

# 孕妇食谱



分阶段营养调理

Pregnant Woman's Recipe

张继华 秦淑君 编著  
张 剑 宋伟伟 制作



福建科学技术出版社  
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

孕妇食谱/张继华,秦淑君编著;张剑,宋伟伟制作. —福州:福建科学技术出版社,2006.3

(分阶段营养调理)

ISBN 7-5335-2784-4

I. 孕... II. ①张...②秦...③张...④宋...  
III. 孕妇—食谱  
IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第008494号

- 书 名 孕妇食谱  
分阶段营养调理
- 编 著 张继华 秦淑君
- 制 作 张 剑 宋伟伟
- 摄 影 扬州市步步为赢饭店管理公司
- 出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号,邮编350001)
- 网 址 [www.fjstp.com](http://www.fjstp.com)
- 经 销 各地新华书店
- 排 版 福州怡兰广告有限公司
- 印 刷 福建彩色印刷有限公司
- 开 本 889毫米×1194毫米 1/32
- 印 张 3
- 字 数 70千字
- 版 次 2006年3月第1版
- 印 次 2006年3月第1次印刷
- 印 数 1-4 000
- 书 号 ISBN 7-5335-2784-4
- 定 价 17.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

分阶段营养调理

# 孕妇食谱

张继华 秦淑君 编著  
张 剑 宋伟伟 制作



福建科学技术出版社  
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

# 目 录

## 孕13~28周孕妇营养与食谱

### 孕1~12周孕妇营养与食谱

- 4 孕1~12周孕妇生理
- 特征及营养需求
- 7 参枣米饭
- 7 香椿蛋炒饭
- 9 山药芝麻粥
- 9 莲子糯米粥
- 11 特色温拌面
- 11 虾肉水饺
- 13 银鱼炒蛋
- 13 三鲜炒饼
- 15 鲜蘑余小丸
- 15 凉拌五彩鸡丝
- 17 鱼头木耳煲
- 17 奶油白菜
- 19 香酥鹌鹑
- 19 翡翠鸡羹
- 21 砂仁鲫鱼汤
- 21 蜜烧红薯
- 23 虾皮粉丝煲
- 23 糖醋带鱼
- 25 萝卜炖羊肉
- 25 果味猪小排

### 孕13~28周孕妇生理

- 26 特征及营养需求
- 29 牛奶大米饭
- 29 百合粥
- 31 猪肝菠菜粥
- 31 八宝饭
- 33 蟹黄包子
- 33 鸡蛋摊面饼
- 35 人参汤圆
- 35 蒜苗鸡蛋面
- 37 苋菜牛肉羹
- 37 砂仁肚条
- 39 莲百煨瘦肉
- 39 香芹鳝丝
- 41 排骨煲冬瓜
- 41 软炒鲜奶
- 43 火腿烩鲫鱼
- 43 什锦腐竹
- 45 贵妃牛腩
- 45 枣芪炖鲈鱼
- 47 豆腐煲海带
- 47 芙蓉鸡丝
- 49 板栗焖鸡块
- 49 白烧蹄筋
- 51 蒜香开片大虾
- 51 脆皮凤尾虾



## 孕29~40周孕妇营养与食谱

### 孕29~40周孕妇生理

- 53 特征及营养需求  
55 荷包水鱼  
55 青椒里脊片  
57 芡实煲老鸭  
57 菠菜炒猪肝  
59 百叶烧肉  
59 香菇炒花菜  
61 莲藕煲排骨  
61 干烧大虾  
63 煲仔黄牛肉  
63 茄汁虾饼  
65 奶香瓜球  
65 五丝豆腐  
65 葱烧海参  
67 土豆烧牛筋  
67 香酥鸽子  
69 松子黄鱼  
69 烧茄夹  
71 木耳烧腰穗  
71 银杏炒鹌鹑

