

内容点点滴滴

关怀实实在在

母子安康丛书



孕产妇

YUNCHANFU 营养食谱



强力推荐 yingyang shipu

编著◎高洁

- 孕产妇应具备哪些营养知识
- 怀胎十月如何调理身体
- 孕期常见症状的食疗方法
- 哪些食物有利于胎儿的发育
- 产后饮食调理与保健

中国人口出版社





橘羹汤圆

材料

糯米粉 1/2 包
 什糖水果罐头 1 罐
 热水 6 饭碗
 砂糖 适量

做法

1. 糯米粉与适量热水揉成团，慢慢揉成直径 1 厘米的长条，截成拇指大小，用手掌搓成圆形小丸。
2. 什糖水果淡出汤汁，置于大碗中，另加热水、砂糖拌匀。
3. 水烧开后汤圆入锅，见汤圆浮起即已熟透，捞起沥去水分，倒入准备好的汤碗中，即可。

备注

这道甜点熟食、冷食均宜，如要冷食，则将调匀的什糖水果甜汁，放入冰箱冰透，食用时再取出加入汤圆即可。



百果河鳗

材料

河鳗 2条
百果 1/2罐
淀粉水 1大匙
麻油 少许

调味料

①料：葱段 少许
姜片 少许
酒 1/2茶匙
水 适量

②料：冰糖 1小块
糖 1大匙
味精 1/2茶匙
酱油 1大匙
酒 1茶匙
胡椒粉 少许
蒜头（拍裂） . . . 4粒
醋 少许
姜末 少许

做法

1. 河鳗以温水烫过，去肠洗净切段放至锅中加①料，上蒸笼蒸熟拿出。
2. 加入百果及②料，开中火焖煮15分，起锅前淋上淀粉水及麻油即可。



花瓜蒸白鱼

材料

白鱼 1 条
花瓜 75 克
葱段 少许
姜片 2 片
调味料：味精 1/4 茶

匙

盐 1/4 茶匙
酒 1/2 茶匙
大油 1 茶匙
胡椒粉 少许
水 2 大匙

做法

1. 白鱼处理干净后，将花瓜、葱段、姜片平铺鱼上，加调味料后上蒸笼蒸煮 15 分钟，拿出，去掉葱姜即可。

材料

绿香瓜 6个
 调味料：鸡胸肉 . . . 225克
 蛋 3个
 火腿屑 3大匙
 冬菇 3朵
 姜末 4小匙
 盐 3小匙
 味精 3小匙
 大油 少许
 高汤 2大匙

做法

1. 香瓜洗净，由蒂处切去2厘米，用汤匙将籽囊挖出；鸡胸肉剁烂；蛋打散；冬菇泡发，去蒂，切成碎末。

2. 整理过的调味料全部搅拌均匀，平均倒入6个瓜盅内。

3. 瓜盅入笼蒸15分钟，即可取出食用。



香瓜鸡盅

孕产妇 YUN CHAN FU YING YANG SHI PU 营养食谱



罐煨牛筋

材料

牛筋	600 克	莲子	2 大匙
香菇	4—5 朵	干虾仁	1 大匙
火腿片	5—6 片	酒	1 大匙
笋 (小)	2 根	高汤	6 饭碗
红枣	2 大匙	盐	1 小匙
枸杞	2 大匙	味精	1 小匙
甘草	2—3 片		

做法

1. 牛筋去油，整理干净，切 2 厘米见方块，用滚水略烫，捞起沥干；香菇泡发，去蒂，对切成半；笋洗净，去壳，切片；红枣、枸杞、莲子冲净。
2. 全部材料与高汤同入瓦罐，用大火煮开后，改成小火慢慢炖 3—4 小时，见牛筋熟烂即可食用。



火桐土鸡排翅

材料

土鸡 (约 1200 克) 1 只
 排翅 (干的) 300 克
 葱 3 根
 盐 1/4 茶匙
 酒 1 大匙
 火桐 (中式火腿) 600 克
 青江菜心 6 棵
 姜 1 小块
 味精 1/2 茶匙

做法

1. 土鸡处理干净, 去脚, 剖开 (刖剖断), 放进冷水中煮沸, 鸡捞起洗净, 鸡汤备用; 火桐上蒸笼蒸熟, 取出去骨, 放至冰箱冷冻约 3 个小时, 取出, 切成 2 厘米 × 4 厘米长片状。
2. 青江菜心放入沸水, 烫过捞起。
3. 鸡放入盅内, 火桐铺盖其上, 倒入排翅, 加酒、盐、味精及鸡汤, 上蒸笼蒸约三四小时后取出, 青江菜心平铺汤中, 即可。

材料

剑笋 300 克

淀粉水 1 茶匙

麻油 少许

调味料: 蚝油 1 大匙

糖 1/2 茶匙

味精 1/4 茶匙

酱油 1/4 茶匙

高汤 1.5 茶匙

做法

1. 剑笋洗净去头, 切成 3 厘米长段。

2. 热锅加油, 倒入剑笋及调味料, 小火焖煮 6—8 分钟, 起锅前淋上淀粉水及麻油即可。

蚝油剑笋



YUN CHAN FU YING YANG SHI PU

材料

猪蹄	1 只	调味料：姜	5 片
高汤	2 饭碗	胡椒粉	1 小匙
冬菜	2 小匙	盐	2 小匙
炸油	6 饭碗	糖色	1 小匙
胡萝卜球	10 粒	花椒	少 许
葱花	1 大匙	酱油	1 大匙
麻油	2 大匙	味精	1 大匙
淀粉水	1 大匙	酒	1/2 大匙
菠菜	150 克		
白萝卜球	10 粒		

