



新妈妈
育儿百科全书

孙竹兰◎主编

母婴营养

百科
全书

权威专家倾心指导
全职家庭护理全书

黑龙江科学技术出版社



母婴营养

百科全书

权威专家倾心指导
全职家庭护理全书

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

母婴营养百科全书/孙竹兰主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2006. 10
(新妈妈育儿百科全书)
ISBN 978-7-5388-5239-4

I. 母... II. 孙... III. ①产妇-营养卫生②婴儿-营养卫生 IV. R153

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 129665 号

责任编辑 本书编辑组
封面设计 飞云谷

新妈妈育儿百科全书

母婴营养百科全书

孙竹兰 主编

出版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印刷 北京集惠印刷有限责任公司

发行 全国新华书店

开本 880 × 1230 1/32

印张 14

字数 340 000

版次 2007 年 1 月第 1 版 · 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数 1 - 10 000

书号 ISBN 978-7-5388-5239-4/R · 1304

定价 24.80 元

男婚女嫁是人生的正常过程，生儿育女，是每一个家庭都免不了的俗事。当新人步入婚姻殿堂时，社会责任及义务也接踵而至，幸福与压力并行，我们必须坦然面对。一个新家庭的诞生，必然会催生出许多新问题，我们必须寻求解决的途径。

随着科学技术的发展，人类文明在不断进步，养育婴儿的办法也发生了革命性的变化。传统的一些不科学的养育婴儿的观念务必更新，以求与时俱进。这不仅是每一个家庭的个体需求，而且是整个社会发展的需要。为此，我们精心编写、结集出版了《新妈妈育儿百科全书》系列丛书，旨在能给年轻的夫妇更科学、更全面，更系统的指导，提供滋养爱情之树的养料，助其培育出聪明健康的下一代，促使家庭之舟在生活海洋上劈波斩浪，勇往直前！

《母婴营养百科全书》一书，详细地介绍了孕妇的营养膳食、乳母的营养膳食及婴儿的营养膳食，涉及到营养食谱、饮食禁忌与食疗等知识。内容翔实、通俗易懂，便于掌握和运用。

此书好比是一名家庭顾问，她的光顾，会让你如愿以偿，使你家庭幸福美满。



目录

第一章 孕妇的营养膳食

第一节 孕期母体的营养需求 2

- 一、孕妇营养合理的重要性 2
- 二、优生与饮食营养的关系 17

第二节 怀孕早期的营养食谱 24

- 一、怀孕早期饮食的基本原则 24
- 二、怀孕早期的膳食安排 29
- 三、怀孕早期常见现象的食疗食谱 41

第三节 怀孕中期的营养食谱 56

- 一、怀孕中期饮食的基本原则 56
- 二、怀孕中期膳食安排 62
- 三、怀孕中期常见现象的食疗食谱 75

第四节 怀孕晚期的营养食谱 80

- 一、怀孕晚期饮食的基本原则 80
- 二、怀孕晚期膳食安排 82
- 三、怀孕晚期常见现象的食疗食谱 91

第五节 针对性营养食谱和食疗食谱 97

- 一、针对性营养食谱 97
- 二、针对性食疗食谱 113



第六节 孕妇饮食禁忌 121

- 一、孕妇不能偏食 121
- 二、不要吃不洁、变质及被污染的食物 122
- 三、孕妇应少食速食食品及罐头食品 122
- 四、孕妇应少吃的食物 123
- 五、孕妇应少吃的果品 124
- 六、孕妇应少喝的饮料 125

第二章 乳母的营养膳食

第一节 乳母的饮食特点 128

- 一、乳母的营养需求 128
- 二、乳母的饮食方案 131
- 三、几种必需的营养食物 133

第二节 乳母的营养食谱 136

- 一、营养食谱 136
- 二、开胃食谱 152
- 三、催乳食谱 163
- 四、早餐、宵夜食谱 169
- 五、中、晚餐食谱 172
- 六、春季食谱 174
- 七、夏季食谱 176
- 八、秋季食谱 180
- 九、冬季食谱 182



