

私厨定制食谱

犀文图书 编著



孕 女三

滋补
调理
食谱

食

不同时期，
饮食也应区别对待
私厨定制，
因人而异守护健康

 中国农业出版社

私厨订制食谱

犀文图书 编著



孕 姐

滋补
调理
食谱

图书在版编目(CIP)数据

孕妇滋补调理食谱 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国农业出版社, 2015. 1

(私厨订制食谱)

ISBN 978-7-109-20077-7

I. ①孕… II. ①犀… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第001482号

本书编委会: 辛玉玺 张永荣 朱 琨 唐似葵 朱丽华
何 奕 唐 思 莫 赛 唐晓青 赵 毅
唐兆壁 曾娣娣 朱利亚 莫爱平 何先军
祝 燕 陆 云 徐逸儒 何林滨 韩艳来

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街18号楼)

(邮政编码: 100125)

总 策 划 刘博浩

责任编辑 李 梅

北京画中画印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2015年6月第1版 2015年6月北京第1次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 8

字数: 150千字

定价: 29.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前言

PREFACE

俗语有言：人以群分。年龄层次、价值观、受教育程度、爱好、工种等都是用以区分人群的因素。如今的“70后”、“80后”、“90后”等正是按照不同的年龄层次来划分的。不同年龄层的人群有不同的共性和特征，在对社会的理解、共性、爱好、饮食的需求等方面都表现出各自群体的特点。因此，“区别对待”“具体情况具体分析”在不同年龄段的实际需求上有着重要意义。

饮食当然也是如此。不同年龄段、不同处境的人的营养需求必然不一样。婴幼儿脆弱、多变，需要灵活根据生长特点改动食谱；青少年处于生长发育的最佳时期，对营养有着极大的需求；孕、产妇也需要特殊照顾，在孕前准备、孕初期、孕中期、孕晚期、月子期，都有不同的补养重点；中老年机体功能下降，疾病侵身，在饮食方面也诸多禁忌。鉴于此，“私厨定制食谱”系列选取了以上四种特殊时期的人群，对其进行饮食建议，希望能够帮助处于特殊时期的人群得到更好、更健壮的身体。

《孕妇滋补调理食谱》一书，介绍了孕妇在孕初期、孕中期、孕晚期三个不同时间段的饮食建议，根据胎儿的发育，选择最佳的食材，配以详细的菜例制作、功效解析，希望能给孕妇在饮食方面提供良好的参考。

目录

CONTENTS

根据胎儿的发育和孕
妇的需要,选择最佳食材,
配以详细的菜例制作、功
效解析,给孕妇饮食方面
的参考。

孕初期(第1~3月)营养食谱

- | | | |
|------------|----------|-------------|
| 2 孕初期的饮食提醒 | 12 萝卜焖牛腩 | 22 玉米胡萝卜排骨汤 |
| 3 孕期忌食食物 | 13 椰汁烩鸡 | 23 花生炖猪蹄 |
| 4 豆腐干炒蒜薹 | 14 黄花菜蒸鱼 | 24 猪排炖黄豆芽 |
| 5 脆熘豆腐 | 15 豉汁蒸鱼头 | 25 黑枣乌鸡汤 |
| 6 四喜黄豆粒 | 16 蒜子焖鲈鱼 | 26 党参天冬老鸡汤 |
| 7 素炒紫椰菜 | 17 鲜炒鱼片 | 27 砂仁鲫鱼汤 |
| 8 糖醋酥肉 | 18 虾仁豆腐汤 | 28 葛根排骨鲮鱼汤 |
| 9 土豆焖鸡 | 19 鸡丝烩菠菜 | 29 健脾萝卜汤 |
| 10 板栗焖乌鸡 | 20 白菜奶汁汤 | 30 红枣炖兔肉 |
| 11 五更牛腩 | 21 丝瓜瘦肉汤 | |

孕中期(第4~7月)营养食谱

- | | | |
|-------------------|-----------|------------|
| 32 孕中期多种营养不
可缺 | 42 浓香酱油鸡 | 53 肉末番茄汤 |
| 33 孕中期的饮食提醒 | 43 滑蛋牛肉 | 54 竹笋香菇汤 |
| 34 丝瓜炒豆腐 | 44 滑蛋虾仁 | 55 冬瓜羊肉汤 |
| 35 茶树菇烧豆腐 | 45 茶树菇炒鸡蛋 | 56 山药羊腿汤 |
| 36 烧藕丸 | 46 油焖鸡腿 | 57 山药花胶炖乌鸡 |
| 37 五柳鱼 | 47 嫩姜熘鸡片 | 58 豆腐鱼头汤 |
| 38 芝麻茄汁烩鸡脯 | 48 板栗烧肉 | 59 青菜红枣煲鱼头 |
| 39 香菇蒸滑鸡 | 49 小鸡炖粉条 | 60 蒸鳊鱼 |
| 40 乌鸡焖鸭掌 | 50 火腿穿鸡翅 | 61 冬瓜排骨汤 |
| 41 土豆蒸鸡块 | 51 客家三杯鸡 | 62 鸡汁红烧萝卜 |
| | 52 黄瓜银耳汤 | 63 三鲜花干 |

