

家庭必备 贴近生活

永葆健康 易懂实用



家庭医生诊治全书

JIATINGYISHENGZHENZHISHU

# 孕产妇营养保健

YUNCHANFU YINGYANG

避免饮食不合理造成胎儿畸形

维生素E和静脉曲张

# 宝典

GOOD HEALTH

○钱尚益

月子中各种营养素的需求量

正常胆固总量的控制

孕产妇的饮食缺乏蛋白质

用良好的营养品来代替镇静剂

中的饮食、药膳和各种营养

- ★ 两个经常被人忽视的原因
- ★ 叶酸缺乏性贫血症
- ★ 铁剂十分危险
- ★ 血糖过低造成的不孕
- ★ 怀孕前要及时改善饮食
- ★ 充足的钙物质
- ★ 孕产妇营养保健食谱
- ★ 天气炎热影响进食
- ★ 维生素E以及静脉曲张
- ★ 蛋白质的摄取量

用料同的小窝头

大量马蹄鲭鱼饼

内蒙古人民出版社

TINGYISHENGZHENZHISHU

家庭医生诊



# 孕产妇营养保健 宝典

钱尚益 主编

R173/26

内蒙古人民出版社

责任编辑: 娜 拉  
封面设计: 华傲祥工作室

### 家庭医生诊治全书(三)

---

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 作 者  | 钱尚益 主编                   |
| 出版发行 | 内蒙古人民出版社                 |
| 邮 编  | 010010                   |
| 经 销  | 各地新华书店                   |
| 印 刷  | 北京海德印务有限公司印制             |
| 开 本  | 850×1168 1/32            |
| 字 数  | 3750 千                   |
| 印 张  | 220                      |
| 版 次  | 2005 年 1 月第 1 版          |
| 印 次  | 2005 年 1 月第 1 次印刷        |
| 印 数  | 1—5000 册                 |
| 标准书号 | ISBN 7-204-07559-5/R·213 |
| 定 价  | 460.00 元                 |

---

# 目 录

## 第一章 孕产妇营养简介

|                  |      |
|------------------|------|
| 第一节 孕期营养 .....   | (1)  |
| 第二节 月子里的营养 ..... | (20) |

## 第二章 孕产妇营养保健食谱

|               |      |               |      |
|---------------|------|---------------|------|
| 奶油鲫鱼 .....    | (25) | 咖喱牛肉土豆 .....  | (31) |
| 芙蓉鱼片 .....    | (26) | 果料豆馅小窝头 ..... | (31) |
| 珠落玉盘 .....    | (26) | 粉蒸鸡 .....     | (32) |
| 雪耳肉茸羹 .....   | (27) | 酱烤猪肝 .....    | (32) |
| 核桃鸡花 .....    | (27) | 小米红糖粥 .....   | (33) |
| 绿豆鸡蛋糕 .....   | (28) | 煨鱿鱼丝 .....    | (33) |
| 鸡蓉翡翠丸子 .....  | (28) | 核桃肉糯米粥 .....  | (34) |
| 纸包鸡 .....     | (29) | 雪花肉片 .....    | (34) |
| 玉米面摊鸡蛋饼 ..... | (29) | 海米煨苦瓜 .....   | (35) |
| 淮杞炖羊脑 .....   | (30) | 烩海蛎 .....     | (35) |
| 松子豆腐 .....    | (30) | 银耳核桃汤 .....   | (36) |

