

✓ 学做家常菜 ⑦



吃出好孕来



我国著名医学科学家
胡维勤审定推荐

南海出版公司

吃出

好孕来



我国著名医学科学家

胡维勤审定推荐

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

吃出好孕来/深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2010. 2
(学做家常菜)

ISBN 978-7-5442-2780-3

I. 吃… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第145859号

XUEZUOJIACHANGCAI(7) —— CHICHUHAOYUNLAI

学做家常菜(7)——吃出好孕来

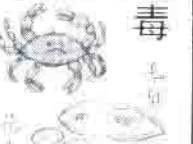
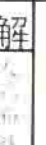
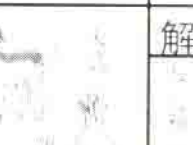
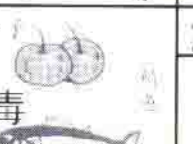
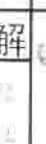
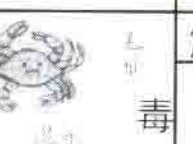
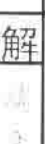
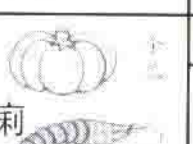
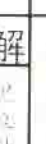
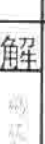
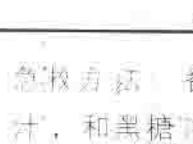
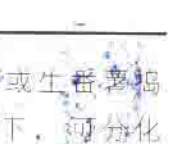
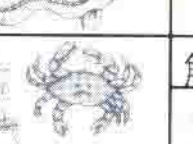
- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云
封面设计 汤长城
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号皇华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/64
印 张 15
版 次 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-2780-3
定 价 100.00元(共10册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

http://www.ch-jinban.com

食物相克中毒图解

 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 痢	 解
 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 痢	 解
 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解
 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解
 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解
 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解
 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解
 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解
 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解
 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解
 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解	 毒	 解

