

震撼
券10元

健康
快车
食谱
⑦

孕妇菜单



主编 彭建泽
湖南人民出版社

健康快车食谱⑦

孕妇菜单

RECIPE FOR WOMEN IN PREGNANCY

主编：彭建泽

摄影：高雪雪 赵海燕



湖南人民出版社

孕妇菜单

总策划：周艺文

主 编：彭建洋

责任编辑：廖 铁 李思远

魏 剑 陈 欣

摄 影：高雪雪 赵海燕

主 厨：范 飞

封面设计：郭乐登

装帧设计：周 伟

全案策划：湖南艺文出版策划有限公司

出版发行：湖南人民出版社（长沙市展览馆路66号 邮编：410005）

经 销：新华书店

印 装：湖南东方速印科技股份有限公司

开 本：889 × 1194 1/32

印 张：20

印 次：2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印 数：1-10,000

书 号：ISBN7-5438-3537-1/TS·6

定 价：全套：100.00元（本册：10.00元）

CONTENTS

目 录

- | | | | |
|-------------|----|-------------|----|
| 生姜羊肉汤 | 2 | 杜仲腰花 | 32 |
| 加味乌鸡 | 4 | 清蒸鳗鱼 | 34 |
| 姜枣龙眼 | 6 | 西兰花蘑菇 | 36 |
| 素烩豆腐 | 8 | 腰肚枸杞汤 | 38 |
| 红糟鲤鱼 | 10 | 红油茭白 | 40 |
| 肉丸烧冬瓜 | 12 | 人参鹌鹑蛋 | 42 |
| 牛肉补骨汤 | 14 | 淡菜煲猪舌 | 44 |
| 虾参烩肉片 | 16 | 猪肝番茄汤 | 46 |
| 菱角肉丁 | 18 | 凤眼豆腐 | 48 |
| 十全大补鸡 | 20 | 黄芪莲子牛蛙汤 .. | 50 |
| 山药包心菜 | 22 | 意式海鲜面 | 52 |
| 珍珠黑米粥 | 24 | 火腿蹄筋 | 54 |
| 冬笋鳝鱼 | 26 | 奶汤肚丝 | 56 |
| 咖喱牛肉 | 28 | 美味松子鱼 | 58 |
| 排骨莲藕薏米汤 .. | 30 | 柠檬煲鸭 | 60 |



Recipe for Women in Pregnancy

生姜羊肉汤

原料:

带皮羊排 ... 600 克
生姜 10 克
当归 3 克
生地 3 克
黑豆酒 ... 15 毫升
加碘盐 少许

做法:

1. 羊肉切块，放入沸水焯去腥味后，用清水洗净；
2. 砂锅上火，放羊肉、当归、生地、生姜片、酒及适量清水；
3. 小火煮1个半小时，待肉香烂时；
4. 用盐调味即成。

提示

- 羊肉：羊肉肉质细嫩，脂肪含量低于猪肉和牛肉，为冬令温补的美味，可起到进补防寒的双重功效。除此，羊肉中的铁和维生素B₂含量高。铁是组成血的不可缺少的成分；孕妇缺少维生素B₂，会造成物质代谢紊乱，延缓生长发育，对孕妇以及胎儿带来伤害。故食羊肉可补中益气，开胃健脾，可治产后气血两虚、身体虚弱、脾胃怕冷等症。
- 生姜：味辛、性温。有发汗解毒，温中止呕，散寒止咳，解毒杀菌之功效。主治伤风感冒、胃痛、腹泻、呕吐，入药可治多种疾病。用量：每次10—100克，可榨汁食用。
- 生地：味甘、苦，性寒。功效：清热凉血、养阴生津。用量：每次10—30克。本品性寒而滞，故脾虚湿滞、腹满便秘者不宜用。



孕妇菜单

Recipe for Women
in Pregnancy

原料:

乌鸡	一只
		(约重 500 克)
白果	15 克
莲子	15 克
糯米	15 克
香葱段	10 克
生姜片	4 片
加碘盐	少许
黄酒	少许
鸡精	少许

加味乌鸡

做法:

1. 乌鸡宰杀去毛去内脏，洗净；白果、莲子用水泡 1 小时；粳米洗净；
2. 白果、莲子、粳米、葱段、姜片塞入鸡腹内，加盐、黄酒、鸡精和少许水，放入蒸盅内；
3. 上蒸锅蒸 1 小时至鸡酥烂时即成。