|               |      |                |      |
|---------------|------|----------------|------|
| 翡翠羹 .....     | (36) | 银耳鹌鹑蛋 .....    | (51) |
| 糖醋核桃牛肉 .....  | (37) | 鹌鹑肉圆汤 .....    | (52) |
| 蜜汁山药条 .....   | (37) | 鹌鹑蛋奶露 .....    | (52) |
| 花生奶酪 .....    | (38) | 肉末浇蒸蛋 .....    | (53) |
| 滑炒五彩腰花 .....  | (38) | 牛奶蒸蛋 .....     | (54) |
| 月母鸡 .....     | (39) | 鲜滑鱼片粥 .....    | (54) |
| 果汁鸡条 .....    | (40) | 软煎鱼饼 .....     | (55) |
| ★ 鸡片蛋汤 .....  | (40) | 木瓜蒸鸡 .....     | (56) |
| 家常蛋汤 .....    | (41) | 珍珠三鲜 .....     | (56) |
| 紫菜蛋汤 .....    | (41) | 糯米煲猪肚 .....    | (57) |
| 肉丝蛋汤 .....    | (42) | 东坡豆腐 .....     | (57) |
| 大枣桂圆粥 .....   | (42) | 人参芡实粥 .....    | (58) |
| 鸡蛋花粥 .....    | (43) | 酸奶 .....       | (58) |
| 小米豆茸粥 .....   | (43) | 桑椹粥 .....      | (59) |
| 小米绿豆粥 .....   | (44) | 桂花干贝 .....     | (59) |
| 牛奶荷包蛋 .....   | (44) | 枸杞子粥 .....     | (60) |
| 平菇蛋汤 .....    | (44) | 豆腐寿司 .....     | (60) |
| 肉末蒸蛋 .....    | (45) | 人参大枣红糖汤 .....  | (61) |
| 芥菜鱼卷 .....    | (46) | 蔬菜水果沙拉小碗 ..... | (61) |
| 鲫鱼蛋羹 .....    | (46) | 蚝油生菜 .....     | (62) |
| 豆腐蛋羹 .....    | (47) | 水果羹 .....      | (62) |
| 雪里蕻蛋羹 .....   | (48) | 海米炆甘蓝菜 .....   | (63) |
| 虾仁蛋羹 .....    | (48) | 人参黄耆粥 .....    | (63) |
| 猪肝豆豉鸡蛋羹 ..... | (49) | 柿子椒炒金针菇 .....  | (64) |
| 虾仁粉丝蛋羹 .....  | (50) | 碧海珊瑚 .....     | (64) |
| 银耳鸽蛋糊 .....   | (50) | 香菇扒油菜心 .....   | (65) |

|                |      |                 |      |
|----------------|------|-----------------|------|
| 龙眼姜枣汤 .....    | (65) | 炒蟹粉 .....       | (77) |
| 盘精糕 .....      | (65) | 滑炒鳝鱼丝 .....     | (78) |
| 黄鱼参羹 .....     | (66) | 虾仁涨蛋 .....      | (78) |
| 杂豆米粥 .....     | (67) | 黄焖鸭肝 .....      | (79) |
| 韭黄鱼片汤 .....    | (67) | 当归炖鸡汤 .....     | (79) |
| 榨菜丝鸡蛋汤 .....   | (68) | 牛奶、面包、鸡蛋、朝鲜泡黄爪· |      |
| 核桃肉丁 .....     | (68) | .....           | (80) |
| 酸甜山楂晶 .....    | (68) | 莲子肚片汤 .....     | (81) |
| 豆汤 .....       | (69) | 豆浆、鸡蛋麻花卷、泡菜·    | (81) |
| 菠菜鱼片汤 .....    | (69) | 什锦豆腐 .....      | (82) |
| 黑芝麻粉汤 .....    | (70) | 龙眼鸡片 .....      | (83) |
| 海米紫菜蛋汤 .....   | (70) | 牛奶大米饭 .....     | (84) |
| 牡蛎炒鸡蛋 .....    | (71) | 蜂蜜牛奶芝麻饮 .....   | (84) |
| 核桃仁炆芹菜腐竹 ..... | (71) | 花生奶酪 .....      | (85) |
| 海带豆腐汤 .....    | (71) | 奶汤菜花 .....      | (85) |
| 淡菜海带冬瓜汤 .....  | (72) | 奶汁扒雏鸡 .....     | (86) |
| 玉米面菜丝糕 .....   | (72) | 海带蛋羹 .....      | (87) |
| 荸荠鱼卷 .....     | (73) | 清汤蛋羹 .....      | (87) |
| 当归生姜羊肉汤 .....  | (73) | 三鲜蛋羹 .....      | (88) |
| 苋菜牛肉豆腐羹 .....  | (74) | 肉末蛋羹 .....      | (88) |
| 炖酥鱼海带 .....    | (74) | 虾皮蛋羹 .....      | (89) |
| 黄瓜木耳汤 .....    | (75) | 牛奶白菜心 .....     | (89) |
| 三色豆腐羹 .....    | (75) | 奶油番茄 .....      | (90) |
| 虾仁酿豆腐 .....    | (76) | 余汤鲫鱼 .....      | (91) |
| 西湖醋鱼 .....     | (76) | 猪肝菠菜汤 .....     | (91) |
| 土豆泥子汤 .....    | (77) | 豆腐皮蛋汤 .....     | (92) |

