

简明孕产妇 营养食谱

苗安安 文洪编著

妊娠止呕篇
安胎消肿篇
舒腰健肾篇

开胃营养篇
产后散瘀篇
通乳润肠篇
益血驱风篇
养颜消斑篇

广东旅游出版社



ZL056064

广东旅游出版

苗安安 文海

R247.1

M6

简明孕产妇营养食谱



368105



Z1.056064

粤新登字 08 号

责任编辑:臣 圣

封面设计:王惠敏

简明孕产妇营养食谱

苗安安、文 洪编著

*

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一)

广东新华印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 4.5 印张 2 插页 100,000 字

1993 年 10 月第 1 版 1994 年 8 月第 2 次印刷

ISBN 7-80521-487-5/Z·42

定价: 4.80 元

编 者 的 话

孕妇产前产后的饮食营养,直接影响胎儿的发育和婴儿的健康;直接影响孕妇在妊娠期间的身心安泰与产后恢复,因此,我们立足于科学性与实用性,编了这本《简明孕产妇营养食谱》,给孕产妇提供一个家庭饮食顾问。

本书针对孕产妇的营养需要和可能发生的种种妊娠反应和产后疾患,选编了约 200 款包括小炒、汤品、炖品、粥品、甜品等五大类食谱,并对每款食品的营养成分和医疗作用加以分析,分列为妊娠止呕篇、开胃营养篇、安胎消肿篇、舒腰健肾篇、通乳润肠篇、产后散瘀篇、益血驱风篇、养颜消斑篇等,供孕产妇选用,使孕产妇能运用饮食调节,减少产前产后的痛苦,增进母子身心健康。

我们给孕产妇献上这本书,献上我们的心愿和祝福。

目 录

一、妊娠止呕篇

砂仁蒸鲫鱼	1
姜汁甘蔗露	2
竹茹止呕粥	2
苋菜粥	2
麦芽红糖水	3

二、开胃营养篇

桃仁火腿炒虾球	4
兰花鱼球	5
洋葱煮鱼	6
梅子蒸鱼腩	6
蒸鱼尾	7
烟肉蜜豆炒脆鲩	8
柱侯鲮丝	8
茄汁明虾	9
兰花炒鲜鲍	10
芹萝炒螺片	10
梅子扣白鲮	11

豉汁带子	12
石斑冬菇盒	12
玉兰鲜鱿	13
黑椒鲮球	14
营养乳粥	14
番茄炒牛肉	15
杂菜牛腩汤	15
金菇牛柳卷	16
萝卜炒牛肉	17
丝瓜云耳炒牛肉	18
牛肚粥	18
淮山芡实瘦肉粥	19
虫草鸭块	19
鲜奶炖蛋	20
竹笙扒鸽蛋	20
肉松姜蛋	21
肉碎蒸滑蛋	22
青豆角炒叉烧松	22
菜脯炒粒粒	23
豆腐干炒酸菜肉丝	24
京酱肉丝	24

生炒排骨	25
瑶柱冬菇蒸肉饼	26
咸鱼马蹄饼	26
猪尾煲海藻	27
银芽炒猪肚丝	27
暖胃猪肚汤	28
健胃猪肚汤	29
猪脾粥	29
皮蛋瘦肉粥	30
健脾双猪粥	30
冬菇营养鸡汤	31
四宝靚汤	32
蜜糖子姜鸡	32
官保鸡丁	33
芦笋鸡柳	34
荷莲三叠	34
咖喱鸡饭	35
龙凤松仁	36
糖醋鸡	37
冬菇上素	37
蘑菇炒西芹	38
桃红柳绿	39
节瓜盅	40
满园锦绣	40
冰花马蹄露	41
百合桂圆羹	42
百合红豆沙	42
糯米麦粥	43

莲子窝蛋茶	43
冻豆腐花	44
山楂酸梅汤	44
菜花虾羹	45
石斑粟米羹	45
凉拌海蜇	46
醋溜蟹	47
咸酸菜煮鱼	48
鱼头粥	48
鲩鱼片粥	49
鸡红鱼片粥	49
腐皮带子粥	50
蒸酿草鱼	50
瑶柱鲜鱿粥	51
泥鳅鱼粥	51
三鲜粥	52
香菱鸡球粥	52
卤水猪肝	53

