

❀ “幸福+健康” 母婴生活系列丛书 ❀

孕产妇



营养美食1000道

YUNCHANFU YINGYANG MEI SHI 1000 DAO



卓文❀编著

- 融权威性、实用性于一体
- 悉心指导孕前孕期产后科学饮食
- 精心奉献1000道美味佳肴
- 打造健康家庭生活



上海科学技术文献出版社

孕育前沿必备金典
Baby



最科学、最完整、最实用的孕产期美食谱

孕产妇营养美食

1000道

卓文 编著

TS972.16/4

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇营养美食 1000 道 / 卓文编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5439-3372-9

I. 孕… II. 卓… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
②产妇—妇幼保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 161936 号

责任编辑: 胡德仁

孕产妇营养美食 1000 道

卓 文 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销
北京市燕山印刷厂印刷

*

<http://www.sstlp.com>

开本 787×1092 1/16 印张 18 彩插 6 印张 字数 295 000
2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5439-3372-9 / R · 912 定价: 28.00 元



前言

每一位母亲都为新生命的诞生付出过艰辛的努力：怀孕、分娩、哺育。只有这样，人类才能得以延续，生生不息。俗话说得好：“民以食为天”，孕育生命同样离不开“饮食”二字，加之孕育期是一个特殊的生理时期，饮食营养全面、均衡与否显得尤为重要。因此，准备孕育宝宝的夫妇、准妈妈和新妈妈都很想知道自己在这一特殊时期该如何饮食，《孕产妇营养美食1000道》也就应运而生了。

越来越多的研究表明，孕前调理可为生育健康聪明的宝宝打下坚实的基础，父母强健的体质是优生的必要条件。因此，想要孩子的夫妇应特别注意加强营养、合理膳食，增强体质，保持心情舒畅，为孕育宝宝做好准备。

孕期的营养是否科学、合理，关系到宝宝出生后是否聪明、健康。准妈妈除了满足自身正常的新陈代谢需求外，还要负担胎儿生长发育的全部营养需求，同时还要蓄积营养为以后的分娩及哺乳做准备。所以，准妈妈需要的热量比普通人高25%。如果准妈妈营养不良，会影响胎儿的正常发育，易产下低出生体重儿，而低出生体重儿体弱多病，病死率高，并约有30%表现为智力低下；还易造成胎儿流产、早产、死产和畸形。因此，准妈妈应该合理而均衡地科学安排孕期饮食，保证营养的全面足量供给。



PDG

产后营养对新妈妈和小宝宝都非常重要。为保证产后新妈妈的营养摄入充足，提高乳汁质量，本书准备了各类美食，并为预防和治疗某些疾病，在饮食上做了全面安排。另外，产后恢复以前苗条的身材，要做到这一点，除一定的健美技巧外，饮食营养也不容忽视。我们在这方面也做了许多努力，力求让新妈妈更美丽，更健康，更自信！

针对孕产期各阶段不同的营养需求，本书共分为三篇，围绕孕产营养这个中心，分别从孕前、孕期、产后的饮食与营养、疾病与食疗进行了详细的指导。

此外，本书还特设了“营养知识问答”栏目，为您解答一些困扰已久的难题，指点您科学合理地调节饮食、孕育宝宝。本书在编写过程中力求科学、具体、全面、实用，具有现查现用、条理清晰、语言简洁等特点，希望能够给准备孕育宝宝的夫妇、准妈妈和新妈妈们烹制一桌孕产盛宴。

编者



目 录

第一篇 孕前夫妻美食谱

一、孕前美食小指南	3	◆青椒炒牛肉	11
1. 孕前营养储备	3	◆豌豆鸡丝汤	11
2. 夫妇孕前饮食与卫生	3	◆羊肝蜂蜜汤	12
3. 孕前妇女饮食禁忌	4	5. 富含碘的食谱	12
二、孕前所需的营养食谱	4	◆酥海带	12
1. 富含蛋白质的食谱	4	◆橘味海带丝	12
◆核桃仁纸包鸡	4	◆虾子烧海参	13
◆虾皮烧菜花	5	◆紫菜虾皮汤	13
◆雄鸡报晓	5	◆海带炒豆芽	13
◆芋芽烧腰花	5	◆紫菜猪心汤	13
◆三鲜豆腐	6	6. 富含维生素A的食谱	14
◆家常鸡块	6	◆炒猪肝	14
◆菜花炒蛋黄	6	◆金果银耳	14
◆土豆鸡蛋卷	7	◆拌胡萝卜丝	14
◆三色凉菜	7	◆糖酥丸子	15
◆里脊菱肉	7	◆炒红薯泥	15
◆酿墨鱼	7	◆猪肝菠菜汤	15
◆萝卜炒鸡蛋	7	7. 富含维生素B ₁ 的食谱	15
◆猪肉馄饨	8	◆叉烧肉	16
2. 富含钙的食谱	8	◆肉丝米粉	16
◆香芹拌双豆	8	◆辣糊豆	16
◆烧腐竹	8	◆肝黄粥	16
◆豆腐丸子汤	9	◆蛋皮肝泥卷	17
◆虾皮炒菠菜	9	8. 富含维生素B ₂ 的食谱	17
3. 富含铁的食谱	9	◆焗猪腰	17
◆红白豆腐	9	◆青蒜炒心花	17
◆肝泥蛋羹	10	◆冻牛奶豆泥	18
◆抓炒腰花	10	◆鳝丝蛋汤	18
4. 富含锌的食谱	10	◆软炸鸭肝	18
◆花生米肉丁	10	9. 富含维生素C的食谱	19
◆葱爆羊肉丁	11	◆番茄炒鸡蛋	19
		◆青椒炒肉丝	19

