

新编

孕产妇

食谱

石赞 编

材料普通，好学易做；
合理营养，母婴安康。

内蒙古科学技术出版社



XINBIAN
YUNCHANFU
SHIPU

新
编

孕产 食谱

石赞◎编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编孕产妇食谱/石赞编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2006. 6

ISBN 7-5380-1451-9

I. 新… II. 石… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱
②产妇-妇幼保健-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 053907 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮购电话/(0476)8231843

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

责任编辑/浩毕斯

封面设计/清水设计工作室

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

字 数/220 千

彩 插/4 面

开 本/850 × 1168 1/24

印 张/11.5

版 次/2006 年 7 月第 1 版

印 次/2006 年 7 月第 1 次印刷

定 价/18.00 元

番茄牛肉

【原料】

嫩牛肉 150 克, 番茄 1 个, 葱 2 棵。

【调料】

① 酒 1 大匙, 酱油 1 大匙, 糖半茶匙, 芡汁半大匙, 色拉油 1 大匙。

② 酱油 1 大匙, 盐 1/4 茶匙, 糖 1 茶匙, 芡汁 1 大匙。

【制作方法】

1. 牛肉切薄片, 拌入调料①腌 20 分钟。番茄洗净、切片, 葱切小段。

2. 用 4 大匙油炒散牛肉, 色变白时加入葱段和番茄同炒, 并加入调味料②, 炒匀即盛出。



清蒸黄鱼

【原料】

黄鱼 1 条, 香菇 2 朵, 葱 4 棵, 姜 4 片。

【调料】

酒 1 大匙, 鱼露 2 大匙, 蚝油 1 大匙, 糖半大匙, 胡椒粉少许, 色拉油 1 大匙。

【制作方法】

1. 黄鱼剖开、洗净, 鱼身左

右各斜划两刀, 放入抹过油的蒸盘内。

2. 香菇泡软、切丝, 铺在黄鱼上。另将所有调味料调匀, 浇在鱼身上, 再放入切成段的 2 棵葱及姜 2 片, 放入蒸笼或电饭锅内蒸 10 分钟至熟。

3. 将其余葱、姜切丝, 待鱼蒸好取出, 先拣出葱段、姜片, 再下葱姜丝, 另烧 2 匙热油浇入即成。



三素汤

【原料】

海带 80 克, 玉米 1 穗, 胡萝卜 1 小根, 姜 2 片。

【调料】

盐 1 茶匙, 麻油少许。

【制作方法】

1. 海带洗净, 放锅内, 加水 4 杯煮开, 改小火。

2. 玉米洗净, 切小段放入

锅内。胡萝卜去皮, 先切小段再切片, 与姜同放入锅内煮。

3. 20 分钟后加盐调味, 加少许麻油即可盛出。





咸蛋蒸肉

【原料】

生咸蛋 2 个, 肉馅 100 克。

【调料】

料酒 1 大匙, 盐半茶匙。

【制作方法】

1. 咸蛋去蛋白, 只用蛋黄, 将两个蛋黄拍扁, 并将其中一个切丁。

2. 先将蛋黄排在碗底, 再

铺入拌了调味料的肉馅, 抹平后入锅蒸 10 分钟。

3. 将蒸好的咸蛋肉倒扣入盘内, 使蛋黄面朝上即可。



双椒炒香肠

【原料】

