

◆ 药膳小丛书

YAOSHAN XIAOCONGSHU

孕产妇及婴幼儿保健

药膳160种

江苏科学技术出版社

彭铭泉 主编



药膳·小丛书

孕产妇及婴幼儿保健药膳 160 种

主编 彭铭泉

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇及婴幼儿保健药膳 160 种/彭铭泉编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2002. 6

(药膳小丛书)

ISBN 7—5345—3544—1

I. 孕... II. 彭... III. ①孕妇—妇幼保健—食谱 ②产妇—妇幼保健—食谱 ③婴幼儿—妇幼保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002) 第 008643 号

(药膳小丛书)

孕产妇及婴幼儿保健药膳 160 种

主 编 彭铭泉

责任编辑 孙连民

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 江苏苏中印刷厂

印 刷 丹阳教育印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 4.375

字 数 90 000

版 次 2002 年 6 月第 1 版

印 次 2002 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3544—1/R·628

定 价 8.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《孕产妇及婴幼儿保健药膳 160 种》编者名单

主 编：彭铭泉

副主编：陈述坤

编 者：戚春宜 彭 斌

彭 莉 彭 红

彭年东 侯 坤

摄 影：戚春宜

作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年,四川省重庆市人,大学文化。他从 1980 年开始从事中国药膳研究工作,并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂,深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文 300 余篇,并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等 30 余部药膳专著,深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝,他从众多古籍中精心筛选,撰写了不少药膳专著,使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987 年,《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题,专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库,创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说,他还把这些药膳理论用于临床和实践,用于保健食品工业中去。研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等,解除了许多病人疾苦,一些产品销往海外,深受欢迎。

1990 年,彭教授应日本富山医科大学难波恒雄教授邀请,赴日本进行学术交流和讲学活动。1992 年,他又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请,赴香港特别行政区讲学,并担任药膳高级顾问。

联络地址:中国四川省成都市三圣街 24 号

邮政编码:610021

住宅电话:028-86671673

前 言

经、孕、胎、产是妇女一生中非常重要的四个阶段,特别是在当前我国计划生育的政策下,每对夫妇只生一个孩子,所以大家对怀孕、生育特别关心,都想生个健康聪明的孩子。在怀孕和生育过程中,有一些妇女会出现一些情况,如妊娠呕吐、胎动不安、妊娠水肿等。在生产后也常会出现一些情况,如产后缺乳、产后便秘等。这些情况在某种角度影响了孕产妇的健康,有些还会造成一些不良后果。

孕产妇出现这些问题,原因各异,有些是由于先天因素造成的,也有的是由于某些疾病所导致。比如妊娠呕吐,有些是由于孕妇先天比较敏感,也有的是平时肝气太盛,脾胃虚弱,还有的是胎儿方面的原因。出现这些情况首先要去医院检查,搞清原因,然后才能对症治疗。中医在治疗妇产科疾病方面有一些特色,另外长期以来在民间也流传着一些治疗单方和验方,如用猪蹄炖汤治疗产后缺乳,用蜂蜜冲服治疗产后便秘等。这些方法和经验是很有用的,对这些经验进行总结一是可以继承中医的传统,二是可以方便广大患者。

本书根据临床实际情况出发,针对常见的问题进行解答。全书共十章,分别介绍了不孕症、妊娠呕吐、妊娠肿胀、胎动不安、妊娠子痫、胎位不正、妊娠杂症、产后缺乳、孕妇保健、小儿保健等病症的基本知识和药膳。

在选择药膳的时候,要注意以下几点:第一本书所介绍的

药膳应该是对医院治疗的补充,而不能完全取代正规治疗。第二凡是国家规定的保护动、植物不得随意服食。第三应该在有经验的医生指导下选用药膳,因为药膳的制作中必定会使用中药,有的中药还有一定的毒副作用,比如附子等,盲目服用有时会产生一些不良反应。第四是由于个体差异,有一些人在服用过程中如发现身体不适,必须立即停止服用。