◆番茄菜心.....19

三、夫妻孕前调理食谱.....19

1. 改善排卵障碍的食谱.....20

◆龟板炖鸽肉.....20

◆乌鸡卵熟汤.....20

◆滋阴营养汤.....20

2. 改善输卵管障碍的食谱.....20

◆益母草炖肉.....21

◆鸡血藤炖排骨.....21

◆川七炖鸡肉.....21

3. 改善精子状态不良的食谱.....21

◆丝瓜炖猪膀胱.....21

◆牛鞭强肾汤.....22

◆泥鳅炖豆腐.....22

4. 改善宫颈障碍的食谱.....22

◆糯米乌鸡粥.....22

◆仕女回春粥.....22

◆车前子薏苡仁粥.....23

5. 改善孕卵着床障碍的食谱.....23

◆羊肉糙米粥.....23

◆暖宫肥鸽.....23

6. 孕前对症食谱.....23

(1) 阳虚体质调养方案.....23

◆虫草全鸡.....24

◆温补鹌鹑汤.....24

(2) 阴虚体质调养方案.....24

◆海参粥.....24

◆淡菜薏苡仁墨鱼汤.....25

(3) 气虚体质调养方案.....25

◆枸杞子莲子汤.....25

◆益脾饼子.....25

(4) 血虚体质调养方案.....25

◆枸杞子肉丁.....26

◆乌贼骨炖鸡.....26

(5) 肝郁体质调养方案.....26

◆芥菜粥.....26

第二篇 孕期妈妈的美食谱

第一章 孕早期准妈妈的美食谱(1~3个月)

一、准妈妈美食小指南.....29

1. 孕早期的膳食结构要合理.....29

2. 孕早期的饮食原则.....29

二、准妈妈的美食城.....30

美味佳肴.....30

◆虎皮核桃仁.....30

◆清炖鲫鱼.....30

◆三味卷心菜.....30

◆素什锦.....30

◆拌合菜.....31

◆清蒸鸡.....31

◆凉拌芹菜叶.....31

◆西芹拌香干.....32

◆糖醋柿子椒.....32

◆香辣黄瓜丝.....32

◆木耳黄花菜.....32

◆红糟排骨.....33

◆冬笋烧油菜.....33

◆口蘑烧茄子.....33

◆蜜汁鲜桃糕.....33

◆清蒸大虾.....34

◆糖醋青菜头.....34

◆糖醋黄鱼.....34

◆糖醋双丝.....35

◆糖醋排骨.....35

◆酸甜猪肝.....35

◆泡菜炒肉末.....35

◆青豆角炒牛肉.....36

◆酱香胡萝卜.....36

◆香椿拌豆腐.....36

◆三色银芽.....37

◆ 芝麻菠菜	37
◆ 芙蓉菜花	37
◆ 什锦沙拉	37
◆ 菇片烩鸡丝	38
◆ 核桃拌芹菜	38
◆ 海米炖萝卜	38
◆ 花椒炆芹菜	38
◆ 山药乳鸽煲	39
◆ 三色丝	39
◆ 银鱼豆腐	39
◆ 四喜丸子	40
◆ 鲜奶带鱼	40
◆ 雪里蕻肉丝	40
◆ 鲫鱼冻	41
◆ 拌茄泥	41
◆ 糖醋三丝	41
◆ 萝卜炖羊肉	41
◆ 牛奶花生酪	42
◆ 什锦水果冻	42
◆ 肉丝炒苦瓜	42
◆ 豆芽炒猪肝	42
◆ 麻辣猪肝	43
◆ 蒜蓉白肉	43
◆ 鸭块白菜	43
◆ 炆猪肚丝	43
◆ 虾蟹豆腐	44
◆ 甜椒牛肉丝	44
◆ 鱼香猪肝片	44
◆ 猴头戏菜心	45
◆ 青苗银耳	45
◆ 五色鸡丝	45
◆ 京糕肉片	45
◆ 姜末脆藕	46
◆ 脆爆海带	46
◆ 素烧三圆	46
◆ 清炖香菇	47
◆ 番茄拌黄瓜	47
◆ 百花酿蜜糖豆	47
◆ 清炖萝卜牛肉	47
◆ 雪里蕻炖豆腐	48
◆ 番茄鱼片	48

