

营养健身食谱丛书

孕产妇

保健优生

YUNCHANFU BAOJIAN
YOUSHENG SHIPU JINGXUAN

食谱精选



【王丽茹 李兴春 主编】

中国轻工业出版社



营养健身食谱丛书

孕产妇保健优生食谱精选

主编:王丽茹 李兴春

编写:王丽茹 李兴春

李铁民 李雪梅

吴志云 郑亚茹

魏仲山 戴义珊

梁淑敏

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇保健优生食谱精选/王丽茹, 李兴春主编. -北京: 中国轻工业出版社, 1999. 6
(营养健身食谱丛书)
ISBN 7-5019-2422-8

I. 孕… I. ①王… ②李… III. 妊娠期-保健-食谱
N. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 08341 号

责任编辑: 彭倍勤

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 滕炎福 封面设计: 赵小云

版式设计: 赵益东 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 中国人民警官大学印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 12.625

字 数: 286 千字 印数: 1—5000

书 号: ISBN 7-5019-2422-8/TS·1479 定价: 16.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

人们的饮食习惯有各种各样。有的吃饭不挑食，有什么吃什么，认为吃饱了不饿就行；有的挑好的吃，山珍海味，什么好，吃什么；有的吃饭讲究科学，认识到科学饮食对人体健康有利，等等。随着科学知识的普及和人们的生活水平不断提高，越来越多的人认识到科学饮食的重要性。但是，也有很多人对科学饮食不甚了解。因此，我们编写了《营养健身食谱丛书》，为普及饮食科学、促进人们的身体健康尽微薄之力。

人与人在年龄、性别、生理条件、身体健康状况等方面都不相同，每个人都需要根据各自的具体情况进行科学饮食。因此，我们把“营养健身食谱丛书”中四册：《老年抗衰益寿食谱精选》《儿童健康成长食谱精选》《孕产妇保健优生食谱精选》及《患者康复调养食谱精选》列为一套，为不同的人选编了不同的食谱，并增加了“保健功效”等内容。本套丛书若能对老年人、儿童、孕妇以及患者的健康有所帮助，是我们编者的最大愿望。

食谱不是药方，想通过饮食完全治疗某些疾病不现实。然而，在用药过程中，若能以饮食作为辅助治疗，其疗效会很显著。健康人也要使饮食符合自己身体的需要，才能做到保健康、抗衰老、促长寿。

本书是专为孕产妇的健康和优生编写的。本书分孕早期、

孕中期、孕晚期、产褥期和妊娠合并症及不适等5个部分，包括食谱、食疗配方539例，为孕产妇在不同阶段的饮食提供了食谱，希望对孕产妇有所裨益。孕产妇的健康，既关系到其自身的生活、学习和工作，也关系到下一代人的健康。希望所有的孕产妇都能根据自身的情况进行科学饮食，为提高我国的人口素质奠定良好的基础。

在编写本书过程中，得到了中医副主任医师吕丽柯的帮助，在此深表谢意。

编 者

内 容 提 要

本书是营养健身食谱丛书中的一本。

全书共有食谱、食疗方 531 例，分为孕早期食谱、孕中期食谱、孕晚期食谱、产褥期食谱、孕产妇不适及合并症的食谱与食疗方。本书除对孕产妇不同时期的不同情况提供了食谱外，还对妊娠呕吐、妊娠贫血、妊娠高血压、妊娠糖尿病、产后腹痛、产后便秘、产后贫血、恶露不止等不适及合并症提供了所需食谱、食疗方。

此书是孕产妇保健、优生的必读之书。

目 录

一、孕早期食谱选	1
（一）孕早期胎儿与母体变化特点	1
（二）孕早期膳食营养要求	2
（三）食谱实例	5
1. 鸡脯扒小白菜	5
2. 韭菜炒虾仁	6
3. 瓜片肉丝	7
4. 蘑菇炖豆腐	8
5. 晶糕肉片	8
6. 甜椒牛肉丝	9
7. 糖醋排骨	10
8. 猪肝拌菠菜	11
9. 香椿芽拌豆腐	12
10. 奶油玉米笋	13
11. 蚝油菜花	14
12. 红果茶	15
13. 兰花油菜	15
14. 虎皮核桃仁	16
15. 糖醋黄鱼	17
16. 土豆烧牛肉	18
17. 扒银耳	19
18. 甜脆银耳盅	20
19. 炒胡萝卜酱	21
20. 碧海珊瑚	22
21. 砂仁鲫鱼	22
22. 姜拌脆藕	23
23. 糖醋黄瓜	24
24. 泡菜炒肉末	25
25. 清蒸大虾	25
26. 鲈鱼炖姜丝	26
27. 干蒸鲤鱼	27
28. 糖醋鲤鱼	28
29. 水晶西红柿	29
30. 麻酱拌茄子	30
31. 烧豆腐丸子	30
32. 脆爆海带	31

