

· 滋补食谱丛书 ·



王 增 编著

孕 产 妇

大 众 食 谱

人 民 军 医 出 版 社

○ 食谱丛书 ○

孕产妇大众食谱

YUNCHANFU DAZHONG SHIPU

王 增 编著

人民军医出版社

1996·北京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇大众食谱/王增编著. —北京:人民军医出版社,
1996. 3

ISBN 7-80020-614-9

I. 孕… II. 王… III. 围产期-饮食营养学-食谱 IV.
①TS972.1②R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 13526 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:8222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京科技大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

开本:787×1092mm 1/32·印张:5.625·字数:119 千字

1996 年 3 月第 1 版 1996 年 3 月(北京)第 1 次印刷

印数:1~11000 定价:8.50 元

ISBN 7-80020-614-9/TS·21

〔科技新书目:374—144〇〕

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

孕产妇的膳食营养,直接关系到大人、孩子的体质和生理功能,因此倍受人们的重视。

本书针对孕、产妇的营养需要,可能发生的种种妊娠反应和产后疾患,本着“产前补胎,产后补身”及科学、实用的原则,汇集了取材方便,操作简单,一学就会的养生食谱,并对每款食品的营养成分和功效加以分析。全书分为妊娠止呕类,安胎类,妊娠消肿类,妊娠期开胃营养美味类,胎儿益智类,临盆利产催生类,产后开胃营养类,产后贫血、虚弱类,产后出血、中风类,产后恶露不止类,产后腹痛、便秘类等,供孕、产妇选用。

责任编辑 姚磊

前 言

生一个聪明伶俐的孩子，是天下父母亲共同的希望。

现代科学研究成果表明，膳食营养与孕、产妇及胎、婴儿的生理功能关系密切。孕妇的营养不足会直接影响胎儿脑细胞的分裂、蛋白质的合成，以及胎儿大脑的先天发育，造成婴儿后天在精神和智力上不可挽回的缺损，进而影响儿童的智商。妇女产后营养不足也同样影响自身的体质恢复和哺乳婴儿的成长发育。所以，搞好孕前期、妊娠期、产后期的饮食营养是关系孕产妇和胎儿身体素质的大事。

为了满足广大孕、产妇的需求，我们本着“产前补胎，产后补身”和科学实用的原则，编写了这本《孕产妇大众食谱》，其目的是给孕产妇推荐一个家庭饮食顾问。

本书针对孕、产妇的营养需要、可能发生的种种妊娠反应和产后疾患，汇集了取材方便，操作简单，一学就会的养生食谱，并对每款食品的营养成分和功效加以分析。全书分为：不孕类，妊娠止呕类，安胎类，妊娠消肿类，妊娠期开胃营养美味类，胎儿益智类，临盆利产催生类，产后开胃营养类，产后贫血虚弱类，产后出血、中风类，产后恶露不止类，产后腹痛、便秘类等，供孕、产妇选用。

限于水平，书中不足之处在所难免，还望读者和专家们不吝指教。

王 增

1995年元月22日于海口市琼演潭瑞书斋

目 录

一、不孕类

童子鸡露	(1)
鹿鞭炖嫩鸡	(1)
益母当归煲鸡蛋	(2)
枸杞子粥	(3)
鸡肝菟丝子汤	(3)
菟丝炖鹌鹑	(4)
姜糖膏	(4)
青虾炒韭菜	(5)
苡蓉羊肉粥	(5)
陈皮茶	(6)
雪风鹿筋汤	(7)
长生神芝膏	(7)
鹿肾枸杞菟丝盆 子汤	(8)
熟地枸杞酒	(9)
鹿肾瘦猪肉羹	(10)
鹿茸粥	(10)
紫河车膏	(11)
白木耳鹿角胶汤	(12)
蛤蚧红参散	(12)
二根茴香酒	(13)
食盐拌粥油	(13)
添精粥	(14)

益精附片粥	(14)
仙灵脾酒	(15)
加咸右归粥	(15)
温阳种子粥	(16)
内金鹿茸黄芪粥	(17)
鑫斯粥	(17)
二鹿附子粥	(18)
秘方种子粥	(19)
熟地茯苓白术粥	(19)
姜附炖母鸡	(20)
枸杞姜附炖羊肉	(21)

