

YUNCHANFU SHIPU

薛玉珠
薛客卿
赵建成

编写
审订



孕产妇

食谱



安徽科学技术出版社

孕产妇食谱

薛玉珠
薛客卿
赵建成

编写

审订

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇食谱/薛玉珠编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 1999.4 重印

ISBN 7-5337-1695-7

I. 孕… II. 薛… III. ①妊娠期-保健-食谱②围产期-保健-食谱 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第08774号

UBAA/3/07

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 宿州印刷总厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:9.375 字数:270千字

2000年11月第4次印刷

印数:7 000

ISBN 7-5337-1695-7/R·336 定价:15.00元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

前 言

人们在建立一个新家庭前后，都希望养育一个聪明健康、活泼可爱的小宝宝。但是如何实现这一美好的愿望，却大有学问。这里从营养学方面提供一些科学知识。

不少人包括许多年轻夫妻，不是不知道孕产妇的营养好坏直接影响到婴幼儿的生长发育，但是，却不懂得如何调配适合孕产妇营养需要的饮食，因而使膳食结构不尽合理，导致了各种营养性疾病的发生。根据中国预防医学院对我国孕妇早、中、晚期的膳食调查，发现孕妇钙、锌摄入普遍偏低，孕妇贫血的患病率高达33%。还有一些孕产妇，为了增加营养，拼命地吃进大量的鱼、肉、蛋，使蛋白质、脂肪等营养物质过剩，而维生素和矿物质摄入不足，造成胎儿生长发育不良，出生后常常罹患佝偻病。孩子的妈妈也往往由于高热量、高脂肪的过量食入而变成了“胖大嫂”。

我们在营养咨询门诊坐诊时，经常有孕妇提出如下一些问题：怀孕期间吃什么食物好？妊娠月份的不同是否要吃不同的食物？有营养的东西吃多少合适？吃哪些食物孩子会变得聪明？等等。由此看来，她们是多么希望掌握这方面的知识。为此我们特意编写了这本书。

本书是根据我国的实际情况，并参考美国、日本等国孕产妇营养理论，归纳整理而编写的。内容包括孕妇、产妇、乳母食谱和中医食疗诸方面，能给孕产妇以科学指导，使孕产妇的饮食结构达到营养全面，平衡、合理的要求，并

兼顾南北方的饮食习惯，尽量选择那些常见易得的原料和简便易行的烹调方法。

本书在撰写过程中参阅了大量的文献，充实了本书的内容，在此对文献的作者深表感谢。另外，在本书的编写过程中承蒙王博库同志的鼎力协助，也感谢不尽。

由于我们的认识水平和写作能力有限，难免有不当之处，敬请同行和广大读者批评指出。

编 者

目 录

第一章 孕妇的合理营养与饮食	(1)
第一节 孕妇营养与胎儿智力体质发育的关系	(1)
第二节 妊娠一个月食谱(0~3 周)	(1)
第三节 妊娠两个月食谱(4~7 周)	(19)
第四节 妊娠三个月食谱(8~11 周)	(35)
第五节 妊娠四个月食谱(12~15 周)	(53)
第六节 妊娠五个月食谱(16~19 周)	(72)
第七节 妊娠六个月食谱(20~23 周)	(92)
第八节 妊娠七个月食谱(24~27 周)	(112)
第九节 妊娠八个月食谱(28~31 周)	(130)
第十节 妊娠九个月食谱(32~35 周)	(148)
第十一节 妊娠十个月食谱(36~39 周)	(167)
第二章 产妇营养与饮食	(187)
第一节 分娩期食谱	(187)
第二节 产后 1~3 天食谱	(189)
第三节 产后 4 天~1 个月食谱	(196)
第四节 剖宫产食谱	(214)
第三章 乳母的营养饮食	(217)
第一节 乳母的营养饮食重要性特点	(217)
第二节 乳母食谱	(218)
第四章 中医食疗	(239)
第一节 妊娠呕吐食疗方	(239)