香肠 4 根, 青椒 1 个, 红椒 1 个, 大蒜 2 瓣, 豆豉 1 小包。

【调料】

酒 1 大匙, 酱油 1 大匙, 盐半茶匙, 胡椒粉少许, 清水 4 大匙。

【制作方法】

1. 香肠洗净, 先蒸熟, 放凉

再切片。

2. 青、红椒分别洗净、去籽后切块; 大蒜切碎; 豆豉洗净备用。

3. 用 2 大匙油先炒青、红椒, 再放入蒜末和豆豉, 然后加入香肠和所有调味料, 炒匀即可盛出。



洋姜茭白拌拉皮

【材料】

洋姜 50 克, 茭白 50 克, 瘦肉 50 克, 水发宽绿豆粉皮 150 克, 生姜 2 克, 蒜子 5 克, 葱 2 克, 红椒 5 克, 香菜 5 克。

【调料】

精盐 3 克, 味精 3 克, 番茄酱 5 克, 辣椒酱 5 克。

【制作方法】

1. 瘦肉、洋姜和茭白切丝, 生姜、蒜子、香菜、红椒切末, 葱切花。

2. 锅内加水烧开, 加入洋葱、茭白煮至刚熟, 捞起漂净; 瘦肉丝加少许盐、味精和湿生粉皮腌制片刻。

3. 将处理好的洋姜、茭白、肉丝、粉皮一同放入碗中, 加入上述调味料拌匀, 上碟即可。

鲮鱼汤

【原料】

鲮鱼 1 条,豆腐 1 小块,番茄 1 个,榨菜 5 片,葱 1 棵,姜 2 片。

【调料】

酒 1 大匙,盐 1 茶匙,胡椒粉少许。

【制作办法】

1. 水 6 杯烧开。鲮鱼洗净,

切三段,放入开水中煮开后,改小火,加酒 1 大匙和切好的姜丝。

2. 豆腐切厚片放入,和鱼先煮 10 分钟,接着放榨菜,并加盐调味。

3. 最后放入切成片的番茄同煮,5 分钟后关火,盛出,撒入切好的葱花和胡椒粉即可食用。



怀胎鲤鱼

【原料】

鲤鱼 1 条,肉馅 150 克,去皮荸荠 4 粒,葱 4 棵,姜 2 片。

【调料】

① 酒 1 大匙,盐半茶匙,胡椒粉少许,淀粉 1 茶匙,葱姜水 4 大匙。

② 酒 1 大匙,酱油 3 大匙,糖半大匙,醋 1 茶匙,胡椒粉少许,清水 1 杯,芡汁 1 大匙。

【制作办法】

1. 鲤鱼洗净,用刀划开背部,掏除内脏及腮后,洗净,擦干水分。

2. 肉馅与荸荠一同剁碎,拌入调味料①调匀,塞入鲤鱼腹内,再用 2 大匙油将鱼煎黄盛出。

3. 取葱 2 棵切成小段,姜两片切丝,用 2 大匙油爆香后,加入调味料②烧开(芡汁除外),放入鲤鱼,小火烧入味。

4. 约 15 分钟后,将剩余的汤汁勾芡,再把剩下的葱切末,撒入即可盛出。



鱼头豆腐汤

【原料】

胖头鱼鱼头 1 个,豆腐 1 块,姜 3 片,葱 1 根,食用油适量。

【调料】

酒 1 大匙,盐半大匙,胡椒粉少许,水 4 杯。

【制作办法】

1. 鱼头洗净,用 2 大匙油

略煎,然后盛出。

2. 将 4 杯水烧开,放入鱼头,改小火煮。姜切丝后一同放入,并加酒 1 大匙同煮。

3. 豆腐切块放入鱼汤内,约煮 10 分钟后加盐调味。葱洗净切丁,关火后撒入汤内,并加少许胡椒粉,盛出即可。



内 容 提 要

科学饮食对我们每个人都很重要,尤其是对孕产妇,科学合理的膳食调养更是必不可少,它不仅关系到孕产妇自身健康问题,还直接影响到宝宝的生长发育。因此,做好孕产妇的膳食调养,意义重大。本书根据孕妇在不同孕期的生理特点和身体状况,以及产妇产后保健和身体复原要求,有针对性地介绍了数百种菜肴的主料、辅料、制作方法、风味特点以及营养功效等。本书内容丰富,实用性强,它将对孕产妇身体康复与保健大有裨益,是孕产妇进行饮食调养的最好选择。



目 录

孕产妇营养常识	(1)	怎样安排产后头几天的饮食	(4)
饮食营养与优生有何关系	(1)	适合产妇食用的食物有哪些	(5)
孕前应补充哪些营养素	(2)		
什么样的食谱组成比较适合孕妇	(4)		

