

妈妈宝宝经典系列

孕产妇食谱

YUN CHAN FU SHI PU

婴儿与母亲杂志社编辑部 编著
辽宁科学技术出版社





孕 产 妇 食谱

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·





图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇食谱/婴儿与母亲杂志社编辑部编著. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2000. 1

(妈妈宝宝经典系列)

ISBN 7-5381-3067-5

I . 孕… II . 婴… 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 (1999) 第 51950 号

辽 宁 科 学 技 术 出 版 社 出 版

沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码: 110003

辽宁美术印刷厂印刷

辽宁省新华书店发行

责任编辑: 李 夏 倪晨涵

封面设计: 庄庆芳

责任校对: 舒 心

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

字数: 90 千字

印张: 3½

印数: 5 001 — 7 000 册

2000 年 1 月第 1 版

2001 年 1 月第 2 次印刷

定价: 20.00 元

邮购咨询电话: (024) 23284502

孕妇的身体健康是需要细心照顾的,因为它关系到胎儿的成长;产妇的身体更需要用心调理,因为产后的身体犹如“大扫除”后的“重新布置”,调理得好,则将为日后健康、少病奠定根基。于是编辑出版此书,希望从“饮食”方面来照顾孕妇与产妇的健康。

本书主要分成两个部分——孕妇食谱与产妇食谱,前者以营养专家张瑛绍老师所策划的36道适合全家、更适合准妈妈家常料理为主角,再配合其他,针对孕期不适或季节所设计的小型食谱单元;后者则囊括西式餐点与传统食补等两种不同的坐月子与产后调理(如哺乳)食谱,同时照顾婴儿与母亲的健康。

“让每一位‘口味挑剔’的孕产妇,从平常拾手可得的材料,轻松学会自己做并符合孕期、产后等不同阶段营养需求、考虑口味变化的居家料理与中药食补,是《孕产妇食谱》出版的目的;每篇食谱均由营养师、医师亲自调理或提供菜单,并详述孕产妇在营养或热量摄取方面的建议,其专业的知识不仅照顾妈妈们的胃口,还照顾到妈妈们的健康,更是我们的自我要求。

非常感谢张瑛绍老师的撰文与食谱制作,以及受访医生和专家百忙中的指导,有他们的肯定,我们确信本书对怀孕与产后母亲的健康,会有更多的帮助。

怀孕是女人人生的另一个阶段，也是责任的开始。孕期的营养是维系两个生命体的运行关键所在，怀孕妇女应调整饮食，多吃蛋白质及钙质之食物，也必须注明多吃纤维性食物，所吃食物宜清爽，不宜过油腻或炸食。

在《婴儿与母亲杂志》的邀稿之下，我特别设计了一些适合在怀孕期间可以调适胃口及营养的菜色。由于怀孕的妈妈很辛苦，既要肩负家事之责，又要孕育小宝宝，所以每道食谱的制作都是以照顾准妈妈营养，且可以与家人一起共食为原则。

