

最畅销食谱
最新版

方太食谱之

孕妇美食



方任利莎





作者简介

方任利莎女士人称方太，是闻名于华人地区的明星式女厨师，她以亲和的形象将美味佳肴带入寻常百姓之家。其原籍江苏宜兴，现龄五十余；幼年随家到香港定居，婚后一直以“主妇”为职，直到最小的女儿上了小学，才开展她的事业——开办烹饪中心，教授厨艺。一九八四年至今，在亚洲电视先后主持“午间小叙”及“方太生活广场”节目，向观众示范讲解烹饪技艺，大获好评。她又频频亮相新加坡电视台，传授烹饪技巧，并获邀任该国烹饪大赛评判。方太更主编《方太任利莎世界》杂志，深受读者爱戴。

方太掌“家厨”经验丰富，又曾正式拜师学艺，加上十二年的教授心得，很能理解“生手”主妇遇到的入厨困难，以及“熟手”主妇常有的配搭问题，编写食谱及示范讲解烹调方法时，往往能指出煎、炒、煮、炸……的诀窍，使主妇烹调时更得心应手。

营养丰富、滋补有益的食物，不但有助胎儿健康成长，还有使孕妇产前产后得到调理之效。

方太的《孕妇美食》，不但提供了不同疗效的补身妙品，还包括多款开胃美食，共50款的滋补食谱，孕妇可以随心所欲地选择。

书中另附由香港营养学会提供的有关孕妇营养资料以供参考。

ISBN 7-80655-062-3



9 787806 550625 >

ISBN 7-80655-062-3/TS

定价：18.00 元

015272
方太食谱

孕妇美食



方任利莎著
广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

083272

孕妇美食/方任丽莎著. - 广州: 广州出版社, 2000.1
ISBN 7-80655-062-3

I.孕… II.方… III.孕妇-菜谱 IV.TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第76724号

著作权合同登记19-1999-169号

孕 妇 美 食

广 州 出 版 社 出 版 发 行

(地址: 广州东风中路503号 邮政编码: 510045)

番禺市新华印刷有限公司印刷

(地址: 番禺市市桥镇环城西路工农大街45号 邮政编码: 511400)

开本: 850×1168 1/32 字数: 7万字 印张: 3.5

印数: 1-7000册

2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

发 行 人: 黎小江 策 划: 东方之灯

责任编辑: 甘 谦 责任校对: 陶 童

发行专线: 020-83550968 020-83554068

ISBN 7-80655-062-3/TS·2

定价: 18.00元

版权所有 翻版必究

序

孕妇无论在产前或产后，一举一动，一饮一食都要特别小心。我不是妇产科专家，但在吃方面，我还是可以提供更多选择，教母亲们弄多些有益有营养的食物吃，不但对胎儿有益，也对母亲有滋补作用。

《孕妇美食》中的五十个食谱，特别适合孕妇经常食用，例如怀孕期多吃鲜奶及海产类，有助胎儿骨骼生长，因此我专门介绍了多款可口的鲜奶及海鲜食谱。至于产后身子虚弱，也可依照食谱，煲些滋补汤水，尤其是以中药如当归、田七、高丽参、南枣等配料的汤水，对补血及补虚损特别有疗效。

书中还有不少中国各地妇女产后必吃的传统食谱，有防止产后失调的功效，不妨一试。姜醋、鸡露、木瓜汤、炒米茶等基本产后食品，自然也包括在书中。

这五十款营养价值高，又滋补美味的食谱，制作并不困难，疼惜太太的丈夫，也可买齐材料，给太太补补身！

方任利莎

孕妇营养须知

孕妇及哺乳的母亲的营养直接影响胎儿及婴儿出生以后的体力、智力发展，因此十分重要。以下简单介绍孕妇产前及产后的基本营养常识。

妊娠期的妇女，不但要维持自身的营养需要，尚需使一小小的受精卵在短短的40周内，发育成体重约3公斤的胎儿。根据胎儿生长发育情况，怀孕首三个月（怀孕前期），每天以均衡饮食为基础，吸取热量比正常略增加150卡路里即可。怀孕中期及后期，则需增加约300卡路里；此时期营养状况直接影响胎儿脑部的发育，因为在这阶段胎儿脑细胞生长发育最快，因此也需要吸取较多蛋白质及钙质。

