

优生优育丛书

孕妇

营养菜谱



受胎为决定性的一刻

结婚前作准备

准备不足成果小
了解每位家庭成员

有关母乳的问题

怀孕或分娩后的女性会蜕变

四种体型的饮食法

腰部突出型的人 驼背型的人
下腹部突出型的人 普通型的人

优生优育丛书

孕妇营养菜谱

常 娥 编



广州出版社

粤新登字 16 号

责任编辑 靳 岱

孕妇营养菜谱

常娥 编

广州出版社出版发行

(广州市东风中路 503 号 7 楼)

广东省新华书店经销

广州市番禺新华印刷有限公司印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 7 印张 145 千字

1995 年 1 月第 1 版 2002 年 2 月第 2 次印刷

印数 15000 - 18000 册

ISBN 7 - 80592 - 221 - 7/R · 12

定价: 11.00 元

序

——生育是改变一个女人的最大机会

大部分的妇女都认为生了孩子后会破坏身材体型。如果看到已届中年而身材仍然很好的女性，内心就会羡慕不已。

的确，大多有过生育经验的妇女，不但头、手、腹部、脚踝的肌肉松弛，连皮肤也毫无光泽。甚至姿势也不雅观，即所谓典型中年妇女的样子。

如果认为此类中年妇女的变化，是由于多生了孩子的缘故，因而将生育视为畏途，那就大错特错了。

体形之所以改变，主要是由于妊娠、生育时姿势不正确所致。

本书的主要目的就是为了让读者了解，妇女的一生中，最重大的事，莫过于结婚、妊娠及生育了。

在女性的一生中，生理改变最活跃的时期，也就是能改善体型或症状的机会有三次。第一次是初潮期，其次是生育期和闭经期。

特别是生育期，它是能够改变女性的最大机会。

我们称生育为“扬弃旧的废物 生产新的物质”。生育时女性的身体状况会改变。怀胎十月，储于母体内的东西，会在生育时随着胎儿一起排出。因此在体内产生重新创造的作用，即去掉一切废物，从而创造新的组织。

随着新生命的诞生，此时母体也会变成一个新的女性。为什么呢？简单地说，因为在生育时，母体内已进行了大规模的新陈代谢。

“生育的次数越多，女性越容易老化。”

这种过时的想法，实在是个大错误。婴儿会给母体带来新的青春和体力。不但如此，还能治疗母体怀孕前的疾病，甚至身材上的缺陷，例如寒症，低血压、小腹突出、胸部不发达等等。

大体上说，很多人认为生育不可能有如此的妙用。这是可以理解的，但事实上，中国的家庭医学，对于激素的代谢功能降低、气喘、湿疹、荨麻疹、特异性皮肤炎、妊娠、内脏下垂所引起的容易疲劳，腰、背、肩膀的僵硬，早上爬不起床，心情急躁，没有耐心等症状，和胃肠病、发育不全等疾病，认为都可以利用生育的机会达到治疗。

要利用生育的机会来改变自己，对于生育就应采取积极科学的态度。

所以，正确的姿势和态度是不可缺的。以下将会有详细的解说。

目
录

序

- (1) **第一章 结婚前作准备**
- (3) **婚约之后**
 - 准备不足成果小
 - 了解每位家庭成员
- (6) **婚约后的生活法**
- (6) **早晨一诊**
 - 早上清醒时的按摩
 - 测量基础体温
- (9) **入浴法**
 - 淋浴法
 - 三段式入浴法
- (11) **就寝前**
 - 情绪急躁的人
 - 经常保持良好的姿势
- (12) **四种体型的饮食法**
 - 适合各种体型的健康法
 - 四种体型

- (14) **腰部突出型的人**
有效的食物
应少吃的食物
尽量避免吃的食物
配食的比例
食谱
- (15) **驼背型的人**
有效的食物
尽量避免过于营养的食物
食谱
- (16) **下腹部突出型的人**
有效的食物
尽量避免的食物
食谱
- (18) **普通型的人**
食谱
- (20) **各类体型的食谱**
- (20) **下腹突出型**
红枣茶
酒姜煎饼
全补饭
芝麻面
炒猪肝
鸡翅膀和栗子的卤菜
红烧鸡腿
肉酱淋川烫菜
水果冻
芝麻馅饼

- 神经质型（驼背型）**
- (29) 草泽明菜
干贝汤
什锦菜包
- (31) **腰部突出型**
酸梅茶
金针汤
牛奶煮大白菜卷
薏仁稀饭
卤萝卜
养胃肉
蔬菜炒牛舌
糖醋莲藕
萝卜蚬肉
油豆腐萝卜丝
什锦汤
- (41) **普通型**
奶油牛舌
榨菜鸡丝汤
蛋炒饭
桔子果冻
莲藕干贝排骨
菠菜食品
- (47) **第二章 结婚、妊娠**
- (49) **受胎为决定性的一刻**
- (49) **父母的健康和精神状态会决定一切**
受胎警戒时期

