

快乐妈妈健康宝宝



孕产妇 健康食谱

马玉霞 主编



准妈妈的饮食宝典
餐餐相伴的营养师

河北科学技术出版社

孕 妇 健康 食谱

马玉霞 主编



河北科学技术出版社

主 编 马玉霞
副主编 王晓波 丁树荣 张建军
编 者 张乐善 韩长城 关占阁

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇健康食谱/马玉霞主编. —石家庄:河北科学技术出版社, 2003

ISBN 7-5375-2847-0

I. 孕... II. 马... 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 097040 号

快乐妈妈 健康宝宝

孕产妇健康食谱

马玉霞 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号 (邮编: 050071)
印 刷	河北新华印刷二厂
经 销	新华书店
开 本	850×1168 1/32
印 张	10.5
字 数	250000
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2005 年 4 月第 2 次印刷
印 数	4001—7000
定 价	19.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

前言

孕期是女性人生的重要阶段，由于这一阶段的重要性而使女性备受关注。孕产妇的营养无论对胎儿的发育，婴儿的生长，还是对孕妇本人的产后恢复，以及对女性老年时期的疾病预防都具有重要意义。因此，在这一时期，女性既要获得充足的营养，同时还要注意合理搭配，膳食平衡。合理营养是保证女性身体健康、促进胎儿体格和智力发育的基础。

由于怀孕的妇女都是年轻的女性，往往对自己的饮食不能做出合理的安排，在对食物的选择上，常常处在迷茫的状态，不知道吃什么更好。为了满足孕产妇营养调配的需要，指导其合理饮食，我们编写了《孕产妇健康食谱》。本书按照孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期和哺乳期5个阶段，分别对孕妇的生理特点、营养原则、合理膳食要求、容易出现的营养问题等进行了阐述，并列举了一日食谱若干，对适合于孕期的常用营养食谱进行了精选。在食谱中，又分为炒菜系列、小菜系列、营养汤系列，而且对每一个菜谱的主要营养成分进行了精确计算。可以说，本书既对孕产期的营养基本知识进行了介绍，又对孕哺期应该选择的菜谱做了精选。有关孕产期的菜谱较多，但至今尚未见到进行过营养成分计算的书，这使得孕产妇在选择菜谱时无法避免盲目性。本书正是考虑到这一情况，给出了每一个菜谱的营养成分，使孕产妇在选择菜谱时，可以根据自己的情况，对照营养素的需

要量，有针对性地进行选择。

另外，考虑到本书的实用性，我们既选择了材料容易得到、制作方法简单的营养菜谱，又选择了一些制作方法稍复杂、但风味独特的菜谱。为了制作方便，原料的数量以家庭为单位。需要说明的是，尽管孕期的每一阶段都有不同的特点和营养要求，但我们在选编食谱时已经根据营养学原则进行了合理搭配，所以，各个阶段之间食谱也可以调换使用，读者可以根据个人口味需要，灵活选择。

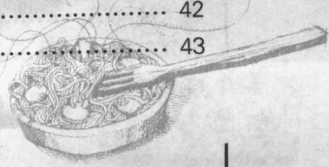
编 者

2003年10月



孕早期的营养和食谱

一、孕早期的生理特点	2	猴头菇扒菜心	23
二、孕早期的营养原则	3	鸡胗芹菜	24
三、孕早期的合理膳食		红烧冬菇	25
要求	5	虎皮核桃仁	25
四、孕早期容易出现的营养		柠檬鸡柳	26
问题	8	番茄鸡丁	27
五、孕早期的常用食谱	8	清炖萝卜牛肉	27
炒菜类	8	茄汁虾片	28
冬菇炒油菜	8	酥鲫鱼	29
青笋炒油皮	9	蜜汁豆腐泡	30
酱炒胡萝卜	10	姜汁鱼片	30
泡菜炒肉末	10	冬笋里脊丝	31
蚝油菜花	11	冬笋炒鸡片	32
肉末腐竹	12	豆泡酥肉煲	32
南瓜蒸肉	13	贵妃鸡翅	33
脆爆海带	13	翡翠虾仁	34
烧豆腐丸子	14	碧绿鲜贝	35
水晶肉丸	15	芙蓉银耳	36
酸甜猪肝	16	栗子炒肉	36
肉片烧海参	17	鲫鱼豆腐	37
香辣豆皮	18	黄焖羊肉	38
砂仁鲫鱼	18	鱼香肉片	39
炒木须肉	19	松鼠鲑鱼	40
蘑菇炖豆腐	20	塌锅豆腐	41
肉丝酸菜	20	腐皮春卷	41
素三鲜	21	荠菜冬笋	42
烧腐竹丸子	22	油爆虾	43