第三节 产后常见病的食疗食谱 184

- 一、恶露不下 184
- 二、恶露不止 185
- 三、产后腹痛 188
- 四、产后汗出 191
- 五、产后便秘 193
- 六、产后小便不通 196

第四节 乳母饮食禁忌 198

- 一、产妇忌不吃蔬菜、水果 198
- 二、产妇的饮食忌辛辣、生冷、坚硬 199
- 三、产后忌滋补过量 199
- 四、产妇在分娩后3个月内忌多吃味精 200
- 五、产妇在产后忌吃巧克力 201
- 六、产妇忌急于节食 201
- 七、产妇忌吸烟喝酒 202

第三章 婴儿的营养膳食

第一节 婴儿的饮食特点 204

- 一、婴儿的营养需求 204
- 二、婴儿的合理喂养 208
- 三、婴儿必需的六种营养素 210



第二节 婴儿的营养食谱 217

一、高汤	217
二、西湖牛肉羹	218
三、凤爪蘑菇羹	218
四、海参羹	219
五、香蕉羹	219
六、菠萝羹	220
七、鸡肉拌牛奶	220
八、鱼香扇贝	221
九、苹果羹	221
十、什锦羹	222
十一、豆腐羹	222
十二、珍珠羹	223
十三、什锦果羹	223
十四、黑芝麻桑葚糊	224
十五、牛奶蔬菜糊	224
十六、肉糜芥菜粥	225
十七、蒸蛋羹	225
十八、二米粥	226
十九、水煎鸡蛋	226
二十、酿鸡蛋	227
二十一、西米银耳羹	228
二十二、家常鸡蛋汤	229
二十三、什锦水果羹	229
二十四、鱼圆汤	230
二十五、西红柿牛肉糊	230
二十六、红烧豆腐	231





二十七、萝卜丝余鲫鱼	232
二十八、糯米桂圆粥	232
二十九、鱼生粥	233
三十、蜜汁橘糊	233
三十一、白糖莲心粥	234
三十二、三色肝米粥	234
三十三、花瓣汤	235
三十四、蜂蜜鸡肝泥	235
三十五、蛋黄粥	236
三十六、苹果藕粉	236
三十七、土豆泥	237
三十八、红豆汁	238
三十九、面疙瘩	238
四十、番薯面条	239
四十一、绿豆粉条	239
四十二、萝卜糕	240
四十三、通心粉	241
四十四、荷叶饼	241
四十五、炸馒头片	242
四十六、黄油面包片	242
四十七、木樨豌豆	243
四十八、烩干丝	243
四十九、烩三丝	244
五十、清汤三鲜燕菜	245
五十一、蝴蝶飞鱼	245
五十二、赛螃蟹	246
五十三、萝卜豆腐汤	246





五十四、鸡蛋柿子汤	247
五十五、卤煮豆腐	248
五十六、煎鸡蛋	248
五十七、拌双泥	249
五十八、酸梅汤	249
五十九、蔬菜什锦汤	250
六十、芋头米粉	251
六十一、蜜汁番茄	251
六十二、金针菇面	252
六十三、什锦果粥	252
六十四、肉丝面	253
六十五、卤豆腐	254
六十六、煎烹猪肝	254
六十七、干蒸烧卖	255
六十八、开胃肉羹	256
六十九、桂花糖藕	256
七十、燕皮馄饨	257
七十一、吉利虾球	258
七十二、鱼香豆腐	258
七十三、花生枣泥粥	259
七十四、肝黄粥	260
七十五、桂花白薯粥	260
七十六、兔兔面	261
七十七、牛肉金笋粥	261
七十八、桃仁豆糕	262
七十九、西红柿肉末	262
八十、西红柿鲫鱼	263





八十一、海产粥	263
八十二、鲜贝玉米笋	264
八十三、烧童子鸡	264
八十四、丝瓜面条	265
八十五、绿豆粥	265
八十六、菠萝鸡丁	266
八十七、豆 粥	266
八十八、黄花馒头	267
八十九、红枣羊骨粥	267
九 十、龙井鲜鲍	267
九十一、奶油蛋糕	268
九十二、鳕鱼面	269
九十三、芝麻蜜糕	269
九十四、炒年糕	269
九十五、藕夹饼	270
九十六、菜包肉	270
九十七、三鲜蒸饺	270
九十八、鸡蛋馄饨	271
九十九、鸡丝龙须面	271
一 百、鲑鱼肉饼	272
一百零一、蒸瓢肉蛋卷	272
一百零二、煎春卷	272
一百零三、肋排海带汤	273
一百零四、小黄鱼汤	273
一百零五、黑豆煲狗肉汤	274
一百零六、百合绿豆汤	274
一百零七、榛子红枣汤	274





