

食材万千
精选 18 种对孕产妇
最有利的食材

孕产妇



18 种食材营养功效全揭秘！

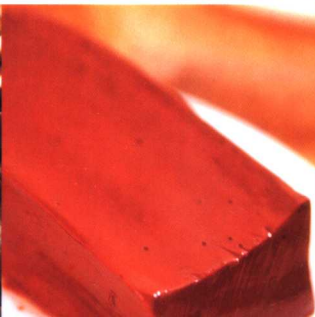
必吃的 18 种食物



53 道专门针对孕产妇的营养食谱，高蛋白、高钙、低脂肪，种类多样，营养全面，孕育健康小生命

D I E T E T I C

S E C R E T



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇必吃的18种食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2005. 11

(饮食秘诀)

ISBN 7-5442-3144-5

I. 孕... II. 深... III. ①孕妇—营养卫生②产妇—营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第060656号

YINSHI MIJUE 04 —— YUNCHANFU BICHI DE 18 ZHONG SHIWL

饮食秘诀04 —— 孕产妇必吃的18种食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦B座3楼 邮编 570203

电子信箱 nhcbs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳影视电分有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/48

印 张 30

版 次 2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3144-5

定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

孕产妇必吃的 18种食物

饮食秘诀 04

DIETETIC
SECRET



前言 PREFACE

人体在生命过程中的不同阶段，对营养的需求也是不同的，针对不同的生理时期采取相应的营养措施，可以有效地保障人体健康。妊娠期和哺乳期是女人一生中最重要的两个时期，这两个时期的营养十分重要，对自己和孩子一生的健康都有很大的影响，相信大家都是热爱生命、热爱生活的人，那就共同努力吧！



对于快要成为妈妈或刚刚成为妈妈的你来说，
以下这些是你所必须知道的：

一、孕妇的营养与膳食

1. 生理特点

①新陈代谢的变化：这个时期的女人新陈代谢的速度是很快的，而且由于宝宝的存在，合成代谢的速度要远远大于分解代谢，这就要求摄入大量的营养物质。传统的观念就是要多吃，但是由于孕激素的作用，简单地增加膳食的摄入量是不行的，这样会对机体造成很大的负担，所以对饮食进行科学调整。

②消化系统的变化：由于孕激素的作用，胃肠功能会减弱，经常引起胃肠胀气及便秘。而且孕早期的恶心、呕吐、食欲不振等妊娠反应，也妨碍某些营养素的摄取，所以要想健康，我们必须科学地搭配食物。

2. 合理膳食

①孕早期的膳食：由于妊娠反应的影响，孕早期膳食应以清淡、易消化为原则，例如无油腻的面食，同时建议少餐多食。等情况好转后可以选择其他食物。

②孕中期的膳食：这个时期的孕妇食欲明显好转，胎儿也迅速成长，但是贫血和缺钙的现象明显增多，同时其他各类营养素的需要量也增加很多，所以要尽量多食用肝和血制品，其他各类食品也要平衡补充。

③孕后期的膳食：这个时期胎儿生长的速度最快，同时胎儿体内要贮存大量的营养物质，以备出生后利用。所以这个时期要增加蛋白质的摄入量。

二、乳母的营养与膳食

1. 生理特点

哺乳期的营养需要远远大于妊娠期，如果乳母在这个时期营养不良，不仅分泌出的乳汁质量下降，乳母的健康也将受到损害，所以向乳母提供充足合理的营养，

对婴儿和乳母的健康都有着重要的意义。

2. 合理膳食

①要选取优质、高能量、高钙的食品食用，而且种类要多样化。

②要多做汤类，以利于吸收和分泌乳汁。

③建议采用少量多餐方法，能使摄入的营养成分被充分地吸收。

④尽量选择低脂肪食品。

⑤有吸烟、喝酒习惯的乳母一定要戒烟、戒酒。

⑥常吃一些猪蹄、鲫鱼等具有催乳作用的食物。

本书就是针对孕产妇的一般特点，全面而详实地指导年轻的妈妈或准妈妈们如何做出适合自己、保质保量而且色香味俱全的营养食品。本书的特色是：

1. 科学分析、便于理解
专业的营养师对每一个食谱进行详实的营养与功效分析，并指导饮食宜忌。

2. 实用食谱、简单易行
精心挑选的食谱简单易行，即使是烹调知识并不丰富的妈妈或者准妈妈们，也能成功操作。

3. 对症饮食、平衡健康
根据孕产妇常见的病症，合理运用饮食方法进行调节，安全、健康、有效。

4. 设计精美、赏心悦目
新颖别致的版面设计配合清晰逼真的图片，给读者更直观的参考。



目录



猪血	6	枸杞汽锅鸡	36
红白豆腐	9	封乌骨鸡汤	37
韭菜花烧猪红	10	香菇	38
竹笋炒血豆腐	11	香菇鸡粥	43
豆浆	12	豌豆香菇拌豆腐	44
翠塘虾仁豆浆	15	芹菜炒香菇	45
酱油黑豆浆	16	鲫鱼	46
豆浆炖羊肉	17	参芪烧鲫鱼	49
牛奶	18	什锦砂锅鱼	50
牛奶炒蛋清	23	竹笋鲫鱼汤	51
锦绣炒鲜奶	24	鸡肉	52
牛奶炖花生	25	田七蒸鸡	55
猪蹄	26	爆人参鸡片	56
萝卜干蜜枣猪蹄汤	29	宫保鸡丁	57
驰名猪手	30	虾仁	58
酱猪手	31	腰果虾仁	61
乌鸡	32	虾仁扒豆腐	62
桂圆黑枣炖乌鸡	35	虾胶酿豆角	63



