张冠宇/编著　常　筝/审读

孕产食谱

21世纪 妊娠 分娩 产后 哺乳食谱大全

華夏出版社

张冠宇/编著　常　筝/审读

孕产食谱

21世纪 妊娠 分娩 产后 哺乳食谱大全

華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产食谱/张冠宇编著．－北京：华夏出版社，2010.1
ISBN 978－7－5080－5607－4

Ⅰ.①孕…　Ⅱ.①张…　Ⅲ.①孕妇－妇幼保健－食谱
②产妇－妇幼保健－食谱　Ⅳ.①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 241547 号

编委会

主　编：张冠宇
副主编：吴焕英　杨　帆
编　委：邝春梅　叶少红　董红杰　董　艳　张建红
张炳宇　刘　玲　杨　预　谢海涛　谢礼花
张妍琴　张继惠　郑　莹　臧心怡　刘宝山
李　静　崔丽杰

出　　版：华夏出版社
(北京市东直门外香河园北里 4 号　邮编：100028　电话：64663331)
经　　销：新华书店
印　　刷：北京世界知识印刷厂
装　　订：三河市万龙印装有限公司
版　　次：2010 年 1 月北京第 1 版
2010 年 3 月北京第 1 次印刷
开　　本：880×1230　1/32 开
印　　张：18.5
字　　数：400 千字
定　　价：30.00 元

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

前　言

对每个女人来说，孕育宝宝，是人生路上成为妈妈的幸福开始，其中有热烈的期盼，辛苦的等待，幸福的憧憬以及对妈妈角色的向往，更有对孕育一个健康、聪明的宝宝的殷切渴盼。

自从打算怀孕的那天起，很多女性就担忧：我要怎么吃，才能给宝宝提供足够的营养，让宝宝在我的体内健康地成长，才能孕育一个健康、聪明的宝宝？

准妈妈们的担忧是对的，由于胎儿生长发育所需的营养全部由母体供给，准妈妈们的营养状况是影响胎儿健康的重要因素。

准妈妈们良好的饮食不仅能降低其发生感染、贫血和妊娠中毒等并发症的危险，还能降低婴儿早产、体重不足、死胎、脑损伤和发育迟缓的概率。反之，如果准妈妈营养不良，不仅会影响胎儿的身体发育，还会影响出生后婴儿的智力发育。

所以，当你决定要做妈妈的时候，首先要做到合理、全面、科学地摄取营养，为孕育一个健康、聪明的宝宝打好营养基础。

本书主要针对准备要宝宝的女性，以及正在孕育宝宝的准妈妈的生理特点和不同时期宝宝的营养需求，从孕前营养储备到孕期

营养需求，产后营养进补，哺乳期营养供应，还有孕期准妈妈出现各种病症的食疗等，都列出了详尽而切实的方案。内容全面、详细，语言通俗易懂，具有操作容易和实用性强的特点。全书共列出了数百种简单实用而又极具特色的孕产妇食谱，是指导孕产妇饮食的良师益友，适用于孕产妇及其家属、基层卫生人员和妇幼保健人员阅读参考。

另外，对女性朋友担心孕期和产后体重增长过多、身材不好恢复等问题，我们在本书中也做了详细而合理的方案。只要你按照我们这本书中的营养计划搭配饮食，相信每位孕产妇都可以做到既能保持青春活力，使自己身体更健康，又能供给宝宝充足的营养。

作者在编著这本书的过程中，得到了营养学专家和妇产科专家的特别指导，同时参考并引进了大量国外孕产妇营养学方面的先进理念，并结合中国女性生活饮食的具体情况，制订出了适合我国女性妊娠期、分娩期、哺乳期的营养食谱，融科学性和权威性于一体，是一本值得每位孕产妇珍藏的营养之书！

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录 *Contents*

Part1　营养是优生的基础——孕前营养膳食 …… 1

一、孕前做好营养储备 …… 2

1. 女性要先排毒后怀孕 …… 2

2. 孕前饮食很重要 …… 5

3. 女性吃什么能促进怀孕 …… 12

4. 不能忽略男性的饮食 …… 13

二、孕前各种类型女性的食谱 …… 16

1. 普通型 …… 16

鸡蛋炒饭 …… 17

奶油牛舌 …… 17

榨菜鸡丝汤 …… 18

橘子果冻 …… 18

莲藕干贝排骨 …… 19

菠菜猪五花肉 …… 19

2. 肥胖型 …… 20

薏米绿豆稀饭 …… 20

酸梅茶 …… 21
金针汤 …… 21
牛奶白菜卷 …… 22
卤萝卜 …… 22
炒牛舌 …… 23
糖醋莲藕 …… 23
萝卜炒蚬肉 …… 24
什锦汤 …… 24
3. 神经质型 …… 25
什锦菜包 …… 25
干贝汤 …… 26
4. 消化不良型 …… 26
芝麻馅饼 …… 26
酒姜煎饼 …… 27
糯米香菇饭 …… 27
炒猪肝 …… 28
鸡翅栗子 …… 28
红烧鸡腿 …… 29
肉酱淋川烫菜 …… 29
5. 不易受孕型 …… 30
枸杞子粥 …… 30
青虾炒韭菜 …… 31
益母当归煲蛋 …… 31

