

孕产妇

袁洪波等 编著

YUNCHANFUKANGFUSHIPUJIN

康复食谱集锦

济南出版社



《康复食谱集锦》丛书

孕产妇康复食谱集锦

袁洪波 濮凌云 卢祥生 编著

济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇康复食谱集锦/袁洪波等编著. - 济南: 济南出版社, 2003.6

(康复食谱集锦丛书)

ISBN 7-80629-886-X

I.孕... II.袁... 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(2003)第 042885 号

策 划 北京三 A 策划中心

责任编辑 胡瑞成

封面设计 唯美设计工作室

出版发行 济南出版社

地 址 山东省济南市经七路 251 号(250001)

印 刷 山东旅科印务有限公司

版 次 2003 年 7 月第 1 版

印 次 2003 年 7 月第 1 次印刷

开 本 850×1168 1/32

印 张 7.25 印张

字 数 145 千字

印 数 1-5000 册

定 价 12.00 元

济南版图书, 印装错误可随时调换。

序

提高人们的体质及生活质量，从妊娠期就加以重视，这样，既保护了母亲健康，也给予了胎儿恰当营养。根据妊娠妇女的年龄、妊娠月份以及结合季节和地区之差异，选择相应的食品调配，确实符合中医学辨证原则及天人合一的认识。

本书对妊娠期妇女在选择食品方面，确实具有重要的生活保健意义。愿向天下母亲和即将成为母亲的人们，推荐此书。

北京中医医院教授

柴松岩

目 录

第一章 妊娠篇	(1)
第一节 孕妇生理特点.....	(1)
第二节 孕妇病理特点.....	(3)
第三节 孕妇饮食原则及禁忌.....	(3)
一、孕妇的饮食原则.....	(3)
二、孕妇的饮食禁忌.....	(5)
第四节 孕妇保健食谱.....	(8)
一、孕早期的生理特点及饮食调养.....	(8)
二、孕中期的生理特点及饮食调养	(24)
三、孕晚期的生理特点及饮食调养	(41)
第五节 孕妇医疗食谱	(59)
一、妊娠恶阻	(59)
二、妊娠水肿	(70)
三、先兆流产	(84)
四、妊娠高血压	(99)
五、妊娠贫血	(114)
第二章 产后篇	(129)
第一节 产妇生理特点.....	(129)
一、子宫的原复.....	(129)
二、性器官的恢复.....	(129)
三、乳汁的分泌.....	(130)

四、恶露·····	(131)
第二节 产妇病理特点·····	(132)
一、亡血伤津，阳易浮散，元气亏损·····	(133)
二、瘀血内阻，败血妄行·····	(133)
三、外感六淫或饮食房劳所伤·····	(134)
第三节 产妇饮食原则及禁忌·····	(134)
一、产妇的饮食原则·····	(134)
二、产妇的饮食禁忌·····	(136)
第四节 产妇保健食谱·····	(137)
一、产褥期的生理特点和饮食调养·····	(137)
二、哺乳期的生理特点和饮食调养·····	(160)
第五节 产妇医疗食谱·····	(175)
一、产后贫血·····	(175)
二、产后恶露不尽·····	(186)
三、产后腹痛·····	(196)
四、产后缺乳·····	(205)

症状及表现

可选食谱

恶心、厌食、阴分不足或有发热

1. 草莓绿豆粥 (10)
2. 鸡蛋银耳玉米粥 (11)
3. 山药芝麻粥 (11)
4. 水果什锦饭 (12)
5. 蜜烧番薯 (13)
6. 鸡汤青菜面 (15)
7. 糖醋黄瓜 (16)
8. 素拌茄子 (17)
9. 银耳盅 (17)
10. 橘汁豆腐盅 (18)
11. 牛奶焖子鸡 (20)
12. 油爆草鱼 (21)
13. 紫菜香菜汤 (22)
14. 鱼头木耳汤 (23)

怀孕中期，调整膳食，增加营养，保证胎儿机体需要

1. 椰子糯米粥 (26)
2. 山莲葡萄粥 (27)
3. 香藕粥 (28)
4. 鸡蛋阳春面 (29)
5. 卤肉玉米盖浇饭 (30)