33. 鸡胗芹菜	32	59. 金钩嫩豇豆	54
34. 海米炒萝卜	33	60. 虾皮烧冬瓜	55
35. 蜜汁鲜桃	34	61. 赛香瓜	55
36. 拌海蜇皮	35	62. 松仁海带	56
37. 奶汁番茄	36	63. 酥炸甜核桃	56
38. 清蒸鸡	36	64. 淮山瘦肉煲	
39. 南瓜蒸肉	37	乳鸽	57
40. 什锦沙拉	38	65. 松子豆腐	58
41. 酸菜炒杂烩	39	66. 素烧三元	59
42. 豆芽生鱼片	40	67. 猕猴桃烩水果	59
43. 奶油扒龙须菜	41	68. 木耳鲜鱿	60
44. 烧素什锦	41	69. 炒豆苗鸡蛋	61
45. 糖醋莲藕	42	70. 番茄豆腐汤	61
46. 榨菜蒸牛肉片	43	71. 西红柿蛋汤	62
47. 酸菜炒牛肉	44	72. 肉丝榨菜汤	63
48. 青芹拌香干	44	73. 紫菜冬瓜肉	
49. 香酥鹌鹑	45	粒汤	63
50. 鸭块白菜	46	74. 鱼头木耳汤	64
51. 银耳鹌蛋	47	75. 健胃萝卜汤	65
52. 猴头菇扒菜心	48	76. 养血安胎汤	66
53. 银鱼煎蛋	49	77. 虾皮粉丝汤	66
54. 蟹肉丸子	50	78. 紫菜虾米汤	67
55. 冰乳蛋花	51	79. 荠菜豆腐汤	67
56. 黑木耳炒黄		80. 草莓绿豆粥	68
花菜	51	81. 淮山药芝麻粥	69
57. 豆芽炒猪肝	52	82. 什锦甜粥	70
58. 糖醋红丁	53	83. 什锦果汁饭	70

84. 桃仁包	71	90. 温拌面	77
85. 猪肉酸菜包	72	91. 蜜烧红薯	77
86. 五色包	73	92. 菜合	78
87. 鸡蛋夹沙糕	74	93. 豆仁饭	79
88. 绿豆糕	75	94. 二米面发糕	80
89. 肉丝面条	76		

二、孕中期食谱选

(一) 孕中期胎儿与母体变化特点

(二) 孕中期膳食营养要求

(三) 食谱实例

1. 樱桃萝卜	86	17. 碧玉金钩	99
2. 姜米拌莲菜	87	18. 海米烧冬瓜	99
3. 碧绿鱼肚	88	19. 翡翠苋菜	100
4. 柿椒炒嫩玉米	88	20. 虾皮炒韭菜	101
5. 蛋皮炒菠菜	89	21. 香椿芽焖蛋	101
6. 鸡翅烧猴头菇	90	22. 黄花菜炒鸡蛋	102
7. 白瓜松子肉丁	91	23. 龙眼鸡片	103
8. 糖醋鱼卷	91	24. 炖牛肝	104
9. 甘蔗牛肉丸	92	25. 炸豆腐炖萝卜	
10. 芙蓉鸡丝	93	海带	104
11. 清蒸冬瓜熟鸡	94	26. 拌腐竹	105
12. 椰味肥鸡	95	27. 青蒜炒猪肝	106
13. 炒鲜奶	95	28. 锅塌西红柿	107
14. 白烧蹄筋	96	29. 油焖茭白	108
15. 牛奶马铃薯焖		30. 肉丝拌豆腐皮	109
猪肉	97	31. 苋菜牛肉豆	
16. 鸳鸯鹌鹑蛋	98	腐羹	110

