



本系列图书入选 2004 年知识工程 — 中华全民读书书目

国家食品药品放心工程系列图书

食 疗保健系列 26

女性不孕 食疗方

NÜXING
BUYUN
SHILIAOFANG

周俭 黄莉莉 韦雪兰 编著



中国医药科技出版社



国家食品药品放心工程系列图书

食

疗保健康系列 26

女性不孕

NUXING

BUYUN

SHILIAOFANG

食疗方

周俭 黄莉莉 韦雪兰 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性不孕食疗方 / 周俭, 黄莉莉, 韦雪兰编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2005.1

(食疗保健康系列; 26)

ISBN 7-5067-3126-6

I. 女... II. ①周... ②黄... ③韦... III. 不孕症—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 127991 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 38 千字

印数 1-5 000

版次 2005 年 1 月第 1 版

印次 2005 年 1 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-3126-6/R · 2601

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高,人们的健康意识也在增强,正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变,因此,将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“是药三分毒”,“药补不如食补”。在日常生活中,科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时,得到身体的滋补与调理,从而达到“有病治病、无病防病”的目的;而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此,我们组织策划了这套图文并茂,集科学性、实用性为一体,制作精美的《食疗保健康系列》丛书。

该丛书共40个品种,继2004年5月份首批推出20个品种后,现推出第二批共20个品种,主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。该丛书具有以下特点:(1)所选配方原料搭配科学,易于购买,方便操作。(2)图片与文字形成紧密结合。文字精炼,浅显易懂,指导性强;彩图与文字结合,给人以直观、赏心悦目的视觉效果。(3)结构安排新颖合理,内容中西医并重。每道菜均分设了主料、配(辅)料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析6个小版块,重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问,吃出健康!

目 录

小常识 1

韭菜炒青虾	4	泥鳅煮韭菜籽	24
枸杞鲫鱼	6	蒸乳鸽	26
柚子鸡	8	鹌鹑蛋炒菜心	28
桂皮猪腰	10	核桃蚕蛹	30
枸杞羊肉	12	鹌鹑粥	32
酒烹鲜虾	14	羊肾粥	34
海参烧肉	16	补肾汤	36
枸杞桑椹汁	18	狗肉菟丝汤	38
宫爆腰花	20	虫草鸭肉汤	40
核桃仁炒韭菜	22		



小 常 识

1. 什么是女性不孕症?

结婚二年以上,或曾孕育后二年以上,夫妇同居,配偶生殖功能正常,未避孕而不受孕者,可诊为不孕症。诊断时应详细询问有关病史,如月经史、婚育史、性生活史等,并应进行妇科检查、输卵管通畅试验、卵巢功能测定及男方精液检查等,以助诊断。

2. 哪些疾病可以引起女性不孕?

(1) 生殖细胞分化不良: 是指生殖细胞不能分化产生成熟的、形态正常、具有活动能力的卵子。原因有: ①先天性疾患; ②染色体异常; ③性腺发育不全。

(2) 生殖系统疾病: ①盆腔炎症; ②放射线、毒品、药物、高温等理化因素易影响卵子的产生过程。

(3) 内分泌系统功能紊乱: ①下丘脑和垂体功能障碍, 常见的是特发性低促性腺激素型性腺功能减低; ②甲状腺功能亢进或低下; ③肾上腺皮质增生症。

(4) 输卵管阻塞: ①先天性, 卵巢和输卵管缺如; ②后天性, 炎症、性病、结核病等均可引起输卵管阻塞。

3. 女性不孕有哪些前兆?

(1) 月经紊乱: ①月经周期改变: 月经提早或延迟; ②经量改变: 经量过多、过少; ③经期延长: 常见于黄体功能不全及子宫内膜炎症。

(2) 闭经: 年龄超过 18 岁尚无月经来潮; 月经来潮后又连续停经超过 6 个月。闭经引起的不孕为数不少。闭经按病变部位又有子宫性、卵巢性、垂体性、下丘脑性之分。

(3) 痛经: 子宫内膜异位、盆腔炎、子宫肌瘤、子宫发育不良、子宫位置异常等疾病存在时可出现行经腹痛。

(4) 白带异常: 有阴道炎、宫颈炎(宫颈糜烂)、子宫内膜炎、附件炎、盆



腔炎及各种性传播疾病存在时会出现白带增多、色黄、有气味、呈豆腐渣样或水样，或伴外阴痒、痛等，而这些疾病又都可不同程度地影响受孕。

(5) 腹痛：慢性下腹、两侧腹隐痛或腰骶痛常常是在有盆腔炎、子宫肌炎、卵巢炎、子宫内膜异位症、子宫肿瘤及卵巢肿瘤时出现。

(6) 溢乳：非哺乳期乳房自行或挤压后有乳汁溢出，多提示有下丘脑功能不全、垂体肿瘤、泌乳素瘤或原发性甲状腺功能低下、慢性肾功能衰竭等疾病，也可以由避孕药及利血平等降压药引起。溢乳常常合并闭经而导致不孕。