### 特殊孕妇调理食谱

- 73 1. 糖尿病孕妇调理食谱  
73 蛤蚧烧山药  
73 肉末炒豆菜

- 75 枸杞炖鸡  
75 油焖香菇  
77 凉拌黄瓜海蜇  
77 玉竹炒藕片  
79 2. 肝炎孕妇调理食谱  
79 芹菜煲红枣  
79 土豆烧牛肉  
81 鱼膘煨泥鳅  
81 清蒸带鱼  
83 3. 肾盂肾炎孕妇调理食谱  
83 海带烧冬瓜  
83 香干马兰头  
85 菊花脑汤  
85 蛤肉炒藕片  
87 4. 心脏病孕妇调理食谱  
87 百叶炒菠菜  
87 青椒炒猪肝  
89 番茄木耳汤  
89 虾仁蒸水蛋  
91 5. 妊高征孕妇调理食谱  
91 天麻煲水鸭  
91 芹菜炒肉丝  
93 菊菜鸡片  
93 番茄炒虾仁  
95 蚌肉炒丝瓜  
95 山楂炒肉片





# 孕1~12周孕妇 营养与食谱

## 孕1~12周孕妇生理特征及营养需求

**生理特征:**孕1~12周为孕早期，指开始怀孕到第三个月，是胚胎发育和各个器官形成的重要时期，如果营养不合理易导致流产、胎儿畸形、先天愚型等异常。特别是妊娠反应严重的孕妇，由于妊娠呕吐、挑食、偏食、厌食等，很容易造成母体营养失衡，蛋白质尤其是必需氨基酸缺乏，从而引起胎儿生长迟缓、过小甚至畸形等现象；若矿物质铜、锌摄入不足，可导致胎儿内脏、骨骼畸形，引起中枢神经系统发育不良或迟缓；若缺碘，可导致出生后的呆小症；若维生素E缺乏，可引起流产。

**营养需求:**孕早期特别重要的是不但要把孕妇每日进食量合理地安排在一日三餐之中，而且还要合理搭配各类食物，多食富含铜、锌、碘、维生素E的食物，以保证胎儿正常生长发育。推荐的

孕早期每日膳食构成大约为：米面250克，杂粮50克，鸡鸭鱼肉200克，蛋类50克，奶类250克，蔬菜400克，水果100克，植物油10~20克。

孕早期妇女对油腻食物大多厌恶，为了激起食欲可有选择地做些清淡而又富有营养的小吃、鲜美海味、绿色蔬菜等，只要烹调得当，这些食品都是这一阶段孕妇可以接受的营养补充。要注意不喝或少喝酒精饮料、含咖啡因饮料及浓茶。

若妊娠反应较重，食入即吐，吐尽方安者，可在做饭菜时放入少量中药“砂仁”（每次用3克）同煮，或炒菜时加适量姜末，都可起到醒脾开胃与降逆止吐的作用。

现将孕1~12周孕妇的一周营养菜单推荐如下，仅供参考。

### 孕1~12周孕妇一周营养菜单举例

	早餐	加餐	午餐	晚餐	晚点
星期一	甜豆浆、烧饼	小笼包	熘鱼片、酸渍甘蓝、虾皮蛋汤、蔬菜、鲜肉包子	青笋蘑菇、青椒猪心、核桃豆腐、米粥	香葱豆饼、炒肉丝
星期二	鲜牛奶、蛋糕	烙饼	琥珀桃仁、冷切牛肉、鸡片菜汤、蔬菜、米饭	姜米黄瓜、红烧鲫鱼、炒鸭杂、米粥	面包、豆浆
星期三	红枣米粥、馒头	花卷	油爆河虾、鲜蘑肉汤、什锦蔬菜、鲜肉包子	凉拌茄子、五香素鸡、什锦炒素、米粥	汤菜面、酱牛肉
星期四	玉米面粥、花卷	蛋糕	炒肚片、糖醋鱼、油皮、素汤、蔬菜、菜肉包子	拌西红柿、炒猪肝、红烧排骨、米粥	馒头片、蛋花汤
星期五	雪菜肉丝面、馒头	鲜肉包子	素火腿、五香牛肉、猪肝汤、蔬菜、米饭	糖醋黄瓜、糟熘鱼片、盐水鸭、米粥	玉米粥、咸菜
星期六	赤小豆粥、烧饼	阳春面	泡菜、葱爆羊肉、清蒸黄鱼、紫菜蛋汤、米饭	茭白炒肉、笋炒腰花、三鲜汤、烧饼	豆米粥、酱豆腐乳
星期日	鲜牛奶、肉包	菜肉水饺	炆黄瓜皮、红烧鱼块、油豆腐汤、肉馅饼	炒鸡蛋、荷包鲫、菜心肉汤、三丁包子	鲜牛奶、面包片
备注	每日换小菜，早餐与午餐之间加餐		餐后半小时吃一种水果	晚餐后不宜吃零食	晚点在晚10点前吃







