

孕产妇
实用菜谱



陕西科学技术出版社
甄珍 编著

陕新登字第 002 号

孕产妇实用菜谱
甄 珍 编著

陕西科学技术出版社出版发行
新华书店经销 西安向阳印刷厂印刷
787×1092 毫米 32 开本 6.125 印张 4 插页 13.2 万字
1994 年 2 月第 1 版 1994 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—3000
ISBN 7-5359-1922-0/R·454
定价: 4.80 元

前 言

我国人民自古提倡膳补,《黄帝内经》就提出“以食补之,五味调和”的养生之道。近年来,膳食营养学已为国内外临床医学所关注,膳食营养对人体健康长寿之功能早已为世人所公认,而对于孕、产妇及其胎、婴儿的功效更是尤其重要。

科学研究表明,孕、产妇营养不足会直接影响胎儿脑细胞的分裂和蛋白质的合成,损害胎儿大脑的先天发育,造成哺乳期婴儿后天在精神和智力上无可挽回的缺损,影响儿童的智商程度。营养不足也影响着孕妇、产妇自身的康复。有了健美的身体,对未来几十年的生活和事业,将带来无限的力量与幸福。所以搞好孕前期、妊娠期、产后期的饮食营养是关乎着孕产妇身体素质和胎儿智力素质的极其重要的大事。

今天,国家提倡“一对夫妇只生一个孩子”和“优生优育”的政策,每个家庭,每个父母也无不希望自己的宝贝孩子都生得聪明伶俐,活泼可爱,科学合理调配孕、产妇的膳

食成为大家越来越关心的事情。

本书根据对膳食营养学的研究，本着“产前补胎，产后补身”的原则，精选了有益于孕、产妇及其胎儿益智发育生长的系列菜谱，填补了我国菜谱中的这项空白，相信，一定会受到社会的广泛欢迎。

目 录

不 孕 类

鸡露	(1)	熟地酒	(4)
益母当归煲鸡蛋	(1)	鹿茸粥	(4)
鸡肝菟丝子汤	(2)	紫河车膏	(5)
菟丝炖鹌鹑	(2)	蛤蚧红参散	(5)
青虾炒韭菜	(2)	食盐拌粥油	(6)
苡蓉羊肉粥	(3)	仙灵脾酒	(6)
长生神芝膏	(3)	山药汤圆	(6)

妊 娠 呕 吐 类

粟米丸子	(8)	花生粥	(11)
甘蔗生姜汁	(8)	姜汁炖砂仁	(11)
酥蜜粥	(9)	砂仁鲫鱼汤	(11)
藿香粥	(9)		
砂仁粥	(10)		
吴茱萸粥	(10)		

安 胎 类

清蒸砂仁鲈鱼·····	(13)	黄芪川芎粥·····	(17)
砂仁肘子·····	(13)	阿胶粥·····	(18)
参芪烧鲫鱼·····	(14)	大艾生姜煲鸡蛋·····	(18)
鲈鱼粥·····	(15)	蒲菜粥·····	(19)
海参粥·····	(16)	乌贼鱼粥·····	(19)
安胎鲤鱼粥·····	(16)	葡萄干粥·····	(20)
安胎鸡子粥·····	(17)		

胎儿益智营养类

黑米粥·····	(22)	冬菇菜心·····	(26)
小米红枣粥·····	(22)	什锦咸粥·····	(27)
红枣炖兔肉·····	(22)	苹果瘦肉汤·····	(27)
银耳冰糖粥·····	(23)	野猪肉羹·····	(28)
芝麻白糖糊·····	(23)	荔荷蒸鸭·····	(28)
金针三丝·····	(24)	余鳝鱼片·····	(29)
核桃糖·····	(24)	香菇面筋汤·····	(29)
宫爆鸡丁·····	(25)	四物炖豆腐皮·····	(30)
蚕豆瓣焖鹌鹑蛋·····	(25)		

临盆利产催生类

- | | |
|----------------|----------------|
| 空心菜粥····· (31) | 海带粥····· (32) |
| 冬苋菜粥····· (31) | 紫苋菜粥····· (33) |
| 马齿苋粥····· (32) | 豆腐皮粥····· (33) |

