



孕产妇营养食谱



童小茜 / 编



1088

740道精选孕产妇营养美食 300余例孕产妇饮食营养小窍门
40条孕产期营养知识集锦 8个孕产期实用饮食健康知识表



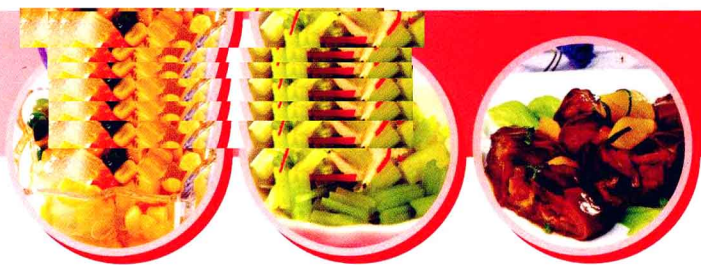
温馨
上市

孕产妇营养食谱

1088



740道精选孕产妇营养美食 300余例孕产妇饮食营养小窍门
40条孕产期营养知识集锦 8个孕产期实用饮食健康知识表



中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇营养食谱1088 / 童小茜编. —北京: 中国
画报出版社, 2010.10

ISBN 978-7-80220-926-8

I. ①孕… II. ①童… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
②产妇—妇幼保健—食谱 IV. ①TS972.164
中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第191874号

孕产妇营养食谱 1088



出 版 人: 田 辉

编 者: 童小茜

责任编辑: 刘晓雪

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpph1985@126.com

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

监 印: 敖 晔

开 本: 170mm × 230mm 1 / 16

印 张: 18

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-926-8

定 价: 24.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

前言

孕育生命，对每个家庭来说，都是一件重中之重的大事，如何奠定好宝宝的身体基础，为宝宝的“先天”发育加分，是每个准妈妈和准爸爸都非常关心的问题。的确，十月怀胎，是准妈妈的精血滋养着腹中的胎宝宝，准妈妈吸收了多少营养，决定了胎宝宝的发育状况。因此，不论是打算怀孕还是已经身怀六甲的准妈妈，甚至是哺乳期的新妈妈，都要仔细把握好“吃”这件大事，让宝宝健康茁壮地孕育和成长。而本书的目的，就是为了让准妈妈和新妈妈们清楚地知道，吃什么、何时吃、怎么吃。

孕产期饮食，并非一定要大鱼大肉、大滋大补，而是应在正确的时间，根据准妈妈和新妈妈身体的不同状况，均衡补充适宜的营养素；在胎儿发育的关键期，有针对性地补充重点营养素；重点营养素的补充应建立在均衡营养的基础之上，从而妥帖的安排好饮食结构和饮食内容，包括吃肉的量，吃蔬菜和水果的量以及三餐搭配等——这才是孕产期饮食营养的根本原则。本书就是在这样的指导原则下，列出了适宜、方便、营养、安全的近千种菜谱，供准妈妈们进行选择。

准妈妈在孕期、新妈妈在产后，还会有诸多不适反应甚至并发症，由于孕育和哺喂的特殊性，准妈妈和新妈妈更习惯于从饮食中寻求解决方案，吃回健康，本书就是您缓解症状、辅助食疗的最佳选择。此外，本书还包括准爸爸的饮食调养、孕产期的饮食禁忌常识、饮食营养疑问等一系列在孕产期您最想知道的有关饮食的知识。

祝愿每位准妈妈和新妈妈都能从本书中学会如何孕育、哺喂出宝宝茁壮成长，也能收获自身的健康和美丽。





目录

CONTENTS



Chapter 1 孕前营养总动员 015

营养均衡速读 016

1. 钙——让骨骼更健康 016
2. 铁——让贫血见鬼去吧！ 018
3. 锌——为宝宝的发育护航 020
4. 叶酸——避免宝宝神经畸形 021

孕前女性调理食谱



芦笋炒大虾	024
香菇西兰花	024
玫瑰鱼片	025
香菇烧海红	025
毛豆鸡丁	025
雄鸡报晓	026
松仁海带	026
海带炖肉	026
海带绿豆汤	026
鲢鱼汤	027
萝卜鲤鱼汤	027
清蒸黄花鱼	027
椰汁枸杞拌山药	027
茄子黑鱼丁	028
盖浇茄子	028

