



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

准妈妈食谱

EATING FOR PREGNANCY

食尚系列
26

翁慧玲 著



孕前强身，孕中补胎
月子进补，产后减肥

惊喜价

16.00元

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈食谱 / 翁慧玲著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.3

(现代人食谱·食尚系列 26)

ISBN 7-5019-4251-X

I. 准… II. 翁… III. ①孕妇—食谱②产妇—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 007680 号

版权声明

原书名: 准妈妈食谱

作者: 翁慧玲

©本书中文简体版由台湾二鱼文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强

封面设计: 李云飞

版式设计: 王佳凡 姜涛

责任校对: 燕杰

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2004年3月第1版 2004年3月第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字数: 76千字

书号: ISBN 7-5019-4251-X/TS · 2514 定价: 16.00元

著作权合同登记 图字: 01-2004-0771

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30887S1X101ZYW





现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

准妈妈食谱

食尚系列 26

Eating for Pregnancy

翁慧玲 著

 中国轻工业出版社

目录 CONTENTS

孕期与产后的饮食原则 4

怀孕前的饮食

蔬果沙拉 6
酿墨鱼 8
酸奶南瓜 10
麻酱肉片 12
蚌虾同舟 14



怀孕中的饮食

姜汁鸡腿 16
柠檬鱼片 18
拔丝山药 19
酸甜墨鱼 20
杏仁瓦片 22
照烧袋饼 24
醋拌虾仁 26
甜酸咕嚕肉 28
柴香豆腐·芦笋虾 30
白酒蛤仔面 32
日式凉面 34
水果风味牛排 36
蛋包饭 38
糖醋鱼片 39
豌豆荚洋葱鸭血 40
芝麻鱼·黄豆芽小鱼 42

烤五花肉茭白 44
红豆姜汤 45
生菜包鸡 46
春饼·山药蔬菜饼 48
大鱼包小鱼 50
罗宋汤 51



坐月子的饮食

酒酿蛋汤 52
香油猪心 54
小鱼干炒苋菜·桂圆煎蛋 56
杜仲腰花 58
红糟鸡 59
花生猪蹄 60
当归虾 61
木瓜鱼片汤·金针鲈鱼汤 62
鱼肉意大利面·紫米粥 64



产后减肥饮食

3天减肥套餐

第一天

早餐 三明治·低脂酸奶 66
午餐 烫菠菜·里脊意大利面 68
晚餐 三菇六婆·蒸蛋·黄豆芽榨菜汤
·烤薄荷鸡腿·柴鱼菠菜·米饭 70

第二天

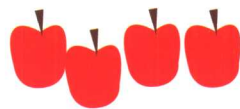
早餐 薏仁莲子粥·脱脂鲜奶 72
午餐 鱼片粥·炒茼蒿菜 74
晚餐 味噌猪肉片·炒芦笋蛤蜊·青菜棒
·关东煮双色·冬瓜草菇汤·米饭 76

第三天

早餐 馒头包霉干扣肉·豆浆 78
午餐 鸡片烩饭·烫花菜·黄瓜汤 80
晚餐 树子蒸鱼·凉拌豆腐·西番莲苦瓜片
·炒丝瓜·海带汤·米饭 82



孕期与产后的饮食原则



怀孕前的饮食注意

● 注意饮食

为满足身体的营养需求,必须依赖多种营养素的补充,任何单一食物绝对无法满足怀孕期间的身体需要。因此,每天均衡摄取营养、不偏食、减少摄入含咖啡因的食物、避免喝酒等是相当重要的。

● 补充叶酸

叶酸是水溶性维生素中的一种,又称为“造血维生素”,因存在于绿叶菜中而得名。近年来的医学研究发现,叶酸对胎儿脑神经的发育具有显著作用。从准备怀孕至怀孕后的一个月内,都应适当补充叶酸。富含叶酸的食物有:菠菜、芦笋、西兰花、莴笋、甘蓝、动物肝脏、蛋黄、南瓜、胡萝卜、马铃薯、豆类、坚果类、小麦胚芽、全麦面包等。

