

中国“优生、优育、优教”工程指南

母婴

妈咪
宝贝
强力推荐

食谱与汤羹

主编：张瑞娟
易建华 侯 伟

医学博士丁文昭 陆玉洁/审校



巧 手 妈 咪 的 美 食 宝 典

中国人口出版社

前言

十月怀胎,一朝分娩,标志着一个新生命和一个新妈妈的诞生。如何做好新妈妈,是每个妇女关心的重要话题。做新妈妈,肩上有双重重担:一是要哺育新宝宝,二是要使自己恢复到正常生活。产妇的生理恢复阶段,一般是6~8周(俗称坐月子),是产妇向正常生活的过渡时期;而新生命诞生后的1年内(婴儿期),是宝宝生长发育的旺盛时期,尤其是大脑的发育。分娩可以说是女性一生中最大的体力消耗,而月子里又是产妇身心恢复健康的关键时期。这时期,合理营养至关重要。营养素是宝宝生长发育和产妇恢复的物质基础,这个基础质量不好,将直接影响宝宝成人后的健康和新妈妈今后的健康。

如何打好营养基础,使宝宝茁壮成长,使新妈妈逐渐恢复,是本书的宗旨。在这一前提下,我们充分地考虑了准妈妈、新妈妈和婴儿的各种营养摄取需求,细心、科学、合理地安排了丰富的食谱与汤羹计划,以供大家选择使用,愿它能给新妈妈和宝宝带来健康、幸福。

目 录

第一章 妊娠晚期的营养食谱与汤羹 / 1

一、妊娠晚期的营养需要 / 1

1. 孕妇营养所需的各类食物 / 1
2. 孕妇选择食物应注意的事项 / 2

二、妊娠晚期食谱与汤羹 / 3

番茄炒蛋 / 苹果栗子饼 / 参枣糕片
纸卷酥 / 黑豆煲猪尾 / 老姜炖牛腩汤
排骨黄豆芽汤 / 黄酒煮蛋黄
姜橘椒鱼羹 / 菠菜牛肉粥 / 陈皮海带粥
木耳黄瓜 / 炆黄豆芽 / 拌胡萝卜丝
姜汁黄瓜 / 清蒸羊肉 / 珍珠圆子
姜丝煎蛋 / 米酒鸡 / 栗子鸡翅
鸡蛋豆腐 / 豆腐皮春卷 / 荠菜冬笋
油爆虾 / 宫爆鸡丁 / 温拌海蜇
莲子百合煨瘦肉 / 软炸里脊
双耳冬菇 / 酱炒苦瓜 / 琥珀冬瓜
芦笋三味 / 冬瓜莲藕炖小鸡 / 金牌扣肉