三、安胎消肿篇

北芪瘦肉粥	54
杜仲猪肚汤	54
猪小肚煲车前草	55
杜仲猪髓补腰汤	55
北芪炖鲈鱼	56
鲤鱼赤豆汤	57
妊娠安胎汤	57

安胎鲤鱼粥	58
老鸭粥	58
菟丝子鸡肝粥	59
阿胶鸡蛋汤	59
苎麻根鸡汤	60
阿胶糯米粥	60
菟丝子粥	61

四、舒腰健肾篇

猪尾杜仲汤	62
盐焗猪腰	63
腰肝营养汤	63
猪肾粥	64
腰肝粥	64
腰肾营养粥	65
冬虫草瘦肉粥	65
瑶柱猪骨粥	66
猪腰炖鱼胶	66
菜苗凤腰	67
香芹腰花	67
瑶柱酥腰	68
枸杞羊肾粥	69
羊杂粥	69
红枣双羊汤	70
羊髓粥	70
羊骨粥	71
双羊粥	71

凤爪炖山瑞	72
西洋参炖鹧鸪	72
时菜炒田鸡	73
田鸡粥	73
牛杂粥	74
北芪熟地鸡粥	74
北芪煲生鱼	75
塘虱煲北芪	75
虫草煲鹧鸪	76
首乌鸡汤	76
冬菇肉海参	77
珍珠黑糯米	78

五、通乳润肠篇

豆腐增乳饮	79
白玉藏珍	79
榨菜肉碎扒豆腐	80
鸡茸豆花汤	81
金针塘虱鱼	81
金针菜蒸肉饼	82
针菇蒸鹧鸪	82
合桃煲牛展	83
清炖牛鼻肉	84
牛骨髓营养汤	84
猪蹄通乳粥	85
章鱼猪蹄汤	85
薏米猪蹄汤	86

川贝百合煲猪月展	86
木瓜煲牛鳅鱼	87
黄豆促乳汤	87
黑芝麻炖鸡	88
糯米炖鲤鱼	88
合桃糊	89
杏汁燕窝炖万寿果	89
红芋西米露	90
西米木瓜奶露	90
花生奶露	91
番薯麦米粥	91
清润地瓜糖水	92
鲜橙露酒	92
白糖炖鱼胶	93
花生肉粥	93
赤小豆猪瘦肉粥	94
松仁润肠粥	94
鱼干花生排骨粥	94
通乳莴苣子粥	95

六、产后散瘀篇

桃仁藕汁瘦肉汤	96
生鱼益母汤	96
芋头甜粥	97
桃仁粥	97
益母粥	98

七、益血驱风篇

添丁鸡酒	99
鸡汁粥	100
北芪炖竹丝鸡	100
田七红枣炖鸡	101
炖鸡汁	101
高丽参炖鸡	102
益补鸡子酒	102
益血鸡酒	103
童鸡北芪汤	104
姜汁鸡酒	104
乌骨鸡汤	105
姜汁炖鸡	105
淮杞竹丝鸡	106
香菇炖乳鸽	106
鸡蛋姜饭	106
圆参炖三蛇	107
淮杞补心汤	107
胡椒炖猪脑	108
鹿茸炖瘦肉	108
清炖牛肝	109
滋补牛肉汁	109
乌豆牛月展汤	110
牛月展北芪党参汤	110
青红萝卜煲牛月展	111

菜心炒牛肉	111	八宝粥	125
姜丝牛肉	112	红米炖饭汁	125
羊肉当归汤	113	补益胎盘粥	126
人参羊肉粥	113	龙骨糯米粥	126
山东羊肉粥	114	生姜猪蹄甜醋	127
塘虱鱼粥	114		
猪红鱼片粥	115	八、养颜消斑篇	
姜汁炒章鱼	115	木耳鲜鱿	128
杞子蒸鳗鱼	116	青瓜炒鱿	128
生鱼煲红枣	116	瑶柱扒豆苗	129
黑豆煲鱼头汤	117	雪耳煲鸭肾	130
荷兰豆炒猪肝	117	银耳罗汉果鸡汤	130
双冬炒鳝丝	118	鲜奶炖鸡	131
肉松鳝片	119	银耳杏仁糊	131
圆枣窝蛋茶	120	鸡蛋腐竹糖水	132
南枣党参炒米茶	120	冰糖炖银耳	132
冬虫草炖水鸭	121	银杏栗茸露	133
石柱参炖燕窝	121	圆肉糯米粥	133
如意糖不甩	122	芝麻蜜糊	134
红枣黑米饭	122	冰糖炖燕窝	134
红豆沙汤圆	123	鸡丝火腿燕窝羹	135
去风甜酒蛋	123	燕窝美颜鸡粥	135
红枣糯米饭	124	脊肉粥	136
香莲桂圆茶	124	沙参玉竹煲生鱼	136
早生贵子	125		

