



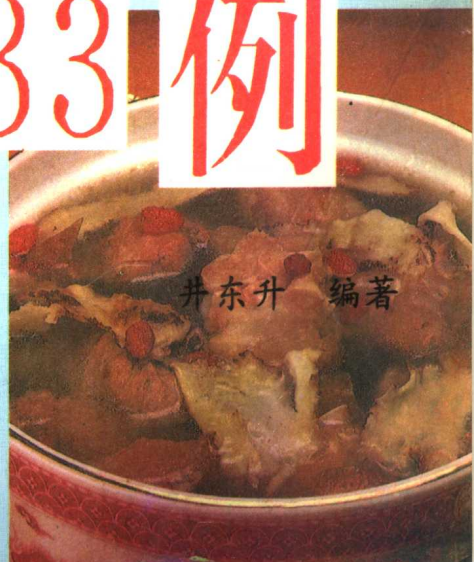
孕产妇



保健食谱



333 例



井东升 编著

海洋出版社

孕产妇保健食谱333例

井东升 编著

海洋出版社

(京)新登字087号

孕产妇保健食谱333例

井东升 编著

*

海洋出版社出版(北京市复兴门外大街1号)

新华书店经销 北京市怀柔县东茶坞印刷厂印刷

开本: 787×1092 印张: 6.75 字数: 136千字

1991年10月第一版 1991年10月第一次印刷

印数: 1—12200

*

ISBN 7-5027-1870-7/F·106 定价: 3.60元

内 容 简 介

本书根据孕产妇的生理特点、身体特殊要求、病时营养需求，运用营养学、卫生学、中医学原理，向孕产妇介绍333例孕产期各阶段营养食谱、药疗食谱，孕产妇可根据自己的身体情况和嗜好，选出适合自己身体需要的食谱。书中食谱既有选料标准，制作方法，又有营养价值，保健作用。另外还向广大读者介绍孕产妇各期所需的营养成分，主食、蔬菜、水果的营养保健知识。

本书适合于想有一个聪明、可爱的小宝宝的夫妇及医务人员阅读。

目 录

一、孕妇保健食谱.....	(1)
鸡油菜心.....	(4)
韭菜炒豆芽.....	(4)
醋熘白菜.....	(5)
醋熘土豆丝.....	(6)
三丁炒黄豆.....	(7)
炒素鳊糊.....	(8)
炒黄菜.....	(9)
拌二笋.....	(10)
烧二冬.....	(11)
烧鲜蘑.....	(11)
一品官燕.....	(12)
香菇板栗.....	(13)
熘木犀.....	(14)
三不沾.....	(15)
蝙蝠莲藕.....	(16)
拔丝山药.....	(17)
江米藕.....	(18)
奶油扒菜花.....	(18)
如意蛋卷.....	(19)
番茄滑蛋.....	(20)
炸鸡蛋包.....	(21)
虎皮鸽蛋.....	(22)

拔丝蛋液·····	(23)
煎鸡蛋·····	(23)
卤猴头·····	(24)
香椿拌豆腐·····	(25)
麻辣豆腐·····	(26)
五香豆腐·····	(27)
素 鸡·····	(27)
蘑菇炖豆腐·····	(28)
腐乳薤菜·····	(29)
皮松·····	(30)
软烧豆腐·····	(31)
砂锅炖豆腐·····	(32)
鱼香豆腐·····	(32)
锅贴豆腐·····	(33)
口袋豆腐·····	(34)
热豆腐·····	(35)
翡翠白玉汤·····	(36)
芝麻豆腐·····	(37)
溜红白豆腐·····	(38)
脆皮鱼条·····	(39)
干蒸果饭·····	(40)
芝麻里脊·····	(40)
象牙里脊·····	(41)
滑溜里脊·····	(42)
青椒里脊片·····	(43)
银丝肉·····	(44)
鱼香肉丝·····	(45)