◆ 碎米鸡丁	48
◆ 炊烧仔鸡	49
◆ 南瓜蒸肉	49
◆ 水晶草莓	49
◆ 榨菜炒鸡丝	50
◆ 奶油双珍	50
◆ 莲子猪肚	50
◆ 迷迭香鱼	50
◆ 油菜豆腐	51
◆ 瓜片拌猪肝	51
◆ 凉拌海带丝	51
◆ 土豆烧牛肉	51
◆ 酸菜牛肉末	52
◆ 咖喱菠菜豆	52
◆ 海带烧黄豆	52
◆ 香干肉丝芹菜	53
◆ 豆腐炆花生米	53
◆ 浇汁鲤鱼	53
◆ 酥炸带鱼	53
◆ 山药凉糕	54
◆ 番茄烧豆腐	54
◆ 甜椒肉丝	54
◆ 泡菜肉末	55
◆ 腐衣肉卷	55
◆ 砂仁鲫鱼	55
◆ 菠萝鸡腰	55
◆ 山药瘦肉煲乳鸽	56
◆ 扒黄花菜素翅	56
◆ 咖喱牛肉土豆丝	56

健康主食

◆ 肉丝面条	56
◆ 海蜇凉面	57
◆ 姜汁黄鳝饭	57
◆ 什锦果汁饭	57
◆ 紫菜蛋卷	57
◆ 参枣米饭	58
◆ 虾参香菇馄饨	58
◆ 豆腐馅饼	58
◆ 红豆发糕	59
◆ 山药发糕	59
◆ 枣泥桂花包	59

◆什锦糖包	60
◆玉米饭团	60
◆猪肉酸菜包	60

滋补鲜汤

◆草鱼头鲜汤	60
◆榨菜肉丝汤	61
◆雪里蕻豆腐鱼尾汤	61
◆鱼头木耳汤	61
◆砂仁鲫鱼汤	61
◆黄花蒿菜汤	62
◆海带冬瓜汤	62
◆番茄鸡蛋汤	62
◆菠菜豆腐汤	63
◆黑芝麻米粉汤	63
◆肉丸子汤	63
◆五丝豆腐汤	63
◆鸡肝豆腐汤	64
◆草菇黄花汤	64
◆花生蹄花汤	64
◆海米紫菜汤	65
◆刀鱼珍珠丸子汤	65
◆白菜奶汁汤	65
◆五色鲜蔬汤	65
◆香菇鸡肝汤	66
◆黄瓜银耳汤	66
◆养血安胎汤	66
◆什锦蛋花汤	66
◆雪里蕻笋片汤	67

营养粥羹

◆草莓绿豆粥	67
--------------	----

◆八宝粥	67
◆鸡汤粥	67
◆五色豆粥	68
◆乌贼鱼粥	68
◆葡萄粥	68
◆山药芝麻粥	68
◆大枣粥	69
◆黑米粥	69
◆豆腐皮粥	69
◆什锦甜粥	69
◆胡萝卜鸡肉粥	69
◆蟹肉冬蓉羹	70

三、准妈妈对症美食

1. 妊娠呕吐食疗方

◆阿胶陈艾炖鸡汤	70
◆白术鲫鱼粥	71
◆豆蔻生姜肉片	71
◆姜汁甘蔗露	71
◆砂仁蒸鲫鱼	71
◆绿豆粥	71
◆芦根粥	71

2. 先兆流产食疗方

◆艾叶煮鸡蛋	72
◆砂仁猪肘	72
◆砂仁鲈鱼	72
◆安胎鲤鱼粥	73
◆黑豆粥	73
◆小黄米母鸡粥	73
◆南瓜粥	73
◆鸡蛋阿胶粥	73

第二章 孕中期准妈妈的美食谱(4~7个月)

一、准妈妈美食小指南

1. 孕中期准妈妈的饮食安排

- (1) 增加主食摄入
- (2) 增加动物性食品摄入
- (3) 增加油脂摄入
- (4) 增加维生素摄入
- (5) 增加餐次, 食量适度

2. 孕中期的营养要求

二、准妈妈的美食“城”

