

孕妈妈
适用

儿童益智营养丛书 2

胎宝贝 聪明食谱

北京妇产医院
营养部主任
刘友丽 著

资深专家详解益智饮食
奶、粥、羹、菜助推智力发育

权威 可靠 实用
赢在起跑线

中国轻工业出版社

儿童益智营养丛书

1

胎宝贝 聪明食谱

● 北京妇产医院 ●
营养部主任
刘友丽 著



图书在版编目(CIP)数据

胎宝贝聪明食谱/刘友丽 著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006. 7

ISBN 7-5019-5465-8

I. 胎... II. 刘... III. ①孕妇—食谱②婴幼儿—食谱

IV. TS972. 16

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第062350号

责任编辑: 白兰、胡玫娟 责任终审: 孟寿萱 装帧设计: 沈琳

策划编辑: 王恒中

排版制作: 谢群香

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: 北京媛明印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2006年7月第1版第1次印刷

开本: 880 × 1230 1 / 24 印张: 8.5

字数: 106千字

书号: ISBN 7-5019-5465-8/TS · 3185 定价: 19.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60110SOX101HBW



刘友丽

北京妇产医院，北京妇幼保健院营养部主任，中华医学会北京分会营养专业委员会委员。从事临床营养工作16年，在妇幼保健、妊娠期营养和乳母营养等方面具有丰富的实践经验。从事临床营养教学十多年，曾两次获得优秀教师称号。参与编写《伴您安全度过孕产期》和《圣龙天使育儿全书》。

目 录

CONTENTS



爱心寄语：关爱妈妈就是关爱宝宝	14
宝宝的聪明可预期	15
聪明的科学含义	15
影响人智力水平的因素	15
遗传因素	15
环境和教育因素	16
营养因素	16
胎儿期是大脑发育的关键期	16
影响胎宝宝大脑发育的因素	18
营养因素	18
孕妈妈情绪的影响	18
环境因素的影响	19
孕妈妈患病的影响	19
孕妈妈用药的影响	20
营养对胎宝宝大脑发育的作用	20

盘点益智营养素 22

蛋白质 22

脂类 23

碳水化合物 23

无机盐(矿物质) 24

钙/25 铁/26 碘/28 锌/29 铜/30

维生素 31

· 维生素A/31 · 维生素C/34 · 烟酸/36 · 牛磺酸/38

· 维生素D/32 · 维生素B₁/35 · 维生素B₆/37

· 维生素E/33 · 维生素B₂/35 · 叶酸/37

育龄期女性每日所需总能量及主要营养素推荐摄入量 39

益智食品总动员 40

坚果、种子类 40

· 核桃仁/41 · 花生/41 · 向日葵籽/42 · 莲子/42

· 芝麻/41 · 西瓜籽/41 · 栗子/42

· 杏仁/41 · 南瓜籽/42 · 松籽/42

豆类 42

大豆/42 豆腐(北)/43 豆浆/43 豆腐干/43 绿豆/43

蛋类 44

鸡蛋/44 鹌鹑蛋/44

鱼虾类 44

三文鱼 /45 黄鳝 /45 鱼脑髓 /45

菌藻类 45

· 菌类 /45 · 香菇 /46 · 紫菜(干) /46
· 海藻类 /46 · 海带 /46 · 金针菇 /46

水果类 47

· 龙眼 /47 · 葡萄 /47 · 苹果 /47
· 香蕉 /47 · 枣 /47 · 猕猴桃 /48

蔬菜类 48

· 深色绿叶菜 /48 · 生姜 /49 · 番茄 /49 · 百合 /50
· 黄花菜 /48 · 洋葱 /49 · 南瓜 /49
· 菠菜 /48 · 胡萝卜 /49 · 山药 /50
· 大蒜 /49 · 大葱 /49 · 土豆 /50