至于坐月子则是生产后的恢复期，可多食补血或含铁质之食物，帮助体力恢复。

希望这些食谱，可帮助怀孕的妈妈生出健康的宝宝，帮助产后的母亲调理健康的身心。

高级烹调技术教师 张瑛绍

CONTENTS

孕产妇食谱

目录

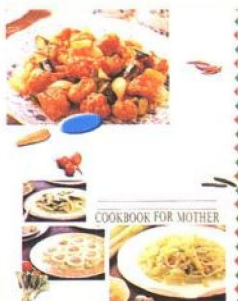


第1章 孕妇食谱

- 2 准妈妈营养食谱
- 38 改善孕期不适的8种料理
- 44 准妈妈冬令食补大全

第2章 产妇食谱

- 55 产后坐月子饮食指导
- 65 产后妇女坐月子实用食谱
- 77 20道哺乳妈妈饮食烹调法
- 90 产妇补身18种食疗法





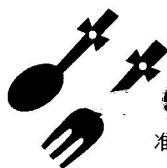
第1章

孕妇食谱



- 2 准妈妈营养食谱
- 38 改善孕期不适的8种料理
- 44 准妈妈冬令食补大全



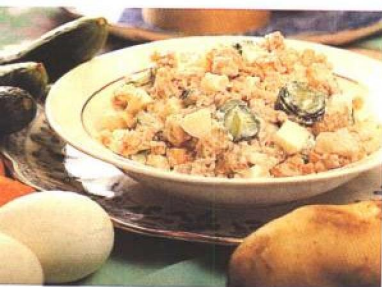


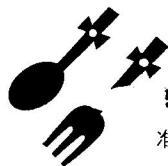
特别制作
准妈妈营养食谱

准妈妈营养食谱

撰文/张瑛绍
示范/张瑛绍 许加建
摄影/于鲁光

孕期的营养是维系两个生命体的运行,怀孕妇女应调整饮食多吃蛋白质及钙质食物,也必须注意多吃纤维性食物,选择的食物不宜过油或太多炸食,清爽为宜。在此提供一些准妈妈怀孕期间可以调适胃口及营养的菜品,它们不仅制作简易,且可与全家人一起食用,准妈妈们不防大显身手!





特别制作
准妈妈营养食谱

材料：

- 牛肉：300 克
- 竹笋：100 克
- 生菜：6~8 片
- 芹菜：150 克
- 油条：1 条
- 葱段：2 支

生菜牛肉松

调味料：

1. 腌料：蛋白 1/2 个
2. 葱汁：1 小匙
3. 姜：2 片
4. 酱油：1/2 大匙
5. 色拉油：1/2 大匙
6. 玉米粉：1/2 大匙
7. 综合调味：盐 1/2 小匙，糖 1/2 小匙，豪油：2 小匙，香油：1 小匙，胡椒粉：少许，酒：1 小匙，水：1 大匙，淀粉：少许

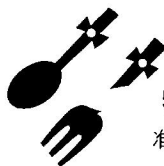
作法：

1. 牛肉洗净后先切条再切薄片指甲片，加入腌料拌匀腌 15 分钟。
2. 竹笋煮熟，切薄片指甲片，芹菜切小粒。
3. 油条炸酥切碎，垫于盘底。
4. 起油锅爆香葱段，加牛肉炒香后再入笋片，炒香后加入调味料及香芹末即可。



营养成分分析





特别制作
准妈妈营养食谱

材料：

中华豆腐：2 盒
肉馅：150 克
青江菜：120 克
鲜虾仁：300 克
葱：15 克
姜末：5 克

鲜酿豆腐

调味料：

盐：1/2 小匙
香油：1/2 大匙
淀粉：1/2 小匙
味精：少许
胡椒粉：少许

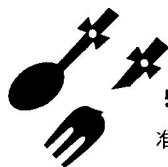
作法：

1. 将辣豆腐从盒中倒出后，以压花菜模将豆腐压出，或切四方形再挖凹洞。
2. 将肉馅剁成细泥，鲜虾仁洗净拭干水分后，拍碎剁成细泥后加入调味料拌匀摔打，后酿入豆腐中。
3. 蒸笼水烧开后，将酿豆腐放入蒸12分钟。
4. 高汤1杯加入调味料勾芡即可淋入。



营养成分分析





特别制作

准妈妈营养食谱

材料：

- 里脊肉：300 克
小黄瓜：1/2 条
凤梨：1/2
洋葱：1/2 个（100 克）
淀粉：6 大匙

咕噜蜜肉

调味料：

1. 酱油 1 小杯、米酒 1/2 小匙、淀粉 1 大匙、蛋黄 1 个
2. 醋 3 大匙、糖 3 大匙、水 3 大匙、番茄酱 3 大匙、盐 1/4 小匙
3. 淀粉 1 小匙、水 1 大匙