妊娠、产后水肿类

- | | |
|-------------------|------------------|
| 青鱼粥····· (34) | 鲤鱼粥····· (37) |
| 北芪炖鲈鱼····· (34) | 赤小豆鲤鱼粥····· (38) |
| 龙眼生姜大枣汤····· (35) | 鲶鱼粥····· (39) |
| 赤小豆粥····· (35) | 蛭干粥····· (39) |
| 赤豆花生大枣粥····· (36) | 黄芪粥····· (40) |
| 猪肝绿豆粥····· (36) | 龙眼大枣粥····· (40) |
| 鸭羹粥····· (37) | 参枣米饭····· (41) |

孕产期贫血、虚弱类

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 陈皮牛肉····· (42) | 当归羊肉羹····· (43) |
| 归地烧羊肉····· (43) | 爆人参鸡片····· (44) |

枣圆蒸甲鱼·····	(44)	冬虫草炖老鸭·····	(55)
枸杞熘鹿里脊·····	(45)	腊熊肉·····	(56)
黄豆粥·····	(46)	醋烧牛肚块·····	(56)
紫米粥·····	(46)	炖青鱼·····	(57)
胡萝卜粥·····	(47)	猴头扒熊掌·····	(57)
红枣羊骨糯米粥·····	(47)	柏子仁炖猪心·····	(58)
羊肝粥·····	(48)	冬虫夏草炖蛭干·····	(58)
桂鱼粥·····	(48)	章鱼煲猪蹄·····	(59)
鸡汁粥·····	(49)	参芪炖蛤蟆油·····	(59)
人参鸡粥·····	(49)	人参蒸鸡·····	(59)
干贝猪肝粥·····	(50)	田七蒸鸡·····	(60)
乌骨鸡肝粥·····	(51)	果莲蒸乌骨鸡·····	(61)
大枣血糯粥·····	(51)	人参炖乌骨鸡·····	(61)
木耳大枣粥·····	(52)	枣杏焖鸡·····	(62)
肉丸粥·····	(52)	清蒸蛤什蟆·····	(63)
红枣黑木耳汤·····	(53)	家常素米粥·····	(64)
鸡蛋豆浆·····	(53)	香稻米粥·····	(64)
桂圆童子鸡·····	(53)	甜藕粥·····	(65)
牛筋花生羹·····	(54)	龙眼粥·····	(65)
蹄汁芝麻糊·····	(54)	八宝莲子粥·····	(66)
冬虫草炖胎盘·····	(55)	腊八粥·····	(66)
杞子煲红枣·····	(55)	大枣粥·····	(67)

山药粉粥·····	(68)	生滚鲜鱿鱼粥·····	(72)
鹌鹑粥·····	(69)	糯米酒加鸡蛋·····	(73)
黄鱼茸粥·····	(69)	黑豆寄生续断酒·····	(73)
三鲜鸡粥·····	(70)	甜浆粥·····	(74)
鲍鱼滑鸡粥·····	(71)	炒鹌鹑·····	(74)
人参茯苓粥·····	(71)	烩鳝鱼丝·····	(75)
藕粉粥·····	(72)		

产后缺奶类

穿山甲肉炖芎归·····	(76)	红杞炖鲫鱼·····	(81)
鲫鱼炖猪蹄·····	(76)	鲫鱼羹·····	(81)
通草鲫鱼汤·····	(77)	鲤鱼归芪汤·····	(82)
鲫鱼四味汤·····	(77)	花生猪蹄汤·····	(82)
河蟹煮黄酒·····	(77)	长生果粥·····	(83)
虾酒猪蹄汤·····	(78)	鸡丝粥·····	(83)
豆豉油米饭·····	(78)	虾米粥·····	(84)
麦芽煮红糖·····	(78)	山药羊肉粥·····	(84)
金针菜炖肉·····	(79)	鹿肉大枣汤·····	(85)
豆腐煮红糖·····	(79)	金针黄豆煲猪蹄·····	(85)
猪蹄葱白煮豆腐·····	(80)	赤小豆炖鲤鱼·····	(86)
红参蒸鲫鱼·····	(80)	莴苣粥·····	(86)

鹿肉粥…………… (86) 猪蹄通乳羹…………… (87)

产后出血、中风类

荠菜炒鲜藕片…………… (88) 大枣花生桂圆泥…………… (90)
生地蒸鸡…………… (88) 猪心粥…………… (91)
归芪蒸鸡…………… (89) 豆豉酱猪心…………… (91)
红花焖鹌鹑…………… (89)