美味佳肴

◆栗子烧白菜	75
◆冬笋炒鸡蛋	76
◆干烧鲤鱼	76
◆白汤鲫鱼	76
◆奶汁带鱼	77

◇ 菠菜煎豆腐	77	◇ 黄焖鸡翅	88
◇ 豆芽拌蛋皮	77	◇ 葱香兔肉	88
◇ 麻酱番茄	77	◇ 里脊核桃卷	88
◇ 宫爆鸡丁	78	◇ 美味萝卜丁	89
◇ 蜜汁山药	78	◇ 蘑菇鹌鹑蛋	89
◇ 糖酥黄豆	78	◇ 香菇焖鸡翅	89
◇ 扒双菜	79	◇ 春笋烧兔	89
◇ 珊瑚藕	79	◇ 鲜奶蛋蓉	90
◇ 烧鸭肝	79	◇ 三彩素丁	90
◇ 青椒墨鱼片	79	◇ 椒油鹌鹑	90
◇ 黄花菜烧鸡	80	◇ 鲜菜豆腐	90
◇ 番茄炖鱼片	80	◇ 松子爆鸡丁	91
◇ 腐竹拌鸡丝	80	◇ 香菇烧油菜	91
◇ 肉皮冻	81	◇ 海带炒肉丝	91
◇ 炒韭菜	81	◇ 鲜蘑溜鱼片	91
◇ 腌花菜	81	◇ 红烧兔肉	92
◇ 黄焗龙虾	81	◇ 芙蓉鸡丝	92
◇ 猪肝炒油菜	81	◇ 板栗烧鸡	92
◇ 猪肝核桃仁	82	◇ 烩青鱼片	92
◇ 炆腰片	82	◇ 虾子豆腐	93
◇ 核桃酪	82	◇ 肉末番茄炒鸡蛋	93
◇ 赛鳝丝	82	◇ 鲫鱼蒸蛋羹	93
◇ 木樨肉	83	◇ 葱渍莴笋丝	93
◇ 鲜贝冬瓜丁	83	◇ 香椿炒鸡蛋	94
◇ 虾仁炒韭菜	83	◇ 油菜海米豆腐	94
◇ 鱼吐司	83	◇ 柿椒炒嫩玉米	94
◇ 红烧肉	84	◇ 柏子仁煮猪心	94
◇ 松鼠黄鱼	84	◇ 脆皮黄瓜	94
◇ 小烧什锦	84	◇ 凉拌茭白	95
◇ 炒素蟹粉	85	◇ 腐乳花生	95
◇ 鱼香肝片	85	◇ 干煸鳝鱼丝	95
◇ 锅塌番茄	85	◇ 猪肉海带丸子	95
◇ 香酥凤卷	85	◇ 白瓜松子肉丁	96
◇ 笋炒鸡丝	86	◇ 油焖茄子	96
◇ 香肠炒油菜	86	◇ 雪耳樱桃	96
◇ 青椒里脊	86	◇ 粉丝羊肉	96
◇ 番茄炖鱼条	86	◇ 凉拌虾仁芹菜	97
◇ 冬瓜炖鸭	87	◇ 土豆番茄烧牛肉	97
◇ 海带炖鸡	87	◇ 白术卤鸡胗	97
◇ 酱烧茄子	87	◇ 醋拌鲢皮	97
◇ 椰子肥鸡	88	◇ 枸杞子双仁炒芹丁	97

健康主食

◇ 马蹄糕	98
◇ 绿豆蓉包	98
◇ 桂花馒头	98
◇ 三色馒头	98
◇ 油酥饼	98
◇ 阳春面	99
◇ 开元面条	99
◇ 人参汤圆	99
◇ 金银米饭	100
◇ 猪肝烩饭	100
◇ 牛奶粳米饭	100
◇ 香椿蛋炒饭	100
◇ 鸡胗汤面	100
◇ 干贝汤面	101
◇ 蟹黄包子	101
◇ 鲜肉包子	101
◇ 八宝山药糕	101
◇ 木樨炒面	102
◇ 葱油锅饼	102
◇ 龙须酥饼	102
◇ 鸡丝馄饨	103
◇ 葱花鸡蛋饼	103
◇ 肉丝金针面条	103

滋补鲜汤

◇ 排骨莲藕汤	103
◇ 丝瓜鸡蛋汤	103
◇ 土豆牛肉汤	104
◇ 菠菜鸡蛋汤	104
◇ 酸辣豆腐汤	104
◇ 紫菜冬瓜肉粒汤	104
◇ 冬瓜排骨汤	105
◇ 黄瓜木耳汤	105
◇ 虾皮萝卜丝汤	105
◇ 猪肝玉兰片汤	105
◇ 鲫鱼海带汤	105
◇ 香菇猪肝汤	106
◇ 雪里蕻蚕豆汤	106
◇ 鲤鱼补血汤	106
◇ 人参汤	106