作法：

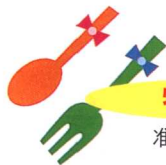
1. 小黄瓜、凤梨、洋葱切块，放入热油三汤匙，快炒盛起。
2. 里脊肉切块拍松用调味料中，裹上淀粉，过热油至金黄色捞起。
3. 将调味料 2 煮滚，以调味料 3 勾芡，加入肉块及盛起之小黄瓜、凤梨、洋葱拌匀即可。



营养成分分析



孕产妇食谱 5



特别制作

准妈妈营养食谱

材料：

鸡心：8个（约120克）
鸡肫：4个（约160克）
笋片：100克
甜豌豆夹：80克
胡萝卜片：80克
葱：50克
姜：30克

调味料：

糖：少许
盐：1/2小匙
味精：1/2小匙
胡椒：少许
香油：1大匙
酱油：1大匙

作法：

1. 鸡心、鸡肫洗净切片及花刀，再对切半片入热水中先氽烫。
2. 葱及姜切片。
3. 胡萝卜及笋片花刀再切片。
4. 甜豆荚去头后，将以上蔬菜投入热水中氽烫后，捞起备用。
5. 起油锅，爆香葱姜后捞起，入鸡心及鸡肫大火快炒，再入笋片、胡萝卜及甜豆荚拌炒匀，接着入调味料，最后以少许淀粉水勾芡。



营养成分分析

热量
(卡)
439.7

蛋白质
(克)
57.9

脂肪
(克)
12.6

糖类
(克)
24.1

维生素
C
—

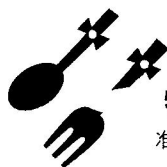
钙
(毫克)
209.8

维生素
B1
—

铁
(毫克)
16.5

维生素
B2
—

维生素
B6
—



特别制作
准妈妈营养食谱

材料：

腰子：1副（约45克）
老姜：1块（约100克）
麻油：4大匙
米酒：3大匙

麻油腰花

调味料：

盐：1/2 小匙
味精：少许

作法：

1. 腰子去白筋，洗净后表面切花刀后再用斜刀切法，入滚水略余烫后捞起，泡冷水。
2. 老姜洗净切薄片备用。
3. 起锅烧热入麻油，烧热后入老姜再炒香。
4. 先加入腰花后大火快炒，再入米酒及调味料即可。



营养成分分析

热量
(卡)
838.6

蛋白质
(克)
68.8

脂肪
(克)
54.2

糖类
(克)
23.8

维生素
C
—

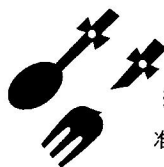
钙
(毫克)
328.1

维生素
B1
—

铁
(毫克)
34.6

维生素
B2
—

维生素
B6
—



特别制作
准妈妈营养食谱

材料：

西芹菜：250 克
海蜇皮：100 克
熟白芝麻：少许

调味料：

盐：1/2 小匙
糖：1 大匙
蒜汁：1 小匙
姜汁：1 小匙
香油：1/2 大匙
芹菜汁：1 大匙

香芹拌蜇皮

作法：

1. 将西芹菜摘去叶片，表皮略轻削去较粗纤维后，切成5厘米小段的长条，捞起以冷水浸泡。
2. 海蜇皮洗净切丝后，放入约45~50℃温水中浸泡片刻，约稍卷起时捞出泡水冲凉至有脆度（约30分钟）
3. 芹菜和海蜇丝一起加入调味料拌匀，再撒上炒香白芝麻即可，冰凉食用更佳。