|                     |       |               |       |
|---------------------|-------|---------------|-------|
| 火腿冬瓜汤 .....         | (93)  | 排骨汤面 .....    | (108) |
| 猪蹄汤 .....           | (93)  | 佛手白菜 .....    | (109) |
| 菠菜鱼片汤 .....         | (94)  | 山药面 .....     | (110) |
| 挂面汤卧鸡蛋 .....        | (94)  | 伊府面 .....     | (110) |
| 羊肉冬瓜汤 .....         | (95)  | 牛奶炒菠菜面 .....  | (111) |
| 海米紫菜蛋汤 .....        | (96)  | 三片汤 .....     | (112) |
| 荔枝红枣汤 .....         | (96)  | 蜜饯萝卜 .....    | (112) |
| ★ 老母鸡汤 .....        | (97)  | 鸡丝面条 .....    | (113) |
| 疙瘩汤卧鸡蛋 .....        | (97)  | 淡菜腰花 .....    | (113) |
| 银耳乌龙汤 .....         | (98)  | 鸡翅烧猴头菇 .....  | (114) |
| 炒二泥 .....           | (99)  | 鲜蘑炒豌豆 .....   | (115) |
| 酱爆核桃仁 .....         | (99)  | 冬瓜盅 .....     | (116) |
| 红烧蹄膀(清炖蹄膀) .....    | (99)  | 油焖茭白 .....    | (116) |
| 鸡丝馄饨 .....          | (100) | 清炖鸡参汤 .....   | (117) |
| 花生仁芹菜 .....         | (101) | 红枣黄豆炖鲤鱼 ..... | (118) |
| 姜爆鸭丝 .....          | (101) | 柏子仁煮猪心 .....  | (118) |
| 红枣小米粥、肉馅包、豆腐乳 ..... | (102) | 苏子麻仁粥 .....   | (119) |
| 羊肉面 .....           | (103) | 枸杞松子爆鸡丁 ..... | (119) |
| 番茄鸡片 .....          | (103) | 冰糖莲子 .....    | (120) |
| 八宝西红柿 .....         | (104) | 当归煮猪肝 .....   | (120) |
| 金钩芹菜 .....          | (105) | 板栗烧鸡 .....    | (120) |
| 冰糖银耳汤 .....         | (106) | 三鲜豆腐 .....    | (121) |
| 葱豉鱼片汤 .....         | (106) | 红白豆腐 .....    | (122) |
| 牛肉汤 .....           | (107) | 参鸡 .....      | (122) |
| 三鲜汤面 .....          | (108) | 肉丁栗子豆腐 .....  | (123) |
|                     |       | 五味豆腐 .....    | (123) |

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 虾仁豆腐 .....    | (124) | 炒木须肉 .....    | (139) |
| 蟹黄豆腐 .....    | (125) | 油爆鸡肫 .....    | (139) |
| 家常豆腐 .....    | (125) | 富贵长生粥 .....   | (140) |
| 红烧豆腐 .....    | (126) | 鱼香虾球 .....    | (141) |
| 生姜红糖茶 .....   | (127) | 豆沙香蕉 .....    | (141) |
| 荔荷蒸鸭 .....    | (127) | 海米黄瓜豆腐汤 ..... | (142) |
| 奶蜜饮 .....     | (128) | 炖什锦菜豆腐 .....  | (143) |
| 桃仁火腿炒虾球 ..... | (128) | 西红柿烧豆腐 .....  | (143) |
| 首乌粥 .....     | (129) | 奶汁豆腐 .....    | (144) |
| 雪耳肉丝蓉 .....   | (129) | 乌鸡白凤汤 .....   | (144) |
| 柏子仁粥 .....    | (130) | 杏仁扣猪肘 .....   | (145) |
| 红枣北芪炖鲈鱼 ..... | (130) | 当归生姜羊肉汤 ..... | (146) |
| 黄耆红枣粥 .....   | (130) | 蘑菇炖豆腐 .....   | (146) |
| 核桃明珠 .....    | (131) | 砂锅鱼头豆腐 .....  | (146) |
| 玉米茎芯汤 .....   | (131) | 芥菜豆腐汤 .....   | (147) |
| 蟹肉扒豆腐 .....   | (131) | 海带炖豆腐 .....   | (148) |
| 木樨豆腐 .....    | (132) | 虾仁豆腐羹 .....   | (148) |
| 汤爆豆腐 .....    | (133) | 冻豆腐炖排骨 .....  | (149) |
| 肉末豆腐 .....    | (134) | 酸辣猪血豆腐 .....  | (150) |
| 羊肉烧鱼 .....    | (134) | 青菜豆腐汤 .....   | (150) |
| 虾仁豆腐 .....    | (135) | 鱼香茄子 .....    | (151) |
| 糖醋莲藕 .....    | (136) | 怪味豆腐 .....    | (152) |
| 雌鸡粥 .....     | (137) | 牛奶梨片粥 .....   | (152) |
| 八宝豆腐 .....    | (137) | 香菇盒 .....     | (153) |
| 土豆牛肉饼 .....   | (138) | 咸豆腐脑 .....    | (153) |
| 什锦蛋羹 .....    | (138) | 苹果煎蛋饼 .....   | (154) |