◇ 牛骨营养汤	106
◇ 蛋黄三鲜汤	107
◇ 枸杞子猪肝汤	107
◇ 粉丝白菜豆腐汤	107
◇ 三鲜鳝丝汤	107
◇ 家常煎蛋汤	107
◇ 珍珠翡翠汤	108
◇ 山药羊腿汤	108
◇ 桂圆汤	108
◇ 山药腰片汤	108
◇ 黄豆排骨汤	108
◇ 柠檬姜汤	109
◇ 当归补血汤	109
◇ 紫菜虾皮蛋汤	109
◇ 豆芽猪血豆腐汤	109
◇ 瘦肉燕窝汤	109
◇ 滋补鱼头汤	110

营养粥羹

◇ 山药蛋黄粥	110
◇ 蜂蜜糯米粥	110
◇ 山药莲子葡萄粥	110
◇ 大枣山药粥	110
◇ 赤豆粥	110
◇ 牡蛎粥	111
◇ 红豆桂花粥	111
◇ 小米花生粥	111
◇ 桂圆肉粥	111
◇ 白扁豆粥	111
◇ 白薯玉米粥	111
◇ 腐竹皮蛋粥	112
◇ 玉米粉粥	112
◇ 豆汁粥	112
◇ 鸡汁粳米粥	112
◇ 当归猪骨粥	112
◇ 鸡肝小米粥	112
◇ 豌豆粥	113
◇ 紫河车粥	113

三、准妈妈对症美食

1. 妊娠水肿食疗方	113
◇ 冬瓜炖鱼头	113

◇ 番茄炒扁豆	113
◇ 鲫鱼糯米粥	113
◇ 鲤鱼赤小豆粥	114
◇ 猪肝绿豆梗米粥	114
◇ 烩豌豆三丁	114
◇ 萝卜烧豆腐	114
◇ 糯米面饭团	114
◇ 黄豆肉片汤	114

◇ 鸭子梗米粥	115
2. 妊娠高血压综合征食疗方	115
◇ 炸鲜玉米粒	115
◇ 鲜萝卜汁	115
◇ 竹荪炒猪腰	115
◇ 荷叶粥	116
◇ 黄花菜粥	116
◇ 芹菜粥	116

第三章 孕晚期准妈妈的美食谱(8~10个月)

一、准妈妈美食小指南

1. 孕晚期准妈妈应适当进食
海洋动物食品
2. 孕晚期准妈妈饮食结构应作
适当调整

二、准妈妈的美食“城”

美味佳肴

◇ 炒猴头蘑	118
◇ 雪映红梅	118
◇ 家常鱿鱼	118
◇ 腐竹拌菠菜	119
◇ 奶油鱼头	119
◇ 韭菜炒海螺	119
◇ 青蒜炒腰花	119
◇ 荷包鲫鱼	120
◇ 炒肚片	120
◇ 茄泥肉丸	120
◇ 猪蹄炖豆腐	120
◇ 鸡丁烧鲜贝	121
◇ 海带五花肉	121
◇ 烩鱼肚	121
◇ 猪肉烧海参	122
◇ 油焖大虾	122
◇ 双色海鲜	122
◇ 面筋烧青豆	122
◇ 海参烩鲜蘑	123
◇ 豆豉排骨	123
◇ 醋椒鲤鱼	123
◇ 桂皮茴香炖牛肉	123

◇ 红烧鸽块	124
◇ 芝麻酥鸡	124
◇ 氽丸子	124
◇ 豆腐干炒西芹	124
◇ 酿番茄	125
◇ 什锦蒸蛋	125
◇ 蜜汁甜藕	125
◇ 醋熘莲花白	125
◇ 紫菜河鳗卷	126
◇ 菇焖凤翅	126
◇ 核桃鸡丁	126
◇ 海带炖肉	126
◇ 凉拌豆角	127
◇ 拌三鲜	127
◇ 凉拌五丝	127
◇ 酸辣绿豆芽	127
◇ 鹌鹑豆腐	127
◇ 花生浆	128
◇ 海带丝菜	128
◇ 糖醋茭白	128
◇ 赛泡菜	129
◇ 豆腐瓢苹果	129
◇ 凉拌豆腐皮	129
◇ 醋熘绿甘蓝	129
◇ 清蒸红豆鲤鱼	129
◇ 土豆青椒丝	130
◇ 沙锅卷心菜	130
◇ 西芹鸡柳	130
◇ 炒素鱼片	130
◇ 什锦沙锅鱼	131

