



本系列图书入选 2004 年知识工程— 中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食 疗保健系列 31

孕妇保健

YUNFU
BAOJIAN
SHILIAOFANG

食疗方

曾远征 编著



中国医药科技出版社



食

疗保健康系列 31

孕妇保健

YUNFUBAOJIAN
SHILIAOFANG

食疗方

曾远征 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇保健食疗方 / 曾远征编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2005. 1

(食疗保健康系列; 31)

ISBN 7-5067-3131-2

I. 孕... II. ①曾... III. 孕妇—妇幼保健—食谱
IV. TS972. 164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 142072 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 38 千字

印数 1-5 000

版次 2005 年 1 月第 1 版

印次 2005 年 1 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-3131-2/R · 2606

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高,人们的健康意识也在增强,正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变,因此,将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“是药三分毒”,“药补不如食补”。在日常生活中,科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时,身体得到滋补与调理,从而达到“有病治病、无病防病”的目的;而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此,我们组织策划了这套图文并茂,集科学性、实用性为一体,制作精美的《食疗保健健康系列》丛书。

该丛书共40个品种,继2004年5月份首批推出20个品种后,现推出第二批共20个品种,主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。该丛书具有以下特点:(1)所选配方原料搭配科学,易于购买,方便操作。(2)图片与文字形成紧密结合。文字精炼,浅显易懂,指导性强;彩图与文字结合,给人以直观、赏心悦目的视觉效果。(3)结构安排新颖合理,内容中西医并重。每道菜均分设了主料、配(辅)料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析6个小版块,重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问,吃出健康!

目 录

小常识	1
-----------	---

芹菜拌鸭丝	4	陈皮炒鸡蛋	24
姜汁菠菜	6	黑豆姜枣汤	26
皮蛋拌豆腐	8	猪肝虾仁菠菜汤	28
砂仁蒸鲫鱼	10	薏苡赤豆汤	30
陈皮姜鸡	12	海带绿豆汤	32
海参煲鸡	14	奶汁白菜	34
章鱼煲花生	16	阿胶蛋羹	36
胡萝卜炖牛腩	18	核桃芡实粥	38
红烧鲤鱼	20	莲子桂圆粥	40
干炸小黄鱼	22	姜枣米粥	42



小 常 识

1. 为什么孕妇的营养问题十分重要?

孕妇的营养关系到母子两人的健康。胎儿在母腹中的生长发育完全依赖于母亲。在妊娠期间,母体不仅要供给自身生理活动的营养要求,还要供给胎儿生长发育所需的营养。如果母亲营养不良会直接影响胎儿的发育。某些营养素的不足甚至会导致胎儿发生畸形。要想孕育健康的宝宝,就应该十分注意孕妇的营养。

2. 怀孕期间都需要哪些营养素?

怀孕期间,孕妇体内新陈代谢和各系统器官功能都会发生很大的变化。如基础代谢增强、消化道蠕动减弱、消化液分泌减少等等;孕妇会感到恶心、呕吐、乏力;妊娠早期(1~3个月)体重也会有一定程度的减轻,中后期体重明显增加。在不同的妊娠期,孕妇所需的营养素都需要作相应的调整。孕妇在妊娠期所需的营养素主要有以下几个方面:

(1) 足够的热量。足够的热量是保证母亲与胎儿两人代谢的基本条件。在正常供给热量的基础上,大约平均要比平常多给125焦耳。也就是说,孕妇每天的进食量应多于平时。所需产热营养素蛋白质、脂肪、糖(碳水化合物)都要比平时多。

(2) 足够的蛋白质。蛋白质是构成胎儿身体的基本“建筑材料”。

(3) 足够的矿物质和微量元素。如钙、磷、铁、锌、碘等都要比平时多。以钙为例:健康成年女性每天钙需要量为800毫克,而孕期则应增加到1000~1500毫克。

(4) 足够的维生素。维生素对胎儿的生长发育也是必不可少的。孕期维生素的摄入也应适量增加。

3. 孕妇吃什么食物能得到较多的蛋白质?

