



家庭健康美食新概念

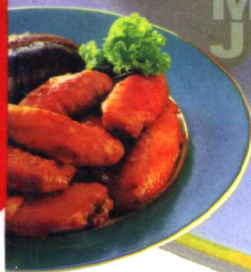


〔主编〕 王丽茹
解诚诚

JIANKANGMEISHIXINGAINIAN

孕妇 健康 美食精选

YUNFU
JIANKANG
MEISHI
JINGXUAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

※ 家庭健康美食新概念 ※

孕妇健康美食精选

YUNFU JIANKANG MEISHI JINGXUAN

主 编 王丽茹 解诚诚

编 者 (以姓氏笔画为序排列)

王汉文 王丽茹 李兴春

李效梅 李雪梅 吴凌云

徐 洁 解诚诚



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

图书在版编目(CIP)数据

孕妇健康美食精选/王丽茹,解诚诚主编. —北京:人民军医出版社,2001.9

(家庭健康美食新概念)

ISBN 7-80157-308-0

I. 孕… II. ①王… ②解… III. 孕妇-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 040195 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

北京天宇星印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32 ·印张:9.625 字数:143 千字

2001 年 9 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:13.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书根据妇女怀孕十月各个时期的生理特点及营养需要,精选近 300 例食谱,在保证孕妇、胎儿营养合理、膳食平衡的同时,力求变换花样,调剂口味,使孕妇充分摄入各种有利于自身健康及胎儿发育需要的营养元素,让孕妇平安度过孕期,生出健康聪明的宝宝。

读者对象:广大群众。



前言

本书为《家庭健康美食新概念》系列丛书之一。内容根据妇女怀孕十月各个时期的生理特点及营养需要,在保证孕妇、胎儿营养合理、膳食平衡的同时,力求变换花样,调剂口味,使孕妇充分摄入各种有利于自身健康及胎儿发育需要的营养元素,让孕妇平安渡过孕期,生出健康聪明的宝宝。

本书有以下几个特点:一是紧扣健康这个热门话题,融饮食与保健为一体;二是突出美食的特点,力争做到色、香、味俱全;三是做到精选,本书所列出的近 300 例食谱均经编者精心挑选反复斟酌,使其具备以上特点的同时,更适合在家庭进行制作。

由于编者水平有限,书中错误在所难免,诚望广大读者批评指正。



编者

2001 年 5 月

家庭健康美食新概念



目 录

一、孕妇饮食要求概述..... (1)

二、孕妇食谱精选 (16)

(一)孕早期营养食谱 (16)

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1 糖醋白菜 (16) | 20 酸菜炒牛肉末... (34) |
| 2. 香椿拌豆腐 (17) | 21. 甜椒炒牛肉丝... (35) |
| 3. 什锦水果冻 (18) | 22. 清炖萝卜牛肉... (36) |
| 4. 扒银耳 (19) | 23. 清蒸鸡 (37) |
| 5. 水晶番茄 (20) | 24. 鲜蘑烩鸡丝 (38) |
| 6. 凉拌海蜇皮 (21) | 25. 油菜烧鸡脯 (39) |
| 7. 蜜汁鲜桃 (22) | 26. 糖醋鲤鱼 (40) |
| 8. 西芹拌银芽香
干 (23) | 27. 煮番茄鱼 (41) |
| 9. 青椒海带丝 (24) | 28. 酥炸糖醋带鱼... (42) |
| 10. 猪肝拌黄瓜 (25) | 29. 草鱼头汤 (43) |
| 11. 炆虾籽菠菜 (25) | 30. 豆芽烩鱼片 (44) |
| 12. 糖醋黄瓜 (26) | 31. 银鱼煎蛋 (45) |
| 13. 牛奶花生酪 (27) | 32. 糖醋黄鱼 (46) |
| 14. 拌三片 (28) | 33. 清蒸大虾 (47) |
| 15. 泡菜炒肉末 (29) | 34. 青椒炒虾仁 (48) |
| 16. 糖醋排骨 (30) | 35. 海米炒萝卜 (49) |
| 17. 卷心菜炒肉片... (31) | 36. 脆爆海带 (50) |
| 18. 肉丝炒苦瓜 (32) | 37. 虾皮烧冬瓜 (51) |
| 19. 京糕肉片 (33) | 38. 海带肉豆腐乳
子 (52) |



