

均衡营养 滋补美味

主编 秋实

孕产妇婴幼儿

Yunchanfu Yingyong'er Yingyangshipu

营养食谱



美食专家
郑重推荐

食 养 孕 身
滋 补 婴 孩

朝華出版社



营养食谱

孕产妇婴幼儿 营养食谱



YunChanFuYingYouEr
YlingYangShiPu

主编 秋实

朝華出版社

食物相克中毒图解

解 地浆水	 鸭卵  李子	解 绿豆	 肝脏  雀肉	解 冬瓜汁	 李子  鲢鱼	解 鸡屎白	 田螺  痢面
解 藕节	 柿子  毛蟹	解 胡荽	 蛤  田螺	解 大蒜汁	 毛蟹  柑橘	解 黑豆甘草	 鳗  牛肝
解 地浆水	 牛肝  鳗	解 地浆水	 生花生仁  螃蟹	解 鸡屎白	 雀肉  李子	解 绿豆	 牡蛎  红糖
解 鸡屎白	 李子  鸡肉	解 地浆水	 鱿鱼  柿子	解 藕节	 毛蟹  茄子	解 地浆水	 燃桑枝柴  鳝鱼
解 地浆水	 田螺  玉米	解 蟹	 红枣  鳝鱼	解 地浆水	 牛乳  菠菜	解 柑橘皮	 毛蟹  香瓜
解 蟹	 南瓜  鳝鱼	解 绿豆	 猪肉  田螺	解 橄榄汁	 鳖  芹菜	解 黑豆甘草	 柴鱼  南瓜
解 韭菜汁	 红薯  石榴	解 地浆水	 竹笋  羊肝	解 人乳和鼓汁	 肉  蒜头	解 黑豆甘草	 鲫鱼  蜜
解 绿豆	 牛乳  生鱼	解 地浆水	 冰  田螺	解 地浆水	 守宫尿  米饭	解 黑豆甘草	 鳗  酸醋



萝卜焖牛腩

原料 鲜牛腩200克，白萝卜100克，红萝卜20克，生姜、蒜苗、花生油、盐、味精、蚝油、老抽王、胡椒粉、大料、桂皮、绍酒、麻油、水淀粉各适量。

做法

- 1.牛腩切成块；白萝卜、红萝卜去皮切成块；生姜切片，蒜苗切段。
- 2.炒锅加水烧开，放入牛腩，用中火煮约5分钟，去净血水，用清水冲洗干净。
- 3.炒锅下油，放入姜片、绍酒，加入清汤，用大火烧开，调入盐、味精、蚝油、老抽王、胡椒粉，改小火焖至牛腩快熟透时，再加入红、白萝卜块焖5分钟，加入蒜苗，用水淀粉勾芡，淋入麻油即成。



玉树罗汉

原料 菜心 100 克，面筋、鸡腿菇各 50 克，红萝卜 15 克，花生油 20 克，盐、味精、白糖、水淀粉、麻油、蚝油各适量。

做法 1. 菜心去除老叶洗净；面筋切片；鸡腿菇切片；红萝卜去皮切片。
2. 炒锅加水，待水开时下少许盐，加入鸡腿菇、红萝卜煮片刻，捞起沥干水分，炒锅下少许油，把菜心炒熟摆入碟内。
3. 另锅下少许油，放入面筋、红萝卜片、鸡腿菇片翻炒几次，调入盐、味精、白糖、蚝油、清汤少许烧透，用水淀粉勾芡，将麻油淋在菜心上即成。



童子菇萝卜焖鸡

原料 童子菇 50 克，红萝卜 50 克，土鸡 100 克，生姜、蒜苗、花生油、盐、味精、白糖、蚝油、水淀粉、麻油、绍酒各适量。

做法

1. 红萝卜去皮切块；土鸡砍成块；生姜去皮切成片；蒜苗切节。
2. 土鸡加少许盐、味精、水淀粉腌好，红萝卜用水煮熟透。
3. 炒锅下油，放入姜片、鸡块，倒入绍酒，爆炒至鸡肉硬身，注入清汤，调入剩下的盐、味精、白糖、蚝油，烧开加入童子菇，用小火焖至熟透入味，用水淀粉勾芡，淋上麻油，入碟即成。