● 避免可能导致流产的食物

例如,薏仁、肉桂等。



怀孕中的饮食禁忌

● 改善胃部不适

1. 少食多餐,避免一次大量进食。
2. 避免饭后立刻躺下,睡前2小时勿进食,睡觉时将头垫高。
3. 控制体重、避免肥胖,少食用高浓缩含糖食物及饮料。
4. 戒烟,避免茶、咖啡、过热及辛辣等刺激性食物。
5. 避免油炸、油腻等不易消化的食物。
6. 增加富含维生素C、 β -胡萝卜素、锌等食物。

● 预防抽筋

1. 增加钙质的补充,注意下肢保暖及睡前垫高头部。
2. 多摄入富含钙质的食物。例如,奶类及奶制品;黄豆及其制品;深绿色蔬菜、芝麻等。

● 防止便秘

1. 增加水分,多摄取蔬菜、水果、全谷类等食物。
2. 适度活动。
3. 养成每天排便的习便。

● 警惕妊娠糖尿病

1. 定时、定量饮食。
2. 均衡、适量饮食。
3. 避免甜食及油炸食物的摄取。
4. 增加膳食纤维的摄取,例如,以糙米饭代替白米饭。

坐月子的饮食调养

• 产妇饮食原则

1. 饮食摄取适量且均衡：母体的营养摄入及饮食的状况会直接影响乳汁分泌数量及品质，因此均衡摄取各种营养素是相当重要的。
2. 热量的摄取：要比未怀孕前增加适当热量的摄取，这样可增加乳汁的分泌；但过量摄取会增加母体的体重。
3. 蛋白质的摄取：比未怀孕前增加蛋白质的摄入，并以优质蛋白质为佳。
4. 钙及铁的摄取：增加钙、铁的摄取，可改善母体分娩时血液流失的状况及补充婴儿生长发育所需营养。
5. 食物纤维素的摄取：增加新鲜蔬菜及水果的摄取，适量补充食物纤维素。同时，可预防便秘。
6. 液体的摄取：充足液体的摄取，可增加乳汁分泌。
7. 避免食用的食物：例如，烟、酒、咖啡、浓茶、腌制品、辣椒、胡椒、咖喱等刺激性食物。
8. 催奶食物有花生、芝麻、鲜虾、猪蹄、韭菜等；回奶食物有麦芽水等。

• 剖腹产的营养需求

1. 需待排气后才可进食。如果术后一直没有排气，可喝少许开水刺激肠蠕动。
2. 术后一周内禁食容易引起胀气的食物，例如豆类、洋葱、甘蓝菜、甘薯等。
3. 避免油炸及刺激性食物。
4. 增加蛋白质、铁及食物纤维素的摄取，以帮助身体恢复及预防便秘。
5. 含香油、酒及人参等成分的食物应于产后一周后才可食用。



产后减肥饮食原则

• 三餐定时定量

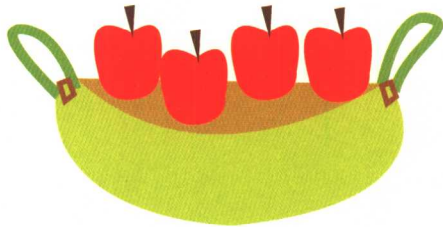
1. 养成细嚼慢咽、定时用餐的习惯。
2. 均衡摄取食物、避免偏食。
3. 避免油煎、油炸、浓汤、糕饼、零食等高热量食物。
4. 多采用蒸、煮、烤、炖、凉拌等烹调方式。
5. 避免暴饮暴食，不吃点心及宵夜。

• 增加食物纤维素摄取

可请营养师为你设计个人营养摄取量建议。

• 外出就餐注意

1. 不去或少去餐馆就餐，以免过量饮食。
2. 选择清蒸或凉拌的菜肴。
3. 以水果取代果汁或甜点。
4. 去油清汤比浓汤好。
5. 白米饭比烩饭、炒面、炒饭好。
6. 主菜的选择以鸡、海鲜优先，牛肉、猪肉次之，且应去皮后再食用。
7. 少用酱汁及西式调味酱，包括沙拉酱汁、牛排酱汁等。
8. 普通面包比大蒜面包及奶油面包好。





