

家庭实用菜谱丛书 JIATINGSHIYONGCAIPUCONGSHU

YUNCHANFUJIATINGSHIYONGCAIPU600LI

孕产妇

家庭实用菜谱

600例

精确的**营养**数据

权威的**功效**分析

周详的**操作**细节



主编：韩春姬

延边大学出版社

100

STUDY OBJECTIVES AND SCOPE

孕产妇

家庭实用菜谱

6000

家庭实用菜谱丛书 JIATINGSHIYONGCAIPUCONGSHU

YUNCHANFUJIATINGSHIYONGCAIPU600LI

孕产妇

家庭实用菜谱

600例

丛书主编：韩春姬

本册主编：韩春姬

赵莲芳

韩一龙



延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇家庭实用菜谱 600 例/韩春姬, 赵莲芳, 韩一龙主编
—延吉: 延边大学出版社, 2008. 12

(家庭实用菜谱丛书/韩春姬主编)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2527 - 3

I. 孕… II. ①韩…②赵…③韩… III. ①孕妇 - 妇幼保健 - 菜谱
②产妇 - 妇幼保健 - 菜谱 IV. TS972. 164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 173328 号

孕产妇家庭实用菜谱 600 例

丛书主编: 韩春姬

主 编: 韩春姬 赵莲芳 韩一龙

责任编辑: 金昌海

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开本: 720 × 990 毫米 1/16

印张: 15.25 字数: 162 千字

印数: 1—6000

版次: 2009 年 3 月第 1 版

印次: 2009 年 3 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2527 - 3

定价: 19.00 元

前 言

营养对孕产妇而言是非常重要的,孕妇既要保证自己正常新陈代谢的需要,又要供给胎儿发育所需的营养素,产妇既要保证自己正常代谢和产后恢复所需营养素,又要供给婴儿充足的乳汁,这就需要科学合理且有针对性的饮食安排。而科学合理的膳食,可以减轻妊娠初期的不适反应,可以减少妊娠后期罹患某些疾病的可能性,并且对产后促进乳汁的分泌也是十分有益的。

孕产妇饮食必须提供充足的蛋白质、碳水化合物和适量的脂肪,矿物质和各种必需微量元素的摄取量应该比正常妇女要多,特别是钙、锌、铁、碘等元素容易缺乏,必须适量补充。各种维生素的需要量均比正常妇女要高,应适量食用蔬菜 and 水果。孕产妇应尽量少食刺激性食物,不宜食用过咸、过甜及过于油腻的食物。

本书结合孕产妇的生理特点,介绍了适合于孕产妇食用的 600 种菜谱,并对每种菜谱分别介绍了原料、制作方法、功效及主要营养素和热能含量分析,特别是对孕产妇易缺乏的维生素 C、钙和铁含量做了分析,这对孕产妇有很好的参考价值。对每种食物原料,介绍了其营养价值和特别提示等。本书中每种菜谱的营养分析和功效分析均由营养学专业和中医医学专业人员做分析,营养素含量的计算使用了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研制的营养计算器 V1.6。

本书所介绍的菜谱在兼顾中国传统饮食的基础上,更多地考虑了孕产妇的营养需求,反映了现代营养学对孕产妇营养指导的理论、方法和技术。希望本书能成为孕产妇及家属厨房必备的参考书。

尽管做了许多努力,但由于作者水平有限,在本书的编写过程中难免会有纰漏和不足之处,还望广大读者不吝赐教。

编著者

2009 年 2 月

目 录

CONTENTS

第一章 粮谷、种子	(1)
一、粳 米	(1)
二、小 米	(5)
三、糯 米	(6)
四、薏 仁	(9)
五、玉 米	(9)
六、小 麦	(10)
七、莲 子	(12)
第二章 叶 菜	(14)
一、菠 菜	(14)
二、韭 菜	(18)
三、芹 菜	(19)
四、白 菜	(21)
五、圆白菜	(25)
六、油 菜	(28)
七、豆 芽	(30)
八、黄花菜	(32)
九、茭 白	(33)
十、芥 菜	(34)
十一、苋 菜	(35)
第三章 根茎类	(37)