兰花蛋卷汤



原料 西兰花50克，鸡蛋2个，瘦肉50克，干粉丝10克，鸡腿菇10克，花生油、生姜、盐、味精、白糖、鸡精粉、麻油各适量。

做法

1. 西兰花切成颗洗净；瘦肉剁成泥；生姜去皮切丝；干粉丝用温水泡透切成段；鸡腿菇切片。
2. 鸡蛋打散，用平锅烧热，抹入少许油，倒入鸡蛋液，用小火摊成一张大薄饼，酿入瘦肉泥卷成卷，蒸熟切成斜段。
3. 炒锅下油，放入姜丝，注入清汤，下入鸡腿菇、粉丝、西兰花煮开，调入盐、味精、白糖、鸡精，然后放入鸡蛋卷，淋入麻油，盛入汤盘内即成。



橙汁煎迟鱼

原料 海迟鱼 300 克，新奇士 1 个，西红柿 1 只，花生油 20 克，盐、味精、白糖各 5 克，橙汁 20 克，水淀粉适量。

做法

1. 海迟鱼杀洗干净；新奇士去皮切粒；西红柿切粒。
2. 炒锅下油，待油热时放入海迟鱼，用小火煎至熟透而金黄，铲起入碟。
3. 另锅置火上，注入清水少许，调入橙汁、盐、味精、白糖、新奇士粒、西红柿粒，用中火烧开，下水淀粉勾芡，淋到海迟鱼上即成。



百合炒蛋丁

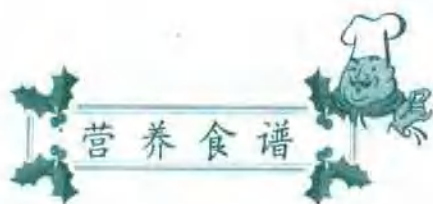


原料 鸡蛋3个，鲜百合1包，红萝卜10克，青瓜10克，洋葱10克，花生油、盐、味精、白糖、水淀粉、熟鸡油各适量。

做法 1.鲜百合改小片洗净；红萝卜去皮切丁；青瓜去籽切丁；洋葱切丁。

2.鸡蛋打散，将平锅烧热到入鸡蛋，用小火煎至硬身，铲起切丁。

3.另锅下油，待油热时下入洋葱丁、百合片、红萝卜丁、青瓜丁，炒至断生时，加入鸡蛋丁，调入盐、味精白糖炒透，用水淀粉勾芡，淋入熟鸡油，出锅入碟即成。



孕产妇婴幼儿营养食谱

YUNCHANFU YINGYOUER YINGYANG SHIPU

主编 秋实



朝华出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇婴幼儿营养食谱/秋实主编. —北京:朝华出版社, 2005. 1

ISBN 7-5054-1131-4

I. 孕… II. 秋… III. ①孕妇—食谱 ②产妇—食谱 ③婴幼儿—食谱 IV. TS972.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 128277 号

孕产妇婴幼儿营养食谱

主 编:秋 实

责任编辑:张 冉

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:880×1230mm 32 开

字 数:300 千字

印 张:12.5

版 次:2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

装 册:平

书 号:ISBN 7-5054-1131-4/G·0563

定 价:13.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

当今社会,家家都是独生子女,于是孕产妇及婴幼儿的健康问题就成了每个家庭头等的重要大事,特别是如何喂养小宝宝,如何为小宝宝合理调整膳食安排膳食,更是育儿专家和家长们普遍关心的问题。

《孕产妇婴幼儿营养食谱》是根据近年来国内著名妇幼保健专家潜心研究的经验和成果来编写的,是专门为孕产妇婴幼儿精心制订的饮食谱。内文从孕育的前、中、后,成长的小、中、大,哺食的能量与营养等多方位、多角度阐述孕产妇婴幼儿饮食的特点和原则,是一本精心为孕产妇婴幼儿制订科学饮食计划的保健指南,希望通过本书的饮食指导,能使孕产妇孕育出祖国聪明漂亮的花朵,婴幼儿成长为国家坚实挺拔的栋梁。