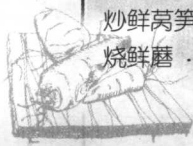


小菜类	44	海米紫菜蛋汤	53
猪肝拌菠菜	44	冬菇菠菜汤	53
豆芽拌蛋皮	44	鸡肉豆花	54
花生小鱼	45	蛋黄三鲜汤	55
芹菜拌银芽	46	原味鲜鱼汤	55
拌双耳	46	肉丝榨菜汤	56
兰花腐竹	47	鱼头木耳汤	57
三色银芽	48	鱼片豆腐汤	57
凉拌油菜	48	鸡肝枸杞汤	58
姜米拌莲藕	49	海鲜豆腐汤	59
香芹拌蜆皮	49	鲜菇肉丸汤	59
糖醋红丁	50	家常炖菜汤	60
甜脆银耳盅	51	虾仁豆腐汤	60
香芋沙拉	51	酸辣汤	61
营养汤类	52	三丝汤	62
黄瓜木耳汤	52	腐皮冰糖粥	62

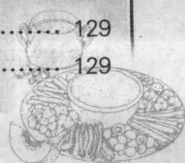
孕中期的营养和食谱

2

一、孕中期的生理特点	66	蒜薹炒心丝	77
二、孕中期的营养原则	67	油焖竹笋	78
三、孕中期的合理膳食		板栗焖鸡	79
要求	70	香酥鸡	80
四、孕中期容易出现的营养		扒鸡腿	81
问题	74	葱爆兔肉	81
五、孕中期的常用食谱	75	糖醋排骨	82
炒菜类	75	肉丝海带	83
海米烧菜花	75	豆芽炒猪肝	84
炒鲜莴笋	76	沙锅炖豆腐	84
烧鲜蘑	77	三色葫芦	85
		两吃大虾	86



干煸牛肉	87	红焖豆角	111
榨菜蒸牛肉片	88	小菜类	112
酸菜炒牛肉	88	黄瓜拌虾皮	112
清蒸武昌鱼	89	麻酱拌扁豆	112
韭菜炒虾仁	90	蝙蝠莲藕	113
甘蔗牛肉丸	90	粉丝菠菜	114
芙蓉鸡丝	91	肉丝拌豆腐皮	114
柿椒炒嫩玉米	92	肉丝凉拌绿豆粉丝	115
香酥鹌鹑	93	凉拌鸡丝	116
腐竹银芽黑木耳	94	拌和菜	116
红糟鸡胸	94	温拌海蜇	117
雪映红梅	95	麻酱拌腐竹	118
清蒸菜卷	96	果汁白菜心	118
炸豆腐炖萝卜海带	97	蛋丝拌韭菜	119
锦绣里脊丝	98	花生仁拌芹菜	120
青蒜炒猪肝	99	营养汤类	120
清炖牛肉	99	紫菜冬瓜肉粒汤	120
香菇炒菜花	100	豆腐海带汤	121
奶油冬瓜	101	酸辣海鲜汤	122
腐竹鹌鹑煲	101	五香豆腐干汤	122
三鲜腐竹煲	102	榨菜笋丝汤	123
菜心腐竹	103	发菜豆腐汤	123
荤素双鸡煲	104	虾米紫菜萝卜汤	124
蚝油素鸡	104	鲫鱼笋汤	125
油皮雪里蕻	105	海米冬瓜汤	125
香干炒肚片	106	海带丝汤	126
熏香辣豆皮	107	蚬肉蛎黄汤	126
海带炖豆泡	107	冬瓜鲤鱼汤	127
雪里蕻炒豆芽	108	乌鸡白凤汤	128
香菇扒木耳菜	109	银耳鹌鹑蛋汤	129
素什锦白菜	110	竹笋肝膏汤	129
炒鸡丝韭黄	110		