第一章 孕早期食谱

素菜	(8)	木樨肉	(17)
素三鲜	(8)	南瓜蒸肉	(17)
糖醋白菜丝	(9)	泡菜炒肉末	(18)
水晶西红柿	(9)	绣球黑木耳	(19)
芹菜拌银芽	(10)	烧豆腐丸子	(20)
香椿拌豆腐	(11)	滑溜肉片卷心菜	(20)
兰花油菜	(11)	鸡脯扒小白菜	(21)
熘豌豆苗	(12)	甜椒牛肉丝	(22)
豆苗银耳	(13)	土豆烧牛肉	(23)
脆爆海带	(13)	清炖鲫鱼	(23)
炒胡萝卜酱	(14)	干蒸鲤鱼	(24)
荤菜	(16)	锅塌带鱼	(25)
糖醋排骨	(16)	清蒸大虾	(26)



新编孕产妇食谱

炆虾子菠菜	(26)	果汁饭	(31)
肉丝榨菜汤	(27)	温拌面	(32)
鱼头木耳汤	(28)	牛奶大米饭	(32)
主食	(29)	蛋黄豆沙包	(33)
红果茶	(29)	猪肉酸菜包	(34)
什锦甜粥	(30)	玉带糕	(35)
草莓绿豆粥	(30)	小米面蜂糕	(35)

第二章 孕中期食谱

素菜	(38)	醋椒鱼	(51)
姜米拌菠菜	(38)	奶汤鲫鱼	(52)
甜脆银耳盅	(39)	肉丝拌豆腐皮	(52)
腌花菜	(39)	炆肉丝蒜苗	(53)
雪里蕻炖豆腐	(40)	青蒜炒猪肝	(54)
海米醋熘白菜	(41)	韭菜炒虾丝	(55)
鲜蘑莴笋尖	(41)	海米油菜	(55)
脆炸樱桃萝卜	(42)	炒螃蟹	(56)
芹菜拌腐竹	(43)	排骨冬瓜汤	(57)
柿椒炒嫩玉米	(44)	主食	(58)
豆腐干拌豆角	(44)	香椿饼	(58)
炸豆腐炖萝卜海带	(45)	鸡蛋家常饼	(59)
蛋皮炒菠菜	(46)	玉米面发糕	(59)
炒鲜奶	(46)	三合面发糕	(60)
荤菜	(48)	玉米面窝头	(61)
砂锅狮子头	(48)	红果包子	(61)
香炸桂花肉	(49)	核桃酪	(62)
拌合菜	(49)	阳春面	(63)
肉丝海带	(50)	大枣粥	(63)



第三章 孕晚期食谱

素菜	(66)	干煎小黄鱼	(78)
麻酱白菜	(66)	家常熬鱼	(79)
栗子炒白菜	(67)	香滑芹菜卷	(80)
糖醋黄瓜	(67)	炒腰花	(81)
凉拌菠菜	(68)	烧蹄筋	(81)
白干炒菠菜	(69)	溜鸡块	(82)
白烧腐竹	(69)	鸡块白菜汤	(83)
芝麻豆腐皮	(70)	樱桃虾仁	(84)
香菇菜花	(71)	主食	(85)
炸熘海带	(71)	红豆粥	(85)
海米豇豆	(72)	鲤鱼白菜粥	(86)
奶油冬瓜	(73)	肉丁豌豆饭	(86)
蛋熘水果	(74)	鸡肉卤饭	(87)
红枣核桃酪	(74)	什锦炒饭	(88)
荤菜	(76)	玉米面蒸饺	(88)
青椒炒里脊	(76)	锅贴饺	(89)
清炖牛肉	(77)	小米面发糕	(90)
猪肝拌菠菜	(77)		

第四章 孕中不适调养食谱

妊娠烧心	(92)	拌二笋	(95)
番茄肉片	(92)	姜汁蹄花	(96)
糖花生	(93)	砂仁鲫鱼	(96)
虾皮萝卜汤	(93)	醋熘白菜	(97)
蜜汁荸荠	(94)	蜜汁鲜桃	(98)
妊娠呕吐	(95)	开胃三丝	(98)