急救方法：番薯粉或生番薯捣汁，和黑糖冲水饮下，可分化毒素；用猪头沾花生油搅咽喉，可使胃内毒素吐出，该方法使用次数不限，直至全部吐出胃内毒素。不可过于呕吐。

目录» 吃出好孕来



孕期膳食指南 ...04

孕妇饮食禁忌 ...06

PART 1

孕前期

素烧西兰花 ...08

芥菜叶拌豆腐皮 ...09

肘子扣上海青 ...10

西芹炒排骨 ...11

驰名猪蹄 ...12

猪腰豌豆片 ...13

生菜滑牛肉 ...14

爆人参鸡片 ...15

田七蒸鸡 ...16

糖醋鲤鱼 ...17

青蒜甲鱼 ...18

翠塘虾仁豆浆 ...19

腰果虾仁 ...20

芹菜炒蛤蜊肉 ...21

海鲜大烩 ...22

牛蒡海带排骨汤 ...23

栗子桂圆炖猪蹄 ...24

天麻鱼头汤 ...25

香蕉百合银耳汤 ...26

猪肝菠菜面 ...27

PART 2

孕早期

香油玉米 ...28

糯米红枣 ...29

青椒炒黄瓜 ...30

金钩拌菠菜 ...31

松子仁烧香菇 ...32

胡萝卜炒蛋 ...33

瓠瓜肉片 ...34

葱烧猪蹄 ...35

腰果鸡腿排 ...36

黄花菜炒牛肉 ...37

鸡腿菇炒牛肉 ...38

韭菜花烧猪血 ...39

红豆鲑鱼 ...40

奶油鲑鱼排 ...41

豆腐蒸鲑鱼 ...42

吉祥桂花鱼 ...43

四色虾仁 ...44

虾仁扒豆腐 ...45

百合炒墨鱼粒 ...46

莲子干贝烩冬瓜...47

黑豆排骨汤...48

栗子排骨汤...49

海带莲子排骨汤...50

牛腩罗宋汤...51

山药炖鸡汤...52

鸽肉莲子红枣汤...53

鲈鱼竹笋汤...54

橘皮鱼片豆腐汤...55

海鲜浓汤...56

牛奶银耳水果汤...57

麦片蛋花粥...58

小米红枣粥...59

香菇鸡蓉粥...60

山药鸡肉粥...61

清炖牛腩面...62

鸡肉西兰花面线...63

PART 3

孕中期、 孕末期

开洋油菜...64

芥菜青豆...65

黄豆炒香芹...66

腰果西芹...67

上汤菠菜...68

芹菜炒香菇...69

芋头烧肉...70

春笋枸杞肉丝...71

香芹香干炒肉丝...72

莲子猪肚...73

莴笋牛肉丝...74

白萝卜烧牛腩...75

水蒸鸡...76

宫保鸡丁...77

豆豉小葱爆鸡丁...78

烩鸡翅...79

洋葱鸡腿...80

蜜汁鸡肝...81

豆豉蒸鳕鱼...82

萝卜煮黄颡鱼...83

青蒜基围虾...84

虾胶酿青椒...85

芹菜炒鳝鱼...86

韭菜薹焖泥鳅...87

芋头肉羹...88

荠菜豆腐羹...89

元气汤...90

南瓜蔬菜浓汤...91

双仁菠菜猪肝汤...92

豆芽排骨汤...93

淮杞牛肉汤...94

虾仁玉米浓汤...95

雪梨银耳瘦肉汤...96



吃出 好孕来



胡维勤审定推荐
我国著名医学科学家

南海出版公司

目录 >> 吃出好孕来



孕期膳食指南 ...04

孕妇饮食禁忌 ...06

PART 1

孕前期

素烧西兰花 ...08

芥菜叶拌豆腐皮 ...09

肘子扣上海青 ...10

西芹炒排骨 ...11

驰名猪蹄 ...12

猪腰豌豆片 ...13

生菜滑牛肉 ...14

爆人参鸡片 ...15

田七蒸鸡 ...16

糖醋鲤鱼 ...17

青蒜甲鱼 ...18

翠塘虾仁豆浆 ...19

腰果虾仁 ...20

芹菜炒蛤蜊肉 ...21

海鲜大烩 ...22

牛蒡海带排骨汤 ...23

栗子桂圆炖猪蹄 ...24

天麻鱼头汤 ...25

香蕉百合银耳汤 ...26

猪肝菠菜面 ...27

PART 2

孕早期

香油玉米 ...28

糯米红枣 ...29

青椒炒黄瓜 ...30

金钩拌菠菜 ...31

松子仁烧香菇 ...32

胡萝卜炒蛋 ...33

瓠瓜肉片 ...34

葱烧猪蹄 ...35

腰果鸡腿排 ...36

黄花菜炒牛肉 ...37

鸡腿菇炒牛肉 ...38

韭菜花烧猪血 ...39

红豆鳕鱼 ...40

奶油鲑鱼排 ...41

豆腐蒸鲑鱼 ...42

吉祥桂花鱼 ...43

四色虾仁 ...44

虾仁扒豆腐 ...45

百合炒墨鱼粒 ...46

莲子干贝烩冬瓜...47
 黑豆排骨汤...48
 栗子排骨汤...49
 海带莲子排骨汤...50
 牛腩罗宋汤...51
 山药炖鸡汤...52
 鸽肉莲子红枣汤...53
 鲈鱼竹笋汤...54
 橘皮鱼片豆腐汤...55
 海鲜浓汤...56
 牛奶银耳水果汤...57
 麦片蛋花粥...58
 小米红枣粥...59
 香菇鸡蓉粥...60
 山药鸡肉粥...61
 清炖牛腩面...62
 鸡肉西兰花面线...63

PART 3

孕中期、孕末期

开洋油菜...64
 芥菜青豆...65
 黄豆炒香芹...66
 腰果西芹...67
 上汤菠菜...68
 芹菜炒香菇...69
 芋头烧肉...70
 春笋枸杞肉丝...71
 香芹香干炒肉丝...72
 莲子猪肚...73
 莴笋牛肉丝...74
 白萝卜烧牛腩...75
 水蒸鸡...76
 宫保鸡丁...77
 豆豉小葱爆鸡丁...78
 烩鸡翅...79
 洋葱鸡腿...80