第二节	妊娠水肿食疗方	(243)
第三节	妊娠高血压综合症食疗方	(250)
第四节	妊娠贫血食疗方	(254)
第五节	先兆流产食疗方	(261)
第六节	妊娠下肢痉挛食疗方	(268)
第七节	产后乳少食疗方	(271)
第八节	产后腹痛食疗方	(281)
第九节	产后恶露不绝食疗方	(285)
第十节	产后出血食疗方	(289)
第十一节	产后便秘食疗方	(291)

第一章 孕妇的合理营养与饮食

第一节 孕妇营养与胎儿智力体质发育的关系

营养是人体身心健康的物质基础。孕妇、乳母的营养直接影响胎儿、婴儿、直至青少年、成人的体质和智力的发展，对人的一生具有深远的影响。

许多研究证明，新生儿的体重以及出生后第一周内死亡率与孕妇的营养状况有密切关系。新生儿体重越轻，死亡率越高。低体重与营养不良的胎儿到学龄期有30%出现精神或智力不正常，反应迟钝，记忆力差。胎儿大脑发育的高峰期是出生前3个月至出生后6个月，特别是出生前3个月正是脑细胞增殖高峰期，主要表现为脑细胞分裂。脑细胞分裂数目越多，大脑的功能就越强，这时期的营养是决定胎儿脑细胞分裂和发育优劣的关键。如果孕妇饮食中缺乏维生素，会影响胚胎发育，并易引起流产；缺乏叶酸会引起胎儿神经系统缺陷、心血管畸形和骨畸形；缺乏维生素A可引起胎儿脑积水和眼畸形、角膜软化；缺乏维生素K可引起新生儿出血性疾病；缺乏维生素B₆，新生儿会出现缺乏维生素B₆性抽搐。有人对唇裂、腭裂婴儿的母亲进行孕期营养调查，发现她们40%有营养缺乏症，60%有不同程度的贫血。由此可见营养问题对于孕妇和胎儿多么重要。

第二节 妊娠一个月食谱（0~3周）

妊娠一个月，胚胎生长发育缓慢，母体对膳食中各种营养素及热能需要量与孕前基本相同或略有增加，食物供给量变化不大。根据妊娠一个月的胚胎发育的营养需要，现制订出如下系列食谱，以供孕妇参考选用。

星期一食谱

餐次	早	午	晚
膳食 名称	牛奶冲蛋花	大米饭	绿豆小米粥
	三色银芽	清炖鲫鱼	枣泥包
	面包	烧油菜	核桃仁炆芹菜腐竹
助餐 品类	蜜桔		
	酸甜红柿汁		
	松子		

• 1 • 三色银芽

原料：净绿豆芽 100 克 青红柿椒 50 克 水发冬菇 25 克 香油 2 克 熟花生油 8 克 盐 3 克 糖 5 克

烹调方法：(1) 绿豆芽洗净，青红椒去蒂，水发冬菇拣洗干净，再将青红椒、冬菇切成丝。(2) 炒锅上火，加入清水烧开，投入豆芽稍烫捞出，沥干水分晾凉。(3) 将炒锅上火，加入花生油烧热放入红椒丝、冬菇丝煸炒加入盐、糖翻炒，放入盘内冷却，再加入绿豆芽拌匀，淋上香油即可。

特点及营养成分：此菜清脆可口，含有丰富的维生素，尤其是维生素 C 含量丰富。

• 2 • 清炖鲫鱼

原料：鲫鱼 100 克(可食部分) 香菇 25 克 玉兰片 50 克 食用油 10 克 葱、姜、精盐、胡椒粉少许

烹调方法：(1) 鲫鱼去鳞、内脏，洗净。(2) 香菇用热水发开去蒂；洗净切丝；玉兰片切丝。(3) 坐油锅，油热后放鱼两面煎黄。(4) 锅中放清水烧开，放入鱼、香菇、玉兰片、葱、姜，用大火煮开后改小火，炖至汤白时，加入精盐、味精即可食用。