新编孕产妇食谱

蛋醋止呕汤	(99)	海米烧芹菜	(118)
燕麦绿豆粥	(100)	海带炖鸡	(119)
莲子小米粥	(100)	洋葱炒豆干	(119)
两米稀饭	(101)	口蘑烧冬瓜	(120)
竹菇糯米粥	(101)	茄子炒肉丝	(121)
小米豆浆	(102)	鸡胗芹菜	(121)
排骨汤面	(103)	白菜肉丝	(122)
陈皮面	(103)	虾皮炒茭白	(123)
习惯性流产	(105)	蜜烤红薯	(123)
母鸡小黄米粥	(105)	三宝绿豆糕	(124)
糯米莲子粥	(105)	枣泥凉果	(125)
南瓜粳米粥	(106)	妊娠合并心脏病	(126)
阿胶粥	(107)	紫菜黄瓜汤	(126)
黄酒蛋羹	(107)	香菇烧豆腐	(127)
鲫鱼姜仁汤	(108)	鸡丝馄饨	(127)
苎麻根炖鸡汤	(108)	黄米红枣切糕	(128)
核桃鸡蛋汤	(109)	红烧海参	(129)
桑寄生鸡蛋汤	(110)	妊娠期糖尿病	(130)
妊娠牙龈炎	(111)	素炒卷心菜	(130)
肉菜豆腐	(111)	苦瓜炒肉丝	(131)
素炒小白菜	(112)	猴头菇烧鸡翅	(131)
虾仁烩菜花	(112)	肉丝芹菜	(132)
猪肝炒油菜	(113)	凉拌萝卜块	(133)
猪肉焖豆腐	(114)	冬瓜鲤鱼汤	(133)
红椒莲藕	(114)	妊娠水肿	(135)
什锦肉片	(115)	排骨烩冬瓜	(135)
八宝西红柿	(116)	蛋黄蒸糕	(136)
香芹鲜枣汤	(117)	蛋羹鱼	(136)
妊娠高血压	(118)	糖酥鲫鱼	(137)



洋葱炒牛肉丝	(138)	木耳炒牛肉	(157)
冬瓜番茄汤	(139)	红油猪肝	(158)
鸭肉冬瓜粥	(139)	酥炸猪肝	(159)
鱼香葱豉粥	(140)	鸡油菜芯	(159)
妊娠下肢痉挛	(141)	鱼香肉丝	(160)
凤尾虾	(141)	四味蛋	(161)
海带排骨汤	(142)	荠菜黄鱼卷	(162)
牛肉末炒芹菜	(142)	小米面发糕	(163)
虾皮炖豆腐	(143)	枸杞牛肝汤	(163)
菇笋炖豆腐	(144)	妊娠腹胀	(165)
砂锅炖豆腐	(145)	莲子锅巴粥	(165)
海带肉卷	(145)	粟白米粥	(166)
肌肉酸痛	(147)	山药蛋黄粥	(166)
黄豆烩肉丁	(147)	萝卜小米粥	(167)
香干炒芹菜丝	(148)	芝麻里脊卷	(167)
鲜蚕豆瓣炒肉	(148)	青椒里脊片	(168)
肉丝雪里蕻	(149)	卤猴头蘑	(169)
小米绿豆粥	(150)	干蒸果饭	(169)
下肢静脉曲张	(151)	油炸豆饼	(170)
胡萝卜炒肉片	(151)	妊娠便秘	(172)
素拌芹菜	(152)	红薯粥	(172)
番茄牛肉	(152)	松籽仁粥	(172)
茄汁荸荠	(153)	韭菜炒豆芽	(173)
芹菜炒双丝	(154)	宫爆肉丁	(174)
莴苣拌蜆皮	(154)	核桃仁拌芹菜	(174)
菠萝姜汁	(155)	糖醋黄瓜	(175)
火腿冬瓜汤	(156)	姜汁黄瓜	(176)
妊娠贫血	(157)		



