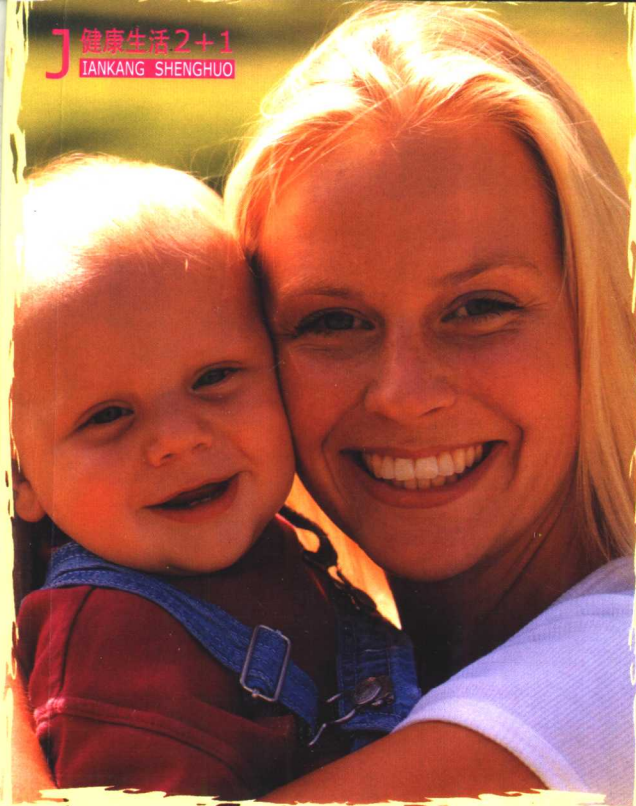


健康生活2+1
JIANKANG SHENGHUO



专家提醒父母：

同步食谱的选择决定孩子的智力与健康

◎ 施顺芝 / 编著

决定宝宝健康聪明的 最佳营养方案

孕产妇 · 婴幼儿同步食谱

河北科学技术出版社

决定宝宝健康聪明的 最佳营养方案

——孕产妇·婴幼儿同步食谱

施顺芝 / 编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

决定宝宝健康聪明的最佳营养方案:孕产妇、婴幼儿同步食谱/施顺芝编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2005

(健康生活 2+1 丛书)