均衡饮食包括以下四类食物：

第一类是奶类。怀孕期间孕妇需要大量的钙质，以保持孕妇及胎儿的牙齿及骨骼健康。最好每天能饮三杯牛奶的分量；若孕妇对奶类食物敏感，可吃海产类、贝壳类、豆腐、深绿色蔬菜代之。

第二类是肉类。此类食物供给蛋白质、铁质及多种维生素，是细胞发育不可少的营养。孕妇每天需要约6两（240克）不同种类的肉类，如鸡肉、鸡蛋、瘦猪肉都含丰富蛋白质。

第三类是蔬果类。此类食物供给维生素A、C及各种矿物质，同时含有高纤维素，能预防便秘。孕妇应多选择深绿色或橙黄色的蔬果；而水果方面每天两个或以上，其中一个应为柑橘类水果。

第四类为五谷类。主要供给热能。平均每天需摄取3~6碗饭（或以面包、粉面、麦片代替），视各人不同消耗量，可略作增减。

除了一般日常饮食外，孕妇在怀孕期有一些特殊情况，须有特别饮食配合：

（一）晨起恶心与呕吐

这是由于生理发生变化，引起的肠胃不适现象。要克服晨起恶心现象，在未起床前，可食用高糖食物如饼干、面包或馒头，休息片刻，然后才起床。或将三餐食物分为六七餐食用；两餐固体食物之间，饮用流质食物。含脂肪多的食物如油腻糕饼、油煎食物易引起恶心，应避免食用。

（二）便秘

孕妇在怀孕后期由于胎儿渐长大，压迫肠道，使肠道正常蠕动减少，如果孕妇饮水量不足与纤维素摄入量不足，便易引起便秘。矫正方法为多饮水，多食高纤维食物、蔬菜、水果类与壳类，多运动及养成良好排便习惯。

（三）妊娠末期脚抽筋

脚抽筋现象可能是血液中钙质不足所致。因此怀孕后应多吃钙质丰富的食物，如牛奶、牛骨等。

（四）胃部灼热现象

早期胃部灼热，主要是由于忧虑、紧张引起。而在妊娠末期的胃灼热，主要是胎儿日渐长大，对母亲腹部压力增加所致。因此饮食上采用少量多餐，少吃酸味强、含强烈香料的食品及酒精饮料。

（五）贫血

妇女怀孕期贫血十分普遍，世界卫生组织所规定的标准为血红素低于 12 毫克 / 100 毫升即谓之贫血。若为缺铁质性贫血，可口服铁盐作充分治疗，如为巨血球贫血，多因缺乏叶酸，可进食叶酸丰富之食物如绿叶菜、肝脏、硬壳果、乳酪、奶类等。

（六）妊娠毒血症：

通常发生在怀孕后期，有高血压、水肿、蛋白尿、产前惊厥等症状。其真正原因不详，但在临床上发现此种孕妇大都为营养不良者。故最好的预防方法，是维持良好营养状况。

婴儿出生后，如果母亲不用母乳哺婴，膳食的分量和习惯应该和怀孕前一样。但要注意，必须包括牛奶、蔬菜、肉类和五谷类等以使饮食均衡，如以母乳哺育，则需多饮流质饮品，提供乳汁所需的水分便可，例如每天喝三至四杯牛奶，或多喝水、汤及果汁等，分量不少于八杯。

中国人习惯在产后吃猪脚姜醋。过早吃这些食物，从临床观察所得，是会延迟伤口复原，所以最好是大约两星期后或于伤口复原后才吃姜醋。虽然姜醋的醋能溶解猪脚的钙质，提高钙质的供应量，但猪脚所含的脂肪及热量相当高，大量的进食能导致肥胖。

老一辈的中国人认为产后应饮鸡酒。鸡酒含酒精，而酒精能使产妇流血过多，故不宜过早进食。如果是哺乳母亲，更不应喝酒，因酒精会在乳汁中挥发出来，对婴儿健康有不良影响。而且哺乳期的母亲，不可吸烟及乱服药物，遇身体不适，应去请教医生，并告诉医生是在哺乳期，使医生注意，令婴儿受到保障。