第五章 产褥期食谱

素菜	(178)	炖鳝块	(196)
三鲜豆腐	(178)	芹菜炒鳝丝	(197)
板栗豆腐	(179)	拌烤鸭丝	(198)
红烧豆腐	(179)	鲜蘑烩海参	(198)
家常豆腐	(180)	温拌海螺	(199)
奶香豆腐	(181)	虾仁豆腐	(200)
海带炖豆腐	(182)	虾仁菜花	(201)
油焖茭白	(182)	鲢鱼丝瓜汤	(201)
糖醋莲藕	(183)	猪肝菠菜汤	(202)
桂花蜜枣	(184)	主食	(203)
荤菜食谱	(185)	荷包蛋	(203)
清炖牛肉	(185)	虾仁蛋羹	(204)
牛肉炖白菜	(186)	羊肉面	(204)
葱烧鲫鱼	(186)	鸡丝面	(205)
酥鲫鱼	(187)	排骨面	(206)
豆芽海带炖鲫鱼	(188)	鸡蛋挂面	(206)
赤豆鲤鱼	(189)	开元寿面	(207)
茄汁鸡片	(189)	小米红糖粥	(208)
枸杞蒸鸡	(190)	大枣桂圆粥	(208)
冬瓜炖鸡	(191)	益母粳米粥	(209)
腐竹烧肉	(191)	枸杞羊肾粥	(210)
山楂肉干	(192)	豆浆粥	(210)
莴笋炒肉	(193)	山楂粥	(211)
海带炖肉	(193)	绿豆银耳粥	(211)
猪肝蛋羹	(194)	三宝粥	(212)
清炖猪蹄	(195)	白菜肉包	(213)
莲子炖猪肚	(195)	蜜烧红薯	(213)



第六章 催乳食谱

素菜食谱	(216)	砂锅豆腐	(233)
三丝嵌黄瓜	(216)	糖醋脆皮鱼	(234)
奶香菜芯	(217)	干煎虾段	(235)
大煮干丝	(218)	滑炒鳝丝	(236)
海米烧菜芯	(218)	香菇鸡翅	(236)
鲜蘑炒豌豆	(219)	冬瓜鸡块	(237)
冬瓜盅	(220)	肉末豆腐	(238)
素炒腐竹	(220)	爆腰花	(239)
奶香豆腐	(221)	酒醉虾	(239)
汤爆豆腐	(222)	姜爆炒鸡丝	(240)
西红柿烧豆腐	(222)	鸡肉腐竹丁	(241)
奶汤菜花	(223)	香芝百叶丝	(241)
奶油番茄	(224)	猪肉丝炒芹菜	(242)
海米紫菜蛋汤	(224)	紫菜猪肉蛋卷	(243)
海米蘑菇萝卜汤	(225)	白菜炖排骨	(243)
荤菜食谱	(226)	砂锅鱼头	(244)
葱炖猪蹄	(226)	鲜鸡汤	(245)
猪脚豆腐	(227)	冬瓜汤鲫鱼	(246)
红烧猪脚	(227)	海带肉丝汤	(246)
扒猪蹄	(228)	番茄牛肉汤	(247)
羊肉虾仁烧豆腐	(229)	红枣鲤鱼汤	(248)
茭白泥鳅豆腐羹	(230)	主食	(249)
猪肉丝炒豆腐	(230)	红薯丸子	(249)
豆腐皮炒肉丝	(231)	鸡汤面	(250)
猪蹄芝麻糊	(232)	三鲜汤面	(250)
芙蓉鲫鱼	(232)	什锦炒饭	(251)



新编孕产妇食谱

牡蛎烩饭	(252)	蛋花粥	(258)
三宝粥	(253)	猪肉馄饨	(258)
西红柿猪骨粥	(253)	鸡丝馄饨	(259)
红糖小米粥	(254)	鸡蛋瘦肉羹	(260)
莲子大枣糯米粥	(255)	虾皮蛋羹	(261)
莴苣瘦肉粥	(256)	牛奶蒸蛋	(261)
白菜猪肉饺	(256)	核桃乳酪	(262)
花生米粥	(257)	黄花菜肉饼	(263)