## 参枣米饭



### 原 料

糯米250克，党参10克，大枣20克，白糖50克。



### 制 法

1. 党参、大枣泡发，加水煮30分钟，捞出党参、大枣，加入白糖搅匀成甜参枣汁。
2. 糯米淘洗干净，加适量水蒸熟后扣在盘中，摆上党参、大枣，倒入甜参枣汁即成。



### 营养提示

本品健脾益气，适合体弱气虚、倦怠无力、心悸失眠、食欲不振的孕妇食用。



## 香椿蛋炒饭



### 原 料

米饭250克，鸡蛋2个，香椿芽125克，猪瘦肉丝75克，绍酒、精盐、味精、干淀粉、植物油各适量。



### 制 法

1. 香椿芽洗净切末；猪瘦肉丝加精盐、绍酒、味精、干淀粉上浆；鸡蛋磕入碗内，加精盐、味精搅匀。
2. 锅置火上，放油烧热，倒入肉丝滑熟，起锅；锅留底油复上火，倒入鸡蛋液、香椿末，旺火翻炒至熟，倒入米饭、肉丝炒匀，淋入绍酒即可起锅。



### 营养提示

本品芳香诱人，富含蛋白质、糖类、多种维生素和矿物质等营养素，最宜孕妇初春时节常食，以补充更多营养。







## 山药芝麻粥



原料

大米60克，山药15克，黑芝麻120克，鲜牛奶200克，玫瑰糖6克，冰糖120克。



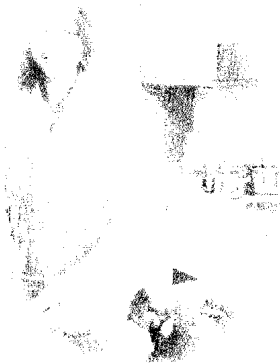
制法

1. 大米淘净，浸泡1小时，捞出沥干；山药切成细粒；黑芝麻炒香，一起倒入搅拌器，加水 and 鲜牛奶搅碎，去渣留汁。
2. 锅置火上，放入水和冰糖烧沸溶化后倒入浆汁，慢慢搅拌，加入玫瑰糖，继续搅拌至熟即成。