营养成分分析

热量
(卡)
71.8

蛋白质
(克)
4.3

脂肪
(克)
1.7

糖类
(克)
11.7

维生素
C
—

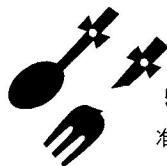
钙
(毫克)
193.9

维生素
B1
—

铁
(毫克)
5.7

维生素
B2
—

维生素
B6
—



特别制作

准妈妈营养食谱

材料：

银鱼：250 克

油炸花生：150 克

辣椒：1 个

蒜头：3 个

葱：2 支

花生小鱼

调味料：

盐：1/2 小匙

味精：1/2 小匙

胡椒：少许

香油：1/2 大匙

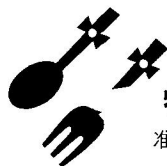


作法：

1. 银鱼洗净沥干。
2. 锅中加入油 3 杯，放入银鱼炸至金黄色备用。
3. 辣椒切小粒，蒜头切末，葱切葱花。
4. 起锅，烧热锅中入 1/2 小匙香油炒香葱、辣椒及蒜末。
5. 放入银鱼炒香，入调味后拌炒均匀，熄火后拌入蒜香花生。

营养成分分析





特别制作
准妈妈营养食谱

材料：

紫糯米：150 克

红豆：100 克

莲子：150 克

桂花：30 克

莲子桂花粥

调味料：

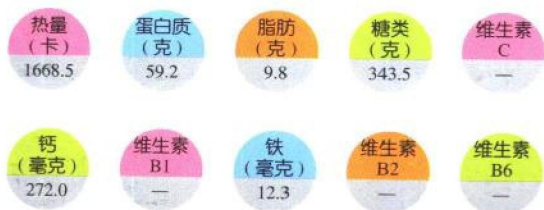
冰糖：100 克

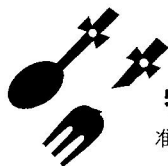
作法：

1. 将紫糯米淘洗干净，入水净泡 15 分钟加水 5 杯，小火慢煮熬成粥（不可太稀）。
2. 红豆略浸泡约半小时后，加水煮至红豆半熟，再加入莲子慢熬后加入冰糖，再放入粥中慢熬 10 分钟，最后再加入桂花即可。



营养成分分析





特别制作
准妈妈营养食谱

材料：

去皮绿芦笋：300 克
花枝：200 克
猪肉：150 克
植物油：3 大匙
葱：3 支

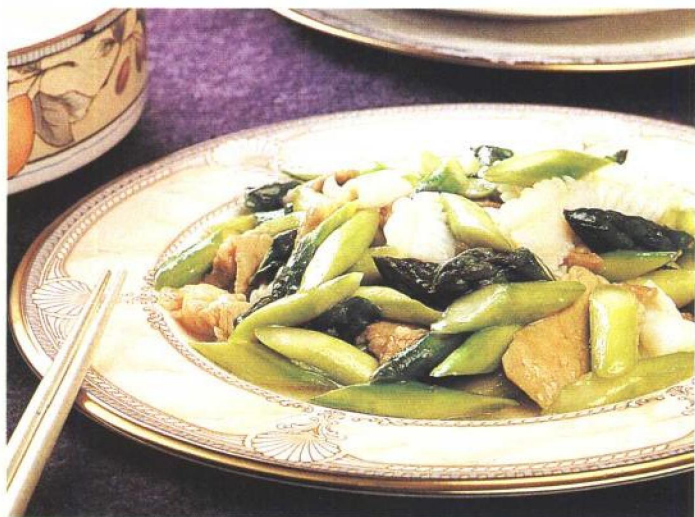
绿笋炒双片

调味料：

1. 酱油 1 小匙、淀粉 1 小匙
2. 盐 1 小匙、味精 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙

作法：

1. 绿芦笋洗净切斜段略余烫，花枝及猪肉切片加入用调味料 1 配腌备用。
2. 起油锅入热油三汤匙，和猪肉炒至双色盛起。
3. 放入花枝、芦笋，大火爆炒后，加入盛起之猪肉及用调味料 2，拌炒均匀，即可起锅。



营养成分分析



孕产妇食谱 11