|               |       |              |       |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 鲫鱼炖豆腐 .....   | (155) | 糖醋卷心菜 .....  | (172) |
| 豆腐鲫鱼汤 .....   | (156) | 羊肉豆腐脑 .....  | (172) |
| 蜜汁糯米藕 .....   | (156) | 白菜豆腐汤 .....  | (173) |
| 黄鱼豆腐羹 .....   | (157) | 排骨炖白菜 .....  | (174) |
| 鸡脯扒小白菜 .....  | (158) | 鸡丝拌烫干丝 ..... | (174) |
| 山药汤 .....     | (158) | 番茄牛肉 .....   | (175) |
| 三丁豆腐羹 .....   | (159) | 嫩姜拌干丝 .....  | (176) |
| ★ 鸳鸯鹌鹑蛋 ..... | (160) | 什锦砂锅 .....   | (177) |
| 鸡茸豆腐 .....    | (160) | 百合糯米粥 .....  | (177) |
| 清炖鸡块汤面 .....  | (161) | 豌豆冻 .....    | (177) |
| 麻油蛋包面条 .....  | (162) | 雪菜大汤黄鱼 ..... | (178) |
| 番茄蛋汤 .....    | (162) | 菠菜汤 .....    | (178) |
| 滑炒豆腐 .....    | (163) | 大枣木耳鸡蛋 ..... | (179) |
| 丝瓜蛋汤 .....    | (164) | 蘑菇炖豆腐 .....  | (179) |
| 蛟龙戏水 .....    | (165) | 马齿苋鱼肉汤 ..... | (179) |
| 映日荷花 .....    | (165) | 上汤基围虾 .....  | (180) |
| 调中馅包 .....    | (166) | 豆腐汤 .....    | (180) |
| 白菜豆腐卷 .....   | (167) | 甜玉米蓉汤 .....  | (181) |
| 鲜桔西米露 .....   | (167) | 雪菜笋片汤 .....  | (181) |
| 炆芹菜豆腐 .....   | (168) | 蛋黄菜花汤 .....  | (182) |
| 甜豆腐脑 .....    | (168) | 鸡肝豆苗汤 .....  | (182) |
| 过浆豆花 .....    | (169) | 红枣芹菜汤 .....  | (183) |
| 冬苋菜粥 .....    | (170) | 核桃酪 .....    | (183) |
| 番茄酿肉 .....    | (170) | 莲子炖猪肚 .....  | (183) |
| 番茄卷心菜牛肉 ..... | (171) | 黄花鱼蓉粥 .....  | (184) |
| 煎泡蛋汤 .....    | (171) | 胡萝卜粥 .....   | (184) |