彭铭泉

2002年2月18日

于成都同仁堂 御膳宫

目 录

第一章 不孕症药膳

归芪鸡	2
乌鸡白凤汤	2
菟丝当归鸽	4
益母鸡	5
参归炖甲鱼	6
附子羊肉汤	7
川芎当归鸡	8
红花丹参鸡	9
羊藿菟丝鸡	10
首乌北芪鸡	11

第二章 妊娠呕吐药膳

砂仁生地黄鲫鱼	12
木香陈皮鸡	13
茯苓陈皮猪肝	14
党参砂仁蒸鱼翅	15
伏龙肝蒸鲍翅	15
砂仁煮猪肚	16
党参砂仁鸭条	17

皮尾参蜂蜜饮	18
--------------	----

第三章 妊娠肿胀药膳

赤豆鲫鱼汤	19
冬瓜皮赤豆鲤鱼汤	20
翠衣汁液炒黄鳝	20
薏苡仁冬瓜盅	22
莲子鸡茸鲍鱼	22
荸荠炒带子	23
黑豆红糖粥	24
龙马鱼翅	24
湘莲燕窝	25
薏苡仁煮生鱼	26

第四章 胎动不安药膳

菟丝乌鸡汤	27
太子参炖猪腰	28
菟丝阿胶炖乳鸽	29
桑螵蛸蒸猪腰	30
杜仲炒腰花	31

砂仁炒大虾	31
枸杞核桃炒鸡丁	32
太子参枸杞饮	33
首乌炒肝腰	33
核桃砂仁炒韭菜	34

第五章 妊娠子病药膳

菊花茯神猪肉汤	36
羚羊鳗鱼汤	37
桑寄生苓炖生鱼	38
玉竹炒肝腰	39
双耳肉片	40
菊花莲心饮	41
天麻茯苓炖鱼头	41
冰糖莲子燕窝	42
茯苓砂仁冬瓜汤	43
莲子茯苓生鱼粥	43

第六章 胎位不正药膳

当归陈皮鸡	45
人参升麻饮	46
寄生当归蒸鳗鱼	47
归苓鱼头汤	47
大腹皮鸡	48
菟丝黄芪炖乳鸽	49
桂枝蒸龙虾	50
参枣粥	51

洋参鱼翅	51
------------	----

第七章 妊娠杂症药膳

一、妊娠咳嗽	53
杏仁葡萄饮	53
贝母陈皮梨	54
冰糖白萝卜汁	54
沙参猪肺汤	55
雪蛤燕窝汤	55
二、妊娠小便不利	56
党参甘草饮	56
金钱草蜂蜜饮	57
薏苡仁冬瓜汤	58
荸荠萝卜炒肉丝	58
党参炖老鸭	59
三、妊娠口疮	59
玉竹天冬炖仔鸭	60
生地黄虫草饮	61
天冬玉竹蜂蜜粥	61
天冬炖猪唇	62
七仙豆浆	63
四、妊娠便秘	63
松子核桃粥	64
蜂蜜香油汤	64
苋菜汤	65
双仁牛奶饮	65