肉食类 50

· 鸭肉 /50 · 兔肉 /50 · 动物内脏 /51
· 鹌鹑肉 /50 · 牛肉 /51

谷、薯类 51

小米 /51 全麦制品和糙米 /51 粳米 /51 玉米 /52 红薯 /52

乳类 52

牛奶 /52

植物油 53

橄榄油 /53

其他类 53

蜂王浆 / 53

准妈妈饮食必修课 54

营养是一个过程 54

健脑膳食的搭配原则 55

什么是科学的饮食结构 55

怎样合理选择食品 56

· 主食 / 56

· 奶蛋类 / 57

· 蔬菜水果类 / 57

· 肉类 / 56

· 豆类及其制品 / 57

· 纯热能食物 / 57

怎样配比才合理 57

怎样合理烹调食品 58

原则 58

米、面类 / 58

蔬菜水果 / 59

肉类 / 60

蛋类 / 61

豆类 / 61

准妈妈营养与饮食的4大误区 62

打造聪明胎宝贝从孕前开始 65

最佳受孕年龄 65

应提前多久开始准备 66

想怀孕前要做哪些准备 66

怀孕前应养成的良好生活习惯 67

准备期营养的重头戏 70

补碘 70

补充叶酸 ······ 71

补锌 ······ 71

准备期饮食计划书 ······ 72

原则 ······ 72

基本要求 ······ 72

餐次安排 ······ 72

准妈妈益智热身食谱 ······ 73

主食类

雪菜肉丝汤面 / 73 胡萝卜香油花卷 / 73 两样面枣发糕 / 74 什锦炒饭 / 74

粥类

- | | | | |
|------------|--------------|----------------|---------------|
| · 六样粥 / 75 | · 鱼肉片粥 / 76 | · 水果麦片粥 / 77 | · 瘦肉末碎菜粥 / 79 |
| · 牛奶粥 / 75 | · 肉汤大米粥 / 76 | · 桂圆莲子红枣粥 / 78 | |
| · 蛋黄粥 / 75 | · 鸡肉末粥 / 77 | · 栗子桂圆粥 / 78 | |
| · 青菜粥 / 76 | · 枣栗子粥 / 77 | · 猪肝粥 / 78 | |

菜肴类

- | | | | |
|----------------|---------------|----------------|--------------|
| · 菠菜鱼片汤 / 80 | · 杞精炖鹌鹑 / 82 | · 腰果鸡丁 / 84 | · 素什锦 / 87 |
| · 莲子鸡丁 / 80 | · 核桃草鱼头 / 82 | · 夹心肉丸 / 85 | · 滋补羊肉汤 / 88 |
| · 红烧豆腐 / 80 | · 双耳炖猪脑 / 83 | · 家常焖鲑 / 86 | |
| · 蛋皮紫菜如意卷 / 81 | · 五彩蛋丝 / 83 | · 黑木耳炒黄花菜 / 86 | |
| · 益智鳝段 / 81 | · 核桃仁豌豆泥 / 84 | · 素烧三元 / 87 | |

孕期每日所需总能量及主要营养素推荐摄入量 ······ 88

排除孕吐干扰的孕早期	91
时间	91
本期关注重点	91
胎宝贝大脑发育进行时	91
大脑的发育	91
神经系统及感觉器官的发育	92
孕早期胎宝贝发育全记录	92
孕早期营养的重头戏	94
孕早期孕妈妈的生理改变	94
为什么会发生妊娠反应	94
营养素相对容易丢失的时期	94
出现下述情况应就医	95
孕早期重点营养素	95
锌 /95	
叶酸 /96	
维生素 /97	
孕妈妈饮食计划书	97
餐次与时间安排	97
饮食原则	98
应对孕吐有办法	98
食品选择	98
口味上的调节	100
餐次安排	100
烹饪方法	100

精神调节	100
自我暗示	101

孕早期胎宝贝的聪明食谱

早餐益智营养餐包

什么是餐包	101	
配餐原则	102	
早餐主食的花样	102	
· 牛奶果仁面包餐 /102	· 麦片牛奶餐 /104	· 红枣糕餐包 /106
· 木瓜汁生菜包 /103	· 牛奶玉米糊面包餐 /105	· 豆奶胚芽餐包 /106
· 苹果酸奶面包餐 /104	· 猕猴桃牛奶餐包 /105	· 豆浆餐包 /106

早餐调配益智饮食

· 红枣桂圆银耳羹 /107	· 胚芽核桃杏仁粥 /107	· 糖醋莲藕 /108
· 水果酸奶沙拉 /108	· 豆浆核桃饮 /108	· 三鲜粥 /109
· 肉末虾仁碎菜粥 /109	· 排骨海带面 /111	· 肉末胡萝卜粥 /112
· 盐水猪肝粥 /110	· 肉骨汤素菜面 /111	· 牡蛎山药粥 /113
· 鸡粒松仁二米粥 /110	· 棒粳南瓜粥 /112	· 奶油蘑菇汤 /114
· 虾仁紫菜馄饨汤 /110	· 虾仁油菜粥 /112	· 三文鱼肉粥 /114