特点及营养成分：此菜味鲜美，汤菜俱备，鲫鱼含有丰富的优质蛋白质，并且对神经系统的健康起重要作用。

• 3 • 烧油菜

原料：油菜 200 克 猪油 5 克 酱油 5 克 葱段、姜末、盐适量

烹调方法：(1) 油菜洗净，切成长段。(2) 锅内放少许油。油烧热，先放入猪油丁炒至半透明时，加葱段、姜末，随即放油菜稍加翻炒，再放入酱油、味精、盐，3 分钟即可。

特点及营养成分：油菜含有丰富的维生素，尤其是叶酸、钙、铁的含量也较高。

• 4 • 核桃仁炆芹菜腐竹

原料：核桃仁 40 克 芹菜 100 克 腐竹 25 克 香油 6 克 精盐适量

烹调方法：(1) 将芹菜摘洗后，切成丝，腐竹用水泡开后切成菱形同芹菜丝一起放开水焯一下，捞出控去水分后加精盐、香油。(2) 将核桃仁用开水泡后剥去皮，用开水余一下，取出后放在芹菜腐竹上，拌匀即可。

特点及营养成分：含有较多的维生素 C 与铁。

• 5 • 枣泥包

原料：面粉 80 克 小枣 50 克 白糖 10 克 香油 10 克 发酵粉、碱、糖、桂花各适量

烹调方法：(1) 用发酵粉与面粉加水成面，少待即成发面。(2) 将小枣放冷水中泡，待枣皮发涨后洗净，放在盘中加入凉水，上屉用旺火蒸 1 小时取出，晾凉去皮核，将枣肉加入白糖和香油，用小火炒 30 分钟。当枣泥成枣糊状再加入适量香油、糖和桂花拌匀，盛出晾凉，成枣泥馅。(3) 把发面分成剂子，擀成圆片，放入适量馅，收口朝下即成枣泥包。(4) 上笼用旺火蒸 10 分钟即成。

特点及营养成分：口味香甜，健胃补气。糖质丰富，并含有多种维生素及矿物质。

• 6 • 酸甜红柿汁

原料：西红柿 50 克 黄瓜 50 克 芹菜 50 克 柠檬 1 片

烹调方法：西红柿去皮后切成长条，黄瓜先切成四段，再切小片，芹菜也切成小段，加入柠檬后一起榨汁。

特点及营养成分：酸甜可口，富含维生素 C。

星期二食谱

餐次	早	午	晚
膳食 名称	鸡肉粥	大米饭	八宝粥
		红烧牛肉	混糖蜂糕
	素包	芝麻菠菜	
		榨菜笋丝汤	四喜豆腐
助餐 品类	草莓		
	葵花子		
	苹果牛奶饮料		

• 1 • 鸡肉粥

原料：生鸡 1 只 (750 克) 大米 50 克 芹菜 100 克 精盐、酱油、香油、生姜、大葱适量。

烹调方法：(1) 将鸡肉洗净。(2) 锅内放水，用旺火烧开，将鸡肉下锅浸烫，一提一放连续烫 4~6 次，随后向锅内稍加凉水，将鸡放入锅中加盖，用微火 (保持水开为准) 煮 20 分钟，再焖煮 20 分钟，捞出，放入凉开水中泡凉，再捞出控干水，在外皮抹上香油，以保持鸡肉光亮。不缩不老。(3) 将大米淘洗干净倒入锅内，加原汁鸡汤用大火煮沸，再改用小火煮至粥稠，便成鸡粥。食用时将鸡粥盛入碗内，将鸡身部切片装盘，加葱、姜、精盐、酱油、味精、香油调匀成佐料，蘸食。

特点及营养成分：鸡肉香醇、粥味可口。含有丰富的蛋白质碳水化合物以及钙、铁、磷、B 族维生素和尼克酸等多种营养物质。

• 2 • 素馅包子

原料：面粉 50 克 水发黄花菜 20 克 水发木耳 15 克 水发粉

丝 20 克 鸡蛋 1 个 精盐、味精、花生油、香油、干茨粉、发酵粉、碱各适量

烹调方法：用水发黄花菜、木耳；粉丝洗净，切成细末，锅内放花生油，烧热，鸡蛋打入碗内放入锅内炒熟，取出晾凉。再将花生油烧热，放入黄花菜、木耳、粉丝煸炒，加少量水和味精、盐和炒好的鸡蛋，淋入水茨粉，放入锅内，炒拌成馅，最后倒入香油拌匀。

