

孕期营养食谱

菜点 面食 果汁 营养常识

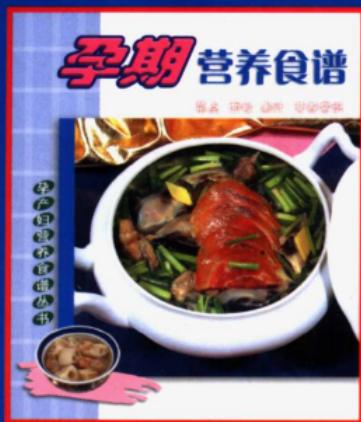
杨清 主编

主编 王政宏 邱丽倩
副主编 何嘉琳

孕产妇营养食谱丛书

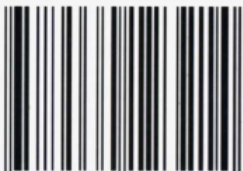


浙江科学技术出版社



孕 产 妇 营 养 食 谱 丛 书

ISBN 7-5341-2321-6



9 787534 123214 >

ISBN 7-5341-2321-6

定价：24.80 元

图书在版编目(CIP)数据

孕期营养食谱/王政宏,邱丽倩主编.—杭州:浙江科学技术出版社,2004.5

(孕产妇营养食谱丛书/杨清主编)

ISBN 7-5341-2321-6

I.孕… II.王,邱… III.①妊娠期营养常识②妊娠期-食谱 IV.TS 972.164

· 中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 21406 号

孕产妇营养食谱丛书 孕 期 营 养 食 谱

丛书主编	杨 清
主 编	王政宏 邱丽倩
副 主 编	何嘉琳
责任编辑	李卓凡
封面设计	孙 菁
责任出版	李 静
版面设计	祝宝钧 詹淑美
出 版	浙江科学技术出版社
发 行	浙江省新华书店
印 刷	浙江邮电印刷厂
开 本	889×1192 1/24
印 张	6
版 次	2004年5月第1版
印 次	2004年5月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2321-6
定 价	24.80元

谨以此书献给 天下的母亲

怀孕、分娩、哺育、成长，使人类生命延续、繁衍生息，这是母亲的神圣伟大之举。小生命的诞生，是爱的结晶、情的升华、家庭和民族的希望；对于身怀六甲的准妈妈和初为人母的新妈妈，她们渴望了解这一特殊时期的养身保健知识。

这套丛书以问答形式，介绍孕期和坐月子该吃什么，怎么吃，怎么烧等饮食营养常识。并以 330 款制作简便、美味可口、营养丰富的精美食谱，奉献给天下的母亲，祝愿妈妈和她的下一代幸福健康！

孕产妇营养食谱丛书

丛书主编 杨清（杭州市饮食服务有限公司副总经理）

孕期营养食谱

主 编 王政宏（中国烹饪大师）

邱丽倩（副主任医师）

副主编 何嘉琳（国家级名中医）

编 委 杨清 王政宏 邱丽倩 董顺翔 何嘉琳

叶维加 任振威 冯威 谢忠 郑鹏

王坚 支小峰 许萍 戴国庆 吕凤林

摄 影 江富根

孕产妇营养食谱丛书 杨清 主编

孕期营养食谱

主 编 王政宏

邱丽倩

副主编 何嘉琳



浙江科学技术出版社

目录

营养食谱



菜类

油爆大虾	6	北京烤鸭	24
人参炖乌鸡	7	软炸里脊	25
淮杞猪手煲	8	糖醋排骨	25
蚕豆炒腰花	9	番虾锅巴	26
王记糟钵头	10	银鱼丝炒蛋	26
炒双瓜	10	砂锅狮子头	27
红烧划水	11	萝卜双丝	28
蟹粉蒸豆腐	12	文蛤蒸蛋	28
滑溜鱼片	13	三杯鸡	29
雀菜炒鸡丝	14	咸肉干张煲	30
淮杞炖黑鱼	14	火腿冬瓜汤	31
砂锅炖什锦	15	丝瓜猪蹄汤	32
家常炒鸭片	16	鸡茸粟米羹	33
虫草炖乳鸽	16	西湖醋鱼	33
猪腰杜仲汤	17	鱼头豆腐	34
卤扎素卷	18	肉骨头黄豆煲	35
老鸭芋艿砂锅	19	芹菜炒肉丝	36
三鲜海参	20	草菇炖鸭掌	37
香露炖鸡	21	酱肉蒸白菜	38
鲑鱼蛤蜊汤	22	芙蓉鱼片	39
八宝如意	22	黄焖鸡翅	39
菠菜炒猪肝	23	咖喱鸡块	40
		肉丝豆腐汤	40
		盐水虾	41
		莲藕排骨汤	42

