

◆ 中国药膳精选2 ◆

药

孕产妇保健

膳

彭铭泉 编著 ◎ 珠海出版社

汇中国3000年传统食疗精华
良药可口
滋补强身



彭铭泉教授（中）向高足弟子彭年东（左一）、郭明斌（右一）传授彭氏药膳。



作者介绍

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人。他于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。多年来，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《中国药膳大典》、《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130余部药膳专著，使我国医学中零散的食物资料系统化、科学化、社会化，深受国内外读者欢迎。

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，研制了如：排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等保健食品，解除了许多病人疾苦，一些产品远销海外，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，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。

药膳制作

彭年东，彭氏药膳第一继承人，《中国药膳大典》首席副主编。

郭明斌，彭氏药膳高徒，药膳制作师。

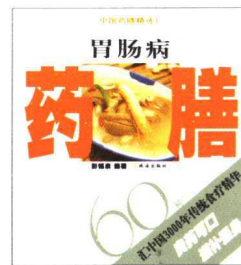
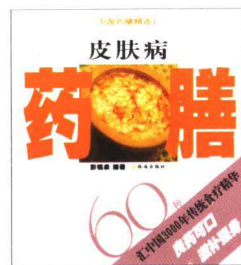
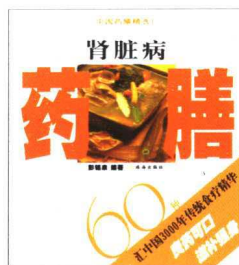
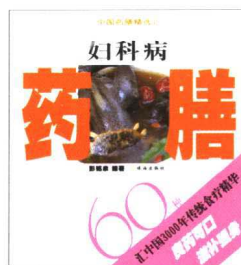
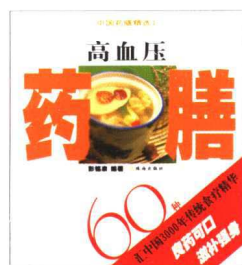
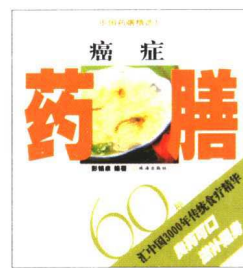
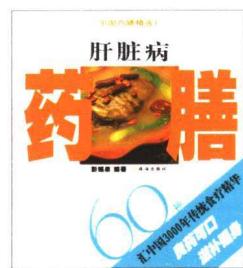
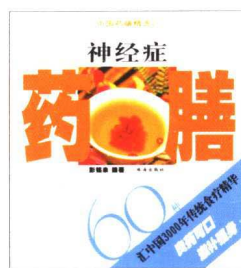
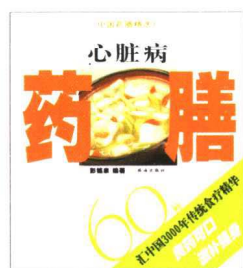
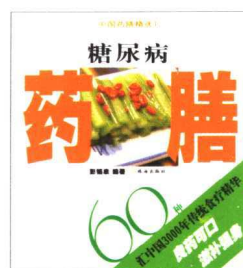
编委名单

主 编：彭铭泉

副主编：彭年东

编 者：彭铭泉 彭年东 彭 斌 彭 红 彭 莉 侯 坤 郑晓姝
陈亚丁 侯雨灵

中国药膳精选1



中国药膳精选 2

药

◆孕产妇保健药膳 60 种◆

膳

彭铭泉 编著 / 珠海出版社

图书在版编(CIP)数据

孕产妇保健药膳 60 种(中国药膳精选 2)/ 彭铭泉编著. —珠海: 珠海出版社, 2004. 1

ISBN7-80689-155-2

I. 孕... II. 彭... III. ①孕妇—妇幼保健—食谱 ②产妇—妇幼保健—食谱

IV. TS972. 164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 101115 号

孕产妇保健药膳 60 种

(中国药膳精选 2)