陈皮鸡翅汤	028	熬炖萝卜	032
草菇烩芦笋	028	干煸牛肉丝	033
鲜蘑核桃仁	029	板栗烧牛肉	033
肉苁蓉炖鱼汤	029	土豆萝卜炖牛肉	033
木耳鸡蛋瘦肉汤	029	土豆萝卜烧排骨	033
双耳牡蛎汤	029	鱿鱼汤	034
红煨酥牛肉	030	龙马童子鸡	034
莲藕红豆炖排骨	030	清蒸甲鱼	034
当归远志紫米粥	030	茴香焖羊肉	034
		黄油脆皮虾仁	035
		乌贼炖瘦肉	035
		五圆补鸡	035
		羊杂羹	035
		肉鸽鳖甲汤	036
		韭菜炒鸭血	036

孕前男性调理食谱



水芹炒干丝	031
芹菜拌干丝	032
凉拌芦笋	032
白萝卜炖蜜糖	032

Chapter 2

准妈妈孕早期要吃得巧

037

孕早期营养原则

038

1. 营养素搭配.....038
2. 适宜食物.....038
3. 饮食禁忌.....040

孕早期开胃食谱



葡萄干酿苹果	041
大枣花生蜜	041
甜椒牛肉丝	042
清蒸大虾	042
补脑鱼头汤	042
虾仁锅巴	043
猪肝拌瓜片	043
爆香鳊鱼头	043
苦瓜焖鸡翅	044
椒油牛百叶	044
番茄炖牛肉	044
柠檬汁	044
蒸鳊鱼	045
柠檬烤鸡	045
茼蒿一锅煮	045
番茄炒鸡蛋	045
大枣山药粥	046
花生大枣粥	046
淮山芡实粥	046
粟橘饭	046
南瓜牛奶大米粥	047
豇豆粥	047
八宝莲子粥	047
菊花小米粥	047

改善“害喜”食谱



糖渍柠檬	049
生姜橘皮茶	049
菠萝香橙汁	049
鲜韭饮	049
丁香炖雪梨	050
三蔬一果蜜饮	050
橙汁水果盅	050
番薯生姜糖水	050
大枣扒山药	051
香蕉薯泥	051
红糖水煮蛋	051
鱼香鸽蛋	052
小米蒸排骨	052
脆皮冬瓜	053
火炒五色蔬	053
碧绿扒鱼肚	053
烩白菜三丁	054
蒜薹烧小黄鱼	054
荸荠大黄鱼片	054
生姜炖牛肚	054
番茄炒肉片	055
炸山药条	055
海带鱼头汤	055
枸杞炖羊脑	055

大麦羊肉汤	056
姜母鸭	056
砂仁鲫鱼汤	056
香菇烧面筋	056
白灼鲜鲈鱼	057
闽南鱿鱼	057
韭菜肥肠爆鸭血	057
香菇核桃肉片	058
虾米莲藕	058
松子核桃小米粥	058
麦冬竹叶粥	058
大枣生姜粥	059
胡萝卜排骨米饭	059
荞麦面疙瘩汤	059
山药玉米粥	060
粳米红糖粥	060
燕麦黑芝麻粥	060