|                |       |              |       |
|----------------|-------|--------------|-------|
| 五谷丰登 .....     | (185) | 金针烩猪肉 .....  | (198) |
| 牛肉枸杞汤 .....    | (185) | 葡萄青梅糕 .....  | (198) |
| 杏仁豆腐 .....     | (186) | 大蒜煎 .....    | (199) |
| 牛奶麦片粥 .....    | (186) | 什锦泡粥 .....   | (199) |
| 豆腐干炒韭菜 .....   | (187) | 鲤鱼丝瓜汤 .....  | (200) |
| 莲米薏仁炖猪骨 .....  | (188) | 出水芙蓉 .....   | (200) |
| 鲤鱼粥 .....      | (188) | 归七山楂饮 .....  | (201) |
| 蒜蓉木耳菜 .....    | (189) | 草莓绿豆粥 .....  | (201) |
| 橘皮粥 .....      | (189) | 莴苣粥 .....    | (202) |
| 宫保鸡丁 .....     | (190) | 糖醋鱿鱼卷 .....  | (202) |
| 蘑菇豆腐 .....     | (190) | 黑芝麻猪蹄汤 ..... | (203) |
| 三花汤 .....      | (191) | 酸甜猪肝 .....   | (203) |
| 花生猪骨粥 .....    | (191) | 芝麻糊 .....    | (204) |
| 软炸鸭肝 .....     | (192) | 牛奶麦片粥 .....  | (205) |
| 橘枣饮 .....      | (192) | 茜草猪蹄汤 .....  | (205) |
| 料里脊 .....      | (193) | 桃仁粥 .....    | (206) |
| 炸苹果 .....      | (193) | 鹌鹑茄子 .....   | (206) |
| 扒奶汁栗子白菜心 ..... | (194) | 西红柿猪肝汤 ..... | (207) |
| 豆腐酒酿汤 .....    | (194) | 牛奶雪糕 .....   | (207) |
| 豆腐三明治 .....    | (194) | 煮蛋白 .....    | (208) |
| 猪肚花生米 .....    | (195) | 豆浆鸡蛋羹 .....  | (208) |
| 炒三豆 .....      | (195) | 金菊茶 .....    | (209) |
| 花生鸡爪汤 .....    | (196) | 肉末卧蛋 .....   | (209) |
| 拌肚丝白菜 .....    | (196) | 脆炸海带 .....   | (210) |
| 独参汤 .....      | (197) | 糖醋排骨 .....   | (210) |
| 酸辣青鱼 .....     | (197) | 当归肉桂粥 .....  | (211) |

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 珍珠豆腐 .....    | (211) | 珍珠丸子 .....    | (225) |
| 雪里蕻炒豆 .....   | (212) | 芝麻芥菜拌豆腐 ..... | (225) |
| 鲜蘑烩海参 .....   | (212) | 清汤玛瑙 .....    | (226) |
| 三丝荷包蛋 .....   | (213) | 银耳乌龙汤 .....   | (226) |
| 三七藕蛋羹 .....   | (214) | 首乌粥 .....     | (227) |
| 绿豆银耳粥 .....   | (214) | 粉丝虾珠 .....    | (227) |
| 鲜蘑菇豌豆 .....   | (215) | 新疆炮肉 .....    | (228) |
| ★ 三片汤 .....   | (215) | 汽锅鸡块 .....    | (228) |
| 拌两丝 .....     | (216) | 莲子百合煨瘦肉 ..... | (229) |
| 鲤鱼赤豆汤 .....   | (216) | 黑豆酒 .....     | (229) |
| 砂锅人参鸡 .....   | (216) | 炆猪肝 .....     | (230) |
| 红芋西米羹 .....   | (217) | 拔丝蛋块 .....    | (230) |
| 莲子小米粥 .....   | (217) | 葡萄干莲子汤 .....  | (231) |
| 豆浆粥 .....     | (218) | 肉丝榨菜汤 .....   | (231) |
| 益气养血猪蹄汤 ..... | (219) | 杏仁酪 .....     | (231) |
| 牛奶枣粥 .....    | (219) | 刀鱼珍珠丸子汤 ..... | (232) |
| 参归腰子 .....    | (220) | 栗子鸡块 .....    | (232) |
| 枸杞炖乌鸡 .....   | (220) | 柿椒炒墨斗鱼 .....  | (233) |
| 雪里蕻炖豆腐 .....  | (221) | 营养牛骨汤 .....   | (233) |
| 葱花蛋汤 .....    | (221) | 油爆鳝鱼片 .....   | (234) |
| 奶汤菜花 .....    | (222) | 芝麻鲤鱼条 .....   | (234) |
| 五色紫菜汤 .....   | (222) | 拔丝莲子 .....    | (235) |
| 清炖牛肉 .....    | (223) | 鸡肉卤饭 .....    | (236) |
| 田七炖鸡 .....    | (223) | 绣球鳝鱼清汤 .....  | (236) |
| 鹌鹑肉片 .....    | (224) | 料小鸡 .....     | (237) |
| 香蕉冻 .....     | (224) | 桃仁梗米粥 .....   | (238) |

