

科学调养是母婴健康的重要保证

孕产妇 营养指南 与 黄金食谱

张 贺 / 主编

最科学 最全面 最具操作性

- ◎ 孕前准备食谱
- ◎ 理想怀孕食谱
- ◎ 孕期营养食谱
- ◎ 产后调养食谱

YUNCHANFU
YINGYANG ZHINAN
YU HUANGJIN SHIPU

京华出版社

营养食谱

附表5：部分动物类食品烹调后维生素保存率

孕产妇

营养指南

YUNCHANFU YINGYANG ZHINAN YU HUANGJIN SHIPU

与

黄金食谱

张贺 / 主编



京华出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养指南与黄金食谱 / 张贺编著. —北京: 京华出版社, 2006

ISBN 7-80724-277-9

I. 孕... II. 张... III. ①孕妇-营养卫生②产妇-营养卫生③孕妇-妇幼保健-食谱④产妇-妇幼保健-食谱 IV. ①R153.1②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 141972 号

孕产妇营养指南与黄金食谱

著 者 张 贺

策 划 王荻秋

责任编辑 邹春芳

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 64243832(发行部)

(010)64258472(编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16 开

字 数 250 千字

印 张 19.75 印张

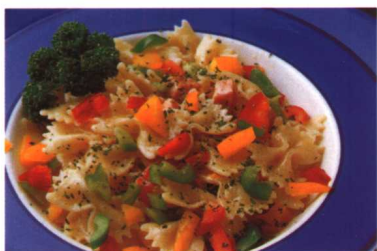
版 次 2006 年 12 月第 1 版

印 次 2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80724-277-9

定 价 22.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系



YUNCHANGFU YINGYANG ZHIWU YU HUANGJIN SHIPU



责任编辑：邹春芳

封面设计：Zed 墨香
TEL: 13011012337

前 言

孕妇朋友们：

恭喜您就要成为妈妈了。优生优育是国计民生的重要课题，人们已认识到提高整个民族的素质就是要从根上抓起，从人口的质量抓起。而优生就必须要有优生，这也是每一位即将做母亲的共同愿望和神圣的责任。

影响优生的因素有很多，比如：遗传、母体自身的健康、母胎所处的环境、营养等等。而其中只有营养因素是我们能够控制的因素。

充足的营养是母亲健康的保证，胎儿健康发育的基础。胎儿“寄生”在母体中，自己不能主动去摄取外界的营养物质，所需要的营养都需母体的供给，这就需要母亲掌握科学的营养知识，有计划、有目的的补充营养；同时怀孕给女性带来了诸多身体的变化和不适，而这一“特殊时期”还限制了许多药物的服用，食疗却能在很大程度上缓解和消除这些不适。但大多数处于怀孕期、生产期的女性朋友却不知道如何安排自己的饮食，不知道如何科学合理的补充营养与饮食的禁忌，不知道哪些食物对妈妈的健康及婴儿的智力发育会起到决定性的作用。为了使那些准备怀孕和已经怀孕的朋友们都能掌握这一知识，我们组织了经验丰富的医学专家及妇产科营养专家，根据现代最新的科学营养理念共同编写了这本《孕产妇营养指南与黄金食谱》。

本书具有如下特点：

结构系统 本书分孕前准备、孕期营养、产后调养三篇，

详细介绍了从孕前的夫妻营养准备到生产后的身体恢复这一阶段的营养需求、饮食原则，同时还介绍了不同时期营养丰富、美味适口的“黄金”食谱。全书以怀孕过程为顺序，层次分明，便于阅读。

内容全面 大多数的准妈妈们没有专业的营养学知识，因此，我们在开篇重点介绍了最基本的营养知识，在书后又以附表的形式介绍了各种蔬菜、谷物、杂粮、水果、干果、饮品的营养成分含量及烹饪后维生素保存率，极具人性化，便于食用时查阅。在各个时期的黄金食谱中，我们不单单是介绍主、副食，同时还介绍了各种水果及饮品的食用方法，填补了目前市场上同类书籍的空白。