一、妊娠止呕篇

砂仁蒸鲫鱼

用料：

新鲜鲫鱼一条(约 250 克)，砂仁 3 克(研末)，姜丝少许，葱 1 条。

调料：

生油 2 汤匙，盐适量，酒 1/2 汤匙，味精适量，生粉少许。

制法：

(1) 鲫鱼开肚去肚杂，洗净，滴干水。

(2) 葱切段。

(3) 把油、食盐与砂仁末拌匀纳入鱼腹，用生粉封刀口，把葱段、姜丝铺在鱼身上，洒酒和味精后，用碗盖严，隔水蒸熟食用。

砂仁为姜科植物阳春砂或海南砂等的果实或种子，性温，有养胃益肾、理元气、通滞气等功效，和胃醒脾，常用它治疗胃呆食滞、妊娠胎动、呕吐等症，是温中和气之药。“砂仁蒸鲫鱼”能缓解妊娠中胃虚气逆、呕吐不食的症状，为食疗验方，亦可作佐膳菜肴。

姜汁甘蔗露

用料:

鲜榨甘蔗汁 1 杯, 生姜汁半汤匙, 冰糖少许。

制法:

将甘蔗汁、姜汁、冰糖倒入炖盅, 拌匀, 隔水炖 15 分钟进食。

姜汁性温, 益脾胃, 止呕去痰。甘蔗性微凉, 功能清热、生津下气、助脾胃、利大肠。“姜汁甘蔗露”乃民间验方, 对孕妇妊娠期呕吐有一定的疗效。

竹茹止呕粥

用料:

竹茹 15 克, 白米 50 克, 生姜 2 片。

制法:

先用竹茹煎汁, 去渣。用白米、生姜加水煮粥, 待粥将熟时, 兑入竹茹汁, 再煮至沸即可。

此粥具清胃和中, 除烦止呕之效。适用于肺热咳嗽, 咯痰黄稠, 胃热呕吐, 胃虚呃逆, 以及妇人妊娠呕吐、产后虚烦等症。胃寒呕吐忌食。

苋菜粥

用料:

新鲜苋菜 90 克, 白米 60 克。

制法:

苋菜去根，洗净切细，同白米兑水煮粥。

清热止痢。可治急性细菌性痢疾和肠炎，尤多用于妇女产前产后而患痢疾者。脾虚便溏者不宜多服。

麦芽红糖水

用料：

麦芽 60 克，红糖适量。

制法：

麦芽、红糖放入锅中，加水 2 碗，烧开后慢火煎至 1 碗。滤渣饮用。每天 1 次，连服 2~3 天。

麦芽有消食和中，下气回乳的功能，专治产妇奶乳不收，乳汁不止，能消除产妇乳胀疼痛等。哺乳期妇女若非回乳请勿食用此款糖水，以免断乳。

二、开胃营养篇

桃仁火腿炒虾球

用料:

大花虾 500 克,合桃仁 150 克,火腿 25 克切小片,姜、红萝卜各数片,葱 3 条切短度。

腌料:

麻油、古月粉少许,盐 $1/5$ 汤匙,蛋白 1 汤匙半,生粉 1 汤匙。

芡汁:

生粉 $1/2$ 汤匙,水 4 汤匙,麻油、古月粉少许。

制法:

(1)合桃仁放入开水煮 3 分钟捞起。

(2)水 2 杯、盐半汤匙煮沸,放入合桃仁煮 3 分钟,盛于大碗内泡半小时,隔去水分,用慢火稍炸捞起。

(3)虾去壳去肠,洗净滴干水,在背部切一刀(即是切双飞),加腌料腌 10 分钟,泡油。

(4)下油 2 汤匙,爆姜,下虾、红萝卜,炒数下,勾芡。加入葱、火腿、合桃,炒匀上碟。

合桃仁含丰富的蛋白质、磷、铁、钙等营养物质,功能补气养血、润肠补肾。“桃仁火腿炒虾球”除能补充孕妇及胎儿所需的营养

物质外,还兼有润肌肤、美容的效用。

兰花鱼球

用料:

西兰花 400 克,石斑鱼 300 克(鲈鱼、鳎鱼、青衣均可),冬菇 5 只,姜、红萝卜各数片,葱 4 条切半寸长,酒半汤匙。

腌料:

古月粉少许,盐 1/8 汤匙,蛋白 1 汤匙,生粉 2 汤匙。

芡汁:

生粉 1 汤匙,麻油、古月粉少许,生抽半汤匙,盐 1/8 汤匙,水 5 汤匙。

煮兰花调味:

水半杯,姜汁、酒各半汤匙,盐、糖各 1/4 汤匙。

制法:

- (1)冬菇泡软去脚,挤干水,蒸熟。
- (2)西兰花切成小朵,在开水中稍煮,过冷河。
- (3)下油 3 汤匙,炒透西兰花,加入煮兰花调味煮开,捞起滴干水,盛于碟上。
- (4)鱼肉切厚件,加腌料腌 10 分钟,泡油。
- (5)下油 2 汤匙,爆姜、冬菇、红萝卜、葱,加入鱼球,大火炒数下,溅酒,勾芡,盛起放在兰花上。

