

孕产妇

营养菜精华

郭玉华 吴杰 主编



图书在版编目(CIP)数据

孕产妇营养菜精华 / 郭玉华, 吴杰主编. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2006.6
ISBN 7-5380-1443-8

I. 孕... II. ①郭... ②吴... III. ①孕妇—妇幼保健—食谱 ②产妇—妇幼保健—食谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 056625 号

出版发行 / 内蒙古科学技术出版社
地 址 / 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电 话 / (0476)8224848 8231924
邮购电话 / (0476)8231843
邮 编 / 024000
出 版 人 / 额敦桑布
组织策划 / 斯勤夫
责任编辑 / 胡达古拉 乌云
封面设计 / 水木工作室
印 刷 / 赤峰市中正制作印务有限公司
字 数 / 65 千
开 本 / 889 × 1194 1/24
印 张 / 3
版 次 / 2006 年 6 月第 1 版
印 次 / 2006 年 7 月第 2 次印刷
定 价 / 15.00 元

科学饮食系列菜谱

孕产妇营养菜精华

科学饮食系列菜谱

编委会

主编	郭玉华	吴杰		
编委	武淑芬	夏玲	马桂华	刘捷
	韩锡艳	吴昊然	李永江	李松
	李淑英	申东涛	郑玉平	申卫昊
	宋协春	张亚芹	王贵杰	王茹
	陆春江	姜艳		
摄影	吴杰	吴昊然		



内蒙古科学技术出版社

前

言

计划生育是我国的一项基本国策,而优生优育是提高人口素质的关键。医学研究表明,虽然影响优生优育的因素很多,但是孕产妇饮食调养则是确保优生优育的重要一环。合理饮食调养可以保证母体的健康,促进胎儿的体格和智力发育。

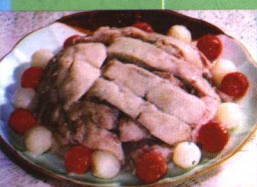
有些孕妇不注意合理膳食,因而发生缺铁性贫血,缺钙,维生素缺乏症,妊娠高血压综合征,胎儿宫内发育迟缓及胎儿智力发育欠佳;也有些孕妇盲目讲究营养,日见肥胖,导致胎儿过大,因此剖宫产率增高;更有些孕妇为保持苗条身材而不敢进食,经常处于营养不良状态而影响胎儿的正常发育。孕期营养缺乏还可导致畸胎、流产、早产及生出低出生体重儿、低能儿等严重的不良后果。总之,孕妇的饮食营养十分重要,它关系到孕妇的健康、胎儿的生长发育、产后哺乳婴儿以及产妇分娩和产后身体恢复等诸多问题。而产妇的合理饮食调养,是促进自身复原、争取早日康复,促进乳汁分泌、哺乳新生儿,以确保婴儿健康成长的关键。

为使孕产妇得到合理的饮食调养,孕育一个身体健壮、头脑聪明、长相漂亮的宝宝,我们特精选了适合孕产妇的34款菜肴,并以简洁的文字和精美的彩图,对每款菜肴的用料配比、营养成分、功效、制作方法、成品特点、操作提示等做了详细介绍。对主要制作过程还配有示范图片。选料讲究,搭配合理,制作简便,按书习做,定会把菜肴做得味香色美,增进孕产妇的食欲,给家庭带来欢乐与温馨。

本书可供孕产妇及其家属、计划生育工作者和护理人员阅读使用。

吴 杰

2006年4月



芥蓝鸡条 /4
 米粉蒸肉 /6
 肉片烧海带 /8
 兔子炖鸡 /10
 兰花鸭丁 /12
 什锦烩豆腐扣 /14
 豆泡烧西兰花 /16
 蒜香鲈鱼 /18
 双珠扣鸭 /20
 鱿鱼烧豆腐 /22
 虎皮鸭蛋 /24
 豆干鹌鹑煲 /26
 干豆腐炒土豆片 /28
 南乳里脊 /30
 青椒炒肥肠 /32
 虾仁烧豆腐 /34
 黄花炒双丝 /36
 鲫鱼豆腐汤 /38



