

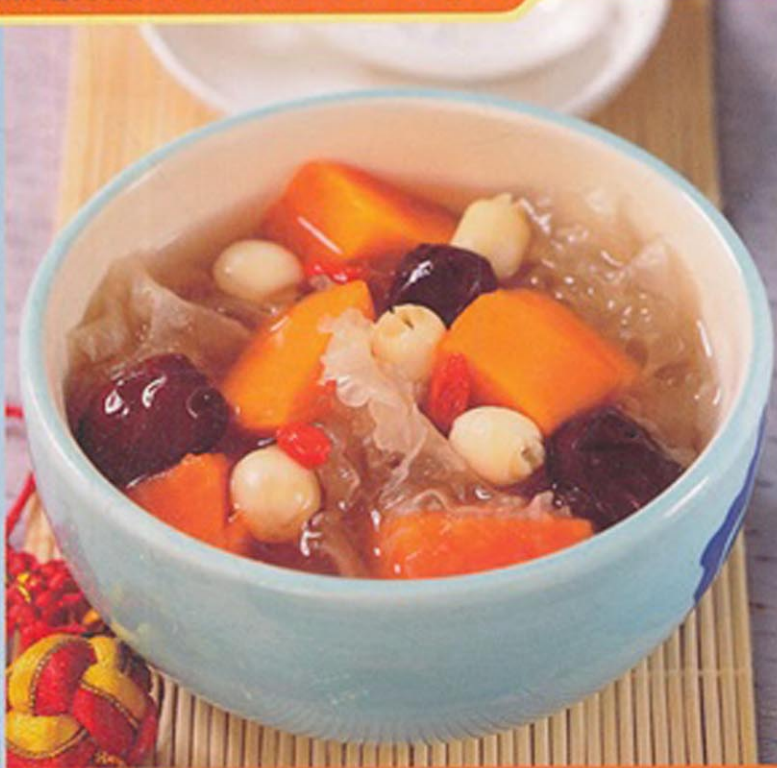
养胎安胎营养食谱

会吃的妈妈生聪明的宝宝

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

一人吃两人补，本书为准妈妈准备了安胎健儿两不误的营养美食，呵护准妈妈和胎宝宝，陪伴准妈妈平安度过孕期。



美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

养胎安胎营养食谱

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

养胎安胎营养食谱 / 《美食天下》编委会编. — 重庆: 重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7

I. ①养… II. ①美… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266451号

美食天下 第一辑

养胎安胎营养食谱

出版人: 罗小卫

设计统筹: 韩少杰

策划:  华章同人

版式设计: 韩少杰

责任编辑: 陈建军


封面设计: 夏鹏

特约编辑: 徐艳硕

美术编辑: 张丽娟

文字撰稿: 李蔚 王佳

图片拍摄: 刘志刚 于笑

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



目录 Contents

Part 1

孕前助孕食谱

- 6 白汁牛肉
- 6 姜汁豇豆
- 7 拌蜆皮
- 7 一品山药
- 8 奶油玉米笋
- 8 清炒胡萝卜
- 9 蜜烧红薯
- 9 青椒里脊片
- 10 猪肉芹菜水饺
- 10 芹菜炒羊肉
- 11 菜花炒牛肉

Part 2

孕早期(1~12周) 好孕安胎食谱

- 14 清拌菠菜
- 14 玉米火腿油菜
- 15 什锦拉皮
- 15 蒜泥白肉

- 16 葱白木耳
- 16 茭白炒蚕豆
- 17 醋熘圆白菜
- 17 双色菜花
- 18 洋葱丝瓜
- 18 香菜萝卜
- 19 香干芹菜
- 19 炆土豆丝
- 20 粟米丸子
- 20 韭黄鸡丝
- 21 鸡脯扒小白菜
- 21 鸡蛋烧鱼片
- 22 糖醋黄鱼
- 22 胡椒葱段鲫鱼
- 23 清蒸鱼
- 23 清蒸砂仁鲈鱼
- 24 红烧黄鱼
- 24 鲑鱼烧茄子
- 25 豉汁蒸排骨
- 25 海带黄豆炖排骨
- 26 蔬菜玉米饼
- 26 白萝卜饼

- 27 牛奶馒头
- 27 荞麦面条
- 28 蛋黄莲子汤
- 28 核桃鸡蛋汤
- 29 阿胶红糖糯米粥
- 29 鸡蛋白糖粥

Part 3

孕中期(13~28周) 营养补充食谱

- 32 扒银耳
- 32 三色蜆丝
- 33 黄瓜拌粉皮
- 33 糖醋莴笋
- 34 海米海带丝
- 34 香菇萝卜盅
- 35 香蕉草莓土豆泥
- 35 黑木耳炒圆白菜
- 36 珊瑚白菜
- 36 蜜汁豆干
- 37 酱爆茭白



