

◆ 撰文：劉歡園／助產士、註冊中醫

妊娠期的保健食療

益氣健脾，補肝益腎的孕期保健藥食，包括黨參、西洋參、黃芪、白朮、山藥、當歸、熟地、阿膠、黑芝麻、銀耳、黃精、大棗、糯米、大米、粟米、蓮子、薏苡仁、枸杞子、冬蟲夏草、銀杏、玉竹、蜂蜜、南瓜、番薯、豬蹄、豬肝、豬肉、牛肉、羊肉、雞、鴨、鵪鶉、生魚、水魚、石斑魚、鯉魚、鯽魚、鰻魚、鮑魚、魚翅、綠葉的蔬菜、麵食、水果、冰糖和紅糖……等。倘若我們能夠適當調配，善加運用，防病保健的作用彰顯。

(一) 蟲草紅蓮老鴨湯

配料：冬蟲草 10 枚、紅棗 4 枚、蓮子 20 克、老鴨一隻、生薑一塊、胡椒粉、鹽適量

做法：老鴨去毛及內臟，洗淨，在沸水中稍灼一下，撈起用冷水洗淨，冬蟲草用溫水浸洗並去泥沙，紅棗去核與蓮子同洗淨，薑拍扁洗淨，待用。然後將各材料同放入鍋內，注入清水 750 毫升，加蓋武火煮沸後改用中火兩個半小時後，放入胡椒粉、食鹽即成。

功效：健脾固腎、補氣血

(二) 杞子豆腐魚頭湯

配料：杞子 15 克、豆腐 2 塊、大魚頭一個、生薑一塊、蔥白 3 條、胡椒粉、紹酒、鹽適量。

做法：將杞子洗淨並去雜質，豆腐略洗，切厚片；大魚頭去鰓，洗淨，開邊，蔥白、薑洗淨，拍鬆。豆腐略煎，開邊魚頭在燒紅薑蔥油鑊中略爆，並下紹酒適量。把豆腐、魚頭、杞子、薑、蔥白等同放入注有 500 毫升清水鍋內，武火煮沸後改用中火 45 分鐘，下鹽、胡椒粉調味即成。

功效：補益氣血、醒腦益智

(三) 山藥杜仲紅棗鵪鶉湯

配料：山藥 30 克、杜仲 6 克、紅棗 4 枚、陳皮一角、鵪鶉兩隻、鹽適量

做法：鵪鶉去毛及內臟洗淨，山藥、紅棗去核及陳皮稍浸洗淨，杜仲用紗布包好。將上述各材料同放入注有 750 毫升冷水鍋內，武火煮沸後改用中火約兩小時後，下鹽調味即成。

功效：健脾益腎、養血安胎

氣血是婦女在生理上月經、胎孕、產育、哺乳等特點的物質基礎，在中醫藥理論和現代營養學的指導下，重視孕期的食療，調理氣血，健脾固腎，對預防妊娠病起着重要的作用。



(四) 花生紅棗牛肉粥

配料：花生 30 克、牛肉 100 克、紅棗 4 枚、大米 100 克、生薑一塊

做法：照常法煮粥服食

功效：大補元氣、養血、健胃

(五) 銀耳蓮子百合雞蛋糖水

配料：銀耳 15 克、蓮子 15 克、百合 15 克、雞蛋 2 個、冰糖 30 克

做法：銀耳用清水發透，去蒂洗淨，撕成細瓣。將蓮子、百合洗淨稍浸；雞蛋連殼洗淨，冰糖敲碎，待用。再把銀耳、蓮子、百合、雞蛋同放入鍋中，加入清水 500 毫升，用武火燒沸片刻，取出已熟雞蛋隨即將外殼敲裂後再放回鍋中，中火煮 30 分鐘後，淘出雞蛋將殼除去，與冰糖同放入鍋中再煮 10 分鐘，待冰糖完全溶化後即成。

功效：養陰潤肺、滋補氣血。

(至於妊娠病的食療，則應辨證施食。) 5