目

录

酱汁鱼 /40
 干煎带鱼 /42
 葱姜鳊鱼 /44
 蒜香双鲜 /46
 生炒鸡 /48
 莲藕鸡肉煲 /50
 吉利堂扒鸽 /52
 三蔬烧兔肉 /54
 三七扒豆腐 /56
 三彩黄豆芽 /58
 翡翠奶香蛋片 /60
 羊肉蛋饺 /62
 双味肉末蛋 /64
 鲜香肉丸煲 /66
 熘腰花 /68
 清蒸羊腿 /70



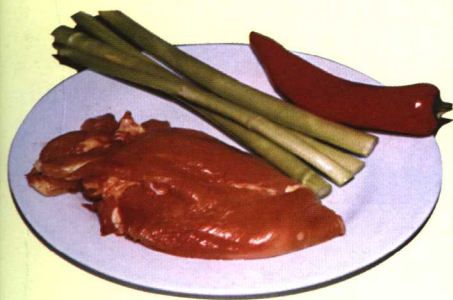
芥蓝鸡条

特点 鸡肉滑嫩，芥蓝脆嫩，咸香清新。

功效 鸡肉是一种高蛋白、低脂肪肉食，且富含不饱和脂肪酸及丰富的磷，铁，铜，钙，锌，维生素B₁、B₂、E等，可温中益气，补虚填精。芥蓝中富含维生素C、纤维素等，可促进胃肠蠕动，防止便秘。此款菜肴可为孕妇补充丰富的营养素，有利于孕妇自身健康和胎儿发育，适宜于孕妇在妊娠早期、晚期食用。



原 料

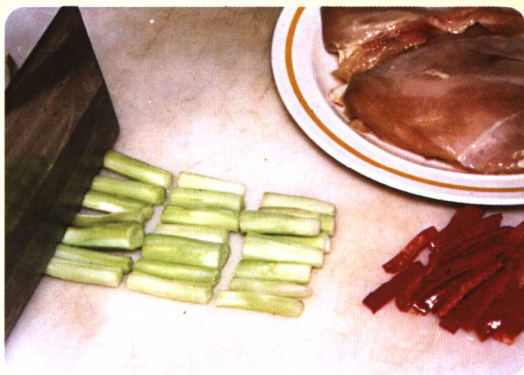


净鸡肉、芥蓝各175克，红甜椒25克，葱段、姜片各10克，料酒15克，精盐3克，味精2克，湿淀粉15克，汤25克，油30克。

操作提示

鸡肉要先用刀拍松，再切成条，以便入味和炒制。勾芡一定要薄。

制作步骤



(1) 红甜椒切成条。芥蓝削去外皮，切成段。鸡肉切成条，用料酒5克、精盐1克拌匀腌渍入味，再用湿淀粉5克拌匀上浆。



(2) 锅内放油烧热，下入葱段、姜片炆香，下入鸡肉条炒至断生，拣出葱、姜不用，下入芥蓝段炒匀至微熟。



(3) 下入红椒条、汤、余下的料酒和精盐炒匀至熟，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

米粉蒸肉

特点 口感软烂，口味鲜香。

功效 猪夹心肉中富含蛋白质、脂肪、铁、锌、维生素D等，可滋养健身，润燥通便。米粉中富含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素B₂等。鸡蛋富含蛋白质，脂肪，铁，钙，磷，维生素B族，维生素A、E、D等。它们在此组合同烹成菜，可为孕妇补充较丰富的蛋白质、热能、铁、锌及多种维生素，有利于孕妇的身体健康和胎儿发育。适宜于妊娠早期（妇女怀孕后1~3个月）食用。