含蛋白质多的食物有牛奶、鸡蛋、瘦肉、鸡、鸭、鱼等。这些食物都是优质的动物蛋白质来源。大豆及其各种制品,如豆腐、豆浆、豆腐干等,是优质的植物蛋白质来源。多种多样的食品选择会使孕妇和胎儿得到更全面、更完善的蛋白质营养。

4. 从什么食物中能得到较多的维生素?

自然界中能吃的食物都会含有不同数量、不同种类的维生素。比如肉类,动物肝脏含有丰富的脂溶性维生素A、D、E;新鲜蔬菜、水果含有丰富的水溶性维生素C、B;谷类含有丰富的维生素B等等。摄取食物多样化是获得全面维生素的最好办法。

5. 孕妇最需要什么维生素?

各种维生素对人体生长发育都有不同的重要作用。妊娠期间,由于胎儿骨骼的发育和神经系统的发育最快,需要维生素A、D和叶酸的参与。所以,相对来讲,孕妇最需要的维生素应该是维生素A、D和叶酸。维生素A、D缺乏,胎儿会发生先天性软骨病;叶酸缺乏,胎儿会发生先天性脊柱裂,甚至无脑儿等严重畸形。

6. 吃什么食物能获取维生素A、D和叶酸?

维生素A、D含量较高的食物有动物肝脏、鱼肝油。各种畜类的瘦肉中也有一定的维生素A、D。含叶酸最多的食物应属绿叶蔬菜。因此,孕妇每日食谱中应安排一定数量的瘦肉;适当增加些猪肝、鸭肝;绿叶蔬菜也是必不可少的。

7. 孕妇需要吃钙片吗?

妊娠期间胎儿骨骼发育需要大量的钙、磷等矿物质。胎儿骨骼中的钙要从母体中获得,所以孕妇比常人需要更多的钙。那么补钙需要吃钙片吗?如果孕妇身体状况良好,每天可吃到至少一袋牛奶、一个鸡蛋、1~2两瘦肉和500~1000克新鲜蔬菜、水果;并能做到常做户外活动,孕妇的钙应该是足够的。否则,孕妇的钙摄入量会相对不足。如果孕妇食欲不佳,每天吃不了什么东西,应该向大夫咨询,适当吃一些钙片,以补不足。



芹菜拌鸭丝

主料

芹菜 (200 克): 味辛、甘, 性凉。含丰富的粗纤维、钙、磷、铁及维生素 C、胡萝卜素等。芹菜含有丰富的维生素 P (芦丁)。有良好的降血压、健胃、利尿、促进胃肠蠕动的功能。



芹菜

鸭脯肉 (100 克): 味甘、咸, 性凉。含丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、铁及维生素 B₁、维生素 B₂ 等。有滋阴养肾、利水消肿之功效。鸭肉脂肪含量少, 是良好的动物蛋白来源。



鸭脯肉

配料

芝麻酱、精盐、味精、米醋各适量。



制作要领

1. 将鸭肉置于开水锅中, 稍煮, 撇去浮沫, 文火炖熟, 捞出切成丝, 放到盘中备用。
2. 芹菜择去老叶, 洗净, 切成寸段; 开水中焯片刻, 捞出; 凉水中过凉, 沥水, 放到盘中。
3. 取小碗将芝麻酱、精盐、味精、米醋拌匀, 浇在芹菜鸭丝上, 吃时拌匀。



食谱特点

咸香美味，可健脾开胃、利水消肿、增进食欲。是补充蛋白质、促进消化的一道佳肴。

保健小语

1. 适用于孕期体虚、内热、有轻度水肿者。
2. 鸭肉偏凉性，脾胃虚寒者少食。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	胆固醇 (mg)	维生素				矿物质		
					E (mg)	C (mg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)
554	17.4	1.8	15.7	121	8.61	36	0.04	0.31	141	236	6.5