- 37 腐乳炒空心菜
- 38 蒜蓉油麦菜
- 38 海米炆芹菜
- 39 韭菜炒虾仁
- 39 虾皮烧冬瓜
- 40 肉炒三丝
- 40 鱼香排骨
- 41 猪蹄香菇炖豆腐
- 41 姜丝炒牛肉
- 42 芹菜肚丝
- 42 胡萝卜炖牛腩
- 43 番茄烧牛肉
- 43 栗子煲鸡翅
- 44 干煎带鱼
- 44 清炖鲫鱼
- 45 红烧鲤鱼
- 45 菠菜面筋肉片
- 46 烧豆腐丸子
- 46 小白菜丸子汤
- 47 金针菇猪心汤
- 47 黄花猪心汤
- 48 桑葚芝麻糕

- 48 鸡丝馄饨
- 49 四喜蒸饺
- 49 鸡汤面
- 50 红枣糕
- 50 豌豆包
- 51 乌鸡糯米葱白粥
- 51 胡萝卜粥

Part 4

孕晚期 (29~40周) 养胎助产食谱

- 54 凉拌芹菜叶
- 54 凉拌茄条
- 55 鱼香茄子
- 55 凉拌素什锦
- 56 红烧豆腐
- 56 鲜蘑烩豆腐
- 57 白菜烩蘑菇
- 57 炒白菜
- 58 蒜薹炒冬瓜
- 58 萝卜丝炒粉条
- 59 什锦五香黄豆
- 59 芹菜炒肉丝
- 60 椒盐排骨
- 61 肉炒百合
- 61 炆腰片
- 62 清炒蹄筋
- 62 小炒牛肉
- 63 清炖牛肉
- 63 海带炖鸡
- 64 豌豆鸡丝
- 64 枸杞松子爆鸡丁
- 65 口蘑鸡片
- 65 黄豆焖鸡翅
- 66 山药瘦肉乳鸽煲
- 66 抓炒鱼片
- 67 虾米海带丝
- 67 虾仁炒萝卜条
- 68 盐水大虾
- 68 海米炖冻豆腐
- 69 牡蛎油菜
- 69 椒盐花卷
- 70 虾仁蒸饺
- 70 荠菜馄饨
- 71 红烧牛肉饭
- 71 培根木耳炒饭



孕前助孕食谱

叶酸是胎宝宝生长发育中必不可少的营养素，因此，为了宝宝的健康，妈妈应及时补充叶酸，迎接好孕。

补充叶酸，越早越好

准备怀孕的夫妻要提前3个月到1年对饮食进行调整。饮食与生育能力密切相关，只要坚持均衡饮食，不仅能提高孕育宝宝的概率，而且还能提高孕育健康宝宝的概率。因此要制定一个合理的孕前饮食计划，迎接即将到来的完美孕产40周。

重点加强叶酸的补充

叶酸是一种B族维生素，对细胞的分裂、生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要作用，因此叶酸是胎儿生长发育中不可缺少的营养素。

研究表明，准妈妈孕前和怀孕头1~2个月期间每天补充0.4毫克叶酸，胎宝宝发生兔唇和腭裂的危险可降低25%~50%，有可能避免35.5%的先天性心脏病患儿出世，叶酸可以预防胚胎神经管畸形，降低妊娠合并症如高血压、子痫前期的发生。所以，准妈妈在孕前3个月就应该开始补充，并持续整个孕期。准妈妈补充叶酸的剂量为：每日600微克，使体内叶酸维持在适宜水平（若机体缺乏服用4周后方可得到改善）。

孕前3个月到整个孕期，直至哺乳期，准妈妈都应注意多摄入富含叶酸的食物，如红苋菜、生菜、芦笋、油菜、小白菜、花菜、甘蓝、豆类、酵母、全麦面包、动物肝、麦芽及香蕉、草莓、橙汁、橘子等。



■ 保障蛋白质供给

蛋白质是构成人体细胞的主要物质，是胎宝宝生长发育的重要物质基础，能帮助胎宝宝建立建造新的红细胞和肌肉组织，骨骼、内脏、皮肤，建造胎盘；同时，蛋白质中的氨基酸对脑细胞的形成和发育也极为重要，能有助于胎宝宝脑部发育；摄入合理的蛋白质，还能提高准妈妈自身的免疫功能，预防和减少感染。