64	红枣芡实黑鱼汤	70	红烧鱼块	75	南瓜排骨汤
65	红葱蒸土鸡	71	黄豆葛根鱼片汤	76	山药羊肉汤
66	丝瓜蚬肉香芋煲	72	生地冬瓜鲍鱼汤	77	双莲煲老鸡
67	枸杞子烧鲫鱼	73	白萝卜三鲜汤	78	蜜枣排骨鲍鱼汤
68	猴头菇炖海参	74	红枣玉米排骨汤	79	苹果猪骨汤
69	冬瓜煲生鱼				

孕晚期（第8~10月）营养食谱

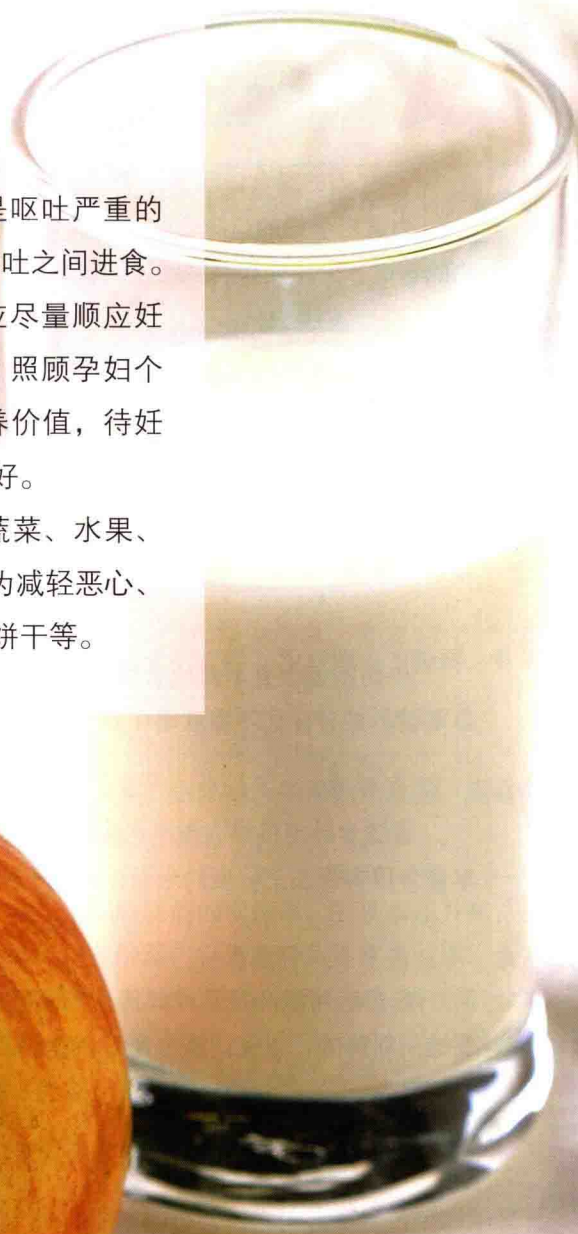
81	孕晚期的营养要求	96	生姜泥鳅汤	111	山药莲藕牛腩汤
82	孕晚期的饮食提醒	97	豌豆苗豆腐汤	112	山药生地羊肉汤
83	芋头豆腐	98	香滑鲈鱼片	113	菠菜银耳肉片汤
84	一品豆腐	99	黑豆鱼尾汤	114	玉竹苦瓜排骨汤
85	胡萝卜豆腐丸	100	小黄鱼炖豆腐	115	阿胶瘦肉汤
86	金针瓜丝	101	草鱼豆腐汤	116	玉米煲老鸭
87	粉蒸排骨藕	102	姜丝炖鲈鱼	117	黑豆莲藕乳鸽汤
88	糯香排骨	103	清蒸黄花鱼	118	韭菜海参粥
89	南瓜烧鸡	104	黄花菠菜鸡蛋汤	119	鲤鱼赤豆粥
90	冬菜蒸牛肉	105	黄豆菜干骨头汤	120	芝麻花生猪肝粥
91	糖醋带鱼	106	笋蘑火腿鸽子汤	121	鲫鱼糯米粥
92	面筋烧牡蛎	107	绿豆莲藕猪蹄汤	122	鲜菇小米粥
93	冬瓜鲤鱼汤	108	藕片瘦肉汤	123	草菇鱼片粥
94	赤豆鲤鱼汤	109	芡实瘦肉汤		
95	火腿鱿鱼汤	110	娃娃菜筒子骨汤		



