黄芪牛肉粥	(154)
玉屏风粥	(155)
二地萸肉粥	(155)
燕窝虫草粥	(156)
生脉粥	(157)
敛汗茶	(157)
贝母甲鱼	(158)
生地鲍鱼汤	(159)
洋参燕窝汤	(159)



一、孕妇的药膳食疗

在对孕妇进行药膳调治时，应根据中医辨证施治的原则，对不同的证候采取灵活多变的施治方案，虚则补之，实则攻之，寒则温之，热则清之。选方用药，必须照顾到胎儿。

（一）妊娠呕吐

妇女妊娠2~3个月时，发生头重目眩，倦怠思睡，喜食酸味，恶闻食臭，恶心呕吐，头晕厌食，或食入即吐者，称妊娠呕吐。中医将本病称为恶阻，又称子病或病儿。

恶阻程度与孕妇个体差异有关，精神过度紧张和神经系统功能不稳定的妇女，反应一般较重，呕吐剧烈时，除了吐食物和粘液外，还会吐胆汁或咖啡色血渣，进而表现全身乏力、明显消瘦、尿少等症状，应及时治疗。

恶阻发生的原因，西医认为，由于怀孕后，绒毛膜促性腺激素功能旺盛，使胃酸分泌减少，胃蠕动减弱，植物神经功能失调，副交感神经兴奋而出现呕吐。中医认为，与胃气虚弱、痰饮、郁热、肝胃不和等有关。



1. 膳食原则

(1) 选用清淡爽口、容易消化、富有营养的食物，如面包、面食、饼干、果汁、蜂蜜、果酱、牛奶、藕粉、豆浆、点心及各类新鲜蔬菜和水果。反应较轻时可适当吃些鸡蛋、动物肝、瘦肉、鱼虾和豆制品。食量不大时，应少用含水分多、热量低、体积大的蔬菜，并应采用少食多餐方式。孕吐在早晨较剧，应吃些干的食物，如烤馒头、面包干等。

(2) 忌用多油或坚硬不易消化的煎炸食物，酒类和有强烈刺激的辛辣调味品也应停食。

2. 辨证配膳

(1) **脾胃虚弱型** 妊娠以后，恶心呕吐不食，口淡或呕吐清涎，神疲思睡，舌淡苔白润，脉缓无力。应以健脾和胃、降逆止呕为原则选配药膳。

柚 皮 饮

原料 柚皮 15~20 克。

制作 将柚子皮洗净切碎，加适量水，武火烧沸，文火煎 15 分钟。

用法 每日一剂，代茶随意饮服。

功效 理气健胃，降逆下气。

主治 脾胃虚弱所致的妊娠呕吐。

按语 李时珍认为柚具有“去肠胃中恶气，疗妊



妇不思食口淡”的作用。本方具有下气快膈、化痰消食的功效，适用于妊娠呕吐。

陈皮红枣饮

原料 陈皮 10 克、红枣 5 枚、生姜 3 克。

制作 陈皮、红枣、生姜洗净，加水适量，大火烧沸，小火煎 20 分钟。

用法 每日一剂，代茶饮服。

功效 补气调中，开胃止呕。

主治 脾胃虚弱型妊娠呕吐。

按语 李时珍在本草中记载：陈皮能下气通神，开胃止泄，可治呕哕反胃嘈杂，时吐清水。红枣能“补少气、少津液，……久服轻身延年。”生姜具有“除咳逆上气，止呕吐，去痰下气。”“姜汁作煎服，下一切结实，冲胸膈恶气，神验。”本方具有补气调中，开胃止呕的功效，适用于脾胃虚弱型的妊娠呕吐。

生姜红糖茶

原料 生姜 10 克，红糖 15 克。

制作 生姜洗净切丝，放入瓷杯内，以沸水冲泡，盖上盖温浸 5 分钟，再调入适量红糖。

用法 趁热饮服，每日 2 剂。

功效 补脾益胃，止呕下气。

主治 脾胃虚弱型妊娠呕吐。

按语 《本草纲目》记载：“砂糖能和脾缓肝，故治



脾胃及泻肝药为先导。”本方生姜红糖合用具有补脾益胃，止呕下气的功效，适用于脾胃虚弱的妊娠呕吐。

姜汁米汤

原料 粳米 500 克，生姜汁 10 克。

制作 粳米洗净，加水常法煮粥。粥稠后取米汤 200 毫升，加入鲜姜汁 5 滴，调匀。

用法 随意饮服。

功效 补中益气，止呕反胃。

主治 脾胃虚弱型妊娠呕吐。

按语 生姜汁能止呕、散寒、祛风、化痰。可治疗外感风寒，恶心呕吐、咳嗽痰多、噎膈反胃等病症。李时珍《本草纲目》记载：粳米能“益气，止烦止渴，温中，和胃气，通血脉，和五脏”。此方能理脾胃，充五脏，生精髓。适用于脾胃虚弱型的妊娠呕吐。

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。一般 5~7 剂有效。

功效 补中益气，止呕暖胃。

主治 脾胃虚弱型妊娠呕吐。

按语 李时珍认为糯米能“暖脾胃，止虚寒泄