第二章 乳母的营养食谱与汤羹 / 28

一、乳母的营养需要 / 28

1. 蛋白质的需求 / 28

2. 无机盐的需求 / 28

3. 维生素的需求 / 29

二、乳母营养食谱与汤羹 / 29

黄花杞子蒸瘦肉 / 鲜虾丝瓜汤

鲑鱼小米粥 / 百合桂圆羹 / 核桃汤

当归黄花肉汤 / 猪皮红枣羹

红枣粳米粥 / 胡椒牛肉炒饭

肉蓉玉米羹 / 三丝汤 / 绿豆粥

八宝饭 / 排骨汤 / 小米红枣汤

小米粥 / 蛋花粥 / 肉末蒸蛋

鸡蛋黄花汤 / 海参羊肉汤 / 大排蘑菇汤

清炖猪肚汤 / 回乳粥 / 花椒红糖汤

红苕粥 / 地瓜小米粥 / 米酒蒸鸡蛋

红烧素鸡 / 香椿蒜汁 / 炆黄瓜

金银丝 / 麻婆豆腐 / 罗汉斋

糟烩鞭笋 / 素火腿 / 三鲜豆腐

凉拌三丝 / 空心菜粥 / 蒜泥茄子

黄豆香卤海带 / 鱼香荷包蛋

香酥海带 / 三七蒸鸡 / 核桃鸡丁

五圆全鸡 / 番茄鸡片 / 啤酒肉

豆瓣鲜鱼 / 桃仁鸡丁 / 酸菜鱼

红枣烧肉 / 蒜泥牛筋 / 干烧明虾球

腰花海蜇 / 枸杞肉丝 / 清蒸武昌鱼

清炖凤尾鱼 / 三鲜豆皮 / 蜜桃炒虾仁

鸡丝拉皮 / 全家福 / 菜苔炒腊肉

涮羊肉 / 番茄牛肉 / 番茄酿肉
羊肉炖当归 / 虾仁蛋 / 白斩鸡
鸡丁沙拉 / 糟猪蹄 / 姜醋煲猪蹄
金针菇烩猪肉 / 猪蹄香菇炖豆腐
麻香五彩饭 / 麻油猪腰 / 糖醋排骨

三、产乳妇食疗方 / 88

阿胶粥 / 桑椹蜜 / 芝麻蛋
黑木耳蒸鸡 / 肉桂炒腰花
参芪炖乌鸡 / 糯米葱粥
归七山楂饮 / 独参汤

第三章 0~3岁宝宝的营养食谱与汤羹 / 94

一、1岁以下宝宝的营养食谱与汤羹 / 94

1. 宝宝饮食常识 / 94
 2. 宝宝营养食谱与汤羹 / 96
- 胡萝卜水 / 橘汁 / 山楂汁
樱桃糖水 / 鲜柠檬汁 / 番茄汁
香蕉泥 / 西瓜汁 / 鲜菠菜水
苹果泥 / 核桃汁 / 胡萝卜泥
黄油煎薯片 / 果蜜红薯 / 黄豆蓉粥
五味虾 / 鲜果糊 / 土豆泥
软煎鱼 / 虾末菜花 / 土豆糕
蛋鱼卷 / 苹果酱 / 鱼蓉麦皮
牛奶粥 / 葱香肉末 / 小白菜豆腐
苹果色拉 / 腊肠西红柿 / 蜂蜜橘糊
水果拌豆腐 / 香酥鱼松 / 苹果酱

蛋黄粥 / 蛋黄泥 / 二米汤
烂米粥 / 蛋黄大米粥 / 水果藕粉
蜂蜜藕粉 / 胡萝卜牛肉粥 / 萝卜生姜汁
牛蒡根粥 / 香蕉乳酪糊 / 酱香鱼泥
牛奶鸡蛋羹 / 豆浆蛋 / 燕麦片粥
栗子粥 / 鸡汤南瓜 / 鲜虾肉泥
两色蛋 / 火腿土豆泥 / 什锦猪肉菜末
扁豆粥 / 香软面糊 / 白薯泥
番茄土豆饼 / 葡萄干土豆泥 / 红豆泥
肉末西红柿 / 胡萝卜鸡肉糊 / 虾仁豆腐
鸡蛋羹 / 鸡蛋饼 / 肉末菜粥
鸡肉粥 / 鱼肉粥 / 鱼肉饭 / 豆腐软饭
鸡蛋挂面 / 肉末面条 / 高汤水饺
虾仁水饺 / 虾仁疙瘩汤 / 肉末面片汤
鸡肉粥 / 鸭心粥 / 青菜蛋饭
月亮小蛋糕 / 豆豉牛肉末 / 鱼肉饼
鸡肉饭 / 鸡肉大米粥 / 牛奶蜂蜜饼干
疙瘩鸡蛋菠菜汤 / 草莓麦片粥
豆苗碎肉粥 / 鸭心菠菜红米粥
皮蛋瘦肉粥 / 鱼肉水饺 / 虾仁面片汤
什锦蒸饭 / 虾仁黄瓜面汤