关树仁

香港营养学会干事

目录

第一辑：怀孕期美食

家禽

鲜奶炖鸡	2
鲜奶炖蛋	4
蜜糖子姜鸡翼	6
焗鸡饭	8
栗子冬菇焖鸽	10
卤水乳鸽	12

海产

梅子蒸鱼腩	14
鲜柠冻乌头	16
蒸鳗鱼	18
姜葱炒蟹	20
豉汁蒸带子	22
上汤基围虾	24
肉丝冬菇烩海参	26

猪、牛肉

卤猪肝	28
瑶柱酥腰	30
瑶柱冬菇蒸肉饼	32
梅菜蒸猪肉	34
牛骨营养汤	36
姜味薄牛肉	38

第二辑：产后美食

家禽

当归炖鸡	42
田七红枣炖鸡肉	44



高丽参炖鸡茸	46
火腿乌鸡汤	48
鸡露	50
煮鸡酒	52
红糟酒汁鸡	54
钵酒焖鸡	56
祛风甜酒蛋	58
福圆酒酿窝蛋	60
金针云耳蒸鹌鹑	62
虫草煲鹌鹑汤	64
虫草鸭块	66

海产

肉松烩鳝片	68
黄花菜焖塘虱鱼	70
生鱼煲红枣	72
梭罗鱼滚豆腐	74
鱼尾木瓜汤	76

猪、牛肉

添丁姜醋	78
当归肉骨茶	80
鹿茸炖瘦肉	82
猪尾杜仲汤	84
淮山杞子煲猪心	86
鸡蛋卤肉	88
姜米肉松煎蛋	90
万年青蒸肉片	92
乌豆杞子煲牛腩	94
新鲜牛肉茶	96