五柳鱼	43	鸡汁银鳕鱼	67
鸯扣鸡	44	酱爆鸡丁	68
虾仁炒蛋	44	肉饼蒸蛋	68
栗子烧鸡	45	葱油腰片	69
萝卜子排煲	46	干贝蒸春笋尖	70
萝卜丝煎带鱼	47	酱烧泥鳅	71
火腿蚕豆	47	葱焖鲫鱼	72
奶汤鲫鱼	48	五香老肝	73
火踵炖蹄膀	49	大肠煲	73
爆鳝背	50	杭州卤鸭	74
菠菜蛋花汤	50	嫩菱炒牛蛙	75
香菇炖鸡	51	榨菜里脊丝	76
家常牛肉煲	52	清汤鱼圆	76
香酥鹌鹑	53	红烧牛肉	77
茄汁大虾	54	蒜爆肫花	78
芦笋炒墨鱼	55	酱口茄子	79
菠萝炒鸡片	55	鸭血豆腐汤	80
牛肉粉丝汤	56	桃仁鸡丁	81
白斩鸡	57	宋嫂鱼羹	81
豆豉鲳鱼	57	蛭肉鳝糊	82
番茄炒蛋	58	清蒸鳗鱼	83
蛤蜊鲫鱼汤	59	新新鳝鱼煲	84
枸杞黑豆骨头煲	60	枸杞炖乳鸽	85
凉拌马兰头	61	咕嚕里脊	85
清炖牛腱	62	炆腰花	86
酥鱼	63	龙井虾仁	87
腌笃笋	63	清蒸鲻鱼	88
象牙口鱼	64	鲈莼脍	89
爆双丁	65	尖椒牛柳	89
火踵蒸菠菜	65	干菜炒鳗脯	90
羊肉煲	66	芙蓉蟹	91



蚝油牛肉	92
咖喱牛肉	93



点心类

鲜肉大包	94
葱油饼	95
小馄饨	95
寿桃	96
榨菜鲜肉饼	96
糯米烧麦	97
菊花包	98
素菜包	98
土豆糊	99
芹菜煎饼	99
芝麻凉卷	100
杏仁水果羹	100
奶油刀切	101
萝卜丝饼	101
糯米素烧鹅	102
酒酿圆子	102
汤团	103
葱煎包	103
南瓜糕	104
葱包桧儿	104
油条	105
南瓜糊	105
豆沙酥饼	106
百果油包	106

猫耳朵	107
甜不辣	107
咸菜煎饼	108
榨菜月饼	108
南瓜饼	109
麻条	109
迷你水饺	110
赤豆糕	110
素肠	111
葱花肉	111



面类

片儿川	112
双菇面	112
笋干开洋面	113
腰花面	113
虾爆鳝面	114
肚片面	114
海四宝面	115
杭州卷鸡面	115
蟹黄面	116
黄鱼面	116



果汁类

西瓜汁	117
苹果汁	117

黄瓜汁	118
马蹄汁	118
胡萝卜汁	118
橙汁	119
蜜瓜汁	119

时令水果	119
猕猴桃汁	120
椰子汁	120
草莓汁	120



营养常识

一 孕期生理变化有多少

1. 孕妇身体有哪些生理变化 121
2. 胎儿生长所需的营养从何而来 122
3. 营养对孕妇健康有哪些影响 123
4. 孕期要做哪些生理和心理的准备 123

二 孕期营养需多少

1. 蛋白质是孕育胎儿的基础 123
2. 不可缺少的脂肪 124
3. 米、面是热能的主要来源 124
4. 缺钙的孕妇易发生小腿抽筋 124
5. 孕妇要不要补铁 125
6. 不可缺少和不可多得的碘 125
7. 孕妇为什么要补锌 125
8. 孕期需要多少种维生素 126
9. 孕妇营养不足有什么危害 128
10. 哪些营养素缺乏会引起流产 128
11. 哪些营养素缺乏会诱发胎儿畸形 129
12. 微量元素不足有什么危害 129
13. 哪些营养素有助胎儿大脑的发育 130
14. 胎儿骨骼的发育与哪些维生素有关 130

三 孕期饮食讲科学

1. 孕期如何合理饮食 131
2. 不同孕期的饮食各有什么特点 132

3. 孕早期的饮食调理 132
4. 孕中期和孕晚期的饮食调理 133
5. 分娩时的饮食调理 133

四 孕期饮食巧安排

1. 孕前与孕早期的营养食谱 134
2. 孕中期的营养食谱 135
3. 孕晚期的营养食谱 135

五 孕期饮食六不宜

1. 方便食品、罐头食品不宜多食 135
2. 浓茶、浓咖啡、可乐饮料不宜多饮 140
3. 冷饮一次不宜多吃 140
4. 热性调味料不宜多食 140
5. 糯米甜酒类不宜多喝 140
6. 桂圆补品不宜吃 140

六 孕期并发症的食疗法

1. 妊娠呕吐的饮食调养 141
2. 妊娠水肿的饮食调养 141
3. 妊娠高血压综合症的饮食调养 142
4. 肾炎病人的孕期饮食 142
5. 孕期肝功能异常的饮食调养 142
6. 孕期抽筋的饮食调养 143
7. 妊娠糖尿病的饮食调养 143
8. 孕期便秘的饮食调养 143