3. 中医如何认识不孕症？

中医认为肾主生殖，不孕与肾的关系密切，并与天癸、冲任、子宫的功能失调，或脏腑气血不和，影响胞脉胞络功能有关。临床常见的有肾虚、肝郁、痰湿、血瘀等。

(1) 肾虚：先天肾气不充，阳虚不能温煦子宫，子宫虚冷，以致不能摄精成孕。或精血不足，冲任脉虚，胞脉失养，不能成孕；或阴虚火旺，血海蕴热，亦不能受孕。

(2) 肝郁：情志不畅，肝气郁结，疏泄失常，气血不和，冲任不能相资，以致不孕。

(3) 痰湿：体质肥胖，或恣食膏粱厚味，脾虚不运，痰湿内生，气机不畅，胞脉受阻，不能摄精成孕。

(4) 血瘀：经期产后余血未净，更感受寒邪，寒凝血瘀，胞脉阻滞，两精不能结合，以致不孕。

4. 如何饮食调理不孕症？

本类病症患者的体质偏虚者较多，应适当增加营养，膳食以软食为主。四时适当进食滋养及温补性食物，如羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉、鸟类、鱼类、脊骨汤、枣、莲子、核桃等。并在此基础上根据具体情况辨证施治。

(1) 肾虚不孕：婚后不孕，性欲淡漠，月经不调，经少色淡或色暗，质清稀无血块；头晕耳鸣，腰膝酸软，下腹冷感，四肢不温，带下色白清稀，小便清长，脉沉细，舌苔淡薄。治以补益肾之阴阳。多吃猪肾、羊肾、黑芝麻、核桃仁、枸杞、胡椒等食物。

(2) 肝郁不孕：婚后不孕，经期或提前或推后，经色紫暗，质地黏稠；性情急躁，胸肋胀满，时欲叹息，脉细弦，苔薄。多喝玫瑰花、月季花茶、菊花茶等。



(3) 痰湿不孕：婚后不孕，性欲淡漠，形体肥胖，闭经或经期延长，月经量少；色暗或淡，带下量多；胸闷泛恶，倦怠嗜睡，胃纳不佳，脉滑，舌淡苔白腻。多吃白扁豆、薏苡仁、冬瓜等食物。

无论哪型都应该避免烟酒、辛辣、油腻之品。

5. 有助于女性生育的营养素有哪些？

(1) 蛋白质：动物蛋白质和大豆蛋白质属于优质蛋白，如肉类、奶蛋、豆浆、豆腐等，优质蛋白的供给量应占蛋白质总量的 50% 以上。

(2) 脂肪：脂肪含有必需脂肪酸，有助于生殖器官的发育。植物中的必需脂肪酸含量较高如大豆油、芝麻油、花生油、菜籽油等。另一些类脂是维护神经系统的重要物质，如卵磷脂、鞘磷脂等。

(3) 碳水化合物：是热量最主要的来源。我们每天的主食大米、面粉、小米等食物的主要成分就是碳水化合物。它在人体消化吸收后转化为葡萄糖，可以供给人体热量。

(4) 维生素：维生素分为水溶性维生素和脂溶性维生素两大类。水溶性维生素有 B 族维生素和维生素 C，脂溶性维生素中有维生素 A、维生素 E、维生素 D，它们对生殖系统的发育与健康起着重要作用。

(5) 矿物质：铁一是血红蛋白的组成部分，缺少铁，会出现贫血。瘦肉、猪肝含铁较多。锌—缺少锌，会出现神经损伤，生育能力下降。各种植物性食物中含锌量比较高的有豆类、花生、小米、萝卜、大白菜等；各种动物性食物中，以牡蛎含锌最为丰富；此外，牛肉、鸡肝、蛋类、羊排、猪肉等含锌也较多。碘—缺少碘，儿童不仅身材矮小，生殖系统发育不良，而且智力障碍，呈现出“呆小症”。

韭菜炒青虾

主料

韭菜 (200 克)：又名壮阳草，味辛，性温。功能温阳下气，宣痹止痛，散血，降脂。现代研究证明，韭菜对高血脂及冠心病人有好处，其中除纤维素发挥作用外，挥发性精油及含硫化合物更具有降血脂的作用。另外，据报道，韭菜对离体子宫有兴奋作用；对痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌和金黄色葡萄球菌有抑制作用。