二、妊娠止呕类

粟米丸子	(22)
砂仁姜丝葱段蒸 鲫鱼	(22)
甘蔗生姜汁	(23)
蛋醋止呕汤	(24)
冰糖姜汁甘蔗露	(24)
黄连苏叶冰糖饮	(25)
竹茹止呕粥	(25)
姜汁炖炒仁	(26)
韭菜生姜饮	(26)
佛手姜汤	(27)
椒面羹	(27)

盐腌黄皮果 (28)

三、安胎类

桑寄生鸡蛋汤 (29)

清蒸生姜砂仁鲈鱼 (29)

阿胶红糖糯米粥 (30)

砂仁生姜肘子 (31)

核桃鸡蛋汤 (32)

菇笋参芪烧鲫鱼 (32)

杜仲猪肚汤 (33)

姜末胡椒鲈鱼肉粥 (34)

木耳黄酒煲鲤鱼汤 (34)

杜仲猪髓补腰汤 (35)

安胎²麻鲤鱼粥 (36)

安胎鲫鱼姜仁汤 (37)

安胎鸡蛋阿胶粥 (37)

荷叶猪肉饼 (38)

黄芪川芎红糖粥 (38)

麻油鲤鱼酒米粥 (39)

蜜枣麻根鸡汤 (40)

火腿海参粥 (40)

鸡蛋白糖粥 (41)

菟丝子红糖粥 (42)

五香炖牛鼻 (42)

大艾生姜煲鸡蛋 (43)

油麻壮凉鸡 (43)

粟米蒲菜粥 (44)

黄酒红糖蒸蛋黄 (45)

乌贼鱼姜片粥 (45)

瓜蒂炒米粉 (46)

葡萄白糖粥 (46)

莲子糯米粥 (47)

豉汁蒸排骨 (47)

四、妊娠消肿类

北芪瘦肉粥 (49)

胡椒非菜清鱼肉粥 (49)

山楂鸡蛋烧鱼块 (50)

赤小豆粥 (51)

老鸭粥 (51)

赤小豆花生大枣粥 (52)

北芪红杞炖鲈鱼 (53)

清蒸姜笋皮鱼 (53)

猪肝绿豆粥 (54)

龙眼芡实粥 (55)

生姜鲤鱼白菜粥 (55)

山药鸭肉羹 (56)

黄酒葱姜蒸黑鱼 (57)

珍珠螺肉丸 (57)

黄豆炖猪肝 (58)

鲜肉冬瓜盅 (58)

素炒三鲜 (59)

熟三鲜炒银芽 (60)

白萝卜豆腐脑 (60)

黄豆芽蘑菇汤 (61)

花生红糖羹 (61)

米麦糖团 (62)

葵花红枣汤 (62)

五、妊娠期开胃营养美味类

桃仁火腿炒虾球 (63)

鱼片豆腐汤 (64)

冬菇菠菜汤 (65)

瑶柱冬瓜汤	(65)
红萝卜牛骨汤	(66)
生菜滚鱼汤	(67)
香酥肉鸡	(68)
泥鳅鱼汤	(69)
鲜菇肉丸汤	(69)
锅巴三鲜	(70)
海鲜豆腐汤	(71)
山楂酸梅汤	(72)
红枣炖兔肉	(72)
当归枸杞炖猪心	(73)
面筋烧青豆	(73)
杞子煲红枣	(74)
胡萝卜炒猪肝	(75)
淮杞羊腿汤	(75)
甜浆粥	(76)
西红柿炒鸡蛋	(77)
白油嫩蛋	(77)
莲藕排骨汤	(78)
咖喱牛肉	(79)

六、胎儿益智营养类

黑米粥	(80)
淮山芡实煲粥	(80)
小米红枣粥	(81)
补髓汤	(81)
核桃仁红枣炖兔 肉汤	(82)
杞子炖羊脑	(83)
芝麻白糖糊	(83)
黄豆排骨汤	(84)

金针三丝	(84)
莲子福圆汤	(85)
核桃糖	(86)
沙丁鱼煮蔬菜	(86)
官爆鸡丁	(87)
牛蒡蜂蜜汤	(88)
蚕豆瓣焖鹌鹑蛋	(88)
核桃山药蛋	(89)
什锦咸粥	(89)
虎皮核桃	(90)
苹果瘦肉汤	(90)
鱼鳞丁	(91)
野猪肉羹	(92)
荔荷蒸鸭	(92)
糯米椰子粥	(93)
荔枝淮山粥	(94)