© 彭铭泉编著

终审: 罗立群

责任编辑: 冯建华 胡昌雄

装帧设计: 冯建华

摄影: 王 红 杨 英 王超兮

电脑制作: 罗玉先

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦三层

电 话: (0756) 2639330 邮政编码: 519002

网 址: <http://www.zhcb.com>

E-mail: zhcb@zhcb.com

印 刷: 珠海壹朗印刷有限公司

开 本: 850 × 1168mm 1/24

印 张: 3.25 字数: 15 千字 彩图: 110 幅

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

ISBN7-80689-155-2/TS·30

定 价: 18.00 元

版权所有 翻印必究

前言

孕产妇保健药膳是以中医妇科学、中国药膳学理论为依据。根据孕产妇出现的不同常见病症，按辨证施膳原则，用膳食进行食疗，并且可以在无病时进行调养，起到防病保健的作用。

本书根据孕产妇营养需要，分别介绍了针对补气、补血、妊娠反应、妊娠肿胀、胎动不安、妊娠子痫、胎位不正、妊娠杂症（包括妊娠咳嗽、妊娠小便不畅、妊娠口疮、妊娠便秘）和产妇分娩后出现的：气虚，血虚；瘀血，恶血不尽；腹痛；周身疲倦无力；站立不稳，步履不坚；剖腹产伤口不愈；奶水不足等症所需的药膳配餐。

该书所写的药膳方剂，既有古方，又有创新；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，照方制作，可收到较好疗效。这些药膳菜肴、汤羹，所用药物在药店都可买到，所用辅料、肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而自制方法一看就懂。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，图文并茂，通俗易懂。希望该书成为您的朋友。

这里特别指出的是，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再使用。

本书适用于一般家庭成员，保健工厂工作人员，餐厅酒店工作人员，医务人员，厨师，患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

2003年8月

于彭氏药膳研究所

目 录

前言	3	橙子饮	22
菊花炒鱼片	6	赤小豆粥	23
杜仲炖仔鸭	7	陈皮烧虾	24
枸杞烧豆腐	8	山药芝麻炸肉丸	25
龙眼肉煮鸡蛋	9	砂仁炸仔鸡	26
核桃仁炒豇豆	10	生地泥鳅炖豆腐	27
人参白果炖乌龟	11	当归陈皮炖鳖鱼	28
莲子炖仔鸡	12	玉竹枸杞炖乌鸡	29
虫草炖乳鸽	13	百合炒冬苋菜	30
洋参冰糖饮	14	山药炒肉片	31
天麻豆腐炖鱼头	15	海参烧虾段	32
何首乌烧鱼翅	16	丁香鸭	33
桑椹烧海参	18	虫草虾仁炖豆腐	34
枸杞煮田螺	19	菊花蘑菇炒肉片	36
天冬桑椹煮大虾	20	鱼腥草饮	37
金蝉烧肉丸	21	无花果煮鸡蛋	38

番茄豆腐汤	39	无花果炖猪蹄	56
枸杞大枣粥	40	川明参烧鱼翅	58
荷兰豆烧鲫鱼	41	核桃炒豆芽	59
灵芝炖母鸡	42	葱花饼	60
胡萝卜炒肉片	44	鹌鹑蛋鲫鱼汤	61
枸杞竹荪汤	45	西洋参煮豆腐	62
太子参烧猪蹄	46	麦冬炒豆干	63
白芝麻炖鱼头	47	葱烧排骨	64
核桃仁炒韭菜	48	益母草时蔬汤	65
茯苓枸杞炒肉丝	49	木瓜炖鳖鱼	66
鲜山药蒸火腿肉	50	大枣枸杞粥	67
鸡蛋炒鱼翅	51	茯苓瘦肉酿丝瓜	68
大枣猕猴桃饮	52	大枣炖羊肉	69
核桃炒时蔬	53	附：药膳常用药物	
豆蔻馒头	54		
乌鸡炖鳗鱼	55		



菊花炒鱼片

■ 配 方 ■

菊花·····	100 克
草鱼片·····	400 克
料酒·····	10 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
盐·····	3 克
味精·····	2 克
素油·····	35 克

制作:

① 将菊花瓣撕下，用清水浸漂两小时；草鱼宰杀后，去头、尾、骨、内脏，洗净，切成3厘米见方的片；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，随即下入鱼片、料酒，炒变色，加入菊花，炒熟，再加入盐、味精即成。

功效: 清热解毒，健脾益胃。适用于孕妇妊娠子痫（妊娠中毒。中医称“产惊”，由热甚生风罹患此病）、头痛、眩晕、目赤、心胸烦热、疔疮肿毒等症。

食法: 每3日1次，每次吃鱼片、菊花共50克。佐餐食用。

杜仲炖仔鸭

配 方

杜仲·····	15 克
仔鸭·····	1 只
料酒·····	10 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
盐·····	3 克
味精·····	2 克
胡椒粉·····	3 克

