

家庭营养粥小丛书 一

# 孕产妇调养粥

◎ 王明桂 张 文 / 编著



中原农民出版社

家庭营养粥小丛书

# 孕产妇调养粥

◎王明桂 张 文 / 编著

## 丛书编委会

· 主 编 ·

刘承兰 范美荣

· 副主编 ·

马清江

· 编 委 ·

刘承兰 范美荣

马清江 吕自有

张 文 王明桂

李红欣 余明兰

赵 彦

中原农民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

孕产妇调养粥/王明桂,张文编. - 郑州:中原农民出版社,2002.7

(家庭营养粥小丛书/刘承兰,范美荣主编)

ISBN 7-80641-422-3

I. 孕… II. ①王…②张… III. ①孕妇-妇幼保健-粥-食谱 ②产妇-妇幼保健-粥-食谱  
IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 027835 号

---

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—5751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州文华印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7 插页:3

字数:164 千字 印数:1-4 000 册

版次:2002 年 7 月第 1 版 印次:2002 年 7 月第 1 次印刷

---

书号:ISBN7-80641-422-3/TS·036 定价:12.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



◎ 桂圆大枣粥(上)

◎ 葡萄干粥(下)





◎ 莲子粥(上)

◎ 赤小豆小米粥(下)





① 花生粥(上)

② 木耳大枣粥(下)





◎麦门冬粥(上)

◎黑豆粥(下)



# 前言

妊娠是胎儿在母体发育成长的过程,卵子受精是妊娠的开始,胎儿及其附属物的排出是妊娠的终止,这是一个复杂的生理过程。孕妇在这一阶段,由于种种生理变化及孕育胎儿的需要,对多种营养素需要量比平时要增加。

在妊娠早、中期,不论孕妇摄入养料多少,胎儿总要从母体中吸收大量营养素以供生长发育的需要。这时,如果不注意孕妇营养的供给,势必会造成营养不良,出现贫血、手足抽搐或痉挛、牙龈肿胀、出血、水肿等。研究发现,对孕妇补充足够的蛋白质、钙、锌、维生素后,妊娠合并症的发病率明显减少。孕妇营养不良,会造成胎儿营养素缺乏,这样会使胎儿体内器官发育不良或生育迟缓,胎儿某些生理功能低下,严重的可造成流产、宫内死亡或畸形。

到了孕晚期,是胎儿大脑皮层神经母细胞生长高峰,大脑及神经系统发育需要多种营养素的不断供

给,其中起重要作用的营养素有:脂肪、维生素C、糖、蛋白质、维生素B群、维生素A、维生素E等,前四种尤为重要,这一阶段,孕妇要适当多吃含以上营养素多的食物,促进胎儿脑细胞成长及神经细胞髓鞘的形成,使胎儿正常成熟。

孕妇的合理膳食主要是调配,膳食原则应该是:较高的热量、蛋白质,适当地提高脂肪、碳水化合物的摄入量,增加肉类、鱼虾类、蛋类及豆制品食物的供给,多吃一些蔬菜和水果。孕妇还要确定合理的膳食制度,这是指把全天的食物定质、定量、定时地配给人们食用的一种制度。在一天不同的时间里,人体所需的热量和各种营养素量不完全相同,加之大脑皮层的兴奋抑制过程和胃肠道对食物的排空时间与人们的生理需要相适应,并有一定的规律性,故针对人们的生理和工作情况,规定适合于自己生理需要的膳食制度极为重要。通常早餐应占全天总热量的25%~30%,午餐占40%,晚餐占30%~35%。孕妇也可以将一日总热量的20%~30%用于加餐。加餐可以安排牛奶、点心等食品。其实,只要孕妇不是很胖,或者胎儿不是很大,一些孕妇也不妨饿了就吃,或想吃就吃。但食欲特别旺盛的孕妇,孕后期得注意不要营养过剩。营养过剩将产生巨大儿,会造成难产。

