

孕产妇营养餐

主 编 李瑶卿

江苏科学技术出版社



孕产妇滋养餐

主 编	李瑶卿		
编 著	晏一凡	时怡婕	张 明
	蔡安宜	林凤飞	唐丽萍
	叶永康	夏 珂	胡家慧
	庄国颖	袁亮靓	顾文彦

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇滋养餐/李瑶卿主编. —南京:江苏科学技术出版社,2004.1

ISBN 7-5345-4111-5

I.孕... II.李... III.①孕妇-营养卫生②产妇-营养卫生③妇产科病-食物疗法-菜谱

IV.R153.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第110514号

孕产妇滋养餐

主 编 李瑶卿

责任编辑 沈 志 李 纯

出版发行 江苏科学技术出版社

(南京市湖南路47号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 南京紫藤制版印务中心

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32

印 张 10.25

字 数 235 000

版 次 2004年1月第1版

印 次 2005年1月第3次印刷

印 数 8 001-11 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4111-5/R·752

定 价 18.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目 录

一、孕产妇的饮食特点	(1)
(一) 重视孕产妇的合理营养	(1)
1. 妊娠期的生理改变	(1)
2. 孕产妇饮食的特殊性	(2)
3. 胎儿体格发育与营养需要	(3)
4. 孕产妇的合理营养	(7)
5. 孕产妇的膳食原则	(7)
(二) 营养不良对母体健康的影响	(9)
1. 引起母体营养缺乏症	(9)
2. 诱发妊娠高血压综合征	(10)
3. 造成母体肥胖	(11)
4. 影响正常分娩进程和产后恢复	(11)
(三) 妊娠期营养不良对胎儿的危害	(12)
1. 影响新生儿体重	(12)
2. 新生儿死亡率增高	(12)
3. 易致先天畸形	(12)
4. 影响胎儿智力的发育	(13)
5. 其他	(14)
(四) 妊娠期营养状况的评价	(15)
1. 孕妇需要的营养素	(15)
2. 孕妇营养状况的评价	(28)
3. 胎儿及婴儿体格测量	(29)

(五) 妊娠期营养要点与食物选择原则	(30)
1. 妊娠期营养要点	(30)
2. 妊娠期食物选择原则	(31)
二、孕前准备期	(34)
(一) 孕前营养	(34)
1. 孕前营养的重要性	(34)
2. 孕前营养的前期准备	(35)
3. 孕前营养的基本原则	(35)
(二) 滋养饭粥	(36)
1. 五色豆粥	(36)
2. 鸡肉粥	(36)
3. 核桃糯米粥	(37)
4. 八宝粥	(37)
5. 黑米粥	(37)
6. 什锦甜粥	(38)
7. 菠萝炒饭	(38)
8. 姜汁黄鳝饭	(38)
9. 海蜇凉面	(39)
10. 肉丝盖浇面	(39)
(三) 滋养点心	(39)
1. 双色蒸卷	(39)
2. 小米黏糕	(40)
3. 鸡蛋菠菜锅贴	(40)
4. 松子枣泥糕	(41)
5. 过桥米线	(41)
6. 家常饼	(41)
7. 生煎包子	(42)
8. 素馅包子	(42)
9. 山楂晶片糕	(43)

10. 鸡汤馄饨	(43)
(四) 滋养菜肴	(44)
1. 三色银芽	(44)
2. 清炖鲫鱼	(44)
3. 烧油菜	(44)
4. 核桃仁炆芹菜腐竹	(45)
5. 凉拌双耳	(45)
6. 肉丁炒青豆	(45)
7. 牡蛎炒鸡蛋	(46)
8. 银鱼豆腐	(46)
9. 清蒸大虾	(46)
10. 糖醋黄鱼	(47)
11. 鲈鱼炖姜丝	(47)
12. 虾皮烧冬瓜	(48)
13. 蟹扒豆苗	(48)
14. 烧豆腐丸子	(49)
15. 南瓜蒸肉	(49)
16. 肉丝烩豌豆	(49)
17. 蒜茸拌海带肉丝	(50)
18. 芝麻酱肝丝拌黄瓜	(50)
19. 糖醋红丁	(51)
20. 姜拌脆藕	(51)
(五) 滋养汤羹	(51)
1. 冬瓜肉丸汤	(51)
2. 黑芝麻粉汤	(52)
3. 淡菜海带冬瓜汤	(52)
4. 鸳鸯蛋糕汤	(52)
5. 海参虾蘑汤	(53)
6. 甜玉米蓉汤	(53)
7. 海带豆腐汤	(53)