将面粉加入发酵粉和水和成面团发酵。面发后对入适量碱水揉匀揉透，揪成剂子，压成圆皮，包入馅料，收好口，上屉用大火蒸 15 分钟即熟。

特点及营养成分：味道鲜美爽口，营养丰富，含有人体必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物，多种矿物质和维生素。

• 3 • 红烧牛肉

原料：牛肉 75 克 豆瓣酱 10 克 白萝卜 30 克 花椒 1.5 克 盐 2 克 糖、八角适量 花生油 10 克

烹调方法：牛肉选肋条切成块，用沸水焯一下捞出，切成方块。白萝卜切方块。花椒、八角用纱布包好。

坐锅烧旺，下花生油烧至 3 成熟，放入豆瓣酱炒至油呈红色。加入鲜汤 150 克和牛肉、香料包、盐、糖烧开，滗尽浮末，改用小火烧至熟烂。将萝卜块入沸水焯一下下锅，放盐烧至汁浓肉烂，取出香料包，吃时撒上香菜。

特点及营养成分：香软可口，富含优质蛋白质核苷酸。

• 4 • 芝麻菠菜

原料：菠菜 250 克 熟芝麻 15 克 香油 5 克 盐和味精适量

烹调方法：将菠菜拣洗净。把炒锅放火上，加清水，烧开，放入菠菜烫一下，捞出晾凉，沥干水分。

把菠菜切成段，放入盘中，加入盐、味精、香油，撒上芝麻拌匀即可。

特点及营养成分：此菜富含钙、铁，视黄醇。

• 5 • 榨菜笋丝汤

原料：榨菜 50 克 冬笋 50 克 香菇 5 只 酱油和香油适量

烹调方法：(1) 将榨菜、冬笋洗净，均切丝。香菇洗净，去蒂浸软，汁水留用。(2) 把榨菜、冬笋和香菇同放入锅内，加适量清水烧开，加酱油调味，食用时淋入香油。

特点及营养成分：清鲜爽口，富含钙、维生素D，并可防治佝偻病。

• 6 • 八宝粥

原料：糯米 150 克 桃脯 15 克 蜜枣 25 克 糖莲子 25 克 杏脯 25 克 冬瓜条 25 克 核桃仁 25 克 山楂糕 25 克 调料、白糖、桂花酱适量

烹调方法：(1) 将糯米淘洗干净，放入锅中，加水烧沸后改用小火熬，熬成稠粥。要经常搅动，以防糯米锅糊底。(2) 把各种辅料切成小丁，掺和在一起，加入桂花酱和白糖拌匀。(3) 食用时，将粥盛入碗内，上面撒上拌好的辅料即可。

特点及营养成分：粥稠，粘甜，味香，适口，易消化。含有碳水化合物、蛋白质、多种维生素和无机盐。

• 7 • 混糖蜂糕

原料：玉米面 50 克 红糖 15 克 桂花 2 克 青红丝 2 克 碱适量 面肥 200 克

烹调方法：把玉米面放入盆内，加入面肥和适量温水，和成较软的发面团发酵，待发起时对人适量碱水，搅拌均匀，放入红糖，揉匀待用。将屉布铺平，玉米面坯倒入，抹平，撒上青红丝，大火蒸熟，出屉后，晾凉，切成块即可食用。

特点及营养成分：松酥可口，富含游离的尼克酸，易于被人体吸收利用。

• 8 • 四喜豆腐

原料：豆腐 60 克 油菜 50 克 胡萝卜 50 克 木耳 10 克 冬菇 10 克 酱油 5 克 水芡粉 10 克 香油 5 克 葱姜、盐各适量

烹调方法：(1) 豆腐放在碗内，加盐和芡粉，用手抓碎拿匀。(2) 把油菜叶洗净，开水焯过，切成末。胡萝卜、木耳、冬菇都分别切末，加油、盐、姜末，拌成菜馅。(3) 用豆腐包菜馅，做 4 个大丸