午餐和晚餐益智营养餐包

原则	114
什蔬餐包(烙饼粘鸡蛋、蒸肉饼、什蔬沙拉、酸辣蛋花豆条汤)	115
滋补牛肉餐包(滋补牛肉、西芹百合、虾皮紫菜蛋花汤)	117
排骨餐包(排骨炖海带、素鸡炒小白菜、番茄胡萝卜汁)	118
鱼肉餐包(红烧瓦块鱼、木耳炒鲜蘑油菜、枸杞冬瓜汤、酸奶水果沙拉)	120

汽锅鸡餐包(两样面枣发糕、汽锅蒸鸡、虾皮炒菠菜、馄饨汤)····· 122

肉包子餐包(包子、五香酱猪肝、杏仁豆干芹菜、椒油炆雪菜、紫米粥) 124

午、晚餐调配益智菜肴

· 麻酱拌油麦菜 /127

· 三文鱼片汤 /128

· 清炒虾仁 /130

· 糖醋排骨 /127

· 猪蹄黄豆汤 /129

· 香脆三丝 /131

· 糖醋莲藕 /127

· 鸡块花生汤 /129

· 银针兔丝 131

· 清蒸黄花鱼 /128

· 羊肉炖萝卜 /130

· 三元白汁鸡 /132

默默积蓄力量的孕中期····· 133

时间····· 133

本期关注重点····· 133

胎宝贝大脑发育进行时····· 133

· 大脑的发育····· 133

· 神经系统的发育····· 134

· 感觉器官的发育····· 134

孕中期胎宝贝发育全记录····· 134

孕中期营养的重头戏····· 135

· 孕中期孕妈妈的生理特点····· 135

· 纠正、调整和补充营养的最佳时期····· 136

孕中期重点营养素····· 136

· 热能和蛋白质 /137

· 铁 /137

· 碘 /138

· 维生素 C /138

· 钙 /137

· 锌 /137

· 维生素 A /138

· 脂肪酸 /138

孕中期孕妈妈饮食计划书 ····· 138

膳食的构成和量 ····· 139

搭配的要求 ····· 139

餐次安排 ····· 139

能量分配比例 ····· 139

孕中期一日食谱举例 ····· 140

孕中期胎宝贝的聪明食谱 ····· 140

早餐益智营养餐包

牛奶面包餐(牛奶+麦片、麻酱拌黄瓜)····· 140

八宝粥餐包(八宝粥、油焖海带丝)····· 141

牛奶果仁粥餐包 牛奶果仁粥、咸鸭蛋豆浆 青菜粥餐包(豆浆青菜粥、五香
卤鸡蛋)····· 142

鱼肉片粥餐包 ····· 144

紫米豆粥餐包(紫米豆粥、鸡粒松仁玉米生菜包)····· 144

牛奶玉米粥餐包(牛奶玉米咸粥、麻酱拌菠菜)····· 145

枣栗子粥餐包(枣栗子粥、全麦面包夹牛肉)····· 146

水果麦片粥餐包(水果麦片粥、琥珀核桃)····· 147

包子猪肝粥餐包(猪肝粥、菜肉包子)····· 148

面包牛奶餐包 ····· 149

豆浆火烧餐包(附:辣萝卜条的做法)····· 149

牛奶蛋糕餐包(附:酸辣黄瓜条的做法)····· 149

馄饨餐包 ····· 150

鸡蛋西红柿面包餐包 / 150 奶酪面包餐包 / 151 包子炒肝餐包 / 151

午餐和晚餐益智营养餐包

- 枸杞鹌鹑餐包（枣合叶、枸杞炖鹌鹑、肉片炒洋葱、核桃仁豌豆泥、银鱼蔬菜汤）·····151
- 核桃草鱼头餐包（鸡肝炒柿椒、素炒三丝、西红柿炒洋白菜、核桃炖草鱼头汤）·····153
- 猪脑餐包（枣泥窝头、双耳炖猪脑、山药炒什蔬、蒜末炒空心菜）·····155
- 安神补脑餐包（干果鸡丁、西芹百合、安神补脑汤）·····157