39. 芙蓉菜花 (53)

40. 炒胡萝卜酱 (54)

41. 猴头菌白菜心... (55)

42. 炒豆苗荸荠蛋... (56)

43. 虾皮粉丝汤 (57)

44. 紫菜鸡蛋汤 (58)

45. 榨菜肉丝汤 (59)

46. 酸辣汤 (60)

47. 鸡肝豆苗汤 (61)

48. 胡萝卜肉末粥... (62)

49. 什锦甜粥 (63)

50. 什锦果汁饭 (64)

51. 猪肉酸菜包 (65)

52. 桃仁芝麻包 (66)

53. 两面赤豆发糕... (67)

54. 小米黄豆糊 (68)

55. 三丝拌面 (69)

(二)孕中期营养食谱 (70)

1. 肉丝拌豆腐皮... (70)

2. 鸡丝拌腐竹 (71)

3. 豆腐干拌花生

米 (72)

4. 虾仁拌芹菜 (73)

5. 拌什锦合菜 (74)

6. 芝麻酱拌番茄... (75)

7. 拌二笋 (76)

8. 炆腰片 (77)

9. 笋炒鸡丝 (78)

10. 柿椒炒嫩玉米... (79)

11. 油菜海米 (80)

12. 炒鲜莴笋 (81)

13. 樱桃萝卜 (82)

14. 锅塌西红柿 (83)

15. 油焖茭白 (85)

16. 口蘑烧茄子 (86)

17. 蛋皮丝炒菠菜... (87)

18. 蒜茸荷兰豆 (88)

19. 雪耳樱桃 (89)

20. 鲜奶笋尖 (90)

21. 牛奶焖猪肉 (91)

22. 猪肉海带丸子... (92)

23. 炒鲜奶 (93)

24. 肉丝海带 (93)

25. 白瓜松子肉丁... (94)

26. 芹菜炒肉丝 (95)

27. 里脊肉核桃卷... (96)

28. 土豆烧牛肉 (97)

29. 番茄牛肉 (98)

30. 羊里脊粉丝 (99)

31. 白切羊肉 (100)

32. 炖牛肝 (102)

33. 清汤鸡 (102)

34. 松子爆鸡丁 ... (103)

35. 宫爆鸡丁 (104)



- | | |
|------------------------|----------------------|
| 36. 板栗烧鸡 (106) | 56. 清炒虾仁 (126) |
| 37. 芙蓉鸡丝 (107) | 57. 海带炒肉丝 ... (127) |
| 38. 黄花菜烧鸡 ... (108) | 58. 海带炖豆腐 ... (128) |
| 39. 鲜奶炖鸡蛋 ... (109) | 59. 海带炖鸡 (129) |
| 40. 西米木瓜奶露... (110) | 60. 海带烧黄豆芽... (130) |
| 41. 番茄鸡蛋 (111) | 61. 排骨冬瓜汤 ... (131) |
| 42. 肉包蛋 (112) | 62. 丝瓜蛋汤 (132) |
| 43. 韭菜炒鸡蛋 ... (113) | 63. 紫菜虾皮汤 ... (133) |
| 44. 蘑菇鸡蛋 (114) | 64. 海带丝汤 (133) |
| 45. 蜜煮鸡蛋 (115) | 65. 鸡块汤面 (135) |
| 46. 焗鹌鹑 (116) | 66. 开元面条 (136) |
| 47. 白汤鲫鱼 (117) | 67. 鸡蛋饼 (137) |
| 48. 鲫鱼蒸蛋羹 ... (118) | 68. 牛奶大米饭 ... (138) |
| 49. 萝卜丝炖鲈鱼... (119) | 69. 什锦炒饭 (139) |
| 50. 奶汁带鱼 (120) | 70. 三合面发糕 ... (140) |
| 51. 炆乌鱼片 (121) | 71. 玉米面发糕 ... (141) |
| 52. 干烧鲤鱼 (122) | 72. 豆沙馒头 (142) |
| 53. 泥鳅豆腐 (123) | 73. 桂花馒头 (143) |
| 54. 虾皮炒韭菜 ... (124) | 74. 核桃酪 (144) |
| 55. 虾皮烧豆腐 ... (125) | 75. 蜜烧红心薯... (145) |
| (三)孕晚期营养食谱 (146) | |
| 1. 扒奶汁白菜 (146) | 8. 菠菜炒鸡蛋 (153) |
| 2. 腐竹拌菠菜 (147) | 9. 鸡蛋肉泥 (154) |
| 3. 虾皮拌豇豆 (148) | 10. 什锦蒸蛋 (155) |
| 4. 奶汁冬瓜 (149) | 11. 干烧豇豆 (156) |
| 5. 凉拌腐皮 (150) | 12. 白菜烧栗子 ... (157) |
| 6. 核桃仁烧丝瓜... (151) | 13. 奶汁蘑菇 (158) |
| 7. 鸡肉豆腐珠 (152) | 14. 酿番茄 (159) |



