

好学易做 · 自然健康

HAOXUEYIZUOZIRANJIANKANG



YUNCHANFU
YINGYOUER
YINGYANG
SHIPU



孕产妇婴幼儿 营养食谱

怀孕早期食谱制作120例

张家林/主编

怀孕中期食谱制作140例

怀孕后期食谱制作80例

产褥期食谱制作180例

哺乳期食谱制作101例

0~1岁婴儿食谱菜谱制作110例

1~2岁幼儿食谱菜谱制作101例

2~3岁幼儿食谱菜谱制作101例



内蒙古科学技术出版社

好学易做 · 自然健康

孕产妇婴幼儿 营养食谱

张家林/主编



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇婴幼儿营养食谱/张家林主编. —赤峰:内蒙古
科学技术出版社, 2003. 2

(家庭饮食保健丛书)

ISBN 7-5380-1083-1

I. 孕… II. 张… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
②产妇—妇幼保健—食谱③婴幼儿—食谱
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 009448 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476) 8224848 8231924

邮 编/024000

策 划/斯勤夫

责任编辑/浩毕斯

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

经 销/全国各地新华书店

开 本/850×1168 1/32

印 张/10

字 数/244 千

版 次/2003 年 3 月第 1 版

印 次/2004 年 8 月第 4 次印刷

定 价/14.80 元

前 言

孕产妇、婴幼儿都离不开营养调食。他们的身体发育状况、智力发育状况、健康状况以及寿命的长短等都与营养有着密切的关系。然而，由于受生活水平及科学普及程度等方面因素的影响，长期以来对营养问题重视得不够，对营养学知识了解得不够全面，在日常生活中还存在着很多不恰当，甚至是错误的饮食观念和饮食习惯，给自身的生长发育以及健康带来不良影响。为此，我们特组织有关专业人员编写了《孕产妇婴幼儿营养食谱》。

为了普及全面系统的营养学知识，提供最新的营养学研究成果，针对不同的生理阶段及营养需求特点，书中分别介绍了相应的营养学知识、营养食谱及其制作方法，并针对常见的饮食误区，指出纠正方法和措施。

我们衷心希望此书能真正成为广大家庭“用得上、信得过、离不开”的饮食指南读物，在普及营养学知识、增强人民健康方面起到一定的作用。

编 者

2003 年 2 月

目 录

上篇 孕产妇食谱

一、孕早期食谱

烧油菜	(1)	凉拌茄泥	(6)
烧豆腐丸子	(1)	素三鲜	(7)
核桃芹菜炆腐竹	(2)	奶油花生米	(7)
芝麻菠菜	(2)	糖醋红丁	(8)
凉拌芹菜叶	(2)	五香海带丝	(8)
豆腐炆花生米	(3)	凉拌豆芽	(8)
炒素什锦	(3)	炒素鸡生笋	(9)
干烧冬笋	(3)	干煸青菜	(9)
香辣黄瓜丝	(4)	香菇豆角	(9)
豆芽拌香干丝	(4)	虎皮辣椒	(10)
烧茄子	(4)	炒黄豆芽	(10)
银耳拌豆芽	(5)	炒茼蒿	(10)
香椿芽拌豆腐	(5)	凉拌双耳	(11)
糖醋黄瓜	(5)	扒黄花菜素翅	(11)
水晶西红柿	(6)	金色嫩豇豆	(11)
冬笋烧油菜	(6)	出水芙蓉	(12)
		兰花油菜	(12)
		奶油玉米笋	(13)