制作:

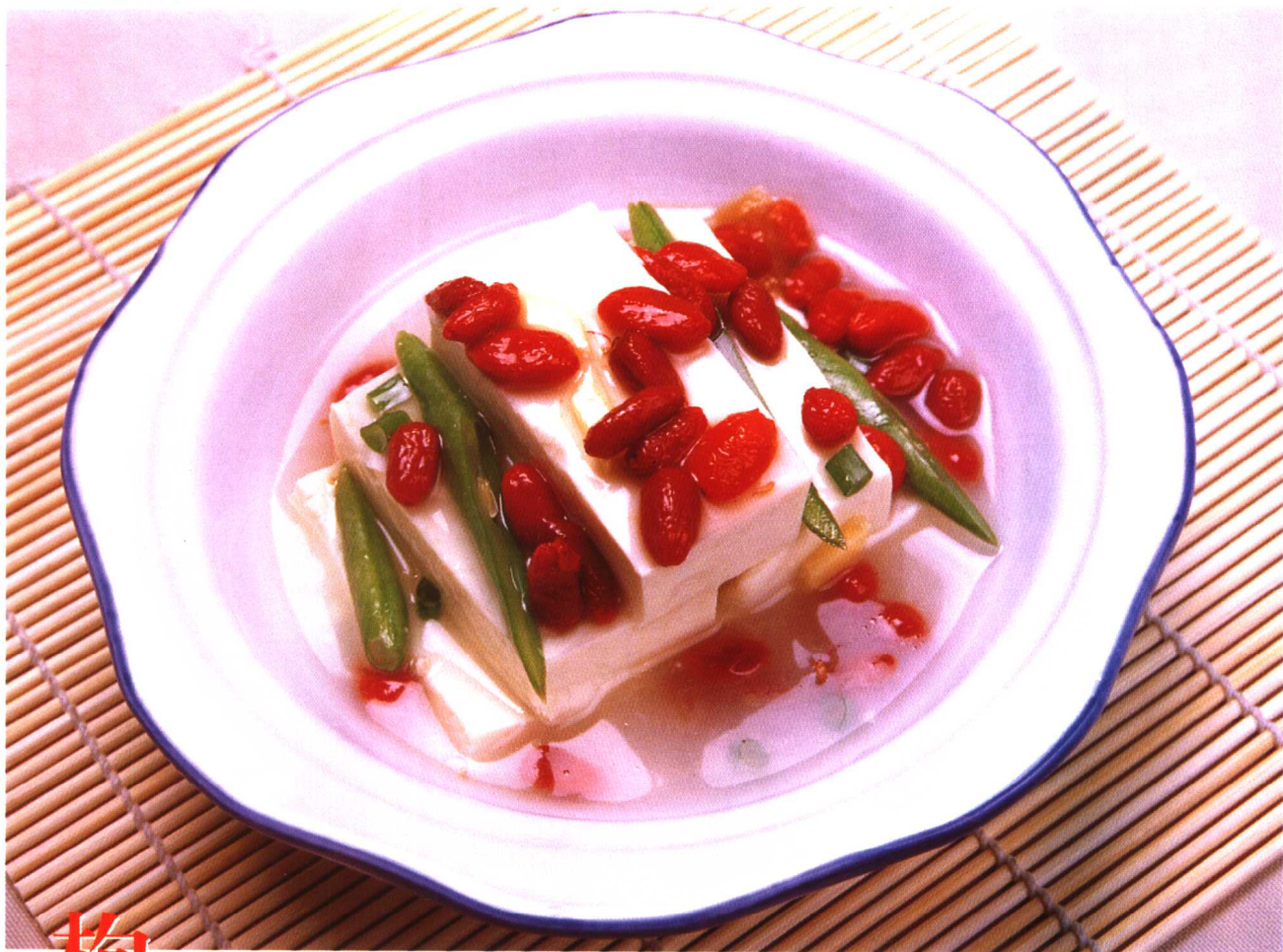
① 杜仲润透，切丝，用盐水炒焦，研粉；仔鸭宰杀后，去毛、内脏及爪；姜拍松，葱切段。

② 将杜仲粉、仔鸭同放炖锅内，加入料酒、姜、葱、水 2800 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖 45 分钟，加入盐、味精即成。