二、1~3岁宝宝的营养食谱与汤羹 / 156

1. 宝宝进餐须知 / 156

2. 宝宝营养食谱与汤羹 / 158

红枣小豆粥 / 什锦软饭 / 土豆肉馅饼
玉米羹 / 桃仁枣泥饼 / 甜蜜橘羹
菊花粥 / 糯藕酥片 / 木耳粥

蜜汁金枣 / 丁香酸梅汤 / 淮山内金粥
芝麻粥 / 梨粥 / 葡萄汁
藕汁生姜露 / 荷叶粥 / 紫苏粥
煎玉米饼 / 果味三明治 / 果酱薄饼
鸡汤煮饺子 / 鱼肉疙瘩汤
粟米蓉通心粉 / 豆腐鱼肉饭
花生排骨汤饭 / 青豆猪肝饭
排骨皮蛋粥 / 葡萄丝糕 / 麻酱花卷
温拌双泥 / 锅塌豆腐 / 蛋黄豆腐
黄瓜色拉 / 虾皮豆腐 / 香椿拌豆腐
鸡蛋羹 / 柿饼饭 / 竹笋豆脑
豆腐葱花汤 / 果汁瓜条 / 香脆三丝
脆皮萝卜 / 西红柿海带汤 / 牛奶蛋
胡萝卜饼 / 肉末炒冬瓜 / 鸡丝烩白菜
烧草鱼豆腐 / 肉末豆腐 / 茄汁青椒鱼片
叉烧泡菜炒饭 / 五彩虾松 / 上海蒸鱼
白萝卜炖大排 / 西红柿黄焖牛肉
什香鱼条 / 苋菜鱼肉饭 / 海带炒肉丝
虾肉黄瓜片 / 肉末烧茄子 / 蒸肉豆腐
西芹牛柳 / 蟹肉凉瓜 / 炸丸子
三色肉丸 / 樱桃丸子 / 氽丸子
番茄丸子 / 甜酸丸子 / 椰味鱼丁
粟米鱼块 /

·第一章·

妊娠晚期的营养食谱与汤羹

一、妊娠晚期的营养需要

孕妇比平常需要更多营养。尤其是在妊娠晚期,需要额外增加 100~200 千卡的能量,所以应摄取各种营养素如碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙质、铁质等。无机盐和维生素也要比妊娠前增加。

1

1. 孕妇营养所需的各类食物

粮谷类: 主要功能是供给能量。营养素主要是碳水化合物、B 族维生素(如泛酸、维生素 PP、维生素 B₁、维生素 B₂ 等),还有一些蛋白质、脂肪和无机盐。每天约需要 300~400 克。

蔬菜水果类: 含有丰富的维生素和无机盐(矿物质)、膳食纤维等。主要功能是参与机体代谢,增强身体抵抗力。膳食纤维能促进肠蠕动,帮助排泄。每天约需要水果两个(500 克),蔬菜 300~450 克。怀孕时每天吃一个香蕉,以摄取钾和叶酸。



奶或奶类食品:含有丰富的钙质、蛋白质等。能促进胎儿的骨骼和牙齿发育。每天约需要牛奶一至两袋(半斤装)。

鱼、肉、蛋、禽类:主要含优质蛋白质、脂肪、无机盐、维生素。其中的蛋白质含量高,生物利用率高;鱼类有较多不饱和脂肪酸可防治动脉粥样硬化和冠心病,钙和碘也很丰富。主要功能是促进胎儿发育,构造体内各种组织,包括所有细胞、体液、肌肉等。每天需要量约 150~200 克。

豆类及其制品:包括各种豆子、坚果类(如花生、瓜籽、核桃等)及部分植物油,主要含蛋白质、钙和维生素 B₁ 等。每天约需要 50 克。

水:是一切营养素在体内发挥作用的载体。可助消化,帮助排泄,也是构成胎儿身体的重要成分。每天需要量约六至八杯(250 毫升杯)。

2. 孕妇选择食物应注意的事项

(1)每日各类食物尽量都有,这样才能保证营养素的摄入齐全。

(2)新鲜蔬菜、水果不可缺少。

(3)盐腌渍类食物应少吃,如咸蛋、咸鱼、咸菜等;加工食品如腊肉、火腿、香肠、腐乳等也要少吃或不吃。

(4)辛辣调味品,如芥菜、辣椒、胡椒等应少吃。



(5)酒、浓咖啡及香烟对身体有害无益,应尽量避免。不宜过多喝茶,茶叶中含有大量的咖啡因,咖啡因具有兴奋作用,饮用过多会刺激胎动增加,甚至危害胎儿的生长发育。

(6)摄取过多糖含量高的食品如糕点、糖果等,容易引致体重过重及牙齿损坏,也可使体内碱度下降,容易引起疲乏、无力。长时间的酸性体质,还容易使母体罹患某些疾病,更重要的是会因此而影响胎儿正常、健康地生长发育。同时也影响孕妇的食欲,应尽量避免。