◇花生米炖猪蹄	131
◇白菜烧海参	131
◇奶汁白菜	131
◇珍珠鸡豆	132
◇虾皮炒茭白	132
◇海米烧菜心	132
◇银芽爆鸡丝	132
◇焦熘鱼片	133
◇肉丝胡萝卜	133
◇糖醋鱼肉松	133
◇炸猪里脊片	133
◇三鲜烩鱼唇	134
◇红焖鸭肝	134
◇酱汁鱼片	134
◇蒜薹炒虾仁	135
◇酱汁虾饼	135
◇鱼肉馄饨	135
◇清汤慈笋	135
◇虾籽海参	136
◇海参猪肉丸	136
◇北芪党参炖乌鸡	136
◇葱白炖猪蹄	137

健康主食 137

◇五彩馄饨	137
◇核桃糯米粉	137
◇小米面蒸饺	137
◇藕丝糕	137
◇黄油小面包	138
◇鸡肉豌豆饭	138
◇鱼肉水饺	138
◇什锦炒饭	138
◇炸酱面	139
◇葱油虾仁面	139
◇鲜蟹锅贴	139
◇三片汤面	139
◇鲜奶鸡汤面	140
◇芝麻烧饼	140
◇番茄鸡蛋卤面	140
◇扬州蛋炒饭	140
◇木樨打卤面	141

◇黑米埋珍珠	141
◇双红饭	141

滋补鲜汤 141

◇菜花奶汤	141
◇生姜泥鳅汤	142
◇牛骨萝卜汤	142
◇莲藕花生骨头汤	142
◇葱花蛋汤	142
◇柠檬煲鸭汤	142
◇什锦素杂烩汤	143
◇参归鳝鱼汤	143
◇枝竹小肚汤	143
◇胡辣海参汤	143
◇五色紫菜汤	144
◇奶油白菜汤	144

营养粥羹 144

◇鲤鱼白菜粥	144
◇羊肝胡萝卜粥	144
◇莲子芡实粥	145
◇紫米粥	145
◇甘薯粥	145
◇梗米绿豆粥	145
◇苋菜粥	145
◇什锦咸味粥	145
◇糯米粥	146
◇橘瓣银耳羹	146
◇黄鱼韭菜羹	146

三、准妈妈对症美食 146

1. 妊娠贫血食疗方 146

◇菠菜烩猪血	147
◇炆蚌肉	147
◇山药花生粥	147
◇养血肝糕	147
◇大枣木耳汤	148
◇鸡肝粥	148
◇葱烧猪蹄	148
◇羊肝粥	148
◇熘炒黄花猪腰	149

2. 妊娠下肢痉挛食疗方 149

◇田螺糯米饭	149
◇肉末炒芹菜	149

◇虾皮豆腐汤	149
◇牛骨莲枣汤	150

第三篇 产后妈妈的美食谱

一、产后妈妈美食小指南 153

1. 增加餐次 153
2. 用盐量要具体问题具体分析 153
3. 保护脾胃、促进消化 153
4. 产后不宜大补 153
5. 中药食疗要对症 153
6. 忌食生冷及辛辣类食物 153

二、产后妈妈的营养食谱 153

美味佳肴 153

◇红烧狮子头	153
◇田七蒸鸡	154
◇葱烧鲫鱼	154
◇红烧猪蹄	155
◇红烧甲鱼	155
◇清炖甲鱼	155
◇珍珠三鲜	155
◇炸苹果	156
◇蜜饯萝卜	156
◇栗子冬菇焖鸽	156
◇生菜明虾	156
◇火腿丝拌黄瓜	157
◇松花蛋拌豆腐	157
◇三丝黄瓜	157
◇糖醋桂花藕	157
◇番茄烩牛舌	157
◇银耳鹌鹑蛋	158
◇荸荠鱼卷	158
◇莲子炖猪肚	158
◇黄芪炖鹌鹑	158
◇枣圆兔肉	159
◇酿枣泥山药	159
◇青椒炒三丁	159
◇麻辣茭白	159
◇叉烧鳊鱼	159

◇莲蓬炖猪骨	160
◇冻豆腐炖排骨	160
◇佛手白菜	160
◇雪菜鲜蘑	161
◇木耳腐竹炒芹菜	161
◇姜酒炒高丽菜	161
◇油焖笋	161
◇鸡油烩油菜	161
◇素鸡丝	162
◇蘑菇炖豆腐	162
◇元宝肉	162
◇香干炒肉丁	162
◇滑溜肉片	163
◇肉片烧茄子	163
◇肉片烧芸豆	163
◇排骨炖白菜	163
◇腐乳爆猪肉	164
◇菠菜腰花	164
◇核桃腰花	164
◇药炒猪腰	164
◇豆腐香菇炖猪蹄	165
◇栗子鸡块	165
◇花菇炖鸡	165
◇鲍鱼炖鸡	165
◇田七炖鸡	166
◇人参乌骨鸡	166
◇清蒸乌鸡	166
◇香菇焖鸡	166
◇蒜子鸡	166
◇青菜炒百叶	167
◇红烧海参	167
◇鸡胗芹菜	167
◇虾仁芙蓉蛋	167
◇板栗豆腐	168
◇三色豆腐	168

