

ICS 67.020
X 80



团体标准

T/ZGYSYJH 001—2024

妊娠期妇女食养药膳技术指南

Technical Guideline of Dietary Health Chinese Herbal Diet for
Women in Gestation Period

2024-10-31 发布

2024-11-15 实施

中国药膳研究会 发布

目 次

前言	II
引言	III
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语及定义	1
4 一般要求	2
5 食养药膳方汇总表	3
6 药膳制作	4
6.1 早期妊娠食养药膳推荐方案	4
6.2 中期妊娠食养药膳推荐方案	9
6.3 晚期妊娠食养药膳推荐方案	13
附录 A（规范性）按照传统既是食品又是中药材的物质等名录	18
附录 B（资料性）配方原则	19
参考文献	22

前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则第 1 部分：标准的结构和编写》规定的规则起草。

本文件由中国药膳研究会提出。

本文件由中国药膳研究会标准化工作委员会归口。

本文件主要起草单位：中国中医科学院中医临床基础医学研究所、中国中医科学院中医基础理论研究所、北京甫济堂科技有限公司。

本文件起草人：韩学杰、王丽颖、刘大胜、贾海骅、李海玉、连智华、韩学锋、赵志伟、李玉坤、王凤、崔梁瑜、林子娜、任聪、尹彤、王郁、井天月、王嘉恒、孙晨格。

本文件指导专家（以姓氏笔画为序）：王晶、蒋健、焦明耀、董国锋、雷洪涛、薛晓鸥、濮传文。

本文件技术审查专家（以姓氏笔画为序）：朱翔华、杜惠兰、李英帅、荆志伟、胡广芹、胡贺峰、高成运、黄欲晓、康佳。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利，本文件的发布机构不承担识别这些专利的责任。

引 言

当今时代妊娠期妇女的健康越来越受到社会的关注，是妇幼保健的重要组成部分，其不仅关系到孕妇的生殖健康，更关系到胎儿生长发育的安全。目前妊娠期妇女的保健技术和方法众多，其中孕期食养作为中医保健适宜技术，在促进优生优育中发挥了重要的作用。

中医食养药膳历史悠久，自古以来就被应用于妊娠期中。妊娠期妇女恰当的饮食调理有其正确的理论依据，也是其他疗法所不能取代的行之有效的方法。妊娠期食养药膳具有减少妊娠不适、助养胎儿发育、帮助保胎顺产等功能，对妊娠期妇女和新生儿身心健康起到了积极作用。随着人们物质生活水平的提高，食养药膳的种类日益丰富完善，但缺少妊娠期妇女食养药膳的相关指南。

目前妊娠期的最常见划分标准为将妊娠期分为早期妊娠、中期妊娠、晚期妊娠三个阶段，不同时期孕妇宫内状况、胎儿的器官分化与发育成熟、胎儿的生长发育情况不同，孕妇维持自身的机体代谢与供给体内胎儿生长发育所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等也有所差异。本文件从妊娠期的早、中、晚期出发，立足不同时期孕妇以及胎儿的生理特点与营养需要，结合中医逐月养胎、任主胞胎、胎前宜清等理论，提供营养均衡的食养药膳。

本文件制定的目标是家庭提供安全有效的妊娠期妇女食养药膳方案，提供规范化标准化服务，促进妊娠期保健服务行业健康可持续发展。

本文件是由中国药膳研究会立项，中国中医科学院中医临床基础医学研究所组织研制，形成初稿，并经过试制试食、征求意见、同行评价、专家审核等阶段进行完善而形成。本文件在制定过程中，所有相关参与者均无利益冲突。

妊娠期妇女食养药膳技术指南

重要提示：本文件所推荐的食养药膳均不以治疗为目的，且不能代替药物。

1 范围

本文件规定了妊娠期不同阶段食养药膳的调理原则及推荐方案的配方、制作方法、功效、适用范围及不适宜范围。

本文件适用于妊娠期妇女的食养药膳调护。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 16751.2—2021 中医临床诊疗术语 第2部分：证候

T/ZGYSYJH 005—2022 食养药膳烹饪技术规范 通则

中国营养学会《中国孕妇、乳母膳食指南（2022）》

3 术语及定义

3.1

妊娠期 Gestation period

受孕后至分娩前的生理时期，亦称怀孕期。自成熟卵受精后至胎儿娩出，一般为266天左右。为便于计算，妊娠通常是从末次月经第一天算起，足月妊娠约为280天（40周）。

3.2

早期妊娠 Early pregnancy

妊娠第14周以前的阶段，即从妊娠开始到妊娠第13周的第6天。

3.3

中期妊娠 Second trimester

妊娠第14—27周末。

3.4

晚期妊娠 Late pregnancy

妊娠第28周及其后的时间。

3.5

发物 Stimulating Food

容易诱发某些疾病（尤其是旧病宿疾）或加重已发疾病的食物。

3.6

烊化 Melt

某些胶类药物及黏性大而易溶的药物，为避免入煎粘锅或黏附其他药物影响煎煮，单用水或黄酒将此类药加热溶化后，用煎好的药液冲服，也可将此类药放入其他药物煎好的药液中加热烊化后服用。