操作性强 由于是为准妈妈们提供营养指南，我们尽可能选取家庭日常生活中便于操作的食谱，同时在选料上也充分考虑到针对性和实用性，选取那些经常食用，便于购买的材料，相信您看过后一定能做出一道道味美可口的佳肴来。

为了让各位准妈妈阅读方便，我们采用了通俗亲切的语言，色彩清新悦目的文字，相信在阅读的同时一定会带给您愉悦的心情，衷心祝愿您生育一个健康可爱的宝宝。

本书编写组



目 录

孕前准备篇

提起优生,人们大多认识到孕期营养的重要,而忽视了孕前的营养。其实,孕前的营养对于优生尤为重要。女性孕前的身体健康状况直接影响到宝宝的发育,准备生育的夫妻一定要重视孕前营养,了解和掌握营养知识、孕前营养需求及饮食原则,经过一段养精健体的缓冲期,双方体内储存了充分的营养,体格健康,精力充沛,才能为优生打下坚实的基础。

目
录

第一章 孕前营养指南	(3)
第一节 基本营养知识	(3)
一、营养与优生	(3)
二、孕产妇所需营养素的来源与作用	(4)
第二节 孕前饮食原则	(10)
一、合理的烹调方法与饮食营养	(10)
二、孕前营养储备	(11)
三、孕前丈夫饮食上要注意什么	(12)
四、孕前妻子饮食上要注意什么	(13)
第二章 孕前调养的黄金食谱	(15)
第一节 适合女子的调养食谱	(15)
双色豆腐	(15)
清炒猪血	(16)
圆鱼汤	(15)
益母当归煲鸡蛋	(16)





核桃仁纸包鸡····· (17)	墨鱼肉丝粥····· (18)
胡萝卜粥····· (17)	

第二节 适合男子的黄金食谱····· (18)

蜜汁山药····· (18)	狗肉粥····· (20)
洋葱牛肉卷····· (19)	山药莲子粥····· (20)
木耳鸡肝粥····· (19)	木须韭菜····· (21)
枸杞子粥····· (20)	

第三节 适合夫妻双方的黄金食谱····· (21)

红糖山药····· (21)	香椿鸡蛋····· (22)
抓炒腰花····· (22)	干煎带鱼····· (23)
蕃茄烧豆腐····· (22)	清炖萝卜····· (23)

第四节 理想怀孕的黄金食谱····· (24)

肉片菱角····· (24)	酱拌豆腐丝····· (25)
雄鸡报晓····· (25)	

孕期营养篇

妇女怀孕以后，每天所吃的食物除了维持自身的机体代谢和消耗所需要的营养物质外，还要供给体内胎儿生长发育所需的养分。因此，孕妇营养的好坏，不仅影响母体的健康，也会直接影响胎儿的生长和脑细胞的发育。严重的还可影响婴儿的智力发育。

第一章 怀孕期营养指南····· (29)

第一节 孕早期营养····· (29)

一、孕早期的营养需求····· (29)	
二、孕早期的饮食原则····· (31)	
三、孕早期黄金食谱····· (33)	
副食····· (33)	
香椿豆腐····· (33)	金针豆芽菜····· (33)



目 录

孕产妇黄金营养食谱

翡翠三丝	(34)	杭椒牛柳	(43)
海米海带丝	(35)	肉末酸豆角	(44)
酸甜圆白菜	(35)	双菇肉片	(44)
皮蛋炒黄瓜	(36)	木樨肉	(45)
精炒西兰花	(36)	桂圆鸡	(45)
素烧南瓜	(37)	糖醋黄鱼	(46)
土豆泥	(37)	香油耳丝	(47)
番茄烧豆腐	(38)	鸡脯扒白菜	(47)
什锦炒蛋	(38)	晶糕肉片	(48)
芙蓉鸡片	(39)	砂仁鲫鱼	(48)
桂花糖藕	(39)	鱼头木耳汤	(49)
麻酱豇豆	(40)	羊肉冬瓜汤	(50)
菠萝鸡胗	(40)	三丝汤	(50)
清蒸鲤鱼	(41)	鸡蛋黄花汤	(51)
糖醋排骨	(41)	鱼丸汤	(51)
土豆烧牛肉	(42)	鹌鹑蛋肉丸汤	(52)
红烧带鱼	(42)	荔枝山药莲米粥	(52)
蒙汁鸡蛋羹	(43)	红薯丸子	(53)
主食	(53)		
牛奶粥	(53)	水果甜粥	(57)
八宝粥	(54)	牛奶大米饭	(57)
核桃芝麻粥	(54)	猪肉酸菜包	(58)
排骨粥	(55)	香菇素包	(58)
南瓜小米粥	(55)	炸酱面	(59)
芹菜香菇粥	(56)	豆沙包	(59)
番茄鸡蛋粥	(56)		
水果	(60)		
香蕉西米羹	(60)	菠萝汁	(61)
草莓黄瓜	(60)	草莓蜂蜜羹	(62)
蜜汁鲜果	(61)	冰糖杨梅汤	(62)

