

可治不孕的藥膳食譜

男女結婚後，無法生育，就叫不育。在男方可能患有陽痿、遺精、早洩等症狀，或指男性無上述性行為障礙，而女方無不孕病證，却長期不孕情況下的一種病證叫「男性不育」。男性不育，多因「腎陽不足」，「精氣虛寒」、「腎陰虧損」等所致。

「腎陽不足」，則會造成「陽痿」，指男性在性交時陰莖不能或不完全勃起的一種症狀。而男性不在性行為時，而排精，患有「遺精」症，容易造成「精氣虛寒」，即精子數目不足。或造成「腎陰虧損」而不育。故應作保腎壯陽、溫腎回精、滋陰助陽等保健膳食，或補腎藥物療法。

女子結婚以後，從來沒有生育，或雖生育過，而後不再懷孕的，都叫「不孕」。古代醫家對不孕症都很重視，特別是在唐代孫思邈的著名醫著《千金方》裏，把本病列為首篇，說明了不孕症在婦科中的重要性。

女性不孕的病理很多，總的歸起來，有先天的缺陷和後天的病變。先天性的不孕，非藥食所能奏效；而後天性的不孕，一般在症狀上大多見到月經不調，或肝腎虧損，陽氣弱，陰血不足諸症。因此治療不孕，針對月經不調的原因，以調經，補益肝腎為主，病根清除，自能受孕。

腎陽不足即腎陽虛，又稱「命門火衰」或「腎陽衰微」。係腎陽虛衰不能溫煦，而致性功能減弱（陽萎），水邪濫瀾及畏寒肢冷等症。臨床上表現面色皓白

，精神萎靡，怕冷、眩暈、耳鳴，男子滑精（遺精）、陽痿。女子不孕，小便多或夜尿頻。

精氣虛寒即腎精不足。有虛弱表現，而無明顯虛寒、虛熱現象。主要表現為生殖機能發育不良或衰退。

腎陰虧損即腎陽虛或稱腎水不足。臨床表現眩暈、耳鳴、咽乾唇燥，面部烘熱，腰酸腿軟，精血不足。

月經不調即月經先期而至，後時而來，乍多乍少，崩漏不止（陰道出血），經行腹痛等病。

肝腎虧損又稱肝陰不足。由慢性損耗或血不養肝所致，也可因腎精不足而肝腎陽虛。臨床上表現頭暈、頭痛、視力減退、眼乾、夜盲、失眠、月經量少、經閉等。

陽氣弱即指氣虛或腎陽虛，女子不孕，小便多或夜尿頻。

陰血不足即肝陰虛，月經量少、經閉等。

腎陽不足藥膳

此類藥膳有蓮子飲、蓮子糖、山藥包子、山藥茯苓抄手、核桃仁炒韭菜、豬油核桃膏、雙鞭壯陽湯、杞鹿鞭壯陽湯、龍馬童子雞、羊肉芡實羹、鹿茸酒、人參酒、雪蛤高燒對蝦及山藥湯圓等。

蓮子飲

材料：去皮量。

製法：將蓮水適量。加入白

開，改小火熬煮30~40分鐘，停火濾汁即成。

功用：有補脾瀉腸、養心益智的功效。可治脾虛瀉痢、崩漏帶下、夜寐多夢、遺精等症。

金櫻子膏

金櫻子為薔薇科植物金櫻子的果實。性平、味酸澀、入腎、膀胱、大腸經。有益腎、固澀的功效。

材料：將金櫻子洗淨，加適量水，用大火煮開。改小火煮2小時。濾出煎液，重覆煮3次，濾液混合，再放入鍋中，加蜂蜜同熬，至膏狀，放入瓶中保存。每日服2次，每次10~20克。

功能：適用於遺精遺尿、小便頻數，肺虛喘咳、崩漏帶下等症。

銀杏雞

銀杏（白果）為銀杏科植物喬木銀杏的成熟種仁。味甘、苦澀，性平。有定痰喘，止帶濁之功效。

材料：銀杏200克、雞1隻、胡椒2克、豬瘦肉250克、紹興酒60毫升、生薑、蔥、花椒適量。

製法：將銀杏捶破去殼，在開水內煮熟，去皮膜，心。再用



開水焯去苦味。

將雞宰殺，除去毛、頭足及內臟，洗淨用鹽、胡椒粉、紹興酒塗抹雞身內外，放入盆中，加入生薑、蔥、花椒醃1小時。用力從脊背處切開，去淨全身骨頭，鋪入碗內，齊碗口修圓。修下的雞肉切成銀杏大小的肉丁，用銀杏和勻，放入雞脯上。注入清湯，上籠蒸2~3小時，至雞嫩爛，翻入盤內。濾出碗內湯汁，放入鍋內，燒開加入紹興酒、鹽、胡椒粉、芡粉勾芡，蘸於雞肉上即可。