ISBN 7-5375-3083-1

I. 决… II. 施… III. ①孕妇—食谱 ②产妇—食谱 ③婴幼儿—食谱

IV. TS972.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 026002 号

出版发行/ 河北科学技术出版社

地 址/ 河北省石家庄市和平西路新文里 8 号

邮 编/ 050071

责任编辑/ 王辛卯 李蔚蔚

封面设计/ 鲁 冰

美术编辑/ 寇 菁

印 刷/ 北京楠萍印刷有限公司

开 本/ 880×1230 1/32

印 张/ 14

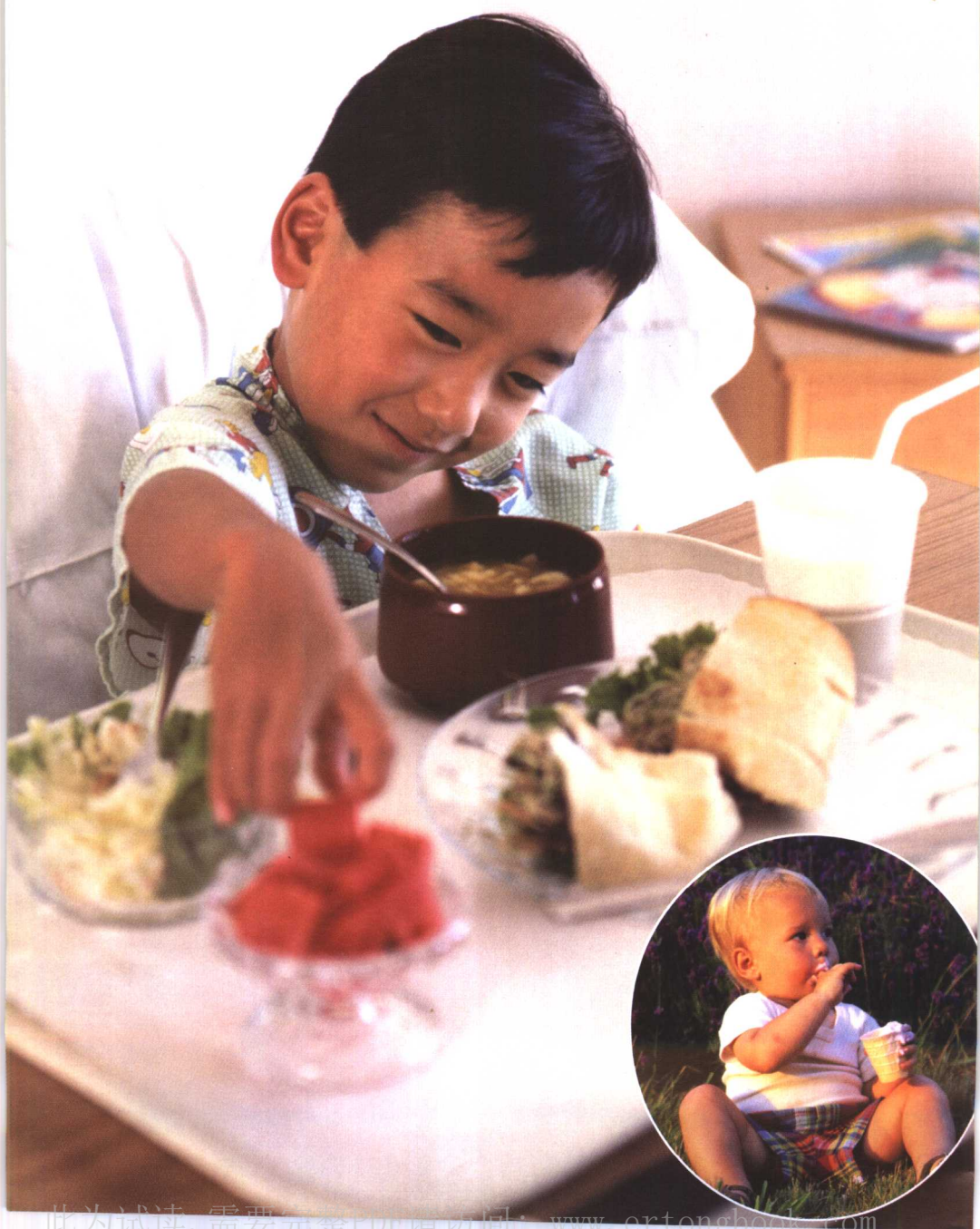
字 数/ 320 千

版 次/ 2005 年 6 月第 1 版

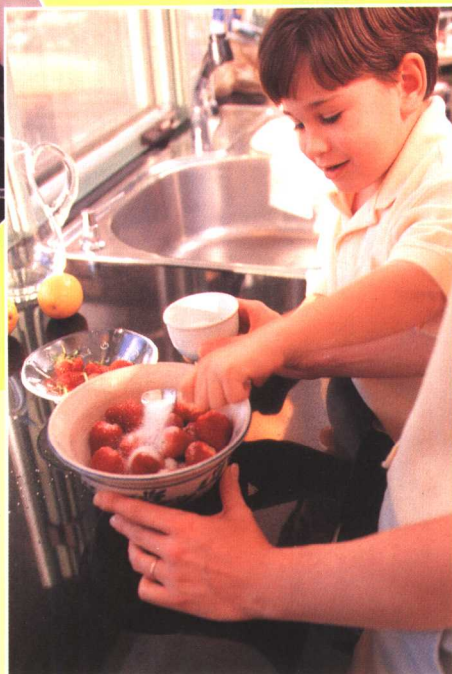
印 次/ 2005 年 6 月第 1 次印刷

定 价/ 24.80 元









前 言

生一个健康聪明的孩子，是天下父母共同的愿望。

孕育新生命是令人喜悦的。漫长的十月怀胎，就是期待一个健康活泼的小生命的来临。从宝宝呱呱落地之日起，他的一举一动，一哭一笑就牵动着父母的心！怎样才能让宝宝健康成长，是摆在每个家长面前的一个棘手的问题。

科学研究表明，膳食营养与孕妇及胎儿的生理功能关系密切，孕妇营养不足会直接影响胎儿细胞的分裂、蛋白质的合成以及胎儿大脑的先天发育，造成婴儿后天在精神和智力上不可挽回的缺损，进而影响孩子的智商。孕妇营养不良及婴幼儿营养不足、偏食都是造成低能儿、低智商儿的重要原因，因此，孕育一个活泼健康的孩子，首先要从孕前的饮食抓起，并延续至孕期、产后和婴幼儿自身的饮食。《决定宝宝健康聪明的最佳营养方案——孕产妇·婴幼儿同步食谱》一书正是基于广大父母的心理需求而问世的。