清炒肉丝·····	(46)
南瓜炒肉丝·····	(47)
元宝肉·····	(47)
宫爆肉丁·····	(49)
豉汁蒸排骨·····	(50)
馅 蛋·····	(50)
猪肚汤·····	(51)
荔枝腰花·····	(52)
佛手肚头·····	(53)
红油猪肝·····	(54)
红烧羊肚片·····	(55)
羊肉烧麦·····	(56)
水爆羊肚·····	(57)
红枣焖羊肉·····	(57)
锅烧羊肉·····	(58)
荷叶粉蒸羊肉·····	(59)
清炖牛肉·····	(60)
土豆烧牛肉·····	(60)
鱼香牛肝·····	(61)
清蒸牛肚·····	(62)
凤尾虾·····	(63)
奶汤核桃肉·····	(64)
清炖鸡·····	(65)
炒鸡杂·····	(65)
平安鸡·····	(66)
扒鸡腿·····	(67)
陈皮鸡块·····	(68)

鲤鱼葱豉粥..... (68)

鲈鱼汤..... (69)

大汤黄鱼..... (70)

茄汁鱼条..... (70)

葱油鲜鱼..... (71)

鲈鱼炖姜丝..... (72)

酒焖全鱼..... (73)

白水桂鱼..... (74)

天津包子..... (75)

二、产妇保健食谱..... (77)

奶油菜心..... (78)

栗子烧白菜..... (79)

金钩芹菜..... (80)

麻辣莴笋..... (81)

八宝西红柿..... (81)

映日荷花..... (82)

虎皮核桃..... (83)

冬瓜盅..... (84)

炒花生蘸..... (85)

蜜汁山药果..... (85)

蜜饯姜枣龙眼..... (86)

枣泥糯米藕..... (87)

炒鲜奶..... (88)

麻油炒素菜..... (89)

蘑菇炒鸡蛋..... (91)

麻条白果..... (91)

香椿蛋卷..... (92)

滑蛋青瓜·····	(93)
甜油酿蒸鸡蛋·····	(94)
鸳鸯蛋·····	(95)
熏鹌鹑蛋·····	(96)
鸡油蛋羹·····	(96)
丝瓜豆腐·····	(97)
东坡豆腐·····	(98)
锅煽豆腐·····	(99)
家常豆腐·····	(100)
虾仁豆腐·····	(101)
素火腿·····	(102)
鸡爪豆腐·····	(103)
黄州豆腐丸·····	(103)
莲蓬豆腐·····	(104)
莴笋豆腐皮·····	(105)
四喜丸子·····	(106)
砂锅赤豆江米粥·····	(107)
豌豆粥·····	(107)
扁豆粟米粥·····	(108)
八宝粥·····	(108)
小米粥·····	(109)
栗子饭·····	(110)
莴苣子粥·····	(110)
什锦咸粥·····	(111)
鸡汁粥·····	(112)
茴香粥·····	(112)
冰糖银耳羹·····	(113)

素鸡麻油汤·····	(114)
红薯大米粥·····	(115)
花生粥·····	(115)
牛乳粥·····	(116)
麻油蛋包面条·····	(117)
山药面·····	(118)
鸡蛋饺·····	(118)
山楂肉片·····	(119)
金针炒肉丝·····	(120)
豌豆烩里脊·····	(121)
东坡肉·····	(122)
切馅烧麦·····	(123)
炒猪肝·····	(124)
莲子猪肚·····	(125)
猪肝清汤·····	(126)
黑枣炖猪蹄·····	(126)
姜汁蹄花·····	(127)
猪蹄汤·····	(128)
猪蹄黄豆汤·····	(129)
酸辣肚丝汤·····	(130)
当归猪心·····	(130)
羊肉蜜枣·····	(131)
萝卜炖羊肉·····	(132)
当归羊肉羹·····	(133)
葱爆羊肉·····	(134)
红烧羊肉·····	(134)
羊肉烧豆腐·····	(135)

豆瓣焖羊肉·····	(136)
炒羊肉丝·····	(137)
冬瓜羊肉汤·····	(138)
麻油鸡·····	(138)
烧酒鸡·····	(139)
什锦鸡汤·····	(140)
蒜头鸡肉汤·····	(141)
麻油炒嫩鸡·····	(142)
四物炖母鸡·····	(143)
五元全鸡·····	(143)
当归炖鸡·····	(144)
板栗焖仔鸡·····	(145)
核桃鸡·····	(146)
滑炒鸡片·····	(147)
捶 鸡·····	(148)
归芪蒸鸡·····	(149)
归参炖母鸡·····	(150)
炒鹌鹑·····	(150)
五香鹌鹑·····	(151)
面包虾仁·····	(152)
清炒虾仁·····	(153)
烧酒虾·····	(154)
乌圆参粥·····	(154)
四物炖鳖·····	(155)
当归补血汤加味·····	(156)
鲫鱼蒸蛋羹·····	(157)
清炖鲈鱼·····	(158)