孕初期(第1~3月) 营养食谱

孕初期妇女应少食多餐，尤其是呕吐严重的孕妇，进食可不受时间限制，坚持在呕吐之间进食。为增加进食量，保证热量的摄入，应尽量顺应妊娠反应引起的饮食习惯的短期改变，照顾孕妇个人的嗜好，不要片面追求食物的营养价值，待妊娠反应停止后，再逐渐纠正孕妇的偏好。

怀孕初期妇女应注意适当多吃蔬菜、水果、牛奶等富含维生素和矿物质的食物。为减轻恶心、呕吐的症状，可进食面包干、馒头、饼干等。





滋补调理之法

孕初期的饮食提醒

1

孕初期的膳食以简单、清淡、易消化吸收为原则

为适应孕妇的口味变化，使其食欲增强，烹调时可用少量酸、辣、甜味来提高食物的味道，少用油和刺激性强的调味料。

2

多食富含蛋白质的食品

孕初期虽然胚胎生长比较缓慢，但其机体已经有一定的蛋白质储存。妊娠一个月时，胚胎每日储存蛋白质 0.6 克。但因为早期胚胎缺乏氨基酸合成的酶类，不能合成自身所需的氨基酸，所以必须由母体提供。准妈妈孕初期必须通过食物摄取足够的优质蛋白质，适量食用鸡蛋、肉类、鱼、虾等，还有豆制品、干果类、花生酱、芝麻酱等植物性食品。

3

多食牛奶及奶制品

牛奶不但含有丰富的蛋白质，还含有钙、磷等多种矿物元素和维生素 A、维生素 D 等营养成分。如不喜欢喝牛奶，可用酸奶或豆浆代替。

4

多食谷类食品

谷类食品每日摄入量不可少于 150 克，而且品种要多样，要经常粗、细粮搭配，尽量食用中等加工程度的米面，以利于获得全面营养。

5

多食蔬菜和水果

应多选用绿叶蔬菜或其他有色蔬菜。孕妇膳食中绿叶蔬菜应占 2/3；蔬菜和水果要选用新鲜的，以保证维生素 C 的供给。

6

多食海产品

为保证碘和锌的摄入，孕妇每周至少应吃一次海产品，如虾、紫菜等。

7

孕妇早期饮食注意事项

①不宜食用油腻、油炸、辛辣等不易消化和刺激性强的食物，以防止因消化不良或便秘而造成先兆流产。

②进食时，最好将固体食物与液体食物分开食用，正餐完毕后隔一段时间再喝水或汤。

③白天尽量不要空腹。空腹时心情往往不好，易恶心、呕吐，所以要常备些点心。

④呕吐易使体内液体流失而疲倦，所以需要及时补充水分。呕吐严重的孕妇，要及时去医院就诊，通过输液补充营养。

孕期忌食食物

虽然龙眼具有丰富的营养成分，中医也认为龙眼有补心安神、养血益脾的功能，但是其属于大热食物，凡是阴虚内热体质及患有热性疾病的人都不能食用。而女性怀孕后大多阴虚，阴虚则滋生内热，因此孕妇往往有大便干燥、口干、胎热等症状。此时吃龙眼不仅不能保胎，反而容易导致漏红、腹痛等先兆流产症状。

龙眼

中医认为益母草具有活血祛淤、利尿消肿的功效，对女性（无论有孕无孕者）子宫有明显的兴奋作用，会使子宫强有力地收缩，对胎儿的危害十分大，因此孕妇一定要禁用益母草及其相关药物。

益母草

中医认为西瓜属于寒凉食品，孕妇食用后会刺激子宫，使其收缩频率加快，对胎儿有严重影响，还会引起孕妇头晕、心悸、呕吐等症状，因此不宜。另外，西瓜含糖量高，妊娠合并糖尿病患者一定要禁食。

