

主编 彭铭泉

美食良方丛书

中国药膳学创始人全新奉献

美味滋补 食疗精华 良药可口 方法简单

孕妇

营养配餐

Salmon



安徽科学技术出版社

孕妇 营养配餐



美食良方丛书

Yunfu

*Yingyang
Jiacan*

主 编 彭铭泉
副主编 彭年东
编 者 彭铭泉 彭年东 彭 斌
侯 坤 郑晓姝 彭 红
彭 莉 赖得辉 陈亚丁
侯雨灵
制 作 彭氏药膳首席继承人 彭年东
彭氏药膳第五弟子 郭明斌
摄 影 徐 放 施 展

 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇营养配餐/彭铭泉主编.—合肥:安徽科学技术出版社,2004.4
(美食良方丛书)
ISBN 7-5337-2913-7

I. 孕… II. 彭… III. 孕妇-食谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005676 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)
邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419
新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本: 889×1194 1/24 印张: 2.5
2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷
印数: 4 000
定价: 12.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)

《孕妇营养配餐》是以中医妇科学、中国药膳学理论为依据，根据孕妇所出现的不同常见病症，按辨证施膳原则，用膳食进行食疗，并且可以在无病时食用，起到防病保健的作用。

本书根据孕妇营养需要，分别介绍了孕妇补气、补血、妊娠反应、妊娠肿胀、胎动不安、妊娠子痫、胎位不正、妊娠杂症(包括妊娠咳嗽、妊娠小便不畅、妊娠口疮、妊娠便秘)等营养配餐。每个菜品、汤羹、饮品，都有配方、制作、营养成分与功效、宜忌，同时一菜一图，图文并茂，读者一看就懂，就会做。

本书的营养配餐方剂，既有古方，又有创新方；每个配方根据药食性味、功能、特点、营养成分，科学配伍；这些方剂菜肴、汤羹、饮品的所用药物在中药店都可购到，所用肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，其保健要求、效果，可根据各家庭情况选用。本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂，是一本推广营养配餐的科普读物。全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望本书成为您的朋友。

这里需特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的。在食用营养配餐时，最好在当地妇产科医师指导下进行，更能收到辨证施膳效果，同时也更为安全。

本书适用于一般家庭成员、保健食品加工厂工作人员、餐厅酒店工作人员、医务人员、厨师、患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

