

孕 幼 营 养 粥 丛 书

孕 女 日 营 养 粥

轻松烹调营养粥，
让准妈妈均衡营养，安心备孕

邓律 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

孕妇营养粥 / 邓律主编. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010. 12

(孕幼营养粥丛书)

ISBN 978-7-5357-6340-2

I. ①孕… II. ①邓… III. ①孕妇—妇幼保健—粥—
食谱 IV. ①TS972. 137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 140323 号

孕幼营养粥丛书

孕妇营养粥

主 编: 邓 律

责任编辑: 戴 涛 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市湘雅路 341 号

邮 编: 410008

出版日期: 2011 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 4.5

书 号: ISBN 978-7-5357-6340-2

定 价: 25.00 元


(版权所有 · 翻印必究)

孕 幼 营 养 粥 丛 书



孕妇 营养粥

邓 律 主 编

 湖南科学技术出版社



前言 P R E F A C E

孕期是妇女的特殊生理时期，常会引起不同程度的生理反应，对进食产生一些不利影响，如厌食、呕吐等，因此，科学的饮食调养对孕妇非常重要。

粥是营养价值高、促进食欲、容易消化且对身体无负担的大众化食品，更是孕妇的重要饮食调理食品。有的孕妇生理反应强烈，喝粥甚至成为唯一的进食途径。在粥中加入一些大枣、红糖、益母草等，可以有效地补气、补血，调整脾胃，增进食欲，促进饮食平衡。粥对妇女怀孕期增进食欲、安胎养胎等都具有很好的作用。

本书通过精良的搭配，优选多种富含营养的食材，烹调出近90款健康美味的孕妇营养粥，并根据孕早期、孕中期、孕晚期三个不同的阶段，精心安排适合每个怀孕阶段的营养粥，为孕妇打造一场美味健康的“食粥”盛宴。

此外，书中介绍的每一道营养粥，除了有基本的材料及做法外，还根据每道粥的材料搭配，详细说明了每道粥的营养功效以及贴心的小窍门，让你在掌握烹调手艺的过程中还能了解各种食材的营养价值和保健功能，让你轻松享受美味，吃出健康。

编者



烹调香粥第一课 7

- 孕妇喝粥的好处 8
- 孕妇营养粥常用主料 9
- 孕妇营养粥烹调技巧 10

孕早期营养粥 11

- 莲子糯米粥 12
- 芝麻香米粥 13
- 香栗糯米粥 14
- 什锦香甜粥 15
- 燕麦大米粥 16
- 美味营养粥 17
- 板栗核桃粥 18
- 草莓青椒粥 19
- 滋阴山药粥 20
- 姜丝大米粥 21
- 二瓜大米粥 22
- 香滑酥蜜粥 23
- 鲜鱼萝卜粥 25
- 蜜果大米粥 26
- 柏子仁米粥 27
- 花生黑豆粥 28

- 菜心大米粥 29
- 二丝香菜粥 31
- 小米黄豆粥 32
- 竹菇姜丝粥 33
- 牛奶肉丝粥 34
- 土豆花生粥 35
- 香蕉滑奶粥 37
- 清香鲜汁粥 38
- 生菜蛋花粥 39
- 鲜汤糙米粥 40
- 鱿鱼葱粒粥 41
- 菠菜鸡肝粥 42
- 杏仁油菜粥 43
- 生菜银杏粥 44

孕中期营养粥 45

- 阿胶鸡蛋粥 46
- 补血养颜粥 47
- 乌鸡糯米粥 48
- 猪骨蔬菜粥 49
- 黄豆芝麻粥 50
- 阿胶红糖粥 51
- 山药蛋黄粥 52
- 猪骨当归粥 53
- 黄花菜米粥 54
- 椰肉糯米粥 55
- 豆浆香芋粥 56

孕
妇
营
养
粥
孕
幼
营
养
粥
丛
书



排骨豆腐粥	57
奶油番茄粥	58
肉末滑蛋粥	59
芦笋虾仁粥	60
牛肉萝卜粥	61
虾腐大米粥	62
腰花土豆粥	63
腐竹绿豆粥	64
蚕豆腐皮粥	65
芦根大米粥	66
窝蛋肉碎粥	67
生菜鱼球粥	68
菇丝滑鸡粥	69
薄荷牛肉粥	70
菜干排骨粥	71
百合鸳鸯粥	73
苹果麦片粥	74
核桃红枣粥	75
人参大米粥	76