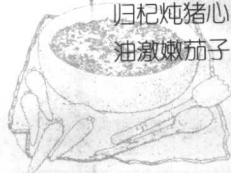




小肉丸子豆腐汤	130	牛血桃仁汤	121
大排蘑菇汤	131	海参豆腐汤	132

孕晚期的营养和食谱

一、孕晚期的生理特点	134	啤酒烧鸡块	155
二、孕晚期的营养原则	134	松花肉	156
三、孕晚期的合理膳食		水煮肉片	157
要求	137	鸡脯扒小白菜	157
四、孕晚期容易出现的营养		素鸡炒蒜薹	158
问题	140	甜椒牛肉丝	159
五、孕晚期的常用食谱 ...	142	油豆腐油菜	160
炒菜类	142	肉丝炒芹菜干张丝	160
青椒里脊片	142	雪菜烧豆腐	161
香肠炒油菜	143	清蒸武昌鱼	161
红烧豆腐干	143	鹌鹑肉片	162
香滑芹菜卷	144	素炒扁豆	163
绣球黑木耳	145	鱼香肝片	163
雪里蕻炖豆腐	146	陈皮牛肉	164
炒腰花	147	腐竹菜心扒肘子	165
五香酱肥鸭	147	京酱豆腐丝	166
蚕豆焖鹌鹑蛋	148	羊肉焖豆泡	166
鸡块烧腐竹	149	鸡蛋炒菠菜	167
清蒸五花肉	150	三元蒸鸡	168
兰花油菜	150	白菜烧豆腐	168
嫩姜鸡脯	151	辣白菜	169
翡翠炒菜花	152	白扒银耳	170
三鲜油皮卷	153	火腿烧菜花	170
归杞炖猪心	154	清炒蕨菜	171
油煮嫩茄子	154	珍珠丸子	171
		八宝菜	172



五彩炒鱼丝	173	鲫鱼豆腐汤	182
小菜类	174	鲤鱼白菜粥	182
拌肚丝白菜	174	柠檬煲鸭汤	183
拌西红柿黄瓜	175	西红柿土豆牛尾汤	184
凉拌海带丝	175	玉米须猪小肚汤	184
酸甜白菜心	176	大蒜豆腐鱼头汤	185
白菜心拌干豆腐	176	竹笋西瓜皮鲤鱼汤	185
糖醋心里美	177	高丽参熟地黄炖鸡	186
芝麻拌菠菜	177	西红柿猪肝瘦肉汤	187
鸡丝拌干豆腐	178	凉瓜酸菜瘦肉汤	187
芥末粉皮	179	香菇木耳淡菜汤	188
火腿肉拌芹菜叶	179	无花果莲子猪肠汤	188
姜汁菠菜	180	牛奶香菇汤	189
营养汤类	180	鲢鱼桂圆汤	190
菠菜猪血汤	180	猪肝清汤	190
鸡块白菜汤	181	冬菇牛肉汤	191

产褥期的营养和食谱

5

一、产褥期的生理特点	194	蜜饯萝卜	204
二、产褥期的营养原则	194	佛手白菜	205
三、产褥期的合理膳食		木耳黄花菜	206
要求	196	草菇冬笋炒肉片	206
四、产褥期容易出现的营养		翠湖春晓	207
问题	200	鲜蘑炒豌豆	208
五、产褥期的常用食谱 ...	203	扁豆香菇炒里脊	209
炒菜类	203	清炒虾仁	209
糖醋卷心菜	203	肉片炒苋菜	210
糖醋莲藕	203	肉珠烩豌豆	211
		五圆鸡	212

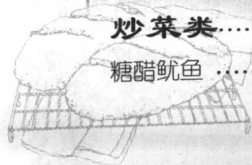


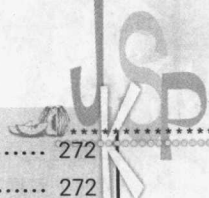


番茄酿肉	213	糖醋佛手	225
烩海参鲜蘑	213	香椿拌豆腐	226
沙锅豆腐	214	凉拌扁豆	227
核桃仁烧丝瓜	215	凉拌瘦肉丝	227
栗子鸡块	215	营养汤类	228
鲜蘑烧腐竹	216	海米紫菜汤	228
龙眼排骨	217	荔枝红枣汤	229
醋椒鱼	218	羊肉冬瓜汤	229
虾子茭白	219	菠菜鱼片汤	230
清炖肉圆	219	汆汤鲫鱼	230
干煎黄鱼	220	排骨汤面	231
红烧甲鱼	221	豆芽豆腐汤	232
小菜类	222	鲜蘑莴笋汤	232
糖醋白菜	222	萝卜豆腐汤	233
红果茶	223	莲藕鲢鱼汤	234
五彩黄瓜	223	白菜猪血汤	234
海带拌粉丝	224	里脊三片汤	235
腌花菜	225	山药羊肉汤	236

哺乳期的营养和食谱

一、哺乳期的生理特点	238	核桃仁鸡花	248
二、哺乳期的营养原则	238	素什锦	249
三、哺乳期的合理膳食		白汁蛋饺	249
要求	240	酱汁肘子	250
四、哺乳期容易出现的营养		滚龙丝瓜	251
问题	246	新疆炮肉	252
五、哺乳期的常用食谱	247	三鲜素海参	252
炒菜类	247	青蒜鸡血	253
糖醋鱿鱼	247	炒双菇	254
		香菇烧茭白	255