总的来说,孕妇膳食要做到平衡营养,要做好食物的选择。但无论怎样选择食物,杂食是不可违背的,要时刻注意食物的多样化。孕妇饮食的调养应贯穿整个妊娠期,本书主要是选择一些适合孕妇食用的粥,针对孕妇一些常见并发症进行调养,进食当中还要配合其他的食物来平衡膳食,这样,就会达到较好的效果。

产妇的饮食调养是怀孕期的继续,但又有所不同。妇女产后,生理上发生了一系列的变化,这些变化对饮食提出了特殊的要求。产妇由于分娩时带来的创伤和出血,以及妊娠分娩时情绪变化,损耗了不少的元气,所以产妇需要大量的营养,以补充孕期和分娩的消耗以

及身体恢复,哺育婴儿。

在我国,无论东西南北、城市乡村,不管经济状况如何,传统上都特别注意妇女产褥期即坐月子期间的膳食,这样做是科学合理的。因为产妇在坐月子期间特别需要加强营养,以便帮助生殖器恢复,补充孕期和分娩期的消耗,并且要为分泌充足的乳汁准备条件。坐月子期间的膳食原则是:要有充足的热量、营养价值高的蛋白质、丰富的无机盐类和维生素,还要有充足的水分。

坐月子期间的饮食要求是:(1)食物要松软、可口,易消化、吸收;(2)少量多餐,多用些汤粥类食物,利于哺乳;(3)干稀搭配,荤素相宜;(4)不宜食用生、冷、硬的食物;(5)不宜快速进补,以免得不偿失。正常分娩后,因食欲较差,可以进食宜消化的流质食物,经过2~3天,待食欲好转后,可逐渐增加食物种类和进食量,并恢复到正常饮食。

坐月子期间的妇女每天需要3 000卡的热量,这些均来自食物中的蛋白质、脂肪和糖类。产妇在产后1~2天后最好吃些清淡而易消化的食物,以后逐渐增加含有丰富蛋白质、碳水化合物及适量脂肪的食物,如奶、蛋、鸡、鱼、瘦肉、肉汤、豆制品、蛋制品等。

产妇还需要较多的水分,所以应多喝些汤汤水水的食物,如红糖水、牛奶、菜汤、排骨汤、猪蹄汤等。鸡肉、鱼肉含蛋白质高,脂肪少,煮汤味道鲜美,是由于有含氮浸出物,既能刺激食欲,又能促进乳汁分泌。老母鸡比公鸡含氮浸出物多。我国传统习惯给产妇炖鱼汤、母鸡汤,这是增加产妇营养的好办法。另外还需要注意维生素及矿物质的补充,可多吃些新鲜水果和蔬菜等。为了防止便秘,也要多吃些粗粮。

产妇膳食应多样化,易消化,每天可安排5餐到6餐。注意减少脂肪供应量,少油腻。菜肴不要过咸,以免体内滞留较多水分,加重心脏负担。



不注意坐月子期间营养,将会影响乳汁的质和量,从而不利于婴儿的生长发育,也不利于产妇身体的恢复。因此,对坐月子期间的饮食应给予足够的重视。

粥是孕产妇最喜爱的食品之一,也是最适合孕产妇食用的调养品。本书有针对性地选择一些对孕产妇常见病症有调理、将养作用的粥品,供孕产妇食用。这些调养粥,经过多次实践验证,对孕产妇身体的调养、恢复效果较明显,只要您对照体质类型,经常食用,运用得当,定会取得较好的效果。



## 内容提要

孕产期是妇女的特殊生理时期,常会引起不同程度的生理反应,对进食产生一些不利影响,如厌食、呕吐等,因此,对孕产妇进行调养很重要。

粥是营养价值高、好消化的大众化食品,也是孕产妇的重要食品。有的孕产妇生理反应强烈,喝粥甚至成为惟一的进食途径。在粥中加入一些大枣、红糖、益母草等,可以有效补气、补血,调整脾胃,促进饮食平衡。粥对妇女怀孕期母子健康、产后恢复体力,功莫大焉。