提示

● 乌鸡：又称泰和鸡。与其他鸡有着外形和内质的区别，它有几种氨基酸高于普通鸡肉，其蛋白质，维生素 B₂、尼克酸、维生素 E、磷、铁、钾、钠的含量更高，而胆固醇的脂肪含量大大减少，被人们称为“黑心肺的宝贝”，“名贵食疗珍禽”，它能补虚劳羸弱，治消渴，益产妇，滋养机体，提高生理功能，是幼儿、妇女，特别是产妇、缺铁性贫血病、面色蜡黄的妇女较理想的美味食品。



姜枣龙眼

原料:

龙眼肉 125克
红枣 125克
蜂蜜 125克
生姜汁 适量

做法:

1. 龙眼肉、红枣洗净,放入锅内,加适量水;
2. 用小火煮至7成熟,加姜汁、蜂蜜,拌匀煮熟;
3. 果肉连汁凉后,装入瓶内,密封保存;
- 4 每次吃龙眼肉、大枣6—8粒,每日3次。

提示

● 红枣:味甘,性温。补中益气、养血安神、兼缓和药性。红枣中的维生素C含量多达300—600毫克,仅次于刺梨和沙棘,超过香蕉、鸭梨和苹果,被誉为“天然的维生素丸”。同时,维生素D含量也是百果之冠,维生素P含量超过柠檬。故中医常用红枣做药引,用以强身健体,治疗多种疾病,如营养不良、贫血头晕等,尤为孕产妇日常良品。如产妇产后体虚乏力可用红枣10—15只同煮,分2次当点心服用。用量:每次3—12枚,或10—30克。

● 龙眼:又名桂圆、益智果。龙眼树春季开花,终年常绿,秋季结果,桂圆(农历8月)成熟,因此又称桂圆。味甘,性温,含维生素A、B等多种营养素,尤其是硒的含量较高,每100克中含量为0.012毫克。如缺硒,易引起心肌纤维坏死,患心脏扩大、心率失常的克山病,对生育期妇女和儿童造成伤害。凡产妇临盆,可用桂圆肉30克、西洋参6克、冰糖适量同蒸服连食9天,可强身顺产。并有安神益脾、补心血、防治神经衰弱及健忘等疗效。

● 蜂蜜:味甘,性平。功效:补中缓急、润肺止咳、滑肠解毒。用量:每次15—30克。因能助湿,令人中满,且可滑肠,故有湿热痰滞、胸闷不舒及便秘或腹泻者忌服,来源有毒植物的花蜜有毒,忌服。



原料:

豆腐	150克
豌豆	50克
香菇	20克
香油	15克
香菜	20克
鲜汤	适量
香葱	适量
生姜	适量
湿淀粉	少许
料酒	少许
加碘盐	少许
鸡精	少许

素烩豆腐

做法:

1. 豆腐切丁,同豌豆一起入沸水焯一下;
2. 香菇用水泡软,洗净切丁;
3. 炒锅上火,烧热油,下葱、姜炝锅,加鲜汤;
5. 放豆腐、香菇、豌豆,加料酒、盐;
6. 烧熟后,加鸡精,用湿淀粉勾芡,放香菜,淋香油即成。

提示

- 豆腐:为大豆的蛋白质凝固而成,含有大豆脂肪,以及丰富的卵磷脂,维生素E,而不含胆固醇,易于消化和吸收,适合大多数人,是怀孕妇女,尤其是肠胃功能低下孕妇的美食。

妊娠孕早期营养标准及食谱

孕早期是指末次月经至第12周末,即妇女怀孕时前后的3个月。在此期间胎儿细胞分化,器官形成,其中脑和神经系统发育最为迅速,到12周末,身长一般达7—9厘米。同时,母体内会产生适应性生理变化,会有恶心、呕吐、食欲不振、卧床不起的早孕反应。故这个时期膳食营养要全面合理,保证优质蛋白质供应,适当增加热能的摄入,确保无机盐、维生素的供给。每天营养标准为:热能2300大卡,钙800毫克,铁18毫克,锌15毫克,蛋白质70—80毫克,维生素E10毫克,硫胺素(维生素B₁)1.2毫克,核黄素(维生素B₂)1.2毫克,尼克酸(烟酸)12毫克,维生素C60毫克,视黄醇当量800微克,维生素D5微克。



红糟鲤鱼

原料:

红糟 30 克
鲤鱼肉 400 克
生姜片 10 克
香油 20 克
料酒 20 毫升
加碘盐 少许
白糖 少许

做法:

1. 炒锅上火, 烧热油, 爆香姜片;
2. 下红糟、加碘盐、白糖炒香, 加酒、水熬成汁;
3. 鲤鱼洗净切大块, 放入沸水中焯熟取出;
4. 放入排盘, 淋上红糟汁即成。