青芹拌香干	(13)	虾油拌豆腐	(25)
云南风味茄子	(14)	干蒸鲤鱼	(25)
糖醋白菜	(14)	酸辣鱿鱼卷	(26)
百花酿蜜糖豆	(15)	荠菜炒鱼条	(26)
炆腐竹	(15)	香椿蛋炒饭	(26)
炆土豆丝	(16)	什锦果汁饭	(27)
豆芽炒韭菜	(16)	豆仁饭	(27)
酸菜炒杂烩	(16)	玉米饭团	(28)
珊瑚萝卜卷	(17)	开花馒头	(28)
酥炸甜核桃	(17)	小窝头	(28)
拔丝苹果	(18)	豆沙汤圆	(29)
熘黄菜	(18)	糖醋黄鱼	(29)
糖醋渍萝卜皮	(19)	鸭馄饨	(30)
芹菜拌银芽	(19)	蛋黄菜花汤	(31)
猴头菇扒菜心	(19)	肉丝榨菜汤	(31)
黑木耳炒黄花菜	(20)	虾皮粉丝汤	(31)
松仁海带	(21)	健胃萝卜汤	(32)
松子豆腐	(21)	口蘑烧茄子	(32)
素烧三元	(22)	豆腐干拌豆角	(33)
猕猴桃烩水果	(22)	虎皮核桃仁	(33)
糖醋排骨	(22)	扒银耳	(34)
腐竹烧肉丝	(23)	甜脆银耳盅	(34)
榨菜蒸牛肉	(23)	炒胡萝卜酱	(35)
甜椒牛肉丝	(23)	麻酱拌茄子	(35)
豆芽生鱼片	(24)	奶油扒龙须菜	(36)
炆虾子菠菜	(24)	虾皮烧冬瓜	(36)

酸甜山楂晶	(37)	茭白炒鸡蛋	(45)
五丝黄瓜	(37)	蛋皮炒菠菜	(46)
凉拌什锦	(37)	烧鸭肝	(46)
炆芹菜	(38)	糖醋鱼卷	(47)
菠菜肉丝拌凉粉 ...	(38)	干煸鳝鱼丝	(47)
拌海蜇皮	(39)	虾子烩豆腐	(47)
凉拌绿豆芽	(39)	虾干炒油菜	(48)
凉拌海带	(39)	莲蓬豆腐	(48)
清拌菠菜	(40)	雪菜炒鱿鱼	(49)
五香花生米	(40)	红烧海参	(49)
桂花蜜果	(40)	萝卜炖鲤鱼	(50)
四川泡菜	(41)	海米金钩	(50)
鲜芦根粥	(41)	干贝炒茼蒿	(50)
糯米稀粥	(42)	虾皮炒韭菜	(51)
南瓜粳米粥	(42)	碧绿鱼肚	(51)
莲子芋肉粥	(42)	三鲜烩鱼唇	(52)
荷蒂粳米粥	(42)	银鱼青豆松	(52)
枸杞大枣粥	(43)	红枣黑豆炖鲤鱼 ...	(53)
人参粥	(43)	桃仁火腿炒虾球 ...	(53)
胡桃栗子粥	(43)	核桃明珠	(54)
		爆炒黑三丝	(54)
		麻酱番茄	(54)
		牛骨营养汤	(55)
		核桃红枣兔肉汤 ...	(55)
		黄豆芽猪血汤	(55)
		冬瓜鸡肉汤	(56)

二、孕中期食谱

鸡翅烧猴头菇	(44)
炒木须肉	(44)
青椒炒鸡蛋	(45)
韭菜炒鸡蛋	(45)