◇桂圆贵妃翅.....	168
◇北芪乌骨鸡.....	168
◇五圆鸡.....	169
◇归地羊肉.....	169
◇羊肉烧鱼.....	169
◇扣烧羊肉.....	169
◇虾仁豆腐烧羊肉.....	170
◇番茄卷心菜牛肉.....	170
◇清炖牛肉.....	170
◇核桃仁炒鸽肉.....	170
◇碎烧鲤鱼.....	171
◇番茄熘鱼片.....	171
◇海参烩鲜蘑.....	171
◇酒蒸虾.....	171
◇油焖对虾.....	172
◇荷色青椒.....	172
◇炒牛蹄筋.....	172
◇海米烧西葫芦.....	172
◇黄瓜炒子虾.....	172
◇蟹肉扒豆腐.....	173

健康主食.....173

◇鸡汤水饺.....	173
◇玉米面饼.....	173
◇三鲜浇头面.....	174
◇猪蹄龙须面.....	174
◇枣泥包子.....	174
◇虾干紫菜面.....	174
◇排骨汤面.....	175
◇苹果煎蛋饼.....	175
◇玉米面丝糕.....	175
◇肉丝炒饭.....	175
◇麻油鸡肉面.....	176
◇鲫鱼汤龙须面.....	176
◇鸡丝汤面.....	176
◇清炖鸡肉面.....	176
◇乌骨鸡汤面.....	177
◇骨头汤面.....	177
◇银耳鸡汤面.....	177
◇素蟹粉蒸饺.....	177
◇韭菜肉片汤面.....	178

◇番茄鸡蛋面.....	178
◇山药面.....	178
◇龙须荷包面.....	178
◇调中馅包子.....	178
◇金丝卷.....	179
◇蜜汁糯米藕.....	179
◇金钱鱼饼.....	179

滋补鲜汤.....179

◇糯米甜酒.....	179
◇腰花木耳汤.....	180
◇干贝萝卜汤.....	180
◇猪心大枣汤.....	180
◇清炖鸡参汤.....	180
◇甲鱼汤.....	181
◇龟肉汤.....	181
◇乌鸡白凤汤.....	181
◇酸辣营养汤.....	181
◇羊肉冬瓜汤.....	182
◇豆腐皮鹌鹑蛋汤.....	182
◇乌骨鸡汤.....	182
◇麻油菜菜汤.....	182
◇肉丝蛋汤.....	183
◇羊肝菠菜蛋汤.....	183
◇大枣芹菜汤.....	183
◇银耳乌龙汤.....	183
◇五丝汤.....	183
◇素鸡香菇汤.....	184
◇荠菜豆腐汤.....	184
◇牛奶玉米汤.....	184
◇浓米汤.....	184
◇番茄蛋汤.....	184
◇火腿冬瓜汤.....	185
◇鲫鱼豆腐汤.....	185
◇鲫鱼通乳汤.....	185
◇赤豆鲤鱼汤.....	185
◇蛋花鸡汤.....	185
◇鱼头鲜菜汤.....	186
◇大排蘑菇汤.....	186
◇月母鸡汤.....	186
◇鲢鱼丝瓜汤.....	186

◇ 冬瓜羊肉汤	187
◇ 海参羊肉汤	187
◇ 猪蹄鸡架汤	187
◇ 花生鸡脚汤	187
◇ 益寿银耳汤	187
◇ 酒酿蛋汤	188
◇ 羊排骨粉丝汤	188
◇ 团鱼汤	188
◇ 瘦肉冬瓜汤	188
◇ 牛筋花生汤	188
◇ 菠菜鱼片汤	189
◇ 猪蹄金针菜汤	189
营养粥羹	189
◇ 猪骨番茄粥	189
◇ 桑椹粥	189
◇ 黑芝麻粥	189
◇ 山药莲米粥	190
◇ 肉桂猪肝粥	190
◇ 甜藕粥	190
◇ 鲫鱼小米粥	190
◇ 龟肉糯米粥	190
◇ 大枣高粱粥	191
◇ 大枣桂圆粥	191
◇ 什锦鸡粥	191
◇ 茭白猪肉粥	191
◇ 莴笋子粥	191
◇ 红苕粥	192
◇ 墨鱼粥	192
◇ 阿胶糯米粥	192
◇ 地瓜小米粥	192
◇ 鸡蛋花粥	192
◇ 牛奶花生粥	192
◇ 首乌小米粥	193
◇ 长生果粥	193
◇ 枸杞子粥	193
◇ 桂圆肉粥	193
◇ 蒲公英梗米粥	193
◇ 豌豆小米粥	194
◇ 鸡蛋梗米粥	194
◇ 杏仁粥	194