子放在盘内上屉蒸熟。用芡粉勾芡，用炒锅烧熟、浇在丸子上，淋香油即可。

特点及营养成分：香软可口，富含钙、维生素 B 和维生素 C。

· 9· 苹果牛奶饮料

原料：苹果 50 克 牛奶 250 升

烹调方法：先把苹果榨汁，苹果汁中先加糖，再加入热牛奶充分拌匀至起泡。

特点及营养成分：酸甜可口，富含钙、优质蛋白质、苹果酸。

星期三食谱

餐次	早	午	晚
膳食 名称	牛奶冲藕粉	鸡汤馄饨	大米红薯粥
	馒头加芝麻酱		小窝头
	凉拌芹菜		香椿炒鸡蛋
助餐 品类	花生		
	西瓜		
	芹菜藕蜜汁		

· 1· 凉拌芹菜叶

原料：芹菜嫩叶 200 克 香豆腐干 40 克 精盐适量 白糖半汤匙 香油 1 汤匙 酱油 1 汤匙

烹调方法：(1) 将芹菜叶清洗干净，放开水锅中烫一下即可捞出摊开晾一下，沥水，剁成细末，撒上精盐拌匀。(2) 将香豆腐干放开水锅中烫一下，捞出切成小丁，撒在芹菜叶末上，加入酱油拌匀即可。

特点及营养成分：清凉适口，味道鲜美，含大量钙及叶酸。

· 2· 鸡汤馄饨

原料：面粉 130 克 虾仁 50 克 海参 50 克 香菇 50 克 香菜

50 克 紫菜 10 克 香油 30 克 干芡粉、葱、姜、酱油、精盐、鸡汤各适量

烹调方法：(1) 将面粉和好，把面团擀成大薄片，边擀边撒上干芡粉。擀薄后，切成见方皮子。(2) 虾仁剁成茸，海参切成丁。将虾仁茸、海参丁放到一起加酱油、精盐、葱、姜、香油拌匀，然后用馄饨皮包上馅。(3) 用鸡汤加少许开水煮馄饨，开锅煮熟后，加入紫菜、香菜、精盐、香油即可。

特点及营养成分：含有丰富的营养素、易消化、增进食欲。铁、维生素 A，尼克酸含量较多。

• 3 • 小窝头

原料：细玉米面 50 克 黄豆粉 10 克 白糖 25 克

烹调方法：(1) 将玉米面、黄豆粉、白糖放在盆内，混合均匀，再逐次加温水，揉成面团，然后揪成剂子，手蘸凉水捏成窝头形状。要捏得壁薄且表面光滑。(2) 蒸锅中加水烧沸，摆上小窝头，用旺火蒸 15 分钟即可。

特点及营养成分：色泽金黄，松软香甜，含有丰富的碳水化合物和蛋白质。玉米面和黄豆面混合食用能提高其蛋白质的营养价值，是值得采用的一种食用方法。

• 4 • 香椿炒鸡蛋

原料：鲜嫩香椿芽 250 克 鸡蛋 1 个 食用油盐适量

烹调方法：(1) 香椿芽洗净切成细末，鸡蛋打在碗中，搅拌好，把香椿芽、鸡蛋、盐合在一起拌匀待用。(2) 炒锅上火，加油烧热，鸡蛋椿芽下锅翻炒至熟即可食用。

特点及营养成分：鲜香可口，富含蛋白质维生素 B₂，叶酸等。

• 5 • 芹菜鲜藕蜜汁

原料：芹菜 150 克 鲜藕 250 克 蜂蜜适量

烹调方法：将芹菜切碎，藕切片，一起榨取原汁，加入适量的蜂蜜调好味即可饮用。

特点及营养成分：清爽可口，含有多多种维生素，并有清热凉血，止血明目等作用。

星期四食谱

餐次	早	午	晚
膳食 名称	牛奶冲燕麦片	大米饭	甜玉米蓉汤
	面包	炒腰花	什锦糖包
		炒素什锦	
	豆腐炆花生米	开水菜心汤	干烧冬笋
助餐 品类	芒果		
	松子		
	菠萝汁		