于成都彭氏药膳研究所



核桃仁炒豇豆 ①

百合炒冬苋菜 ②

核桃炒三丁 ③

昆布炒豆芽 ④

山药炒肉片 ⑤

菊花蘑菇炒肉片 ⑦

菊花炒鱼片 ⑧

枸杞烧豆腐 ⑨

桑葚烧海参 ⑪

归芪鱼翅 ⑫

何首乌烧鱼翅 ⑬

八角烧鸡翅 ⑭

金蝉烧肉丸 ⑮

川明参烧鲫鱼 ⑰

陈皮烧虾 ⑱

海参烧虾段 ⑳

山药芝麻炸肉丸 ㉓

砂仁炸子鸡 ㉔

人参白果炖乌龟 ㉕

莲子炖子鸡 ㉖

虫草炖乳鸽 ㉘

竹荪乌蛇炖猪肘 ㉙

目录



mulu
mulu
mulu

杜仲炖子鸭

30

天麻豆腐炖鱼头

31

生地泥鳅炖豆腐

33

当归陈皮炖鳝鱼

35

玉竹枸杞炖乌鸡

37

丁香鸭

39

虫草虾仁炖豆腐

40

砂仁香菇煮青菜

41

天冬桑葚煮大虾

43

枸杞煮田螺

45

龙眼肉煮鸡蛋

47

黑芝麻煮鸭蛋

48

赤小豆粥

49

白糖赤豆包

50

沙苑子饼

51

洋参冰糖饮

52

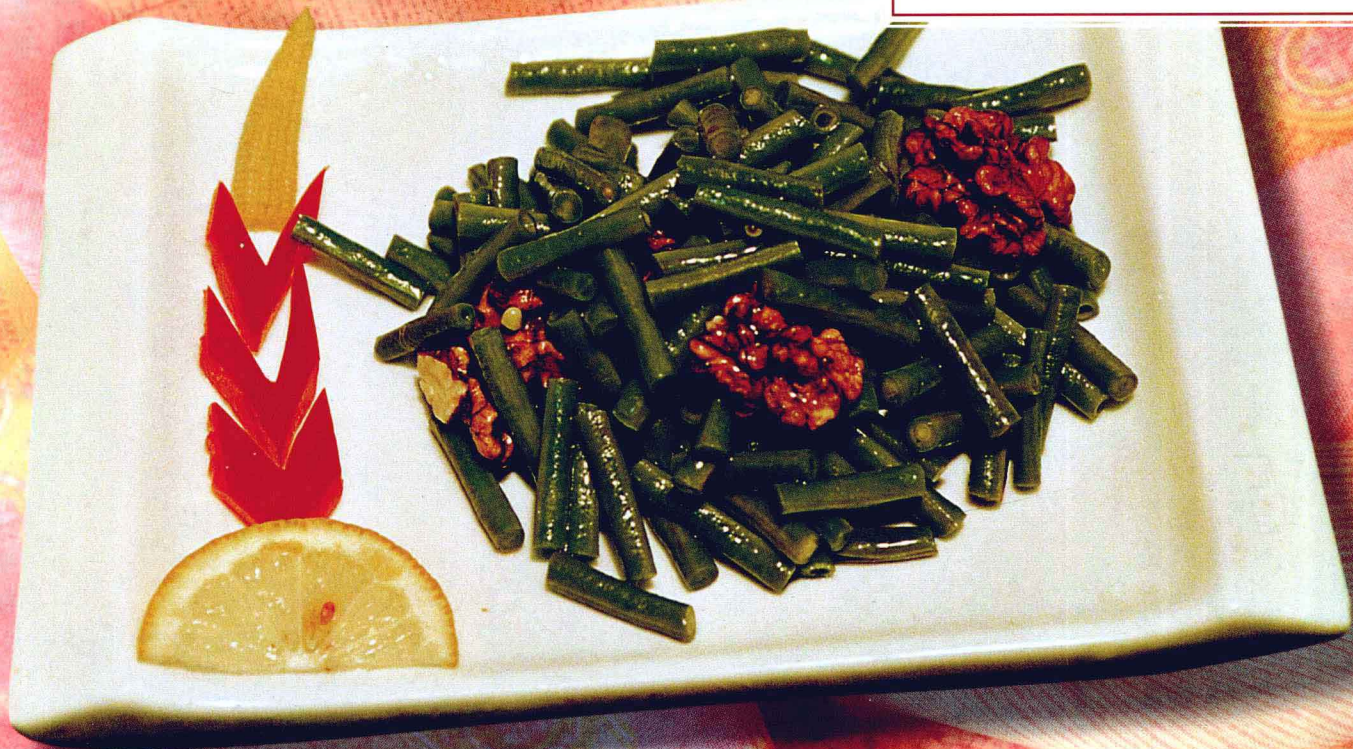
橙子饮

53

鱼腥草饮

54

核桃仁炒豇豆



配方

核桃仁	20克
豇豆	400克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
素油	35克

制作

- ① 将核桃仁用素油炸香；豇豆洗净，切4厘米长的段；姜切粒，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即下入豇豆，炒熟，加入核桃仁、盐、味精即成。

营养成分与功效 核桃仁含不饱和脂肪酸、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素等成分，具有补肾、温肺、润肠功效。豇豆含淀粉、不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素(VitB₁、VitB₂)等成分，具有健脾益肾功效。两者同炒，食用后可增强补肾、润肠功效。适用于孕妇食积、消渴、口渴、尿多等症。每天食用1次，每次吃豇豆100克，佐餐食用。

- 宜忌：便溏者忌食。

百合炒冬苋菜



配方

百合	15克
香菇足	50克
冬苋菜	400克
姜	5克
葱	10克
盐	4克
味精	3克

制作

- ① 将百合浸泡一夜，洗净；香菇足去头，洗净；冬苋菜洗净，切4厘米长的段，姜切片，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即下入冬苋菜、百合，炒熟，加入盐、味精，起锅，将冬苋菜摆放在扇碟前沿，香菇足摆在碟后，呈扇形，装饰上桌即成。

营养成分与功效 百合含多种生物碱、淀粉、蛋白质、脂肪等成分，具有润肺止咳、清心安神功效。香菇足营养丰富，含多种维生素。冬苋菜清热解毒。以上同炒，具有润肺止咳、清热解毒功效。适用于孕妇口舌生疮，咳嗽，小便不畅等症。