产后恶露不止类

益母草煮鸡蛋…………… (92) 升麻酒…………… (94)
胎盘炒蟹肉…………… (92) 砂糖粥…………… (94)
姜枣红糖汤…………… (93) 山渣红糖粥…………… (95)
山渣糖水…………… (93) 红曲米粥…………… (95)
马齿苋红糖饮…………… (93) 小米鸡蛋粥…………… (95)
木瓜生姜煲米醋…………… (94) 牡丹花粥…………… (96)

产后腹痛、便秘类

粟米红糖粥····· (97)	羊肉粥····· (101)
柏子仁茶····· (97)	青菜粥····· (102)
当归生姜炖羊肉····· (98)	核桃仁粥····· (102)
山楂饮····· (98)	归参炖母鸡····· (102)
苏木煲鸭蛋····· (98)	红糖生姜水····· (103)
饴糖粥····· (99)	菠菜猪红汤····· (103)
蘑菇粥····· (99)	红薯糖水····· (103)
肉丝粥····· (99)	冰糖炖香蕉····· (104)
鸭瘦肉粥····· (100)	萝卜汁煮麦芽糖····· (104)
牛乳粥····· (101)	甘薯粥····· (104)

养生、养容、健乳类

海马童子鸡····· (106)	莲肉糕····· (110)
肉桂炖鸡肝····· (106)	山楂云卷糕····· (111)
天麻蒸鸭····· (107)	花生山药粥····· (111)
清蒸甲鱼····· (107)	百合粥····· (112)
红烧甲鱼····· (109)	干贝粥····· (113)
冰糖燕窝····· (110)	南瓜粥····· (113)

石耳粥	(114)	参归炖猪心	(117)
肉骨头粥	(114)	甲鱼汤	(118)
美味火腿粥	(114)	二母甲鱼	(118)
猪髓粥	(115)	玫瑰塘蚤鱼汤	(119)
桂圆膏	(115)	杞子茉莉炖乌鸡	(119)
胡萝卜炒猪肝	(116)	苦苣菜粥	(119)
白木耳粥	(116)	黄精粥	(120)
黄芪乌骨鸡	(117)		

营养美味类

冬菇菠菜汤	(121)	当归猪心	(126)
生菜滚鱼汤	(121)	麻油炒面筋	(127)
鱼片豆腐汤	(122)	面筋烧青豆	(127)
虾仁豆腐汤	(122)	鱼香肉片	(128)
海鲜豆腐汤	(123)	豆瓣鲜肥鱼头汤	(128)
瑶柱冬瓜汤	(123)	香酥肉鸡	(129)
红萝卜牛骨汤	(124)	干烧鲜鱼	(130)
生滚鲩鱼汤	(124)	麻婆豆腐	(131)
泥鳅鱼汤	(125)	回锅肉	(131)
海参豆腐汤	(125)	锅巴尤鱼	(132)
鲜菇肉丸汤	(126)	燕窝鹌鹑粥	(133)

糖醋脆皮鳜鱼	(134)	烩奶汤银丝	(150)
耗油滑鸡球	(135)	鱼翅烩八珍	(151)
香梗鳝丝	(135)	五彩炒鱼丝	(152)
锅巴三样	(136)	豉汁蒸排骨	(153)
松鼠桂鱼	(137)	银芽炒里脊丝	(153)
锅塌豆腐	(138)	冬笋炒鸡片	(154)
炒芙蓉大虾	(139)	清汤鳝丝	(154)
蛋糕蒸鲫鱼	(139)	象眼鸽蛋	(155)
炒芙蓉干贝	(140)	贵妃鸡翅	(156)
鸡茸菜心	(140)	嫩姜鸡脯	(157)
清蒸鲥鱼	(141)	翡翠虾仁	(157)
茄汁虾片	(141)	芙蓉鸡片	(158)
紫菜鱼卷	(142)	碧绿鲜贝	(159)
姜汁鱼片	(143)	蚝油局乳鸽	(160)
酥鲫鱼	(144)	芙蓉银耳	(160)
糖醋排骨	(144)	栗子烧肉	(161)
五彩黄瓜	(145)	鸡块鱼肚	(162)
麒麟桂鱼	(146)	鱼豆腐	(163)
锦绣炒鲜奶	(147)	黄焖羊肉	(164)
鸡蓉鲍鱼	(148)	红烧蹄筋	(165)
冬笋里脊丝	(149)	三杯麻油鸡	(165)
香酥羊肉	(149)	清炖鲤鱼	(166)

