

全能父母必备手册

QUAN NENG FU MU BI BEI SHOU CE



优孕优生 健康食谱

李兰香 凌婧 编著

WPKSP

照顾准妈妈的身心健康
满足不同阶段的营养需求
提供科学的饮食方法
保障两代人的健康

羊城晚报出版社

全能父母必备手册

优孕优生 健康食谱

WSP

李兰香 凌婷 编著

羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

优孕优生健康食谱/李兰香, 凌婷编著. —广州: 羊城晚报出版社,
2005.1

ISBN 7-80651-382-5

I. 优… II. ①李… ②凌… III. 优生优育-食谱 IV. TS972.164
中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第110403号

优孕优生健康食谱

YOUYUN YOU SHENG JIANKANG SHIPU

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16

印 张/ 16

字 数/ 160 千

版 次/ 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-382-5/R·128

定 价/ 25.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前 言



饮食乃人生存之根本，关乎每个人生活的方方面面，这一原始本能不仅影响一个人，还影响着我们的下一代，传统经验与现代医学科研成果均证明，饮食对妊娠有着举足轻重的作用。《优生优生健康食谱》重在从饮食保健入手，为下一代的孕育提供一个很重要的保障。本书分别从孕前、孕早期、孕中期、孕晚期不同阶段对孕妇饮食进行科学指导与合理安排，既满足母体需要，又考虑胎儿的均衡营养，真正做到“一人吃，两人补”，同时保障两代人的健康。



CONTENTS

录

第一章 孕妇与营养

- 营养与孕妇的健康 /3
- 孕妇营养与胎儿的正常发育 /4
- 正确的饮食调摄有利于优生 /7
- 重视蛋白质的优生作用 /11
- 维生素对优生的重要作用 /12
- 微量元素对优生的作用 /13
- 孕前饮食基本原则 /15
 - 孕前营养生理特点 /15
 - 孕前饮食的注意事项 /15
 - 孕前宜吃的食物 /17



- 孕早期膳食特点与饮食安排 /19
 - 孕早期膳食特点 /19
 - 孕早期饮食安排原则 /21
- 孕中期膳食特点与饮食安排 /22
 - 孕中期膳食特点 /22
 - 孕中期饮食安排原则 /26
- 孕晚期膳食特点与饮食安排 /27
 - 孕晚期膳食营养特点 /27
 - 孕晚期饮食安排原则 /30





第二章 孕妇美食

孕前食谱 /35

奶油牛舌 /35

榨菜鸡丝汤 /35

蛋炒饭 /36

菠菜食品 /36

牛奶煮大白菜卷 /37

炒猪肝 /38

酥炸甜核桃 /38

素炒三鲜 /39

孕早期食谱 /40

奶油双珍 /40

杂锦鸡丁 /40

养血安胎汤 /41

砂仁鲫鱼 /41

莲子猪肚 /42

淮山瘦肉煲乳鸽 /42

葡萄青梅山楂糕 /43

韭菜炒虾丝 /43

糖醋排骨 /44

土豆烧牛肉 /44

香酥鹌鹑 /45

鱼头木耳汤 /46

雪菜烧豆腐 /46

姜汁炖鸡 /47

茄汁鸡翼 /47





- 姜米拌莲菜 / 54
- 白萝卜烩鸡 / 55
- 青蒜炒猪肝 / 55
- 酸辣鱿鱼卷 / 56
- 西米木瓜奶露 / 56
- 枣泥桂鱼 / 57
- 樱桃鱼丁 / 57
- 草菇煮豆腐 / 58
- 红枣黑豆炖鲤鱼 / 58
- 甘蔗牛肉丸 / 59
- 豆腐干拌豆角 / 59
- 樱桃萝卜 / 60
- 蛋皮炒菠菜 / 60
- 墨鱼花生排骨汤 / 61

- 脆爆海带 / 48
- 南瓜蒸肉 / 48
- 三色银芽 / 49
- 水晶番茄 / 49
- 豆芽烩鱼片 / 49
- 猴头菇菜心 / 50
- 清炖萝卜牛肉 / 51
- 火腿冬瓜汤 / 51

孕中期食谱 / 52

- 白烧蹄筋 / 52
- 火爆腰花 / 52
- 沙茶煎肉 / 53
- 芙蓉鸡丝 / 53
- 炒鲜奶鸡蛋 / 54





优生优生健康食谱

YOUYUN YOUSHENG JIANKANG SHIPU



- 炒连壳螃蟹 / 61
- 龙虾沙律 / 62
- 茯苓包子 / 62
- 百合粥 / 63
- 杞子炖羊脑 / 63
- 阳春面 / 64
- 海米醋熘白菜 / 64
- 茄汁虾片 / 65
- 虾仁豆腐汤 / 65
- 泥鳅鱼汤 / 66
- 豉汁蒸排骨 / 66
- 锅巴三鲜 / 66
- 黄焖羊肉 / 67
- 豉椒贵妃蚌 / 68