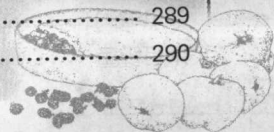




珍珠豆腐	255	凉拌芹菜叶	272
什锦炒肉丁	256	冰乳蛋花	272
糖醋古老肉	257	豆腐干拌豆角	273
鲜蘑菠菜	258	酸甜菜花	274
炒凤尾虾仁	258	芝麻菠菜	274
山药炖乳鸽	259	肘子肉拌黄瓜	275
酿青椒	260	拌海蜇皮	275
包心菜卷肉	260	凉拌藕片	276
芙蓉鸡片	261	清爽三丝	277
海米烧菜心	262	营养汤类	278
肉丝雪里蕻百叶丝	262	丝瓜蛋汤	278
干煎青虾段	263	海带萝卜丝汤	278
瓢西红柿	264	金钩冬瓜汤	279
沙锅焖鲫鱼	264	花生鱼头豆腐汤	280
菊花鲑鱼	265	冬菇排骨汤	281
香菇海带焖子鸡	266	蛋蓉黄色羹	281
肉干炒青豆	267	猪蹄针菜汤	282
三丝黄瓜	267	红枣银耳汤	283
爆炒猪肝花	268	金针木耳冬瓜汤	283
宫保肉丁	269	豆腐皮蛋汤	284
翡翠豆腐羹	270	猪蹄汤	284
虾子烧菜花	270	丸子菜心汤	285
海米鲜蘑萝卜条	271	牛肉鲜白菜汤	286
小菜类	272		

孕产妇常见的不适及并发症的食疗

一、妊娠呕吐食疗方	288	生姜韭菜生菜汁	289
生姜橘皮	288	蜂蜜生姜汁	289
鲜柠檬汁	288	黄蜡鲤鱼	289
甘蔗汁	289	乌梅陈皮粥	290





鲫鱼麦芽汤	290	冬瓜羊肉	299
梅干菜瘦猪肉汤	290	茯苓冬瓜	300
苏连羊肉汤	291	北芪鲈鱼	300
芦藕粥	291	豆浆饮食	300
鲜橙粥	291	芹菜汁	301

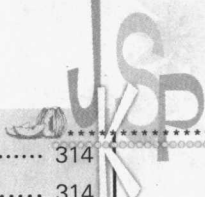
二、孕产妇贫血食

疗方	292	芹菜瘦肉粥	301
菠菜粥	292	荷包鲫鱼	301
甜浆粥	292	肉丝炒冬瓜	302
鸡汁粥	292	虾皮炒茭白	303
香菇红枣	293	清炖木耳香菇	303
大枣粥	293	冬瓜鲤鱼汤	304
芝麻粥	293	四、孕产妇便秘食疗方	304
猪血当归	293	芝麻桃杏糊	304
枸杞粥	294	蜂蜜饮	305
当归羊肉	294	菠菜汁	305
杞仁鸡蛋	294	香蕉或鸭梨	305
黑木耳红糖饮	295	芝麻桃仁糯米粥	306
阿胶猪肉	295	决明子茶	306
核桃仁粥	295	韭菜炒豆芽	306
怀山药煲乳鸽	296	玉米松子仁粥	307

三、孕产妇水肿、高血压食

疗方	296	五、产后恶露不尽食	
黑豆大蒜煮红糖	296	疗方	307
鲤鱼头煮冬瓜	297	阿胶鸡子羹	308
清炖冬瓜	297	苡仁山楂饮	308
当归鲤鱼	297	小米鸡蛋红糖粥	308
赤豆鲤鱼	298	归姜羊肉汤	309
清炖公鸭	298	鲑鱼参枣汤	309
赤豆鸽子	298	大米三七粥	310
冬瓜鸭肉	299	山楂红糖饮	310
木耳鲤鱼	299	六、产后发热食疗方	311
		西瓜皮炒山药	311





红小豆汤	311	八、产后缺乳食疗方	314
大米绿豆粥	311	猪蹄香菇炖豆腐	314
冬瓜鲫鱼汤	312	猪蹄煲三红	315
七、产后腹痛食疗方	312	花生芝麻排骨粥	315
当归羊肉羹	312	木瓜煲鳊鱼	316
桂皮红糖汤	313	鲫鱼炖蛋	316
鳝鱼党参粥	313	鲜奶鲤鱼红枣汤	317
料酒冲柿饼	314	参考文献	318