● 宜忌：凡中寒便滑者忌食。

核桃炒三丁



配方

核桃仁	20克
鸡脯肉	300克
胡萝卜	50克
白萝卜	50克
料酒	10克
姜	5克
葱	10克
盐	4克
味精	2克
素油	35克

制作

① 将核桃仁用素油炸香，备用；鸡脯肉洗净，切丁；胡萝卜、白萝卜去皮，切丁；姜切片，葱切段。

② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即加入鸡丁、料酒，炒变色，加入胡萝卜、白萝卜、少许水，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效 核桃仁含不饱和脂肪酸、蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素等成分，具有补肾、温肺、润肠功效。胡萝卜含大量维生素、挥发油等成分，具有明目、健脾、化滞功效。白萝卜含维生素、碘、淀粉酶、氧化酶等成分，具有健胃、消食、止咳化痰、利尿功效。鸡肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钾等成分，具有温中益气、补精添髓功效。以上同煮，可增强其补肾、健脾、开胃、温中益气功效。适用于孕妇脾胃虚弱，腰痛脚弱，消化不良，虚寒咳嗽，肠燥便难等症。四季皆宜。每天1次，每次吃菜100克，佐餐食用。

● 宜忌：便溏者忌食。

昆布炒豆芽



配方

昆布(海带)	100克
豆芽	300克
红柿椒	30克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
醋	10克
素油	35克

制作

- ① 将昆布发透，洗净，切成4厘米长的丝；豆芽去两端留茎；姜切片，葱切段；红柿椒切丝。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱炒香，随即下入豆芽、昆布、红柿椒丝、醋，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效 昆布含褐藻胶酸、纤维素、粗蛋白、糖类、甘露醇、钾、碘等成分，具有消痰软坚、泄泻利水功效。豆芽含蛋白质、脂肪、胡萝卜素、烟酸、皂苷等成分，具有清热解毒、宽中下气、利大小便功效。以上两者同烹，可增强其消痰软坚、清热解毒功效。适用于孕妇小便不畅、瘰疬、胃中积热、小便不畅等症。每天1次，每次吃100~150克菜，佐餐食用。

● 宜忌：胃寒者忌食。

山药炒肉片



配 方

山药	15克
猪瘦肉	300克
料酒	10克
番茄酱	30克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
素油	35克

制作

- ① 将山药浸泡一夜，切成3厘米长的薄片；猪瘦肉洗净，切成3厘米见方薄片；姜切片，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即下肉片、山药、料酒，炒变色，加入番茄酱，炒熟，加入盐、味精，起锅，装盘，装饰上桌即成。

营养成分与功效 山药含皂苷、黏液质、胆碱、淀粉、糖蛋白和氨基酸、多酚氧化酶、维生素C、植物酸等成分，具有健脾、补肺、固肾、益精功效。适用于孕妇滋补脾肾食用。每天1次，每次吃瘦肉50克，佐餐食用。

- 宜忌：实邪患者忌食。

制作

① 将菊花瓣用清水漂2小时；蘑菇洗净，切片；猪瘦肉洗净切3厘米见方的薄片；姜切片，葱切段。

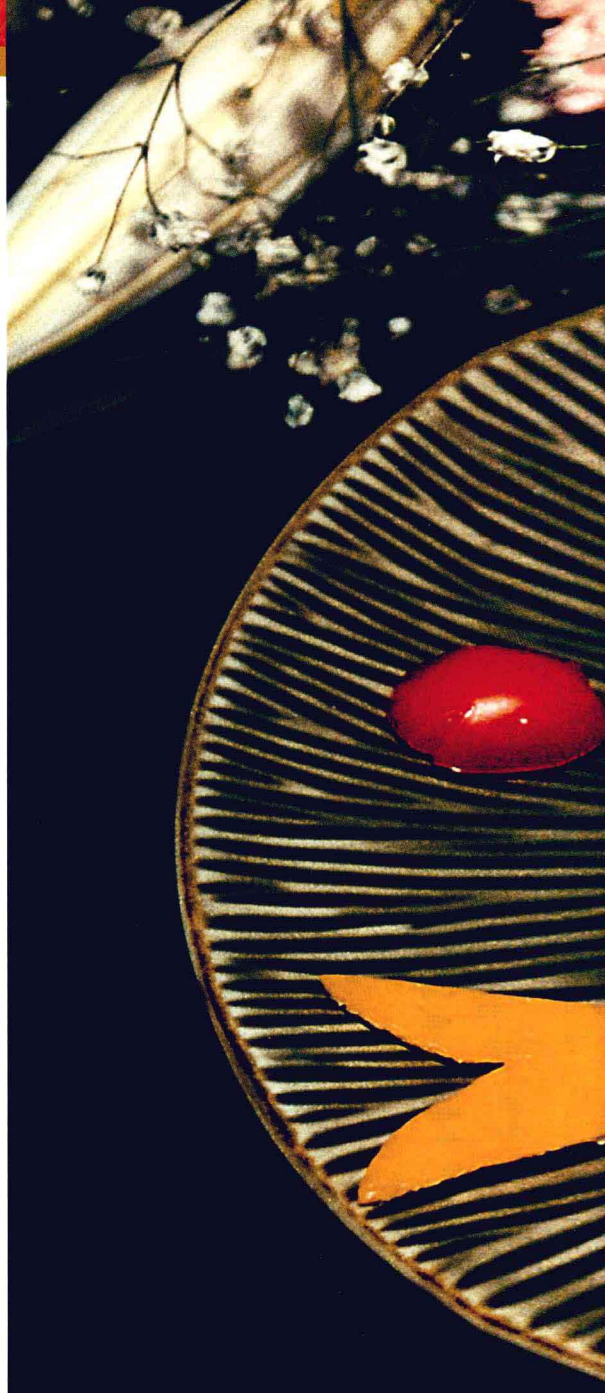
② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即下入肉片、料酒，炒变色，加入蘑菇，炒熟，加入盐、味精、菊花即成。