中国推荐的孕妇膳食量中，每日蛋白质增补摄入量为：4~6个月15克；7~9个月25克。

■ 补充各种维生素

人体细胞的生长、增殖均需大量蛋白质和热量，但合成细胞的每一个步骤都需要一些天然的有机化合物来促成，这种具有催化作用的特殊物质就是维生素。维生素种类很多，有维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂、维生素C、维生素D、维生素E等。

维生素A：缺乏可引起胎宝宝先天畸形。它存在于动物性食品如动物肝脏、蛋黄和乳类中，

胡萝卜、菠菜中类胡萝卜素最具有维生素A的活性。

维生素B₂：缺乏可造成准妈妈妊娠高血压综合征和胎宝宝发育不全。维生素B₂可从动物肝、蛋、绿叶蔬菜等食物中摄取。

维生素B₁₂：对于遗传物质的合成有重要作用，对细胞特别是脑细胞的发育和成熟尤为重要。主要来源于动物肝、肾和肉类。

维生素C：能促进细胞正常代谢，维持激素分泌的平衡，加强血液凝固及增强抵抗力。维生素C广泛存在于新鲜的蔬菜和水果之中。

维生素D：能促进身体对钙的吸收和在骨骼中的沉积。主要来源于动物肝脏、鱼肝油和蛋类，日光照射皮肤可使皮肤内合成维生素D。

维生素E：与维持生殖系统的正常功能有很大关系，维生素E缺乏可导致生殖机能丧失、胎宝宝多发性先天畸形。其食物来源是谷类、蛋类和新鲜蔬菜。



白汁牛肉

材料: 牛肉500克、土豆200克。

调料: 姜片、葱丝、植物油、盐、味精、料酒、清汤。

做法

- 1 牛肉洗净，切成方块，用沸水焯烫约1分钟。
- 2 土豆去皮，洗净，切成块。
- 3 锅置火上，倒入适量油烧热，先放葱丝、姜片炒香，再放牛肉块，翻炒3分钟，加清汤、盐、味精、料酒、土豆块，用小火续煮30分钟即可。

姜汁豇豆

材料: 豇豆500克。

调料: 姜末、盐、醋、酱油、白糖、香油。

做法

- 1 将豇豆洗净，去蒂，去筋，切成小段。
- 2 将姜末、盐、醋、酱油、白糖、香油全部放入碗内，调成姜味汁备用。
- 3 锅置火上，倒入适量水煮沸，放入豇豆段焯熟，捞出，过凉后，倒入姜味汁，拌匀即可。



拌蜆皮

材料: 海蜆皮300克, 黄瓜丝200克, 熟鸡肉丝25克, 熟火腿丝、青尖椒丝、红尖椒丝各10克。

调料: 盐、白糖、蒜末、醋、酱油、香油、味精。

做法

- 1 将白糖、蒜末、醋、盐、酱油、味精、香油调成味汁。
- 2 将海蜆皮洗净, 用盐腌透后切粗条, 焯水, 过凉; 将海蜆条、黄瓜丝、熟鸡肉丝、熟火腿丝、青尖椒丝、红尖椒丝一起放入碗中, 浇上味汁拌匀, 装盘即可。



一品山药

材料: 山药800克, 豆沙馅100克, 金糕条、青梅丁、葡萄干、瓜子仁各适量。

调料: 糖水、桂花酱、蜂蜜各适量, 盐2克, 水淀粉少许。

做法

- 1 将山药洗净, 蒸熟, 碾成泥蓉; 将3/4铲入盘中, 制成直径13厘米、高4厘米左右的圆饼, 中心凹陷, 放入豆沙馅; 用另1/4山药泥铺盖在饼上并抹平, 上锅蒸透后, 撒匀金糕条等料。
- 2 除水淀粉外的所有调料烧沸后, 用水淀粉勾芡, 浇在盘中即可。



奶油玉米笋

材料：玉米笋400克、鲜牛奶80毫升。

调料：植物油、白糖、盐、面粉、清汤、水淀粉、奶油。

做法

- 1 将玉米笋洗净，削花刀，焯水，沥干备用。
- 2 锅置火上，倒油烧热，放入面粉炒出香味，加入少许清汤，加入鲜牛奶、盐、白糖、玉米笋，用小火煮至入味，用水淀粉勾芡，淋入奶油即可。