目 录





饮品	(62)
热牛奶	(62)
山楂姜糖茶	(63)
砂仁姜橘茶	(63)
苏菊竹茹茶	(63)
枇杷百合茶	(64)

第二节 孕中期的营养

一、孕中期的营养需求	(64)
二、孕中期的饮食原则	(66)
三、孕中期黄金食谱	(67)

副食

雪里蕻炖豆腐	(67)	酱骨架	(75)
酥炸核桃仁	(67)	芝麻豆腐	(76)
蛋皮菠菜	(68)	贵妃牛腩	(76)
虾皮芹菜	(68)	虾皮小白菜汤	(77)
鸡蛋炒韭菜	(69)	枣香乌鸡汤	(77)
凉拌莴笋丝	(70)	牛筋乱炖汤	(78)
韭黄炒豆腐	(70)	姜丝鲈鱼汤	(78)
清炒豌豆苗	(70)	西红柿百合猪肝汤	(79)
肉丝海带	(71)	排骨榨菜汤	(79)
奶汤鲤鱼	(71)	菠菜牛肉羹	(80)
西兰花炒牛肉	(72)	鸭骨豆腐汤	(80)
红烧肉	(72)	鲤鱼补血汤	(81)
红烧海参	(73)	淮山腰片汤	(81)
豆腐烧鱼	(74)	瘦肉燕窝汤	(82)
青蒜猪肝	(74)	淮杞羊腿汤	(82)
红烧兔肉	(75)	黄瓜紫菜汤	(83)

主食

虾肉粥	(83)	麦片牛肉丸粥	(85)
乌鸡糯米葱白粥	(84)	花生猪骨粥	(86)
黑豆鲢鱼粥	(84)	绿豆百合粥	(86)
皮蛋瘦肉粥	(85)	羊肉胡萝卜粥	(86)



目 录

孕产妇黄金营养食谱

红烧牛肉饭	(87)	猪肉馅水饺	(89)
鸡蛋饼	(87)	核桃酪	(89)
阳春面	(88)		
水果	(90)		
蜜桃苹果汁	(90)	火龙果胡萝卜汁 ..	(91)
苏打橙汁	(90)	李子蜂蜜牛奶汤 ..	(91)
饮品	(91)		
酸奶	(91)	绿茶	(92)
桂圆茶	(92)		
第三节 孕晚期的营养	(92)		
一、孕晚期的营养需求	(92)		
二、孕晚期的饮食原则	(93)		
三、孕晚期黄金食谱	(95)		
副食	(95)		
栗子炒白菜	(95)	葱油拌鸡丝	(101)
雪菜炒冬笋	(95)	清炖鲈鱼	(101)
红烧豆腐	(96)	清炖牛肉	(102)
西红柿炒鸡蛋	(96)	鲫鱼豆腐金橘汤 ..	(103)
虾皮炒茼蒿杆	(97)	清炖牛肉三样	(103)
醋熘白菜	(97)	雪耳香菇猪肘汤 ..	(104)
什锦素沙拉	(98)	江南老鸭汤	(104)
盐水虾	(98)	冬瓜黑鱼汤	(105)
冬笋里脊丝	(99)	冬瓜香菇海带汤 ..	(105)
银鱼苦瓜	(99)	黄鱼豆腐羹	(106)
麻辣肚丝	(100)	香菇西芹鸡丝汤 ..	(106)
盐水鸡肝	(100)		
主食	(107)		
鲤鱼白菜粥	(107)	鸡肝粥	(108)
绿豆粥	(107)	肉末粥	(109)
大麦薏米鳝鱼粥 ..	(108)	桂花南瓜粥	(109)





