

生孩子藥膳調理有一套

【記者李叔霖／台北報導】 2008/09/15

除了中藥治療外，藥膳調理也有助於受孕。

中醫師廖寶彩表示，不孕症大多是虛證，尤其是指腎虛而言，因為腎虛導致無法正常產生卵子或精子，所以不管是女性還是男性所造成的不孕，兩者都很適合用藥膳來調理身子，民眾不妨自行料理益氣促精湯、豆鼓菘蓉豆腐湯來食用。

益氣促精湯能夠益氣、促精，適用於精液異常的患者，食用後可增強精子的活力，需準備人參 15 克、黃耆 15 克、香菇 15 克、紅棗 15 克、山藥 20 克、虱目魚 1 條，蔥、料酒、薑各適量。

做法分成三步驟，第一步，先將藥材洗淨、薑切片、香菇泡軟。第二步，將虱目魚洗淨後切成斜塊，然後放置於燉鍋內，加入黃耆、山藥、香菇、紅棗、薑、蔥、料酒，用小火煮熟。第三步，先把人參用開水泡開，然後上籠蒸個 30 分鐘，最後就可以吃魚、喝湯、嚼人參。

豆鼓菘蓉豆腐湯所含肉菘蓉、鎖陽皆有補腎、壯陽、益精等作用，適用於腰膝痠軟、陽痿、女子不孕等症，需準備乾豆鼓 15 克、豆腐 2 塊、白蘿蔔 300 克、紅蘿蔔 150 克、肉菘蓉 9 克、鎖陽 9 克、乾魚片 60 克、蔥花酌量、薑 5 片，鹽巴、醬油、麻油各適量。

做法分成三步驟，第一步，先把乾豆鼓洗淨後壓碎，豆腐洗淨後切成丁，白蘿蔔、紅蘿蔔洗淨後切成塊。第二步，將肉菘蓉、鎖陽洗淨後放入鍋中，加 500 毫升的水，用小火煎煮一個小時，等藥汁煎至剩約三分之二時，用紗布過濾藥渣。

第三步，把過濾後的藥汁放入鍋內，加入乾魚片後煮成湯，然後再放進乾豆鼓、豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑片、蔥、醬油等材料，大約煮個 30 分鐘，最後淋上麻油，灑上蔥花即可食用。