



时尚与传统吃科学系列  
SHIASHIANTECONG-ZHENG-ZHISHIJI

# 营养 妊产妇营养食谱

特殊阶段特殊营养

曹怀潍 / 译 著



吉林科学技术出版社

时尚与传统的吃科学系列丛书

# 妊产妇营养

## · 食谱

特殊阶段特殊营养

曹怀淮 / 译著

吉林科学技术出版社

时尚与传统的吃科学系列丛书

**妊产妇营养食谱**

曹怀澹 译著

责任编辑:杨晓蔓

封面设计:吴文阁

出版 吉林科学技术出版社 880 × 1230 毫米 32 开本 167,000 字 7.25 印张  
发行 2002 年 1 月第 2 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印刷 长春第二新华印刷有限责任公司 ISBN 7-5384-0481-3/R · 485 定价:12.00 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635177 传真 5635185

电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn

## 开篇语

### 为了母子的健康

在妊娠期中,特别重要的就是营养问题。如果各种营养跟不上,不仅对胎儿的健康和母亲的身体有影响,而且孕妇产后的身体不易恢复。因此,孕产妇的饮食十分重要。

#### 酒不能多喝

在日常的烹调中,往往用酒作调料,久而久之,有的妇女对酒也习惯了,甚至也能喝两杯。从烹调中摄取的酒是没有害处的,但每天都喝,容易酒精中毒,给胎儿的发育带来极坏的影响。

妊娠以后,尽量控制喝酒,但偶尔去饱餐时陪爱人喝上一点,问题不大。

孩子生下来以后,如果由自己喂养,也应当控制喝酒量,如果母亲喝酒,酒精转移到乳汁里,对胎儿的发育起到不良的作用。饮酒过多,也影响乳汁的分泌。

婴儿健康地出生,健康地养育,是母亲的责任。从妊娠开始到分娩,育儿一年多时间里,一定要控制喝酒。

妊娠中如果不禁止喝酒,很容易得酒精中毒症。

#### 吸烟有百害无一利

妊娠中吸烟,对孕妇本身和胎儿都有不良的影响,喝酒会使子宫里的胎盘和血管收缩,减少胎盘里的血液流动量,因而妨害

胎儿的发育。吸烟的孕妇和不吸烟的孕妇比较起来,吸烟的孕妇的胎儿要比不吸烟孕妇的胎儿体重少得多。

一天吸 20 支以上烟的孕妇,容易流产或早产;据统计,吸烟孕妇的胎儿畸形的比率也高。可见母亲吸烟给胎儿带来多么严重的危害。但妊娠前吸烟没有影响,平素吸烟的妇女,如果知道自己有妊娠的征兆,在胎儿还没完全成形时及时地戒烟对胎儿不会有影响。

孕妇即使自己不吸烟,但吸进别人喷出来的烟,也是有害的,所以孕妇要离抽烟的人远些,特别是自己家里有吸烟的人,必须请他们给予照顾。

### 用咖啡、香辣调味料要适度

在妊娠中,胎儿要靠胎盘吸收母体的各种营养,才能得到发育。好的营养适当地吸收,这是有益的,但如果食用咖喱饭\*和用辣椒一类的东西渍的菜过多,会引起强烈的刺激,也是有害的。

好喝咖啡的孕妇,如果一天喝上 5 杯,就会产生很大的刺激性,使饮食量减少。咖啡喝得过多,就不愿吃饭,胎儿当然就得不到足够的营养,母体也会出现贫血现象,身体就会垮下来,而且用咖啡过度,在生产分娩的时候没有耐力,往往造成难产,产后母体也迟迟不能恢复,所以要养成正规的饮食习惯来摄取营养。

### 偏食带来阴影

母体的血液里,含有从各种食物中吸收来的营养素,胎儿通过含有母体中营养素的子宫壁里的胎盘,吸收这些营养,才能发育成长。

---

\*咖喱:用胡椒、姜黄、茴香等合成的调味料,咖喱饭就是饭上浇了这种调味料的。西餐中多用。

母体每天吸取营养,有足够数量在血液中流通,胎儿才能得到必要的数量。母体吸收的营养素如果不足,胎儿得不到足够的营养素,对发育有很大影响。母体中的血液,既要供应胎儿成长,又要维持自己的新陈代谢,长时间吸收不足必要的营养素,母体内的成分,就要溶化到血液里去供给胎儿。这样一来,母体的新陈代谢就要发生障碍,健康就会受到影响。