冰糖煮香蕉 66

第八章 产后缺乳药膳

归芪猪爪汤 67

参芪鸡 68

黄芪熟地炖猪肘 69

无花果花生炖猪脚
..... 70

红枣小米粥 70

通草奶 71

八宝鸡汤 71

红枣蒸甲鱼 72

冰糖莲子鱼翅 73

第九章 孕妇保健药膳

黄芪猴头菌汤 74

枸杞蒸鸡 75

虫草全鸭 76

参麦甲鱼 77

阳春肘子 78

红枣蒸仔鸭 79

虫草鹤鹑 80

茯苓包子 80

银耳鸡蛋 81

美容饮 82

红枣党参炖石斑 82

珍珠燕窝汤 83

冰糖雪蛤 84

红杞莲子蒸鲍鱼 84

人参菠菜饺 85

菟丝肉片炒韭菜 86

枸杞上汤灼龙虾 86

枸杞豆腐鱼头汤 87

百合绿豆粥 88

第十章 小儿保健药膳

一、小儿流涎药膳

..... 89

止涎方 90

止涎饼 90

止涎糕 91

止涎鸡汤 91

二、小儿厌食..... 92

砂仁建曲饮 93

豆蔻馒头 93

鸡内金鲫鱼 94

山药黄精鸡汤 95

三、小儿疳积..... 95

白扁佛手饮 96

砂仁槟榔粥 96

党参茯苓饼 97

山楂肉片 98

四、小儿腹泻..... 99

藿香莲肉饮 99

人参扁豆糕	100		115
莱菔萝卜炖猪肚	100	九、婴幼儿其他杂症	
马齿苋大蒜汤	101		116
五、小儿遗尿症	102	止吐奶方	116
黄芪桑螵蛸鸡	102	小儿夜啼方	117
菟丝金樱炖羊肉	103	百日咳方(一)	117
黄芪白术蒸乳鸽	104	百日咳方(二)	118
党参沙参炖甲鱼	104	预防麻疹方	118
六、小儿惊风	105	小儿水痘症方	119
山楂麦芽饮	106	小儿龟头溃烂方	119
附子陈米汤	107	十、小儿保健药膳	
地龙白糖饮	108		120
党参蒸鳗鱼	108	远志核桃牛奶饮	120
七、小儿虫症	109	桂圆肉红枣汤	121
乌梅饮	109	龙眼猪脑汤	121
银胡赤芍饮	110	核桃炒鸡丁	122
二丑槟榔饮	111	砂仁红枣鱼头炖豆腐	
榧子鸡蛋	111		123
榧子蒜片汤	112	西芹双耳炒猪肝	123
鹤虱饮	112	姜汁菠菜	124
八、小儿夏热	113	黄豆无花果煲猪爪	
茯苓薏苡饮	113		125
沙参麦冬粥	114	山药鸡蛋	126
牛蒡子连翘饮	115	枸杞黄芪蒸仔鸡	126
薏苡仁麦冬冬瓜汤			

第一章 不孕症药膳

夫妇同居2年,未采用过避孕措施而未妊娠者,可诊断为不孕症。不孕症可分为原发不孕:男方生殖功能正常,婚后未采用避孕措施而从未受孕者;继发不孕:曾生育或流产后无避孕措施而又2年以上不再受孕者。根据不孕的原因又可分为绝对不孕和相对不孕,无治疗成功希望的不孕症属于绝对不孕,其余均属于相对不孕。

不孕症多是由于肾气不足,或冲任气血失调所致。对不孕症的治疗,主要以调经为主,并配合月经周期进行辨证施膳。在月经期用调经或通经药膳;在月经中期用补益肝肾药膳;平时可用调整机体气血的药膳。食用一个时期药膳,可收到较好效果。

能治疗不孕症的药物有:当归、柴胡、赤芍、制香附、郁金、丹皮、菟丝子、红藤、败酱草、延胡索、狗脊、炒川断、仙灵脾、炒牛膝、炒莪术、焦白术、炙桂枝、煨木香、地龙、路路通、陈皮、青皮、炒枳壳、吴茱萸、女贞子、鸡血藤等。能制作药膳的食物有:海参、虾类、鸡、牛肉、羊肉、猪瘦肉、鸽肉、鹌鹑肉、蛋类、芹菜、菠菜、胡萝卜,以及瓜类、豆类等。

归 芪 鸡

■ 配方

当 归	15 克	黄 芪	30 克
母 鸡	1 只	猪瘦肉	200 克
猪腿骨	500 克	料 酒	15 克
姜	5 克	葱	5 克
盐	4 克	味 精	3 克
胡椒粉	3 克		

■ 功效

补气补血,补肝益肾。适用于原发性或气血两虚型不孕症患者食用。

■ 制作

1. 将鸡宰杀后,去毛桩、内脏及爪;猪肉洗净;猪腿骨打破;当归、黄芪洗净;姜拍松,葱切段。

2. 将鸡、猪骨、猪肉、当归、黄芪放入炖锅中,加水适量,用武火烧沸,打去浮沫,加入姜、葱、料酒,再用文火炖 1 小时,加入盐、味精、胡椒粉,搅匀即成。

■ 食法

每日 1 次,佐餐食用。

乌鸡白凤汤

■ 配方

鹿角胶	10 克	鳖 甲	6 克
煅牡蛎	6 克	桑螵蛸	3 克

人 参	10 克	黄 芪	20 克
当 归	10 克	白 芍	6 克
熟地黄	10 克	川 芎	3 克
银柴胡	3 克	丹 参	6 克
山 药	10 克	芡 实	10 克
鹿角霜	6 克	墨 鱼	500 克
乌 鸡	1 只(500 克)	生 姜	10 克
葱	15 克	料 酒	15 克
盐	4 克	味 精	3 克
胡椒粉	3 克		