32. 西米木瓜奶露	110	56. 肉丝香干炒	
33. 红枣黑豆炖		芹菜	129
鲤鱼	111	57. 桂花肉	129
34. 香菇炖豆腐	112	58. 回酥狮子头	130
35. 鲜奶炖鸡蛋	112	59. 口蘑烧茄子	131
36. 贵妃牛腩	113	60. 海米醋熘白菜	132
37. 杏仁扣猪肘	114	61. 肉包蛋	133
38. 肉丝海带	114	62. 官爆鸡丁	134
39. 拌文武笋	115	63. 核桃糖	135
40. 粉丝菠菜	116	64. 荔荷蒸鸭	135
41. 香酥凤卷	117	65. 炒里脊丝	136
42. 柏子仁煮猪心	118	66. 拌合菜	137
43. 炆腰片	118	67. 干贝烧盖菜	138
44. 海带蚕豆烧		68. 火爆腰花	139
冬瓜	119	69. 白切羊肉	140
45. 枸杞松子爆		70. 葱熘兔肉	141
鸡子	120	71. 金针三丝	141
46. 豆腐干拌豆角	121	72. 桃仁火腿炒	
47. 板栗烧鸡	122	虾球	142
48. 鲜蘑熘鱼片	122	73. 清炒虾仁	143
49. 醋椒鱼	123	74. 雪耳肉蓉羹	144
50. 香肥带鱼	124	75. 银鱼青豆松	145
51. 奶汤鲫鱼	125	76. 紫菜鱼卷片	146
52. 家常焖桂鱼	126	77. 桂髓鹌鹑羹	146
53. 炒螃蟹	126	78. 虾皮萝卜丝汤	147
54. 烧茄合	127	79. 排骨冬瓜汤	148
55. 虾子烧豆腐	128	80. 黄豆排骨汤	149

81. 莲子福圆汤	149	95. 牛奶大米饭	160
82. 苹果瘦肉汤	150	96. 香椿蛋炒饭	160
83. 紫菜猪心汤	151	97. 八宝饭	161
84. 猪肝菠菜汤	151	98. 猪肝烩饭	162
85. 莲藕口利蚝 豉汤	152	99. 玉米面发糕	163
86. 黄豆芽蘑菇汤	153	100. 三合面发糕	163
87. 海鲜豆腐汤	153	101. 莲子鸡蛋糕	164
88. 墨鱼花生排 骨汤	154	102. 马蹄糕	165
89. 核桃仁红枣兔 肉汤	155	103. 桂花馒头	165
90. 二冬汤	156	104. 叉烧包	166
91. 烫面蒸饺	157	105. 蟹黄包子	167
92. 龙须酥饼	157	106. 红果包	168
93. 香椿饼	158	107. 鸡蛋面	168
94. 鸡蛋家常饼	159	108. 糯米椰子粥	169
		109. 荔枝淮山粥	170
		110. 核桃酪	170

三、孕晚期食谱选

(一) 孕晚期胎儿与母体变化特点

(二) 孕晚期膳食营养要求

(三) 食谱实例

1. 腐竹银芽黑 木耳	176	6. 香滑芹菜卷	180
2. 蒸猪肝	177	7. 雪映红梅	181
3. 雪里蕻炖豆腐	177	8. 清炖牛肉	181
4. 香菇炒菜花	178	9. 炒牛肚丝	182
5. 沙丁鱼煮蔬菜	179	10. 金针蒸腰花	183
		11. 拌猪肝菠菜	184

12. 锅塌蛎黄	184	36. 核桃山药蜜	203
13. 韭菜炒海螺	185	37. 当归枸杞炖	
14. 鸭肝鲍鱼	186	猪心	203
15. 雪菜大汤黄鱼	187	38. 咖喱牛肉	204
16. 油焖对虾	188	39. 珊瑚藕	205
17. 红枣北芪炖		40. 油泼茄子	205
鲈鱼	188	41. 蜜汁荸荠	206
18. 红烧海参	189	42. 炒木樨肉	207
19. 松仁鱼米	190	43. 酿西红柿	207
20. 三鲜烩鱼唇	190	44. 拌菠菜	208
21. 山楂鸡蛋烧		45. 糖醋黄瓜	209
鱼块	191	46. 干烧豇豆	210
22. 蚕豆瓣焖鹌		47. 红枣酪	210
鹌蛋	192	48. 啤酒烧鸡	211
23. 四喜蒸蛋	193	49. 面筋烧青豆	212
24. 香菇鸡翅	193	50. 锅巴三鲜	212
25. 青椒辣子鸡	194	51. 虾米紫菜萝	
26. 五香酱肥鸭	195	卜汤	213
27. 蒸五花肉	196	52. 鲤鱼赤豆汤	214
28. 烧蹄筋	197	53. 枝竹小肚汤	215
29. 牛奶冬瓜	197	54. 营养牛骨汤	215
30. 拌三鲜	198	55. 鲜菇肉丸汤	216
31. 麻酱白菜	199	56. 牛蒡蜂蜜汤	217
32. 翡翠菜花	199	57. 生菜滚鱼汤	217
33. 虾皮炒茭白	200	58. 黑米粥	218
34. 炸熘海带	201	59. 小豆粥	219
35. 炒猴头菇	202	60. 什锦咸粥	219