{ 准妈妈营养经 }

● 玉米笋含有丰富的维生素、蛋白质、矿物质，非常适合准备怀孕的女性食用。



清炒胡萝卜

材料：胡萝卜500克。

调料：植物油、盐、香菜段、葱丝、姜丝、香油。

做法

- 1 将胡萝卜洗净，去皮，切片，放入沸水锅中焯水，捞出，沥干水分备用。
- 2 锅置火上，倒植物油烧至七成热，放入葱丝、姜丝煸香，放入胡萝卜片炒至断生，加入盐翻炒，放入香菜段，淋入香油即可。



青椒里脊片

材料：猪里脊肉300克、青椒2个。

调料：酱油、料酒、淀粉、植物油、葱花、姜丝、盐。

做法

- 1 将青椒洗净，去蒂、籽，切斜片；猪里脊肉洗净，切片，加入酱油、料酒、淀粉拌匀，腌渍片刻；将部分葱花、姜丝、盐、酱油调成汁备用。
- 2 锅置火上，倒油烧热，放入剩下的姜丝、葱花煸香，放入里脊肉片炒熟，放入青椒片，加入调好的汁，炒匀即可。

蜜烧红薯

材料：红心红薯500克，红枣、蜂蜜各100克。

调料：植物油、冰糖。

做法

- 1 将红薯洗净，去皮，切鸽蛋形；红枣洗净，去核，切末备用。
- 2 锅置火上，倒油烧热，放入红薯炸熟，捞出，沥油备用。
- 3 干锅置火上，加入少许清水，放入冰糖熬化，放入炸好的红薯，煮至汁黏，加入蜂蜜，撒入红枣末搅匀，再煮5分钟即可。





猪肉芹菜水餃

材料：餃子皮500克，芹菜、猪肉各300克。

调料：植物油、酱油、香油、姜末。

做法

- 1 芹菜去叶，洗净，切末；猪肉洗净，剁末，备用。
- 2 将猪肉末放入碗中，放入芹菜末、植物油、酱油、香油、姜末搅拌均匀制成馅。
- 3 取餃子皮，包入适量馅料，制成餃子。
- 4 锅置火上，放入适量清水，煮沸后放入餃子煮熟即可。

芹菜炒羊肉

材料：羊肉丝、芹菜段各250克。

调料：植物油、姜丝、料酒、鸡精、淀粉、醋、豆瓣酱、香油、酱油、盐、高汤。

做法

- 1 将羊肉丝加盐、料酒、酱油、淀粉上浆，腌渍片刻；酱油、醋、料酒、鸡精、盐、淀粉、高汤调成味汁备用。
- 2 锅置火上，倒油烧热，放入豆瓣酱炒出香味，放入羊肉丝、芹菜段、姜丝翻炒，倒入调好的味汁拌匀，淋香油即可。





菜花炒牛肉

材料：牛肉200克、菜花150克、胡萝卜100克。

调料：植物油、盐、酱油、料酒、水淀粉、白糖、姜末、蒜末。

做法

- 1 菜花用清水洗净，掰小朵，焯水沥干；牛肉洗净，沥水，按照纹理切薄片，加盐、料酒、酱油腌渍10分钟；胡萝卜洗净，去皮，切片。
- 2 锅置火上，倒油烧至五成热，放入牛肉片滑炒，待牛肉变色后捞出，沥油。

- 3 锅重置火上，留底油烧热，放入姜末、蒜末爆香，放入胡萝卜片翻炒片刻，放入牛肉片，加料酒略炒，最后加入菜花，加入盐、酱油、白糖调味，用水淀粉勾芡即可。

★准妈妈营养经★

● 菜花含有叶酸，可以满足人体内叶酸的需求，其含维生素C能够增加人体叶酸的存储量。

孕早期（1~12周）好孕安胎食谱

孕早期是胚胎分化、器官形成期，也是胚胎发育的关键期，孕妈妈应补叶酸及微量元素，以促进胎宝宝神经管发育。

合理饮食轻松应对早孕反应

孕早期胎儿器官发育与营养需求

胎儿生长周期	器官系统发展	所需营养素	食物来源
2~3周	血液循环开始，甲状腺、肾、眼、耳形成	均衡营养	均衡营养
4~5周	四肢开始发展，脑部、脊髓、口腔、消化道开始形成，脑神经出现，肌肉中的神经开始分布	钙、铁、铜、维生素A、脂肪、蛋白质、维生素D	鱼、蛋、奶、内脏、脂肪、鱼肝油、红黄绿色蔬菜。
6~7周	骨架形成，肌肉发育，口鼻腔发展，气管、支气管出现，肝脏制造红血球，胃发育完成，视神经形成，性器官分化出来。	钙、磷、镁、铜、铁、维生素D、维生素A、维生素B ₁ 、维生素B ₂	鱼、蛋、奶、乳脂、鱼肝油、麦芽、豆、蛋黄、黄绿色蔬菜
8~10周	指（趾）、唇、耳形成完成；膀胱、指（趾）甲形成	蛋白质、钙、维生素A	蛋、奶、鱼、肉、豆、红黄绿色蔬菜