功效: 补肝肾，利水消肿，安胎。适用于孕妇妊娠肿胀，小便不畅，胎动不安等症。

食法: 每 3 日食用 1 次，每次吃鸭肉 100 克，喝汤。佐餐食用。





枸杞烧豆腐

■ 配 方 ■

枸杞子·····	15 克
荷兰豆·····	30 克
豆腐·····	400 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
盐·····	3 克
味精·····	2 克
素油·····	35 克

制作:

- ① 枸杞子洗净，去杂质；荷兰豆切3厘米长的块；豆腐洗净，切块；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，随即下入豆腐、荷兰豆、枸杞子，烧熟，加入盐、味精即成。

功效：补肾，清热，解毒，明目。适用于孕妇妊娠中毒，消渴，肝肾阴亏，腰膝酸软，头晕目眩，目昏多泪，虚劳咳嗽。

食法：每日1次，每次吃豆腐150克。佐餐食用。

龙眼肉煮鸡蛋

■ 配 方 ■

龙眼肉·····20 克
鸡蛋·····7 枚
白糖·····25 克

制作:

- ① 将龙眼肉去皮、去核；鸡蛋煮熟，去壳。
- ② 将龙眼肉、鸡蛋、白糖同放锅内，加水 500 毫升，煮 5 分钟即成。

功效: 补气血，安胎。适用于孕妇气血亏损，胎动不安，热病烦闷等症。

食法: 每日 1 次，每次吃鸡蛋 1 个。单独食用。



核桃仁炒豇豆

配 方

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

制作:

① 将核桃仁用素油炸香；豇豆洗净，切 4 厘米长的段；姜切粒，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，随即下入豇豆，炒熟，加入核桃仁、盐、味精即成。

功效：补肾，润肠。适用于孕妇食积，消渴，口渴，尿多等症。

食法：每日 1 次，每次吃豇豆 100 克。佐餐食用。





人参白果炖乌龟

■ 配 方 ■

人参·····	10 克
白果·····	15 克
乌龟·····	1 只 (500 克)
料酒·····	10 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
盐·····	4 克
味精·····	3 克
胡椒粉·····	3 克
鸡油·····	35 克

制作:

① 人参润透，切片；白果去心；乌龟宰杀后，去头、尾及内脏；姜切片，葱切段。

② 将人参、白果、乌龟、料酒、姜、葱、胡椒粉同放炖锅内，加水 2800 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 35 分钟，加入盐、味精、鸡油即成。

功效：滋阴，补气，止咳。适合孕妇补气，止咳食用。

食法：每 3 日食用 1 次，每次吃龟肉 50 克，白果仁 5 枚，人参 2 克，喝汤。四季均可，佐餐食用。

莲子炖仔鸡

■ 配 方 ■

莲子	25 克
仔鸡	1 只 (1000 克)
料酒	10 克
姜	5 克
葱	10 克
盐	4 克
味精	2 克
胡椒粉	2 克

制作:

① 将莲子去心，洗净；鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；姜切片，葱切段。

② 将莲子、鸡、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水 2800 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 35 分钟，加入盐、味精即成。

功效：温中益气，益肾固精。适合孕妇失眠，气虚，肾虚者食用。

食法：每 3 日食用 1 次，每次吃鸡肉 100 克，喝汤。四季皆宜，佐餐食用。





虫草炖乳鸽

■ 配 方 ■

虫草·····	10 克
乳鸽·····	1 只
料酒·····	10 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
盐·····	3 克
味精·····	2 克
鸡油·····	20 克

制作:

① 将虫草用白酒浸泡两小时，去泥砂；乳鸽宰杀后，去毛、内脏及爪；姜切片，葱切段。

② 将虫草、乳鸽、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水1600毫升，置武火上烧沸，再用文火炖28分钟，加入盐、味精、鸡油即成。

功效：补肝肾，益精气，补气血。适用于孕妇肝肾虚损，气血两亏，咳嗽等症。

食法：每3日食用1次，每次吃鸽肉50克、虫草两根，喝汤。佐餐食用。



洋参冰糖饮

■ 配 方 ■

西洋参……………3克
冰糖……………15克
水……………300毫升

制作:

- ① 西洋参润透，切片；冰糖打碎成屑。
- ② 将西洋参放入炖杯内，加水 300 毫升，置武火上烧沸，再用文火煮 6 分钟，加入冰糖即成。

功效: 具有强壮、镇静作用。适用于孕妇气阴虚所致少气，口干口渴，乏力，气虚，肺热等症。

食法: 此饮四季皆宜，每日可饮 1 杯。