一百零八、巧达鲜汤	274
一百零九、鲜奶冰晶香蕉	275
一百一拾、莲藕豆沙丸	275
一百一拾一、面筋塞肉	275

第三节 婴儿调理食谱

276

一、茯苓山药包	276
二、益气排骨汤	276
三、百合红枣排骨汤	277
四、蘑菇素什锦	277
五、花生鸡粥	278
六、鲜蛤凤翅汤	278
七、花生衣粥	279
八、鸽蛋银耳汤	279
九、啤梨百合汤	279
十、藿香姜茶	280
十一、晶莹西米露	280
十二、五彩寿司卷	280
十三、什锦炊饭	281
十四、海鲜水果沙拉	281
十五、肉羹面线	282
十六、牛肉河粉	282
十七、碗 粿	283
十八、茄汁狮子头	283
十九、焗烤鲔鱼	284
二十、蟹肉蒸蛋	284
二十一、虾 堡	285
二十二、蔬菜干贝浓汤	285

二十三、意式乡村蔬菜汤	286
二十四、干贝蔬菜粥	286
二十五、南瓜浓汤	287
二十六、红萝卜蒸糕	287
二十七、炒乌龙面	288
二十八、客家米苔目	288
二十九、毛豆仁鸡丁炒饭	289
三十、红糟鲷鱼羹	289
三十一、南瓜泥焗千层面	290
三十二、芦笋鱼卷	290
三十三、关东煮	291
三十四、起司蛋卷	292
三十五、小鱼空心菜汤	292
三十六、养肤猪脚汤	293
三十七、八宝粥	293
第四节 婴儿常见病的食疗	294
一、营养缺乏病的食疗	294
二、常见疾病的食疗	318
第五节 婴儿饮食宜与忌	407
一、宜早给新生儿喂奶	407
二、宜多给新生儿哺乳初乳	408
三、给5个月以上吃奶婴儿添加辅食	409
四、给小儿添加食物要注意科学	410
五、麦乳精不可代替奶粉喂养婴儿	411
六、婴儿要适量食用蛋类	412
七、牛奶喂养婴儿少加糖	412
八、婴幼儿少吃奶糖	414



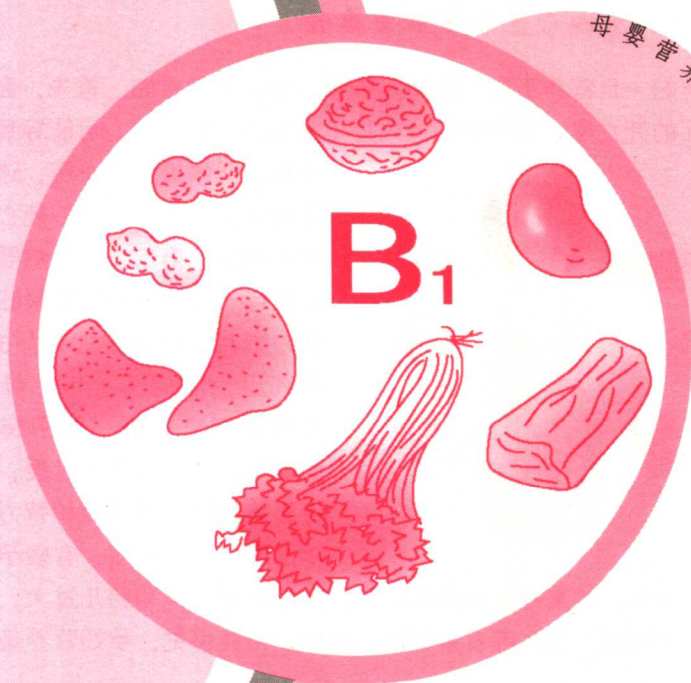
九、1周岁以内的婴儿忌食蜂蜜	414
十、忌用乳酸奶代替牛奶喂养	415
十一、牛奶加米汤不可喂婴儿	415
十二、婴幼儿少吃动物脂肪	416
十三、婴儿辅食不要太咸	416
十四、婴幼儿不能吃味精	417
十五、婴幼儿少吃菠菜	418
十六、小儿少吃动物肝、肾	418
十七、小儿异便与偏食	419
十八、小儿厌食时采取的措施	419
十九、影响幼儿食欲的疾病	420
二十、当心小儿的“嗜异症”	422
二十一、预防心脏病需要从幼儿饮食开始	423
二十二、小心忌吃素	423
二十三、小儿吃酱油的学问	424
二十四、不要盲目给孩子使用强化食品	425
二十五、要关注独生子女的饮食习惯与健康	426
二十六、影响幼童健康的错误就餐方式	428
二十七、小儿少吃酒心糖	429
二十八、小儿不宜吃皮蛋	430
二十九、小儿宜少吃糕点	430
三十、婴儿少吃西瓜	431
三十一、婴幼儿喝饮料的学问	431
三十二、不能给婴幼儿喝茶	432
三十三、小儿喝点碱性饮料好	433
三十四、小儿饮食要注意的几点	433