准妈妈孕早期营养补充指导

孕早期摄入营养要全面

准妈妈要注意合理全面摄入营养，注意膳食合理调配。早孕妈妈往往食欲不振，如果这时不进食，不利于胚胎顺利着床，所以，准妈妈一定要克服食欲不振的状况，多吃营养安胎的食物，给宝宝提供最初的营养保证。

孕早期摄入营养要均衡

不足、过量或不合理的营养摄入会给准妈妈带来身体健康隐患，如患上糖尿病、慢性高血压等，必须均衡、合理补充营养。

多摄入补脑营养

多摄入补脑营养，尤其是维生素和微量元素，帮助胎宝宝大脑发育。

孕早期是胎宝宝大脑发育的重要和关键时期，研究表明，对大脑有益的营养素主要有蛋白质、维生素和微量元素。因此，准妈妈在孕早期多摄取这些营养

素，帮助胎宝宝大脑发育。

钙、铁、铜、磷、镁等对胎宝宝的脑发育有促进作用，所以，准妈妈在孕早期要注意饮食中营养的合理搭配，及时补充这些微量元素；平时要注意多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、豆类，保障大脑发育必要的蛋白质供给；还要摄取必要的维生素，尤其是B族维生素、维生素C、维生素E等，进一步帮助胎宝宝大脑发育。

富含B族维生素的食物有：西红柿（它也可以算做水果）橘子、香蕉、葡萄、梨、核桃、栗子、猕猴桃等。维生素C大量存在于新鲜绿叶蔬菜、辣椒、豆芽、酸味水果中，特别是枣、山楂、橘子、柿子，孕妇怀孕期应多吃各种蔬菜和水果。维生素E广泛分布在木本植物的果实、种子及谷物的胚芽中。含维生素E丰富的食物有大豆、花生、芝麻、莴苣、油菜、菜花等。

为了预防神经管畸形，准妈妈应该从孕前3个月开始服用叶酸直至整个孕期。



清拌菠菜

材料: 菠菜250克。

调料: 蒜末、干红辣椒段、香油、醋、盐、植物油。

做法

- 1 将菠菜择洗净，切段，放入沸水锅中焯水，捞出过凉，放入盘中备用。
- 2 锅置火上，倒植物油烧热，放干红辣椒段爆香，离火。
- 3 将蒜末、干红辣椒油、香油、醋、盐放在菠菜段上，搅拌均匀即可。

玉米火腿油菜

材料: 玉米粒罐头1盒、油菜200克、火腿适量。

调料: 盐、生抽各适量。

做法

- 1 将玉米粒用水焯熟，捞出，沥干水；火腿切丁；油菜洗净，切段，用沸水焯一下，沥干水。
- 2 将玉米粒、油菜段、火腿丁放在一个大碗内，加盐、生抽搅拌均匀即可。

{ 准妈妈营养经 }

●此菜营养丰富，不仅含有各种维生素、矿物质与微量元素、蛋白质，还有有益人体的膳食纤维、不饱和脂肪酸和卵磷脂等，可增进孕妇食欲。





什锦拉皮

材料：猪瘦肉200克，拉皮100克，火腿丝、黄瓜、胡萝卜各50克。

调料：姜丝、蒜末、淀粉、盐、料酒、植物油。

做法

- 1 将猪瘦肉洗净，切丝，用盐、料酒、淀粉上浆；将拉皮切条；胡萝卜洗净，去皮，切丝；黄瓜洗净，切丝备用。
- 2 锅置火上，倒油烧热，将肉丝在温油中滑油，盛出。
- 3 锅置火上，倒油烧热，放入姜丝、猪瘦肉丝炒匀，盛入盘中，盖上拉皮，撒上蒜末、火腿丝、黄瓜丝、胡萝卜丝拌匀即可。



蒜泥白肉

材料：猪肉500克、蒜50克。

调料：酱油、冰糖、红油、大料、盐。

做法

- 1 将猪肉洗净，煮熟后在锅中浸泡至温热，捞出沥干，切薄片装盘；蒜洗净，剁成泥，加入盐和煮猪肉的原汤，调成稀糊状备用。
- 2 锅置火上，放入酱油、冰糖、大料，用小火慢慢熬成浓稠状酱料备用。
- 3 将蒜泥、酱料、红油对成味汁，淋在肉片上即可。