胎宝宝发育营养食谱



猕猴桃酸奶	061
紫菜蛋汤	062
清汤竹荪	062
茼蒿鱼头汤	062
鸡汤豆腐小白菜	062
海带豆腐汤	063

孕中期开胃食谱



蜂蜜橙子茶	087
橙子酱	087
奶香玉米汁	088
山楂梨丝	088
红烧带鱼	088
黄瓜银耳汤	088
家常罗宋汤	089
酸菜蛤蜊汤	089
银耳竹荪汤	089
开胃土豆丝	089
凉拌土豆丝	090
鸡汤豆腐小白菜	090
苦瓜炒蛋	090
田园蘑菇沙拉	090
姜米拌脆藕	091
清炒笋丝	091
嫩姜拌莴笋	091
鸡肉土豆泥	091
茄汁虾仁	092
木耳炒青笋	092
鲜藕蛋羹	092
枸杞双仁炒芹丁	092
土豆焖牛腩	093
柠汁煎鸡脯	093
番茄炒虾仁	093
鲫鱼菜花羹	094
葱爆羊肉	094
大葱鸡脯卷	094
开胃香椿	095
山药煨牛蹄	095
柠汁煎牛扒	095
春韭炒羊肚	096
酸甜卷心菜	096
洋葱肉干丝	096
水煮肉片	096
白胡椒炖猪肚	097
大蒜烧茄子	097
鸡蛋瓢苹果	097

茭白煮鲜鱼	098
芹菜炒鸡蛋	098
苦瓜炒猪肝	098
核桃仁莴笋	099
草莓绿豆粥	099
草莓麦片粥	099
紫苏子粥	099
陈皮瘦肉粥	100
锅巴粥	100
肉豆蔻粥	100

胎宝宝发育营养食谱



豆腐煲	101
金钩芹菜	102
葱烧海参	102
两米芸豆粥	102
醋浸花生	102
枸杞烩海参	103
蘑菇炖豆腐	103
奶香芹菜汤	103
鸭泥豆腐汤	104
紫菜白玉羹	104
香葱豆腐	104
毛豆焖肉	104
冬笋鲫鱼汤	105
葱烧鲫鱼	105
鲫鱼炖豆腐	105
大枣黑豆鱼尾汤	106
土豆炖鸡块	106
蘑菇炖豆腐	106
核桃油炒茭白鸡蛋	107
水晶马蹄鳝鱼饼	107
韭黄炒鳝鱼	107
蛋清熘蘑菇	108
柠檬鱼片	108
奶汁白菜	108
草鱼炖豆腐	109
栗子烧土鸡	109

菠萝牛肉片	109
葡式咖喱鸡	110
清汤牛肉	110
鱼香虾球	110
萝卜丝鲫鱼汤	111
胡萝卜烧牛腩	111
葱烧牛蹄筋	111
小菜鲑鱼排	112
冬瓜鲤鱼汤	112
排骨炖冬瓜	112
虾酱茼蒿炒豆腐	113
三鲜烩鱼唇	113
什锦牛骨汤	113
茄泥肉丸	114
黄豆芽排骨豆腐汤	114
丝瓜鲑鱼汤	114
牡蛎汤	115
虾仁拌莼菜	115
番茄枣茶	115
芝麻绿豆粉	116
菜花炒蛋	116
虾仁蛋羹	116
蒜蓉生菜	117
糖醋海蜇头	117
鳕鱼羹	117
冬瓜莲子冰糖粥	118
卷心菜粥	118
番薯米粥	118

补铁补血食谱



黑木耳蒸枣	120
枸杞大枣煲鸡蛋	120
美味鱼吐司	120
干炸小黄鱼	121
木耳猪血汤	121
酱肉四季豆	121
西米珍珠蛋	121
香菇蒸枣	122
当归鱼汤	122

猪手茭白汤	122
紫菜蛋汤	122
大枣蒸糯米	123
软烂猪肘	123
黄豆芽拌海带	123
紫菜丸子	124
菠菜炒香干	124
鲍鱼冬菇海参汤	124
芝麻肝片	125
菠菜鸡蛋汤	125
青玉肚片	125
番茄茼蒿芹菜汁	125
鲳鱼木耳汤	126
菠菜拌海蜇头	126
木耳肉片汤	126
猪肉焖老鸭	126
油菜扒猪血	127
青蒜炒鸭血	127
猪蹄瓜菇汤	127
大枣香菇汤	128
香菇蒸鸡	128
百合大枣银杏羹	128
炖猪蹄	128
猪骨大枣枸杞汤	129
牛肉胶冻	129
芝麻小米粥	129
芝麻蜂蜜粥	129
菠菜粥	130
小麦芸豆粥	130
双肉海参饺	130
菠菜馅饺子	131