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 清汤鸡 .....     | (238) | 杏仁粥 .....     | (252) |
| 鱼头汤 .....     | (239) | 滑炒羊肝 .....    | (252) |
| 杏仁鸭块 .....    | (239) | 炒鸡肝片 .....    | (253) |
| 五色丸子 .....    | (240) | 荠菜猪肉馅馄饨 ..... | (253) |
| 茶味黄酒 .....    | (240) | 双艳虾仁 .....    | (254) |
| 三鲜草鱼片 .....   | (241) | 龙眼粥 .....     | (254) |
| 刀鱼珍珠丸子汤 ..... | (241) | 兰草蛋 .....     | (255) |
| 银耳鸡片汤 .....   | (242) | 炒凤尾虾仁 .....   | (255) |
| 补虚正气粥 .....   | (242) | 余鸡肝 .....     | (256) |
| 油爆双穗 .....    | (243) | 苎麻根鸡肉汤 .....  | (256) |
| 鲜奶翡翠羹 .....   | (243) | 炖参肠 .....     | (257) |
| 海米奶油菜花 .....  | (244) | 三冬牛肉 .....    | (257) |
| 姜糖液 .....     | (244) | 姜汁炖鸡 .....    | (258) |
| 五彩鲜蔬汤 .....   | (245) | 桃仁鸡丁 .....    | (258) |
| 鸡块烧海参 .....   | (245) | 银耳香菇枣汤 .....  | (259) |
| 紫菜冬瓜肉粒汤 ..... | (246) | 黄花菜汤 .....    | (259) |
| 当归煮猪肝 .....   | (246) | 海参烩肉丸 .....   | (260) |
| 莲藕牛肉 .....    | (247) | 蛋奶炖布丁 .....   | (260) |
| 姜汁炖砂仁 .....   | (247) | 水炒嫩蛋 .....    | (261) |
| 八宝粥 .....     | (248) | 鲫鱼蒸蛋 .....    | (262) |
| 芙蓉杂烩 .....    | (249) | 烧豆腐丸子 .....   | (262) |
| 扬州煮干丝 .....   | (249) | 葱味牛奶 .....    | (263) |
| 杜仲炖腰子 .....   | (250) | 炒田螺肉 .....    | (263) |
| 奶油鲱鱼球 .....   | (250) | 土豆炒蛋 .....    | (263) |
| 桃仁豆腐方 .....   | (251) | 凤凰蛋 .....     | (264) |
| 煎猪肝 .....     | (251) | 乌鸡汤 .....     | (265) |