61. 紫苋菜粥	220	69. 小米面发糕	225
62. 空心菜粥	220	70. 玉米面蒸饺	226
63. 豆腐皮粥	221	71. 冬瓜饺	227
64. 肉丁豌豆饭	221	72. 龙眼肉面	228
65. 什锦炒饭	222	73. 鸡丝馄饨	228
66. 鸡肉饭	223	74. 八宝粥	229
67. 豆沙包	224	75. 黄花菜肉饼	230
68. 藕丝糕	225		

四、产褥期食谱选

(一) 产褥期母体生理变化特点

(二) 产褥期膳食营养要求

(三) 食谱实例

1. 番茄鸡片	233	15. 牛肉片炖卷 心菜	244
2. 糖醋卷心菜	234	16. 陈皮牛肉	244
3. 栗子鸡块	235	17. 鸭丝绿豆芽	245
4. 发菜素鸡丝	236	18. 龙眼鸡翅	246
5. 蜜饯萝卜	237	19. 花生米炖猪蹄	247
6. 红枣烧兔肉	237	20. 红焖猪蹄	247
7. 烩海参鲜蘑	238	21. 鸡油烩油菜	248
8. 炖豆腐猪蹄 香菇	239	22. 翠湖春晓	248
9. 鲫鱼炖蛋	240	23. 羊肉虾仁烧 豆腐	249
10. 鲜蘑炒豌豆	240	24. 橘瓣银耳羹	250
11. 酒蒸虾	241	25. 花生奶酪	251
12. 油焖茭白	242	26. 肉泥虾合	251
13. 莲子炖猪肚	242	27. 黄芪糖醋脆	
14. 白斩鲤鱼	243		

皮鱼	252	53. 素鸡香油汤	272
28. 番茄牛舌	253	54. 羊肉冬瓜汤	272
29. 酥炸鸡肝	254	55. 海米紫菜蛋汤	273
30. 瓜姜乌鱼片	255	56. 菠菜鱼片汤	273
31. 青椒里脊片	255	57. 三鲜汤	274
32. 黄山炖鸽	256	58. 豆腐皮蛋汤	275
33. 海带炖肉	257	59. 鸡血豆腐汤	275
34. 沙锅鲫鱼	257	60. 益寿银耳汤	276
35. 鸡丁烧鲜贝	258	61. 干贝猪肉汤	277
36. 生姜猪蹄煲甜	259	62. 鲫鱼通乳汤	277
37. 蛋蓉黄鱼羹	260	63. 鲢鱼丝瓜汤	278
38. 葱烧鲫鱼	261	64. 莴苣猪肉粥	279
39. 香菇焖鸡	261	65. 小米红糖粥	280
40. 干煎虾段	262	66. 长生果粥	280
41. 虾子烧菜花	263	67. 牛奶麦片粥	281
42. 肉丁香干炒		68. 牛奶枣粥	282
青豆	264	69. 荔枝山药莲	
43. 余汤鲫鱼	264	米粥	282
44. 清蒸元鱼	265	70. 鸡蛋花粥	283
45. 猪蹄金针菜汤	266	71. 猪肚粥	284
46. 鲤鱼煮枣汤	267	72. 什锦鸡粥	284
47. 花生煮鸡脚汤	268	73. 枣莲三宝粥	285
48. 木瓜煲鳅鱼汤	268	74. 大枣桂圆粥	286
49. 荔枝红枣汤	269	75. 绿豆银耳粥	287
50. 老母鸡汤	270	76. 苋菜大蒜粥	287
51. 火腿冬瓜汤	270	77. 挂面荷包蛋	288
52. 猪蹄汤	271	78. 伊府面	289

79. 鸡丝汤面	290	84. 高汤水饺	293
80. 鱼汤面	290	85. 苹果煎蛋饼	294
81. 三鲜汤面	291	86. 糯米甜酒	295
82. 排骨汤面	292	87. 鸡蛋包饭	296
83. 枣泥包子	293	88. 鲜姜蒸蛋	297

五、孕产妇不适及合并症的食谱与食疗方选 298

(一) 妊娠呕吐者的食谱与食疗方选 299

食谱

1. 蛋醋止呕汤	299	5. 粟米丸子	301
2. 竹菇止呕粥	299	6. 冰糖姜汁甘 蔗露	302
3. 砂仁蒸鲫鱼	300	7. 糯米粥	302
4. 佛手姜汤	301		