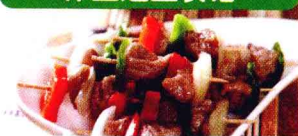
乌鸡糯米粥	131
花生米粥	131
黑芝麻甜奶粥	132
糯米红糖粥	132
四红粥	132

体重过轻食谱



白云藕片	134
咖喱苦瓜	134
尖椒煸排骨	134
酱鹅炖玉米	135
豆鼓蒸排骨	135
蛋黄卧冰	135
茼蒿蛋白饮	136
葱油萝卜丝	136
糖醋排骨	136
番茄鸡丁	137
醋溜鸡片	137
瓦块牛肉	137
山药炖兔肉	138
黄豆无花果煲猪爪	138
柴鱼花生排骨粥	138
香菇牛肉粥	139
羊肉丝面	139
红薯豆沙饼	139

体重过重食谱



丝瓜炒蚌肉	140
软煎鲈鱼	140
炆菠菜豆腐	141
番茄拌豆腐	141
酸奶鱼皮泡菜	141
鱼香豆腐	142
豆皮炸金针	142
香酥冬瓜	142
鲜香肉串	143
酥香鱼片	143
清蒸带鱼	143
口蘑烧冬瓜	144
炖三珍	144
茼蒿拌竹笋	144
木耳猪皮汤	144
咖喱兔腿	145
油焖茭白丝	145
红白萝卜炖蛤蜊	145
氽鱼丸	145
干贝蟹肉炖白菜	146
翡翠烩白玉	146
鳝鱼粥	146
油煎南瓜饼	147
黑芝麻山药丸子	147
黑豆大枣粥	147

Chapter 4

准妈妈孕晚期要吃得好

148

孕晚期营养原则

149

1. 营养素搭配	149
2. 适宜食物	150
3. 饮食禁忌	151

孕晚期开胃食谱



奶香玉米汁	152
奶油番茄汤	152
松仁玉米	153
酸甜牛蒡萝卜片	153
萝卜炖鸭块	153
银耳百合炖香蕉	154
香蕉乳酪糊	154
水晶猕猴桃冻	154
红豆橘子羹	154
脆皮黄瓜	155
酿苦瓜	155
炒素三丁	155
腐乳炒空心菜	155
番茄瓜方	156
三鲜冬瓜汤	156
鱼香虾球	156
虾皮豆腐	157
木瓜银耳排骨汤	157
藕片牛腩汤	157
青红辣白菜丝	157
柿椒炒玉米	158
香菇粥	158
小米什锦粥	158
萝卜青果粥	158

孕晚期控制血糖食谱



油豆腐烧油菜	160
番茄炒虾仁	160
嫩姜拌莴笋	161
豆豉鳗鱼	161
蛋丝拌黄瓜	162
冬瓜薏米瘦肉汤	162
猴头蘑菜心	162

牡蛎煎蛋	163
牡蛎鲫鱼汤	163
鸭肉牡蛎煲	163
虾仁豆腐	164
青豆虾仁	164
西兰花烩胡萝卜	164
洋葱拌番茄	165
洋葱炒牛肉	165
洋葱爆炒虾	165
青鱼炖黄豆	166
带鱼扒白菜	166
猴头蘑炖柴鸡	166
西葫芦饼	167
凉拌燕麦面	167

降压消肿食谱



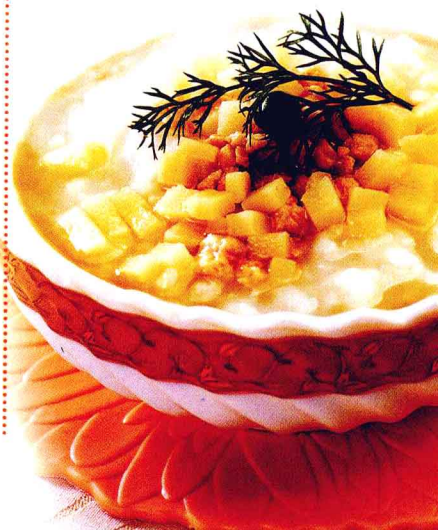
冬菇扒茼蒿	170
麻酱冬瓜脯	170
西瓜皮炒肉丝	170
当归鸭肉米粉	171
鲤鱼陈皮煲	171
清汤鲫鱼	171
番茄黄豆炖牛肉	172
红烧冬瓜	172
马蹄炒猪肝	172
清蒸茄子	173
荔浦芋头	173
蛋酥猕猴桃	173
翠衣拌木耳	174
苦瓜豆腐汤	174
益肝利湿汤	174
冬瓜鲤鱼汤	175
山楂鱿鱼卷	175
红绿雨丝盘	175
酒酿蛋包汤圆	176
冬瓜红豆粥	176
红小豆粥	176
茯苓红小豆包	177