- 贵妃牛腩 / 68
- 牡蛎粥 / 69
- 春笋烧兔 / 69
- 孕晚期食谱 / 70
- 芝麻鸡 / 70
- 烩鱼肚 / 71
- 什锦蒸蛋 / 71
- 海带炖肉 / 72
- 黄焖鸭肝 / 72
- 酱汁鱼条 / 73
- 鲜奶蘑菇 / 73
- 白菜烧栗子 / 74
- 鸡肉豆腐珠 / 74
- 虾皮炒茭白 / 75





- 藕粉粥 / 81
- 大枣粥 / 81
- 桂圆童子鸡 / 81
- 鸡蛋豆浆 / 82
- 陈皮牛肉 / 82
- 炖青鱼 / 83
- 白油嫩蛋 / 83
- 鱼香鸽蛋 / 84
- 爆炒腰花 / 84
- 薏米粥 / 85
- 桂花肉 / 85
- 红烧甲鱼 / 86

- 面筋烧青豆 / 75
- 雪菜烧豆腐 / 75
- 银鱼青豆松 / 76
- 麻酱白菜 / 76
- 炆肚丝 / 77
- 荷包鲫鱼 / 77
- 鱼肉馄饨 / 78
- 什锦炒饭 / 78
- 藕丝糕 / 79
- 火腿蛋花汤 / 79
- 黄花菜炒黄瓜 / 79
- 豆腐干炒菠菜 / 80
- 炒猪肚片 / 80