原 料



猪夹心肉 400 克，
米粉 100 克，鸡蛋 1 个，
葱段、姜片各 10 克，香
菇 1 枚，料酒 20 克，酱
油 10 克，葱姜汁 25 克，
精盐 3 克，味精 2 克，白
糖 5 克，汤 50 克，芝麻
油 10 克。

操作提示

猪夹心肉要顶刀切
成薄厚均匀的片。

制作步骤



(1) 猪夹心肉切成片，放入容器内，加入料酒、酱油、葱姜汁、精盐、味精、白糖、鸡蛋液、芝麻油拌匀腌渍入味。



(2) 加入米粉、汤抓匀。将香菇蒂朝上放入碗底，再将沾匀米粉的肉片逐片摆入碗内，再放上葱段、姜片。



(3) 入蒸锅内用大火蒸至熟透取出，拣出葱、姜不用，肉片翻扣在盘内即成。

肉片烧海带

特点 海带爽嫩，肉片滑嫩，味美鲜香。

功效 海带中富含碘、钙、铁等营养素。现代医学研究表明，孕妇有意识地补碘，可使孩子的智力发育明显提高，而且体格健壮。猪瘦肉可为孕妇补充大量的热能和丰富的蛋白质、铁、维生素D及适量脂肪。香菇中富含蛋白质、钙、磷、铁、纤维素等。此款菜肴非常适合孕妇在妊娠中期（妇女在怀孕后的4~7个月）食用。



原 料



猪瘦肉、海带各150克，水发香菇、胡萝卜各75克，葱段、姜片各10克，料酒15克，精盐3克，味精2克，汤500克，植物油25克，湿淀粉15克。

操作提示

猪瘦肉要顶刀切成片。香菇要抹刀切成片。

制作步骤



(1) 猪瘦肉、海带、香菇、胡萝卜均切成片。肉片用料酒5克、精盐1克拌匀腌渍入味，再用湿淀粉5克拌匀上浆。



(2) 锅内放油烧热，下入葱段、姜片炆香，下入肉片炒至断生，下入香菇片炒匀，加汤、余下的料酒烧开。



(3) 下入海带烧开，烧至微熟。下入胡萝卜片、余下的精盐炒开，烧至熟烂，汤汁将尽。加味精，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

兔子炖鸡

特点 肉质酥烂，木耳滑糯，汤鲜醇香。

功效 兔肉营养成分独特，属于高蛋白、高铁、高钙、高磷和低脂肪、低胆固醇食物，并含有较丰富的锌，钾，卵磷脂，维生素B₁、B₂、A、E等，并有健脑作用。鸡肉是一种高蛋白、低脂肪的肉食，且富含不饱和脂肪酸、丰富的磷、铁、铜、钙、锌和多种维生素，有健脑作用。此款菜肴含有孕妇身体所需的多种营养素，适宜于孕妇在妊娠中期食用。