葱酥鱼.....	(158)
红蒸鱼.....	(159)
黑枣红鲷.....	(160)
余鲫鱼.....	(161)
炒鳝丝.....	(161)
熘鱼片.....	(162)
鳗鲡四物汤.....	(163)
糖醋瓦块鱼.....	(164)
红焖鲍鱼.....	(165)
全家福.....	(166)
三丝拌蛭.....	(167)
三鲜汤.....	(168)
扒三白.....	(168)
鸡丝面条.....	(169)
鸡丝馄饨.....	(170)
羊肉面.....	(171)
银鱼火锅.....	(172)
三、孕产妇常见病症的药疗食谱.....	(173)
妊娠呕吐9例.....	(173)
妊娠水肿15例.....	(174)
妊娠小便不通3例.....	(176)
妊娠便秘4例.....	(177)
妊娠恶阻7例.....	(177)
先兆流产8例.....	(179)
滑胎5例.....	(180)
安胎6例.....	(181)
羊水过多3例.....	(181)

难产胞衣不下 9 例.....	(182)
产后腹痛 9 例.....	(183)
产后身痛 6 例.....	(184)
产后恶露不绝 6 例.....	(185)
产后出血 5 例.....	(187)
产后贫血 3 例.....	(188)
产后血晕 4 例.....	(188)
产后缺乳 25 例.....	(189)
产后乳汁自出 4 例.....	(192)
回乳 2 例.....	(193)
四、附录篇	(194)
(一) 有益于孕产妇的果品.....	(194)
(二) 如何为孕产妇选择优质食品 ?	(200)

一、孕妇保健食谱

每对年轻夫妇都想有一个聪明可爱的小宝宝，那么孕妇的营养保健就显得格外重要。

妇女怀孕以后，每天所吃的食物，除了维持自身的机体代谢和消耗所需的营养物质外，还要供给胎儿的生长发育，也就是说，一个人吃要满足两个人用。因此，孕妇营养的好坏，不仅影响母体的健康，也直接影响胎儿的生长和脑细胞的发育。如果蛋白质不足，可能造成从怀孕、分娩到乳汁分泌的一系列障碍，胎儿的身长、体重可能低于正常标准以及智力发育欠佳，即使到了上学年龄，也往往落后于正常儿童。遇到营养严重缺乏者，还能引起流产、早产、死产以及胎儿畸形，新生儿死亡、妊娠毒血症、胎盘早期剥离和产后大出血等许多不良后果，甚至危及母子生命。因此，在家庭中，对孕妇的膳食要有较好的照顾。

然而，是不是伙食费用高，多吃大鱼大肉就是营养好呢？不是的，因为只吃鱼、肉会引起营养结构失衡，造成维生素缺乏病，发生贫血，手足搐搦，齿龈出血等病症。或者出现营养过剩，孕妇肥胖，胎儿过大，出现难产。那么，怎样吃才符合孕妇的营养需求呢？

一般来讲，怀孕的前三个月，胚胎生长缓慢，约每天增加1克，是胎儿各器官形成分化的阶段，孕妇的进食量与怀孕前基本相似。此时，由于绒毛分泌的激素影响到脾胃功能而出现不同程度的恶心、呕吐，在饮食安排上，要投其所好，少食多餐。以后孕妇进食渐增，应适当的多吃些高蛋白食