其他

石柱参炖燕窝	98
南枣党参炒米茶	100
炒姜饭	102



第一辑：怀孕期美食



鲜奶炖鸡

材料：鲜鸡 $1\frac{1}{2}$ 只（重约十二两），
红枣五至六粒，鲜奶约两杯（煮
至微滚），姜两片

调味料：盐少许

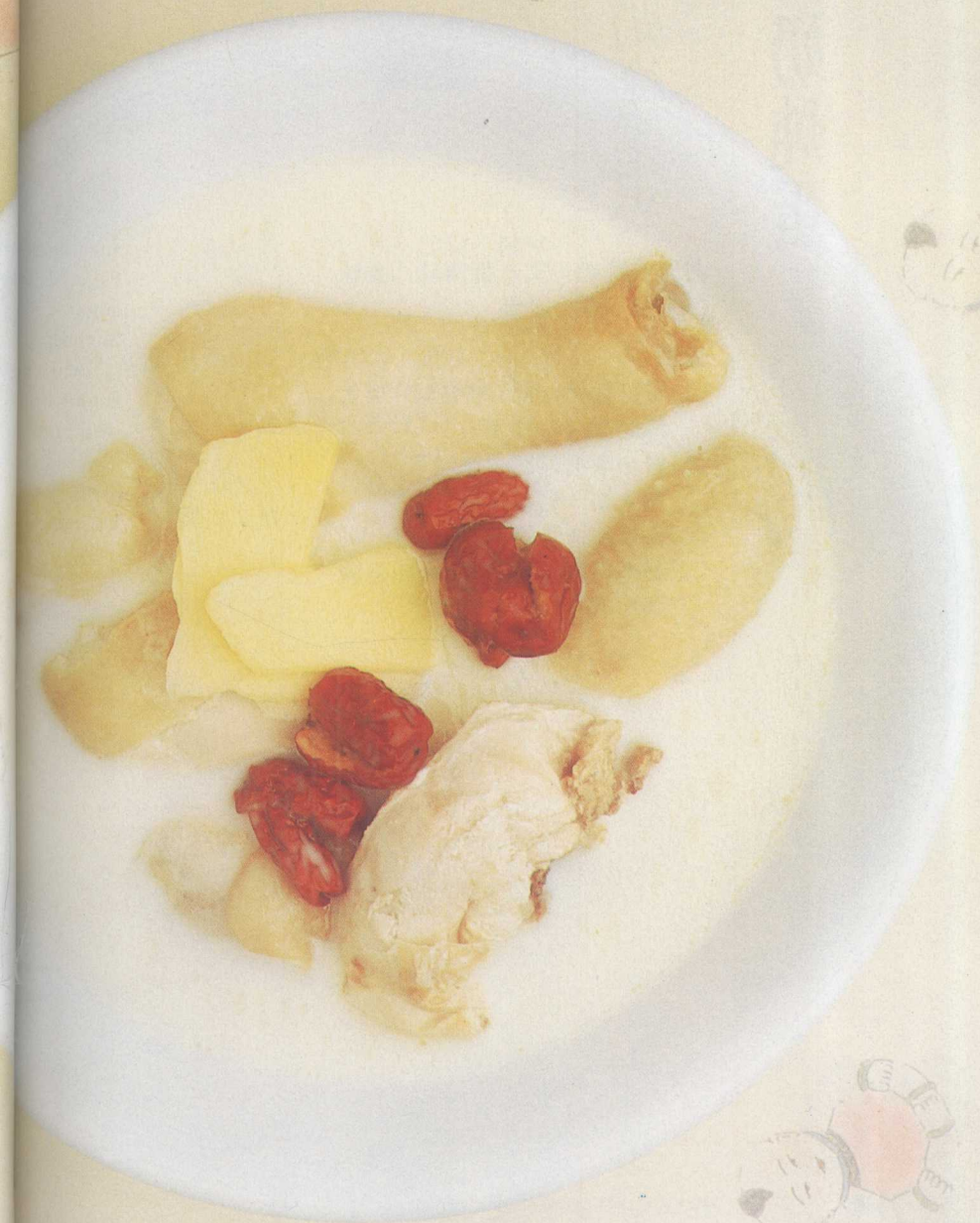
做法：

- (1)将鲜鸡刳好，洗净去皮，飞水后斩大件，待用。
- (2)浸软红枣，去核洗净，待用。
- (3)把鲜鸡、红枣及姜片一同放入炖盅内，注入滚鲜奶至八成满，大火隔水炖约 $1\frac{1}{2}$ 小时，取出，加入调味料，即可趁热饮用。



红枣

注：孕妇若常饮此汤，日后婴孩
必定肥肥白白。



鲜奶炖蛋

材料：鲜奶一支，蛋两只，姜汁一茶匙，糖一汤匙

做法：

- (1) 蛋打散后，加入糖打匀，冲入鲜奶拌匀，待用。
- (2) 将上项材料滤去泡沫及杂质，加入姜汁轻手拌匀。
- (3) 将处理好蛋液倒入一深碗中，封上砂纸，上碟，隔水炖至凝固即成。



鸡蛋

注：孕妇若能饭后吃一些甜品，尤其是鲜奶炖蛋，可使胎儿皮肤长得嫩嫩白白。



蜜糖子姜鸡翼



子姜



鸡翼

材料：鸡翼十二两，子姜三两，红椒两只，青椒一只，蒜茸两粒，葱一条（切段）

酸甜醋：水一杯，白醋 $\frac{3}{4}$ 杯，糖 $\frac{1}{2}$ 杯，盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙

腌料：姜汁、酒各一汤匙，生抽一汤匙，生粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙，麻油、胡椒粉少许

调味料：水二汤匙，生抽 $\frac{1}{2}$ 汤匙，糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙，蜜糖一汤匙，麻油、胡椒粉少许

做法：

- (1)子姜刮皮，洗净，切滚刀块，用少许盐略腌片刻，冲洗净，揸干水分；青、红椒去籽，洗净，切块待用。
- (2)将酸甜醋放入一小瓦煲内，煲至滚，待冷，即加入子姜及一只红椒块，浸泡6~8小时，即成酸子姜，待用。
- (3)洗净鸡翼，沥干水分，斩件，加入腌料拌匀，腌约15分钟，泡油至鸡翼九成熟，捞出待用。
- (4)烧热两汤匙油，爆香蒜茸，加入青、红椒块爆炒透，把鸡翼回锅，赞酒，加入调味料、葱段及子姜兜炒匀，上碟，即可供食。

注：孕妇产前产后易感食欲不振，不妨多弄些酸甜食品，刺激食欲。但如有胃痛，则不宜进食。

083272