原 料



净兔子、净仔鸡各300克，水发木耳、油菜段各50克，葱段、姜片各10克，料酒15克，精盐3克，味精2克，清汤1000克。

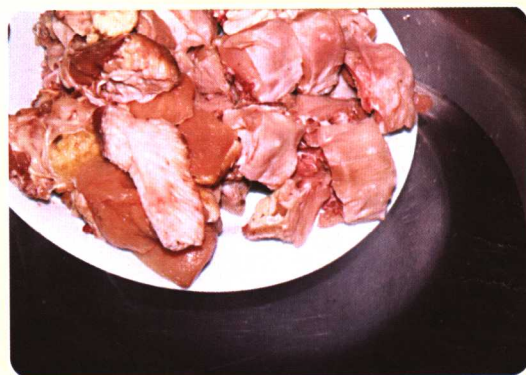
操作提示

兔肉块、鸡肉块入汤锅后，要先用大火烧升，再改用小火炖制。

制作步骤



(1) 木耳切成小片。兔肉、鸡肉均剁成大小相等的块。



(2) 兔肉块、鸡肉块下入沸水锅中用大火烧开，焯去血污捞出。



(3) 锅内放清汤、料酒、葱段、姜片，下入兔肉块、鸡肉块烧开后，炖至六成熟。下入木耳片、精盐烧开，炖至熟烂。下入油菜段烧开，炖至熟透，加味精，出锅装碗即成。

兰花鸭丁

特点 色泽美观，外焦里嫩，咸香清鲜。

功效 鸭肉营养比较全面，蛋白质、铁、磷的含量比较丰富，脂肪含量适中，主要是不饱和脂肪酸和低碳饱和脂肪酸。还含有较多的维生素E、B₁、B₂等，可滋阴养胃，利水消肿，并有利于健脑。西兰花富含蛋白质，钙，磷，铁，维生素A、B、C等，所含大量纤维素和果胶可促进肠的蠕动，防止便秘。此款菜肴适宜于孕妇在妊娠中期食用。



原 料



净鸭子 300 克，西兰花 125 克，葱末、蒜末各 10 克，料酒 20 克，精盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 85 克，鸡蛋 1 个，面粉 25 克，汤 20 克，植物油 800 克。

操作提示

炸鸭肉丁时火力不要过大，以免外糊内生。

制作步骤



(1) 西兰花切成小块。鸭子剔去皮、骨，取净肉切成丁，用料酒 10 克、精盐 1.5 克拌匀腌渍入味。鸡蛋磕入容器内，加入湿淀粉 75 克、面粉及适量清水调匀成糊。



(2) 鸭肉丁内加入蛋粉糊抓匀，逐一下入烧至五成熟的油中炸呈金黄色，至熟透捞出，沥去油。



(3) 锅内留油 25 克烧热，下入葱末、蒜末炝香，下入西兰花块煸炒至熟。下入鸭丁，烹入用余下的调料（不含油）对成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。

什锦烩豆腐扣

特点 肉条滑嫩，豆扣软嫩，汤清味醇。

功效 干豆腐富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂等，可益气和中，宽肠降浊。油菜富含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C等，所含纤维素可促进胃肠蠕动，防止便秘。此菜可为孕妇补充丰富的蛋白质、钙、铁、维生素B₁、维生素B₂、纤维素等，适宜于孕妇在妊娠晚期食用（临产前3个月为妊娠晚期）。



原 料

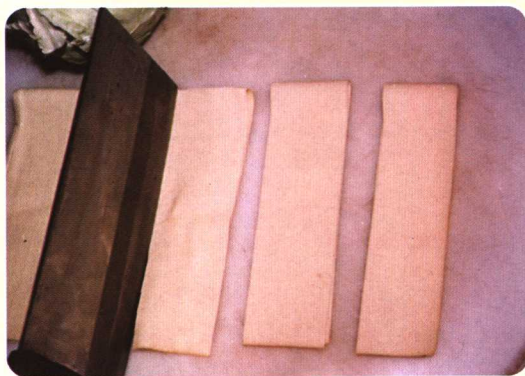


干豆腐 200 克，油菜 100 克，猪瘦肉 50 克，粉丝 25 克，葱段、姜片各 10 克，料酒 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，汤 500 克，植物油 25 克，湿淀粉 2 克。

操作提示

要用小火烩制。

制作步骤



(1) 粉丝用温水泡至回软。干豆腐切成 12 厘米长、2 厘米宽的条，再系成扣。油菜切成段。猪肉切成条，用料酒 5 克、精盐 1 克、湿淀粉拌匀入味上浆。



(2) 锅内放油烧热，下入葱段、姜片炆香，下入猪肉条炒至断生，下入豆腐扣炒匀。加汤、余下的料酒烧开。



(3) 下入粉丝、油菜段、余下的精盐烧开，烩至熟烂。加味精，出锅装碗即成。