# 目录

## 妊娠呕吐类

- 3/酥蜜粥
- 4/藿香粥
- 5/砂仁粥
- 6/吴茱萸粥
- 7/花生粥
- 8/莲子粥
- 9/芦根粥
- 10/生姜粳米粥
- 11/竹沥粥
- 12/麦门冬粥
- 13/白术鲫鱼粥
- 14/姜炙糯米粥

## 妊娠、产后水肿类

- 17/青鱼粥



- 18/赤小豆粥
- 19/赤豆花生大枣粥
- 20/猪肝绿豆粥
- 21/鸭脯粥
- 22/鲤鱼粥
- 23/赤小豆鲤鱼粥
- 24/鲶鱼粥
- 25/蛭干粥
- 26/黄芪粥
- 27/龙眼大枣粥
- 28/白茯苓粥
- 29/山药粥
- 30/椒目薏仁粥
- 31/鲫鱼薏仁粥
- 32/鸭汁粥
- 33/山药枣肉薏米粥
- 34/鲫鱼糯米粥
- 35/冬瓜粳米粥
- 36/鸭汤粳米粥
- 37/桂圆大枣粥

### 孕产期贫血、虚弱类

- 41/黄豆粥
- 42/紫米粥
- 43/胡萝卜粥
- 44/红枣羊骨糯米粥
- 45/羊肝粥

- 46/桂鱼粥
- 47/鸡汁粥
- 48/人参鸡粥
- 49/干贝猪肝粥
- 50/乌骨鸡肝粥
- 51/大枣血糯粥
- 52/木耳大枣粥
- 53/肉丸粥
- 54/家常素米粥
- 55/香稻米粥
- 56/甜藕粥
- 57/龙眼粥
- 58/八宝莲子粥
- 59/腊八粥
- 60/大枣粥
- 61/山药粉粥
- 62/鹌鹑粥
- 63/黄鱼茸粥
- 64/三鲜鸡粥
- 65/鲍鱼滑鸡粥
- 66/人参茯苓粥
- 67/藕粉粥
- 68/生滚鲜鱿鱼粥
- 69/甜浆粥
- 70/菠菜粥
- 71/动物肝粥
- 72/黄鳝粥



- 73/海参粥
- 74/芝麻粥
- 75/花生山药粥
- 76/羊肝玉米面粥
- 77/南瓜粥
- 78/瘦肉粥
- 79/豆龙粥
- 80/蘑菇粥
- 81/山药栗子粥
- 82/黑木耳红枣粥

### 安胎类

- 85/鲈鱼粥
- 86/海参粥
- 87/安胎鲤鱼粥
- 88/安胎鸡子粥
- 89/黄芪川芎粥
- 90/阿胶粥
- 91/蒲菜粥
- 92/乌贼鱼粥
- 93/葡萄干粥
- 94/黑豆粥
- 95/地黄糯米粥
- 96/阿胶龙骨艾叶粥
- 97/苎麻根粥
- 98/糯米阿胶粥
- 99/菟丝子粥





[孕产妇调养粥]

- 100/党参杜仲糯米粥
- 101/白术南瓜粥
- 102/黄芪南瓜粥
- 103/糖醋鲤鱼粥
- 104/糖醋鲈鱼粥
- 105/杜仲红枣粥
- 106/寄生粳米粥
- 107/南瓜粳米粥
- 108/母乌鸡粥
- 109/山药糯米粥
- 110/乌贼母鸡粥
- 111/小黄米母鸡粥

**产后缺奶类**

- 115/长生果粥
- 116/鸡丝粥
- 117/虾米粥
- 118/山药羊肉粥
- 119/莴苣粥
- 120/鹿肉粥
- 121/芝麻粳米粥
- 122/荷叶小米粥
- 123/赤小豆小米粥
- 124/鲢鱼小米粥
- 125/通草粥
- 126/木通粥
- 127/豌豆粥