食疗方

1. 生姜橘皮	303	5. 柿蒂灶心土	303
2. 生扁豆粉	303	6. 甘蔗汁	304
3. 梅干菜瘦猪肉	303	7. 生姜韭菜生菜汁 ..	304
4. 鲜柠檬汁	303	8. 梨丁香	304

(二) 妊娠肌肉抽搐者的食谱与食疗方选 304

食谱

1. 蟹肉烧豆腐	304	9. 糖醋脆皮鱼	309
2. 虾仁炒豆腐	305	10. 海带焖饭	310
3. 素火腿	306	11. 炸肉末饭	311
4. 冬菇油菜	306	12. 牛奶粥	312
5. 香肠炒油菜	307	13. 虾片粥	312
6. 拌豆腐干丝	307	14. 排骨粥	313
7. 牛肉末炒芹菜	308	15. 雪菜肉丝汤面	314
8. 虾米炒芹菜	309	16. 三鲜水饺	315

食疗方

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 1. 猪胴骨黄豆 | 315 | 蛋汤 | 316 |
| 2. 豆腐虾皮鸡 | | 3. 羊骨胡萝卜 | 316 |

(三) 妊娠缺铁性贫血患者的食谱与食疗方选

食谱

- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 1. 软炸枸杞猪肝 | 316 | 蚕豆 | 322 |
| 2. 枸杞牛肝汤 | 317 | 10. 荠菜黄鱼卷 | 323 |
| 3. 玻璃肉 | 318 | 11. 椒盐排骨 | 324 |
| 4. 香菇合 | 318 | 12. 猪肉韭菜馅 | |
| 5. 猪肝炒油菜 | 319 | 水饺 | 325 |
| 6. 牛肉片炒菠菜 | 320 | 13. 小米面发糕 | 325 |
| 7. 什锦烧豆腐 | 320 | 14. 猪肝粥 | 326 |
| 8. 炒腰脑 | 321 | 15. 炒鸡胗肝粉 | 327 |
| 9. 川冬菜炒鲜 | | | |

食疗方

- | | | | |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 1. 人参粥 | 328 | 6. 香菇红枣 | 329 |
| 2. 牛乳粥 | 328 | 7. 大枣粥 | 329 |
| 3. 菠菜粥 | 328 | 8. 芝麻粥 | 329 |
| 4. 甜浆粥 | 328 | 9. 枸杞粥 | 329 |
| 5. 鸡汁粥 | 328 | | |

(四) 妊娠高血压综合征患者的食谱与食疗方选

食谱

- | | | | |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 1. 肉丝炒芹菜 | 330 | 6. 三鲜素海参 | 333 |
| 2. 烩鸡片花椰菜 | 331 | 7. 芦笋莲珠 | 334 |
| 3. 葱花拌豆腐 | 331 | 8. 荠菜豆腐羹 | 335 |
| 4. 洋葱炒牛肉丝 | 332 | 9. 酱香茄子 | 336 |
| 5. 清炖木耳香菇 | 333 | 10. 芹菜粥 | 337 |

11. 竹荪芙蓉蛋汤 337

食疗方

1. 莼菜冰糖 338 4. 素油蘑菇 338

2. 黄豆煮海带 338 5. 凉拌海带 339

3. 香菇菜 338

(五) 妊娠水肿者的食谱与食疗方选 339

食谱

1. 珍珠螺肉丸 339 7. 米麦糖团 343

2. 番茄肉片熘 340 8. 素炒三鲜 343

 扁豆 340 9. 山药鸭肉羹 344

3. 冬瓜鲤鱼汤 340 10. 龙眼芡实粥 345

4. 鲜肉冬瓜盅 341 11. 赤小豆粥 345

5. 白萝卜豆腐脑 342 12. 老鸭粥 346

6. 花生红糖羹 342 13. 赤小豆花生粥 346

食疗方

1. 冬瓜皮煮赤 2. 鲤鱼煮黑木耳 347

 小豆 347 3. 鸭肉冬瓜粥 347

(六) 妊娠合并糖尿病患者的食谱与食疗方选 348

食谱

1. 粉皮拌莴苣 348 9. 芦笋豆腐干 353

2. 奶油卷心菜 349 10. 益寿饺子 354

3. 凤菇豆腐汤 349 11. 冬瓜鲢鱼汤 355

4. 鸡翅烧猴头菇 350 12. 鲜蘑烧腐竹 355

5. 油焖香菇 351 13. 素焖扁豆 356

6. 鲜蘑炒豌豆 351 14. 蛋包西红柿 357

7. 南瓜粥 352 15. 苦瓜排骨汤 358

8. 咖喱兔肉块 353