午、晚餐调配益智菜肴

- 香芹羊肉丝 / 158 · 银针兔丝 / 160 · 豆腐鲫鱼 / 160
- 芙蓉鸡片 / 159 · 三元白汁鸡 / 160

和胎宝贝一起冲刺的孕晚期·····161

时间·····161

本期关注重点·····161

胎宝贝大脑发育进行时·····161

孕晚期胎宝贝发育全记录·····162

孕晚期营养的重头戏·····162

孕晚期孕妈妈的生理特点·····162

加强营养支持的冲刺阶段·····163

孕晚期重点营养素·····163

- 蛋白质 / 163 · 膳食纤维 / 164 · 钙 / 164
- 锌 / 165 · 铁 / 165 · 能量储备 / 165

孕晚期孕妈妈饮食计划书 ····· 165

饮食原则 ····· 165

每日膳食的构成和量 ····· 166

配餐要求 ····· 166

孕晚期一日食谱举例 ····· 166

孕晚期胎宝贝的聪明食谱 ····· 167

早餐益智营养餐包

牛奶核桃排餐包(牛奶麦片、核桃排)····· 167

牛奶酱牛肉餐包(蒸千层饼、黑木耳炒黄花菜、酱牛肉)····· 168

鸡蛋水果汁餐包(鲜榨苹果汁、蒸鸡蛋羹)····· 169

豆浆果仁粥餐包(豆浆果仁粥、虾皮紫菜蛋卷)····· 169

牡蛎胡萝卜小米粥餐包 ····· 170

鱼肉松粥餐包(鱼肉松粥、麻酱拌菠菜)····· 171

桂圆莲子红枣粥餐包 ····· 172

午餐和晚餐益智营养餐包

清蒸鱼餐包(清蒸鱼、素烧四样、肉骨汤米粥)····· 172

什锦肉末餐包(什锦肉末蒸饼、蒜末炒盖菜、鲤鱼红小豆汤)····· 173

水饺餐包(三鲜水饺、盐水猪肝、醋熘白菜、鲜榨橙汁)····· 175

鸡肉餐包(腰果鸡丁、肉片炒四季豆、素烧胡萝卜土豆、虾皮紫菜汤)····· 176

调配益智菜肴

· 南瓜肉末玉米饼 / 178 · 牛奶玉米咸粥 / 179 · 富贵乳鸽 / 179 · 鲮鱼萝卜 / 180

· 紫米豆粥 / 179 · 虫草鸭子 / 179 · 自制素什锦 / 180 · 油焖大虾 / 181

翡翠虾仁 / 181

大蒜鳝段 / 182

干贝菜心 / 183

椒盐虾饼 / 182

莲实白菜 / 183

聪明新起点 184

宝宝出生啦 184

亲亲我的小宝贝 184

聪明新起点 186

母乳是宝宝最好的益智食品 186

宝贵的初乳 186

母乳的优势 187

母乳喂养是最好的宝宝喂养方法 188

母乳喂养的优点 188

喂养时间 188

母乳哺喂充足的判断方法 189

乳妈妈每日营养素需要量 189

乳妈妈饮食计划书 190

乳妈妈一日膳食组成 191

烹调要求 191

饮食过渡 192

3 + 3 的餐次安排 192

产后加餐 192

注意事项 192

能为母乳加分的食谱 193

- | | | |
|----------------|-----------------|-----------------|
| · 红糖小米粥 / 193 | · 栗子桂圆粥 / 194 | · 排骨海带汤 / 195 |
| · 鸡肉末碎菜粥 / 193 | · 牛肉萝卜汤 / 194 | · 排骨莲藕汤 / 196 |
| · 枣栗子核桃粥 / 193 | · 枸杞乌鸡汤 / 194 | · 鲤鱼冬瓜汤 / 196 |
| · 水果丁麦片粥 / 194 | · 羊肉末氽丸子汤 / 195 | · 牡蛎豆条香菜汤 / 197 |
| · 龙眼红枣粥 / 194 | · 排骨干贝汤 / 195 | · 冰糖大枣银耳羹 / 197 |

乳汁不足的饮食攻略 197

原因 198

食疗验方 198

- | | | |
|----------------|----------------|---------------|
| · 猪蹄黄芪汤 / 198 | · 猪蹄黄花菜汤 / 199 | · 猪蹄通草汤 / 200 |
| · 鲫鱼黄豆芽汤 / 199 | · 猪蹄王不留汤 / 199 | |

