

北京协和医院著名专家联合编著



太太
好
完全手册

权威 · 科学 · 实用

● 营养与优生 ● 孕妇对营养的要求 ● 孕妇饮食的
调养与要求 ● 孕妇的合理膳食 ● 孕妇禁忌饮食 ●
把饮食做得更可口 ● 孕妇食谱

孕妇食谱

为了宝宝，为了宝宝健康聪明而食

合理搭配 保证营养

马方 编著

好太太完全手册

孕 妇 食 谱

马方 编著

中华工商联合出版社

责任编辑:李怀科

封面设计:张宇澜

图书在版编目(CIP)数据

孕妇食谱/马方编著.-北京:中华工商联合出版社,2000.9
(好太太完全手册)

ISBN 7-80100-713-1

I.孕… II.马… III.妇女-妊娠期-食谱
IV.TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 70299 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

冶金印刷总厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张 9.5 200 千字

2002 年 2 月第 2 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

ISBN7-80100-713-1/Z·160

本册定价:12.50 元

全套定价:100.00 元

目 录

第一章 营养与优生	(1)
一 孕妇营养合理的重要性	(3)
二 优生的重要性	(4)
第二章 孕妇对营养的要求	(5)
一 蛋白质	(7)
二 脂肪	(8)
三 糖	(9)
四 维生素 A	(10)
五 维生素 E	(11)
六 维生素 B ₁	(12)
七 维生素 B ₂	(13)
八 维生素 B ₆	(15)
九 维生素 B ₁₂	(16)
十 维生素 C	(17)
十一 铁和钙	(18)
十二 钾和钠	(20)
十三 锌、铜、锰	(22)
十四 碘和硒	(24)

第三章 孕妇饮食的调养与要求	(27)
一 孕妇饮食的调养	(29)
1. 感冒治疗法	(29)
2. 饮食上如何防止胎膜早破	(29)
3. 怎样防治妊娠期小腿抽筋	(30)
4. 如何利用饮食预防妊娠期缺铁性贫血	(31)
5. 心脏病妇女妊娠期应注意哪些问题	(31)
6. 肾炎病人孕期应注意哪些问题	(33)
7. 肝炎病人孕期饮食上应注意什么	(34)
8. 妊娠呕吐的调养	(35)
9. 妊娠高血压防治	(36)
10. 妊娠糖尿病患者或糖尿病患者妊娠的饮食防治	(37)
11. 妊娠腹泻或便秘的防治	(38)
12. 风疹	(40)
13. 尽量要多吃的食物	(40)
二 不同孕妇的饮食要求	(40)
1. 腰部突出的人	(40)
2. 驼背型的人	(42)
3. 下腹部突出的人	(43)
4. 普通型的人	(44)
第四章 孕妇的合理膳食	(47)
一 准备怀孕的饮食	(49)
二 孕1~3个月膳食安排	(51)

三	孕 4~7 个月膳食安排·····	(55)
四	孕 8~10 个月膳食安排·····	(59)
第五章	孕妇禁忌饮食 ·····	(63)
一	孕妇不宜多服补品·····	(65)
二	孕妇不宜多吃山楂·····	(66)
三	孕妇不宜摄入过多鱼肝油和含钙食品·····	(67)
四	孕妇不宜营养过剩·····	(67)
五	孕妇不宜只吃精制米面·····	(68)
六	孕妇不要过多喝茶·····	(68)
七	孕妇不宜多吃罐头食品·····	(69)
八	孕妇忌喝烈性酒·····	(70)
九	孕妇忌吃黄芪炖鸡·····	(71)
十	孕妇不宜吃桂圆·····	(71)
十一	孕妇不宜吃热性香料·····	(72)
十二	孕妇不要多吃冷饮·····	(72)
十三	孕妇不要喝咖啡·····	(73)
十四	孕妇不宜吃素·····	(74)
十五	孕妇忌吃糯米甜酒·····	(75)
十六	孕妇忌食用过敏食物·····	(75)
第六章	把饮食做得更可口 ·····	(77)
一	食物要多样·····	(79)
二	饥饱要适当·····	(80)
三	油脂要适量·····	(80)
四	粗细要搭配·····	(81)

