



现代家庭

Modern family

美

厨

丛书

■ 阿香 编著

孕产妇

yun chan fu

营养美食



中国纺织出版社



现代家庭



厨

丛书

孕产妇

营养美食

■ 阿香 编著



内 容 提 要

这是一本专门为孕产妇编写的美食谱。全书分孕期滋补养颜、孕期疾病防治、产后调护护理、产后美容塑身四部分。内容科学实用,实现了对从孕早期至婴儿断奶时的全程监护,将孕产妇美容健身与幼儿茁壮成长完美结合。书中特色栏目《孕产在线》,内容丰富,为孕产妇所必读。故本书可一书两用,是孕产妇的必备书。

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇营养美食 / 阿香编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2004. 11

(现代家庭美厨丛书)

ISBN 7-5064-3108-4 / TS · 1856

I. 孕… II. 阿… III. 孕妇—妇幼保健—食谱

②产妇—妇幼保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第090953号

责任编辑: 李秀英 向连英

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816

传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市燕山印刷厂印刷

各地新华书店经销

2004年11月第1版

2004年11月第1次印刷

开本: 850 × 1168

1/32

印张: 10.25

彩插: 8

字数: 228千字

印数: 1-10000 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



糯米莲藕



猴头蘑烩凤片

(欣赏图)



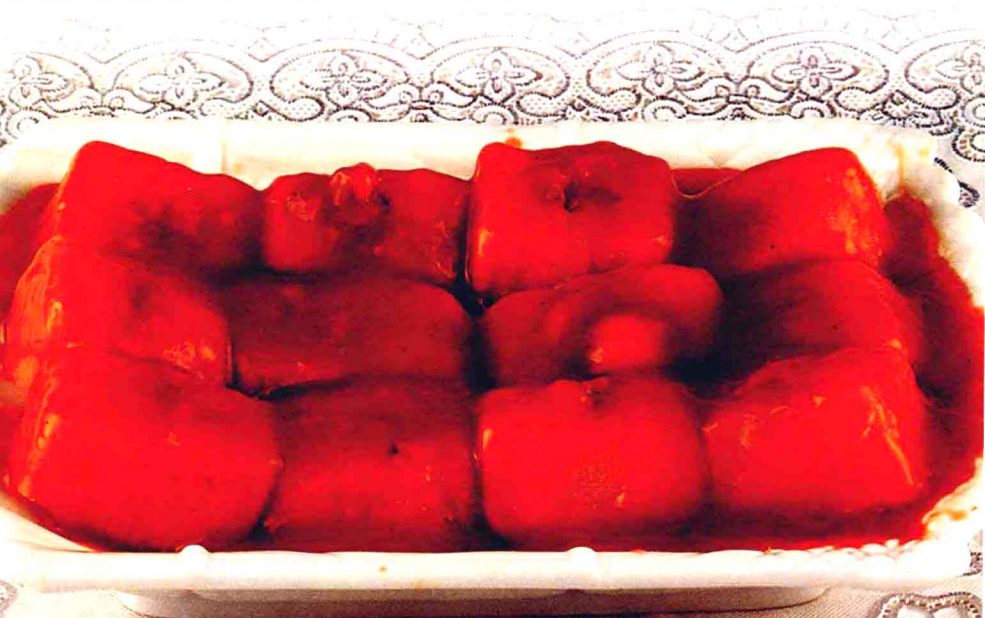
三鲜日本豆腐



腰果虾仁



莲子蜜枣



花心豆腐

(欣赏图)



蜜枣核桃仁



话梅芸豆



红烧肉



鸡汁鸡腿菇

(欣赏图)



泡菜肉沫



泼辣鸡柳

(欣赏图)



豌豆炒香肠

(欣赏图)



青椒牛柳



肉片熏干

(欣赏图)



酸辣汤

做漂亮妈妈

看过电影《漂亮妈妈》的人，都会被巩俐饰演的“漂亮妈妈”所打动，真切地感受到母爱的伟大。其实“妈妈”这个称谓是戴在女人头上的荆冠，因为它代表着极限的付出。而这种付出，在女人怀孕的那一刻便开始了，也正是从那一刻起，饮食不当的妊娠期女性会渐失往日容颜。