- 结婚后生活法
- (53) **妊娠产后的调养**
- (53) **发现怀孕后**
 - 住宅中应注意事项
 - 妊娠中的日常生活
 - 职业妇女
 - 周围人们对孕妇的关怀
- (58) **怀孕期间的疾病**
- (58) **感冒**
 - 怀孕期间绝对禁止服药
 - 感冒治疗法
 - 防止感冒的按摩
- (61) **风疹**
 - 担心会发生风疹的孕妇
 - 怀孕中患了风疹怎么办
- (65) **孕吐**
 - 消除体内胀气的按摩法
 - 消除胀气的饮食法
- (66) **怀孕中的食物**
 - 尽量要多吃的食物
 - 尽量不要吃的食物
- (68) **接近分娩的预定日**
 - 准备
- (69) **怀孕前期**
- (69) (1~3个月) **菜谱**
 - 砂仁鲫鱼
 - 百花酿蜜糖豆
 - 瑶柱鲜芦笋

- 玉树藏珍宝
 杂锦鸡丁
 菠萝鸡肾
 奶油双珍
 琵琶豆腐
 豆芽生鱼片
 酸菜炒杂烩
 淮山瘦肉煲乳鸽
 蟹肉冬茸羹
 养血安胎汤
 椰汁奶糊
 酥炸甜核桃
- (86) 怀孕中期及后期
 (86) (4~10个月) 菜谱
- 豉椒贵妃蚌
 碧绿鱼肚
 三鲜烩鱼唇
 香酥凤卷
 贵妃牛腩
 红烧海参
 核桃明珠
 西芹鸡柳
 银鱼青豆松
 青绿青衣片
 红枣北芪炖鲈鱼
 枝竹小肚汤
 营养牛骨汤
 雪耳肉茸羹
 鲜奶炖鸡蛋

- (103) **第三章 产后养生的智慧**
- (105) **怀孕或分娩后的女性会蜕变**
- (105) **不要失去机会**
利用机会的知识
产后三十天的休养
产妇须吃七日猪腰
腹部用高粱酒擦
产妇不能流泪
- (109) **产后的调养**
安静最重要
用白布卷腹部
- (111) **分娩后第一周须知**
每天要吃的食物
不能吃的食物
一滴水将会造成后悔
- (114) **分娩后第二周须知**
每天要吃的食物
- (115) **分娩后第三周至第一个月须知**
每天要吃的食物
让产妇提早恢复体力并使奶源充足的菜
其它一般性注意事项
- (117) **产后调养和食物**
- (117) **调养是关键**
要让子宫尽快恢复原状
越生育，皮肤就会越好
调养的食品
配合产后生理的调养食品

- 从事调养食物法时应注意的事项
- (122) **产后调养的食物**
- 炒猪肝
 - 油饭
 - 麻油鸡酒
 - 炒腰花
 - 面条
- (127) **产后菜谱**
- 酥炸珍肝
 - 蒸酿豆腐角
 - 金针云耳蒸桂鱼
 - 蒜心木耳牛肉丝
 - 红烧狮子头
 - 白灼腰肝
 - 鲮鱼肉煎蛋角
 - 姜葱鱼云
 - 茶香鸡
 - 煎藕饼
 - 木耳煮鸡酒
 - 鲜奶炖鸡
 - 章鱼花生猪脚汤
 - 北芪党参炖乌鸡
 - 百合花生糊
 - 雪耳桂花栗子羹
 - 鲜奶炖蛋
 - 蜜糖子姜鸡翼
 - 焗鸡饭
 - 栗子冬菇焖鸽

卤水乳鸽

鲜柠冻乌头

蒸鳗鱼

姜葱炒蟹

上汤基尾虾

肉丝冬菇烩海参

卤猪肝

瑶柱酥腰

瑶柱冬菇蒸肉饼

梅菜蒸猪肉

牛骨营养汤

姜味薄牛肉

当归炖鸡

田七红枣炖鸡肉

(158) **有关母奶的问题**

(158) **母乳的分泌与乳房下垂**

母乳也有新陈代谢

首先要调养母体

改善下垂的乳房，保持健美的身材

严禁盐、水、醋、动物性脂肪

按体质、体型之差异，选择能产生优质母乳的食物

(166) **产后改善体型的食疗法**

(167) **适合正常人的食物**

炒金针菜

干贝炒大白菜

(169) **适合神经质的人吃的食物**

加莲子的发糕

- 牛肉煮莲藕
- (171) 适合母乳不易排出的体瘦之人
- 猪肚煮菜
- 生虾炒菜
- (172) 适合母乳不易排出的体胖之人
- 牛舌和豆腐
- 鸡翅膀和豆腐
- (174) 适合母乳会正常出来但体瘦之人
- 加桂圆肉的饭
- 鲤鱼煮鸡
- (176) 适合母乳正常但体胖之人
- 肉煮花生
- 加黑砂糖的饭
- (179) **第四章 怀孕和分娩中的进补**
- (181) **食疗进补**
- (181) **调理身体功能适应怀孕与分娩**
- 用补药调理月经失调
- 月经超前、量多如何服补药
- “十女九带”中都可以进补
- 怀孕期间服用人参
- 孕妇下肢抽筋补食什么
- 什么情况下需要临产前服参
- 妊娠期间或产后小便不通，可用补法治
- 疗
- 分娩后何时才能服参
- 产后进补的特点

进补可改善乳汁不足
产后乳房胀痛可服鹿角粉
产后腰疼、足跟痛的治疗
性冷感怎样治疗

(197) **第五章 成功的体会**

(199) **怀孕分娩是女性改变自己的机会**
因为生育克服了对癌的恐惧
不要害怕高龄生产
战胜乳癌而生育
有关怀孕妇人的精神压力

第一章



结婚前作准备