蜜汁鸡肝...81
 豆豉蒸鳕鱼...82
 萝卜煮黄颡鱼...83
 青蒜基围虾...84
 虾胶酿青椒...85
 芹菜炒鳝鱼...86
 韭菜薹焖泥鳅...87
 芋头肉羹...88
 芥菜豆腐羹...89
 元气汤...90
 南瓜蔬菜浓汤...91
 双仁菠菜猪肝汤...92
 豆芽排骨汤...93
 淮杞牛肉汤...94
 虾仁玉米浓汤...95
 雪梨银耳瘦肉汤...96



孕期膳食指南



按妊娠的生理过程及营养需要，孕妇膳食指南分为孕前期(孕前3~6月)、孕早期(1~3个月)、孕中期(4~6个月)和孕末期(7个月至分娩)。为了胎儿和孕妇将来的健康，必须注意各阶段的饮食需求和营养平衡。

孕前期妇女膳食指南

孕前的营养对于优生也很重要。妊娠早期胚胎所需要的营养，可直接从子宫内膜存储的养料中得到，所以孕前的准备很重要。

(1)应多摄入含叶酸的食物

如果缺乏叶酸可增加胎儿发生神经管畸形及早产的危险，因此育龄妇女应从计划妊娠开始即怀孕前期尽可能早的

多摄取富含叶酸的食物，如动物肝脏、深绿色蔬菜及豆类，以及叶酸补充剂。

(2)常吃含铁丰富的食物

孕前缺铁容易导致早产、孕期母体体重增长不足以及新生儿体重低，故孕前女性应适当多摄取含铁丰富的食物，如动物血、肝脏、瘦肉等动物性食物，以及黑木耳、红枣等植物性食物。

(3)增加碘的摄入

孕前期和孕早期碘缺乏可增加新生儿将来发生克汀病的危险性。由于孕前期和孕早期对碘的需要比较多，除摄入碘盐外，还建议至少每周摄入一次富含碘的海产品，如海带、紫菜、鱼、虾、贝类等。



孕早期妇女膳食指南

妊娠的头四周是胎儿神经管形成的重要时期，因此预防胎儿神经管畸形极为重要，所以孕早期妇女膳食要注意：

(1) 膳食清淡、适口

清淡、适口的膳食能够增进食欲，且易于消化，使孕妇尽可能多地摄取食物，满足其对营养的需求。

(2) 少食多餐

怀孕早期反应较重的孕妇不必像常人那样强调饮食的规律性，更不可强制进食，进食的次数、数量、种类及时间应根据孕妇的食欲和反应的轻重及时进行调整，采取少食多餐的办法。

孕中期、末期妇女膳食指南

从孕中期开始，胎儿进入快速生长发育期，直至分娩。孕中期、孕末期膳食应注意以下几点：

(1) 适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品的摄入量

鱼、禽、蛋、瘦肉是优质蛋白质的良好来源，其中鱼类还可提供n-3多饱和脂肪酸，这对胎儿的脑和视网膜功能发育极为重要。

(2) 适当增加奶类的摄入

从孕早期开始，每日至少摄入250毫升的牛奶或相当量的奶制品，或喝400~500毫升的低脂牛奶，以满足钙的需求。

孕妇饮食禁忌



怀孕了，作为孕妇的你在各方面都要注意一些，饮食也应格外讲究一些，那么到底哪些东西不该吃呢？

不宜多食甜食

糖类等在人体内的代谢会消耗大量的钙，孕期缺乏钙会影响胎儿牙齿、骨骼的发育。过多食用巧克力也不好，这样会使孕妇产生饱腹感而影响食欲，结果身体胖了而必需的营养素却缺乏了。

不宜多食酸性饮食

孕妇在妊娠早期可出现择食、食欲不振、恶心、呕吐等早孕症状，这时不少人嗜好酸性饮食。然而，德国有关科学

家研究发现，妊娠早期的胎儿酸度低，母体摄入的酸性药物或其他酸性物质容易大量聚积在胎儿组织中，影响胚胎细胞的正常分裂增殖与发育生长，并易诱发遗传物质突变，导致胎儿畸形发育。因此，孕妇在妊娠初期大约两周时间内不要服用酸性药物和酸性食物、酸性饮料等。