3.7

十八反 Eighteen incompatible medicaments

两种中药同用能产生或增强毒性或副作用。如甘草反甘遂，贝母反乌头等。

3.8

十九畏 Nineteen counteraction

两种药物同用，可抑制或减低其毒性或功效，或者完全丧失功效。如水银畏砒霜，巴豆畏牵牛等。

3.9

上火 Suffer from excessive internal heat

因精神紧张、过度劳累、辛热药食等引起，以人体头面部口、舌、牙龈、咽喉、眼、鼻等部位皮肤黏膜出现红肿热痛、溃疡症状为主，并可伴有全身症状、反应的一种轻微的易反复的疾病。

4 一般要求

4.1 食材选择

食物质的选择应符合国家卫生和健康委员会与国家市场监督管理总局颁布的“按照传统既是食品又是中药材的物质”公告（见规范性附录 A）。

应选用新鲜的食材，禁止选用过期、腐烂变质食材。辅料、调味品应为正规厂家生产，有合格证及保质期、符合卫生法的要求。

食物质的选择与药膳配伍原则应符合妊娠期妇女的生理特点与个人体质情况（见资料性附录 B）。

4.2 制作要求

药膳的操作人员场地、药膳厨具、药膳储存等应按照 T/ZGYSYJH 005—2022 《食养药膳烹饪技术规范 通则》执行，按照本文件进行选材、加工，确保药膳烹饪技术操作的质量和精确度。

4.3 食用要求

本文件的药膳配方中各食材（含食物质）用量一般为一人一餐的食量，多人或多次食用需要按相同组成比例增加各食材用量倍数。一般药膳配方可一周食用 1—3 次，需要特别注明食用量次的，请参照本文件中有关说明应用。

4.4 一般禁忌

本文件中的药膳对食材过敏者不宜食用。

本文件中的药膳食物质搭配应注意十八反、十九畏等中药配伍禁忌要求。

4.5 孕妇禁忌

妊娠期特殊人群如妊娠高血压者宜低盐饮食，妊娠糖尿病者可将药膳中糖分较高物质（如饴糖、蜂蜜、白糖等）换成木糖醇，皮肤疾病、过敏体质等不宜食用本文件中含有发物的药膳，如鱼类、海鲜类、牛羊肉、韭菜等。

孕妇应慎用或禁用活血化瘀类、药性辛热、性质滑利类食药物质，如花椒、桃仁、干姜等。

5 食养药膳方汇总表

表 1 妊娠期妇女食养药膳适用人群及营养成分表

分期	具体适用人群	药膳方	食养作用	主要营养成分表
早期妊娠	食欲不振、妊娠呕吐者	陈柠蜂蜜茶	化湿开胃，润燥生津	钾 200mg；钙 100mg；维生素 C22mg；视黄醇当量 90 μg
	食欲不振、妊娠呕吐者	砂仁蒸鲤鱼	化湿开胃，健脾安胎	热量 200kcal；磷 400mg；钾 750mg；胆固醇 150mg
	消化不良、易有焦虑抑郁等不良情绪者	莲子猪肚汤	健脾益胃，养心安神	热量 250kcal；胆固醇 450mg；钠 225mg；钾 510mg
	易滑胎者	黄芪黄精鸡汤	益气养血，补肾安胎	热量 500kcal；蛋白质 40g；胆固醇 300mg；磷 250mg；维生素 A300mg
	易反复感冒、消化不良者	红菇炒山药	健脾和胃，养血安胎	热量 500kcal；蛋白质 35g；磷 500mg；钠 100mg；钾 500mg
	妊娠瘙痒者	凉拌马齿苋	清热解毒，凉血止痒	蛋白质 1.15g；膳食纤维 0.35g；维生素 A186 μg；胡萝卜素 1115 μg
中期妊娠	妊娠贫血者	参胶百合乌鸡汤	益气养血，清心安神	热量 200kcal；蛋白质 40g；钙 40mg；胆固醇 200mg；钾 600mg
	消化不良、腰膝酸软、尿频者	枸杞山药糯米粥	滋补肾阴，益气安胎	热量 1000kcal；镁 150mg；磷 300mg；碳水化合物 225g；钾

				400mg
	妊娠咳嗽、咽痛者	桔梗百合蒸雪梨	祛痰利咽，润肺止咳	膳食纤维 10g；钙 35mg；镁 40mg；磷 30mg；钾 350mg
	妊娠血压高、急躁易怒、面红头痛者	杜仲叶花草茶	补肾平肝，清热泻火	钙 2.5mg；镁 2.5mg；磷 0.8mg；铁 0.8mg；维生素 C 0.3mg；维生素 A 6mg
	妊娠期贫血者	枸杞猪血炖豆腐	养血补血，健脾养胃	热量 200kcal；胆固醇 100mg；磷 150mg；钾 250mg
晚期妊娠	妊娠水肿者	芦根茅根鲫鱼汤	滋阴清热，健脾消肿	热量 700kcal；蛋白质 100g；钙 700mg；胆固醇 650mg；磷 1100mg；钾 1500mg
	妊娠期血压高、易便秘者	西瓜皮荷叶决明茶	清肝泻火，润肠通便	维生素 A 40mg；维生素 C 5mg；胡萝卜素 250mg；铁 0.3mg；钙 4mg
	妊娠期便秘者	苹果麻仁红枣羹	养血滋阴，润肠通便	膳食纤维 4g；胡萝卜素 100mg；钙 8mg；钾 140mg
	妊娠期血糖高者	黄精玉竹猪肘煲	滋阴润燥，养血安胎	热量 600kcal；蛋白质 40g；胆固醇 200mg；钙 110mg；磷 200mg；铁 4mg
	睡眠欠佳、神疲乏力者	桂圆枣仁莲子瘦肉粥	养心宁神，健脾益气	热量 500kcal；钙 70mg；镁 60mg；磷 150mg；维生素 C 50mg；钾 150mg