- | | |
|----------------------|----------------------|
| 15. 面筋烧青豆 ... (160) | 34. 海米烧菜心 ... (179) |
| 16. 香菇炒菜花 ... (161) | 35. 红烧海参 (180) |
| 17. 虾皮炒茭白 ... (162) | 36. 三鲜烩鱼唇 ... (182) |
| 18. 雪菜烧豆腐 ... (163) | 37. 油焖大虾 (183) |
| 19. 炒芹菜 (164) | 38. 紫菜虾皮汤 ... (184) |
| 20. 余丸子 (165) | 39. 清炖牛肉汤 ... (185) |
| 21. 蒸肉 (166) | 40. 牛骨汤 (186) |
| 22. 蒸猪肝 (167) | 41. 生菜鱼汤 (187) |
| 23. 凉拌菠菜猪肝... (167) | 42. 猪血粥 (188) |
| 24. 青蒜炒腰花 ... (168) | 43. 鲤鱼白菜粥 ... (189) |
| 25. 银芽爆鸡丝 ... (169) | 44. 肉丁豌豆饭 ... (190) |
| 26. 香菇鸡翅 (170) | 45. 鸡肉饭 (191) |
| 27. 芝麻鸡 (171) | 46. 香椿蛋肉炒饭... (192) |
| 28. 核桃鸡丁 (173) | 47. 高汤水饺 (193) |
| 29. 青豆烧鸭 (174) | 48. 鸡丝馄饨 (194) |
| 30. 醋椒鲤鱼 (175) | 49. 伊府面 (195) |
| 31. 黄鱼羹 (176) | 50. 小米面蜂糕 ... (196) |
| 32. 墨鱼炖排骨 ... (177) | 51. 二面窝头 (197) |
| 33. 海带炖肉 (178) | |

(四) 临盆利产催生食谱 (198)

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1. 空心菜粥 (198) | 5. 马齿苋粥 (201) |
| 2. 冬苋菜粥 (199) | 6. 小米面茶 (202) |
| 3. 紫苋菜粥 (200) | 7. 枝竹小肚汤 (203) |
| 4. 陈皮海带白糖
粥 (200) | 8. 鸡丝苋菜 (204) |

(五) 胎儿益智健脑食谱 (205)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 芝麻菠菜 (205) | 3. 虎皮核桃 (208) |
| 2. 芝麻鱼排 (206) | 4. 核桃仁拌芹菜... (209) |



- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 5. 平菇炒核桃仁··· (210) | 20. 凉拌海带丝··· (228) |
| 6. 炒松仁酱····· (211) | 21. 海带排骨汤··· (229) |
| 7. 炒榛子仁酱····· (212) | 22. 紫菜汤····· (230) |
| 8. 红枣炖兔肉····· (214) | 23. 虾皮韭菜炒鸡
蛋····· (231) |
| 9. 煮花生米····· (215) | 24. 银耳鹌蛋····· (232) |
| 10. 金针菜烧鸡··· (216) | 25. 小米红枣粥··· (233) |
| 11. 香菇鱼片····· (217) | 26. 玉米粥····· (234) |
| 12. 鸡丝金针菇··· (218) | 27. 鸡茸玉米····· (235) |
| 13. 烧鲫鱼····· (220) | 28. 五香黄豆····· (236) |
| 14. 糖醋鲛鱼条··· (221) | 29. 黄豆排骨····· (237) |
| 15. 鲈鱼蒸蛋····· (222) | 30. 香菇豆腐····· (238) |
| 16. 炒青鱼片····· (223) | 31. 青菜炒腐竹··· (239) |
| 17. 蛋皮鱼卷····· (224) | 32. 甜浆米粥····· (240) |
| 18. 草鱼豆腐····· (226) | |
| 19. 拆烩鲢鱼头··· (227) | |

(六) 妊娠不适及疾病防治食谱····· (241)

防治妊娠呕吐食谱····· (241)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 粟米粉丸子····· (242) | 7. 竹茹止呕粥····· (247) |
| 2. 蛋醋止呕汤····· (243) | 8. 韭菜生姜饮····· (248) |
| 3. 砂仁蒸鲫鱼····· (244) | 9. 藿香粥····· (249) |
| 4. 姜汁甘蔗露····· (245) | 10. 佛手姜汤····· (250) |
| 5. 姜汁炖砂仁····· (246) | 11. 糖醋胡萝卜··· (251) |
| 6. 绿豆粥····· (246) | 12. 糯米稀粥····· (252) |

防治妊娠浮肿食谱····· (252)

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1. 黑豆汤····· (253) | 4. 白萝卜嫩豆腐··· (256) |
| 2. 鲤鱼冬瓜汤····· (254) | 5. 番茄炒扁豆····· (257) |
| 3. 黄酒葱姜蒸黑
鱼····· (255) | 6. 瘦肉黄豆汤····· (258) |
| | 7. 猪肝绿豆粥····· (259) |



8. 赤小豆粳米粥… (260) 9. 鲤鱼萝卜饮 … (261)

防治流产食谱 …………… (261)

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. 苎麻鲤鱼粥 …… (262) | 7. 鲈鱼粳米粥 …… (268) |
| 2. 黑豆菟丝糯米粥 …… (263) | 8. 砂仁鲈鱼 …… (269) |
| 3. 南瓜粥 …… (264) | 9. 艾叶煮鸡蛋 …… (270) |
| 4. 葡萄粳米粥 …… (265) | 10. 砂仁肘子 …… (271) |
| 5. 鸡蛋阿胶粥 …… (266) | 11. 杜仲猪肚汤 … (272) |
| 6. 小黄米母鸡粥… (267) | 12. 蜜枣麻根鸡汤… (273) |

防治妊娠贫血食谱…………… (274)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 卤猪肝 …… (274) | 8. 羊肝汤 …… (281) |
| 2. 菠菜猪肝汤 …… (275) | 9. 菠菜猪血汤 …… (282) |
| 3. 胡萝卜炖牛肉… (276) | 10. 黄豆肉丁 …… (283) |
| 4. 肝糕鸽蛋汤 …… (277) | 11. 龙眼红枣花生粥 …… (284) |
| 5. 大枣牛肝汤 …… (278) | 12. 芝麻粥 …… (285) |
| 6. 瘦肉紫菜鸡蛋汤 …… (279) | 13. 肝黄粥 …… (286) |
| 7. 虾籽烧蹄筋 …… (280) | 14. 两面发糕 …… (287) |

防治孕妇肌肉抽搐食谱…………… (288)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 海带炖豆腐 …… (288) | 6. 牛骨莲藕红枣汤 …… (293) |
| 2. 虾仁炒芹菜 …… (289) | 7. 黄豆猪骨汤 …… (294) |
| 3. 牛肉末炒芹菜… (290) | 8. 牛奶粥 …… (295) |
| 4. 蛋黄糕拌腐竹… (291) | 9. 核桃仁豌豆泥… (295) |
| 5. 虾皮鸡蛋汤 …… (292) | |