黑枣红鲟	(166)	清炖花鲢鱼	(168)
蒜头鸡肉汤	(167)	烧酒虾	(168)
四物炖鳖	(167)		
四物炖素鸡	(168)		

附 录

孕产妇饮食禁忌	(170)	维生素的种类和作用	(177)
配菜禁忌	(171)	我国成年女子、孕妇、乳母膳	
常用的食物蛋白质和脂肪		食营养素供给量	(178)
含量	(173)	我国还未制定标准只供参考	
含钙较多的常用食品及其		的部分营养素的供给量	(178)
含量	(175)	妇女各种食物一日的标准量	
含铁较多的常用食品及其			(179)
含量	(176)		

不 孕 类

鸡 露

原料：童子鸡 1 只，料酒、生姜、精盐、白糖适量。

制作：1. 将鸡宰杀，剖洗干净，切成肉块，放入蒸锅内。

2. 酌加料酒、生姜、精盐和白糖，不放水，清蒸 3~4 小时。每晚睡前食用 50 毫升。

效用：益肾填精，大补元气。适用于肾虚精亏，面色萎黄，形体消瘦，心悸失眠，饮食减少，疲劳乏力，自汗盗汗，男子阳痿早泄，精液清冷，女子月经不调，久不孕育。

益母当归煲鸡蛋

原料：益母草 30 克，当归 15 克，鸡蛋 2 只。

制作：1. 将药材用清水 2 碗煎制成 1 碗，用纱布滤渣。

2. 鸡蛋煮熟去壳，扎小孔数个，用药汁煮片刻。吃蛋，饮药，每周 2~3 次，1 个月 1 个疗程。

效用：调经养血，增加卵子的排出，提高受孕的机会。

鸡肝菟丝子汤

原料：雄鸡肝 2 只，菟丝子 15 克。

制作：1. 将鸡肝洗净，每只切成四块，菟丝子略洗，装入纱布袋内，扎紧袋口一并放在砂锅内，加入清水 750 毫升。

2. 先用旺火煮沸，再用文火煮熬 30~40 分钟，捞出药袋。每日当汤饮。

效用：补肾固精，益气壮阳。适用于肾阳气虚所致的男子阳痿早泄，滑精遗尿和女子胎漏，习惯性流产。

菟丝炖鹌鹑

原料：菟丝 15 克，川芎 10 克，艾叶 30 克，鹌鹑 2 只。

制作：1. 将鹌鹑杀后去毛和内脏。

2. 将药材用清水 2 碗煎煮至 1 碗，用纱布滤渣。

3. 用碗装药汁和鹌鹑，隔水炖熟，吃肉饮汤。

效用：常食可以增强体质，对妇女子宫寒冷，久不受孕者有一定疗效。

青虾炒韭菜

原料：青虾 250 克，韭菜 100 克，精盐、味精适量。

制作：1. 将韭菜洗净，切段；青虾剪去头足，挤出虾仁。

2. 将韭菜倒入锅内，用旺火烧熟后，倒虾仁和适量精盐，反复翻炒，待韭菜和虾仁烧熟后，酌加少量味精，炒匀即成。

效用：补肾壮阳。适用于肾阳虚衰所致的阳痿，早泄，性欲减退，滑精遗尿和妇女宫冷不孕。

苡蓉羊肉粥

原料：苡蓉 15 克，羊肉 100 克，硬米 100 克，姜、葱、盐适量。

制作：1. 苡蓉水煎去渣取汁。

2. 苡蓉汁加羊肉、硬米同煮，肉熟加葱、姜、盐再煮片刻。

效用：对治疗女子性冷淡，男子阳痿、遗精、早泄有一定的作用。

长生神芝膏

原料：白术 1000 克，苍术 500 克，人参 100 克。

制作：1. 将白术和苍术洗净，捣碎，加水浸泡 12 小时，水煎 3 次，分次过滤。将滤液合并，用文火煎熬，浓缩至膏状。

2. 人参水煎 5 次，将五次煎液合并，用文火浓缩熬膏。

3. 将以上两种膏滋合并，混合均匀，文火煎透，晾凉后盛入瓷坛备用。每次 10 克，一日 2 次，白