6 药膳制作

6.1 早期妊娠食养药膳推荐方案

6.1.1 调养原则

- 6.1.1.1 宜食富含营养、清淡适口、易于消化，以及精细和煮熟的食物，不宜食辛辣发散之品。
- 6.1.1.2 宜选用能够健脾和胃、降逆止呕、补肾安胎、降低妊娠反应的食物，可适当多食酸味养肝的相关食物。
- 6.1.1.3 在富含营养的基础上适当摄入富含叶酸的食物，如动物肝脏、深绿色蔬菜及豆类等。

6.1.1.4 根据中国营养学会《中国孕妇、乳母膳食指南（2022）》，建议每日摄入加碘食盐<6g，油 25-30g，奶类 300g，大豆类 15g，坚果 10g，肉禽蛋鱼类 130—180g，蔬菜类 300—500g，水果类 200—350g，谷薯类 250—300g 等。

6.1.2 陈柠蜂蜜茶

6.1.2.1 食药物质

陈皮 3g，蜂蜜 5g。

6.1.2.2 主料

柠檬半个（约 20—40g）。

6.1.2.3 辅料

无。

6.1.2.4 调料

无。

6.1.2.5 制作方法

- 1) 柠檬洗净对半切开，一半切片备用，另一半榨汁备用。
- 2) 陈皮放入陶瓷杯中，加入 1200ml 开水中浸泡 5—10 分钟，再放入柠檬片和柠檬汁。
- 3) 根据个人口味放入蜂蜜，充分搅匀即可。

6.1.2.6 食养作用

化湿开胃，润燥生津。

6.1.2.7 适宜人群

食欲不振、妊娠呕吐者。

6.1.2.8 不适宜人群

无。

6.1.3 砂仁蒸鲤鱼

6.1.3.1 食药物质

砂仁 3g，紫苏（鲜叶）10g。

6.1.3.2 主料

鲤鱼 1 条（约 200g）。

6.1.3.3 辅料

无。

6.1.3.4 调料

食盐、料酒、葱、姜、香菜、蒸鱼豉油适量。

6.1.3.5 制作方法

- 1) 砂仁洗净捣碎；葱、姜、香菜洗净切末；备用。
- 2) 鲤鱼宰杀后，去鳞、鳃、内脏，洗净，切花刀，用食盐、料酒、葱姜末涂抹鱼身及鱼腹中，腌制 30 分钟。
- 3) 砂仁、紫苏放在鱼腹内及鱼身上。
- 4) 蒸锅中加适量水，把鱼放入蒸笼，水开后，中火再蒸 20 分钟。
- 5) 蒸好的鱼取出，根据个人口味加少许葱末、香菜末、蒸鱼豉油，趁热食用。

6.1.3.6 食养作用

化湿开胃，健脾安胎。

6.1.3.7 适宜人群

食欲不振、妊娠呕吐者。

6.1.3.8 不适宜人群

鱼虾过敏者。

6.1.4 莲子猪肚汤

6.1.4.1 食药物质

莲子（去心）3g。

6.1.4.2 主料

猪肚（约 200g）。

6.1.4.3 辅料

无。

6.1.4.4 调料

姜、食盐、黑胡椒粉适量。

6.1.4.5 制作方法

- 1) 姜切丝；莲子泡水；备用。
- 2) 烧开水下猪肚焯水 30 秒钟，后将猪肚切粗丝。
- 3) 锅中加水 2400ml，放入猪肚丝和姜丝，大火烧开，打去浮沫，加入莲子，转小火炖煮至食材软烂。

4) 炖好后，调入食盐、少许黑胡椒粉即可，可分 2—3 次食用。

6.1.4.6 食养作用

健脾益胃，养心安神。

6.1.4.7 适宜人群

消化不良、睡眠欠佳者。

6.1.4.8 不适宜人群

易便秘者。

6.1.5 黄芪黄精鸡汤

6.1.5.1 食药物质

黄芪 3g，黄精 5g，大枣 6 枚（约 30g）。

6.1.5.2 主料

母鸡半只（约 200g）。

6.1.5.3 辅料

无。

6.1.5.4 调料

姜、料酒、食盐、黑胡椒粉适量。

6.1.5.5 制作方法

- 1) 母鸡洗净，切成大块焯水备用；黄芪、黄精、大枣、姜等洗净，姜切片；备用。
- 2) 鸡块、黄芪、黄精、大枣、姜片放入砂锅中，加水 2400ml，加入适量料酒，用文火煮至鸡肉软烂即可。
- 3) 适当加食盐、黑胡椒粉即可食用，可分 2—3 次食用。