一、孕妇饮食要求概述

孕期需要更多的营养,这是因为孕期中除了维持孕妇自身营养需求外,还要供给胎儿生长发育需要。所以,孕妇在整个妊娠期间,要特别注意饮食调养。具体讲,孕妇饮食营养的重要性有以下三点:

第一,保证孕妇自身的身体健康。妇女怀孕后,身体变化很大,特别是生殖系统变化更为明显。妇女怀孕后需要各种营养素供给逐渐长大的子宫、胎盘的需要。子宫、胎盘发育不良就会影响胎儿的生长发育。这些变化增加了身体的消耗,所以需要丰富的营养补充,才能保证孕妇的身体健康。

第二,保证胎儿正常生长发育。胎儿在母体内经过 10 个月生长发育,至出生时约 2500~3000

克, 身高在 45 厘米以上, 此期间需要丰富的营养。而且胎儿的骨骼、肌肉、大脑等各组织的形成与发育, 更需要多种营养成分, 这一切都需要母亲的营养供给。

第三, 有利于分泌乳汁。出生后的婴儿, 需要母亲的乳汁哺育, 这就要求妇女在怀孕期间给乳房以充分的营养, 并贮备适量的乳汁, 以保证分娩后对新生儿进行哺养。

孕妇在妊娠期内, 不仅营养的量有明显的增加, 而且还要注意营养成分的多种多样。妇女在怀孕后所需要补充的能量营养成分主要有以下几种:

2

1. 热能。热能是生命活动的动力。人、飞鸟、爬虫、走兽从事各种活动时, 都要消耗不同量的热能。植物生长、开花、结果也需要消耗能量。动物和人, 即使在安静状态下也不断地消耗热能, 如心脏搏动、血液循环、胃肠道蠕动、腺体分泌、呼吸动作、思维活动无不消耗能量。所以说, 生命活动每时每刻无不消耗能量。既然有能量消耗, 就要有能量补充。可以说, 整个生命活动过程是耗能和产能的过程。人体所需要的热能来自所摄入的各种食物中的产热营养素, 包括蛋白质、脂肪和碳水化合物。孕妇本身和正在生长发育的胎儿都需要适量的热能, 因此, 孕期对热能的需要比怀孕前应当有

所增加。孕妇所需要的热能主要来源于谷类(米、面)、动物性食物及蔬菜等食物。我国传统膳食结构是以谷类为主,所以谷类就成为热能的主要来源,大约占所需总热能的60%~70%。

2. 蛋白质。蛋白质是生命的基础,它是保证人体正常生命活动的基本因素。蛋白质是人体重要的组成成分,人体一切细胞组织都由蛋白质组成。成人体内蛋白质约占成人体重的16%~19%。每天要有3%的蛋白质进行代谢更新。当蛋白质代谢发生异常时,生命活动也就不正常。除维持自身蛋白质更新外,还要胎儿合成蛋白质。瘦畜肉、禽肉、鱼、蛋、奶等食物含有丰富的优质蛋白质。贝类中蛋白质质量也很好。动物性食物蛋白质含量约为10%~20%。植物性食物中大豆蛋白质含量很高,高达35%~40%。谷类蛋白质含量不高,只有6%~10%,但由于摄入量较大,仍然是人体食物蛋白质的重要来源。此外,花生、核桃、杏仁、莲子等蛋白质含量也较高。

3. 钙。钙在人体中有很多作用。首先钙是骨骼和牙齿的主要组成成分,还能促进酶的作用和参与神经和肌肉的活动和维持细胞膜功能等。妇女怀孕后,胎儿骨骼生长,需要大量的钙,如果孕妇钙供应不足,就会动用体内贮存的钙,久之,就会发生

软骨症。食物中钙的最好来源是牛奶及奶制品,它们不但含量高,而且吸收率也高。蛋类、某些水产品如螃蟹、虾、紫菜、海带、小虾米、虾皮和某些鱼钙含量也很丰富。大豆及豆制品含钙量也较高。维生素 D 有促进钙吸收的作用,应配合食用。含维生素 D 丰富的食物有蛋、鱼肝油、黄油、牛肝等。猪肉脂肪是脂溶性维生素的载体,可携带维生素 A、D、E、K,所以,猪肉脂肪有利补充维生素 D 和钙。

