

主编 彭铭泉

美食良方丛书

中国药膳学创始人全新奉献

美味滋补 食疗精华 良药可口 方法简单

产妇

营养配餐

Sacorn



安徽科学技术出版社

产妇 营养配餐

美食良方丛书

江苏工业学院图书馆
藏书章



主 编 彭铭泉
副主编 彭年东
编 者 彭铭泉 彭年东 彭 斌
侯 坤 郑晓姝 彭 红
彭 莉 赖得辉 陈亚丁
侯雨灵
制 作 彭氏药膳首席继承人 彭年东
彭氏药膳第五弟子 郭明斌
摄 影 徐 放 施 展

 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

产妇营养配餐/彭铭泉主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2004. 4

(美食良方丛书)

ISBN 7-5337-2914-5

I. 产… II. 彭… III. 产妇-妇幼保健-食谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005675 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2825419

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本: 889×1194 1/24 印张: 2.5

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数: 4 000

定价: 12.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)

作者简介



彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。军委防化学院本科毕业。中医药膳教授，中国药膳学创始人。现任中国药膳研究会常务理事、中国中医学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

彭教授从1980年开始从事中国药膳科研工作，先后在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著。其中，《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》为国家“八五”重点图书；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》获四川省优秀科普作品一等奖，本书连同他的其他7部药膳专著被成都市博物馆收藏；《大众药膳》荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，在日本出版的《中国药膳菜谱》（日文）和台湾出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、《中国药膳学》，以及香港出版的《中老年保健药膳》等均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他从众多古籍中发掘、整理、研究，使祖国医学中食疗的零星资料系统化、科学化、社会化、大众化，创立了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一项空白。

1990年，彭教授应日本有关方面邀请，赴日进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应邀赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。同时，他还接收了来自国内，以及日本、美国、韩国等10多个国家140余人为弟子，传授彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一宝贵遗产传播到世界各地，深受海外人士的钟爱。

成都彭氏药膳研究所

《产妇营养配餐》是以中医妇科学、中国药膳学理论为依据，根据妇女在产、哺时期出现的不同常见病症，按辨证施膳原则，用膳食进行食疗；并且可以在无病时食用，进行调养，增进健康，起到防病保健作用。

产妇分娩后，会出现体质虚弱，主要表现根据产妇的身体状况各异，但总的来说，一般会出现：气虚，血虚；瘀血、恶露不尽；腹痛；周身疲倦无力；站立不稳，步履不坚；有的剖腹产术后伤口不愈等症。这时产妇不仅要休息好，还要有科学的膳食配餐调养，一方面增强产妇体质，另一方面保证哺乳。有人因种种原因奶水不足，或根本无奶水，将影响婴儿的健康发育。这些都可通过膳食调理，促使母乳的产生，以供婴儿的需要。

本书以上述需要为宗旨，分别介绍了产妇补气、补血膳食；瘀血不尽膳食；腹痛膳食；促进术后创口愈合膳食；增强母乳膳食等。营养配餐的每个菜品、汤羹、饮品，都有配方、制作、营养成分与功效、宜忌；同时一菜一图，图文并茂，读者一看就懂，就会做。

该书的营养方剂，既有古方，又有创新方，每个配方根据药食性味、功能、特点、营养成分，科学配伍。方剂中饮品所用药物在中药店都可购到，所用肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，其保健要求、效果，可根据各自家庭情况选用。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂，是一本推广营养配餐的科普读物。全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望本书成为您的朋友。

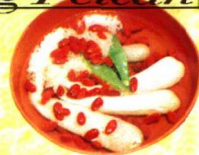
这里需特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的。在食用营养配餐时，最好在当地妇产科医师指导下进行，更能收到辨证施膳效果，同时也更为安全。