怀孕中期，出现缺铁性贫血、小腿抽搐、盗汗、睡眠不安、易醒

6. 鸡蛋菠菜虾皮锅贴 (31)
7. 素炒空心菜 (32)
8. 虾米炒白菜 (33)
9. 香菇烧茄子 (34)

症状及表现 可选食谱

- | | |
|-----------|------|
| 10. 柠檬草鱼 | (35) |
| 11. 炸里脊 | (36) |
| 12. 板栗烧鸡 | (37) |
| 13. 酸甜猪肝 | (39) |
| 14. 苹果瘦肉汤 | (40) |
| 15. 干贝瘦肉汤 | (41) |

怀孕后期，胎儿大脑
体积迅速增大，孕妇
出现腹胀、便秘、轻
度高血压、水肿、蛋
白尿

- | | |
|------------|------|
| 1. 紫苋菜豆腐干粥 | (43) |
| 2. 荳生小米粥 | (44) |
| 3. 番茄猪肝菠菜面 | (45) |
| 4. 鸡丝馄饨 | (47) |
| 5. 香菇素菜包 | (48) |
| 6. 肉丁豌豆饭 | (49) |
| 7. 素炒三丝 | (50) |
| 8. 笋焖白菜 | (51) |
| 9. 糖醋茭白 | (52) |
| 10. 翡翠菜花 | (53) |
| 11. 清炖牛肉 | (55) |
| 12. 五香酱鸭 | (56) |
| 13. 香菜鱼汤 | (57) |
| 14. 海参汤 | (58) |

妊娠恶阻

- | | |
|--------|------|
| 1. 芦根粥 | (60) |
|--------|------|

症状及表现

可选食谱

恶心、呕吐、头晕、
厌食；严重者出现脱
水，脾胃虚弱

2. 乌梅陈皮粥 (61)
3. 麦冬生地粥 (62)
4. 清蒸砂仁鲫鱼 (63)
5. 陈皮木香烧肉 (64)
6. 豆蔻生姜肉片 (66)
7. 佛手姜汤 (67)
8. 醋蛋汤 (68)
9. 芦笋猪肉汤 (69)

妊娠水肿

孕妇膝盖以下按有凹
陷，心悸、气短、食
欲不振、腹胀而喘、
四肢发冷

1. 鲤鱼安胎粥 (71)
2. 鸡汁红豆粥 (72)
3. 茯苓粥 (74)
4. 花生红豆羹 (75)
5. 炒芹菜百合肉丝 (76)
6. 素三鲜 (77)
7. 白萝卜豆腐 (78)
8. 珍珠螺肉丸 (79)
9. 瘦肉冬瓜盅 (80)
10. 泥鳅羹 (81)
11. 山药鸭闷羹 (82)
12. 清热消肿汤 (83)

症状及表现

可选食谱

先兆流产

肾虚，血热，气血虚弱，精气不足，导致气血不调，胎儿不固

1. 南瓜粥 (85)
2. 党参杜仲粥 (86)
3. 苈麻鲤鱼粥 (87)
4. 乌贼母鸡粥 (88)
5. 五色豆沙包 (89)
6. 荷叶鸡翅煲 (91)
7. 艾叶香蛋 (92)
8. 砂仁生姜肘子 (93)
9. 糖醋鲈鱼 (94)
10. 茅根炖鸡 (95)
11. 山药扁豆羹 (96)
12. 荷梗砂仁莲子汤 (97)
13. 杜仲猪肚汤 (98)

妊娠高血压

头晕、目眩、耳鸣、心烦、多梦易醒、视物昏花、手足抽搐

1. 芹菜粥 (101)
2. 蕃茄粥 (102)
3. 香蕉粥 (103)
4. 菊花银耳粥 (104)
5. 肉丝炒芹菜 (105)
6. 洋葱牛肉丝 (106)
7. 三鲜素海参 (107)