第三章 孕期不适与疾病对症食疗

妊娠呕吐 / 89

醋熘白菜 / 89

姜汁蹄花 / 89

砂仁姜葱蒸鲫鱼 / 90

蛋醋止呕汤 / 91

椒面羹 / 91

姜汁甘蔗露 / 92

佛手姜汤 / 92

芫荽鱼片汤 / 93

白术猪肚粥 / 93

陈皮炒鸡蛋 / 94

香苏饮 / 94

妊娠水肿 / 95

赤豆花生大枣粥 / 95

鸭羹粥 / 95

冬瓜盅 / 96

鲤鱼头煮冬瓜 / 96

牛奶香菇汤 / 97

鲑鱼桂圆汤 / 97

芥菜干贝汤 / 98

鲜菇炒豆苗 / 98

丝瓜咸蛋汤 / 98

淮山猪腰片 / 99

贫血 / 99

当归羊肉羹 / 99





枸杞番茄鱼片 / 100

补血红汤圆 / 101

红枣黑木耳汤 / 101

荔枝干大枣 / 102

海参煲鸡汤 / 102

水鸭益脑汤 / 102

田鸡淮山汤 / 103

便秘、痔疮 / 104

韭菜炒豆芽 / 104

宫爆肉丁 / 104

糖醋黄瓜 / 105

核桃仁拌芹菜 / 106

松子仁粥 / 106

腹胀、腹泻 / 107

芝麻里脊 / 107

甜椒里脊片 / 108

卤猴头蘑 / 108

干蒸果饭 / 109

糯米藕 / 109

下肢痠牵 / 110

蘑菇豆腐 / 110

酥海带 / 111

香油虾段 / 112

虾皮烧豆腐 / 112

牛肉末炒芹菜 / 113

胎儿宫内生长迟缓 / 114

糯米红枣炖鲤鱼 / 114

鹿草炖猪瘦肉 / 114





冬虫夏草炖紫河车 / 115

红参枸杞炖猪肉 / 115

地骨爆山羊 / 116

凤栗健脾羹 / 117

芡实蒸蛋羹 / 117

黑糯米粥 / 118

萝卜兔肉汤 / 118

妊娠高血压综合征 / 119

芹菜炒肉丝 / 119

清炖鲫鱼 / 119

天麻鸭子 / 120

芹菜瘦肉粥 / 120

胡萝卜粥 / 121

葛根鲑鱼汤 / 121

千金鲤鱼汤 / 122

菊花粥 / 122

决明子饮 / 123

习惯性流产 / 123

归芪参苓鸡 / 123

杜仲五味子炖羊肾 / 124

小黄米母鸡粥 / 124

猪腰子糯米粥 / 125

乳鸽枸杞汤 / 125

羊水过多 / 126

鲤鱼汤 / 126

猪苓葫芦鲤鱼汤 / 126

冬瓜鲤鱼汤 / 127

先兆子痫、子痫 / 127





黄豆芽粥 / 127

海蜇荸荠木耳汤 / 128

妊娠失音 / 128

玉蝴蝶冰糖炖梨 / 128

马兰头拌豆干 / 129

橄榄炖肉 / 129

罗汉果炖猪肺 / 130

当归黄瓜肉丝 / 130

第四章 产妇与营养

产妇饮食调养的重要性 / 133

产妇饮食调养的原则 / 135

产妇饮食调养的注意事项 / 137

分娩期膳食特点与饮食安排 / 141

 分娩期膳食营养特点 / 141

 分娩期饮食安排原则 / 141

产褥期膳食特点与饮食安排 / 142

 产褥期膳食营养特点 / 142

 产褥期饮食安排原则 / 143

乳母膳食特点与饮食安排 / 145

 乳母膳食营养特点 / 145

 乳母饮食安排原则 / 148



第五章 产妇美食

山楂肉干 / 151

赤豆鲤鱼 / 151





优孕优生健康食谱

YOUYUN YOU SHENG JIANKANG SHIPU

- 枸杞羊肾粥 / 152
- 核桃鸭子 / 152
- 红杞蒸鸡 / 153
- 银杞明目汤 / 153
- 杜仲腰花 / 154
- 肉丝炒莴笋丝 / 154
- 海米紫菜蛋汤 / 155
- 龙眼鸡翅 / 155
- 清炒虾仁 / 156
- 排骨汤面 / 156
- 草菇蒸鸡 / 157
- 豆腐鲫鱼 / 157
- 清汤鱼丸 / 158
- 红烧河鳗 / 159
- 海蟹羹 / 159

- 蚌肉豆腐 / 160
- 清汤蛤蚧 / 160
- 糯米丸子 / 161
- 炒肝尖 / 161
- 清炖酥鸭块 / 162
- 砂锅炖羊肉 / 162
- 红焖牛肉 / 163
- 青椒炒黄瓜 / 163
- 素烧豇豆 / 164
- 蒜头鸡肉汤 / 164
- 香酥排骨 / 165
- 白菜鸡肉汤 / 165
- 南瓜海带汤 / 166





- 老母鸡汤 / 166
- 牛奶麦片粥 / 167
- 鸡汁粥 / 167
- 绿豆银耳粥 / 167



第六章 产后不适与疾病对症治疗

产后虚弱 / 171

- 山药牛奶羊肉羹 / 171
- 金针双头汤 / 171
- 香菇炖鸽汤 / 172
- 咸菜炖大鳊 / 172

产后贫血 / 173

- 枣杞炖母鸡 / 173
- 阿胶猪肉汤 / 173
- 豆腐猪蹄汤 / 174
- 核桃花生山药粥 / 174



产后水肿 / 175

- 桂圆姜枣汤 / 175
- 大豆汤 / 175
- 山药大枣粥 / 176
- 鸭枣粥 / 176
- 玉米扁豆粥 / 177

产后腹痛 / 177

- 田七炖母鸡 / 177
- 当归煮猪肝 / 178
- 红鸡冠花鸡蛋 / 178
- 当归羊肉汤 / 179





山药粥 / 179

陈皮龙眼粥 / 180

荠菜 红糖汤 / 180

山楂蒲黄汤 / 181

恶露不尽 / 181

人参蒸乌鸡 / 181

参芪炖母鸡 / 182

鸡蛋大枣汤 / 182

黄芪猪肉汤 / 183

多味鸡汤面 / 183

桃仁粥 / 184

山楂红糖饮 / 184

产后失眠 / 185

柏子仁炖猪心 / 185

桂圆肉煮鸡蛋 / 185

龙胆莲心茶 / 186

合欢花粥 / 186

八宝粥 / 186

大枣桂圆银耳汤 / 187

枣仁百合汤 / 187

玫瑰花羊心汤 / 188

产后发热 / 188

鸡油烩油菜 / 188

益母草茶叶蛋 / 189

毛冬青煲猪脚 / 189

桃仁莲藕炖猪骨 / 190

荆芥粥 / 190

鹤鹑清热汤 / 191



桂枝党参鸡汤 / 191

地黄玄参兔肉汤 / 192

产后头痛 / 192

川芎蛋 / 192

首乌菊花茶 / 193

石决明粥 / 193

山甲芎归羊肉汤 / 194

产后咳喘 / 194

仙茅根炖猪肺 / 194

北杏炖雪梨 / 195

百合杏仁粥 / 195

润肺银耳汤 / 195

产后便秘 / 196

木耳海参煲猪大肠 / 196

菠菜猪肝 / 197

豆尖豆腐 / 197

白萝卜蜂蜜饮 / 197

桂花银耳柑羹 / 198

冬瓜鲤鱼羹 / 198

花生蹄花汤 / 199

杏仁粥 / 199

芝麻糊 / 200

芝麻润肤丸 / 200

冰糖炖香蕉 / 201

产后身痛 / 201

黄芪桂枝五物鸡 / 201

五加皮炖猪瘦肉 / 202

附片蒸狗肉 / 202