当归鸭肉米粉	177
腊香黄金饭	177
黄花菜炒牛肉	178
红汤鸡翅	178
鱼丸三菜汤	178
芝麻香兔	179
鹌鹑蛋烧猪蹄	179
核桃仁烧鸡块	179

临产储备营养食谱



莲子炖猪肚	180
姜枣杞子炖乌鸡	181
黄花熘猪腰	181
松子仁糖	181
腰果虾仁小入参	182
花生炖牛筋	182
荔枝大枣汤	182
海参烧木耳	183
大枣阿胶粥	183
花生米粥	183
豆沙油糕	184
红薯大枣煮米饭	184
芝麻南瓜饼	184



产后营养原则

186

1. 营养素搭配 186
2. 适宜食物 187
3. 饮食禁忌 187

产后健脾开胃食谱



鸡蛋豆腐羹	188
鲜姜蒸蛋	188
五花肉丸子汤	189
木瓜炖鲫鱼	189
鲜虾丝瓜汤	189
白果蒸蛋	189
乌豆莲子羊肉汤	190
花生小豆鲫鱼汤	190
草莓酱炒鸡蛋	190
花生粥	191
营养鸡丝粥	191
什锦甜粥	191

产后生血化瘀食谱



莲子百合燕窝	192
黑米炖鸡肉	192
花生炖牛筋	193
番茄墨鱼汤	193
黄豆栗子猪蹄汤	193
豆腐山药猪血汤	193
枸杞猪肝汤	194
肉末海参	194
半月沉江	194

胡萝卜蛋羹	195
香菇瘦肉粥	195
香油鸡面	195
生炒糯米饭	196
火腿鸽子	196
脆鲜面	196

产后催乳润乳食谱



王不留行瘦肉汤	197
大枣煨猪肘	197
当归黄芪鲤鱼汤	198
茭白炒肉丝	198
黄花熘猪腰	198
黄花杞子蒸瘦肉	198
虾仁镶豆腐	199
豌豆炒鱼丁	199
羊肉虾羹	199
萝卜干炖带鱼	199
茼蒿辣子鸡	200
萝卜炖羊肉	200
百合猪脚汤	200
滋补羊肉汤	201
清炖鲫鱼汤	201
鲜虾汤	201
香菇枣香蒸鸡	202
猪蹄通草粥	202
酒酿蛋包汤圆	202

产后防抑郁食谱



香蕉鲜桃汁	203
苹果鹌鹑	203
笋香猪心	204
香甜凤片	204
腊味小白菜	204
心心相印	205
肉末四季豆	205
艳丽养心菜	205
发财锤	206
莲子银耳汤	206
海蜇马蹄瑶柱汤	206
淡菜炒韭菜	206
橙汁酸奶	207
大枣豆浆	207
南瓜炒蛋黄	207
奶汤鲫鱼	207
糖醋莴笋	208
补脑益智羹	208
木须蛭子	208
酥麦饼	208



产后壮骨健腰食谱



清炖鱼	209
洋葱鸡腿小人参	209
肉片金针腐竹煲	210
花生鹿筋汤	210
芽菜节瓜猪舌汤	210
干贝乌骨鸡	210

白雪映花菜	211
脆响鳝鱼	211
鱼羊营养羹	211
强身茶	211
木瓜枸杞茶	212
牛肉土豆汤	212
绣球薯圆	212
花生炖凤爪	213
杜仲炖猪腰	213
姜丝香油面	213
橘肉圆子	214
粟米粥	214