鲫鱼炖海带	(56)	葱花饼	(66)
虾皮萝卜丝汤	(57)	枣泥饼	(67)
墨鱼花生排骨汤 ...	(57)	葱油锅饼	(67)
黄瓜木耳汤	(57)	油炸茄盒	(67)
雪菜蚕豆汤	(58)	猪肝炒核桃	(68)
莲子桂圆汤	(58)	宫爆鸡丁	(68)
板栗烧鸡	(58)	芙蓉鸡丝	(69)
白瓜松子肉丁	(59)	红枣羊骨粥	(70)
西红柿炒蛋	(59)	海参粥	(70)
杏仁扣猪肘	(60)	胡桃大米粥	(70)
肉丝黄瓜面	(60)	豌豆粥	(70)
鸡蛋蒜苗面	(60)	什锦甜粥	(71)
素菜包子	(61)	白扁豆粥	(71)
鲜肉包子	(61)	糯米莲子粥	(71)
佛手包子	(61)	香菇小米粥	(72)
叉烧包	(62)	黑糯米粥	(72)
蟹黄包子	(62)	首乌红枣粥	(72)
三色馒头	(63)	大枣粥	(72)
桂花馒头	(63)	核桃江米粥	(73)
海参饺子	(63)	甜藕糯米粥	(73)
五仁饺子	(64)	八宝粥	(74)
烩蛋饺	(64)	糯米椰子粥	(74)
玉米虾皮饺	(65)	桂圆肉粥	(74)
肝泥如意卷	(65)		
蛋皮烧麦	(66)		
油酥饼	(66)		

三、孕晚期食谱

土豆青椒丝	(75)
-------------	------

东坡豆腐	(75)	鱼肉馄饨	(86)
炒猴头蘑	(75)	韭菜鸡蛋锅贴	(87)
腐竹银芽黑木耳 ...	(76)	鲜蟹锅贴	(87)
香菇炒菜花	(77)	鲜肉拌粉皮	(87)
麻酱白菜	(77)	鲜肉粽	(88)
核桃蜜	(77)	麻酱花卷	(88)
青盐三丝	(78)	芝麻烧饼	(89)
笋焖白菜	(78)	清炖牛肉汤	(89)
炒扁豆角	(78)	枝竹小肚汤	(89)
韭菜炒海螺	(79)	葱花蛋汤	(90)
雪菜烧黄鱼	(79)	鱿鱼鸽蛋汤	(90)
清蒸鲫鱼	(80)	菠菜鸡蛋汤	(90)
沙丁鱼炒南瓜	(80)	虾皮萝卜汤	(91)
炒腰花	(80)	胡辣海参汤	(91)
烧蹄筋	(81)	鲤鱼赤豆汤	(91)
猪肉冬瓜饺	(81)	桂圆牛肉汤	(92)
鸡肉豌豆饭	(82)	老鸽汤	(92)
番茄猪肝面	(82)	猪肚萝卜汤	(92)
肉菜包	(83)	鲤鱼汤	(93)
鱼肉水饺	(83)	生姜泥鳅汤	(93)
素四喜蒸饺	(84)	桂圆红枣羊肉汤 ...	(93)
百果酥饺	(84)	莲子章鱼瘦肉汤 ...	(94)
鲜贝蒸饺	(85)	鹌鹑枸杞汤	(94)
牛肉馄饨	(85)	鳝鱼猪蹄汤	(94)
虾肉馄饨	(85)	枸杞胎盘汤	(95)
五彩馄饨	(86)	首乌乌鸡汤	(95)

莲藕花生骨头汤 ... (95)	醋熘白菜 (104)
淡菜墨鱼汤 (96)	温拌双泥 (104)
白菜萝卜汤 (96)	雪里红炒冬笋 (104)
崩山豆腐汤 (96)	炒双菇 (105)
五色紫菜汤 (97)	煸爆茄豆 (105)
花菜奶汤 (97)	菠菜炒粉丝 (105)
鲤鱼安胎粥 (98)	青椒炒三丁 (106)
鲤鱼粳米粥 (98)	青椒拌茄子 (106)
赤豆鲤鱼粥 (98)	羊肉烧鱼 (107)
乌鸡粳米粥 (98)	鱼香肝片 (107)
鲤鱼白菜粥 (99)	烧牛蹄筋 (108)
什锦咸味粥 (99)	黑枣炖猪脚 (108)
冬瓜鲤鱼头粥 (100)	莲子猪肚 (108)
扁豆红糖粥 (100)	白菜炖猪肉 (109)
小米花生粥 (100)	锅巴肉片 (109)
赤豆红糖粥 (100)	红焖猪蹄 (110)
莲子鸡头粥 (101)	枸杞炖牛肉 (110)
黑米埋珍珠 (101)	清蒸小母鸡 (110)
红枣核桃酪 (101)	珍珠三鲜 (111)
紫苋菜粥 (102)	姜爆鸭丝 (111)
	菠萝烧鸭肉 (112)
	栗子鸡块 (112)
	桂圆鸡翅 (113)
	炖鸽汤 (113)
	鸡丁烧鲜贝 (114)
	香菇焖鸡 (114)