■ 功效

补脾益肾,调经活血。适用于肝脾不和型不孕症。

■ 制作

1. 将以上药物洗净,放入药包内,扎紧口;葱切段,姜拍松;人参单独润软,切薄片,烘干,研成细粉;墨鱼洗净,同鸡爪、翅膀和药袋一齐下锅,注入清水适量,烧沸后,用文火炖煮 1 小时,取药汁。

2. 鸡肉洗净,水沸后,焯去血水,切成条,摆在蒸盘内;加入料酒、姜、葱、盐、胡椒粉的一半,药汁液 500 毫升,上笼蒸 1 小时。

3. 鸡出笼后,捡去姜、葱;另起锅,加入蒸鸡的汤汁及余下的料酒、盐、味精、胡椒粉,烧沸收汁,浇在鸡上即成。

■ 食法

每日 2 次,佐餐食用。

菟丝当归鸽

■ 配方

酒炒当归	9 克	制香附	9 克
狗 脊	9 克	炒川断	9 克
菟丝子	9 克	炒赤芍	9 克
焦白术	6 克	炙桂枝	2 克
炒延胡	2 克	炮姜炭	3 克
茴 香	3 克	煨木香	3 克
鸽	4 只	姜	10 克
葱	15 克	料 酒	15 克
盐	4 克	味 精	3 克
胡椒粉	3 克	上 汤	适量

■ 功效

补肝脾，益气血。适用于肝脾不和，下焦寒冷，冲任失司之不孕症。

■ 制作

1. 将药物洗净，放入纱布袋内，扎紧口；姜切片，葱切段。
2. 乳鸽宰杀后，去毛桩、内脏及爪，洗净，放入炖锅内，加水适量，放入药包、姜、葱、料酒。
3. 将炖锅置武火上烧沸，再用文火炖煮 50 分钟，加入盐、味精、胡椒粉搅匀即成。

■ 食法

每日 1 次，单食，每次吃鸽半只，喝汤。

益 母 鸡

■ 配方

益母草	10 克	柴 胡	6 克
白 芍	10 克	赤 芍	10 克
泽 兰	10 克	鸡血藤	10 克
牛 膝	10 克	刘寄奴	10 克
苏 叶	10 克	生蒲黄	10 克
女贞子	10 克	覆盆子	10 克
菟丝子	10 克	枸杞子	10 克
母 鸡	1 只	料 酒	15 克
姜	10 克	葱	15 克
盐	4 克	味 精	3 克
胡椒粉	3 克		

■ 功效

补肝肾,调经血。适用于肝肾虚损之不孕症。适用于月经后错,血量少或闭经,经检查确诊为不排卵或卵巢功能不良者食用。

■ 制作

1. 将鸡宰杀后,去毛桩、内脏及爪;将上述药物洗净,装入纱布袋内,扎紧口;生姜洗净,拍破,葱切段。

2. 将药袋、鸡、料酒、姜、葱同放炖锅内,加水适量,置武火上烧沸,再用文火炖煮 1 小时,加入盐、味精、胡椒粉即成。

■ 食法

每日 1 次,佐餐食用。

参归炖甲鱼

■ 配方

人 参	15 克	鹿角霜	15 克
炙鳖甲	15 克	当 归	15 克
茯 神	15 克	炒柴胡	9 克
炒杭芍	9 克	川 断	9 克
川 芎	6 克	炙香附	6 克
砂 仁	6 克	甘 草	3 克
甲 鱼	500 克	猪瘦肉	200 克
生 姜	15 克	料 酒	20 克
葱	10 克	盐	5 克
味 精	3 克	胡椒粉	3 克

■ 功效

补气补血,调整经血。适用于原发性和气血亏损型不孕症。

■ 制作

1. 将甲鱼宰杀后,去头、尾、内脏及爪;猪瘦肉洗净,切成4厘米见方的块;把上述药物洗净,装入药袋内;姜拍松,葱切段。

2. 将甲鱼、猪肉、药包、料酒、姜、葱同放炖锅内,加水适量,置武火上烧沸,再用文火炖煮1小时,加入盐、味精、胡椒粉即成。

■ 食法

每日1次,吃甲鱼,喝汤。既可佐餐,又可单食。