五	食盐要限量	(82)
六	甜食要少吃	(82)
七	饮酒要节制	(82)
八	三餐要合理	(83)
九	早餐不宜全吃干食	(83)
十	早餐不宜只吃鸡蛋	(83)
十一	午饭不宜吃太饱	(84)
十二	晚餐不宜太油腻	(85)
十三	晚餐不宜多饮酒及饮食过饱	(86)
十四	临睡前不宜进食	(86)
十五	夜间忌吃含糖食物	(86)
十六	睡前不宜服人参蜂王浆	(87)
十七	吃饭时不宜吸烟	(88)
十八	饭前饭后忌吃冷饮	(88)
十九	饭后不宜立即干活	(89)
二十	饭后不宜马上游泳	(89)
二十一	饱餐后不宜立即洗澡	(90)
二十二	不要用矮桌吃饭	(90)
二十三	饱餐后不宜大量喝汽水	(90)
二十四	饭后不宜一杯茶	(91)
二十五	饭后不宜马上吃水果	(92)
第七章 孕妇食谱		(93)
一	孕1个月膳食	(95)
	肉丝凉拌冬粉	(95)
	榨菜蒸牛肉片	(95)

酸菜炒牛肉	(96)
紫菜冬瓜肉粒汤	(97)
清蒸武昌鱼	(97)
奶汁蕃茄	(98)
金钩嫩豇豆	(99)
炸酱排骨	(100)
榄香四季豆	(101)
酸甜猪肝	(101)
兰花油菜	(102)
木耳鲜鱿	(103)
香椿拌豆腐	(104)
苕麻根煲鲈鱼	(104)
苕麻根鸡肉汤	(105)
虾蟹豆腐	(105)
生姜艾叶煮鸡蛋	(106)
朝鲜族辣白菜	(107)
油塌肉片	(108)
葱爆羊肉	(108)
清蒸鸡	(109)
拔丝白果	(110)
开花馒头	(110)
珊瑚萝卜卷	(112)
出水芙蓉	(113)
脆爆海带	(114)
蟠龙卷切	(115)
清蒸大虾	(116)

草莓绿豆粥	(116)
瑶柱鲜芦笋	(117)
豆芽生鱼片	(118)
蟹肉冬茸羹	(119)
酥炸甜核桃	(120)
二 孕2个月膳食	(121)
姜汁炖鸡	(121)
脆爆海带	(122)
雪盖乌龙	(123)
韭菜炒虾仁	(124)
云南风味茄子	(124)
竹菇粥	(125)
碧海珊瑚	(126)
红果茶	(127)
咸鱼烧肉	(128)
甜椒牛肉丝	(128)
青芹拌香干	(129)
葡萄干莲子汤	(130)
姜汁炖砂仁	(130)
西汁焗牛肝	(131)
锅贴里脊	(131)
盐爆里脊	(133)
叉烧肉	(133)
拔丝苹果	(134)
马家烧卖	(135)
炆虾子菠菜	(136)

肉片滑熘卷心菜·····	(137)
土豆烧牛肉·····	(138)
熘黄菜·····	(139)
盐水白鸡·····	(139)
玉带糕·····	(140)
百花酿蜜糖豆·····	(141)
琵琶豆腐·····	(142)
淮山瘦肉煲乳鸽·····	(143)
椰汁奶糊·····	(143)
三 孕3个月膳食·····	(144)
鸡脯扒小白菜·····	(144)
清蒸大虾·····	(145)
养胎粥·····	(146)
凉拌鸡丝·····	(146)
泡菜炒肉末·····	(147)
南瓜蒸肉·····	(147)
水晶马蹄鳝鱼饼·····	(148)
糖醋排骨·····	(149)
奶油玉米笋·····	(150)
肉丝榨菜汤·····	(150)
茄汁鸡翼·····	(151)
什锦沙拉·····	(152)
银鱼煎蛋·····	(153)
刀鱼珍珠丸子汤·····	(154)
发菜鲮鱼·····	(154)
腐皮冰糖粥·····	(155)

乌豆续断糯米粥	(155)
芙蓉蟹肉扒鲜蔬	(156)
虾油拌豆腐	(157)
糖醋渍萝卜皮	(157)
煎肉饼	(158)
炒酸辣肉丝白菜	(159)
糟熘肝丝	(159)
拔丝地瓜	(160)
老边饺子	(161)
芹菜拌银芽	(162)
绣球黑木耳	(163)
蚝油菜花	(164)
烧豆腐丸子	(165)
干蒸鲤鱼	(165)
猪肉酸菜包	(166)
砂仁鲫鱼	(168)
奶油双珍	(168)
酸菜炒杂烩	(169)
养血安胎汤	(170)
四 孕4个月膳食	(171)
白烧蹄筋	(171)
炒鲜奶	(172)
紫菜鱼卷片	(173)
酸辣鱿鱼卷	(173)
糖醋鱼卷	(174)
甘蔗牛肉丸	(174)