童子鸡露 …… 32
鹿鞭炖嫩鸡 …… 32
莴丝子炖鹌鹑 …… 32
鸡肝莴丝子汤 …… 33
6. 素食型 …… 33
素炒三鲜 …… 34
酥炸甜核桃 …… 34
三、孕前不同体质调养食谱 …… 35
1. 阳虚体质 …… 35
虫草全鸡 …… 36
人参虫草鸭 …… 36
温补鹌鹑汤 …… 37
2. 阴虚体质 …… 37
海参粥 …… 37
四味粥 …… 38
淡菜薏仁墨鱼汤 …… 38
3. 血虚体质 …… 38
枸杞子肉丁 …… 39
参归炖鸡 …… 39
乌贼骨炖鸡 …… 40
4. 气虚体质 …… 40
人参莲子汤 …… 40
枸杞莲子汤 …… 41

益脾饼 …… 41
5. 肝郁体质 …… 42
郁芍兔肉汤 …… 42
玫瑰花茶 …… 42
佛手姜茶 …… 43
茉莉花糖茶 …… 43
6. 湿热下注体质 …… 43
四神汤 …… 43
龙须芡实茶 …… 44
四、孕前美味食谱 …… 44
1. 主食厨房 …… 44
米发糕 …… 44
豆沙包子 …… 45
鱼蓉菠菜粥 …… 45
香菇肉粥 …… 46
2. 家常菜园 …… 47
鸡丝拌银芽 …… 47
鲜蘑拌虾仁 …… 47
美味海带 …… 48
苦瓜炒猪肝 …… 48
胡萝卜炒鸡蛋 …… 49
清炒酱牛肉 …… 49
萝卜羊肉煲 …… 50

五花肉烧土豆 …… 50
肉末烩菠菜豆腐 …… 51
清炒猪血 …… 51
小葱炒猪血 …… 52
鱼头炖豆腐 …… 52
豆腐丸子汤 …… 52
虾子烧腐竹 …… 53
虾皮炒韭菜 …… 53
抓炒腰花 …… 54
红白豆腐 …… 54
肝泥蛋羹 …… 55
青椒炒牛肉 …… 55
鸡丝豌豆汤 …… 56
花生米肉丁 …… 56
葱爆羊肉丁 …… 57
虾仁烧海参 …… 57
紫菜虾皮汤 …… 58
紫菜猪心汤 …… 58
黄豆芽炒海带 …… 59
酥海带 …… 59
橘味海带丝 …… 60
三鲜豆腐 …… 60
家常熬鱼 …… 61

虾皮烧菜花 …… 61
胡萝卜炒鸡蛋 …… 62
荸荠腰花 …… 62
家常鸡块 …… 63
菜花炒蛋黄 …… 63
土豆鸡蛋卷 …… 63
拌胡萝卜丝 …… 64
糖酥丸子 …… 64
炒红薯泥 …… 65
猪肝菠菜汤 …… 65
叉烧肉 …… 66
肉丝米粉 …… 66
蛋皮肝泥卷 …… 67
软炸鸭肝 …… 67
鱿鱼炒豆芽 …… 68
西红柿炒鸡蛋 …… 68
青椒炒肉丝 …… 69
番茄洋芋汤 …… 69
姜炒羊肉 …… 70
海带丝拌白菜 …… 70
3. 调养药膳 …… 71
桃仁煲墨鱼 …… 71
天冬红糖水 …… 71

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

千斤拔煲猪脚 …… 71
香花菜蛋汤 …… 72
桑寄生煲鸡蛋 …… 72
黄芪鳝鱼汤 …… 72
北芪炖鲈鱼 …… 73
金针菜黄豆煲猪脚 …… 73
灵芝鹌鹑蛋汤 …… 73
生地莲藕猪骨汤 …… 74
熟地黄芪羊肉汤 …… 74
赤小豆煲猪肉 …… 75
眉豆猪皮汤 …… 75
归圆炖鸡肉 …… 76
冬瓜薏米瘦肉汤 …… 76
里脊菱肉 …… 77
百合炒菠菜 …… 77