Chapter 6

哺乳妈妈的均衡饮食

215

哺乳期营养原则

216

1. 营养素搭配	216
2. 适宜食物	216
3. 饮食禁忌	216

祛斑养颜食谱



猕猴桃果汁	217
菠菜煮田螺	217
龙眼山药饮	218
南瓜子茶	218
鳝鱼丝瓜汤	218
甜椒炒丝瓜	218
西瓜皮爆鳝丝	219
卤五花肉	219
走油猪蹄	219
红花鲙鱼	219
美丽佳人茶	220
蜜汁板栗	220

绿茶椰汁糕	220
冰糖莲子	221
双橙瓜片	221
蜜汁土豆	221
包馅卷心菜	222
栗子煲猪蹄	222
花生煲猪尾	222
梅菜扣肉	223
荔枝肉	223
蜜汁羊腿	223
银杏百合	224
菜心烧百合	224
清炒腰果西兰花	224

生发乌发食谱



桑葚大枣饮	225
青豆带鱼	225
何首乌鸡汤	226
奶汁海带	226
三色鱼卷	226
松子香蘑	227
黑木耳煎嫩豆腐	227
枸杞黑豆炖鲤鱼	227
琥珀花生	228
红枣酥肉	228
枸杞鲜蘑炒心片	228
枸杞丝瓜溜肉片	229

枸杞炖肉鸽	229
清蒸石斑鱼	229
莴笋苹果汁	230
芦笋桂花蜜汁	230
双黑茶	230
杞乌茶	230
芝麻松仁茶	231
桑葚冰糖茶	231
海带炖鸡	231



瘦身减脂食谱

冬瓜薏仁汤	232
鲤鱼姜丝汤	232
荷叶知母茶	233
番木瓜粉	233
珊瑚白菜	233
咖喱魔芋豌豆	233
芦荟玉米粒	234
洋葱烧牛肉	234
素三丝	234
拌双笋	235
红焖萝卜海带	235
玉兰鱼丝	235
豉香鱼段	236
虾皮芸豆汤	236
茭瓜虾皮汤	236
山药枸杞汤	237
香菇鸡块煲	237
养颜润肤煲	237
莲子百合瘦肉汤	238
鱿鱼冬瓜甑	238
皮蛋炒苋菜	238
蛤蜊炖蛋	239
蓝莓酱	239
香菇枸杞鸡肉粥	239

哺乳期营养食谱



豆腐丝拌豌豆苗	240
锅塌丝瓜	240
杜仲烧鱼	241
凤尾菇煲乌鸡汤	241
甜醋猪脚姜汤	241
干贝豆腐汤	242
木瓜烧带鱼	242
炒蚕蛹	242
枸杞甲鱼	243
鲍鱼汤	243
炒花蟹	243
夏草鸡丝汤	244
绿豆藕合	244

豆瓣鱼	244
茄泥土豆	245
油焖河虾	245
茼蒿小豆腐	245
三鲜蕨菜	246
归芪枣鸡汤	246
鸡丝木耳面	246
鸡蓉蒸饺	247
猪血鱼片粥	247
鸡丝芹菜饭	247
薏仁鸡蛋米饭	248
虾仁馄饨	248
糖醋白菜	249
栗子白菜	249
鲜蘑烩油菜	250
韭菜虾仁炒鸡蛋	250



孕期感冒食疗方

姜丝萝卜饮	252
金银花饮	252
蛤蚧排骨汤	252
薄荷大米粥	253
葱白大米粥	253
鸭梨粥	253
牛蒡子粥	253
银耳老母鸡汤	254
桑菊粥	254
菊花核桃仁粥	254
百合杏仁粥	254