孕产妇营养常识

饮食营养与优生有何关系

影响优生的因素有很多,如遗传、环境等等,但是营养因素是我们容易控制的唯一因素。孕妇在妊娠期间,必须有足够的营养物质供应,以满足自身和胎儿的需要。当孕妇营养不足时,胎儿就要吸收母体本身的营养素,最后出现母体营养缺乏,从而容易导致:

(1) 流产、早产、死产和胎儿畸形,增加新生儿的患病率和病死率。

(2) 新生儿体重下降和早产儿增多。

(3) 贫血。妊娠贫血有一定的危害性,往往引起早产,并使新生儿死亡率增高。妊娠贫血也会减弱新生儿的免疫系统功能,可引起水肿和上呼吸道感染。

(4) 影响婴儿智力发育。胎儿大脑的生长是所有器官中生长发育最早、最快的一个器官。母亲怀孕 18 天,在胚胎里就可辨认出神经板,它是大脑的雏形。成熟的大脑约有 140 亿个神经细胞。在怀孕后期,胎儿脑神经平均每分钟分化增殖 2 万个神经细胞。出生后,婴儿神经细胞就不再分化增殖。由此可以看出,孕妇营养不良会造成婴儿神经细胞的数量减少。这种后果即使在胎儿出生后,再补充丰富营养,也难以挽回。营养不良的胎儿,出生后到了入学年龄,有 30% 表现为智力低下。据日本有关报道,素食孕妇所生养的婴儿,往往由于维生素 B₁₂、铁及蛋白质等营养素缺乏,导致某种程度的脑损害。

因而,只有保障妊娠期营养的需要,避免营养不足或营养缺乏,使孕妇处于最佳的



生理状态,才能为胎儿的生长发育提供良好的条件,这是优生优育的前提。

孕前应补充哪些营养素

我们提倡孕妇在怀孕前要适当补充营养素,那么重点应补充哪些营养素呢?

(1) **蛋白质** 蛋白质是构成人的内脏与肌肉以及健脑的基本营养素。如果孕妇在孕前摄入蛋白质不足,就不容易怀孕,或者怀孕后由于蛋白质供给不足,胚胎不但发育迟缓,而且容易流产,或者发育不良,造成先天性疾病及畸形。此外,产后母体也不容易恢复。有的妇女就是因为产前蛋白质摄入不足,体质较弱,分娩后身体还一直虚弱,甚至有多种并发症发生。

含蛋白质丰富的食物有牛肉、猪肉、鸡肉、兔肉、肝类、鱼、蛋、牛奶、乳酪和植物性的豆腐、黄豆粉及豆类其他制品。

(2) **钙** 钙是形成骨骼与牙齿的主要成分。它是胎儿发育过程中不可缺少,而且需求量较大的一种主要成分。钙还可以加强母体血液的凝固性,可以安定精神。防止疲劳,对将来哺乳也有利。所以,怀孕后的女性必须摄取比平常多2倍的钙质。虽然孕初期对钙的需求并不十分重要,但这只是短暂的时间,以后钙的需要量就会显著增加。这些钙质,在孕前就应有所贮存。钙在人体内贮存时间长,这就给孕前大量补钙创造了有利条件。孕妇在补钙的同时要补充维生素D,以利钙的吸收。

含钙多的食物有鱼类、牛奶、乳酪、海藻类及绿叶蔬菜等。

(3) **铁** 铁是血红蛋白的主要成分。人体如果缺铁,就会产生贫血,容易倦怠。妇女在怀孕中期之后,容易发生贫血,这是因为胎儿迅速成长,每天需要吸收约5毫克的铁质,因而使母体血液中的铁质减少的缘故。孕妇贫血。不但不利胎儿的生长,而且分娩时会出现低热或迟缓出血等症状,出血量也会增加,这会使产后母体恢复较慢,甚至可能造成致命的伤害,这是很危险的。为了防止妇女怀孕中期发生贫血,除了孕期补充铁质外,在孕前就应开始多摄入铁质。铁在人体内可储存4个月之久,在孕前3个月补铁是很合适的。

含铁丰富的食物有牛肉、猪肉、鸡蛋、大豆、海藻类、黄绿色蔬菜、枣等。