6.1.5.6 食养作用

益气养血，补肾安胎。

6.1.5.7 适宜人群

易滑胎者。

6.1.5.8 不适宜人群

感冒发热、易上火者。

6.1.6 红菇炒山药

6.1.6.1 食药物质

山药（鲜）100g。

6.1.6.2 主料

红菇（鲜）100g，肉末 30g。

6.1.6.3 辅料

无。

6.1.6.4 调料

姜、蒜、食用油、食盐适量。

6.1.6.5 制作方法

- 1) 山药去皮切片焯水；红菇洗净切块焯水；姜、蒜切片；备用。
- 2) 起锅烧油，在热油锅中将姜片、蒜片煸炒，加入肉末煸炒 3 分钟，再放入山药片、红菇炒熟。
- 3) 加入适量食盐即可食用。

6.1.6.6 食养作用

健脾和胃，养血安胎。

6.1.6.7 适宜人群

易反复感冒、消化不良者。

6.1.6.8 不适宜人群

无。

6.1.7 凉拌马齿苋

6.1.7.1 食药物质

马齿苋（鲜）30g，金银花 3g。

6.1.7.2 主料

无。

6.1.7.3 辅料

无。

6.1.7.4 调料

姜、蒜、香油、食盐、适量。

6.1.7.5 制作方法

- 1) 马齿苋去根洗净切长段；金银花洗净；姜、蒜切末；备用。
- 2) 锅中加水 1000ml，放入金银花，水烧开后煮 3 分钟。
- 3) 金银花捞出弃用，以金银花水焯马齿苋，2 分钟后将马齿苋捞出过凉水。
- 4) 沥干水分，加入适量香油、食盐、姜末、蒜末即可食用。

6.1.7.6 食养作用

清热解毒，凉血止痒。

6.1.7.7 适宜人群

妊娠瘙痒者，适用于妊娠早中晚期，症状消失后即可停食。

6.1.7.8 不适宜人群

易腹泻者。

6.2 中期妊娠食养药膳推荐方案

6.2.1 调养原则

6.2.1.1 宜根据孕妇的体质，灵活地选择食养药膳，宜选用益气养血，补肾养胎之品，促进胎儿生长和各器官发育成熟。

6.2.1.2 孕中期对钙、铁的需要量增加，可适量增加奶、鱼、禽、蛋、瘦肉、动物肝脏、动物血制品的摄入。

6.2.1.3 建议每日摄入加碘食盐<6g，油 25—30g，奶类 300—500g，大豆类 20g，坚果 10g，肉禽蛋鱼类 150—200g，蔬菜类 300—500g，水果类 200—400g，谷薯类 275—325g 等。

6.2.1.4 此阶段孕妇易出现血糖升高、血压升高、贫血、失眠等情况，可在益气养血，补肾养胎的基础上，酌情加用平肝降压、补血养血、清心安神之品进行调养。

6.2.2 参胶百合乌鸡汤

6.2.2.1 食药物质

党参 3g，阿胶 3g，百合 5g，大枣 6 枚（约 30g）。

6.2.2.2 主料

乌鸡半只（约 200g）。

6.2.2.3 辅料

无。

6.2.2.4 调料

姜、食盐、黑胡椒粉适量。

6.2.2.5 制作方法

- 1) 乌鸡洗净，切成大块；党参、百合、姜、大枣等洗净，姜切片；备用。
- 2) 乌鸡、党参、百合、姜片、大枣等放入砂锅中，加水 2400ml，用文火煮，煮到鸡肉软烂即可。
- 3) 取出乌鸡汤，放入阿胶烊化。
- 4) 食用前适当加食盐、黑胡椒粉等调味即可食用，可分 2—3 次食用。

6.2.2.6 食养作用

益气养血，清心安神。

6.2.2.7 适宜人群

妊娠贫血者。

6.2.2.8 不适宜人群

易牙龈肿痛、口舌生疮、便秘、妊娠高血糖者。

6.2.3 枸杞山药糯米粥

6.2.3.1 食药物质

山药（鲜）50g，枸杞子 3g，大枣 6 枚（约 30g），蜂蜜 5g。

6.2.3.2 主料

糯米 200g。

6.2.3.3 辅料

无。

6.2.3.4 调料

无。

6.2.3.5 制作方法

- 1) 糯米、枸杞子洗净；大枣泡软掰开去核；山药去皮、切丁；备用。
- 2) 锅中加水 2400ml，放入糯米，烧开后改文火慢煮 20 分钟，加入山药丁、枸杞子、大枣，慢煮 20 分钟。
- 3) 待粥熟后，加入蜂蜜，即可食用，可分 2—3 次食用。