症状及表现 可选食谱

- | | |
|------------|-------|
| 8. 芦笋连珠 | (108) |
| 9. 酱香茄子 | (109) |
| 10. 氽黄瓜猪腰片 | (110) |
| 11. 荠菜豆腐羹 | (111) |
| 12. 竹荪鞭蓉汤 | (112) |
| 13. 黄豆芽蘑菇汤 | (113) |
-

妊娠贫血

营养不良、头晕、乏力、腿软、食欲减退、面色苍白、指甲无华

- | | |
|-----------|-------|
| 1. 鸡肝粥 | (115) |
| 2. 羊肝粥 | (116) |
| 3. 山药栗子粥 | (118) |
| 4. 八宝薯蓣粥 | (119) |
| 5. 冬菜炒蚕豆 | (120) |
| 6. 炆蚌肉 | (121) |
| 7. 荠菜黄鱼卷 | (122) |
| 8. 菠菜烩猪血 | (123) |
| 9. 炖牛肝 | (124) |
| 10. 黄豆排骨汤 | (125) |
| 11. 紫菜汤 | (126) |
| 12. 枸杞牛肝汤 | (127) |
-

产女保健

产褥期

- | | |
|----------|-------|
| 1. 牛奶梨片粥 | (139) |
| 2. 橘瓣银耳粥 | (140) |

症状及表现 可选食谱

- | | |
|--------------|-------|
| 3. 鲜滑鱼片粥 | (141) |
| 4. 猪骨西红柿粥 | (142) |
| 5. 姜汁鳝鱼饭 | (143) |
| 6. 苹果煎蛋饼 | (144) |
| 7. 高汤水饺 | (146) |
| 8. 鸡蛋包饭 | (147) |
| 9. 开元寿面 | (148) |
| 10. 猪肉白菜包子 | (149) |
| 11. 油焖茭白 | (150) |
| 12. 鸭脯肉丝炒绿豆芽 | (151) |
| 13. 龙眼鸡翅 | (152) |
| 14. 番茄酿肉 | (153) |
| 15. 白斩鲤鱼 | (154) |
| 16. 香油腰花 | (155) |
| 17. 菜烩牛肉 | (156) |
| 18. 鲑鱼鸡蛋汤 | (157) |
| 19. 腐皮蛋汤 | (158) |
| 20. 海带丝汤 | (159) |

哺乳期

- | | |
|----------|-------|
| 1. 枣莲三宝粥 | (160) |
| 2. 黑糯米粥 | (162) |
| 3. 白术猪肚粥 | (163) |
| 4. 锁阳壮肾粥 | (164) |

症状及表现 可选食谱

- | | |
|-----------|-------|
| 5. 挂面荷包蛋 | (165) |
| 6. 麦冬蛤肉饭 | (166) |
| 7. 素蟹粉蒸饺 | (167) |
| 8. 凉拌胡萝卜丝 | (168) |
| 9. 小白菜炒百叶 | (169) |
| 10. 抓炒鱼片 | (169) |
| 11. 回酥狮子头 | (171) |
| 12. 清蒸甲鱼 | (172) |
| 13. 鲢鱼丝瓜汤 | (173) |
| 14. 酸辣汤 | (174) |

产后贫血

- | | |
|------------|-------|
| 1. 枸杞山萸粥 | (176) |
| 2. 木耳大枣粥 | (177) |
| 3. 红豆龙眼糯米饭 | (178) |
| 4. 养血肝糕 | (179) |
| 5. 葱烧猪蹄 | (180) |
| 6. 蒸乌鸡 | (181) |
| 7. 枸杞蒸鳗鱼 | (182) |
| 8. 香炒干贝 | (183) |
| 9. 香肥带鱼 | (184) |
| 10. 猪肝清汤 | (185) |
| 11. 牛蹄筋汤 | (186) |

症状及表现 可选食谱

产后恶露不尽

1. 生化粥 (187)
2. 山楂粥 (188)
3. 黄芪橘皮粥 (189)
4. 脆鳝面 (190)
5. 六味鸡汤面 (191)
6. 旱莲茅根炖肉 (192)
7. 藕节芋头鸭蛋 (193)
8. 凉拌藕节丝 (194)
9. 莲子桂圆饮 (195)
10. 藕节黄芪猪肉汤 (196)