(7)不必额外补充其他补品,均衡饮食可供给足够的营养。

二、妊娠晚期食谱与汤羹

3

番茄炒蛋

【原料】

鸡蛋 1 个,蕃茄 1 个,盐、胡椒、水、植物油适量。

【做法】

(1)将蛋拌匀,番茄切成小块。

(2)把蛋下锅里炒至金黄色后再盛起。番茄下锅炒软,然后倒入炒好的鸡蛋,拌匀,调味即成。

【营养与功能】

鸡蛋为高蛋白质食物,与番茄合用,更利于人体对各



种营养素的吸收。

苹果栗子饼

【原料】

面粉 150 克,白糖 80 克,鸡蛋 1 个,猪油 70 克,苹果 250 克,栗子 10 克。

【做法】

(1)面粉放在工作台上,加猪油拌合搓匀。鸡蛋打散(取出 1/3 量用),加白糖拌匀,然后倒入面粉中揉搓均匀,制成蛋糖面团。

4

(2)苹果削皮、去核,切成薄片,栗子去壳,切薄片,共同放入锅中,加糖炒至软烂成酱,盛入碗内。

(3)将蛋糖面团取一小块,分两块擀成大小相同的两块圆形皮子,一块放在下面,中间放上适量的苹果栗子酱,另一块面皮盖在苹果栗子酱上面,再在皮上抹一层蛋糊,放在平底锅上烘 10 分钟即成。

【营养与功能】

含有丰富的淀粉和糖,维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E 和钙、磷、铁、镁等微量元素。能生津开胃,和脾润肺,对脾虚火盛有效,还可补中益气,对患冠心病、高血压、动脉硬化等病症的孕妇有一定作用。