6.2.3.6 食养作用

滋补肾阴，益气安胎。

6.2.3.7 适宜人群

消化不良、腰膝酸软、尿频者。

6.2.3.8 不适宜人群

易胸闷、腹胀者。

6.2.4 桔梗百合蒸雪梨

6.2.4.1 食药物质

桔梗 3g，百合 3g。

6.2.4.2 主料

雪梨 1 个（约 250g）。

6.2.4.3 辅料

饴糖 3g。

6.2.4.4 调料

无。

6.2.4.5 制作方法

- 1) 桔梗、百合洗净备用。
- 2) 梨洗净去皮，从头部切下为盖，用小勺挖出梨核，加入桔梗、百合、饴糖，盖上梨盖。
- 3) 梨放入碗中，于碗边加水至梨盖附近，上笼大火蒸 1 小时 30 分钟即可，食用梨肉部分。

6.2.4.6 食养作用

祛痰利咽，润肺止咳。

6.2.4.7 适宜人群

妊娠咳嗽、咽部不适者，症状消失后即可停食。

6.2.4.8 不适宜人群

易腹泻者。

6.2.5 杜仲叶花草茶

6.2.5.1 食药物质

杜仲叶 3g，菊花 2g，夏枯草 2g。

6.2.5.2 主料

无。

6.2.5.3 辅料

无。

6.2.5.4 调料

无。

6.2.5.5 制作方法

- 1) 杜仲叶、菊花、夏枯草等洗净备用。
- 2) 杜仲叶放入水中煮 5 分钟，再加入菊花、夏枯草冲泡 5 分钟即可饮用。

6.2.5.6 食养作用

补肾平肝，清热泻火。

6.2.5.7 适宜人群

妊娠血压高、急躁易怒、面红头痛者。

6.2.5.8 不适宜人群

消化不良、易腹泻者。

6.2.6 枸杞猪血炖豆腐

6.2.6.1 食药物质

枸杞子 3g。

6.2.6.2 主料

猪血 200g，豆腐 100g。

6.2.6.3 辅料

无。

6.2.6.4 调料

葱、姜、食用油、豆瓣酱、食盐等适量。

6.2.6.5 制作方法

- 1) 猪血和豆腐切块；枸杞子洗净；葱切花；姜切末；备用。
- 2) 起锅放入清水烧开，倒入豆腐，焯水一分钟后捞出，同样将猪血放入锅中焯水一分钟后捞出。
- 3) 另起锅放入适量食用油，油热后放入姜末、葱花、豆瓣酱炒出香味，然后将豆腐、猪血倒入锅中，翻炒均匀，加入水 800ml，加入枸杞子，盖上盖子炖 15 分钟后，炖熟即可。
- 4) 出锅时根据口味放入少量食盐即可食用。

6.2.6.6 食养作用

养血补血，健脾养胃。

6.2.6.7 适宜人群

妊娠期贫血者。

6.2.6.8 不适宜人群

无。

6.3 晚期妊娠食养药膳推荐方案

6.3.1 调养原则

6.3.1.1 以稳固胎元、防止早产为主，宜选用滋补肝肾、宁神固胎之品，食药物质的选用应注意补而不燥。

6.3.1.2 宜增加营养的补充，多食用含蛋白质丰富的瘦肉、豆制品、蛋类、牛奶等，并增加含钙、铁、锌、维生素C丰富的食物的摄入。

6.3.1.3 建议每日摄入加碘食盐<6g，油 25—30g，奶类 300—500g，大豆类 20g，坚果 10g，肉禽蛋鱼类 200—250g，蔬菜类 300—500g，水果类 200—400g，谷薯类 300—350g 等。

6.3.1.4 本阶段易出现妊娠水肿、失眠、便秘等情况，严重者出现早产，可在补益肝肾的基础上，酌情加用健脾消肿、益气养血、宁神固胎之品进行调养。

6.3.2 芦根茅根鲫鱼汤

6.3.2.1 食药物质

鲜芦根 15g，鲜白茅根 15g，西洋参 1g。

6.3.2.2 主料

鲫鱼 1 条（约 200g），豆腐 200g。

6.3.2.3 辅料

无。

6.3.2.4 调料

姜、料酒、食盐、黑胡椒粉适量。

6.3.2.5 制作方法

- 1) 姜切片；豆腐切块；芦根、白茅根切段；备用。
- 2) 鲫鱼宰杀后，去鳞、鳃、内脏，切花刀，下锅煎至表皮金黄。
- 3) 洗净的茅根、芦根、西洋参、煎好的鲫鱼、姜片、料酒放进砂锅中，加入开水 2000ml，先武火烧开，再转文火煲汤 30 分钟。
- 4) 下入豆腐，再盖上汤盖煲 5 分钟。放入适量食盐和少许黑胡椒粉即可食用，可分 2—3 次食用。

6.3.2.6 食养作用

清热生津，健脾消肿。

6.3.2.7 适宜人群

妊娠水肿者。

6.3.2.8 不适宜人群

鱼虾过敏、易湿疹疮疡者。

6.3.3 西瓜皮荷叶决明茶

6.3.3.1 食药物质

荷叶（鲜）5g，决明子 5g，蜂蜜 5g。

6.3.3.2 主料

西瓜皮 50g。

6.3.3.3 辅料

无。

6.3.3.4 调料

无。

6.3.3.5 制作方法

- 1) 西瓜皮、荷叶洗净切段；决明子捣碎布包；备用。
- 2) 锅中加水 1000ml，放入西瓜皮、荷叶、决明子，烧开后改文火慢煮 5 分钟，水倒出调入蜂蜜，即可饮用。