产妇应注意休息，忌食生冷，避免风寒，不干重活，同时加强营养调配，才能安全度过产期。

本书适用于一般家庭成员、保健食品加工厂工作人员、餐厅酒店工作人员、医务人员、厨师、患者和药膳爱好者阅读。

彭铭泉

于成都彭氏药膳研究所



核桃仁炒韭菜 1

核桃炒豆芽 3

麦冬炒豆干 4

胡萝卜炒肉片 5

茯苓枸杞炒肉丝 6

二椒炒腰花 7

枸杞肉丝炒粉条 9

鸡蛋炒鱼翅 10

党参烧肉 11

葱烧排骨 13

白果鸡丁 14

太子参烧猪蹄 15

荷兰豆烧鲫鱼 17

川明参烤鱼翅 19

灵芝炖母鸡 20

白芝麻炖鱼头 21

乌鸡炖鳗鱼 22

无花果炖猪蹄 23

大枣炖羊肉 25

香菇炖乳鸽 26

西洋参蒸豆腐 27

鲜山药蒸火腿肉 29

目录



目录

茯苓瘦肉酿苦瓜 31

番茄豆腐汤 32

枸杞竹荪汤 33

益母草菠菜汤 35

鹌鹑蛋鲫鱼汤 36

无花果煮鸡蛋 37

莲子煮鸡蛋 39

当归煮田螺 41

枸杞大枣粥 42

木瓜枸杞粥 43

大枣桃仁黑米粥 45

天冬寿桃 47

豆蔻馒头 48

葱花饼 49

益肾饼子 51

红花珍珠茶 52

大枣猕猴桃饮 53

当归饮 54

核桃仁炒韭菜



配方

核桃仁	20 克
韭菜	400 克
姜	5 克
葱	10 克
盐	3 克
味精	2 克
素油	35 克

制作

- ① 将核桃仁炸香，备用；韭菜去老梗、黄叶，切3厘米长的段，姜切片，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即下入韭菜，炒熟，加入核桃仁、盐、味精即成。

营养成分与功效 核桃仁含不饱和脂肪酸、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素等成分，具有补肾、温肺、润肠功效。韭菜具温中散寒、行气活血、解毒功效。以上两者同炒，有补肾、温肺、温中行气作用。适用于产妇肾虚、便秘、消渴、痔瘕、脱肛等证。每天食用1次，每次食用韭菜100克，佐餐食用。

● 宜忌：便溏者忌食。



制作

① 将豆芽洗净；核桃仁用素油炸香，备用；姜切片，葱切段；红椒切4厘米丝。

② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即下入豆芽、红椒，炒熟，加入盐、味精、熟核桃仁即成。

营养成分与功效 核桃仁含不饱和脂肪酸、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素等成分，具有补肾、温肺、润肠功效。豆芽含蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素（VitB₁、VitB₂）等成分，具有清热解毒、利大小便功效。以上两者同炒，食之，可增强其补肾、润肺、清热解毒功效。适用于产妇肾虚，小便不利等症。每天1次，每次吃豆芽150克，佐餐食用，四季皆宜。

● 宜忌：便溏者忌食。

配 方

核桃仁	20克
豆芽	400克
姜	5克
葱	10克
红柿椒	20克
盐	3克
味精	2克
素油	35克

核桃炒豆芽



麦冬炒豆干



配 方

麦冬	20 克
豆腐干	300 克
姜	5 克
葱	10 克
韭菜	20 克
盐	3 克
味精	2 克
素油	35 克

制作

- ① 将麦冬锤破，去内梗；豆腐干切成4厘米长的条；韭菜洗净，切4厘米的段；姜切片，葱切段。
- ② 炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，加入姜葱爆香，再加入豆干、韭菜、麦冬，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效 麦冬含各种甾体、皂苷、黏液质、葡萄糖苷、维生素A样物质等成分，具有养阴润肺、清心除烦、益胃生津功效。豆腐干含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素等成分，具有益气和中、生津润燥、清热解毒功效。韭菜温中散寒、行气活血。以上三者同烹，可增强其养阴润肺、清热解毒、行气解郁功效。适用于产妇肺燥干咳、吐血、咯血、肺痿、肺病、虚劳烦热、热病伤津、便秘等症。四季皆宜。每天1次，每次吃豆干100克，佐餐食用。

● 宜忌：凡感冒风寒、脾胃虚寒、泄泻者忌食。

胡萝卜炒肉片



配方

胡萝卜	50 克
青柿椒	30 克
香菇	30 克
猪瘦肉	250 克
姜	5 克
葱	10 克
盐	3 克
味精	2 克
素油	35 克

制作

- ① 将胡萝卜去皮，切3厘米见方的薄片；青柿椒去籽，洗净，切3厘米见方的薄片；香菇洗净，切片；猪瘦肉洗净，切3厘米见方薄片；姜切片，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，下入肉片、料酒、胡萝卜、青椒、香菇，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效 胡萝卜含大量维生素、糖类、不饱和脂肪酸、挥发油、伞形科内酯、没食子酸等成分，具有明目、健脾、化滞功效。猪瘦肉含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、VitB₁、VitB₂、VitC、烟酸等成分。以上两者加入辅料青椒、香菇同烹，可增强其滋阴润燥、健脾化滞功效。适用于产妇阴虚、食积不化、热病伤津、消渴、视物不清、燥咳、便秘等症。每天1次，每次吃菜200克，用米饭、面食配餐，佐餐食用。