第一章

孕妇的营养膳食

母婴营养百科全书



孕妇体内得不到足够的营养素，可能导致胎儿畸形、低体重、贫血等，这些都是新生儿抵抗力下降、死亡率上升的原因。因此，孕妇营养是非常重要的！



第一节 孕期母体的营养需求

一、孕妇营养合理的重要性

孕妇一旦营养不良，给胎儿带来的危害是严重的。首先，会增高新生儿的死亡率。由于孕妇体内得不到足够的营养素，可能导致胎儿



畸形、低体重、贫血等，这些都是新生儿抵抗力下降、死亡率上升的原因。第二，会影响婴儿智力发育。人脑细胞发育最旺盛时期为胎儿在母体中的最后3个月及其出生后的头一年。母亲孕期营养不良，就可能引起胎儿头围偏小，智力发育迟缓，最终将影响脑组织的成熟和智力的正常发展。另一方面，有些孕妇盲

目讲究营养，对某些食物摄入过多，引起自身肥胖和胎儿过大，以致剖宫产率增高，这些都有害于母婴健康。由此可见，孕妇营养是非常重要的！

1. 蛋白质

蛋白质是维持生命与构成身体组织所必需的物质，其量在体内仅次于水分。它大部分存在于肌肉组织，其余则存在于血液、软组织、骨骼及牙齿中。它主要由碳、氢、氧、氮4种元素组成。有的蛋白质还含有磷、铁、碘、铜、锰、锌及钼等元素，由这些元素组成各种不同的氨基酸，是构成蛋白质的基本单位。氨基酸的不同联合，就构成



不同的蛋白质。人体和各种食物中的蛋白质都是由20种氨基酸组成，各种蛋白质所含的氨基酸不仅种类不同，而且数量和排列顺序也不一样，其中有8种氨基酸是人体不能合成的，必须由膳食提供，称为必需氨基酸。

人体含有10万种以上的蛋白质，并且各自具有独特的功能。正是这些蛋白质相互配合，才完成了复杂的生命活动。人的一切细胞组织都是由蛋白质构成的。许多具有极重要生理功能的生命活性物质，如具有催化作用的酶，调节各种代谢反应的激素，输送养料的载体，被称为“人体卫士”的免疫球蛋白等等，都是由蛋白质组成的。蛋白质还是供给人们身体生长发育、组织更新和修复、伤口愈合等的原材料。此外蛋白质在人体内分解代谢时，能放出热能。可以说蛋白质是生命存在的形式，是生命的物质基础，是在所有生命现象中起决定性作用的物质。

2. 脂 肪

脂肪最主要的营养功能是氧化产热，并供肌体利用。它不但产热能大（1克脂肪的产热能是糖类、蛋白质的2.25倍），而且储存在体内的脂肪构成了巨大的“燃料基地”。当缺乏热能时，机体就从这个“基地”中将脂肪动员出来，产热供能。这样宝贵的蛋白质就可以避免被氧化。

脂肪组织是构成人体的重要成分，存在于皮下及器官之间，对重要的脏器起到保护作用。脂肪还可以为机体提供必需的脂肪酸，同时还是脂溶性维生素的携带者。缺少脂肪，这两类物质都会缺乏，从而给机体造成不可想像的恶果。

脂肪还可以改善食物的性状，赋予食品独特的风味，增进人们的食欲。由于脂肪传热性差，故能防止体温外散，在维持体温恒定和抵御寒冷方面有不可替代的作用。

在妊娠过程中对脂肪的需要相应增加，从怀孕初期开始孕妇某些部位就有脂肪存积，整个妊娠期孕妇平均增加体脂2000~4000克。此