青虾 (200 克)：味甘，性温。功能补肾壮阳，通乳，托毒，祛风痰。青虾中含有丰富的蛋白质及碘、铜、钙和多种维生素。



韭菜



青虾

配料

色拉油、酱油、黄酒、醋、精盐、味精各适量。



制作要领

1. 将韭菜择洗干净，切成2厘米左右的段；将去皮洗净的生姜切成丝；青虾洗净，备用。

2. 炒锅上火，倒入适量色拉油，待油五成热时，放入青虾煸炒片刻，点入酱油、醋、黄酒，放入姜丝，翻炒均匀，再放入韭菜，点上味精、精盐调味，即可出锅食用。



食谱特点

咸鲜可口。能补虚壮阳，益肾助孕。

保健小语

1. 适用于宫冷不孕或阴痿者。
2. 男性不育、阳痿、早泄者也可适用本品。
3. 本品含钙质较多，经常食用有利于佝偻病、骨质疏松等症的预防。
4. 皮肤病患者不宜食本品。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素 A (μgRE)	维生素 E (mg)	维生素 C (mg)	钙 (mg)	锌 (mg)	硒 (μg)
1064	41.2	3.6	17	674	5.3	48	250	3.22	82.16

枸杞鲫鱼

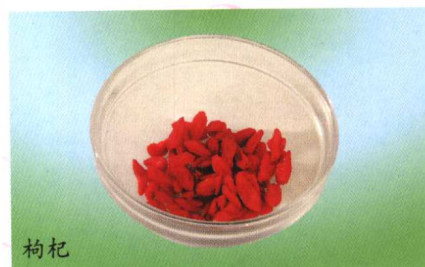
主料

鲫鱼 3 条 (600 克): 味甘, 性平。功能健脾胃, 止消渴, 理疝气, 利水通乳。鲫鱼中富含蛋白质, 鱼肉脂肪少, 且由不饱和脂肪酸组成, 具有降低胆固醇的作用, 还含有碘、铜、钙及多种维生素。



鲫鱼

枸杞 (20 克): 味甘, 性平。功能补肝肾, 明目。现代研究表明, 枸杞中含甜菜碱、多糖、粗脂肪、粗蛋白、核黄素、抗坏血酸、尼克酸及钙、磷、铁、锌等元素。具有增强细胞与体液免疫、促进造血功能、抗衰老、抗突变、抗肿瘤、保肝及降血糖等作用。



枸杞

牛奶 (200 毫升): 味甘, 性平。功能补虚损, 益肺胃, 生津润肠。现代研究表明, 牛奶营养丰富, 含有优质蛋白、脂肪、碳水化合物及多种维生素和矿物质, 是理想的天然保健食品。



牛奶

配料

清汤 800 毫升, 葱段、姜丝、黄酒、胡椒粉、精盐、味精、醋、香油各适量。



食谱特点

汤醇色美味鲜。能益肾、化湿、通乳。

保健小语

1. 适用于属肾阴阳两虚的不孕症。
2. 适于产后乳汁缺少的乳母食用。
3. 皮肤病者不宜食用本品。
4. 适于年老体弱者调补之用。

制作要领

1. 将宰杀好的去鳞及内脏的鲫鱼清洗干净，在盛有开水的盆中泡5分钟，取出，用干净的布擦干鱼表面的水分，在鱼身的两面划直刀。

2. 炒锅上火，放入猪油，用大火烧热，放入葱段、姜丝、胡椒粉，再倒入清汤、奶汁、黄酒、精盐、醋，然后将鱼放入，用大火烧开后，撇去浮沫，改用小火，再放入枸杞，15分钟后，点入精盐、味精，淋上香油，出锅即可。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素		矿物质		
				维生素A (μgRE)	维生素E (mg)	钙 (mg)	锌 (mg)	硒 (μg)
3403.8	111.38	22.9	42.42	475	141	694	13.32	92.39