6.3.3.6 食养作用

清暑泻火，润肠通便。

6.3.3.7 适宜人群

妊娠期血压高、易便秘者，大便转通畅后即可停食。

6.3.3.8 不适宜人群

受凉易腹泻者。

6.3.4 苹果麻仁红枣羹

6.3.4.1 食药物质

火麻仁 5g，大枣 3 枚（约 15g）。

6.3.4.2 主料

苹果 1 个（约 100g），银耳 3g，蜂蜜 5g。

6.3.4.3 辅料

无。

6.3.4.4 调料

无。

6.3.4.5 制作方法

- 1) 火麻仁捣碎布包；银耳泡发 40 分钟，洗净撕成小朵；大枣用水泡 10 分钟；苹果洗净切成小块；备用。
- 2) 锅内放清水 2000ml，放入火麻仁、银耳、大枣，武火开后转文火煲 20 分钟。
- 3) 放入苹果块再煲 5 分钟，根据个人喜好放入少量蜂蜜即可食用，可分 2—3 次食用。

6.3.4.6 食养作用

养血滋阴，润肠通便。

6.3.4.7 适宜人群

妊娠期便秘者、大便转通畅后即可停食。

6.3.4.8 不适宜人群

湿热内盛，受凉易腹泻者。

6.3.5 黄精玉竹猪肘煲

6.3.5.1 食药物质

黄精 5g，玉竹 5g。

6.3.5.2 主料

猪肘 300g（含骨头）。

6.3.5.3 辅料

大枣 3 枚（约 15g）。

6.3.5.4 调料

葱、姜、食盐、料酒、胡椒粉各适量。

6.3.5.5 制作方法

- 1) 黄精、玉竹、大枣洗净，葱切段与切末、姜切片备用。猪肘洗净，武火焯水去浮沫后捞起备用。
- 2) 黄精、玉竹、大枣、猪肘、姜片、葱段、食盐、料酒、清水 2000ml 放入高压锅内上压阀煮 45 分钟，高压锅冷却后将食材倒入煲内，煮沸，加入黑胡椒粉以及葱末即可食用，可分 2—3 次食用。

6.3.5.6 食养作用

滋阴润燥，养血安胎。

6.3.5.7 适宜人群

妊娠期血糖高者。

6.3.5.8 不适宜人群

舌苔厚腻、易胸闷腹胀者。

6.3.6 桂圆枣仁莲子瘦肉粥

6.3.6.1 食药物质

龙眼肉（桂圆）5g，酸枣仁（炒）5g，莲子（去心）5g。

6.3.6.2 主料

瘦肉 20g，糯米 50g，小米 50g。

6.3.6.3 辅料

无。

6.3.6.4 调料

无。

6.3.6.5 制作方法

- 1) 炒酸枣仁、莲子、龙眼肉、糯米、小米洗净；猪瘦肉切末；备用。
- 2) 瘦肉末炒熟，加水去浮沫，将糯米、小米、炒酸枣仁、龙眼肉、莲子一起放入砂锅内，加水 1200ml，用文火煮熟即可食用。

6.3.6.6 食养作用

养心宁神，健脾益气。

6.3.6.7 适宜人群

睡眠欠佳、神疲乏力者。

6.3.6.8 不适宜人群

易口舌干燥、口腔溃疡、大便不畅者。

附录 A

(规范性)

按照传统既是食品又是中药材的物质等名录

(资料截至 2024 年 6 月)

A.1 87 种既是食品又是药品的物品名单 (国家卫生部, 卫法监发〔2002〕51 号文件)

丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉(桂圆)、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁(甜、苦)、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣(大枣、酸枣、黑枣)、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜(生姜、干姜)、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香。

A.2 6 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录 (国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局公告, 2019 年第 8 号)

当归、山奈、西红花、草果、姜黄、萆薢。

A.3 关于党参等 9 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告 (国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局公告, 2023 年第 9 号)

党参、肉苁蓉(荒漠)、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、山茱萸、天麻、杜仲叶。

A.4 8 种国家卫生行政部门批准的载入国家《药典》新食品原料(原新资源食品)、普通食品类原料名单

松花粉(卫生部 2004 年第 17 号公告, 普通食品)、玫瑰花(重瓣红玫瑰, 卫生部 2010 年第 3 号公告, 普通食品)、布渣叶(卫生部 2010 年第 3 号公告, 凉茶饮料原料)、夏枯草(卫生部 2010 年第 3 号公告, 凉茶饮料原料)、人参(5 年及 5 年以下人工种植, 卫生部 2012 年第 17 号公告, 新资源食品)、枇杷叶(卫计委 2014 年第 20 号公告, 新食品原料)、核桃仁(卫计委国家标准 GB19300—2014, 坚果与籽类食品)、亚麻籽(子)(熟制后食用, 卫计委办公厅国卫办食品函(2017)1259 号函, 坚果与籽类食品)。