功能：適用於白帶、白濁、遺精、淋病、小便頻、哮喘及痰嗽等症。

蓮子糖

材料：蓮子150克、白糖500克。

製法：去心皮之蓮子，切成碎粒，放入鍋內加糖及適量水。用小火溶化並煮稠，起絲不粘手時，倒出平攤平盤上用力劃成條塊即可。每日服3次，每次2~3塊。

功能：適用脾虛腹瀉、遺精白帶等症。

山藥包子

材料：山藥30克、麵粉150克、鮮碎肉50克、生薑2克、胡椒粉1克、香油2克、紹興酒2克、鹽4克、醬油2克、大蔥5克、高湯30克。

製法：將山藥研成細粉，與麵粉混勻。加入酵母及水適量，揉成麵團，發酵。

再將碎肉倒入盆內，加入醬油、薑末、鹽、香油、紹興酒、蔥花、胡椒及高湯，攪拌成餡。

麵團發酵後，搓成3~4公分，按量分成20塊，擀成圓片，放入餡包成包子或成山藥抄手。放入蒸籠蒸15鐘即成。

功能：適用於脾虛泄瀉、久痢、虛勞咳嗽、消渴、遺精帶下

、小便頻數等症。

核桃仁炒韭、核桃仁蝦炒韭菜

材料：核桃仁50克、韭菜200~250克、（鮮蝦150克）、芝麻油150克、鹽3克。蔥、薑適量。

製法：將核桃仁用麻油炸黃，韭菜洗淨、切成寸段與核桃仁同炒，加鹽調味，炒至熟可。或加鮮蝦仁、蔥段、薑片一起炒至熟。

功能：適用於腎虛、陽萎、貧血、腰痛等症。本品有補腎助陽的功效。

豬油核桃蜜膏

材料：豬油100克、核桃仁50克、蜂蜜100克。

製法：核桃仁用豬油炸，放涼調入蜂蜜，調勻即可，每日服2次，每次5克，用溫開水沖化後飲用。

功能：適用於腎虛陽萎、腰膝疼痛、步履艱難、鬚髮早白、大便燥結等症。本品有補腎養肝、潤腸通便之功效。

芝麻栗子羹

材料：芝麻15克、栗子20克、白糖20克。

製法：將芝麻炒香，研成細末，栗子切成小顆粒。栗子放入鍋內，加水後用大火煮30分鐘。加入芝麻粉和糖，拌勻即可。早、晚服，每次一小碗。

功能：本品有補五臟、固肝腎，故用於陽萎遺精、大便燥結、鬚髮早白、腰膝疼痛等症。

龍馬童子雞

材料：海馬10克、蝦仁15克、子公雞1隻、紹興酒20克、鹽1.5克、蔥白段25克、生薑15克、高湯500克。

製法：殺好子公雞，剝去爪、翅膀及內臟，洗淨後放在沸水焯過，剝成長方塊。將海馬、蝦用溫水洗過，泡10鐘，分放在雞肉上，加蔥白段、生薑、高湯及

酒，上蒸籠蒸至熟爛即可，佐餐食用。

功能：溫中壯陽，益氣補精。適用於陽萎、早洩、虛癆羸瘦、小便頻數帶下等症。

肝腎陰虛藥膳

金髓膏

材料：枸杞500克、蜂蜜1公斤。

製法：枸杞洗淨，放入鍋，加水適量，先用大火煮開。再改小火熬煮2小時，濾出煎液。再加水適量，如此3次。合併煎液，放入鍋內，熬去水。煎液稍稠後，加入蜂蜜熬成膏，裝入瓶內。每日早晚服用，每次1~2匙。

功能：有滋腎、潤肺、補肝、明目。適用於肝腎陰虧、腰膝酸軟、頭暈、目眩、目昏多淚、虛勞咳嗽、消渴遺精等症。

枸杞酒

材料：枸杞200克、白酒500克。

製作：將枸杞洗淨，放入酒壺中，倒入白酒，蓋上蓋，封嚴，每2~3天攪拌1次，浸泡15~20天即可。每日臨睡前服用，每次5~20克。

功能：同金髓膏。

精氣寒冷藥膳

鹿茸酒

鹿茸為鹿科梅花鹿和馬鹿尚未骨化的幼角。味甘鹹、性溫、有溫腎壯陽，生精益血，強筋補髓之功效。

材料：鹿茸3克、山藥30克、白酒500克

製法：將鹿茸、山藥，裝入紗布袋內，放入酒壺，加白酒，蓋好蓋，浸7天即成。每日服3次，每次9克。陰虛陽亢忌服。

功能：適用於腎陽不足、精氣寒冷、陽痿、小腹冷痛、白帶、夜尿頻多等症。