谁不想做漂亮妈妈？可现实总捉弄人，往往事与愿违。在日常生活中，我们常会不经意地发现，一些年轻女性生育后，身体会一下子肥胖起来，当年那窈窕的身姿突然间消失了，皮肤也不再白润细腻，连原本乌黑飘逸的秀发，也变得干涩、枯黄，甚至脱落，彻底打碎了许多女性做漂亮妈妈的夙愿。难怪有人说“做妈妈难，做漂亮妈妈更难！”但也有的女性在生育后并没有变丑，反倒变得更加年轻漂亮，风韵尤佳了。这其中一定有什么秘密吧？

其实做漂亮妈妈并不难，秘密在于孕期和产后的科学滋补、护理和调养。为此，本书在编写过程中向多位妇产专家和资深美容师进行了广泛咨询，使内容更加科学实用。将美容养颜贯穿于女性妊娠始终，是本书的一大特色，包括了从孕早期、孕中期、孕晚期的滋补养颜食谱，到产后的补血美容、去斑瘦身美食。本书在强调美容的同时，还加入了具有很好的防病、治病、催乳、增乳作用的食谱，实现了孕产妇美容健身与宝宝健壮成长的完美结合。特色栏目《孕产在线》内容丰富，是孕产女性的必备常识。相信本书定能使宝宝健康聪明，让妈妈年轻漂亮。

一朝分娩的欢乐能与亲人分享，十月怀胎的痛苦却只能孕妇独自品尝，这就是女人的无私与伟大。做了妈妈的女人是快乐的，做了漂亮妈妈的女人是幸福的，那就做漂亮妈妈吧！



目 录

孕期滋补养颜篇.....1

孕早期美食.....2

青苗银耳 /3

清蒸鸡 /4

鲫鱼冻 /5

五色鸡丝 /6

红糟排骨 /7

芙蓉菜花 /8

京糕肉片 /9

姜末脆藕 /10

菜心拌海蜇 /11

脆爆海带 /12

素烧三圆 /13

清炖鲫鱼 /14

清炖香菇 /15

番茄鱼片 /16

碎米鸡丁 /17

浇汁鲤鱼 /18

酥炸带鱼 /19

蜜汁鲜桃 /20

糖醋黄鱼 /21

糖醋双丝 /22

什锦水果冻 /23

牛奶花生酪 /24

肉丝炒苦瓜 /25

豆芽炒猪肝 /26

甜酸猪肝 /27

酱炒胡萝卜 /28

香椿拌豆腐 /29

雪里蕻炖豆腐 /30

香干肉丝芹菜 /31

核桃仁拌芹菜 /32

海米炖萝卜 /33

山药乳鸽煲 /34

猴头戏菜心 /35

酸菜牛肉末 /36

泡菜肉末 /37

榨菜炒鸡丝 /38

菇片烩鸡丝 /39

清炖萝卜牛肉 /40

鱼头汤 /41

酸辣汤 /42

豆苗鸡肝汤 /43

五色鲜蔬汤 /44



香菇鸡肝汤 /45
草菇黄花汤 /46
养血安胎汤 /47
雪菜笋片汤 /48
紫菜虾皮鸡蛋汤 /49

什锦素粥 /50
胡萝卜肉末粥 /51
红豆发糕 /52
什锦沙司饭 /53

孕中期美食.....54

红烧肉 /55
炆腰片 /56
核桃酪 /57
椒油鹌鹑 /58
三鲜豆腐 /59
干烧鲤鱼 /60
白汤鲫鱼 /61
冬瓜炖鸭 /62
奶汁带鱼 /63
芙蓉鸡丝 /64
板栗烧鸡 /65
烩青鱼片 /66
香酥凤卷 /67
贵妃牛腩 /68
笋炒鸡丝 /69
海带炖鸡 /70
香菇焖鸡翅 /71
雪耳樱桃 /72

葱烧兔肉 /73
酱烧茄子 /74
美味萝卜丁 /75
蘑菇鹌鹑蛋 /76
粉丝羊肉 /77
松子爆鸡丁 /78
香菇烧油菜 /79
海带炖豆腐 /80
海带炒肉丝 /81
青椒墨鱼片 /82
黄花菜烧鸡 /83
番茄炖鱼片 /84
锅塌番茄 /85
腐竹拌鸡丝 /86
鲜奶蛋蓉 /87
白瓜松子肉丁 /88
里脊核桃卷 /89
三彩素丁 /90



猪肉海带丸子 /91
丝瓜蛋汤 /92
香菇猪肝汤 /93
黄豆排骨汤 /94
雪菜蚕豆鸡胗汤 /95

紫菜虾皮蛋汤 /96
葱花鸡蛋饼 /97
鸡胗汤面 /98
开元面条 /99

孕晚期美食.....100

芝麻酥鸡 /101
氽丸子 /102
豆腐干炒西芹 /103
黄鱼羹 /104
酿番茄 /105
什锦蒸蛋 /106
红烧海参 /107
油焖大虾 /108
双色海鲜 /109
菇焖凤翅 /110
核桃仁鸡丁 /111
海带炖肉 /112
黄焖鸭肝 /113