附录 B (资料性) 配方原则

B.1 基本原则

中医典籍中蕴含着非常丰富的养胎防病理论与方法，如外象内感、慎始正本、逐月养胎等。王海藏曰：“胎前气血和平，则百痰不生，若气旺而热，热则耗气血而胎不安，当清热养血为主”。汪石山：“妊娠必须清热调血，使血循经，以养其胎，故丹溪用黄芩、白术为安胎圣药”等。这些都说明了妊娠期间的生理特点是血聚养胎，易出现阴虚火旺之证，故应遵守“胎前宜清”的原则，宜使用性味平和之品，不宜过于温燥，防止动血扰胎。

其次，应根据妊娠期妇女体质进行辨证配方，根据《GB/T 16751.2—2021 中医临床诊疗术语 第2部分：证候》明确体质与相关证类，再顺应孕妇的不同体质情况，阳虚者宜补，阴虚者宜滋，寒则温之，热则清之，灵活地选择食养药膳。同时，在怀孕的早中晚期不同阶段生理特点不同，食养药膳配伍特点亦有不同，孕早期的调养重点为养胎气，饮食均衡富含营养，孕中期的中医调养重点为助胎气，可以酌情选用益气养血之品，孕晚期的中医调养重点为利生产，可多用滋补肝肾之品，但需注意食药物质选用应补而不燥。

最后，应该根据妊娠期间可能出现的妊娠反应进行针对性预防，如在怀孕早期可能会出现妊娠恶阻的情况，可选用止呕和胃的食物。怀孕中期孕妇易贫血，可选用益气养血的食物。怀孕后期部分妊娠期妇女易出现水肿、便秘现象，可在补益肝肾的基础上，选加健脾消肿、宁神固胎的食物。

B.2 药膳配伍原则

B.2.1 早期妊娠食养药膳配伍原则

早期妊娠孕妇多伴有食欲不振、妊娠呕吐、消化不良等表现，多与中焦脾胃相关。早期妊娠孕妇易出现脾胃虚弱的情况，胃虚则不能通降，上逆则呕。脾虚则不欲饮食，气血生化乏源，水谷精微不足，胎失所养，故食养药膳需考虑固胎。

陈柠蜂蜜茶：陈皮苦辛温，归脾、肺经，功擅理气健脾，燥湿化痰，《名医别录》谓其“下气，止呕”；柠檬酸甘性凉，归胆、脾经，可生津止渴，和胃安胎，常用于妊娠呕吐；再佐以性平味甘之蜂蜜调味柔和口感。以上诸品共奏化湿开胃、润燥生津之功。

砂仁蒸鲤鱼：砂仁辛温，归脾、胃、肾经，可化湿开胃，理气安胎，为预防妊娠恶阻、胎动不安之良药；紫苏叶辛温，归肺、脾经，可行气和胃，与砂仁相配，共奏理气安胎之功；鲤鱼甘平，归脾、肾经，可补脾健胃。以上诸品共奏化湿开胃、健脾安胎之功。

莲子猪肚汤：莲子甘涩平，归脾、肾、心经，可补脾益肾，养心安神；猪肚甘温，可补虚损，健脾胃，以形补形。以上诸品共奏健脾益胃、养心安神之功。

黄芪黄精鸡汤：黄芪甘微温，归脾、肺经，可补气固表，利水消肿，生津养血，为补益脾气之要药；黄精甘平，归脾、肺、肾经，功擅补气养阴，健脾，润肺，益肾；母鸡味甘，入肝、脾、肾经，具有滋阴润肺之功。以上诸品共同发挥安胎固元的作用，共奏益气养血、补肾安胎之功。

红菇炒山药：山药甘平，归脾、肺、肾经，可益气养阴，补脾肺肾；红菇性甘味温，归肺、胃、肝经，可滋阴补肾，健脑养颜。以上诸品共奏健脾和胃、养血安胎之功。

凉拌马齿苋：马齿苋酸寒，归肝、大肠经，可清热解毒，凉血止血；金银花甘寒，归肺、心、胃经，可清热解毒，疏散风热。以上诸品均为治疗热毒疮痍之要药，共奏清热解毒、凉血止痒之功。

B. 2. 2 中期妊娠食养药膳配伍原则

中期妊娠孕妇易出现妊娠贫血、营养不良、妊娠咳嗽、妊娠高血压等问题，其机理较妊娠早期更加复杂，如女子以肝为先天，常见阴血素虚，孕后血聚宫养胎，阴血益虚，发为妊娠贫血。脾为胞胎供给水谷精微，肾为先天之本，脾肾虚则胎失所系，气血精等精微不足，出现营养不良。若素体阴虚，孕后血聚冲任养胎，阴血愈感不足，肝阳偏亢，水不涵木，风阳易动，上扰清窍，则发为妊娠高血压。

参胶百合乌鸡汤：阿胶甘平，归肺、肝、肾经，可补血止血，滋阴润燥，为血肉有情之品，补血要药；百合甘微寒，归心、肺经，可养阴润肺，清心安神；党参甘平，归脾、肺经，可补脾益肺，养血生津，为补中益气之良药；乌鸡甘平，归肝、脾、肾经，可滋阴清热，补肝益肾，健脾止泻。以上诸品共奏益气养血、清心安神之功。