菠菜64

番茄猪肝菠菜面67

上汤菠菜68

菠菜银雪鱼69

橙子70

橙汁冲米酒73

香橙鸡胸74

鲜橙汁75

木瓜76

木瓜炖雪蛤81

木瓜煲猪脚82

西芹淮山木瓜83

香蕉84

香蕉船87

香蕉百合银耳汤88

香蕉薄饼89

火龙果90

贵妃蚌炒火龙果93

凉拌山药火龙94

火龙果酸奶汁95

苦瓜96

苦瓜瘦肉汤101



香油凉瓜102

苦瓜酿三丝103

芹菜104

西芹鸡柳107

芹菜炒蛤蜊肉108

西芹炒排骨109

白菜110

一品大白菜113

白菜炒猪肝114

酸白菜炒肉丝115

鲤鱼116

糖醋全鲤119

白汁鲤鱼120

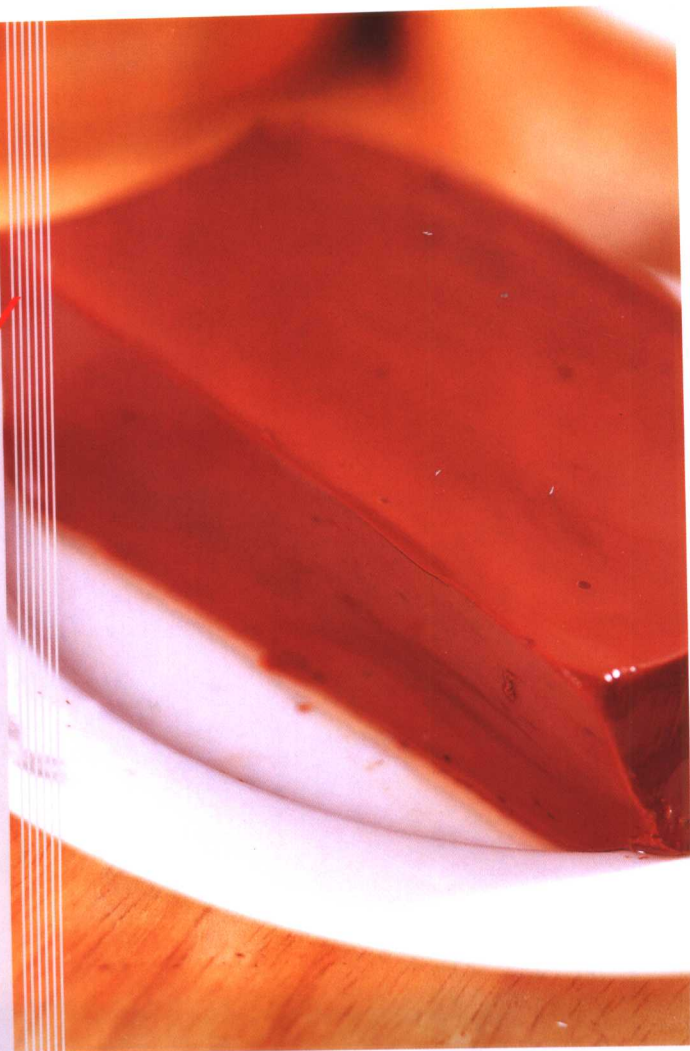




猪血

Pig blood

猪血中含有人体不可缺少的无机盐，如钠、钙、磷、钾、锌、铜、铁等，特别是猪血含铁丰富，每百克中含铁量45毫克，比猪肝几乎高2倍（猪肝每百克含铁25毫克），比鲤鱼高20倍，比牛肉高22倍。铁是造血所必需的重要物质，具有良好的补血功能。因此，妇女分娩后膳食中要常有猪血，既防治缺铁性贫血，又增补营养，对身体大有裨益。



营养师健康提示

猪血与海带同食会引起便秘；与黄豆同食可导致气滞；胃下垂、痢疾、腹泻等疾病患者不要食用猪血，防止病情加重。

吃猪血有好处

据测定，每百克猪血含蛋白质19克，高于牛肉、瘦猪肉和鸡蛋的含量，且极易消化吸收。其脂肪的含量极少，每百克中仅含0.4克，是瘦猪肉所含脂肪量的1/10，属低热量、低脂肪、高蛋白食品。