◇ 松子仁粥	194
◇ 木瓜粥	194
◇ 山楂粥	194
◇ 鲜滑鱼片粥	195
◇ 人参粥	195
◇ 枣莲三宝粥	195
◇ 莲叶绿豆粥	195
◇ 苡蓉鸡粥	195
◇ 牛肉粳米粥	196
◇ 酒酿山药羹	196
◇ 虾仁蛋羹	196
◇ 鞭蓉奶汁羹	196
◇ 水果羹	197
◇ 鲜奶鱼蓉羹	197
◇ 猕猴桃羹	197
◇ 山药桂圆荔枝羹	197
◇ 银耳甜羹	197
◇ 蛋蓉黄鱼羹	198
◇ 三丁豆腐羹	198
◇ 海带蛋羹	198

三、产后妈妈的美食谱

1. 催乳阶段的美食谱

美味佳肴

◇ 奶汤菜花	198
◇ 炆丝瓜片	199
◇ 芝麻百叶丝	199
◇ 冬瓜盅	199
◇ 木瓜烧带鱼	199
◇ 鸡蛋芝麻盐	200
◇ 肉丁香干炒青豆	200
◇ 黄焖鲢鱼球	200
◇ 汤爆豆腐	200
◇ 金钩芹菜	201
◇ 扒猪蹄	201
◇ 猪蹄丝瓜豆腐	201
◇ 黄花枸杞子肉蓉	201
◇ 鸡汤炖刺参	202
◇ 墨鱼炒腰花	202
◇ 花生奶酪	202
◇ 芙蓉鲫鱼	202

◆冬菇蒸鹌鹑	203
◆海带炖豆腐	203
◆云耳蒸桂鱼	203
◆原汁炖鲍鱼	203

滋补鲜汤 204

◆牛肉清圆汤	204
◆萝卜排骨汤	204
◆黄花菜猪瘦肉汤	204
◆鲤鱼猪蹄汤	204
◆菠菜猪肝肉片汤	205
◆猪蹄黄豆汤	205
◆黑芝麻猪蹄汤	205
◆花生鸡爪汤	205
◆雪梨黑鱼汤	205
◆鹌鹑蛋丸子汤	206
◆鲤鱼丝瓜汤	206
◆海米黄瓜豆腐汤	206
◆鲤鱼枣汤	206
◆豆腐皮汤	207
◆带鱼木瓜汤	207
◆木瓜煲泥鳅汤	207
◆鲜虾丝瓜汤	207

营养粥羹 207

◆牛奶枣粥	207
◆豆浆粥	208
◆小米绿豆粥	208
◆花生米粥	208
◆牛奶麦片粥	208
◆猪蹄药粥	208
◆黄鱼豆瓣羹	208
◆豆腐蛋羹	209
◆猪蹄通乳羹	209

2. 增乳阶段的美食谱 209

美味佳肴 209

◆桂圆炒鸡蛋	209
◆鸡丁腐竹	209
◆鲜虾油豆腐	210
◆羊肉虾仁烧豆腐	210
◆炒百叶肉丝	210

◆奶汁豆腐	210
◆猪肉炒豆腐丝	211
◆黄鳝焖猪肉	211
◆羊肝排叉	211
◆炒鳝鱼丝	211
◆干贝海参	212
◆糯米素烧鹅	212
◆炒三丝	212
◆牛奶蒸蛋	213
◆丝瓜炒鸡蛋	213
◆核桃仁酪	213
◆鸡汤肚丝	213
◆银耳干贝	213
◆鲜虾炒芦笋	214
◆生姜猪蹄煲甜醋	214
◆花生大枣烧猪蹄	214
◆云豆炖猪蹄	214
◆猪蹄香菇炖豆腐	215
◆大枣煮猪蹄	215
◆藕炖鸡	215
◆糯米酒蒸鸡	215
◆烩鸽蛋	215
◆草莓鳗脯	216
◆荠菜鱼卷	216
◆黄花菜炒猪腰	216
◆银耳海参煲大肠	217
◆鲫鱼炖豆腐	217
◆沙锅鱼头豆腐	217
◆酒蒸螃蟹	217
◆白斩鲤鱼	218

健康主食 218

◆猪肉鸡丝馄饨	218
◆麦冬牡蛎烩饭	218
◆紫菜猪肉卷	219

滋补鲜汤 219

◆菠菜汤	219
◆氽鲫鱼汤	219
◆白菜豆腐汤	219
◆猪肚萝卜汤	220
◆海带丝汤	220