营养食谱

菜类



油爆大虾

原料 大虾、葱段、酱油、绍酒、白糖、米醋、色拉油。

制法 将虾剪去钳、须、脚，洗净沥干。炒锅下色拉油，旺火烧至 220℃，大虾下锅约 30 秒捞出，待油温回升，将虾再次倒入复炸 10 秒，使其肉壳脱开。锅内剩少许油，放入葱段略煸，加入绍酒、虾、酱油、白糖及少许水，颠动炒锅烹入米醋，装盘即成。

营养功能

益气健脾，温肾壮阳，补虚健身。为孕期补钙首选菜品。





人参炖乌鸡

原料 鲜白参、乌鸡、高汤、绍酒、姜汁、精盐、味精。

制法 乌鸡焯水去污。取炖盅一只，放入乌鸡、白参、高汤、姜汁、绍酒、精盐，加盖隔水蒸3小时，取出调味，再加盖蒸15分钟即可。



营养功能

可促进脾胃消化功能，有益气生血、补肾健脾、滋阴宁神及安胎壮儿作用。为孕妇滋补佳肴。



淮杞猪手煲



营养功能

富含优质蛋白质，有补气健脾、补肾壮骨、滋阴明目作用。对妊娠贫血、眩晕症疗效显著。

原料 淮山、枸杞、猪蹄、姜汁、清汤、绍酒、精盐、味精、胡椒粉、葱结。

制法 猪蹄焯水去污。取煲锅一只，加入清汤及猪蹄、淮山、枸杞、姜汁、绍酒、葱结、精盐，加盖上火烧沸，转中火至酥熟时，捞出葱结，放入精盐、味精、胡椒粉即成。





蚕豆炒腰花

营养功能

能补充蛋白质、矿物质和维生素。有健脾生血、补肾益气功效。对妊娠腰痛、先兆流产者很适合。



原料

蚕豆、猪腰花、姜汁、老抽、白糖、精盐、味精、芝麻油、色拉油、高汤、绍酒、湿淀粉。

制法

蚕豆、猪腰花洗净后在沸水中略焯。锅置旺火，滑锅，下色拉油，入蚕豆、猪腰花稍爆，沥油。锅内剩油，下绍酒、姜汁、高汤、老抽、白糖、精盐、味精，用湿淀粉勾芡，倒入腰花、蚕豆，颠锅翻匀，淋入芝麻油即可。



王记糟钵头



原料 本鸡、猪肚、猪舌、凤爪、蔬菜、绍酒、香糟卤、姜汁、味精。

制法 将绍酒、香糟卤、姜汁、味精调制成卤水。取钵一只，放入烧熟凉透的主料，加入卤水浸没，封盖2小时即可食用。



营养功能



健脾开胃，降压止呕，对胃寒呕吐、妊娠呕吐者尤为适合。

原料 哈密瓜、黄瓜、精盐、味精、色拉油、湿淀粉、姜汁。

制法 哈密瓜、黄瓜取条，入油锅稍“养”，沥油，锅中入姜汁、精盐、味精、湿淀粉搅匀，加哈密瓜、黄瓜，颠锅，淋上亮油即可。

营养功能

含多种维生素、矿物质及纤维素，香嫩脆鲜，咸甜爽口，能养阴生津，助食欲。适宜妊娠呕吐者常食用。



炒双瓜





红烧划水

营养功能

富含营养,对妊娠贫血、浮肿者有健脾和胃、利水湿、助消化作用。



原料 草鱼、酱油、白糖、味精、芝麻油、色拉油、姜汁、葱结。

制法 草鱼取尾,批两片,刮刀,抹少许酱油。锅置旺火,下色拉油至 150℃,入鱼尾炸至金黄色捞出。锅内剩少许油,加入葱结、绍酒、酱油、姜汁、鱼尾,旋锅,加白糖至汤汁收浓,入味精,淋上芝麻油即可。





蟹粉蒸豆腐

原料 蟹粉、嫩豆腐、姜末、姜汁、精盐、味精、色拉油、绍酒。

制法 嫩豆腐切大块，氽水，后放于盘中。锅置旺火烧热，滑锅后投入姜末略煸，加入蟹粉煸炒，待煸出蟹油后入绍酒、精盐、味精，投料稍炒，盖于豆腐上，加盖密封。上笼蒸20分钟即可。

营养功能

富含优质蛋白质，能补钙健骨，滋阴养血，益气和。对妊娠呕吐、头晕症有疗效。





营养功能

富含优质蛋白质，能健脾和胃，运化水湿，对妊娠足肿症有效。

滑溜鱼片

原料 草鱼片、姜汁、绍酒、精盐、味精、湿淀粉、色拉油。

制法 去皮草鱼片用精盐、绍酒、湿淀粉上浆，锅置旺火烧热滑锅，下色拉油，入鱼片划散至玉白色捞出，另起锅入姜汁、绍酒、味精、湿淀粉搅匀，入鱼片，旋锅，淋上亮油即成。