4. 铁。铁是构成血红细胞的原料,人体缺铁就会发生贫血等疾病。孕妇除本身需要每天补充铁 18 毫克外,胎儿也需要铁,故妊娠期妇女每天需要铁 28 毫克,比怀孕前增加 10 毫克。铁的来源主要为动物食品,如畜肉、禽肉、猪血、动物内脏、蛋类等。植物食品含铁的有:黑芝麻、黑木耳、海带和一些蔬菜,如油菜、芹菜、雪里蕻、苋菜、菠菜、茼蒿、韭菜、白菜、黄豆、黑豆、香菇等。

5. 水。水是人体所必需的一种成分。妇女在妊娠期间为了保持肾脏健康、避免便秘,多喝些水是非常必要的。

(一)孕早期、中期、晚期饮食要求

妊娠 10 个月,由于胎儿发育生长情况不同,故孕妇在饮食上也有很大变化,按照适应妊娠的发展,孕妇在营养补充上可分为早期、中期、晚期三个

阶段。根据胎儿发育和孕妇身体变化状况,孕妇应针对性地补充营养,以利胎儿生长发育和保证孕妇身体健康。

1. 孕早期饮食营养要求

孕早期是指妇女怀孕的最初3个月(1~12周)。怀孕1个月时,受精卵着床于子宫内壁,变成胚胎,并发展出许多可透过子宫吸收母血中所含营养与氧气的绒毛组织,也就是说,母体已经开始向胚胎供给营养。妊娠2个月胚胎约长2.5厘米,重量可达4克。妊娠8周开始,胚胎改称为胎儿,到12周末,胎儿身长约8~9厘米。

①合理全面营养。在妊娠早期的3个月内,胚胎生长发育缓慢,约每天增重1克,母体的有关组织增长变化不明显,因此,孕妇的饮食量与怀孕前基本相似。但这个时期是胎儿的各器官形成分化的阶段,所以孕妇需要合理全面营养,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水,以满足胚胎对各种营养成分的需要。

②孕妇在孕早期膳食中,特别要保证优质蛋白质的供应。肉类、蛋类、奶类和鱼类等,都含有优质蛋白质,应在食谱中占适当比重。

③孕早期要适当增加热能的摄入。孕早期基础代谢增加不明显,胚胎发育缓慢,母体体重、乳

房、子宫等变化不大,所以热能需要量并不多。但是,胎盘仍需将一部分能量以糖原形式贮存,然后以葡萄糖形式释放至胎儿血液循环,供胎儿使用。所以孕早期适当增加碳水化合物等食品的能量供给,将有利于保障胎儿的能量需要。孕妇在孕早期每日至少需摄入 150 克以上的碳水化合物(约合谷类粮食 200 克),以免因饥饿而使体内血液中的酮体蓄积,并积聚于羊水中,为胎儿所吸收。若胎儿吸收较多的酮体,对大脑发育将产生不良影响。富含碳水化合物类食物主要是糖、面粉、大米、玉米、小米、红薯、土豆等。这些食物比脂肪容易消化,在胃内停留时间较短,能缓解“早孕反应”,因此是适量增加孕早期热能摄入的主要食物。

④孕早期要确保无机盐、维生素的供给。无机盐和维生素对保证早期胚胎器官的形成、发育有着重要作用。研究表明,胚胎早期缺锌可导致胎儿生长迟缓,骨骼和内脏畸形,还可使中枢神经细胞的有丝分裂和分化受到干扰,导致中枢神经系统畸形。铜摄入不足,也可导致胎儿骨骼、内脏畸形。钙和磷摄入不足,也会影响胎儿骨骼的发育。铁摄入不足,可导致中、后期妊娠贫血。因此,在孕早期,孕妇应补充富含锌、铜、钙、磷、铁等胚胎、胎儿发育所需元素的食物。富含钙、磷的元素食物有奶