枸杞猪血炖豆腐：其中枸杞子甘平，归肝、肾经，可滋补肝肾，益精明目，为平补肾精肝血之品；猪血咸平，归心、肝经，可补血养心，为补益阴血的常用食材；豆腐甘凉，归脾、胃经，可益气和中，生津润燥，与猪血为常用的药膳搭配。以上诸品共奏养血补血、健脾养胃之功。

枸杞山药糯米粥：山药甘平，归脾、肺、肾经，可益气养阴，补脾肺肾，因其富含营养成分，又容易消化，可作为食品长期食用，为一味调补佳品；糯米甘平，归脾、肺、胃经，可补中益气，健脾养胃，为平补之佳品。以上诸品共奏滋补肾阴、益气安胎之功。

桔梗百合蒸雪梨：桔梗苦辛平，归肺经，可宣肺，祛痰，利咽，为止咳祛痰之要药；百合甘微寒，归心、肺经，可养阴润肺，清心安神；雪梨甘微酸凉，可入肺经、胃经，有止咳化痰的功效，适当吃雪梨有益于肺部和气管健康。以上诸品共奏祛痰利咽、润肺止咳之功。

杜仲叶花草茶：夏枯草辛苦寒，归肝、胆经，有清肝泻火，明目之功；菊花辛、甘、苦，微寒，归肺、肝经，可疏散风热，平抑肝阳，清肝明目，二药搭配可用于肝火上冲，肝阳上亢之头痛眩晕；杜仲叶微辛温，归肝、肾经，功能补肝肾，强筋骨，适用于肝肾不足之头晕目眩。以上诸品共奏补肾平肝、清热泻火之功。

B. 2. 3 晚期妊娠食养药膳配伍原则

晚期妊娠孕妇易出现妊娠水肿，便秘，高血糖，失眠等问题，孕晚期脾虚、肾虚或气滞，水液运化不利，导致水湿痰聚，则发为水肿；血虚津亏，肠燥失润，或脾肺气虚，传导无力则出现便秘；阴津亏耗，燥热偏盛，而致气阴两伤，多出现高血糖；痰热内蕴，上蒙清窍，或心肾不交，则可导致失眠。

芦根茅根鲫鱼汤：芦根甘，寒，归肺、胃经，可清热泻火，生津止渴，利尿；白茅根甘寒，归肺、胃、膀胱经，可凉血止血，清热利尿；鲫鱼甘平，归脾、胃、大肠经，可健脾利湿，和中开胃；配伍少量西洋参益气健脾。以上诸品共奏滋阴清热、健脾消肿之功。

西瓜皮荷叶决明茶：决明子甘苦咸微寒，归肝、大肠经，有清肝明目，润肠通便之功；荷叶苦，平，归肝、脾、胃经，功能清暑化湿，升发清阳，可清利头目；西瓜皮又名西瓜翠衣，善于清解暑热，治疗头痛头昏、发热口渴等。以上诸品共奏清肝泻火、润肠通便之功。

苹果麻仁红枣羹：其中火麻仁甘平，归脾、胃、大肠经，质润多脂，功擅润肠通便；银耳甘平，归肺、胃、肾经，能够滋阴润肺；苹果甘酸凉，归脾、胃经，具有生津止渴，润肺除烦等功效，与银耳配合，共同发挥增水行舟的作用。以上诸品共奏养血滋阴、润肠通便之功。

黄精玉竹猪肘煲：黄精甘平，归脾、肺、肾经，可补气养阴，健脾，润肺，益肾；玉竹甘微寒，归肺、胃经，可养阴润燥，生津止渴。以上诸品共奏滋阴润燥、养血安胎之功。

桂圆枣仁莲子瘦肉粥：龙眼肉甘温，归心、脾经，可补益心脾，养血安神，本品既不滋腻，又不壅滞，为滋补良药，常用于心悸怔忡，健忘失眠等；炒酸枣仁甘酸平，归肝、胆、心经，可养心补肝，宁心安神，为养心安神之要药；莲子甘涩平，归脾、肾、心经，功擅益肾涩精，养心安神。以上诸品共奏养心宁神、健脾益气之功。

参 考 文 献

- [1] 孙思邈. 备急千金要方[M]. 人民卫生出版社, 1982.
 - [2] 周朝进. 徐之才《逐月养胎法》初探[J]. 上海中医药杂志, 1982(6).
 - [3] 王云凯, 王富春. 中医妇科学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2009: 255-256.
 - [4] 谢梦洲, 朱天民. 中医药膳学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2016. 11.
 - [5] 鲁直. 逐月养胎全方案[M]. 中国妇女出版社, 2010.
 - [6] 翟桂荣, 林永青, 李莹. 孕期营养全书[M]. 化学工业出版社, 2013.
 - [7] 中国营养学会膳食指南修订专家委员会妇幼人群膳食指南. 孕期妇女膳食指南[J]. 临床儿科杂志, 2016, 34(11):4.
-