一、土 豆	(37)
二、冬 笋	(38)
三、竹 笋	(39)
四、茼 笋	(41)
五、胡萝卜	(42)
六、萝 卜	(43)
七、莲 藕	(44)
八、山 药	(45)
第四章 瓜茄类	(48)
一、冬 瓜	(48)
二、丝 瓜	(50)
三、黄 瓜	(51)
四、茄 子	(54)
五、南 瓜	(54)
六、佛 手	(55)
七、番 茄	(56)
第五章 肉 类	(58)
一、猪 肉	(58)
二、猪 肝	(63)
三、猪 肚	(64)
四、猪 腰	(66)
五、猪 心	(67)
六、猪 蹄	(68)
七、猪 血	(70)
八、牛 肉	(71)
九、牛 腱	(76)
十、牛蹄筋	(77)
十一、牛 骨	(78)
十二、羊 肉	(79)
十三、兔 肉	(80)
十四、鸡 肉	(81)

十五、鸡 肝	(98)
十六、鸡 翅	(98)
十七、鸡 爪	(99)
十八、鸡 血	(100)
十九、鸭 肉	(100)
二十、鸭 肝	(101)
二十一、鹌 鹑	(102)
二十二、鸽 肉	(105)
第六章 水产品类	(107)
一、海 带	(107)
二、紫 菜	(108)
三、海参类	(110)
四、海米、虾仁	(111)
五、草 虾	(127)
六、甲 鱼	(128)
七、鱼 类	(129)
第七章 蛋奶豆	(167)
一、鸡 蛋	(167)
二、鸽 蛋	(175)
三、鹌鹑蛋	(175)
四、牛 奶	(179)
五、豆 腐	(181)
六、大 豆	(197)
七、腐 竹	(198)
八、赤小豆	(199)
九、豌 豆	(200)
第八章 水果、干果	(202)
一、苹 果	(202)
二、橘 子	(203)
三、枣	(203)
四、甘 蔗	(205)



五、桑 椹	(206)
六、桂 圆	(206)
七、花 生	(207)
八、核 桃	(210)
九、松 仁	(212)
第九章 食用菌及其他	(213)
一、香 菇	(213)
二、蘑 菇	(215)
三、口 蘑	(217)
四、猴头菇	(218)
五、平 菇	(219)
六、草 菇	(219)
七、竹 菇	(220)
八、金针菇	(221)
九、木 耳	(221)
十、党 参	(222)
十一、淮山药	(223)
十二、何首乌	(223)
十三、茯 苓	(224)
十四、银 耳	(224)
附录:书中出现的烹饪常用名词及术语解释	(227)

计量说明:

1 大匙≈15 克≈15 毫升

1 小匙≈5 克≈5 毫升

1 茶匙≈5 克≈5 毫升

1 汤匙≈5 克≈5 毫升

1 杯≈200 克≈200 毫升

第一章 粮谷、种子



一、粳米

粳米即大米,主要含淀粉,是人体热量的主要来源。蛋白质含量为8%,粳米中的蛋白质所含的必需氨基酸比较多。除了含有钙、磷、铁、镁、钾等以外,还有一定的维生素E,富含B族维生素,以维生素B₁最多,这些矿物质和维生素大部分集中在谷皮和糊粉层中,所以怀孕期不宜多食精制粳米,以防止由于谷皮的丢失,而减少矿物质和维生素的摄入。

○麦门冬粥○

【原料】 粳米100克,麦门冬50克,生地黄50克,姜10克,薏米15克。

【做法】 ①先将麦门冬、生地黄取汁。把姜洗净切成片。

②将薏米、粳米及生姜煮熟,再放入麦门冬与生地汁,调匀,煮成稀粥。

【功效】 有安胎,降逆,止呕的作用,适用于妊娠恶阻、呕吐。本粥以麦门冬、大枣调配,对美容有一定效果,尤其适用于经常口干舌燥、面部皮肤干燥者,能滋阴润肤。适宜孕妇食用。