七、临盆利产催生类

豆腐皮粥	(95)
空心菜粥	(95)
陈皮白糖海带粥	(96)
冬苋菜粥	(96)
紫苋菜粥	(97)
马齿苋粥	(97)
小米面茶	(98)

八、舒腰髓肾类

猪尾杜仲北芪汤	(99)
盐焗猪腰	(99)
江米甜酒	(100)
猪肾粥	(101)
猪肾营养粥	(101)

首乌红枣鸡汤 (102)

九、产后开胃营养类

番茄鸡片 (103)

六君子粥 (104)

连子炖猪肚 (104)

香砂片汤 (105)

陈皮牛肉 (106)

蜜饯萝卜 (107)

小枣石榴 (107)

牛肉片炖卷心菜 (108)

猪肚粥 (109)

橘皮粥 (109)

荔枝山药莲米粥 (110)

莲米苡仁炖猪骨 (111)

当归生姜炖羊肉 (112)

十、产后贫血、虚弱类

补虚正气粥 (113)

归地烧羊肉 (113)

山萸枸杞粥 (114)

当归羊肉羹 (115)

桑椹粥 (115)

紫米粥 (116)

龙眼羹 (116)

蛋花粥 (117)

鸡蛋豆浆 (117)

牛奶全麦粥 (118)

参归黑鸡汤 (118)

生炒糯米饭 (119)

麻油胡萝卜粥 (119)

鸡汤粥 (120)

米酒蒸鸡蛋 (121)

四物米粥 (121)

香稻米粥 (122)

红枣人参汤 (122)

十一、产后缺奶类

花生猪骨粥 (124)

生姜猪脚煲甜醋 (125)

猪蹄金针菜汤 (125)

莴苣猪肉粥 (126)

花生猪蹄汤 (127)

豆腐增乳饮 (127)

豆腐酒酿汤 (128)

长生果粥 (129)

木瓜煲鳊鱼汤 (129)

黑芝麻甜酒 (130)

香菜鸡丝粥 (131)

清润地瓜糖水 (132)

羊奶炖猪蹄 (132)

炖豆腐猪蹄香菇 (133)

穿山甲肉炖当归 (134)

花生煮鸡脚汤 (134)

猪蹄通乳羹 (135)

鲫鱼炖蛋 (136)

酒蒸虾 (137)

鲤鱼煮枣汤 (137)

十二、产后出血、中风类

人参黄芪粥 (139)

荠菜炒鲜藕片 (139)

田七红枣炖鸡 (140)

人参粥 (141)

猪心粥	(141)	山楂香附饮	(155)
三七炖鸡蛋	(142)	三七鹿筋汤	(156)
豆豉酱猪心	(142)	杏仁白糖粥	(156)
红糖桃仁粳米粥	(143)	杏仁大米酪	(157)
红糖山楂香附汁	(143)	大麻仁粥	(158)
大枣花生桂圆泥	(144)	松子仁粥	(158)
茜草猪蹄汤	(144)	柏子仁茶	(159)
归桂红糖粥	(145)	柏子仁粥	(159)
黄芪酒	(145)	香蜜茶	(160)
十三、产后恶露不止类		紫苏麻仁粥	(160)
红糖牡丹花粥	(147)	木通糖粥	(161)
香附当归米粥	(147)	芪麦通草粥	(161)
黑豆酒	(148)	附录	
红曲米粥	(148)	(一)孕产妇需要增多多少营养	
茶味黄酒	(149)		(162)
砂糖粥	(149)	(二)孕产妇饮食与营养	
鸡子羹	(150)	搭配标准	(163)
小米鸡蛋红糖粥	(150)	(三)孕产妇饮食禁忌	
三七粥	(151)		(165)
山楂红糖饮	(151)	(四)孕妇水肿忌节盐	
参芪炖肥母鸡	(152)		(166)
十四、产后腹痛、便秘类		(五)孕妇多吃水果有益于	
姜楂茶	(153)	胎儿智力	(166)
桂皮红糖汤	(153)	(六)为什么说产妇吃红糖	
当归煮猪肝	(154)	有益	(167)
田七炖鸡	(154)	(七)产妇须知——母乳	
当归生姜羊肉汤	(155)	能使孩子增智商	(168)