产后腹痛

1. 肠宁粥 (197)
2. 羊肉萝卜粥 (198)
3. 兰花粥 (199)
4. 羊肉羹 (200)
5. 清蒸木耳猪肉 (201)
6. 海带豆瓣炖猪蹄 (202)
7. 丹参肉桂蒸田鸡 (202)
8. 米酒蒸螃蟹 (203)
9. 羊排粉丝汤 (204)

症状及表现 可选食谱

产后缺乳

- | | |
|-----------|-------|
| 1. 莴苣猪肉粥 | (206) |
| 2. 胖头鱼小米粥 | (207) |
| 3. 豌豆粥 | (208) |
| 4. 猪蹄佛手粥 | (208) |
| 5. 黄花菜饼 | (210) |
| 6. 扁豆炒茭白 | (211) |
| 7. 醋猪蹄 | (212) |
| 8. 黄酒蒸虾 | (213) |
| 9. 鲫鱼炖蛋 | (214) |
| 10. 木瓜带鱼 | (215) |
| 11. 通乳鲤鱼汤 | (215) |
-



第一节 孕妇生理特点

千百年来，妇女怀孕生子似乎是天经地义，易如反掌。

但随着社会的发展，人类的进步，人们渐渐认识到，妇女妊娠生产实在是件非常复杂、非常奇妙的事。试想，一个活生生的生命被创造出来了，难道会是一件简单的事吗？

似乎每一位刚刚被告知已经怀上孕的妇女，都会经历一番有喜悦同时又有些胆怯的心理过程。由于计划生育在近20年来已成为国策，一对夫妇只生一个孩子，尤其是在城市，这已经成为共识，对未出生的孩子的关切和期待是每一对父母乃至未来孩子的爷爷、奶奶、姥爷、姥姥最自然的情感流露，无形中加重了孕妇的心理负担。胎儿成为最珍贵的宝宝，孕妇成为最特殊的保护对象，目的是为了能有一个在智力、体力以及相貌等方面都优秀的宝宝。这就是我们常说的优生。但是怎样才能达到这个目的呢？其中营养的摄入是非常重要的的一环。

首先，我们来对孕妇的生理状态作一个比较明确的了解。

孕期，即整个怀孕的时期，是从最后一次月经的第一天算起的，经过280天，便分娩了。而医学上的孕月又是怎么

回事呢？它是以周计算的，每4周为1个孕月，10个孕月正好就是280天。

孕早期指的是孕3个月（孕12周）内，医学上称早孕。8周以内的孕儿叫胚胎，8周以上的孕儿就叫胎儿。

孕4个月到孕7个月为孕中期。

孕8个月至分娩为晚期。

现代医学认为，妇女在妊娠期生理上发生很大的变化，甲状腺功能旺盛，基础代谢率（指一个人清醒静卧下不做任何活动时消耗的热量，10460千焦耳即2500千卡）增加，所以妊娠期基础代谢率增加的直接影响就是消耗的热能增加，加上孕妇体重增加，胎儿、胎盘、孕妇的乳房增长，需要的热能自然要增多。孕妇到分娩时，体重大约要增加20千克，其中包括胎儿、胎盘、羊水的重量，以及子宫、乳房、细胞间的液体的增加，这一切都需要孕妇合理的饮食供给营养。另一方面，孕妇容易出现上呼吸道黏膜增厚、水肿、局部抵抗力低下，所以对维生素A、维生素C等能增进上皮组织健康、增强抵抗感染能力的营养素的需要量增加。孕妇胃酸分泌量减少，胃肠蠕动减慢，容易出现胃肠胀气和便秘，因此对维生素B₁的需要量也增加。孕妇的血液量增加，但红细胞数量增加不多，因此血液稀薄，血红蛋白量下降，出现生理性贫血。总之，妇女在妊娠期间需要的热量、蛋白质、钙、铁、锌、维生素要适当增加。为了自身的健康和孕育一个优质的胎儿，必须重视营养的摄入，合理地调配饮食。

中医认为妊娠的主要脏器在子宫（中医称之为女子胞），但它的孕育胎儿的功能是离不开其他脏器的支持和配合的，