怀孕前的饮食



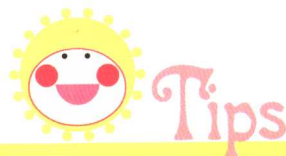
蔬果沙拉

材料 INGREDIENTS

核桃仁 10 克	红椒 40 克
腰果 10 克	葡萄干 10 克
猕猴桃 40 克	酸奶 100 克
黄椒 40 克	

做法 METHODS

- 1 猕猴桃去皮、切小丁，黄椒及红椒洗净，去籽、切小丁。
- 2 将所有材料混合，淋上酸奶即可。



重点食物

猕猴桃、黄椒、红椒

对准妈妈的帮助

含有丰富的维生素C、铁，可增强免疫力。



蔬果沙拉



怀孕前的饮食

酿墨鱼

材料 INGREDIENTS

墨鱼 80 克
大麻哈鱼 30 克
西芹 10 克
番茄 20 克
洋葱 10 克
蒜末 1/2 克

调味料 SEASONINGS

(A) 糖 1/4 茶匙
酱油 1 茶匙
料酒 1/2 茶匙
(B) 盐 1/4 茶匙
胡椒 1/4 茶匙

做法 METHODS

- 1 墨鱼去外膜及内脏、洗净，以调味料(A)腌约 10 分钟，取出备用。
- 2 西芹、番茄洗净、剁碎；大麻哈鱼去鱼骨，与西芹末、番茄末混合。
- 3 起油锅，爆香蒜末及洋葱，加入调味料(B)炒拌匀，塞入墨鱼肚中。
- 4 入烤箱中烤约 5 分钟，取出、切段即可。



Tips

重点食物

墨鱼

对准妈妈的帮助

海鲜含有丰富的锌，对促进生长及增强免疫力有帮助。



酿墨鱼



怀孕前的饮食

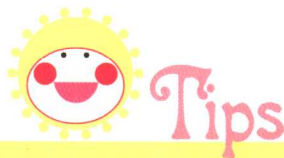
酸奶南瓜

材料 INGREDIENTS

酸奶 60 克
南瓜 150 克
奶油 5 克
草莓 20 克

做法 METHODS

- 1 草莓洗净、切块；南瓜洗净，去皮、去籽，入蒸锅中蒸熟烂；奶油入烤箱烤融化，与南瓜混合拌匀。
- 2 用挖冰器将南瓜制成半球形，淋上酸奶并摆上草莓即可。



重点食物

南瓜

对准妈妈的帮助

含有丰富的叶酸，为细胞分裂及红血球形成的必要元素，可预防恶性贫血。怀孕前及怀孕初期的补充，可预防胎儿先天性神经管缺陷。



酸奶南瓜



怀孕前的饮食

麻酱肉片

材料 INGREDIENTS

火锅肉片 120 克
豌豆苗 100 克
胡萝卜丝 40 克
淀粉 1 汤匙

麻酱汁 SAUCE

芝麻酱 1 汤匙
酱油 1/2 茶匙
水 1 茶匙
香油 1/2 茶匙
醋 1/2 茶匙

做法 METHODS

- 1 麻酱汁做法：以少量多次的方式，加水调和芝麻酱及醋；待混合均匀后，再加入其他材料，即成麻酱汁。
- 2 豌豆苗、胡萝卜丝烫熟，沥干后备用。
- 3 肉片加淀粉拌匀，余烫后捞出，与豌豆苗、胡萝卜丝一起摆盘，并淋上麻酱汁即可。



重点食物

肉片、豌豆苗

对准妈妈的帮助

含有丰富的叶酸，可预防恶性贫血。怀孕前及怀孕初期补充叶酸，可预防胎儿先天性神经管缺陷。



麻酱肉片



怀孕前的饮食

蚌虾同舟

材料 INGREDIENTS

文蛤 500 克

虾仁 30 克

鱼泥 30 克

调味料 SEASONINGS

盐 1/4 茶匙

料酒 1 茶匙

香油 1/2 茶匙

做法 METHODS

- 1 文蛤洗净，以锡纸包住，入烤箱烤至开口，将肉取出。
- 2 虾仁与鱼泥及调味料混合拌匀，酿入文蛤中，入蒸锅蒸熟。
- 3 另起锅，将文蛤汤汁加热，加入香油后，淋在蒸好的文蛤上即可。



Tips

重点食物

文蛤、虾仁

对准妈妈的帮助

海鲜含有丰富的锌，对促进胎儿的生长及增强免疫力有帮助。



蚌虾同舟