孕晚期营养粥 77

小米红糖粥	78
绿豆银耳粥	79
什锦鸡菇粥	80
燕麦草莓粥	81
双菇苦瓜粥	82

蘑菇豆腐粥	83
蜜汁甜藕粥	84
海带鸡粒粥	85
黑米花生粥	86
双子大米粥	87
河蚌眉豆粥	88
鱿鱼芹叶粥	89
绿茶大米粥	90
花甲白菜粥	91
鱼肉糙米粥	92
酸奶小麦粥	93
木耳皮蛋粥	94
蜂蜜红米粥	95
橙汁大米粥	96
鹌鹑绿豆粥	97
橘子馒头粥	98
果汁滑奶粥	99
豆浆绿豆粥	100
芦笋玉米粥	101
地瓜大米粥	102
青果猪肚粥	103
黄连大米粥	104
蔗汁牛奶粥	105
银杏甘草粥	106
菊花鱼肚粥	107



粥

孕 妇 营 养 粥







烹调香粥第一课

粥是特别适合孕妇的食品。由于孕育宝宝的缘故，孕妇的肠胃功能比较弱，而粥熬煮的时间长，粥里的营养物质充分析出，所以粥不仅营养丰富，而且营养容易被孕妇所吸收。



孕妇喝粥 的好处

人体所需的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质及淀粉等营养物质，主要来自人们日常所吃的各类食物。这些食物经过分解后，变成结构简单的小分子物质，才能被人体吸收。因此，食物越细腻，就越容易被人体消化吸收，即食物的营养价值越高。

由于粥是在温度相对较低、时间较长的情况下熬出来的，有利于减少对蛋白质、脂肪的分解破坏，减少一些维生素的流失，并使一些矿物质能够逸出并溶于汤中，因此更具营养价值。

粥还有一个很大的特点，除主要原料为粮食外，还可以辅以具有药用价值的莲子、百合、扁豆、红枣、茯苓、山药、胡桃等；或者辅以含蛋白质丰富的羊肉、牛肉、鱼肉、骨髓等，或是含大量维生素的深色蔬菜和水果。这些粥在加入不同原料熬制后，不仅营养丰富、味道鲜美，而且具有滋补、祛病和养身之功效。

粥特别适合孕妇。由于熬煮的时间长，粥里的营养物质充分析出，特别适合孕妇较弱的肠胃功能。另外，女性怀孕早期一般早孕反应严重，此时应选择容易消化的食物以减少呕吐，粥就是一种很好的选择。

孕妇营养粥 常用主料

小贴士 粥里的食材越丰富越好吗？

不是的。很多人在煮粥的时候都爱放很多材料，认为这样营养比较丰富。实际上每种食物都有自己的属性和养生功能，所以要根据食材不同的属性来选取、搭配，以此煮出适合自己的粥。

大米

大米含有丰富的蛋白质、淀粉以及B族维生素，具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目等功效；大米是最常用的煮粥主料，煮成的粥品清香味美，嫩滑可口。

小米

小米含有丰富的维生素、蛋白质及不饱和脂肪酸，具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、清热解毒之功效。用小米煮成的粥品香甜可口，功效显著。

燕麦

燕麦含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及B族维生素，具用益肝和胃之功效。用燕麦煮成的燕麦粥，含有一股淡淡的燕麦香，可口鲜美。

玉米

玉米含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、磷、铁、镁等营养成分，具有益肺宁心、健脾开胃、利水通淋等功效；玉米煮粥味鲜甜美，但脾胃虚弱者慎用，因食后容易腹泻。

荞麦

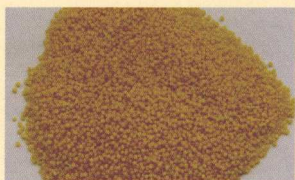
荞麦蛋白质中含有丰富的赖氨酸，铁、锰、锌等微量元素比一般谷物丰富，而且含有丰富的膳食纤维，具有很好的营养保健作用。用荞麦煮粥，清香鲜美。

薏苡仁

薏苡仁（薏米）含有薏苡仁油、薏苡仁酯、固醇、多种氨基酸、碳水化合物、B族维生素等，有健脾利水、利湿除痹、清热排脓之功效。用薏苡仁煮粥，香糯鲜美。



大米



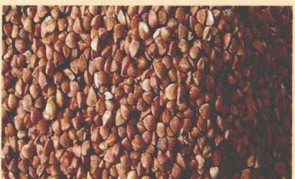
小米



燕麦



玉米



荞麦



薏苡仁

孕妇营养粥 烹调技巧

淘米不宜用手搓

谷类外层富含多种营养成分，特别是含有丰富的B族维生素和多种矿物质，而这些营养物质易溶于水中。如果在淘米时，用手大力搓洗，会导致米外层中的营养物质随水流失。另外，也不要用水淘米，这同样会破坏其中的营养物质。