做法

1. 猪蹄去毛、洗净、切段、拆骨，用开水氽过，加少许酱油上色。

2. 炸油烧热，猪蹄下锅炸至金黄色，捞起沥干。

3. 锅中留油少许，将调味料爆香，加入高汤、猪蹄，用小火煮 1 小时，再入蒸锅蒸 10 分钟。

4. 猪蹄捞出原汁后扣置盘中。

5. 麻油入锅爆炒冬菜，加入淡出的原汁勾芡，与葱花淋在猪蹄上。

6. 胡萝卜、白萝卜球用炸油炸 3 分钟捞起，与炒熟的菠菜摆在盘边即可上桌。



东坡金脚

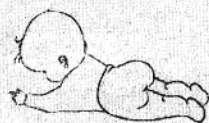
前言

孕妇从怀孕初期直至产后，不同阶段所需的营养各有差异。为了胎儿和孕妇将来的健康，必须注意各阶段的饮食需求和营养平衡。

本书就怀孕初期、怀孕中期和后期、产后三个阶段，精心设计出了多款菜式、粥、汤羹和面点，这些菜谱在怀孕期间可安胎宁神、减少孕吐的不适感，同时可有产后的养气强身、补血滋养或增乳等功效。

值得注意的是：《孕产妇营养食谱》并非单纯为孕妇、产妇而设计，大部分食谱均适合全家大小食用，以方便配合家人的膳食。

YING YANG SHI PU



目 录

第一篇 孕妇应掌握的基本营养知识

加强孕妇营养宜采取的基本措施	(3)
孕早期宜运用的营养方法	(5)
孕期宜采用“逐月养胎法”	(6)
孕妇临产时宜选用的营养法	(8)
孕妇应注意饮食多样化	(9)
妊娠不宜烟酒	(9)
孕妇不宜吃火锅	(10)
孕期更宜“吃粗”	(11)
孕早期不宜多吃水果罐头	(13)
孕妇优生不宜节食	(13)
孕期宜多食的几种营养物质	(14)
顺利分娩宜补锌	(15)
孕妇不宜乱吃酸	(16)
孕妇巧吃儿聪明	(17)
胎儿不能缺铜	(19)
孕妇应注意摄入锰	(19)



母子安康丛书



孕妇不宜多吃酒心糖	(20)
孕妇忌偏食	(21)
孕妇盛夏宜吃什么	(22)
防流产宜多吃绿叶蔬菜	(23)
怀孕不要忘了补叶酸	(23)
孕妇宜多吃嫩玉米	(24)
孕期多吃植物油可防婴儿湿疹	(25)
孕妇更应补锌	(25)
孕期忌贪食	(26)
孕妇忌多吃冷饮	(28)
孕妇不宜吃桂圆	(28)
孕期营养过剩宜防糖尿	(29)
孕妇不宜过多服鱼肝油	(30)
孕期不宜多食动物肝脏	(32)
克服早孕反应忌滥服维生素B ₆	(33)
茶垢有毒不宜孕妇	(33)
孕妇忌食田鸡	(33)
孕妇忌吃久存土豆	(34)

第二篇 产妇应掌握的基本营养知识

产妇应摄取必须的营养素	(39)
产妇在产褥期间忌忽视滋补性食品的摄入	(40)
乳母忌忽视有利哺乳食品的摄入	(43)
坐月子不应吃得过多过好	(45)
坐月子不要“忌口”	(46)



产妇不要多吃鸡蛋	(46)
产妇忌不吃蔬菜、水果	(47)
产妇的饮食忌辛辣、生冷、坚硬	(48)
产妇忌多吃红糖	(48)
产妇在产后忌吃巧克力	(49)
产妇忌饮用麦乳精	(50)
产妇忌急于服用人参	(50)
产后忌滋补过量	(51)
产妇在分娩后3个月内忌多吃味精	(52)
乳母忌不食盐	(53)
乳母忌喝茶	(53)
乳母忌吸烟、喝酒	(54)
产妇忌急于节食	(54)
产妇忌忽视用饮食催奶	(55)
产妇排恶露忌忽略吃鲤鱼	(56)
坐月子忌盲目吃醪糟蛋	(57)
坐月子忌多吃三七炖鸡	(58)
产妇不要忽视药粥调养	(59)
产妇在产褥期出现不适忌忽视食疗	(60)
产后绝育忌忽视保健	(61)

第三篇 十月怀胎食谱

一月	(65)
菜肴	(65)
汤羹类	(79)





粥	(85)
面食、点心	(86)
二月	(89)
菜肴	(89)
汤羹类	(102)
粥	(105)
面食、点心	(108)
三月	(110)
菜肴	(110)
汤羹类	(124)
粥	(126)
面食、点心	(128)
四月	(132)
菜肴	(132)
汤羹类	(146)
粥	(149)
面食、点心	(151)
五月	(155)
菜肴	(155)
汤羹类	(170)
粥	(173)
面食、点心	(175)
六月	(178)
菜肴	(178)
汤羹类	(191)
粥	(193)



面食、点心	(196)
七月	(201)
菜肴	(201)
汤羹类	(214)
粥	(217)
面食、点心	(219)
八月	(225)
菜肴	(225)
汤羹类	(239)
粥	(242)
面食、点心	(245)
九月	(251)
菜肴	(251)
汤羹类	(261)
粥	(265)
面食、点心	(265)
十月	(266)
菜肴	(266)
汤羹类	(280)
粥	(282)
面食、点心	(285)

第四篇 产后营养食谱

产褥期	(293)
菜肴	(293)
汤羹类	(306)
粥	(309)





面食、点心	(312)
哺乳期	(314)
菜肴	(314)
汤羹类	(328)
粥	(333)
面食、点心	(336)



孕妇应掌握的

YING YANG SHI PU

基本营养知识