注意栗子不易消化,一次切忌食入过多;婴幼儿一



般不要吃栗子,否则易引起腹胀。

参枣糕片

【原料】

党参 5 克,大枣 10 个,糯米适量。

【做法】

(1)把党参、大枣放入砂锅内,加水适量泡发后,煎煮半小时,捞去党参、枣,留汤备用。

(2)糯米洗净,加水适量放入参枣汁(根据口味放糖或盐),放入容器中,再放容器入锅内蒸熟。

(3)把蒸熟的米饭放凉成糕,切成片,放入油锅内炸成两面焦黄即成。

【营养与功能】

补气养胃,适合体虚气弱,气力倦怠,心悸失眠,食欲不振,面容浮肿的孕妇。

纸卷酥

【原料】

面粉 1000 克,清水 400 克,韭菜 500 克,胡萝卜 200 克,精盐、五香粉各适量,猪油 150 克。

【做法】

(1)将面粉放入容器中,用清水和匀揉透,静置



30 分钟。

(2)把韭菜、胡萝卜切成细末,放入盐、五香粉充分拌匀,再与猪油搅成馅。

(3)把湿面擀得极薄如纸,再把馅均匀地撒在面上,然后卷成卷,按笼之大小切成段,放锅上蒸熟即成。

(4)也可把蒸熟的卷切成 5 厘米长的段,放入六成热的油锅炸,用慢火,卷变焦黄即可。

【营养与功能】

含膳食纤维、胡萝卜素、蛋白质等营养素,能温阳补虚、行气理血,健脾消食。

6



黑豆煲猪尾

【原料】

猪尾 450 克(带猪尾骨),黑豆 75 克,南枣 8 粒,精盐、姜适量。

【做法】

(1)南枣去核,姜洗净切片、拍松。



(2)黑豆放入锅中,慢火炒至豆壳裂开,铲起洗净。

(3)猪尾洗净,放入滚水中,煮5分钟,捞起。

(4)水适量放入煲内烧滚,放入全部原料煲滚,慢火煲3小时,下盐调味即成。

【营养与功能】

富含蛋白质、维生素,有健脾、补肾、补血的功效。黑豆养血、补肾阳、祛风利水,南枣补脾和胃、生津,猪尾有补腰力、益骨髓的功效。

老姜炖牛腩汤

【原料】

牛腩300克,老姜40克,盐、酒适量,红枣6粒。

【做法】

(1)姜切厚片,红枣去核。

(2)牛腩切厚块,放入滚水中煮5分钟,捞起洗净沥干水。

(3)牛腩、红枣、老姜、酒放入炖盅内,加入滚水1杯,盖上炖盅盖,隔水炖4小时,下盐调味,饮汤食汤渣。

【营养与功能】

此菜富含蛋白质、维生素C、无机盐,祛风暖胃,补中益气,强健筋骨,补虚,补而不腻。

排骨黄豆芽汤

【原料】

小排骨500克,黄豆芽250克,姜3片,蕃茄1个,盐



半茶匙,味精半茶匙。

【做法】

(1)排骨剁小块在开水中氽汤沥干,蕃茄去皮切丁。

(2)将排骨、姜片入汤锅中,加适量水烧开,改小火煮约半小时,加入黄豆芽、蕃茄丁同调味续煮约半小时即可。

【营养与功能】

含丰富蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A,维生素B₁,维生素B₂,尼克酸。

黄酒煮蛋黄

【原料】

黄酒 50 毫升,鸡蛋黄 1 枚。

【做法】

将二味同放入锅中用小火炖煮至稠粘,待冷却,存罐中备用。

【营养与功能】

富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸;黄酒含有葡萄糖、甘油等,性属温热,有散风寒、通血脉的功效。两者合用,有养血安胎止痛作用,可用于治疗妊娠胎动不安、胎漏出血。

【用法】

温热服,每日二次。



姜橘椒鱼羹

【原料】

生姜 30 克,橘皮 10 克,胡椒 3 克,鲜鲫鱼 1 尾(250 克),食盐适量。

【做法】

- (1)将鲜鲫鱼去鳞,剖腹去内脏,洗净。
- (2)将生姜洗净,切片,与橘皮、胡椒共装入纱布袋内,包扎好后填入鱼腹中,加水适量,用小火煨熟即成。
- (3)食用时,除去鱼腹中的纱布袋,加食盐少许,可单食。

【营养与功能】

含丰富蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌、维生素 A 等营养素,温胃散寒。可治疗孕妇胃寒疼痛、虚弱无力、食欲不振、消化不良、蛔虫性腹痛等症状。

9

菠菜牛肉粥

【原料】

粳米 400 克,牛肉 200 克,菠菜 100 克,味精、五香粉各 3 克,黄酒 8 克,葱段、精盐各 10 克,姜块 5 克。

【做法】

- (1)洗净牛肉,剁成肉末,加黄酒、姜末、盐腌一下,菠菜切碎。
- (2)将粳米淘洗干净。



(3)将锅置火上,倒入开水烧沸,放入葱段、姜块(拍松)、牛肉末、黄酒、五香粉煮沸,捞出葱、姜,倒入粳米,煮成粥,再加入菠菜末煮五分钟,用精盐、味精调成咸味即成。

【营养与功能】

内含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、维生素B、维生素B₂、维生素C。牛肉具有补脾胃、益气血、除湿气、消水肿、强筋骨等作用,再配以粳米煮粥,更宜脾胃之气,因此产妇食用此粥,则可脾胃健壮、气血充盈、筋骨强健。牛肉为发物之品,因而乳母食用有促进乳汁分泌作用。若产妇有腰膝酸软、虚损羸瘦、食少气怯、产后水肿等病症,食用此粥则有治疗作用。

10

陈皮海带粥

【原料】

海带、粳米各 100 克,陈皮 2 片,白糖适量。

【做法】

(1)将海带用温水浸软,换清水漂洗干净,切成碎末,陈皮用清水洗净。

(2)将粳米淘洗干净,放入锅内,加水适量,置于火上,煮沸后加入陈皮、海带,不时地搅动,用小火煮至粥成,加白糖调味即可。