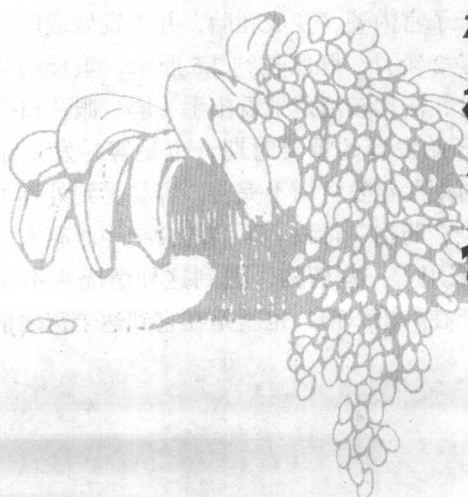


USP KSP





孕早期 的营养和食谱



我国每年约有 2000 万妇女怀孕，这是一个很大的特殊人群，这些人群健康状况的好坏直接关系到我们民族下一代的身体素质和智力水平。

年轻夫妇想要一个健康聪明的孩子，不应只是在孩子出生之后才开始注意营养，而要在出生之前，也就是从胎儿时期，甚至母亲怀孕前就要供给充足的营养。因为胎儿生长发育所需要的养料，都是从妈妈体内吸取的。妇女怀孕前、孕期及生产以后都需要摄取充足的食物以获得足够的营养素，当母亲的膳食不能满足胎儿的需要时，胎儿将利用母体自身的营养储备，这将会增加母亲患相关疾病的危险性，同时也将影响胎儿的生长发育。

因此，怀孕的妇女应当充分意识到摄取额外食物来满足其自身及其正在生长发育的孩子所需要的营养物质的重要性。

一、孕早期的生理特点

孕早期是指妇女怀孕后的前 3 个月（0~3 个月）。此期是胎儿从受精卵经分裂、着床直至形成人体的阶段。胎儿的细胞分化、器官形成主要发生在孕早期，其中以人体最重要的器官——大脑和神经系统的发育最为迅速。

怀孕 1 个月时，孕妇可能没有自觉症状，但在体内，受精卵却已经着床于子宫内壁，变成胚胎，并为发展成胎儿发生着种种变化。怀孕 2 个月，胚胎长约 2.5 厘米，重量约 4 克，头和体已清楚可分，能比较清楚地看出手、脚、眼、口等部位。

孕早期是胚胎发育的重要时期，也是容易发生流产的时期，因为这一时期胎盘发育尚不完善，容易受到外界不良因素的影响，如感染、药物、毒物、不洁的食物等。有人可能不知道自己怀孕而服用了一些药物，遇到这种情况也不要过分担心，因为受精卵在种植以前，也就是在它到达子宫之前，药物

对其影响很小，这段时间大约是 14 天。卵子受精后 14 天，胎盘才开始发育，约 4~5 周后胎盘血循环才开始建立，并逐渐发育完善。但母体的血循环和胎儿的血循环是完全隔开的，两者之间有一个间隔称为胎盘屏障，这个屏障起着保护胎儿的作用。孕妇体内的很多物质不能通过胎盘屏障进入胎儿体内，因此大大减少了胎儿受损害的机会。

孕早期对营养因素的影响非常敏感，孕妇在此时期营养状况是否良好，对胎儿继续生长和正常发育至关重要，营养失调会对胎儿造成不可弥补的损害。同时，孕早期也是母体内发生适应性生理变化的时期，孕妇在此期间常发生恶心、呕吐、食欲不佳等早孕反应。轻度呕吐一般于妊娠 12 周后逐渐消失；呕吐严重者，可造成母体的脱水或营养不良。因此，这一时期的营养和膳食安排，对孕妇健康和胎儿发育都极为重要。

二、孕早期的营养原则

妊娠早期主要是胚胎的发育，胎儿生长较慢，每日只增加 1 克左右的重量，对营养物质的需求比孕中期、晚期低得多。但这一时期多数孕妇有恶心、呕吐、厌食等早孕反应，常常会影响营养成分的摄入。因此，孕早期的营养原则为：

1. 全面而充足的营养：每日膳食中要提供胚胎各器官发育所需要的各种营养素，同时还应考虑“早孕反应”的特点，饮食要适合孕妇的口味。

2. 保证优质蛋白质的供应：由于早期胚胎缺乏合成氨基酸的酶类，故胎儿发育所需要的氨基酸不能自身合成，全部需由母体供给。如果摄入不足，可引起胎儿生长缓慢、身体过小，在这一关键时期，因蛋白质、氨基酸供给不足而形成的胎儿畸变等，是胎儿出生后无法恢复的。另外，母体组织的增大也需