注:海鲜鱼肉要切直纹,如切横纹,鱼肉会散碎,淡水鱼肉要切横纹。

西兰花含有维生素 A、B₁、C 和纤维素;鱼是极富营养和易消化的食物,孕妇应尽量多吃鱼类。“兰花鱼球”烹制时先把西兰花略煮,西兰花易软且不会因煮太久而变色。

洋葱煮鱼

用料:

鱼 500 克(任何鱼都可以),洋葱 1 个切件,西芹 1 条切小段,青椒 1 个切件,番茄 2 个切件去核,蒜茸半汤匙,姜 1 片。

腌料:

胡椒粉少许,盐 1/3 汤匙。

调料:

盐 1/8 汤匙,生抽 1 汤匙,胡椒粉少许。

芡汁:

生粉半汤匙,水 2 汤匙。

制法:

(1)鱼洗净,滴干水;用腌料腌半小时,沾上一层很薄很薄的生粉。

(2)烧热平底镬或中式镬,下油 3 汤匙,放下鱼慢火煎至两面皆黄色,盛起。

(3)镬中余下之油放下姜、洋葱爆香,下西芹、番茄、青椒、蒜茸炒香,溅酒半汤匙,加入调料煮沸,放下鱼煮约 10 分钟至鱼熟。

(4)鱼及杂菜盛碟上,汁勾芡淋在鱼上。

鱼肉含丰富的维生素、氨基酸和蛋白质,是动物性蛋白质的主要来源。妇女孕吐结束后,首先要考虑的是如何提高食物的营养质量,准备一份全面均衡的营养食谱。“洋葱煮鱼”不但能提供较全面的营养,且可口开胃,易吸收。

梅子蒸鱼腩

用料:

鲩鱼腩 300 克,豆豉磨碎 1/2 汤匙,酸梅 2 粒(去核弄烂),蒜

头 1 粒切碎,红辣椒少许切粒,葱粒 1 汤匙,姜丝少许。

腌料:

盐 1/3 汤匙,生粉、胡椒粉少许。

调料:

水 3 汤匙,糖 1 汤匙,生抽半汤匙,麻油少许。

制法:

(1)鲩鱼腩洗净,滴干水,用腌料涂匀,放入酸梅、蒜茸、红椒粒。

(2)适量水烧开,鱼腩原碟隔水蒸 9 分钟左右,把碟中的水倒去。

(3)下油爆豆豉、葱粒、姜丝,加入调料,淋在蒸熟的鱼腩上。

此菜开胃,营养丰富。

蒸 鱼 尾

用料:

鱼尾 400 克(如青衣、苏眉、鲳鱼),姜丝 2 汤匙,葱 4 条切丝,葱 3 条。

腌料:

胡椒粉少许,生粉 1 汤匙。

调料:

生抽 5 汤匙,糖 1 汤匙,麻油 1/4 汤匙(把以上用料煮至糖溶)。

制法:

(1)鱼尾洗净滴干水,片开边成双飞块(这样使鱼易熟,因为海鲜鱼较大,肉厚),起去脊骨。

(2)葱 3 条横放碟上,鱼尾用腌料涂匀,放在葱上,下姜丝。

(3)水适量放入平底镬或中式镬烧沸,放下蒸架,鱼原碟盛架

上,盖上镬盖,大火蒸9分钟至熟。把碟中的水倒去。

(4)把适量之油烧沸,淋在鱼上,放下葱丝,淋汁。

烟肉蜜豆炒脆鲩

用料:

蜜糖豆(或荷兰豆)300克,鲩鱼肉300克,烟肉1片,蒜茸1/2汤匙。

芡汁:

糖1/4汤匙,盐少许,生粉1/2汤匙,上汤2汤匙。

制法:

(1)蜜糖豆撕去筋,洗净。

(2)鲩鱼肉略洗,滴干水,放在通风处吹干。

(3)烟肉切大块,沾干粉少许,用油炸脆,切成细粒。

(4)鱼肉切成双飞,用1汤匙油拌匀,在热油中略泡,随即捞起,滤干油分。

(5)用少许油爆香蒜茸,炒透蜜糖豆,放入芡汁炒匀。

(6)溅酒少许,并将鱼片、烟肉粒放入上项材料中,炒匀便可上碟。

柱侯鳝丝

用料:

黄鳝500克,银芽200克,韭黄50克,蒜茸半汤匙,姜丝1/2汤匙,葱丝、红椒丝各少许,柱侯酱1/2汤匙。

腌料:

糖1/8汤匙,生油1/4汤匙,生粉半汤匙,胡椒粉少许,清水1汤匙。