举例来说,胎儿需要造很多的血液,其中最根本的铁质,就是从母体中得到的,母亲如果不吸收铁质,母体中血液里的铁质,就要溶解掉,无论对胎儿或对母体,都是十分重要的。此外,对烹调的方法,也要不断地变换,以有利于营养品的摄取。

### 妊娠营养过剩带来的障碍

妊娠中胎儿的发育,要由母体供应必要的营养素,母体的营养状态如何,是左右胎儿发育的重要因素,这一点是不会错的,营养情况好的母亲,当然会生产发育好的婴儿。但是,如果营养过剩导致成肥胖症,往往会给妊娠和分娩造成危害。

孕妇身体肥胖,要从两个方面来分析。一种是平素身体就胖,另一种是从妊娠以后,惟恐吃少了对胎儿发育不利,就在饮食上摄取必要量以上的大量食品,或者尽量地吃好的东西,结果就发起胖来。这主要是由于食物的量和质以及运动量等方面没有保持平衡状态的缘故。除此以外,遗传也是一个原因。

孕妇的体重随胎儿发育增加。在妊娠末期,一般要比妊娠前的体重增加 7~13 千克,胎儿的体重 3 千克,胎盘和羊水等约 1.5 千克。母体在分娩和授乳时的体重增加,均应看作是正常的生理现象。

但超过上述体重,应当就医诊断,看是否患有浮肿病、羊水过多症或多胎。如果这些原因都不是,那就是肥胖症了,应当从饮食上加以治疗,即控制热量的增加,改进饮食,吸收优质蛋白

质等。

## 妊娠中的营养和胎儿的发育

热量摄取过度,会导致难产,在妊娠中,孕妇应注意吸收充分的营养,这是很重要的事。营养对预防疾病和身体产生异常现象起到重要作用。妊娠后要比平时吸收更多的营养,以增强自己的体力,并为胎儿发育供给必要的营养。

妊娠后,为了母体内的胎儿能正常地发育,母体必须均衡地吸收良质蛋白质、维生素和矿物性营养素。如果营养吸取上发生偏向,例如某些营养吸收过多,而某些营养素严重缺乏,这种状态如果长期持续下去,就会影响到产后母体的恢复,造成身体肥胖,给胎儿出生后的发育,带来不良的后果。

不能对孕妇偏食置之不管,要给予必要的关心和指导。最好一日三餐每顿饭都均衡地配备必要的营养素,这比把一天所需的营养都集中在一顿饭里解决好得多。

母体所食营养不足,如果是短暂的,对胎儿倒起不到什么障碍,但母体自身组织里的成分会起到异常的变化,也是有害于母体的健康的。

相反的,如果母体里大量摄取含有脂肪和碳水化合物这一类产生热量的食物,多余的养分积蓄在母体内,长此下去,人就会变得肥胖起来。

孕妇肥胖,容易导致妊娠中毒症,这不仅使胎儿发育变化,而且往往造成难产。为此,孕妇在食物中要注意吸收优良的蛋白质、维生素和矿物质等营养,这比吸收热量大的碳水化合物等营养更为重要。一旦发起胖来,应比一般孕妇多吸收一些B族维生素。

妊娠前体格就很胖,如果不加注意,妊娠后体格更加肥胖,胎儿就要发育过大,以致造成难产。剖腹产的手术,要比普通生产麻烦3倍以上,不可不慎。

## 最好获取营养的方法

对食物的爱好和食量的大小,每个人都不一样,在妊娠中这种差别更为显著。特别是妊娠初期,由于有恶阻的症状,有的人几乎不能吃东西;而到妊娠末期,由于子宫增大,压迫肠胃,引起肠胃的变化,也有不能吃东西的。这样,妊娠中的食量就要比平时减少,当然质量也就不好。

孕妇营养需要量的标准,一般情况是:妊娠前半期,每日需要 8987 千焦 (2150\* 千卡),妊娠末期需要 9823 千焦 (2350 千卡),进入授乳期需 11 370 千焦(2720 千卡)。要得到这些卡的营养,主要是要吃含优质蛋白质、维生素、矿物质等营养多的食品。含优质蛋白质和维生素、钙质多的食品,以牛奶与鸡蛋为最佳。牛奶和鸡蛋是营养最全的食品,是孕妇不可缺的。鸡蛋一天需吃 1 个以上,牛奶最好也要一天喝 1 杯以上。

维生素多存在于鱼鳞类、肉类、豆类及其制品里;蔬菜和海藻类、水果类、薯类等是调剂身体的矿物质的源泉。

在每顿饭平均吸收这类食品的基础上,再吸收产生体力和体温的谷物,这是最为理想的。

营养吸收得不好,人就会易得贫血症,随之而来的,就是易患龋齿,皮肤也因之粗糙。特别是在妊娠后期,容易得妊娠中毒症。还要控制食盐的吸收量,吃容易消化的东西。在妊娠末期,肠胃受增大的子宫的压迫,一次不能吃更多的食物,这时,就要把必要的食物分几次吃,一次要吃少量的食物为好。