西瓜

甲鱼属于咸寒食物，有很强的通血活络、消结散瘀的作用，孕妇食用后可能导致堕胎，尤其甲鱼壳的堕胎力比甲鱼肉更强，因此孕妇一定要禁食。

甲鱼

海带中富含碘，孕妇如果过量食用海带，摄入碘过量会引起胎儿甲状腺发育障碍，影响胎儿的正常发育，婴儿出生后可能出现甲状腺功能低下症状。

海带

怀孕期间孕妇即使饮少量酒，也会对胎儿的生长发育产生影响。如果饮酒过量，则会令胎儿畸变，影响胎儿智力及生理的发育，因此孕期应当避免饮酒。

酒

长期大量饮用咖啡，大多数人会患上失眠症，增加胰腺癌的发病率，并使血压升高，易患心脏病。咖啡中的咖啡碱会破坏维生素B₁，使人出现烦躁、容易疲劳、记忆力减退、食欲下降、便秘等症状，严重的会导致神经组织损伤（萎缩）及浮肿。如果孕妇每天大量饮用咖啡，那么生产的婴儿会没有正常婴儿活泼，身体也不够健壮。

咖啡

摄取过量咖啡碱还会影响胎儿的骨骼发育，导致胎儿手指、脚趾畸形，也会增加流产、早产、婴儿体重过轻等症状的可能性。

糖精的主要成分是糖精钠，没有营养价值。虽然纯净的糖精对人体无害，但孕妇如果长时间过量食用糖精或饮用含糖精的饮料等，会对胃肠道黏膜产生强烈的刺激作用，影响某些消化酶的功能，出现消化功能减退，发生消化不良症状，造成营养吸收功能障碍，对母体和胎儿造成很大的损害。

糖精

另外，糖精是经由肾脏排出的，多吃糖精及含糖精的食物还会加重肾脏负担。

中医认为，螃蟹性质极度寒凉，脾胃虚寒的人吃了会导致腹痛、腹泻，而体质虚弱的孕妇食用后可能导致流产。尤其是蟹爪，它有明显的堕胎作用。

螃蟹

豆腐干炒蒜薹



保 健 解 析

蒜薹中所含的大蒜素可以增强孕妇的机体免疫力，但蒜薹不易消化，可适量食用。

制作过程

1. 将豆腐干洗净，切成条形；将蒜薹洗净，切段。
2. 锅中放食用油烧热，放入蒜薹煸炒至翠绿色时，放入豆腐干继续炒。
3. 加盐调味，即可出锅。

更多食用建议

选购蒜薹时，应挑选条长翠嫩，枝条浓绿，茎头部白嫩的；如尾部发黄，项端开花，纤维粗老的则不宜购买。

主料 蒜薹 250 克，豆腐干 200 克。
辅料 盐、食用油各适量。

脆熘豆腐



保健解析

豆腐含铁、镁、钾、烟酸、铜、钙、锌、磷、叶酸、维生素B₁和维生素B₆。其中所含的钙、叶酸、维生素B₆等对孕妇都很有益处。

主料 豆腐干 250 克，油菜 50 克，淀粉、小麦面粉各 30 克。

辅料 食用油、花椒水、盐、糖、姜汁、水淀粉、清汤各适量。

制作过程

1. 将淀粉、小麦面粉调糊待用；豆腐干切条，加盐调味，放入面糊中挂糊待用；将油菜洗净，去叶，斜切成段。
2. 锅内加油烧热，加豆腐干炸至皮脆，出锅待用。
3. 原锅留油，放入油菜略炒，加花椒水、姜汁、清汤、盐、糖炒开，加水淀粉勾芡，加豆腐干翻炒至匀，即可出锅。

更多食用建议

食用油菜时要现做现切，并用大火快炒，这样既可保持鲜嫩，又可使其营养成分不被破坏。

四喜黄豆粒

保健解析

黄豆营养价值很高，是膳食优质蛋白的重要来源，是孕妇补钙的理想食品。

主料 黄豆 150 克，荷兰豆粒、胡萝卜、芡实、瘦肉各 10 克。

辅料 食用油、盐、糖、淀粉各适量。

制作过程

1. 瘦肉切粒，加少许盐、淀粉腌好；胡萝卜去皮切粒；黄豆先用清水泡透，煮熟待用；取一点淀粉加水调成水淀粉。
2. 烧锅下油，加瘦肉粒炒熟。
3. 然后加黄豆粒、荷兰豆粒、胡萝卜粒、芡实，调入盐、糖炒透，加水淀粉勾芡即成。