营养提示

本品香甜可口；滋阴补肾、益脾润肠，孕妇在孕早期食用，有利安胎。



## 莲子糯米粥



原料

糯米100克，莲子50克，白糖适量。



制法

1. 莲子温水泡软，去心；糯米洗净，浸泡1小时，捞出沥干。
2. 糯米、莲子一起倒入锅中，加适量水煮成粥，加入白糖调匀即成。



营养提示

本品补中益气、清心养神、健脾和胃，适宜于因怀孕而腰部酸痛的孕妇食用，常食还可养胎，防止习惯性流产。







## 特色温拌面



### 原 料

面条500克，黄瓜丝、熟肉丝各20克，香菜10克，鸡汤、酱油、香醋、芝麻酱、精盐、味精、麻油各适量。



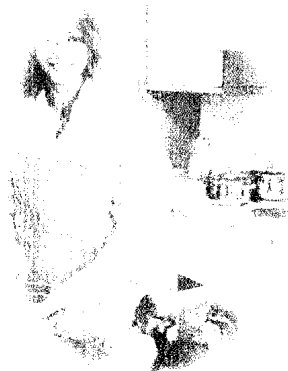
### 制 法

1. 芝麻酱加少许精盐和开水调稀；香菜切细末；酱油、香醋、鸡汤、味精、麻油调成味汁。
2. 面条焯熟装盘，放入黄瓜丝、熟肉丝、香菜末，浇入芝麻酱和味汁即成。



### 营养提示

本品咸香爽口；含有丰富的蛋白质、糖类、脂肪、钙、磷、铁、锌及多种维生素，孕妇宜常食，尤其对厌食、食欲不振的孕妇有一定疗效。



## 虾肉水饺



### 原 料

虾胶150克，猪肉泥400克，韭菜末300克，水调面团1200克，葱花、精盐、味精、绍酒、酱油各适量。



### 制 法

1. 虾胶、猪肉泥、韭菜末加精盐、味精、绍酒、酱油搅匀成虾肉馅。
2. 水调面团揉成长条，摘成小面剂，擀成中间厚周边薄的圆形面皮，包入虾肉馅，捏成饺子生坯。
3. 锅置火上，水烧沸，倒入饺子生坯煮熟，撒入葱花即成。



### 营养提示

本品馅心鲜嫩，汁多味美；孕妇常食可滋阴、强体、养胃，有益于胎儿早期大脑的发育。







## 银鱼炒蛋



原 料

银鱼250克，鸡蛋4个，葱花、绍酒、精盐、味精、植物油各适量。



制 法

1. 银鱼洗净，加入精盐、绍酒、味精、葱花拌匀；鸡蛋磕入碗内，加精盐、味精、部分银鱼拌匀。
2. 锅置火上，下油烧热，倒入银鱼炒熟后装盘；锅复上火，下油烧至六成热，倒入鸡蛋液，快速翻炒至结块，再倒入银鱼炒匀，即可起锅装盘。



营养提示

银鱼炒蛋不但富含蛋白质尤其是必需氨基酸，营养价值很高，而且能滋阴润燥、养血安胎，尤其对孕早期有流产史的孕妇来说，是一道很好的保健安胎食谱，同时也有益于胎儿的神经系统和骨骼系统的发育。



## 三鲜炒饼



原 料

大饼100克，水发海参、熟虾仁、净笋片、鸡肉各50克，菜心100克，酱油、绍酒、精盐、味精、白糖、清汤各适量。



制 法

1. 海参、鸡肉、笋片分别切成丁；大饼切成条；菜心洗净焯熟，铺盘底。
2. 锅置火上，下油烧热，倒入饼条炸至金黄色，捞起装盘中；锅留底油复上火，倒入海参丁、鸡肉丁、虾仁、笋丁煸炒片刻，烹入绍酒、清汤烧沸，加入酱油、精盐、味精、白糖烧入味，起锅倒在饼条上即成。



营养提示

本品荤素搭配，营养均衡，易被人体吸收利用，对妊娠呕吐严重的孕妇有补充营养、增进食欲的作用。









## 鲜蘑汆小丸



## 原 料

猪肉泥150克, 鲜蘑菇50克, 菜心100克, 鸡蛋液30克, 葱姜汁、绍酒、精盐、味精、胡椒粉、麻油、淀粉各适量。



## 制 法

1. 菜心洗净; 蘑菇洗净切成片; 猪肉泥加葱姜汁、绍酒、精盐、味精、鸡蛋液、淀粉搅上劲。
2. 锅置火上, 放水烧沸, 挤入肉丸子汆熟, 放入菜心、蘑菇片, 烧沸至熟, 加入精盐、味精、胡椒粉、麻油, 起锅装碗即成。



## 营养提示

本品富含动物性蛋白质与脂肪, 以及钙、磷、铁、膳食纤维、蘑菇醇提取物等营养物质, 不但有降血糖的作用, 而且还有补益肠胃、化痰散寒之功效, 适宜营养不良、有贫血倾向的孕妇食用。



## 凉拌五彩鸡丝



## 原 料

熟鸡脯肉150克, 胡萝卜、金针菇、黄瓜各100克, 红椒丝50克, 精盐、味精、胡椒粉、白糖、麻油各适量。



## 制 法

1. 熟鸡脯肉撕成丝; 胡萝卜、黄瓜分别洗净切成丝, 加精盐略腌; 金针菇洗净, 与红椒丝一起焯熟。
2. 所有原料放入碗中, 加精盐、味精、胡椒粉、白糖拌入味, 淋上麻油, 即可装盘。



## 营养提示

本品鲜脆爽口, 含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B<sub>2</sub>、烟酸、维生素C、维生素E, 营养价值高, 适宜孕早期的孕妇经常食用。