|               |       |              |       |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 红心薯枸杞粥 .....  | (265) | 核桃仁红枣兔肉汤 ... | (278) |
| 拌腰片 .....     | (265) | 冰糖银耳羹 .....  | (278) |
| 咸豆浆 .....     | (266) | 雪菜蚕豆汤 .....  | (279) |
| 黄鱼羹 .....     | (266) | 黄豆芽猪血汤 ..... | (279) |
| 羊肝胡萝卜粥 .....  | (267) | 莲子福圆汤 .....  | (280) |
| 拌蛤蜊 .....     | (267) | 虾皮萝卜丝汤 ..... | (280) |
| 水晶马蹄鳝鱼饼 ..... | (268) | 酸辣汤 .....    | (281) |
| ★ 番茄鸡蛋汤 ..... | (268) | 百果羹 .....    | (281) |
| 橘酪羹 .....     | (269) | 油菜豆腐汤 .....  | (282) |
| 核桃山药蜜 .....   | (269) | 晶糕肉片 .....   | (282) |
| 桑寄生煮鸡蛋 .....  | (270) | 砂仁鲫鱼 .....   | (283) |
| 当归枸杞炖猪心 ..... | (270) | 虾仁芙蓉蛋 .....  | (283) |
| 枸杞蒸鱼脯 .....   | (270) | 银花赤小豆粥 ..... | (284) |
| 烘鸡蛋 .....     | (271) | 金针猪蹄汤 .....  | (284) |
| 奶油鱼头 .....    | (271) | 猪肝菠菜 .....   | (285) |
| 山楂鸡蛋烧鱼块 ..... | (272) | 烩鸽蛋 .....    | (285) |
| 香酥鸽子 .....    | (273) | 猪肉蚝豉汤 .....  | (286) |
| 白菜汤 .....     | (273) | 牡蛎豆腐汤 .....  | (286) |
| 麻酱白菜 .....    | (274) | 花椒红糖汤 .....  | (287) |
| 焖鸭肝条 .....    | (274) | 麦芽粥 .....    | (287) |
| 菠菜奶蛋汤 .....   | (275) | 三豆粥 .....    | (288) |
| 桂髓鹌鹑羹 .....   | (275) | 海带蚝豉汤 .....  | (288) |
| 苋菜牛肉豆腐羹 ..... | (276) | 海带丝汤 .....   | (289) |
| 香炸核桃鸡片 .....  | (276) | 回乳粥 .....    | (290) |
| 清炖猪肚汤 .....   | (277) | 杂锦鸡 .....    | (290) |
| 墨鱼花生排骨汤 ..... | (277) | 山药炖鸽 .....   | (291) |

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 山楂肉片 .....    | (291) | 陈皮牛肉 .....    | (307) |
| 淮山瘦肉乳鸽煲 ..... | (292) | 牛肉片炖卷心菜 ..... | (307) |
| 清汤 .....      | (292) | 海带炖猪肉 .....   | (308) |
| 姜爆鸡丝 .....    | (293) | 黄鳝焖猪肉 .....   | (309) |
| 猪肚汤 .....     | (293) | 炖牛肝 .....     | (309) |
| 鲤鱼催乳汤 .....   | (294) | 蟹肉腐皮扒豆苗 ..... | (310) |
| 鸡蛋芝麻 .....    | (295) | 胡辣海参汤 .....   | (310) |
| 通草鲫鱼汤 .....   | (295) | 鱼香油菜苔 .....   | (311) |
| 木瓜鳅鱼汤 .....   | (296) | 青蒜炒猪肝 .....   | (311) |
| 木瓜烧带鱼 .....   | (296) | 芡实煮老鸭 .....   | (312) |
| 赤豆鲤鱼汤 .....   | (297) | 油焖茭白 .....    | (312) |
| 淡菜汤 .....     | (297) | 双耳汤 .....     | (313) |
| 炒三丝 .....     | (298) | 赤豆鲤鱼 .....    | (313) |
| 三色糕 .....     | (298) | 鸡块冬瓜 .....    | (314) |
| 麦门冬牡蛎烩饭 ..... | (299) | 杜仲腰花 .....    | (314) |
| 核桃仁酪 .....    | (300) | 草鱼冬瓜汤 .....   | (315) |
| 干贝海参 .....    | (300) | 虾油竹笋生菜 .....  | (315) |
| 黄花杞子蒸瘦肉 ..... | (301) | 花生仁烩里脊肉 ..... | (316) |
| 银耳干贝 .....    | (301) | 海参鸽蛋 .....    | (316) |
| 干贝萝卜球汤 .....  | (302) | 鱿鱼鸽蛋汤 .....   | (317) |
| 芡实莲子淮枣鸡汤 ...  | (303) | 什锦素杂烩汤 .....  | (317) |
| 黄酒蒸虾 .....    | (303) | 鸡丁腐竹 .....    | (318) |
| 羊肉虾仁烧豆腐 ..... | (304) | 炒芝麻百叶丝 .....  | (318) |
| 红枣炖猪蹄 .....   | (305) | 炒百叶小虾 .....   | (319) |
| 蒲公英大米粥 .....  | (305) | 腐皮汤 .....     | (319) |
| 扒猪蹄 .....     | (306) | 炒腐竹 .....     | (320) |