提示

● 鱼类食品的营养价值: 蛋白质含量一般在 15%—20%, 质地优良。鱼肌的纤维较短、肌球蛋白和肌浆蛋白之间联系疏松, 水分含量较多, 脂肪少, 肉质细嫩。人体对鱼肉的消化率为 87%—98%。鱼肉的化学组成与人体肌肉的化学组成很接近; 蛋白质的氨基酸组成也和人体蛋白质的氨基酸相似, 所以鱼肉能供给人体必需的氨基酸。

● 鲤鱼: 营养均衡, 含有丰富的 B 族维生素和多种矿物质。鲤鱼味美, 主要的原因是含有 10 余种游离氨基酸。故人们常将鲤鱼作为产后的营养补给品, 以此获得补充血的铁和消除疲劳的维生素 B₁ 促使婴儿健康成长。



原料:

猪瘦肉	100克
冬瓜	250克
香葱	10克
生姜	5克
花生油	适量
淀粉	少许
料酒	少许
酱油	少许
加碘盐	少许

肉丸烧冬瓜

做法:

1. 猪肉剁成茸,用淀粉、料酒、盐、葱末、姜末拌好;
2. 冬瓜去皮洗净,切长片;
3. 炒锅上火,烧热油,下做好的丸子,炸黄时取出;
4. 原锅加少许新油,下冬瓜、酱油、盐煸炒;
5. 加肉丸同烧至酥烂,入味即成。

提示

● 冬瓜:味甘淡而性平。含有多种营养成分,是一种防止人体发胖,增进形体健康的最佳蔬菜。冬瓜全身是宝,其瓜皮、瓢、肉、藤、叶皆可入药,有消暑、养胃、涤秽、行水、消肿之功效。孕妇常食之,有利于安胎化毒,令胎儿无病。

怀孕早期一日食单与食谱

一日食单:粮食320克,豆制品60克,蛋50克,牛奶250克,肉、鱼、虾、鸡100克,蔬菜500克,水果50—100克,烹调食用油20克。

以上食单可供(2100kcal)88MJ热能。

一日食谱:

早餐:牛奶250克;白糖10克;烤馒头片(标准粉50克);红腐乳(腐乳)5克;猪肝10克;米饭(稻米)150克;酱肝;豆腐干炒芹菜(芹菜茎100克、熏豆腐干50克);

午餐:海米烧油菜(油菜200克、海米10克);蛋花汤(鸡蛋50克、紫菜5克);花卷(中筋粉100克);

晚餐:清蒸鳊鱼(鳊鱼100克);拌白菜心(白菜心150克、海蛎肉6克、香醋10克);

全日烹调用油:20克;

晚点:饼干(苏打饼干)50克;桔子、广柑100克。

本食谱可供蛋白质91.3克(热比17.4%),脂肪55克(热比23.6%),碳水化合物308.8克(热比59%),维生素、无机盐、微量元素。符合轻体力劳动者供给要求。



牛肉补骨汤

原料:

牛腱肉	500克
补骨脂	3克
山萸	1克
杜仲	3克
生姜	5克
黑豆酒	3毫升
香菜	少许
加碘盐	少许

做法:

1. 牛腱肉切大片,入沸水中焯透,洗净;
2. 补骨脂、山萸肉、杜仲用纱袋包好;
3. 牛肉、中药包、姜片、酒、盐和适量清水放入深碗内;
4. 上蒸锅蒸30分钟,中间加水一次,再蒸30分钟即成。

提示

- 牛肉:补中益气、健脾养胃、强筋健骨、消肿利水。
- 山萸:即茱萸,又名吴茱萸,味辛、苦,性热;有小毒。功效:散寒止痛、燥湿、疏肝下气。用量:每次1.5—5克。本品辛热燥烈,易损气动火,不宜多用久服。

妊娠中期营养标准及食谱

妊娠第13周至第27周末为孕中期,这段时间内,一般妊娠反应已渐渐减轻,食欲开始增加。随后,胎儿长大且活动明显增加,孕妇易伤风感冒,口干舌燥,容易疲劳,甚至感到耳鸣、腰背痛等。故孕妇膳食营养要增加热量(热能),摄入足量的蛋白质、脂肪,补充维生素、无机盐和微量元素。每天营养标准热量(能)2500千卡,蛋白质85克,钙1000毫克,铁28毫克,锌20毫克,维生素E12毫克,视黄醇当量1000微克,维生素D10毫克,维生素C80毫克,硫胺素(维生素B₁)1.8毫克,核黄素(维生素B₂)1.8毫克,尼克酸(烟酸)18毫克。同时要做到:主食充足;多吃动物性食品;增加植物油摄入量;合理烹饪,减少维生素的损失;少食多餐,每日保证4—5餐。