· 1 · 豆腐炆花生米

原料：豆腐 60 克 花生米 10 克 花椒油 5 克 盐 2 克 豌豆 5 克 木耳适量

烹调方法：(1) 将豆腐用开水煮透，捞出后过冷水晾凉、切成丁。(2) 花生米用水泡涨，放锅内煮熟，捞出过冷水。(3) 把木耳洗净，切成小丁，用开水烫一下，捞出过冷水。(4) 豌豆用开水煮熟捞出，沥水。(5) 将豆腐丁、花生米、木耳片、豌豆放入盘内，加入盐，浇熟花椒油拌匀即可。

特点及营养成分：清爽利口，富含钙、维生素 B₁ 等营养素。

· 2 · 炒腰花

原料：猪腰 100 克 荸荠肉 50 克 酱油、料酒、醋、糖、姜末、蒜茸、胡椒粉、水芡粉、花生油各适量

烹调方法：(1) 将腰外膜剥去，切成两瓣，剔去臊筋洗净，用刀切成麦穗花纹小块，放入盐水中浸泡去臊味，捞出控干水分，用芡粉拌匀。(2) 坐锅置旺火上，放入花生油烧至八成热，放入拌好的腰花，炸 3 分钟捞出控油。(3) 原锅留油少许放入葱花、姜末、蒜茸炆锅即下腰花、荸荠、料酒、醋、酱油、糖、胡椒面，略炒几下，放入高汤、

水芡粉，勾芡颠几下，出锅即可食用。

特点及营养成分：脆嫩适中，富含铁、维生素 B₂、维生素 B₁。

• 3 • 炒素什锦

原料：冬菇 20 克 冬笋 15 克 油菜 50 克 油面筋 20 克 腐竹 10 克 鸡蛋清 1 个 木耳 10 克 黄花菜 10 克 青红柿椒 100 克 酱油、白糖、葱、姜各适量

烹调方法：(1) 冬菇切成小薄片，青红椒、冬笋、油菜、面筋分别切成小片，用开水氽一下。腐竹发透切成段。(2) 鸡蛋煮熟去蛋壳，取蛋白质，切成斜块，木耳、黄花菜发好后洗净。(3) 炒锅上火，加适量食用油，烧热，下姜炸一下，跟着下冬菇、青红柿椒片煸炒，再入油菜、面筋、腐竹、鸡蛋蛋白、木耳、葱花。(4) 最后放入适量盐、汤、白糖翻炒均匀，淋上香油即可食用。

特点及营养成分：色彩鲜丽，营养丰富，含有铁、各种维生素。

• 4 • 开水菜心

原料：黄秧白菜心 100 克 鸡汤 250 克 食盐 2 克 料酒 15 克 胡椒粉和味精若干

烹调方法：(1) 将黄秧白菜去净边叶，得菜心，再将菜心对剖开，用清水洗净待用。(2) 锅内掺开水约 2 公斤，用旺火烧沸，再放入白菜心，煮时不加盖，否则菜心要变色。煮至菜心变软时，速捞出用清水透凉，然后将菜心有序地摆入蒸碗中，下胡椒粉、盐 1 克、味精 0.5 克、料酒 5 克、鸡汤 100 克，入笼用旺火蒸 3~4 分钟。(3) 鸡汤用纱布过滤，入锅下盐、胡椒粉、料酒烧开；同时将笼中的菜心取出，滗去蒸碗中的汤汁不用，以竹筷将菜心轻轻拨入汤碗中。在起锅前汤中调入味精，并将汤滗入盛菜心的碗中，即可食用。

特点及营养成分：鲜美可口，富含磷钾及维生素 C、叶酸等。

• 5 • 甜玉米薯汤

原料：玉米 50 克 鸡蛋 1 个 芡粉、白糖适量

烹调方法：(1) 把玉米粒放入锅中加水适量煮沸。(2) 放入适量碱面，改用文火煮。(3) 待玉米粒煮开花后，打入鸡蛋搅碎，再加入白糖即可。