Part2 吃走早孕反应——孕早期营养膳食 …… 80

一、孕1月的饮食与营养储备 …… 80

1. 准妈妈必补的营养素 …… 80
2. 准妈妈可常吃的食物 …… 87
3. 准妈妈不宜多吃的食物 …… 90

二、孕2月的饮食与营养储备 …… 95

1. 摄取足够的蛋白质 …… 97

2. 多吃含钙丰富的食物 …… 97
3. 含铁丰富的食物不可少 …… 98
4. 吃些缓解恶心、呕吐的食物 …… 99
5. 培养良好的饮食习惯 …… 100
三、孕3月的饮食与营养储备 …… 101
1. 食物纤维对准妈妈的好处 …… 102
2. 多吃一些含高热量的食物 …… 104
3. 保持体内水与电解质的平衡 …… 104
4. 准妈妈应远离的食物 …… 105
5. 准妈妈饮食中的一些禁忌 …… 106
6. 准妈妈饮水要点 …… 107
四、孕早期美味食谱 …… 109
1. 主食厨房 …… 109
豆腐馅饼 …… 109
葱花饼 …… 109
双色蒸卷 …… 110
桃仁包 …… 110
鸡蛋夹沙糕 …… 111
绿豆糕 …… 112
肉丝面条 …… 112
板栗核桃粥 …… 113
豆腐皮粥 …… 113

什锦甜粥 …… 113
豆末小米糊 …… 114
百果羹 …… 115
2. 家常菜园 …… 115
什锦烧豆腐 …… 115
豆芽生鱼片 …… 116
软烧仔鸡 …… 116
砂仁鲫鱼 …… 117
糖醋带鱼 …… 117
萝卜炖羊肉 …… 118
甜椒牛肉 …… 118
杂锦鸡 …… 119
豆芽炒韭菜 …… 119
蒜香大虾 …… 120
琵琶豆腐 …… 120
鸡丝烩菠菜 …… 121
瓜皮肉丝 …… 121
晶糕片 …… 122
笋烧海参 …… 122
豆芽炒猪肝 …… 123
银鱼炒蛋 …… 124
肉丝酸菜 …… 124
清蒸鲤鱼 …… 125

肉末炒豌豆 …… 125
酸菜炒杂烩 …… 125
虾皮粉丝煲 …… 126
淮山瘦肉乳鸽煲 …… 126
蟹肉冬蓉羹 …… 127
原味鲜鱼汤 …… 127
花仁蹄花汤 …… 128
姜汁冬瓜汤 …… 128
砂仁鲫鱼汤 …… 129
糖醋白菜 …… 129
凉拌五彩鸡丝 …… 129
猪肝拌菠菜 …… 130
猪肝凉拌瓜片 …… 130
百花酿蜜糖豆 …… 131
姜拌脆藕 …… 131
凉拌茄泥 …… 132
糖醋黄瓜 …… 132
什锦合菜 …… 133
水晶西红柿 …… 133
炝腐竹 …… 134
干贝鲜芦笋 …… 134
白菜奶汁汤 …… 135
蜜汁鲜桃 …… 135

拌海蜇皮 …… 136
海米炝芹菜 …… 136
糖醋红丁 …… 137
水晶山楂 …… 137
芝麻拌菠菜 …… 138
炝土豆丝 …… 138
百花豆腐 …… 138
五、孕早期常见不适的食疗 …… 139
1. 疲倦 …… 139
猪肾粥 …… 140
韭菜炒羊肝 …… 140
薏米炖鸡 …… 141
竹笋西瓜皮鲤鱼汤 …… 141
小豆冬瓜生鱼汤 …… 142
糯米甜酒 …… 142
2. 孕吐 …… 143
姜丝粥 …… 144
粟米粉丸子汤 …… 144
乌梅陈皮粥 …… 145
糖醋胡萝卜 …… 145
姜汁甘蔗露 …… 145
生姜羊肉粥 …… 146

椰汁奶糊 …… 146
醋拌圆白菜 …… 146
砂仁蒸鲫鱼 …… 147
醋蛋汤 …… 147
姜汁炖砂仁 …… 148
什锦青菜 …… 148
韭菜生姜饮 …… 149
枸杞豆腐 …… 149
椒面羹 …… 149
佛手姜汤 …… 150
姜撞奶 …… 150
照烧袋饼 …… 151
生姜炖牛肚 …… 151
三鲜炒饼 …… 151
姜丝炒蛋 …… 152
姜汁黄鳝饭 …… 152
烤全麦三明治 …… 153
陈皮卤牛肉 …… 153
3. 胎动不安 …… 153
枣芪炖鲈鱼 …… 154
养血安胎汤 …… 154
瓜蒂炒米粉 …… 155
葡萄白糖粥 …… 155

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com