## 为了幼儿的牙齿坚固

食物对牙齿有极大的关系,幼儿出生后,一般在 6~7 个月

---

\*卡(法 Calorie),卡路里,简称卡,计算热量和食物营养价值的单位。1 卡=4.18 焦耳。

的乳儿期,就开始出牙。幼儿牙齿的骨质,在妊娠开始的6~7周,就由蛋白质开始形成,在这个骨质里开始长出牙包。

胎儿长到4~5个月左右,母体内的胎盘就已经长成,通过脐带与胎儿连接,吸收母体的血液里的钙质和磷质,使牙齿开始石灰化。因此,到妊娠中期,母体营养状态如果不好,幼儿的牙齿就会脆弱,容易得龋齿,就成为一个牙齿不好的孩子。当然,牙齿的排列和下颚的形状以及牙齿的大小等等,这一些是有遗传因素的,不能一概而论,但牙齿的坚固,确与妊娠中母体的营养状态有关。

乳齿上下有20个,差不多都是在妊娠中形成的。牙包是由软的蛋白质构成。上面覆盖着以钙质为主体的矿物质群,这样的牙齿,就是坚固的牙齿。

为了使幼儿长出结实的牙齿,孕妇的饮食里不能缺少蛋白质和钙质的成分,维生素A和维生素C、维生素D也必不可少。每顿饭要由多种食物中挑选,不要有所好恶。

特别是牛奶和乳制品,鱼肉类、大豆和豆制品以及薯类等,都要比平时多摄取一些。另外,还要摄取新鲜的蔬菜、水果、带骨头吃的小鱼和各种肝脏、海藻类等的营养,以补助容易缺少的维生素和钙质的不足。

幼儿牙齿所以不好,多是妊娠中母体造成的,因此,孕妇必须均衡地吸取营养。

### 保护孕妇的牙齿

虽然说孕妇在妊娠中要平衡地吸收营养,但孕妇如果有龋齿,疼的不能吃饭,也就无法吸收营养了。有的人由于有龋齿,偏食的习惯更严重了。

吃东西时,由于不能好好咀嚼,肠胃里的食物也不能完全消化,所以说一旦有了龋齿,身体就会变坏,往往陷入食欲减退、精

神不安的状态。

有一种说法,认为妊娠期间母体的钙质被胎儿所摄取,所以牙齿就变坏了。其实不是这样的,不是由于母体溶出钙质牙就变坏的,是孕妇口中的唾液,由于荷尔蒙(激素)的变化,开始变成酸性,使牙齿出现龋齿和牙周炎;或者已有的慢性龋齿,一遇到恶劣的条件,细菌就增殖起来,而使龋齿更加恶化。再就是不经常刷牙漱口,口内积存着齿垢,也造成口中不洁。所以,一旦饮食入口后,一定养成刷牙漱口的习惯,经常保持口腔清洁。

在妊娠中,牙的治疗,应以在比较安定的中期进行最为安全,妊娠初期和末期,只做些应急的处置就可以了。为此,妇女在妊娠前就应检查牙齿,如果发现有坏牙齿,要及时地彻底治好。

# 目 录

## 开篇语

### 为了母子的健康

酒不能多喝/1

吸烟有百害无一利/1

用咖啡、香辣调味料要适度/2

偏食带来的影响/2

注意营养过剩带来的障碍/3

妊娠中的营养和胎儿的发育/4

最好的摄取营养的方法/5

为了幼儿的牙齿坚固/5

保护孕妇的牙齿/6

## 营养

### 第一章 孕妇饮食与营养摄取方法

妊娠中的饮食和摄取营养的原则/3

妊娠初期的饮食/13

妊娠中期的饮食/16

妊娠末期的饮食/17

产后的饮食/19

好偏食的人的饮食/20

肥胖人的饮食 / 23

## 第二章 均衡地摄取营养的方法

掌握五个食品群 / 25

各种营养的主要作用 / 32

## 烹调基础知识

### 第一章 食品原料的初步加工

选择食品原料的重要意义 / 51

食品原料初步加工 / 52

原料的初步加工的要求 / 53

动物原料的初步加工 / 54

干货原料的初步加工 / 59

### 第二章 配料

数量的配合 / 72

口味上的配合 / 73

质地上的配合 / 74

形的配合 / 74

色的配合 / 756

营养成分的配合 / 76

盛器的配合 / 76

### 第三章 调味方法

善于掌握用火时间 / 78

掌握各种调味方法 / 79

### 第四章 各种烹调方法

拌、炆 / 82

余、烩/83  
 熬、炖、煮/84  
 炸、熘、爆、炒、烹、酥/84  
 烧、焖、扒、煎、涮/87  
 酱、卤/89  
 烤、熏/89  
 蒸/90  
 挂浆、挂霜、蜜、煨/90