【营养】 热能401千卡,碳水化合物89.1克,蛋白质9.7克,脂肪1.2克,维生素C 0毫克,钙20.0毫克,铁1.7毫克。

○麻婆西施粥○

【原料】 大米100克,对虾50克,豆腐(北)50克,甜豆10克,大葱5克,姜3克,大蒜(白皮)2克,番茄酱5克,豆瓣辣酱5克,白砂糖3克,味精3克,香油5克。



【做 法】 ①大米淘洗干净加水煮成稠粥。大虾剔去肠泥洗净,放入稠粥里煮熟。

②把粥倒入盘中,大虾放在盘子中央做装饰。

③锅烧热,加入一些油,放入葱、姜、蒜爆香,再倒入高汤 30 毫升、豆腐丁、甜豆仁和所有的调味料(番茄酱、辣豆瓣酱、白糖、味精、香油)一起煮成芡汁。

④把煮好的芡汁淋在大虾身上即可。

【功 效】 对动脉硬化、骨质疏松有疗效,适宜孕产妇食用。

【营 养】 热能 515 千卡,碳水化合物 85.7 克,蛋白质 23.8 克,脂肪 8.9 克,维生素 C 1.0 毫克,钙 121.0 毫克,铁 5.2 毫克。

○燕麦粳米粥○

【原 料】 粳米 100 克,燕麦片 30 克,白砂糖 10 克。

【做 法】 ①将燕麦磨粉。粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞起,沥干水分。

②将粳米放入锅内,加入约 1000 毫升冷水,先用旺火烧沸,然后改用小火熬煮。

③粥熬至半熟时,将燕麦粉用冷开水调匀,放入锅内,搅拌均匀,待粳米烂熟以后,加白糖调味,即可盛起食用。

【功 效】 对动脉硬化、胃炎有疗效,适宜孕产妇食用。

【营 养】 热能 453 千卡,碳水化合物 97.5 克,蛋白质 12.2 克,脂肪 2.6 克,维生素 C 0 毫克,钙 67.0 毫克,铁 3.2 毫克。

○麦地粥○

【原 料】 粳米 100 克,麦门冬 40 克,生地黄 50 克,姜 20 克。

【做 法】 ①先将麦门冬、生地黄分别取汁。

②取粳米及生姜(切片),以常法煮粥,加入麦门冬汁和生地汁搅匀,略煮成稀粥。

【功 效】 有安胎、降逆、止呕的作用,用于妊娠恶阻、呕吐不下食。

【营 养】 热能 351 千卡,碳水化合物 79.5 克,蛋白质 8.0 克,脂肪 0.7 克,维生素 C 1.0 毫克,钙 16.0 毫克,铁 1.4 毫克。

○鲜芦根粥○

【原料】 粳米 100 克,芦根 100 克,竹茹 200 克,姜 10 克。

【做法】 ①将鲜芦根洗净,切成小段,与竹茹同煎,去渣取汁。

②加入粳米同煮成粥,粥将熟时加入生姜(切片),略煮即可。

【功效】 清热除烦,生津止吐。适用于妇女妊娠呕吐,高热引起的口渴心烦、胃热呕吐、呃逆不止。

【营养】 热能 389 千卡,碳水化合物 86.0 克,蛋白质 12.2 克,脂肪 1.1 克,维生素 C 18.0 毫克,钙 46.0 毫克,铁 3.0 毫克。