一、不孕类

童子鸡露

【原料】

童子鸡 1 只,重量约 250~300 克,料酒、生姜、精盐、白糖各适量。

【制作方法】

1. 将鸡宰杀,剖洗干净,切成块,沥干水分,待用。
2. 把生姜去外皮,清洗净,切成片,待用。
3. 将鸡放入大碗内,酌加料酒、生姜片、精盐、白糖,不放水,在蒸锅内清蒸 4 小时,每晚睡前食用。

【功效】

益肾填精,大补元气。适用于肾虚精亏,面色萎黄,形体消瘦,心悸失眠,饮食减少,疲惫劳乏,自汗盗汗,男子阳痿早泄,精液清冷,女子月经不调,久不孕育。

鹿鞭炖嫩鸡

【原料】

鹿鞭 100 克,当归 25 克,枸杞子、黄芪各 15 克,生姜 6 片,嫩母鸡 1 只,重约 350 克,阿胶 20 克,料酒、精盐各适量。

【制作方法】

1. 将鸡宰杀，剖腹，去内脏，清洗干净，待用。
2. 把鹿鞭、当归、枸杞子、黄芪、阿胶放入清水中浸泡 5 分钟，洗净、待用。
3. 将生姜去外皮，洗净，切成片，待用。
4. 把煮锅洗净，置于火上，将全部用料及鸡放入锅内，加清水适量，加料酒，盖好锅盖，用武火烧沸，转为文火炖 3 小时，再把阿胶放入，待阿胶在锅里溶化后，加入精盐调味，分次服用。

【功效】

温肾养血，调补任冲。主治肾虚证，症见婚久不孕，月经后期，量少色淡，面色晦黯，腰酸腿软，性欲淡漠，小便清长，舌质淡苔白，脉沉细等。

益母当归煲鸡蛋

【原料】

鲜益母草 60 克，当归 15 克，鸡蛋 2 个。

【制作方法】

1. 将益母草去杂，与当归一起放入水中洗净，用清水 3 碗煎制成 1 碗，用纱布滤渣，待用。
2. 把鸡蛋洗净，入锅煮熟，去外壳，用牙签扎小孔数个，加入药汁煮半小时，吃蛋、饮汤，每周 2~3 次，1 个月为 1 个疗程。

【原料】

调经养血。适用于婚久不孕症，饮用此汤，可增加卵子的排出，提高受孕的机会。

枸杞子粥

【原料】

枸杞子 20 克,大米 100 克,蜜糖适量。

【制作方法】

1. 将大米淘洗干净,下锅加清水上火烧开。
2. 把枸杞子洗净,放入米锅内,同煮成粥,加入蜜糖调匀,即可食用。

【功效】

温肾养血,调补任冲。主治妇人肾气不足引起的婚后久不孕者。

鸡肝菟丝子汤

【原料】

雄鸡肝 3 个,菟丝子 15 克。

【制作方法】

1. 将鸡肝放入清水中洗净,每个切成 4 块,待用。
2. 把菟丝子略洗一下,装入纱布袋内,扎紧袋口,待用。
3. 将砂锅洗净,把鸡肝、药袋放入砂锅内,加入清水 850 毫升,先用旺火煮沸,再改用文火煮熬 30—40 分钟,捞出药袋。每日当汤饮。

【功效】

补肾固精,益气壮阳。适用于肾阳气虚所致的男子阳痿早泄、滑精遗尿和女子久婚不孕或胎漏、习惯性流产等病症。

菟丝炖鹤鹑

【原料】

菟丝子 15 克,川芎 10 克,艾叶 30 克,鹤鹑 3 只。

【制作方法】

1. 将鹤鹑逐只杀死,用开水烫,去毛及内脏,洗净,待用。
2. 把菟丝子、川芎、艾叶洗净,用清水 3 碗煎至 1 碗,用干净的纱布滤渣,待用。
3. 将鹤鹑及药汁放入大汤碗内,置于火上,隔水炖熟烂,吃肉饮汤。