提前浸泡

烹调营养粥之前，最好将淘洗干净的米用清水浸泡30分钟以上，使米粒吸收水分，膨胀开来。这样煮粥不仅可以节省时间，而且煮出来的粥又软又稠，口感更加酥软鲜香。

开水煮粥

人们普遍认为应用冷水煮粥，而真正的行家里手却是用开水煮粥。因为用冷水煮粥会糊底，而用开水煮就不会出现这种现象，而且比冷水熬粥更省时间。

适量放油

煮粥时，改小火后约10分钟时，放入少许色拉油，你会发现成品粥不光色泽鲜亮，而且入口别样鲜滑。

规律搅拌

开水煮粥，下锅时搅几下，盖上锅盖用小火熬20分钟后，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，到粥呈酥稠状出锅为止。

掌握火候

煲粥之火候工夫，是粥香程度的关键。先用大火煮沸，打去浮沫，再转小火熬煮约30分钟。别小看火的大小转换，粥的香味由此而出。

掌握好米和水的比例

煮粥前最好一次性把水放足，掌握好米与水的比例，不要中途添水，否则粥会在黏稠度和浓郁味上大打折扣。大米与水的比例有三种：浓稠的1:3；适中的1:7；很稀的(水多的)1:12。



浓稠的



适中的



很稀的



孕早期营养粥

在妊娠早期，母体子宫和乳房已开始增大，胚胎、胎盘开始发育，羊水也已产生，所以必须供给足够的优质蛋白质。此外，孕早期常有恶心、呕吐、食欲不振等妊娠反应，所以孕妇必须补充充足的水分、维生素、无机盐等，并喝有一定的酸、辣口味的粥，以促进食欲。

莲子糯米粥



◎ 原材料

糯米60克，莲子30克，白糖适量。

◎ 制作过程



Step 1

1. 莲子用温水浸泡，去心洗净；糯米洗净，备用。



Step 2

2. 将莲子、糯米一起放入锅内，加水用旺火煮沸成粥。



Step 3

3. 待粥黏稠，调入白糖搅拌均匀即可。

营养功效

此粥含有很丰富的蛋白质，是孕早期促进胎儿发育的佳品。

烹调小窍门

莲子心要去尽，以免粥味发苦，煲的时间要够。



◎ 原材料

大米60克，黑芝麻20克。

◎ 制作过程

Step 1



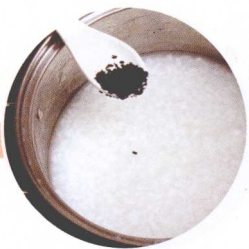
1. 将黑芝麻下锅炒香，出锅后趁热磨成末，备用。

Step 2



2. 将大米洗净，放入锅内，加水用旺火煮沸成粥。

Step 3



3. 加入黑芝麻末，拌匀即可。

芝麻香米粥



烹调小窍门

煮粥时可以放入一些青菜，可调和口味。

营养功效

此粥不仅可以补充孕妇的蛋白质，还可增进食欲，促进消化。

香栗糯米粥



◎ 原材料

糯米60克，栗子30克。

◎ 制作过程



Step 1

1. 栗子洗净去皮，风干磨粉，备用。



Step 2

2. 糯米洗净，放入锅内，加水用旺火煮沸成粥。



Step 3

3. 加入栗子粉稍煮拌匀即可。

营养功效

此粥含有蛋白质、脂肪、B族维生素，利于胎儿的健康发育，消除孕妇疲劳。

烹调小窍门

栗子虽好但多吃易造成消化不良。



◎ 原材料

大米50克，小米50克，绿豆、花生、红枣、核桃、葡萄干、红糖各适量。

◎ 制作过程



Step 1

1. 将大米、小米、绿豆、花生、红枣、核桃、葡萄干分别用水洗净。



Step 2

2. 将绿豆放入锅内，加水煮沸，下入大米、小米、花生、红枣、核桃、葡萄干，旺火煮沸。



Step 3

3. 加红糖调匀，煮至熟烂即可。

什锦香甜粥



烹调小窍门

葡萄干的颜色太绿或者色泽太鲜亮的都是经过加工处理，不宜选购。

营养功效

此粥能帮助孕早期妇女获得全面合理的营养补充，有利于胎儿各器官的生长发育。