## 五个食品群的烹调方法实例

### 第一章 第一食品群的烹调实例

#### 鸡蛋

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 炆鱼片/96   | 鸡丝卷/96   | 熏鸡蛋/97   |
| 翡翠汤/97   | 木犀柿子汤/97 | 木犀汤/98   |
| 炒木犀肉/98  | 木犀瓜片/98  | 炒合菜/99   |
| 炒桂花豆腐/99 | 木犀干贝/99  | 木犀银鱼/100 |
| 木犀虾仁/100 | 奶油菜花/100 | 焦熘丸子/101 |
| 熘黄菜/101  | 番茄鱼片/101 | 炸白菜盒/102 |
| 蛋泡冬菇/102 | 炸虾段/103  | 葱爆肉/103  |

#### 鱼类

|             |          |           |
|-------------|----------|-----------|
| 酥鲫鱼/103     | 卤鱼片/104  | 家常熬鱼/104  |
| 奶汤鲫鱼萝卜丝/105 | 鸡茸鱼丁/105 | 浇汁黄花鱼/105 |
| 糖醋鱼段/106    | 雪衣鱼卷/106 | 虾子烧豆腐/107 |
| 红烧鲤鱼/107    | 酱汁鲫鱼/107 | 烩鱼丁/108   |
| 爆鱿鱼卷/108    | 刮炖桂鱼/109 | 余鱼腹干贝/109 |
| 余鱼卷/109     | 炆鱼片/110  | 山东滑鱼/110  |
| 熘鱼段/111     |          |           |

## 海菜类

拌海带/111

紫菜鸭蛋汤/112

## 奶油类

家庭制黄油法/112

## 第二章 第二食品群的主要食品烹调法

### 菠菜

拌肉丝菠菜/114

炆菠菜/114

猪肝菠菜汤/115

翡翠丸子/115

酿菠菜/115

卤虾片/116

炒猪肝菠菜/116

炒肉拉皮/117

### 白菜

拌肉丝白菜/117

肉丝酸菜粉汤/117

排骨炖白菜/118

炒肉丝白菜/118

炒黑白菜/118

醋熘白菜/119

炸白菜盒/119

栗子烧白菜/119

扒白菜卷/120

虾干扒白菜/120

荷花白菜/121

### 茼蒿

炒肉茼蒿/121

炆茼蒿/122

### 菜花

鸡茸菜花/122

### 胡萝卜

熘肝尖/122

红烧大虾/123

### 芹菜

虾皮炆芹菜/123

土豆丝炒芹菜/124

### 龙须菜

酿龙须菜/124

扒龙须菜/125

### 第三章 第三食品群的主要食品烹调法

#### 水果

- |          |          |           |
|----------|----------|-----------|
| 酿熘苹果/126 | 松汁苹果/127 | 江米大头梨/127 |
| 拔丝莲子/128 | 冰霜香蕉/128 | 杏仁豆腐/128  |
| 西瓜糕/129  | 桃 羹/129  | 蜜汁红果/130  |
| 拔丝山药/130 | 拔丝香蕉/130 | 糖熘莲子/131  |

#### 黄瓜

- |            |           |         |
|------------|-----------|---------|
| 酱肉丝拌黄瓜/131 | 拌鸡丝黄瓜/132 | 炆黄瓜/132 |
| 羊肉瓜片汤/132  | 肉片炒瓜片/133 |         |

#### 青椒

- |           |          |
|-----------|----------|
| 肉片炒青椒/133 | 木犀青椒/133 |
|-----------|----------|

#### 茄子

- |         |           |         |
|---------|-----------|---------|
| 炸茄盒/134 | 肉片烧茄子/134 | 煎茄盒/134 |
|---------|-----------|---------|

#### 番茄/西红柿

- |          |          |           |
|----------|----------|-----------|
| 番茄鱼片/135 | 番茄大虾/135 | 番茄里脊/136  |
| 番茄鸡饼/136 | 番茄虾饼/137 | 八宝西红柿/137 |