本书包括孕前最佳营养食谱、孕早期最佳营养食谱、孕中期最佳营养食谱、孕晚期最佳营养食谱、孕期不适和疾病的调理食谱、哺育期最佳营养食谱、产后不适和疾病的调理食谱、婴儿最佳营养食谱、婴幼儿最佳营养食谱、学龄前小儿最佳营养食谱及婴幼儿不适和疾病的调理食谱等十二章，按各个时期的饮食特点，向您介绍相应的营养知识，其目的是给广大孕妇和准父亲们提供一个女性孕产期、婴幼儿期饮食的指导。

本书介绍的这些食谱在保证孕妇、胎儿和婴幼儿营养均衡、膳食合理的同时，力求变换花样，调剂口味。让您孕育一个可爱的宝宝，这就是本书编著者的最大心愿。

编著者

2005年4月



目 录

第一章 饮食与营养	(1)
专家指导.....	(1)
维生素——不可缺少的营养素.....	(1)
科学合理安排膳食.....	(2)
蛋白质——生命的物质基础.....	(3)
各类食物含有的营养素.....	(4)
矿物质——必不可少的重要物质.....	(5)
脂肪——人体重要的热源.....	(6)
碳水化合物——人类最大的营养源.....	(6)
第二章 孕前最佳营养食谱	(8)
专家指导.....	(8)
榨菜鸡丝汤.....	(8)
鸡蛋炒饭.....	(9)
奶油牛舌	(10)
蔬果沙拉	(10)
橘子果冻	(11)
菠菜炒肉	(11)
酸梅茶	(12)
酸奶南瓜	(13)
金针汤	(13)
煮大白菜卷	(14)
红枣茶	(14)
蚌虾同舟	(15)

姜煎饼	(15)
糯米香菇饭	(16)
芝麻面	(17)
苋菜豆干合子	(17)
童子鸡露	(18)
益母煲鸡蛋	(19)
西芹百合双脆	(19)
枸杞米粥	(20)
鸡肝菟丝子汤	(20)
酥炸核桃	(21)
金粟扒白菜	(21)
素炒三鲜	(22)
菟丝炖鹤鹑	(22)
姜糖膏	(23)
什锦排骨汤	(23)
青虾炒韭菜	(24)
第三章 孕早期最佳营养食谱	(25)
专家指导	(25)
酸甜墨鱼	(26)
酸辣青鱼	(26)
肚丝拌白菜	(27)
香菇盒	(27)
肉炒双豆	(28)
栗子白菜心	(28)
甜酸咕嚕肉	(29)
葡萄青梅糕	(30)
什锦煮粥	(30)
出水芙蓉	(31)
糖醋鱿鱼	(32)



软煎草鱼饼	(32)
红枣烧兔肉	(33)
珍珠三鲜	(34)
鹤鹑茄子	(34)
糖醋排骨	(35)
鱼香小滑肉	(36)
银耳鸡片汤	(36)
姜醋焖蚬	(37)
辣粉炮肉	(38)
西红柿猪肝汤	(38)
五色丸子	(39)
三鲜鱼片	(40)
汽锅鸡块	(40)
盐焗猪腰	(41)
东坡豆腐	(42)
精糕	(42)
杂豆煮米粥	(43)
蚝油生菜	(43)
姜汁菠菜	(44)
家常小炒鸡	(44)
水果羹	(45)
核桃仁烧丝瓜	(46)
椒炒金针菇	(46)
碧海珊瑚	(47)
香菇油菜心	(47)
第四章 孕中期最佳营养食谱	(49)
专家指导	(49)
肉丝海带	(50)
姜汁黄瓜	(50)

肉丝拌豆皮	(51)
橘味海带丝	(52)
鱼香肝片	(52)
炆腰片	(53)
凉拌双笋	(53)
芙蓉杂烩	(54)
菠菜粉丝	(55)
拌鸡丝冻粉	(55)
猪肉什锦	(56)
碧绿鱼肚	(57)
红烧兔肉	(57)
竹笋烧兔	(58)
萝卜焖牛腩	(58)
豉椒蚌肉	(59)
炒素蟹粉	(60)
虾皮炒韭菜	(60)
香椿芽焖蛋	(61)
糖醋排骨	(61)
炸豆沙藕夹	(62)
虾皮萝卜丝汤	(63)
三色凤尾虾	(63)
木樨汤	(64)
香椿饼	(65)
木樨炒面	(65)
金果银耳	(66)
鱼吐司	(66)
桂花馒头	(67)
叉烧包	(68)
蟹黄包子	(68)