蛋皮炒菠菜·····	(176)
椰味肥鸡·····	(177)
龙虾沙津·····	(177)
芥菜炒鱼条·····	(178)
鲜奶炖鸡·····	(179)
韭菜拌八蛸(墨斗鱼、乌贼)·····	(180)
煎转黄鱼·····	(180)
大葱炒猪肝·····	(181)
家常熬鲷子鱼·····	(182)
挂霜白梨·····	(183)
家常面·····	(183)
口蘑烧茄子·····	(184)
豆腐干拌豆角·····	(185)
桂花肉·····	(186)
奶汤鲫鱼·····	(187)
香椿蛋炒饭·····	(188)
三鲜烩鱼唇·····	(188)
碧绿青衣片·····	(189)
五 孕5个月膳食·····	(190)
芙蓉鸡丝·····	(190)
红枣黑豆炖鲤鱼·····	(192)
樱桃萝卜·····	(193)
香酥鹌鹑·····	(194)
雪菜炒鲜鱿银丝·····	(195)
青蒜炒猪肝·····	(195)
干煎虾段·····	(196)

西米木瓜奶露	(197)
果汁鱼块	(198)
家常焖桂鱼	(198)
鲜奶炖蛋	(199)
素鸡	(200)
干炸肉段	(201)
清炖牛肉	(202)
大炖肉	(203)
元宵	(203)
鲜蘑茼笋尖	(204)
炸豆腐炖萝卜海带	(205)
香酥凤卷	(206)
红枣北芪炖鲈鱼	(207)
六 孕6个月膳食	(208)
豉椒贵妃蚌	(208)
贵妃牛腩	(208)
甜脆银耳盅	(209)
卤鸭	(210)
炸茄盒	(211)
煸白肉	(212)
烧茄子	(212)
红烧肉	(214)
红烧黄花鱼	(215)
发面麻花	(216)
酥皮糖鼓火烧	(217)
沙茶煎肉	(217)

墨鱼花生排骨汤	(218)
白萝卜烩鸡	(219)
萝卜鲫鱼	(220)
樱桃鱼丁	(220)
白瓜松子肉丁	(221)
七 孕7个月膳食	(222)
姜米拌莲菜	(222)
焖鹅脚翼	(222)
虾羹油条	(223)
草菇煮豆腐	(224)
苋菜牛肉豆腐羹	(225)
炒连壳螃蟹	(225)
锦绣里脊丝	(226)
牛奶大米饭	(227)
核桃酪	(228)
玉米面发糕	(229)
焦熘肉段	(230)
清汤鸡	(231)
枣泥桂鱼	(231)
锅包肉	(232)
李连贵油酥大饼	(233)
柿椒炒嫩玉米	(234)
红烧海参	(235)
八 孕8个月膳食	(236)
香菇炒菜花	(236)
樱桃虾仁	(237)

鸡肉卤饭	(237)
炆芸豆	(239)
混糖饼	(239)
西施炒蛋	(240)
炒肚片	(240)
奶油白菜	(241)
松仁鱼米	(242)
西红柿沙司煎鱼	(243)
九 孕9个月膳食	(244)
猪头焖子	(244)
营养牛骨汤	(244)
西芹鸡柳	(245)
枝竹小肚汤	(246)
核桃明珠	(247)
熬皮冻	(248)
清烹鸡块	(249)
大蒜乌豆煮红糖	(249)
金针蒸腰花	(250)
红枣酪	(251)
啤酒烧鸡	(252)
雪菜炒肉丝柏叶	(252)
白肝炒菠菜	(253)
鲤鱼白菜粥	(254)
鲤鱼头煮冬瓜	(255)
鲫鱼蒸蛋	(255)
炆豆芽	(255)

红焖肘子·····	(256)
锅烙·····	(256)
干烧豇豆·····	(257)
干煎黄鱼·····	(258)
十 孕 10 个月膳食·····	(259)
香肠炒油菜·····	(259)
牛崩营养汤·····	(260)
肉丝冬菇烩海参·····	(261)
鲜奶炖鸡·····	(261)
奶油冬瓜·····	(262)
锅贴饺·····	(263)
玉米面蒸饺·····	(264)
银鱼青豆松·····	(265)
雪耳肉茸羹·····	(265)
腐竹银芽黑木耳·····	(267)
香酥鸽子·····	(267)
蒸猪肝·····	(268)
红糟鸡胸·····	(269)
黑米埋珍珠·····	(269)
红芋西米糖水·····	(270)
雪映红梅·····	(271)
黄花菜炒黄瓜·····	(272)
香椿鲈鱼·····	(272)
鸳鸯鲤·····	(273)
炆菠菜·····	(274)
酱焖肉末茄子·····	(274)

血肠	(275)
油条	(276)
炒腰花	(277)
碎熘笋鸡	(278)
锅塌豆腐	(279)
大蒜乌豆煮红糖	(280)
荠菜蛋饺	(281)
清蒸鳗鱼	(282)
鲜奶炖鸡蛋	(282)
四喜蒸蛋	(283)
香质肉	(284)