物，如瘦肉、牛奶、鸡蛋、鱼及大豆制品。同时多吃新鲜水果、蔬菜，以补充各种维生素，并有助于食物的消化和保持大便通畅。

怀孕中期（妊娠13—18周），胎儿生长速度加快，每天约增重10克，怀孕的第4个月是胎儿大脑和神经系统发育的高峰，至6—7个月时，大脑皮质的结构已基本形成，出生6个月以后，脑细胞的数量就不再增加了，但脑细胞的发育还继续进行。婴儿期（即1—2岁）是脑细胞发育得比较快的时期。在胎儿及婴儿期，脑细胞发育所需要的营养素是否充足，直接受母亲营养状况的影响。孕妇营养不良，特别是蛋白质的供应不足，就会使胎儿的脑细胞生长发育迟缓。待成人后，其脑细胞的数量也少于正常的数量，而且还难以补救。脑细胞的大小与分支的丰富程度比较差。人的智力高低与大脑皮质的结构和功能有密切的关系。大脑皮质又是由许许多多脑细胞所组成。由于上述原因，可能引起儿童智力低下。为此，孕妇的膳食中要含有足量的蛋白质。5个月以后骨骼的生长开始加快，对各种营养素的需要量也随之增加。在这个时期，应避免偏食，力求饮食多样化，荤素搭配，精细米面与杂粮交替食用。应该多吃些富含营养素的食物，如奶类、蛋类、瘦肉类（包括脏腑、鸡、鱼、猪、虾）、豆制品、新鲜水果、绿叶菜、海带、紫菜、虾皮及动物血，以补充蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、锌、碘及各种维生素。

怀孕晚期（妊娠29—40周），是胎儿生长的最快阶段，胎儿体重的增长约为出生时的70%。这时，除满足胎儿生长发育所需要的营养素外，孕妇和胎儿体内还需要储存一些营养素，因而孕妇的进食量显著增加。此时应该多吃些含蛋白质、矿物质、维生素丰富的食物。值得注意的是，不要进食

过多的高热量食物，避免孕妇过于肥胖、胎儿过大。正常孕妇以每周增加体重不超过500克为宜。如果超过这个标准，在排除病变的前提下，应适当限制食糖及其他甜食，油炸食物及肥肉也要限量，并适当增加活动量。

临产阶段，孕妇体力消耗较大，如进食不足会影响子宫收缩和产程的正常进展，所以，在将产时须进饮食，可气充胆壮，免饥渴乏力。较为常用的是“母鸡汁煮粳米稀粥”。鸡能补虚温中，又富营养，易消化。

孕期营养结构合理时，所提供的热能平均为每天2300—2500千卡为宜，营养素的基本供给量每日平均为：蛋白质80—90克、钙1.5—2.0毫克、磷2毫克、铁15毫克、锌1.5毫克、维生素B₁1.2—1.8毫克、维生素B₂1.4—2.2毫克、维生素B₆4—5毫克、维生素D400—800国际单位、维生素C100毫克、维生素E约30国际单位、维生素A3300国际单位。

按照目前一般人的生活水平，在怀孕四个月以后，每日膳食的基本内容，可作如下安排：

鸡蛋	1—2个
瘦肉（包括脏腑、鸡、鱼虾）	50—100克
豆类（包括干鲜豆及其制品）	100—150克
蔬菜（以绿叶菜为好）	500—750克
谷类（可选部分粗粮）	400—500克
烹调用油、配料及糖	适量

瘦肉类和豆类两者可交替食用。每周可适当用些含碘、钙的食品如海米、虾皮、海带等。如果有条件可以饮用适量牛奶，吃些新鲜水果。牛奶是值得推荐的一种优质食品，它所含的物质都是妊娠期特别需要的营养素。

根据孕妇的以上生理营养特点，我们选编了以下食谱，

侧重于提供足够的营养物质，并对部分食物的医疗保健价值作了介绍，以期达到既营养丰富、美味适口，又有益于母子聪明健康。

鸡 油 菜 心

原料

鲜青菜心300克 水淀粉15克 肉汤100克 熟鸡油20克
猪油500克（实耗50克） 精盐、味精各适量

作法

1.将青菜剥去老皮，菜头用刀削尖、洗净，把大的菜心一剖为四，小的一剖为二。

2.旺火烧锅，放水烧沸，投入菜心待水沸后捞起，放在冷水中浸一下，以保碧绿，捞起沥水整齐排列在盘中。

3.旺火烧锅，放猪油烧至五成热时，将菜心倒入余二分钟，捞起沥油。

4.原锅内加入鸡汤、菜心、精盐、味精，烧沸后淋入水淀粉推匀勾芡，装盘淋上鸡油即成。

营养保健

此菜色泽碧绿，清鲜嫩软，内含蛋白质约3.6克、脂肪0.6克、糖6.0克、钙543毫克、磷120毫克、铁21毫克及较多的粗纤维，可预防孕妇便秘，也是防治孕产妇缺铁性贫血的蔬菜之一。

韭菜炒豆芽

原料

韭菜100克 绿豆芽100克 花生油30克 酱油、味精、
精盐、麻油各适量