四、产褥期食谱

油焖茭白 (102)
鸡油烩油菜 (103)
麻油炒素菜 (103)
麻油炒素鸡 (103)

八宝鸡 (115)	虾皮白菜 (125)
加味乌鸡 (115)	三色鱼丸 (125)
人参乌骨鸡 (116)	海米烧西葫芦 (125)
酸甜子姜猪肘 (116)	虾皮烧菜心 (126)
炖乳鸽 (116)	黄瓜炒子虾 (126)
炖小母鸡 (117)	碎烧鲤鱼 (127)
乌鸡白凤汤 (117)	荸荠鱼卷 (127)
栗子黄焖鸡 (118)	红烧甲鱼 (127)
桂圆贵妃翅 (118)	虾仁芙蓉蛋 (128)
杞枣煮蛋 (118)	三鲜豆腐 (129)
麦芽谷芽煲鸭肫 (119)	海参烩鲜蘑 (129)
沙锅鱼 (119)	糖醋脆皮鱼 (130)
椰花虾仁 (119)	瓜姜乌鱼片 (130)
萝卜肉丸子 (120)	鲫鱼通乳汤 (131)
鲫鱼炖蛋 (120)	枣炖黄鳝 (131)
酒蒸虾 (121)	木瓜煲带鱼 (132)
白斩鲤鱼 (121)	葱姜鲤鱼 (132)
沙锅鲫鱼 (121)	冬笋武昌鱼 (132)
葱烧鲫鱼 (122)	鲜菇豆腐 (133)
干煎虾段 (122)	爆炒青菜 (133)
虾子烧菜花 (123)	蚝油拌菠菜 (133)
烧酒虾 (123)	糖醋卷心菜 (134)
番茄鱼片 (124)	发菜素鸡丝 (134)
炸鲫鱼煮黄酒 (124)	鲜蘑炒豌豆 (134)
番茄烧虾丸子 (124)	上汤烩饭 (135)
	蛋炒饭 (135)

肉丝炒饭	(135)	鸡汤水饺	(145)
糯米稀饭	(136)	鸡汤蘑菇水饺	(146)
鸡蛋包饭	(136)	猪肉芹菜水饺	(146)
牛奶焖饭	(136)	苹果煎蛋饼	(146)
鸡丝面	(137)	鸡丝馄饨	(147)
挂面荷包蛋	(137)	鸡汤馄饨	(147)
甜酒荷包蛋	(137)	雷记馄饨	(148)
伊府面	(138)	油豆腐粉丝	(148)
鸡丝汤面	(138)	枇杷糯米粽	(149)
鱼汤面	(139)	糯米甜酒	(149)
三鲜汤面	(139)	水果藕粉	(149)
排骨汤面	(140)	山楂鸳鸯酪	(150)
荷包蛋面	(140)	蜜汁糯米藕	(150)
麻油鸡肉面	(140)	番茄猪肝汤	(151)
虾干紫菜面	(141)	猪蹄金针汤	(151)
鲫鱼龙须面	(141)	猪蹄汤	(151)
番茄鸡蛋面	(142)	火腿冬瓜汤	(152)
鸡肉龙须面	(142)	羊肉冬瓜汤	(152)
猪蹄面	(142)	干贝猪肉汤	(152)
乌骨鸡汤面	(143)	猪肝菠菜汤	(153)
鸡肉龙凤汤面	(143)	瘦肉冬瓜汤	(153)
黄花猪蹄面	(143)	鸡蛋肉片汤	(153)
清炖鸡肉面	(144)	当归羊肉羹	(154)
枣泥包子	(144)	苋菜肉丸汤	(154)
小枣包子	(144)	黄豆猪蹄汤	(154)
三鲜包子	(145)	三片汤	(155)