不宜长期素食

有些孕妇为了追求孕期的体态“健美”，或由于经济条件限制，长期素食，这不利于胎儿发育。据研究认为，孕期不注意营养，蛋白质供给不足，可使胎儿脑细胞数减少，影响日后的智力，还可使胎儿发生



畸形或营养不良。如果脂肪摄入不足，容易导致低体重胎儿的出生，婴儿抵抗力低下，存活率较低。对于孕妇来说，也可能发生贫血，水肿和高血压。

不宜只吃精制米面

人体必需的微量元素对孕妇、乳母和胎儿来说更为重要，因为他们缺乏微量元素时会引起更严重的后果。孕妇应尽可能以“完整食品”（指未经细加工的食品或经部分精制的食品）作为热量的主要来源。例如，少吃精制大米和精制面等。因为“完整食品”中含有人体所必须的各种微量元素（铬、锰、锌等）及维生素B₁、维生素B₆、维生素E等，它们在精制加工

过程中常常被损失掉，如果孕妇偏食精米、精面，则易患营养缺乏症。

不宜滥服温热补品

孕妇由于周身的血液循环系统血流量明显增加，心脏负担加重，子宫颈、阴道壁和输卵管等部位的血管也处于扩张、充血状态。再者，孕妇由于胃酸分泌量减少，胃肠道功能减弱，会出现食欲不振、胃部胀气、便秘等现象。在这种情况下，如果孕妇经常服用温热性的补药、补品，势必导致阴虚阳亢、气盛阴耗、血热妄行，加剧孕吐、水肿、高血压、便秘等症状，甚至发生流产或死胎等情况。

素烧西兰花

原材料

西兰花60克、胡萝卜15克、香菇15克

调味料

盐少许



做法

- ① 西兰花洗净，切朵；胡萝卜洗净，切片；香菇洗净切片。
- ② 将适量的水烧开后，先把胡萝卜放入锅中烧煮至熟，再把绿色西兰花和香菇放入开水中煲烫。
- ③ 最后加入盐拌匀即可。

【营养功效】 西兰花内含有多钟吲哚衍生物，能降低人体内雌激素水平，可预防乳腺癌的发生。



芥菜叶拌豆腐皮

做法

- ① 将豆腐皮洗净后切成长细丝。
- ② 将芥菜叶清洗干净，放沸水锅中烫熟即捞出，晾凉，沥水。
- ③ 芥菜叶放在豆腐皮盘内，加盐、白糖、香油、味精拌匀即可。

【营养功效】 芥菜类蔬菜制成的腌制品因含有大量盐分，故高血压、血管硬化的病人应注意少食以限制盐的摄入。

原材料

芥菜叶、豆腐皮各100克

调味料

盐3克，白糖3克，香油2毫升、味精少许



肘子扣上海青

原材料

竹荪50克、肘子500克、
上海青300克

调味料

蚝油8克、生粉10克、
盐2克、味精2克、香
油15毫升

做法

- ① 竹荪泡发洗净切段，肘子切片，上海青洗净过沸水后捞出备用。
- ② 锅上火，加入清水适量，放入肘子、竹荪，大火煮沸后，用慢火煮熟。
- ③ 将过水的上海青摆入钵底，放上泡熟的肘子、竹荪，用蚝油、生粉、盐、味精、香油勾成芡汁浇淋在上面即成。



西芹炒排骨

做法

- ① 排骨斩段，于开水锅中飞水至熟，待用；西芹洗净，斜切成片；洋葱切片。
- ② 炒锅置旺火上，下排骨过油后捞出。
- ③ 油留锅中，爆香洋葱，下西芹炒，再下排骨一起翻炒匀，加调味料入味即可。

原材料

西芹150克、排骨200克、洋葱20克

调味料

盐3克、鸡精3克、酱油5克、辣椒粉5克、生粉少许