龙眼红枣粥	(110)	龙凤包子	(112)
小米牛奶粥	(110)	日式寿司	(113)
蚌肉粥	(111)	牛肉蓉饼	(113)
蒜烧血豆腐	(111)	简便锅贴	(114)
肉丁豌豆饭	(112)	鱼汤煨面	(114)
水果	(115)		
草莓绿豆粥	(115)	葡萄蓝莓汁	(116)
椰汁奶糊	(115)	葡萄干莲子汤	(116)
饮品	(117)		
柿子汁	(117)	汤和原汁	(117)
新鲜果汁	(117)	矿泉水	(117)

第四节 分娩期营养

一、分娩期的营养需求	(118)
二、分娩期的饮食原则	(118)
三、分娩期黄金食谱	(119)
马齿苋粥	(119)
豆腐皮蛋汤	(119)
空心菜粥	(120)
豆腐皮粥	(120)
小米面汤	(121)
蜜枣罐头	(121)
自制苹果干	(122)

第五节 孕期中禁忌

一、孕早期忌盲目止吐	(122)
二、孕妇忌缺乏脂肪	(122)
三、孕妇忌缺乏蛋白质	(123)
四、孕妇忌多食罐头	(123)
五、孕妇忌多食热性香料	(124)
六、孕妇忌缺乏维生素	(124)
七、孕妇忌缺乏叶酸	(125)
八、孕妇忌食火锅	(126)
九、孕妇忌缺锌	(126)
十、孕妇忌缺钙	(127)



十一、孕妇忌缺铁	(127)
十二、孕妇忌缺碘	(128)
十三、孕妇忌食腌菜、泡菜	(129)
十四、孕妇忌多食刺激性食物	(129)
十五、孕妇忌食发芽土豆	(129)
十六、孕妇忌喝咖啡	(130)
十七、孕妇忌饮可乐	(130)
十八、孕妇忌食人造食品	(130)
十九、孕妇忌多食油条	(131)
二十、孕妇忌多食菠菜	(131)
二十一、孕早期忌多食动物肝脏	(131)
二十二、孕妇忌多食咸味食品	(132)
二十三、孕妇忌贪吃冷饮	(132)
二十四、孕妇忌食山楂	(132)
二十五、孕妇忌多食补品	(133)
第二章 孕期不适的调养指南	(134)
孕期失眠	(134)
鱼头豆腐汤	(135)
猪心大枣粥	(135)
木耳瘦肉粥	(136)
黄豆排骨汤	(136)
恶心和呕吐	(136)
凉拌鸡丝	(137)
拌西红柿黄瓜	(138)
姜汁粥	(138)
生姜乌梅汤	(138)
糖醋荷包蛋	(139)
韭菜生姜汁	(139)
腹 痛	(140)
姜椒羊肉汤	(140)
姜糖饮	(140)
橘皮粥	(141)
鲫鱼汤	(141)
孕期牙龈炎	(141)
素炒小白菜	(142)
猪肝炒油菜	(142)
肉菜豆腐	(143)
香芹鲜枣汤	(143)
橘皮大枣粥	(144)





贫 血 (144)

鲜奶鸡肝米 (145) 牛奶粥 (146)

虾皮菠菜粥 (145) 姜丝炒牛肉 (147)

荔枝粥 (146)

习惯性流产 (147)

糯米莲子粥 (148) 阿胶粥 (149)

母鸡小黄米粥 (148) 南瓜粳米粥 (149)

核桃鸡蛋汤 (148)

感 冒 (150)

韭菜西葫芦粥 (150) 生姜萝卜粥 (151)

葱姜糯米粥 (151) 雪菜豆腐汤 (151)

妊娠水肿 (152)

鲫鱼炖豆腐 (152) 黄豆排骨汤 (154)