● 宜忌：便溏者慎食。

茯苓枸杞炒肉丝



配方

茯苓	20克
枸杞	15克
莴苣	50克
猪瘦肉	300克
姜	5克
葱	10克
料酒	10克
盐	3克
味精	2克
素油	35克

制作

① 将茯苓研粉，枸杞洗净；猪肉洗净，切4厘米长的丝；莴苣去皮，切4厘米长的丝；姜切片，葱切段。

② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即下入肉丝、料酒，炒变色，加入莴苣、枸杞、茯苓粉，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效 茯苓含β-茯苓酸、树脂、甲壳质、蛋白质、脂肪、甾醇、卵磷脂、葡萄糖、胆碱、β-茯苓聚糖分解酶、脂肪酶、蛋白酶等成分，具有渗湿利水、益脾和胃、宁心安神功效。枸杞子含胡萝卜素、核黄素、烟酸、亚油酸等成分，具有补肝肾、明眼目功效。猪肉滋阴润燥。三者炒食，可增强其渗湿利水、宁心安神、补肾明目功效。适于产妇小便不利，水肿胀满，惊悸，腰膝酸软，头晕，目昏多泪等症。每天食用1次，每次吃菜100克，佐餐食用。

● 宜忌：外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌食。

二椒炒腰花



配方

红椒	30克
青椒	30克
猪腰子	300克
料酒	10克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
素油	30克

制作

- ① 红椒、青椒洗净，去籽，切丝；猪腰子片成两半，除去白色腺腺，切成腰花，姜切片，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，加入猪腰花、料酒炒变色，下入青、红二椒，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效 青椒、红椒含维生素等成分，具有祛寒健胃、消食化滞功效。猪腰花含蛋白质、脂肪等成分，具有补肾功效。以上同烹，可增强其补肾、消食功效。适用于产妇肾虚腰痛、水肿、盗汗、消化不良、食欲不振、胃纳欠佳等症。每3天1次，每次吃猪腰、辣椒共100克，佐餐食用。四季皆宜。

● 宜忌：胃热者忌食。



制作

① 将枸杞子去果柄、杂质；粉条用温水发好；猪瘦肉切4厘米长的丝；姜切丝，葱切段。

② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即下入猪肉丝、料酒，炒变色，加入粉条、枸杞子，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效 枸杞子含胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸、抗坏血酸、 β -谷甾醇、亚油酸等成分，具有滋肾、润肺、补肝、明目功效。猪肉丝含脂肪、蛋白质等成分，具有滋阴润燥功效。粉条含淀粉等成分，具有健脾作用。以上同烹，可增强滋阴、补肾、明目功效。适用于产妇肝肾阴虚，腰膝酸软，头晕，目眩，目昏多泪，虚劳咳嗽，消渴等症。每天食用1次，每次吃菜100克，佐餐或单食。

● 宜忌：外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌食。

配 方

枸杞子	10克
粉条	300克（发好）
瘦猪肉	50克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
素油	35克

枸杞肉丝炒粉条



鸡蛋炒鱼翅



配方

鸡蛋	3枚
鱼翅	50克
味精	2克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
素油	35克
鸡汤	300克

制作

- ① 将鸡蛋打入碗中，加水适量，搅散，备用；鱼翅用鸡汤蒸透；姜切片，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，再下入鸡蛋，炒成金黄色，下入鱼翅，加入盐、味精即成。

营养成分与功效 鸡蛋含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、VitA、VitB₁、VitB₂、VitC、泛酸、对氨基甲酸等成分，具有润燥、养血等功效。鱼翅含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等成分，有开胃、益气、补虚功效。以上两者同炒，食之，有滋补、养血、开胃、益气功效。适用于产妇血虚，面黄消瘦，贫血等症。每天1次，每次吃鱼翅炒鸡蛋100克，佐餐食用，四季皆宜。

● 宜忌：宜产妇长期食用，四季皆可。