8. 海米紫菜蛋汤	(54)
9. 橘酪羹	(54)
10. 鲮鱼猪肉羹	(54)
(六) 滋养饮料	(55)
1. 苹果牛奶饮	(55)
2. 鲜桃蜜汁	(55)
3. 卷心菜果汁	(55)
4. 椰汁奶糊	(55)
5. 胡萝卜乳汁	(56)
6. 山楂酪	(56)
7. 面茶	(56)
8. 苹果红萝卜芹菜汁	(57)
三、妊娠早期	(58)
(一) 妊娠早期生理及营养特点	(58)
1. 胚胎的生长发育	(58)
2. 母体的生理变化	(59)
3. 孕妇的膳食与营养	(60)
4. 孕妇每日膳食调配	(62)
(二) 滋养饭粥	(64)
1. 草莓绿豆粥	(64)
2. 淮山药芝麻粥	(64)
3. 豆腐皮粥	(65)
4. 生姜羊肉粥	(65)
5. 鲜藕粥	(65)
6. 莲子糯米粥	(65)
7. 核桃栗子粥	(66)
8. 香椿蛋炒饭	(66)
9. 肉丝羹浇面	(66)
10. 温拌面	(67)

(三) 滋养点心	(67)
1. 豆腐馅饼	(67)
2. 什锦糖包	(67)
3. 芝麻莲茸包	(68)
4. 素菜锅贴	(68)
5. 肉蛋卷	(69)
6. 三鲜炒饼	(69)
7. 葱花饼	(70)
8. 蜜烧红薯	(70)
(四) 滋养菜肴	(71)
1. 凉拌鸡丝	(71)
2. 鸡丝菠菜	(71)
3. 桃仁鸡丁	(71)
4. 番茄烧豆腐	(72)
5. 萝卜炖羊肉	(72)
6. 炸酱排骨	(73)
7. 鸭块白菜	(73)
8. 香酥鹌鹑	(73)
9. 蛋饼炒菠菜	(74)
10. 香椿芽拌豆腐	(74)
11. 泡菜炒肉末	(75)
12. 赛香瓜	(75)
13. 口蘑烧茄子	(76)
14. 咖喱牛肉土豆丝	(76)
15. 糖醋莲藕	(77)
16. 黑木耳炒黄花菜	(77)
17. 猕猴桃烩水果	(77)
18. 肉片滑熘卷心菜	(78)
(五) 滋养汤羹	(78)
1. 砂仁鲫鱼汤	(78)

2. 白菜奶汁汤	(79)
3. 丝瓜瘦肉汤	(79)
4. 鲜菇肉丸汤	(79)
5. 泥鳅汤	(80)
6. 健胃萝卜汤	(80)
7. 虾仁豆腐汤	(80)
8. 鸡肝豆苗汤	(81)
9. 番茄海米汤	(81)
10. 鲜莲鸡羹	(81)
11. 鲜奶翡翠羹	(82)
12. 桂圆骨髓鹌鹑羹	(82)
(六) 滋养饮料	(83)
1. 樱桃牛奶饮	(83)
2. 酸甜番茄汁	(83)
3. 胡萝卜乳汁	(83)
4. 西瓜乳汁	(83)
5. 菠菜菜叶汁	(84)
6. 柠檬草莓汁	(84)
7. 蜜桃奶汁	(84)
8. 苹果菠菜汁	(84)
四、妊娠中期	(85)
(一) 妊娠中期生理及营养特点	(85)
1. 胎儿的生长发育	(85)
2. 母体的生理变化	(86)
3. 孕妇的膳食与营养	(86)
4. 孕妇每日膳食调配	(89)
(二) 滋养饭粥	(92)
1. 牡蛎粥	(92)
2. 猪肝菠菜粥	(93)

3. 山药蛋黄粥	(93)
4. 鸡肉皮蛋粥	(93)
5. 豌豆粥	(94)
6. 糯米莲子粥	(94)
7. 八宝饭	(95)
8. 牛奶大米饭	(95)
9. 干贝汤面	(95)
10. 鸡蛋蒜苗面	(96)
(三) 滋养点心	(96)
1. 鱼吐司	(96)
2. 蟹黄包子	(97)
3. 海参饺子	(97)
4. 肝泥如意卷	(97)
5. 油酥饼	(98)
6. 杏仁大米酪	(98)
7. 玉米面发糕	(98)
8. 马蹄糕	(99)
(四) 滋养菜肴	(99)
1. 炒素蟹粉	(99)
2. 橘味海带丝	(100)
3. 水果银耳	(100)
4. 橙汁鲜鱿串	(101)
5. 春笋烧兔	(101)
6. 土豆烧牛肉	(101)
7. 杏仁扣猪肘	(102)
8. 炆腰片	(102)
9. 青蒜炒猪肝	(103)
10. 清蒸冬瓜鸡	(103)
11. 红烧海参	(104)
12. 干贝炒苋菜	(104)