### 第四章 第四食品群主要食品烹调法

#### 猪肉类

- |          |           |           |
|----------|-----------|-----------|
| 卤猪肝/139  | 余丸子/139   | 南炒腰花/140  |
| 红焖肘子/140 | 糖醋排骨/141  | 熘肝尖/141   |
| 香辣肉丝/141 | 火腿烧冬瓜/142 | 肉末烧豆腐/142 |
| 红烧肉/143  | 云片肝/143   | 熘腰花/143   |
| 炸里脊/144  | 红烧狮子头/144 | 扒肚条/144   |
| 烩肘花/145  | 炸烹肉段/145  | 肉丝榨菜汤/146 |
| 清汤扣肉/146 | 八宝丸子/146  |           |

## 鸡肉类

|            |             |           |
|------------|-------------|-----------|
| 白鸡/147     | 熏鸡/147      | 余鸡丝蜇头/148 |
| 余桂花丸子/148  | 炒山鸡片雪里蕻/148 | 炒鸡片鲜蘑/149 |
| 鸡茸豌豆/149   | 红焖鸡块/149    | 栗子鸡/150   |
| 油泼鸡/150    | 浮油鸡片/150    | 鸡虾双白/151  |
| 熘鸡片/151    | 雪花鸡/152     | 雪衣鸡片/152  |
| 炸鸡块/153    | 软炸鸡/153     | 炸八块/153   |
| 烧鸡膀/154    | 酱扒鸡/154     | 广东鸡/154   |
| 鸡腿扒海参/155  | 烩鸡丝/155     | 烩鸡丝豌豆/156 |
| 烩鸡丁豆腐皮/156 | 烩三鲜/156     | 桃仁鸡丁/157  |
| 爆鸡丁/157    | 爆鸡丁虾仁/158   | 荷花鸡/158   |

## 鸭肉类

|           |          |           |
|-----------|----------|-----------|
| 炸鸭腰/159   | 炸鸭肝/159  | 烧鸭掌冬笋/159 |
| 口蘑烧鸭腰/160 | 扒鸭块/160  | 山东扒鸭/160  |
| 烩鸭腰/161   | 鸭包口蘑/161 | 烧鸭腰冬菇/162 |
| 烤北京鸭/162  |          |           |

## 海味类(鱼类见前)

|           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| 拌海蜇/162   | 卤虾仁/163   | 三鲜汤/163  |
| 余干贝/163   | 炒虾片/164   | 熘虾段/164  |
| 烧熘蟹腿/164  | 雪衣虾仁/165  | 面包虾饼/165 |
| 炸牡蛎/166   | 蟹黄烧豆腐/166 | 麻酱紫鲍/167 |
| 红烧鱼翅/167  | 红烧大虾/167  | 红烧海参/168 |
| 葱烧海参/168  | 烧海杂拌/168  | 扒黄鱼翅/169 |
| 扒蜇头/169   | 烩全蟹/169   | 烩虾片/170  |
| 烩什锦丁/170  | 芙蓉干贝/170  | 七星螃蟹/171 |
| 锅塌大虾/171  | 锅塌牡蛎/171  | 干贝包蛋/172 |
| 虾皮烧兰片/172 | 烧鱼肚/173   |          |

## 豆制品类

|          |           |          |
|----------|-----------|----------|
| 素鸡豆腐/173 | 炒桂花豆腐/173 | 麻婆豆腐/174 |
|----------|-----------|----------|

- 烧溜豆腐/174      花样豆腐/175      炸豆腐丸子/175  
素烧豆腐/175      虾皮烧豆腐/176      炖老豆腐/176  
烩豆腐/176      宫爆豆腐丁/177      南煎豆腐/177  
锅塌豆腐/178      八宝豆腐/178      四景豆腐/178

## 第五章 第五食品群食品法/略

## 第六章 介绍几种小食品的做法

### 几种酱腌小菜做法

- 酱白菜/181      糖辣萝卜干/181  
朝鲜辣白菜/182      西餐泡菜/182

### 家制糕点

- 白粉冻糕/182      瓜仁蜜糕/183  
芝麻凉团/183      豆角面/184

### 圆白菜沙拉的几种做法

- 加利福尼亚式圆白菜沙拉/184      佛罗里达式圆白菜沙拉/185  
橘子圆白菜沙拉/185      美式圆白菜沙拉/186  
附:马乃司少司的做法/186

# 妊产妇参考食谱

## 第一章 妊娠初期的食谱

- 一般孕妇的食谱/189  
恶阻强烈时的食谱/190  
不喜欢吃肉的人的食谱/192  
不喜欢吃鱼的人的食谱/193  
不喜欢吃蔬菜的人的食谱/194  
不喜欢喝牛奶的人的食谱/195