糯香排骨	(69)
烫面蒸饺	(70)
三合面发糕	(70)
荷叶粥	(71)
彩色豆腐羹	(71)
咸豆浆	(72)
烧豆腐丸子	(72)
虾仁酿豆腐	(73)
碧绿扒鱼肚	(74)
西湖醋鱼	(74)
黄鱼羹	(75)
芙蓉鱼片	(75)
鲫鱼含珠	(76)
鸡茸翡翠丸子	(77)
果汁鸡条	(77)
粉蒸鸡	(78)
芦笋炒瘦肉	(79)
第五章 孕晚期最佳营养食谱	(80)
专家指导	(80)
麻酱白菜	(81)
拌菠菜	(81)
红枣花生炖猪蹄	(82)
蜜汁甜藕	(83)
紫菜卷	(83)
银鱼青豆松	(84)
鸡肉卤饭	(85)
锅煽豆腐	(85)
天麻塘葛煲生鱼	(86)
火腿鳝鱼汤	(87)

酱排骨	(87)
栗子烧白菜	(88)
水晶肘子	(89)
盐水大虾	(89)
泡椒口味鳝	(90)
炆肚丝	(91)
核桃明珠	(91)
西芹鸡柳	(92)
荷包鲫鱼	(93)
红烧海参	(93)
白雪映花菜	(94)
炒猴头蘑片	(94)
枝竹小肚汤	(95)
营养牛骨汤	(96)
青绿青衣片	(96)
鱼肉馄饨	(97)
青蒜炒猪肝	(98)
什锦炒饭	(98)
阳春面	(99)
豆沙包	(99)
藕丝糕	(100)
三角糖	(101)
红枣豆香炖猪肘	(101)
熘双色鱼丝	(102)
小米面发糕	(103)
玉米面蒸饺	(103)
莲子鸡头粥	(104)
珍珠丸子	(104)
金蝉烧肉丸	(105)

芥菜拌豆腐·····	(106)
拌双丝·····	(106)
珍珠豆腐·····	(107)
雪菜汤黄鱼·····	(107)
海参玉兰片·····	(108)
海参烧虾段·····	(109)
粉丝虾珠·····	(109)
雪花肉片·····	(110)
银耳乌龙汤·····	(110)
糖醋核桃牛肉·····	(111)
三鲜汤·····	(112)
竹荪乌蛇炖猪肘·····	(112)
蘑菇豌豆·····	(113)
雪里红炒豆·····	(113)
第六章 孕期不适与疾病的调理食谱 ·····	(115)
专家指导·····	(115)
马蹄木耳煲猪肚·····	(115)
醋熘白菜·····	(116)
鲜虾笋·····	(117)
砂仁姜葱蒸鲫鱼·····	(117)
椒面羹·····	(118)
芫荽鱼片汤·····	(118)
陈皮炒鸡蛋·····	(119)
美式脆海鱼·····	(119)
鸭羹粥·····	(120)
鲤鱼头煮冬瓜·····	(121)
鲢鱼桂圆汤·····	(121)
鲜菇炒豆苗·····	(121)
砂仁腿丝蒸鲈鱼·····	(122)

怀山药猪腰片·····	(123)
当归羊肉羹·····	(123)
补血红汤圆·····	(124)
荔枝干大枣汤·····	(124)
椒盐三鲜·····	(125)
水鸭益脑汤·····	(125)
宫爆肉丁·····	(126)
松子仁粥·····	(127)
芝麻里脊·····	(127)
猪小肚煲车前草·····	(128)
卤猴头蘑·····	(128)
糯米藕·····	(129)
蘑菇豆腐·····	(130)
香油虾段·····	(130)
煎酿鸡翼·····	(131)
牛肉末炒芹菜·····	(132)
糯米红枣炖鲤鱼·····	(132)
鹿茸炖猪瘦肉·····	(133)
地骨爆两羊·····	(133)
北芪红枣炖鲈鱼·····	(134)
萝卜兔肉汤·····	(134)
芹菜炒肉丝·····	(135)
天麻炖鸭子·····	(135)
葛根鲑鱼汤·····	(136)
归芪参苓鸡·····	(136)
杜仲五味子炖羊肾·····	(137)
金蛋牛肉煮菠菜·····	(137)
乳鸽枸杞汤·····	(138)
冬瓜鲤鱼汤·····	(138)