13. 大枣黑豆炖鲤鱼	(104)
14. 桃仁火腿炒虾球	(105)
15. 花生仁芹菜	(105)
16. 青椒炒豆豉	(106)
17. 桂花豆腐	(106)
18. 开洋烧菜心	(106)
19. 烩三鲜豆腐	(107)
20. 烩黑鱼片	(107)
(五) 滋养汤羹	(107)
1. 黄鱼羹	(107)
2. 山药羊腿汤	(108)
3. 鸡肉胡椒根汤	(108)
4. 猪心当归汤	(108)
5. 大蒜鱼头汤	(109)
6. 番茄猪肝瘦肉汤	(109)
7. 牛骨营养汤	(110)
8. 三鲜鸡蛋汤	(110)
9. 黄瓜木耳汤	(110)
10. 冰糖银耳羹	(111)
(六) 滋养饮料	(111)
1. 芝麻养血茶	(111)
2. 青菜蜜汁	(111)
3. 大枣生姜茶	(111)
4. 柑橘牛奶饮	(112)
5. 西米木瓜露	(112)
6. 观音茶	(112)

五、妊娠后期

(一) 妊娠后期生理及营养特点

1. 胎儿的生长发育

2. 母体的生理变化	(113)
3. 孕妇的膳食与营养	(114)
4. 孕妇每日膳食调配	(116)
(二) 滋养饭粥	(118)
1. 羊肝胡萝卜粥	(118)
2. 鲤鱼大米粥	(118)
3. 赤豆红糖粥	(118)
4. 黑米粥	(118)
5. 扁豆红糖粥	(119)
6. 什锦炒饭	(119)
7. 肉丁豌豆饭	(120)
8. 葱油虾仁面	(120)
(三) 滋养点心	(121)
1. 肉丁馒头	(121)
2. 小米面蒸饺	(121)
3. 猪肉冬瓜饺	(121)
4. 百果酥饺	(122)
5. 芝麻烧饼	(122)
6. 什锦烙饼	(123)
7. 水果蛋糕	(123)
8. 鱼肉水饺	(124)
(四) 滋养菜肴	(124)
1. 麻酱白菜	(124)
2. 文思豆腐	(125)
3. 拔丝苹果	(125)
4. 荷包鲫鱼	(125)
5. 蜜汁甜藕	(126)
6. 炆肚丝	(126)
7. 烧蹄筋	(126)
8. 山楂烧鱼块	(127)

9. 香酥鸽子	(127)
10. 香炸核桃鸡片	(128)
11. 豆豉蒸排骨	(128)
12. 香滑芹菜卷	(129)
13. 东坡豆腐	(129)
14. 腐竹银芽黑木耳	(130)
15. 盐水大虾	(130)
16. 雪菜烧黄鱼	(131)
17. 葱烧海参	(131)
18. 韭黄炒鳝丝	(131)
19. 炒扁豆角	(132)
20. 焦熘鱼片	(132)
(五) 滋养汤羹	(133)
1. 海参虾蘑汤	(133)
2. 清炖牛肉汤	(133)
3. 鱿鱼鸽蛋汤	(134)
4. 虾皮萝卜汤	(134)
5. 生姜泥鳅汤	(134)
6. 莲藕花生骨头汤	(135)
7. 淡菜墨鱼汤	(135)
8. 菠菜蛋汤	(135)
9. 红芋西米羹	(135)
10. 银耳肉茸羹	(136)
(六) 滋养饮料	(136)
1. 清津菜汁	(136)
2. 甘蔗萝卜汁	(137)
3. 香瓜奶汁	(137)
4. 李子汁	(137)
5. 青菜橘萝汁	(137)
6. 胡萝卜乳汁	(138)

7. 柠檬牛奶饮 (138)
8. 黄瓜番茄汁 (138)

六、产褥期 (139)

(一) 产褥期的生理特点与营养 (139)

1. 母体的生理变化 (139)
2. 饮食调养的重要性 (142)
3. 产褥期的营养特点 (143)
4. 分娩前后的膳食和营养 (145)
5. 产后营养调理和膳食调配 (146)