○紫苏麻仁粥○

【原料】 粳米 100 克,紫苏子 10 克,火麻仁 15 克。

【做法】 先将紫苏子、火麻仁捣烂,加水研磨,滤取汁,与粳米同煮成粥。

【功效】 润肠通便。适用于产妇体虚肠燥、大便干结难解者。

【营养】 热能 343 千卡,碳水化合物 77.4 克,蛋白质 7.7 克,脂肪 0.6 克,维生素 C 0 毫克,钙 11.0 毫克,铁 1.1 毫克。

○发菜蚝豉粥○

【原料】 粳米 100 克,发菜(干)3 克,蚝豉 60 克,猪肉(瘦)60 克。

【做法】 ①先将发菜、蚝豉洗净,猪瘦肉剁烂,制成肉丸。

②用砂锅加适量清水煮沸,放入粳米、发菜、蚝豉,一同煮至粳米开花,再加入肉丸同煮至粥成。

【功效】 滋阴潜阳,润肠通便。适用于高血压、动脉硬化、老年性便秘等症。适宜孕产妇食用。

【营养】 热能 435 千卡,碳水化合物 80.1 克,蛋白质 20.5 克,脂肪 4.3 克,维生素 C 0 毫克,钙 46.0 毫克,铁 5.5 毫克。

○海米醋熘白菜○

【原料】 白菜 700 克,虾米 10 克,花生油 50 克,胡麻油 5 克,酱油 10 克,白砂糖 20 克,醋 15 克,盐 2 克,味精 1 克,淀粉(豌豆)8 克,料酒 5 克。



【做 法】 ①将白菜去外帮取其心切成小片段,放入沸水锅内焯一下,捞出沥干水分。

②炒锅上火,放油烧热,放入水发好的海米和酱油、精盐、醋、料酒、白糖,加入白菜片翻炒,加水少许,待汤沸时,用水淀粉勾芡,放味精,淋花椒油,盛入盘内即成。

【功 效】 有清热解毒、健脾开胃的作用,对便秘有疗效,适宜孕产妇食用。

【营 养】 热能 757 千卡,碳水化合物 51.4 克,蛋白质 15.9 克,脂肪 56.0 克,维生素 C 217.0 毫克,钙 429.0 毫克,铁 9.6 毫克。

○ 大麻仁粥 ○

【原 料】 粳米 200 克,火麻仁 10 克,白砂糖 5 克。

【做 法】 ①大麻仁用温水浸泡 10 ~ 15 分钟,清水洗净,用干净纱布包好,待用。

②把粳米淘洗干净,放入锅内,加清水适量与大麻仁同煮,待粳米开花时,取出麻仁,加入白糖拌匀,至粥汁稠浓时离火,稍冷即可食用。

【功 效】 此粥具有润肠通便的作用。适宜孕产妇食用。

【营 养】 热能 712 千卡,碳水化合物 160.8 克,蛋白质 14.8 克,脂肪 1.6 克,维生素 C 0 毫克,钙 27.0 毫克,铁 4.6 毫克。

○ 阿胶粥 ○

【原 料】 粳米 100 克,阿胶 15 克。

【做 法】 ①将阿胶捣碎。

②将糯米煮粥,刚熟时,放入阿胶,稍煮,搅至烊化即成。

【功 效】 养血止血,滋阴润肺,安胎。适用于血虚、面色萎黄、眩晕心悸、虚劳咯血、吐血尿血、便血等多种血证。适宜孕产妇食用。

【营 养】 热能 346 千卡,碳水化合物 77.9 克,蛋白质 7.4 克,脂肪 0.8 克,维生素 C 0 毫克,钙 13.0 毫克,铁 2.3 毫克。

○ 海带焖饭 ○

【原 料】 大米 500 克,水发海带 100 克,水 500 克,盐 10 克。

【做 法】 ①将大米拣去杂物,淘洗干净。海带放入凉水盆中洗净泥沙,切

成小块。

②将锅置火上,放入海带块和水,旺火烧开,滚煮5分钟,煮出滋味,随即放入大米和盐,再开后,不断翻搅,烧10分钟左右,待米粒涨发,水快干时,盖上锅盖,用小火焖10~15分钟即熟。