柚子鸡

主料

雄鸡1只(1000克):味甘,性温。功能温中,益气,补精,填髓,降逆。鸡肉含丰富优质蛋白质,结缔组织少,比畜肉类食物更容易消化。

柚子1个(1000克):味甘、酸,性寒,功能消食下痰,理气平喘。现代研究表明,柚子含有黄酮类(橙皮甙等),能抑制血小板的凝聚,增进血液浮悬的稳定性及加快血流等。

配料

葱段、姜片、精盐、味精、黄酒各适量。



雄鸡



柚子



制作要领

1.将宰杀好的去毛去内脏的雄鸡洗净,柚子去皮洗净,放进鸡腹内。

2.将锅置于火上,放入整只鸡,加入葱、姜、黄酒、精盐和适量清水,用大火煮开,再用小火,待鸡肉熟烂时点上味精调味,这道美味的柚子鸡就可以食用了。



食谱特点

味道鲜美，滑腻。能滋补，强壮，安胎。

保健小语

1. 适于妇女不孕者食用。
2. 适于年老体弱、病后或产后调养之用。
3. 老年人和心血管疾病患者适宜经常食用。

营养成分分析

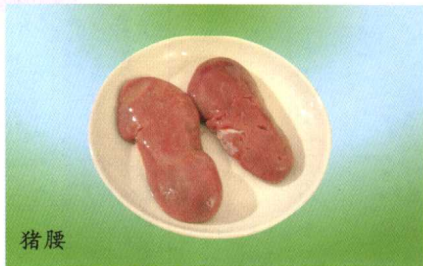
热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μgRE)	维生素E (mg)	维生素C (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (μg)
8140	201	96	10.8	500	6.7	230	17	14.9	124.5

桂皮猪腰

主料

猪腰2个：味咸，性平。功能补肾壮腰，补虚劳。猪腰中含蛋白质、脂类、多种维生素和矿物质等营养成分，是补肾的佳品。但含胆固醇较多。

桂皮（20克）：味辛、甘，性热。功能补火助阳，散寒止痛，温经通脉。现代研究表明，桂皮含挥发油、黏液质、鞣酸。有扩张血管、促进血液循环、增加冠脉及脑血流量、使血管阻力下降等作用。桂皮油对胃黏膜有缓和的刺激作用，能促进肠运动，使消化道分泌增加，增强消化功能，排除消化道积气，缓解胃肠痉挛性疼痛。



猪腰



桂皮

配料

精盐适量。



制作要领

1. 将猪腰洗净，在盛有开水的盆中浸泡5分钟，捞出，剔除筋膜，切成块备用；桂皮洗干净备用。

2. 起火上锅，加适量清水，放入猪腰、桂皮，用大火烧开后，撇去浮沫，再改用小火，待猪腰熟烂后点入少许精盐，可分次服用。





食谱特点

能补肾壮阳，强健腰膝。

保健小语

1. 适用于肾虚所致的女性不孕症。
2. 适用于肾虚所致的腰膝酸软、怕冷等症。
3. 猪肾汤是治疗老年人尿多、久泻的较理想食品。
4. 本品含有较多的胆固醇，心血管病人不宜多食。

营养成分分析

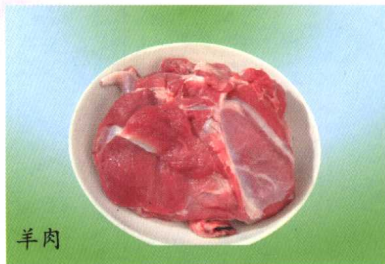
热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素		矿物质		
				维生素A (μgRE)	尼克酸 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (μg)
1206	46.2	9.6	4.2	123	24	18.3	7.68	335.31



枸杞羊肉

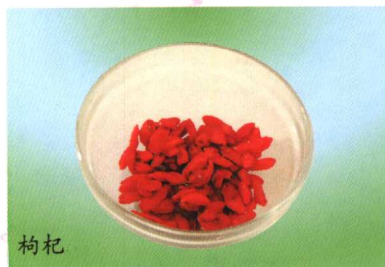
主料

羊肉 (500克): 味甘, 性温。功能益气补虚, 温中暖下。含有丰富的优质蛋白质、脂肪、足量而平衡的维生素和矿物质。羊肉作为补阳佳品, 尤以冬月食之为宜。



羊肉

枸杞 (20克): 味甘, 性平。功能补肝肾, 明目。现代研究表明, 枸杞中含甜菜碱、多糖、粗脂肪、粗蛋白、核黄素、抗坏血酸、尼克酸及钙、磷、铁、锌等元素。具有增强细胞与体液免疫、促进造血功能、抗衰老、抗突变、抗肿瘤、保肝及降血糖等作用。



枸杞

配料

葱段、姜片、味精、精盐、黄酒、清汤各适量。



制作要领

1. 将羊肉洗干净后, 切成大小适当的块, 放入开水中煮透, 然后投入冷水中, 洗净浮沫; 将枸杞洗净备用。

2. 砂锅上火, 倒入清汤, 放入羊肉、枸杞、葱、姜、黄酒、精盐, 用大火烧开后, 撇去浮沫, 改用小火爆炖, 待羊肉熟烂后, 即可出锅食用。