(二) 滋养饭粥 (147)

1. 大米山药粥 (147)
2. 荔枝山药莲子粥 (147)
3. 大枣桂圆粥 (148)
4. 百合糯米粥 (148)
5. 牛奶大枣粥 (148)
6. 橘皮粥 (149)
7. 花生猪骨粥 (149)
8. 芋头甜粥 (149)
9. 苹果粥 (149)
10. 大卤面 (150)
11. 鱼汤面 (150)
12. 清炖鸡块汤面 (151)

(三) 滋养点心 (151)

1. 鸡丝馄饨 (151)
2. 黑芝麻糊 (152)
3. 牛奶冲蛋花 (152)
4. 枣泥卷 (152)
5. 水晶糕 (152)
6. 果仁面包 (153)

(四) 滋养菜肴	(153)
1. 枣泥山药	(153)
2. 清蒸鲫鱼	(153)
3. 芝麻肝	(154)
4. 蜜汁三泥	(154)
5. 醋溜白菜	(155)
6. 山药炒猪肝	(155)
7. 肉末炒菠菜	(155)
8. 胡萝卜炒肉丝	(156)
9. 虾皮烧菜心	(156)
10. 姜汁鱼	(156)
11. 鱼香茄子	(157)
12. 金壳白玉	(157)
13. 鹌鹑蛋烧两样	(157)
14. 豆腐烧鲫鱼	(158)
(五) 滋养汤羹	(158)
1. 黄鱼羹	(158)
2. 番茄排骨汤	(159)
3. 冬笋母鸡汤	(159)
4. 八宝丸子汤	(159)
5. 金针猪蹄汤	(160)
6. 银耳乌龙汤	(160)
7. 奶汤鲫鱼	(160)
8. 排骨清汤	(161)
9. 白菜鸡汤	(161)
10. 赤豆甜酒羹	(161)
(六) 滋养饮料	(162)
1. 鲜橘西米露	(162)
2. 花生奶露	(162)
3. 清润地瓜茶	(162)

4. 枣泥奶饮	(163)
5. 苹果热奶	(163)
6. 香蕉豆奶	(163)
7. 苹果什锦饮料	(163)
8. 橘皮茄汁	(163)
七、哺乳期	(165)
(一) 乳母的营养需要与膳食安排	(165)
1. 哺乳期的营养生理特点	(166)
2. 产后注意营养调理	(169)
3. 哺乳期的膳食安排	(170)
(二) 滋养饭粥	(171)
1. 皮蛋瘦肉粥	(171)
2. 猪肚粥	(171)
3. 咸八宝粥	(172)
4. 花生粥	(172)
5. 红薯粥	(172)
6. 牛奶麦片粥	(173)
7. 蚝油肉丝饭	(173)
8. 番茄鸡蛋面	(174)
9. 猪蹄面	(174)
10. 虾干紫菜面	(174)
11. 麻油鸡肉面	(175)
12. 鲫鱼龙须面	(175)
13. 黄花猪蹄面	(175)
14. 乌骨鸡汤面	(176)
(三) 滋养点心	(176)
1. 蜜汁糯米藕	(176)
2. 苹果煎蛋饼	(177)
3. 鸡汤蘑菇水饺	(177)

4. 三鲜包子	(178)
5. 大枣包子	(178)
6. 鲜汤水饺	(178)
7. 桂花馒头	(179)
8. 鸡丝馄饨	(179)
9. 猪肉芹菜水饺	(180)
10. 油豆腐粉丝	(180)
11. 枇杷糯米粽	(181)
12. 茯苓鸡肉馄饨	(181)
13. 金钱鱼饼	(181)
14. 白术大枣烙饼	(182)
15. 养血肝糕	(182)
(四) 滋养菜肴	(183)
1. 山药炖豆腐	(183)
2. 煸爆茄豆	(183)
3. 鸡油烩油菜	(183)
4. 虾仁芙蓉蛋	(184)
5. 荸荠鱼卷	(184)
6. 虾皮白菜	(185)
7. 番茄鱼片	(185)
8. 干煎虾段	(185)
9. 鲫鱼炖蛋	(186)
10. 鸡丁烧鲜贝	(186)
11. 菠萝烧鸭肉	(187)
12. 酥炸鸡肝	(188)
13. 姜醋煲猪蹄	(188)
14. 番茄烩牛舌	(189)
15. 豆腐香菇炖猪蹄	(189)
16. 海带炖肉	(190)
17. 虾仁豆腐烧羊肉	(190)
18. 番茄卷心菜炖牛肉	(191)