姜汁菠菜

主料

菠菜 (500克): 味甘, 性凉。含有丰富的蛋白质, 钙、磷、铁及胡萝卜素、维生素C等。有养血止血, 通利肠胃之功效。



菠菜

配料

生姜、蒜、醋、香油、精盐、味精、酱油各适量。



制作要领

1. 将菠菜洗净, 切成寸段; 开水焯片刻, 捞出, 放入凉水过凉, 沥水, 装盘。
2. 生姜、大蒜切碎, 取汁备用。
3. 将其他配料放入小碗, 与姜汁、蒜汁混合调匀, 淋入菠菜盘中即可。



食谱特点

清爽利口，可消食积，利大便。是补充维生素和钙的佳肴。

保健小语

1. 菠菜性凉，可促进胃肠蠕动，适于内热、便秘者。
2. 腹泻者不宜多食。
3. 菠菜是钙的良好来源。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素						矿物质		
				E (mg)	C (mg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	A (μgRE)	胡萝卜 素 (μg)	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)
500	13.0	1.5	22.5	8.7	165	0.2	0.55	2453	24600	330	235	14.5

皮蛋拌豆腐

主料

皮蛋 (2个): 含丰富的蛋白质、脂肪。

南豆腐 (500克): 味甘, 性凉。含丰富的优质植物蛋白及钙、磷、铁等矿物质。有益气和中, 生津润燥, 清热解毒之功效。



皮蛋



南豆腐

配料

姜葱、酱油、精盐、味精、香油各适量。



制作要领

1. 将豆腐洗净, 开水冲烫3分钟; 凉置后切成1.5厘米见方的小块。皮蛋切成丁, 放入盘中。葱、姜切成丝。
2. 取小碗将配料混合, 浇在豆腐皮蛋上, 拌匀。



食谱特点

咸香适口，是补充优质蛋白、卵磷脂及维生素B₂的一道菜。

保健小语

1. 可补中益气，生津润燥，是孕妇补充优质蛋白和卵磷脂的佳肴。
2. 皮蛋中胆固醇含量较高，不宜天天吃。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	胆固醇 (mg)	维生素				矿物质		
					A (μgRE)	E (mg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)
1905	45.2	22.2	17.5	608	215	21.15	0.16	0.38	643	615	10.8

砂仁蒸鲫鱼

主料

鲫鱼 (1条): 味甘, 性平。含丰富的优质动物蛋白、钙、磷、铁及维生素B族。有健脾利湿的功效。

砂仁 (5克): 味辛, 性温。有消食开胃、行气化湿、止泻、温胃止呕、安胎的作用。



鲫鱼



砂仁

配料

生姜、葱、精盐、料酒适量。



制作要领

1. 将鲫鱼去鳞, 去内脏, 洗净; 鱼身划上花刀。葱姜切丝备用。
2. 砂仁去外壳, 砂仁肉洗净, 装入鱼腹中; 撒上姜丝葱丝, 放入盐、料酒; 上锅蒸约 30 分钟即可。弃药吃鱼喝汤。



食谱特点

鲜咸可口，开胃健脾，可补充优质的蛋白质。

保健小语

1. 适用于脾胃虚弱、食少乏力、胎动不安、呕吐者。
2. 孕期可常吃此菜。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	胆固醇 (mg)	维生素				矿物质		
					A (μgRE)	E (mg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)
904	34.2	5.4	7.6	260	34	1.36	0.08	0.18	158	386	2.6



陈皮姜鸡

主料

童子鸡 (1只): 鸡肉味甘, 性温。含丰富的蛋白质、钙、磷、铁、钾、钠及多种维生素。有温中益气, 补精填髓的功效。

陈皮 (10克): 味苦、辛, 性温。有行气健脾、降止呕之功效。陈皮含挥发油, 能促进胃液分泌, 有助于消化。

生姜 (适量): 味辛, 性温。有温肺止咳、温胃止吐、调味的作用。



童子鸡



陈皮

配料

精盐适量。



制作要领

1. 将童子鸡去毛, 去内脏, 洗净, 备用。
2. 清水泡陈皮、姜片。
3. 将泡好的陈皮、姜片放入鸡腹中, 用竹签封口。
4. 放入容器, 加适量水, 上锅蒸 15~20 分钟后, 调味即可。