【功效】 海带含碘、钙丰富,孕妇食用,可补充碘、钙的摄入,有利胎儿的生长,防治肌肉抽搐。

【营养】 热能1744千卡,碳水化合物392.5克,蛋白质38.1克,脂肪4.1克,维生素C 0毫克,钙306.0毫克,铁14.8毫克。

○什锦果汁饭○

【原料】 标准大米、牛奶各250克,白糖200克,苹果丁100克,菠萝丁、蜜枣丁、葡萄干、青梅丁、碎核桃仁各25克,番茄沙司、玉米各15克。

【做法】 ①将米淘洗干净,放入锅内,加入牛奶和适量清水焖成软饭,再加入白糖150克拌匀。

②将番茄沙司、苹果丁、菠萝丁、蜜枣丁、葡萄干、青梅丁、碎核桃仁放入锅内,加入清水300克和白糖50克烧沸,用玉米淀粉勾芡,制成什锦沙司。

③将米饭盛入小碗,然后扣入盘中,浇上什锦沙司即成。

④注意大米的选用不能是精米,而应为标准米,因为标准米中有较多的胚芽及外膜,保存了大部分营养素。

【功效】 此饭营养全面,含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素D、维生素C和钙、磷、铁、锌、尼克酸等多种营养素。使孕早期妇女得到充分的营养,并且能满足胚胎生长对各种营养素的需求。

【营养】 热能1349千卡,碳水化合物303.1克,蛋白质15.7克,脂肪9.2克,维生素C 9.0毫克,钙317.0毫克,铁5.1毫克。



二、小 米

小米含有丰富的维生素B₁、维生素B₂和铁等营养素,膳食纤维也很丰富,这些都比大米有优越性。因此,孕期尤其是产后,适量进食小米粥,能够帮助产妇恢复体力、刺激肠蠕动、增进食欲,有助于体力恢复。但是孕妇在产后也不能完全以小米为主食,以免缺乏其他营养素。



○首乌小米粥○

【原料】 小米 50 克,何首乌 30 克,鸡蛋 150 克,白砂糖 20 克。

【做法】 将何首乌用纱布包裹,与米同煮粥,粥熟前将鸡蛋打入,并加白糖少许,煮熟。

【功效】 益气养血。适用于气虚而致的子宫脱垂。适宜产妇食用。

【营养】 热能 493 千卡,碳水化合物 59.4 克,蛋白质 23.7 克,脂肪 18.2 克,维生素 C 0 毫克,钙 90.0 毫克,铁 6.1 毫克。

○二米面发糕○

【原料】 小米面 500 克,面粉 50 克,红小豆 100 克,鲜酵母 10 克。

【做法】 ①将红小豆淘洗干净,煮熟备用。

②面粉加鲜酵母和较多的温水和成稀面糊,静置发酵。待发酵后加入小米面和成软面团发好。

③将蒸锅内的水烧开,铺上屉布,把和好的面团先放入 1/3,用手蘸清水轻轻拍平。将煮熟的红小豆撒上 1/2,铺平。再放入剩余面团的 1/2 拍平。将余下的红小豆放上,铺平。最后将面团全部放入,用手拍平,盖严锅盖,用旺火蒸 15 分钟即成。

【功效】 小米营养丰富,含有较丰富的蛋白质、脂肪、钙、铁和维生素 B₁,被称为健脑主食。面粉有补心养肝、除热止渴的功效。红小豆有清热利尿、祛湿排毒的作用,是胚胎转变为胎儿所需的主要营养之一,为胎儿以后的成长发育打下良好的基础。

【营养】 热能 2261 千卡,碳水化合物 488.7 克,蛋白质 61.8 克,脂肪 11.9 克,维生素 C 0 毫克,钙 290.0 毫克,铁 39.7 毫克。