更多食用建议

黄豆是常用的食物，含有很高的食物蛋白，适合孕妇怀孕初期适量食用，脾胃虚寒的准妈妈不宜多食。





素炒紫椰菜

保健解析

紫椰菜(紫甘蓝)富含叶酸,对怀孕的妇女、贫血患者十分有益,也是妇女的重要美容品。

制作过程

1. 将紫椰菜洗净,控干,切成片。
2. 炒锅放油烧热,把紫椰菜放入,小火把菜翻炒至熟。
3. 加盐和拍好的蒜泥即可。

更多食用建议

紫椰菜经过高温炒、煮后会掉色,并流失少部分营养,这属于正常现象。若想保持紫椰菜原本艳丽的紫红色,可在加热操作前加少许白醋。

主料 鲜紫椰菜 500 克。

辅料 蒜泥、食用油、盐各适量。

糖醋酥肉



保健解析

五花肉含有人体生长发育所需的丰富的优质蛋白、脂肪、维生素等，而且肉质较嫩，易消化，符合孕妇的饮食需求。

主料 五花肉200克，鸡蛋1个，冬笋、青椒各适量。

辅料 脆炸粉、淀粉、糖、番茄沙司、胡椒粉、料酒、醋、盐、面粉、食用油各适量。

制作过程

- 1.五花肉洗净，切片，加胡椒粉、盐、料酒、蛋清抓匀，腌20分钟；冬笋、青椒洗净，切小块。
- 2.将淀粉、面粉、脆炸粉、蛋黄、水混合，搅成糊状；将肉片放入，裹匀。
- 3.将肉片放入热油锅炸至金黄，捞出控油；待油再沸，再倒入，复炸一下，放入冬笋，片刻，捞出控油。
- 4.锅留点油，放入肉、笋和青椒，用番茄沙司、糖、盐、醋、水淀粉调成的芡汁勾芡即可。

更多食用建议

新鲜的五花肉分层清晰，有光泽，无异味，用手稍微捏按一下，富有弹性。

土豆焖鸡



保健解析

土豆富含钙、镁、钾等营养成分，其维生素C和B族维生素的含量较高。孕妇食用土豆可以补充钙、维生素C和B族维生素等。

主料 肥鸡 1 只，土豆 250 克。
辅料 盐、料酒、酱油、糖、食用油各适量。

制作过程

1. 土豆去皮，切块；肥鸡宰杀，洗净，剁块。
2. 食用油滑锅烧热，下鸡块煸油，捞出；再加热油锅，放土豆炸至金黄捞起。
3. 锅底留油，放鸡块、土豆，烹入料酒，加酱油、盐、糖、清水煮沸，转小火焖至熟烂即可。

更多食用建议

怀孕的女性在选择土豆的时候，要注意，发青了的土豆不要吃，而且如果土豆放置的时间过长，变皱巴了的，也建议不要吃。

板栗焖乌鸡

制作过程

1. 将乌鸡处理干净，剁成大块，放入开水锅内氽出血水，捞出用清水洗净；板栗去皮。
2. 净锅置火上，放油烧热，用葱花炆锅，放入黄酱煸炒片刻，加料酒、酱油、糖、高汤和乌鸡块烧 30 分钟。
3. 放入板栗，用中小火再焖烧至鸡熟栗香，放盐，用水淀粉勾芡，淋上香油，出锅装盘即成。

保健解析

板栗富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌、多种维生素等营养成分，健脾养胃、补肾强筋。孕妇常吃板栗不仅可以健身壮骨，还有消除疲劳的作用。

主料 乌鸡 1 只，板栗 100 克。

辅料 高汤、葱花、黄酱、糖、水淀粉、食用油、料酒、盐、酱油、香油各适量。

更多食用建议

购买的生板栗如当时不吃，最好放在有网眼的网袋或筛子里，放在阴凉通风处。





五更牛腩

保健解析

牛腩富含矿物质和B族维生素，包括烟酸、维生素B₁、维生素B₂，营养价值非常高。每100克的牛腩含铁量为3毫克，含锌量8.5毫克，营养价值较高。

主料 牛腩 500 克，番茄 1 个。
辅料 葱、姜、蒜瓣、料酒、豆瓣酱、高汤、盐、食用油、酱油、水淀粉各适量。

制作过程

1. 番茄切块，葱切斜段，蒜瓣、姜切片。
2. 牛腩洗净切块，放入开水中氽烫去血水后捞出，用清水冲凉，放入大碗中加葱段和姜片，再加番茄、料酒和适量水淹过牛腩，上屉蒸 30 分钟，弃去葱、姜。
3. 锅中倒入油烧热，放入蒜片、葱段爆香，加豆瓣酱、高汤煮开，再加煮好的牛腩及盐、酱油煮透，最后加水淀粉勾芡即可。

更多食用建议

只要牛腩新鲜卫生，并且彻底煮熟，孕妈妈都可以食用，不过像八角等调料一般比较热性，建议孕妈妈少吃。