营养成分与功效 菊花含挥发油、胆碱、菊苷、氨基酸、黄酮类、维生素B₁等成分，具有疏风、清热、明目、解毒功效。蘑菇含多种氨基酸等成分。猪瘦肉含蛋白质、脂肪等成分，具有养阴润燥功效。以上同烹，可增强其养阴润燥、清热功效。适用于孕妇头痛、头晕、心烦、口疮等症。四季皆宜，每天1次，每次吃肉片50克，佐餐食用。

● 宜忌：气虚胃寒、食少泄泻者忌食。

配 方

菊花	30克(鲜品)
蘑菇	50克
猪瘦肉	300克
料酒	10克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
素油	35克



菊花蘑菇炒肉片



菊花炒鱼片



配方

鲜菊花	100克
草鱼片	400克
料酒	10克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
素油	35克

制作

- ① 将菊花瓣撕下，用清水浸漂；草鱼宰杀后，去头、尾、骨、内脏，洗净，片成3厘米见方的片；姜切片，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即下入鱼片、料酒，炒变色，加入菊花，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效 菊花含挥发油、腺嘌呤、胆碱等成分，具有疏风、清热、解毒功效。鱼片含蛋白质、脂肪等成分，具有补脾、益胃功效。以上两者同烹，具有清热解暑、健脾益胃功效。适用于孕妇妊娠子痫(中医称“产警”，由热甚生风罹患此病)。孕妇常吃，对头痛、眩晕、目赤、心胸烦热、疔疮肿毒有疗效。每3天食用1次，每次吃鱼片、菊花共50克，佐餐食用。

● 宜忌：气虚胃寒、食少泄泻者忌食。

枸杞烧豆腐



枸杞子	15克
荷兰豆	30克
豆腐	400克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
素油	35克

制作

- ① 枸杞子洗净，去杂质；荷兰豆切3厘米长的块；豆腐洗净切三角形块；姜切片，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即下入豆腐、荷兰豆、枸杞子，烧熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效 枸杞子含胡萝卜素、核黄素、抗坏血酸、亚油酸等成分，具有滋肾、润肺、补肝、明目功效。豆腐含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等成分，具有益气和中、生津润燥、清热解毒功效。荷兰豆色绿味美。三者同烹，可增强补肾、清热、解毒、明目功效。适用于孕妇妊娠高血压综合征，消渴，肝肾阴亏，腰膝酸软，头晕目眩等症。每天1次，每次吃豆腐150克，佐餐食用。

- 宜忌：外邪湿热、脾虚有湿及泄泻者忌食。

制作

- ① 将桑葚洗净；海参剖开，去肠杂，切成4厘米长的块；胡萝卜、黄瓜洗净，切成4厘米长的块；姜切片，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即下入海参、酱油、白糖、胡萝卜、黄瓜、桑葚、鸡汤、料酒，烧熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效 桑葚含糖、鞣酸、苹果酸、维生素(VitB₁、VitB₂、VitC)、胡萝卜素等成分，具有补肝、益肾、熄风、滋液功效。海参含甾醇、三萜醇、黏蛋白、粗脂肪、钙、磷、铁等成分。两者加入辅料胡萝卜、黄瓜同烹，可增强其补肾益精、养血润燥功效。适用于孕妇精血亏损，肠燥便秘等症。每3天食用1次，每次吃海参50克，佐餐食用。

● 宜忌：便溏、遗滑者忌食。

配 方

桑葚	20克
海参	300克
胡萝卜	30克
黄瓜	30克
料酒	10克
酱油、白糖	各15克
鸡汤	300克
姜	5克
葱	10克
盐、味精	各3克
素油	35克



桑葚烧海参