拌西瓜翠衣 (153) 二瓜粥 (154)

红豆姜汤 (153) 乌鸡赤豆粥 (155)

妊娠蛋白尿 (155)

菠菜芹菜粥 (155) 红薯煮鸡 (156)

手足搐搦症 (156)

砂锅豆腐 (156) 紫菜豆腐汤 (158)

虾球粥 (157) 牛肉蔬菜汤 (158)

小鱼干炒苋菜 (157)

腹 泻 (159)

山药粟米大枣粥 (160) 火腿菠菜粥 (160)

扁豆栗子粥 (160) 洋葱白菜粥 (161)

胃部不适 (161)

土豆鸡蛋粥 (162) 山药冬瓜健脾粥 (162)

玉米粉粥 (162)

胎动不安 (163)

椰子银耳煲鸽汤 (163) 栗子煲鸡汤 (164)

莲子葡萄干汤 (163) 北芪红枣鲈鱼 (164)



妊娠心烦	(165)		
地黄枣仁粥	(165)	海橘饼	(166)
黄连阿胶鸡子黄汤 ...	(165)		
便秘	(166)		
豆腐丝炒韭菜	(167)	核桃仁拌芹菜	(168)
蜜汁香蕉	(167)	红薯粥	(169)
生菜包鸡	(168)		
妊娠期烧心	(169)		
糖花生	(170)	虾皮萝卜汤	(171)
番茄肉片	(170)		
腰酸背痛	(171)		
黄豆炒肉皮	(172)	小米绿豆粥	(173)
肉炒雪里蕻	(172)	牛蒡炒肉丝	(173)
妊娠高血压	(173)		
海米烧芹菜	(174)	茄子肉丝粥	(177)
洋葱炒豆干	(175)	木耳红糖粥	(178)
海带炖鸡	(175)	芹菜豆腐粥	(178)
菠萝烩猪肝	(176)	绿豆西瓜粥	(178)
口蘑烧冬瓜	(176)	蘑菇豆腐汤	(179)
茄子炒肉丝	(177)		
妊娠期糖尿病	(179)		
素炒卷心菜	(180)	苦瓜大枣粥	(182)
肉丝芹菜	(181)	苦瓜瓢汤	(183)
凉拌萝卜块	(181)	葱头排骨汤	(183)
苦瓜炒肉丝	(181)	胡萝卜羊肚丝汤 ...	(184)
黄鳝肉丝粥	(182)	洋葱兔肉汤	(184)
妊娠合并心脏病	(185)		
紫菜黄瓜汤	(185)	红烧海参	(186)
香菇烧豆腐	(186)	百合粥	(187)





皮肤痒	(187)		
清凉绿豆汤	(188)	泥鳅红枣汤	(188)
干姜桂枝枣汤	(188)	山药冬瓜健脾粥	(189)
痔 疮	(189)		
菠菜猪血汤	(189)	香蕉粥	(191)
丝瓜猪肉汤	(190)	鸡冠花蛋汤	(191)
双耳大枣汤	(190)	桑耳粥	(192)
木耳柿饼粥	(190)	熘肥肠	(192)
杏仁大米酪	(191)	槐花牛脾汤	(193)
夜盲症	(193)		
鸡蛋虾仁	(193)	羊肝粥	(195)
拌猪肝菠菜	(194)		

产后调养篇

孕妇产后面临两大任务：一是产妇本身身体的恢复；二是哺乳，喂养宝宝。此时倘若营养调配不好，不仅母亲身体难以康复，容易得病，还会影响哺乳及孩子的成长发育。两个方面均需要营养，因此饮食营养对于月子里的产妇尤其重要。

第一章 产褥期营养指南	(199)
第一节 产褥期营养需求和饮食原则	(199)
一、产褥期的营养需求	(199)
二、产褥期的饮食原则	(201)
第二节 产褥期的黄金食谱	(202)
副食	(202)
三鲜豆腐	(202)
鸡块冬瓜	(204)
红烧肘子	(203)
莲子炖猪肚	(205)
烧牛蹄筋	(204)
枸杞蒸鳗鱼	(205)