酱汁鱼片 /114
醋椒鲤鱼 /115
清蒸红豆鲤鱼 /116
白菜烧栗子 /117
白菜烧海参 /118
奶汁扒白菜 /119
珍珠鸡豆 /120
虾皮炒茭白 /121
韭菜炒海螺 /122
海米烧菜心 /123
银芽爆鸡丝 /124
蒜薹炒虾仁 /125
茄汁虾饼 /126

孕期疾病防治篇.....127

防治呕吐美食.....128

清蒸鲫鱼 /129
佛手姜汤 /130
醋蛋汤 /131
粟米丸子汤 /132

韭菜生姜饮 /133
姜汁甘蔗饮 /134
糯米粥 /135
绿豆粥 /136



防治贫血美食.....137

卤猪肝 /138

黄豆肉丁 /139

虾子烧蹄筋 /140

胡萝卜炖牛肉 /141

羊肝香菜汤 /142

牛肝红枣汤 /143

菠菜猪血汤 /144

鸽蛋肝糕汤 /145

紫菜肉丝鸡蛋汤 /146

芝麻粥 /147

肝黄粥 /148

龙眼红枣花生粥 /149

防治流产美食.....150

砂仁猪肘 /151

艾叶煮鸡蛋 /152

杜仲猪肚汤 /153

蜜枣苎麻鸡 /154

南瓜粥 /155

小米母鸡粥 /156

鸡蛋阿胶粥 /157

苎麻鲤鱼粥 /158

葡萄糯米粥 /159

黑豆糯米粥 /160

防治水肿美食.....161

清蒸黑鱼 /162

萝卜烧豆腐 /163

番茄炒扁豆 /164

黑豆汤 /165

冬瓜鲤鱼汤 /166

黄豆肉片汤 /167

防治抽搐美食.....168

肉末炒芹菜 /169

虾米炒西芹 /170

蛋黄糕拌腐竹 /171

核桃仁豌豆泥 /172

牛骨藕枣汤 /173

胎儿健脑美食.....174

芝麻菠菜 /175

芝麻鱼排 /176

炒青鱼片 /177

草鱼豆腐 /178

香菇鱼片 /179

蛋皮鱼卷 /180

红枣炖兔肉 /181

鸡丝金针菇 /182



产后调养护理篇.....183

产妇康复美食.....184

- | | |
|-------------|-------------|
| 三鲜豆腐 /185 | 桃仁炒鸽肉 /197 |
| 什锦豆腐 /186 | 菠萝鸭片 /198 |
| 板栗肉丁豆腐 /187 | 银耳鹌鹑蛋 /199 |
| 沙司卧蛋 /188 | 蟹肉豆腐 /200 |
| 红烧豆腐 /189 | 羊肉虾仁豆腐 /201 |
| 虾仁蛋羹 /190 | 鲜蔬牛肉 /202 |
| 虾仁豆腐 /191 | 荠菜豆腐汤 /203 |
| 番茄鸡片 /192 | 猪心红枣汤 /204 |
| 腐竹烧肉 /193 | 羊肉山药面 /205 |
| 八宝番茄 /194 | 伊府面 /206 |
| 三丝荷包蛋 /195 | 鸡丝面 /207 |
| 三菇炒腐皮 /196 | |

催乳美食.....208

- | | |
|------------|--------------|
| 扒猪蹄 /209 | 鲤鱼猪蹄汤 /219 |
| 牛奶煮蛋 /210 | 鲤鱼红枣汤 /220 |
| 牛奶蒸蛋 /211 | 木瓜泥鳅汤 /221 |
| 鸡丁鲜贝 /212 | 花生鸡爪汤 /222 |
| 黄酒蒸虾 /213 | 通草鲫鱼汤 /223 |
| 鲫鱼蒸蛋 /214 | 鹌鹑丸子汤 /224 |
| 木瓜烧带鱼 /215 | 黄瓜海米豆腐汤 /225 |
| 羊奶炖猪蹄 /216 | 菠菜猪肝肉片汤 /226 |
| 芝麻百叶丝 /217 | 小米豆泥粥 /227 |
| 黄杞肉茸 /218 | 牛奶麦片粥 /228 |