三丝汤	(155)	苋菜大蒜粥	(166)
腰花木耳汤	(156)	八宝甜粥	(166)
清炖猪肚汤	(156)	黑豆红枣粥	(167)
蘑菇排骨汤	(156)	花生大米粥	(167)
海参羊肉汤	(157)	赤豆糯米粥	(167)
花生鸡脚汤	(157)	牛乳花生粥	(167)
鸡肉排骨汤	(158)	绿豆粳米粥	(168)
三鲜汤	(158)	鲜藕粳米粥	(168)
皮蛋瘦肉粥	(158)	小枣高粱粥	(168)
莴苣猪肉粥	(159)		
鸡蛋花粥	(159)	五、哺乳期食谱	
什锦鸡粥	(160)	炒素丝	(169)
小绍兴鸡粥	(160)	胡萝卜丝	(169)
雌鸡粥	(161)	荷色青椒	(169)
牛奶梨片粥	(161)	青菜炒百叶	(170)
牡蛎肉粥	(161)	香菇瓢菜	(170)
龟肉糯米粥	(162)	麻辣茭白	(170)
鲜滑鱼片粥	(162)	熘土豆丝	(171)
小米红糖粥	(163)	奶油菜花	(171)
长生果粥	(163)	炒素三丝	(171)
牛奶麦片粥	(163)	豆丝拌菜叶	(172)
牛奶红枣粥	(164)	四喜豆腐	(172)
荔枝莲米粥	(164)	油焖笋	(172)
枣莲三宝粥	(165)	核桃烧丝瓜	(173)
大枣桂圆粥	(165)	枸杞烧茭白	(173)
绿豆银耳粥	(165)	煎藕饼	(174)

百合花生糊	(174)	卤水乳鸽	(183)
蒜心木耳炒牛肉	(174)	杞子炖鸡	(183)
红烧狮子头	(175)	红枣炖鸡	(184)
白灼腰肝	(175)	咸鸭蛋	(184)
肉丝冬菇烩海参	(176)	西红柿荷包蛋	(184)
姜味薄牛肉	(176)	糟蛋	(185)
咸鱼蒸鸡	(177)	油煎黄鱼	(185)
鸡胗炒芹菜	(177)	沙茶黄鱼	(185)
油酥珍肝	(177)	红烧带鱼	(186)
鲜奶炖鸡	(178)	油煎带鱼	(186)
豆苗炒鸡丝	(178)	生菜明虾	(186)
香露炖鸡	(178)	醋熘桂鱼	(187)
鲍鱼炖鸡	(179)	豆瓣桂鱼	(187)
菠菜拌鸡丝	(179)	豆芽鲞鱼	(187)
清蒸乌鸡	(179)	奶油沙司煮鱼	(188)
荷芹鸭丝	(180)	粉皮大鱼头	(188)
栗子冬菇焖鸽	(180)	泡菜鲫鱼	(188)
金针云耳蒸鹌鹑	(181)	油豆腐焖乌头鱼	(189)
桃仁鸡丁	(181)	叉烧鳝鱼	(189)
茶香鸡	(181)	茼蒿焖带鱼	(189)
木耳鸡煮酒	(182)	鱼丝银芽	(190)
炖乌鸡	(182)	清蒸甲鱼	(190)
酸甜子姜鸡翼	(182)	余汤鲫鱼	(191)
		黄豆芽炖鲫鱼	(192)
		炒鳝鱼丝	(192)