【功效】

补虚壮体。平日常食可以增强体质,对妇女子宫寒冷,久不受孕者有一定疗效。

姜糖膏

【原料】

鲜姜、红糖各 500 克。

【制作方法】

在夏季三伏天制造最佳。

1. 将生姜洗净,切成片,捣烂如泥,调入红糖,放入锅内蒸 1 小时,取出,放充足阳光下晒 3 天,然后再蒸晒。
2. 按此法共蒸 9 次,日晒 9 次,即每伏蒸晒 3 次。
3. 服用时间应在月经来潮的头一天开始,每日 3 次,连服 1 个月,不得间断。

【功效】

温肾养血,调补冲任。主治妇人肾虚证。症见婚久不孕,月经后期,量少色淡,性欲淡漠等。

【注意】

服药期间禁忌房事。

青虾炒韭菜

【原料】

青虾 250 克,韭菜 100 克,精盐、味精、猪油各适量。

【制作方法】

1. 将韭菜择去杂质,清水洗净,切成段,待用。
2. 把青虾剪去头足,挤出虾仁,清水洗净,沥干水分,待用。
3. 将炒锅洗净,置于火上,起油锅,倒虾仁入锅,用旺火烧熟,再倒入韭菜及精盐,反复快速翻炒,10 分钟后,酌加少量味精,炒匀即成。

【功效】

补肾壮阳。适用于肾阳虚衰所致阳痿,早泄,性欲减退,滑精遗尿和妇女宫冷不孕等症。

苁蓉羊肉粥

【原料】

苁蓉 15 克,羊肉 250 克,粳米 100 克,精盐、生姜、味精、料酒各适量。

【制作方法】

1. 先将苡蓉洗一洗，加水煎去渣取汁，待用。
2. 把羊肉放入清水中洗净，切成小块，待用。
3. 将粳米去杂，清水淘洗干净，待用。
4. 把生姜去外皮，洗净，切成片，待用。
5. 将苡蓉汁、羊肉、粳米放入洗净的锅内，兑水适量，上火同煮，待肉熟后，加入精盐、生姜片、料酒，再煮片刻即成。

【功效】

补肾壮阳，益肝补精。对于男子阳痿、早泄、遗精、性欲减退、遗尿、神经衰弱及女子不育、白带过多、月经不调、贫血萎黄等症，有一定的疗效。

陈皮茶

【原料】

陈皮 6 克，乌龙茶少许。

【制作方法】

1. 将陈皮用清水洗净，切成丝状，待用。
2. 把乌龙茶放入茶壶内，倒入刚煮沸的开水适量，壶加盖，待 5 分钟后，将壶内的茶水倒掉，加入陈皮丝，再倒入开水，壶加盖，半小时后，代茶饮。

【功效】

燥湿化痰，理气调经。主治痰湿证。症见婚后不孕，形体肥胖，经行延后，甚或闭经，带下量多，质粘稠，面色晄白，头晕心悸，胸闷泛恶，苔白腻，脉滑。

雪风鹿筋汤

【原料】

鸡脚、干鹿筋各 200 克，雪莲花 3 克，蘑菇片 50 克，火腿 25 克，味精、料酒、生姜、精盐、高汤各适量。

【制作方法】

1. 把鹿筋先用冷水洗净，加入开水浸泡，水凉后再次换水，反复多次，待鹿筋发涨后，切成小段，待用。

2. 将生姜去外皮，清水洗净，切成片，待用。

3. 把发好的鹿筋下锅，加入生姜、料酒、清水，鹿筋煨透取出，放入盆子里。

4. 将鸡脚用开水烫透，斩去爪尖，拆去大骨，过清水洗净，放入盆里。

5. 把雪莲花洗净，用纱布袋松装放入盆内，面上再放火腿片、洗净的蘑菇片，加入高汤、料酒、姜片，上笼蒸至鹿筋熟软时取出，滤出原汁，汤中加入味精、精盐，倒回盆内，再上火蒸 1 小时，取出，即可供食用。

【功效】

补虚损，壮筋骨。主治肾虚阳痿，女子宫寒不孕，月经不调等病症。服法，最好每周 1 服用 1 次。

长生神芝膏

【原料】

白术 1000 克，苍术 500 克，人参 100 克。