三、糯米

糯米也叫江米,糯米能温暖脾胃,补中益气,对脾胃虚寒、食欲不振、腹胀腹泻等有一定缓解作用。糯米有收涩作用,对尿频、盗汗有较好的食疗作用。

【特别提示】 孕产期适量地食用糯米是有益的,但因糯米性黏滞,不容易消化,所以一次不宜食用过多。

○枣桃粥○

【原料】糯米 200 克,枣(干)15 克,核桃 60 克。

【做法】核桃仁捣碎,大枣去核,与糯米同煮成粥。

【功效】此粥具有温阳补肾,健脾益气,润肠通便的作用,尤适宜于产后肾虚腰痛、畏寒怕冷、便秘者食用。产后便秘者,也可以用红薯或菠菜与糯米煮粥。

【营养】热能 1097 千卡,碳水化合物 182.5 克,蛋白质 25.9 克,脂肪 32.3 克,维生素 C 2.1 毫克,钙 96.0 毫克,铁 7.2 毫克。

○糯米养胎粥○

【原料】糯米 100 克,黄芪 30 克,枣(干)10 克。

【做法】①将黄芪焙干,研成细末。

②将糯米、黄芪药末、红枣置瓦罐内,加清水,先用旺火煮沸,然后改用小火煨 60 分钟。

【功效】益气养血,补元安胎。适用于气血两虚、体质虚弱的先兆流产孕妇服用。

【营养】热能 374 千卡,碳水化合物 85.1 克,蛋白质 7.6 克,脂肪 1.1 克,维生素 C 1.4 毫克,钙 32.0 毫克,铁 1.6 毫克。

○阿胶糯米粥○

【原料】阿胶 30 克,糯米 50 克,赤砂糖 5 克。

【做法】①把阿胶捣碎,放入碗中,上笼蒸化。将糯米淘洗干净,加清水适量煮成粥。

②食时以粥调和蒸化的阿胶即可。

【功效】此粥具有健脾补血,安胎的作用。适宜孕产妇食用。

【营养】热能 193 千卡,碳水化合物 43.9 克,蛋白质 3.6 克,脂肪 0.5 克,维生素 C 0 毫克,钙 21.0 毫克,铁 0.8 毫克。

○姜汁炒糯米○

【原料】糯米 250 克,姜汁 30 克。



【**做 法**】 将炒锅放在火上,倒入粳米、生姜汁同炒,炒至糯米爆破,研粉即成。

【**功 效**】 补中益气。适用于脾胃虚弱所致的妊娠恶阻。阴虚内热者忌用。适宜孕妇食用。

【**营 养**】 热能 882 千卡,碳水化合物 198.9 克,蛋白质 18.6 克,脂肪 2.7 克,维生素 C 1.0 毫克,钙 73.0 毫克,铁 3.9 毫克。

○红枣糯米饭○

【**原 料**】 糯米 200 克,枣(干)70 克,葵花子(生)10 克,赤砂糖 10 克,色拉油 10 克。

【**做 法**】 ①糯米淘洗干净,蒸至将熟,和葵花子、红糖、色拉油一起放在碗中拌匀。

②红枣用热水泡软,去核,码放在另一只碗底,取出糯米饭,放在红枣碗中,大火蒸透,翻扣在盘中即可。

【**功 效**】 有气血双补、补虚养身、益智补脑的作用,适宜孕产妇食用。

【**营 养**】 热能 1070 千卡,碳水化合物 215.7 克,蛋白质 19.3 克,脂肪 17.3 克,维生素 C 9.8 毫克,钙 122.0 毫克,铁 5.4 毫克。

○八宝粥○

【**原 料**】 糯米 150 克,桃脯 15 克,蜜枣 25 克,糖莲子 25 克,杏脯 25 克,冬瓜条 25 克,核桃仁 25 克,山楂糕 25 克,白糖 10 克,桂花酱适量。

【**做 法**】 ①将冬瓜条切成丁。

②将山楂糕切成丁。

③将糯米淘洗干净。

④将糯米及其他各料放入锅中,加水烧沸后改用小火熬成稠粥,加入桂花酱和白糖拌匀。

【**功 效**】 此粥黏甜,味香,适口,易消化,含有碳水化合物和无机盐,适合孕妇食用。

【**营 养**】 热能 926 千卡,碳水化合物 190.1 克,蛋白质 17.8 克,脂肪 13.2 克,维生素 C 41.0 毫克,钙 93.0 毫克,铁 5.6 毫克。