荠菜腐皮卷	(193)	珍珠海参	(199)
鱿鱼炒芹菜	(193)	杞子蒸鳗鱼	(199)
鲜蘑熘鱼片	(194)	排骨汤面	(199)
蒸酿豆腐角	(194)	银耳鸡汤面	(200)
金针云耳蒸桂鱼	(195)	鸡汤虾子面	(200)
姜葱鱼云	(195)	韭菜肉片汤面	(200)
鲜柠冻乌头	(195)	四手面	(201)
姜葱炒蟹	(196)	土豆焖猪肉	(201)
上汤基围虾	(196)	三鲜汤馄饨	(201)
沙锅鱼	(196)	素蟹粉蒸饺	(202)
虾仁炒鸡蛋	(197)	三鲜鸡汤水饺	(202)
鲤鱼红焖栗子	(197)	玉米面饼	(203)
花生章鱼煲猪脚	(197)	美味素菜包	(203)
蘑菇白汁鱼	(198)	发菜鸡卷	(203)
生鱼煲红枣	(198)	玉米面丝糕	(204)
抓炒鱼片	(198)	糖三角	(204)
		夹沙香蕉	(204)

下篇 婴幼儿食谱

六、婴幼儿的营养

婴幼儿发育与营养	(206)	婴幼儿营养与营养素	(206)
		婴幼儿生长发育与营养需求	(207)

婴幼儿的消化特点	(208)
婴幼儿所需营养及其特点	(209)
婴儿每天所需的营养素	(209)
幼儿每天所需的营养素	(210)
婴幼儿的热能需要	(210)
碳水化合物(糖类)的来源	(211)
婴幼儿的蛋白质供给	(212)
蛋白质与氨基酸	(213)
选择蛋白食物应注意的问题	(214)
婴幼儿的脂肪需求	(215)
婴幼儿的脂肪类食物的来源	(216)
维生素 A 的作用与补充	(217)
维生素 B ₁ (硫胺素)的作用与补充	(217)

维生素 B ₂ (核黄素)的作用与补充	(218)
尼克酸(维生素 PP)的作用与补充	(218)
维生素 C 的作用与补充	(219)
维生素 D 的作用与补充	(220)
铁的作用与补充	(220)
钙的作用与补充	(221)
钙与磷的比例调配与补充	(222)
锌的作用与补充	(223)
碘、铜、硒等微量元素的作用与补充	(223)
婴幼儿对水的需要	(224)

七、婴幼儿食品的制作

婴幼儿食品的制作要求	(225)
常用婴儿奶食品的简易配制	(225)

粥米辅助食品	(226)	三色肝末	(236)
蔬菜营养及婴幼儿食品的制作	(227)	鸡肝末	(236)
豆制品类食品的制作	(229)	肉末	(237)
芋薯类食品的制作	(229)	豆豉牛肉	(237)
水果及其营养价值	(230)	碎菜牛肉	(237)
		肉末西红柿	(238)
		肉末卷心菜	(238)
		碎菜	(238)
		菜泥	(239)
		西瓜汁	(239)
		胡萝卜汤	(240)
		菜水	(240)
		鲜菠菜水	(240)
		苋菜水	(241)
		番茄汁	(241)
		胡萝卜泥	(241)
		鸡肝糊	(242)
		婴儿食谱	(242)
		浓米汤	(242)
		烂米粥	(243)
		大米粥	(243)
		面糊糊汤	(243)
		燕麦片粥	(244)
		青菜粥	(244)
		米粉粥	(244)
		栗子粥	(245)
八、婴儿菜谱与食谱			
(1岁以内)			
婴儿菜谱	(231)		
山楂水	(231)		
糖水樱桃	(231)		
香蕉蜂蜜牛奶	(232)		
香蕉泥	(232)		
苹果泥	(232)		
红枣泥	(233)		
牛奶香蕉糊	(233)		
苹果酱	(234)		
苹果色拉	(234)		
蜂蜜橘糊	(234)		
鲜橘汁	(235)		
鲜柠檬汁	(235)		
西红柿肝末	(235)		