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 甜荷包蛋 .....    | (320) | 鸡丁烧鲜贝 .....   | (329) |
| 咸荷包蛋 .....    | (321) | 冬瓜羊肉汤 .....   | (330) |
| 鱿鱼鸽蛋汤 .....   | (321) | 红枣绿豆汤 .....   | (330) |
| 胡辣海参汤 .....   | (321) | 黄鳝焖猪肉 .....   | (331) |
| 卧鸡蛋 .....     | (322) | 腐乳爆猪肉 .....   | (331) |
| 羊肝菠菜鸡蛋汤 ..... | (322) | 清炖牛肉 .....    | (332) |
| 菠菜猪肝肉片汤 ..... | (323) | 鲤鱼煮枣汤 .....   | (333) |
| ★ 猪肝清汤 .....  | (324) | 白斩鲤鱼 .....    | (333) |
| 三菇炒豆腐皮 .....  | (324) | 鲫鱼炖蛋 .....    | (334) |
| 猪肉炒豆腐丝 .....  | (325) | 人参芡实羊肉汤 ..... | (335) |
| 枸杞牛肝汤 .....   | (326) | 青皮黄肉猪心汤 ..... | (335) |
| 猪心大枣汤 .....   | (326) | 菠萝炒鸭片 .....   | (336) |
| 油菜炒猪肝 .....   | (327) | 葱烧鲫鱼 .....    | (337) |
| 炒百叶肉丝 .....   | (328) | 羊奶炖猪蹄 .....   | (337) |
| 母鸡汤 .....     | (328) | 莲参粥 .....     | (338) |

# 第一章 孕妇营养简介

## 第一节 孕期营养

### 一 怀孕前要及时改善饮食

女性经常会挑食，只吃自己喜欢的食物。她们可能略微缺乏某些营养素，血压或血球数目偏低，有时候会便秘或头痛，牙龈轻微出血，容易瘀血、感冒或轻微感染，如干草热等。她们自认为很健康，却不了解什么才是真正的健康。

在这种情况下她怀孕了，也许是在开始感到恶心反胃时，才知道自己怀孕。在这段期间，即使是轻微的恶心，她也几乎吃不下任何营养的食物。在最需要营养的时候，反而更缺乏营养。恶心可能持续3个月，变成恶性的呕吐。即使在怀孕的最后几个月改善饮食，对先前的疏忽也难有弥补的效果，生出健康宝宝的机会已经大为降低。



## 二 需要更多的营养素

怀孕使你为了孩子而有更多的活动，需要更多的营养因应这些压力。

一开始怀孕，维生素 B、维生素 B<sub>6</sub>、叶酸及维生素 E 的需要量立刻激增。临床实验中，缺乏维生素 B<sub>6</sub> 的受测者，在怀孕期间有恶心、呕吐、腿部抽筋、紧张、颤抖、耳鸣、手指麻木、失眠、晕眩、头痛、暴躁、倦怠、头皮屑增加、口臭、下腹胀气、贫血、水肿、出血、外阴部附近疼痛及发痒等现象。在怀孕前 1~2 个月，每天服用 10 毫克的维生素 B<sub>6</sub>，即可预防这些令人不愉快的症状，包括反胃；但是一旦开始呕吐，就需要 50 到 100 毫克才能制止。

自 1942 年开始，妇产科医生已经成功地以维生素 B<sub>6</sub> 控制呕吐，但仍然有医生使用具有毒性的抗呕吐药物，其中的化学成分类似合成的妊娠素，可能使女婴发育出男性器官而成为阴阳人。若未以药物控制恶心及呕吐可能使营养缺乏的情况更加恶化，而导致胎儿脑部受损。

维生素 B<sub>6</sub> 不足时，黄尿烯酸将随尿液排出；测出尿液中黄尿烯酸的含量，即可估计维生素 B<sub>6</sub> 不足的程度。在整个怀孕期间，维生素 B<sub>6</sub> 的需要量都很大，孕妇应该每天补充 10 毫克维生素 B<sub>6</sub>。

服用避孕药也会造成类似怀孕的症状，而增加对于维生素 B<sub>6</sub>、叶酸、维生素 E 的需要。在怀孕前数月停止服用避孕药，这些营养缺乏的情形通常会持续存在。习惯服用避孕药，或前一次怀孕出现呕吐等缺乏维生素 B<sub>6</sub> 的症状，在计划怀孕之前数月，应该每天补充 50 毫克维生素 B<sub>6</sub>、1 毫克叶酸及 200 单位的维生素 E。