先兆性流产食疗方

无忧茶	255
二蒂粉	255
香拌虾仁	255
菟丝子黑豆糯米粥	255

妊娠糖尿病食疗方

肉片苦瓜	256
枸杞炖兔肉	256
冬瓜肉丸汤	257
虾仁香芹燕麦粥	257
菠菜根粥	257
玉米菠菜粥	258
山药粥	258

高血压综合征食疗方

糖醋银鱼豆芽	259
千金鲤鱼汤	259
天麻鸭子	260
首乌天麻瘦肉汤	260
手撕鸡肉拌黄瓜	260
香辣鸡丁汤	261
鱿鱼汤	261
大枣香菇汤	262
冬笋香菇炒白菜	262
鲜笋香菇豆腐	263
酱爆五花肉	263
鲍鱼三丝粥	264
海参鸭肉粥	264

产前抑郁食疗方

豆豉田螺汤	265
西芹炒百合	265
雪梨香蕉汤	266
滋补明目汤	266
辣味山药炒鸭脯	266
豆芽辣炒瘦肉丝	267
三丁拌花生	267
糖醋花香藕	267
麦枣甘草萝卜汤	268
红豆南瓜粥	268

产后发热食疗方

豆腐鲫鱼汤	269
茼蒿菊花水	269
银耳猪肝汤	270
拔丝葡萄	270

胡萝卜煲田螺	270
莼菜银鱼丸汤	271
竹荪玉笋粥	271
薏仁番茄瘦肉面	271
仙人掌炒牛肉	272
蕨菜烧海参	272

产后恶露不净食疗方

花生粥	273
黄芪鸡汤	273
清炒鳝鱼丝	274
葡萄菠萝杏汁	274
南瓜生菜汁	274
甜瓜胡萝卜橙汁	274
白菜甜瓜梨汁	275
葡萄甜瓜萝卜叶汁	275
牡蛎炒菠菜	275
大葱拌羊肉	275

子宫复原不全及 子宫脱垂食疗方

牛奶龙眼雪蛤	276
虾仁炒鲜奶	276
姜枣杞子炖乌鸡	277
首乌大枣鸡蛋汤	277
海带黄瓜芦笋汁	277
姜枣橘子汁	277
参果炖肉	278
当归生姜羊肉汤	278
大枣阿胶粥	278
无花果粥	278

乳腺炎食疗方

五味猪肚	279
蒲公英茶	279
鲜橙汁冲米酒	279
金银花银耳煲	280
苋菜肉片汤	280
草决明海带汤	280
灰树花包子	281
红枣栗子粥	281
咸香白薯粥	281

产后多汗食疗方

黄芪牛肉	282
五圆全鸡	283
乌鸡人参汤	283
当归炖牛肉汤	283
蟹肉莲藕粥	284

产后感染食疗方

金针千张	285
白果莴苣炖老鸡	285
小白菜心炒蘑菇	286
番茄双花	286
银耳枸杞汤	286
海参豆腐	287
冬瓜红豆汤	287
柠檬橙汁	287



孕前

营养总动员



营养均衡速读

yingyang junheng sudu

1. 钙——让骨骼更健康

营养解读

钙是人体骨骼和牙齿的重要构成元素之一。

骨骼和牙齿中的钙是人体钙含量的99%，另外1%分布在血液、细胞间液和软组织间。我们体重的2%是钙元素。一般而言，成年人体内含钙总量约为1200克。

妈妈体内的钙元素是宝宝骨骼的源泉。准备好足够多的钙质，才可以怀上骨骼强健的宝宝。

准妈妈的需求量

准备怀孕及孕期准妈妈每天需要摄入1000~1200毫克的钙质，才可以满足生宝宝的要求噢！

富含钙的食物

常见食物钙含量表

食物名称	100克食物中 钙含量（毫克）	日常食用量	日常食用量之 钙含量（毫克）
奶酪	574	2片（45克）	258
全脂鲜奶	111	1杯（240毫升）	257
小鱼干	2213	10克	221
五香豆干	273	2片（80克）	218
酸奶（原味）	63	1杯（240毫升）	151
虾米	1075	10克	108
虾仁（中等大）	104	6只（30克）	31
豆浆	11	1杯（240毫升）	26
芥蓝	238	1碟（100克）	238
红苋菜	191	1碟（100克）	191
绿豆芽	147	1碟（100克）	147
腰果	112	7粒（11克）	12
葡萄干	55	33个（20克）	11