目 录



孕产妇篇

第一章 孕产妇营养需求	(11)
一、妊娠期的生理特点及营养需求	(11)
二、妊娠期营养与能量的作用	(12)
三、妊娠期日常食物能量与营养素含量	(16)
四、妊娠期营养调理的原则	(30)
1. 增加蛋白质的摄入	(30)
2. 补充一定的脂类物质	(31)
3. 多摄入矿物质	(32)
4. 多摄入维生素	(33)
第二章 孕产妇营养食谱	(36)
一、孕前营养食谱	(36)
1. 补充维生素 A 的营养食谱	(36)
2. 补充维生素 B 的营养食谱	(39)
3. 补充维生素 C 的营养食谱	(43)
二、孕早期营养食谱	(46)
1. 补充蛋白质的营养食谱	(47)
2. 补充铁的营养食谱	(55)
3. 补充钙的营养食谱	(59)
三、孕中期营养食谱	(67)

孕产妇婴幼儿营养食谱



YUNCHANFU YINGYOU ER YINGYANG SHIPU





孕产妇婴幼儿营养食谱



1. 补充蛋白质的营养食谱	(68)
2. 补充铁的营养食谱	(72)
3. 补充钙的营养食谱	(76)
4. 补充锌的营养食谱	(80)
5. 补充维生素 A 的营养食谱	(82)
6. 补充维生素 B 的营养食谱	(84)
7. 补充维生素 C 的营养食谱	(89)
四、孕晚期的营养食谱	(92)
1. 补充蛋白质的营养食谱	(93)
2. 补充铁的营养食谱	(101)
3. 补充钙的营养食谱	(103)
4. 补充锌的营养食谱	(109)
5. 补充维生素 A 的营养食谱	(114)
6. 补充维生素 B 的营养食谱	(116)
7. 补充维生素 C 的营养食谱	(118)
五、哺乳期的营养食谱	(122)
1. 补充蛋白质的营养食谱	(122)
2. 补充铁的营养食谱	(133)
3. 补充钙的营养食谱	(138)
4. 补充维生素的营养食谱	(139)
第三章 孕产妇理疗食谱	(147)
一、早孕反应的理疗食谱	(147)
二、孕期贫血的理疗食谱	(152)
三、产后腹痛的理疗食谱	(156)
四、产后恶露不止的理疗食谱	(160)
五、孕期便秘的理疗食谱	(165)
六、孕期水肿的理疗食谱	(168)
七、催乳的理疗食谱	(171)



八、增乳的理疗食谱	(185)
九、回乳的理疗食谱	(202)

婴幼儿篇

第一章 婴幼儿营养需求	(207)
一、婴儿营养的需要量	(207)
二、婴儿辅助食物的营养需求	(211)
三、婴儿科学喂养的原则	(213)
第二章 婴幼儿营养食谱	(216)
一、4~8个月婴儿营养食谱	(216)
二、9~18个月婴儿食谱	(233)
三、1~3岁婴儿食谱	(264)
四、4~6岁幼儿食谱	(297)
第三章 婴幼儿理疗食谱	(332)
一、感冒理疗食谱	(332)
二、流鼻血理疗食谱	(337)
三、小儿惊风理疗食谱	(339)
四、泄泻的理疗食谱	(341)
五、小儿厌食症的理疗食谱	(344)
六、呃逆的理疗食谱	(347)
七、呕吐的理疗食谱	(349)
八、嗜异症的理疗食谱	(352)
九、便秘症的理疗食谱	(358)
十、佝偻病的理疗食谱	(361)
十一、假性近视的理疗食谱	(362)
十二、缺铁性贫血的理疗食谱	(364)
十三、汗症的理疗食谱	(368)



孕产妇婴幼儿营养食谱





孕产妇婴幼儿营养食谱



十四、五软的理疗食谱	(372)
十五、遗尿的理疗食谱	(374)
十六、尿频、尿急、尿痛的理疗食谱	(375)
十七、夜惊的理疗食谱	(378)
十八、热暑烦渴的理疗食谱	(380)
十九、疔疮痛肿的理疗食谱	(381)
二十、小儿湿疹的理疗食谱	(383)
二十一、婴幼儿骨折的理疗食谱	(385)
二十二、水肿的理疗食谱	(386)
附录一 食物营养成分	(391)
附录二 食物胆固醇含量	(400)

YUNCHANFU YINGYOUQUERYINGYANGSHIPU