猪血的含铁量也非常丰富，每百克中含铁量高达45毫克，比猪肝高2倍，比鸡蛋高18倍，比猪肉高20倍。铁是造血所必需的重要物质，机体内缺乏铁元素将会发生缺铁性贫血，所以，贫血患者常吃猪血可起到补血的功效。

医学研究证明，猪血内所含的锌、铜等微量元素，具有提高机体免疫功能和抗衰老的作用，猪血中的卵磷脂能抑制低密度胆固醇的有害作用。



营养与功效

猪血素有“液态肉”之称，它的蛋白质含量略高于瘦猪肉，所含氨基酸的比例与人体中氨基酸的比例接近，极易被消化、吸收。国内外专家近年来的调查研究发现，猪血是一种食疗价值很高的食品，酌量食用猪血，可起到防病、治病和保健的功效。中医认为：猪血味咸性平，无毒。现代医学研究认为，人体所必需的8种氨基酸猪血全都具备，而且还含有铁、铜、锌、锰、钨、钴、钠、磷、钾、铬、硅、钙等多种人体必需的微量元素。

选购

猪血在收集的过程中非常容易被污染，因此最好是购买经过灭菌加工的盒装猪血。

适用量

每次50克

维生素

A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (微克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
12	0.03	0.04	-	-	-	386	0.2	2.3	90	-	-	-	-	0.3

营养成分全知道

热量 (千卡)	三大营养素			胆固醇	膳食纤维	矿物质								
	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	(毫克)	(克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)
55	12.2	0.3	0.9	116	-	4	8.7	16	29	56	0.1	5	0.28	7.94

红白豆腐



【做法】



【原材料】

1. 豆腐、猪血切成小块，辣椒、生姜切片；

2. 锅中加水烧开，下入猪血、豆腐焯水后，捞出；

3. 将葱、姜、辣椒片下入油锅中爆香后，再下入猪血、豆腐稍炒，加入适量清水焖熟后，调味即可。

豆腐150克、猪血150克、红辣椒1个、葱20克、生姜5克

【调味料】盐6克、味精3克

【特别提示】

猪血味咸性平，无毒，有生血、解毒之功效；豆腐富含大豆蛋白和卵磷脂，能保护血管、降低血脂、降低乳腺癌的发病率，同时还有益于胎儿神经、血管、大脑的发育。这道菜营养丰富，能有效补充孕产妇所缺失的铁和血，同时能保护心血管，建议每周食用2~3次。



韭菜花烧猪红

【特别提示】蒜要先入锅炸香。



【原材料】

韭菜花100克、猪红150克、姜1块、红椒1个、蒜10克

【调味料】油15克、辣椒酱30克、豆瓣酱20克、盐5克、味精2克、鸡精2克、上汤200克



【做法】

1. 猪红切块，韭菜花切段，姜切片，蒜去皮切片，红椒切片；



2. 锅中水烧开后，放入猪红焯烫，捞出沥水；



3. 油烧热，爆香蒜、姜、红椒，加入猪红、上汤及调味料煮入味，再加入韭菜花即可。



竹笋炒血豆腐



【做法】



【原材料】

1. 血豆腐切成小块，竹笋去皮洗净，切成片；

2. 血豆腐、竹笋一起于锅中焯水待用；

3. 炒锅上火，注入色拉油烧热，下葱花炆锅，加入竹笋、血豆腐、料酒、酱油、食盐翻炒至熟；最后下水淀粉勾芡，炒几下即可。

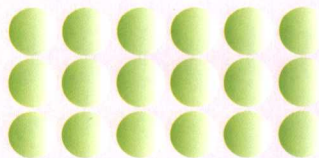
血豆腐200克、竹笋100克

【调味料】酱油5克、料酒10克、葱花10克、水淀粉适量、食盐适量

【特别提示】

该菜特别适合于产后贫血患者，可补血养血，润肤抗皱。





豆浆

Soybean milk

豆浆是我国人民喜爱的饮品，又是一种老少皆宜的营养食品，在欧美享有“植物奶”的美誉。豆浆含有丰富的植物蛋白和磷脂，还含有维生素B₁、B₂和烟酸。此外，豆浆还含有铁、钙等矿物质，尤其是其所含的钙，虽不及豆腐，但比其他任何乳类都高，非常适合孕产妇饮用。



喝豆浆有好处

鲜豆浆被我国营养学家推荐为防治高血脂、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。多喝鲜豆浆可预防妊高征的发生。饮用鲜豆浆可防治缺铁性贫血。豆浆对于贫血病人的调养作用比牛奶要强。以喝熟豆浆的方式补充植物蛋白，可以使人的抗病能力增强，从而达到抗癌和保健作用。长期坚持饮用豆浆能防治气喘病。中老年妇女饮用豆浆，能调节内分泌系统，减轻并改善更年期症状，促进体态健美和防止衰老。青年女性常喝豆浆，则能减少面部青春痘、暗疮的发生；孕产妇常喝豆浆，使皮肤白皙润泽，容光焕发。

食用特别提示

豆浆用大火煮沸后要改以文火熬煮5分钟左右，彻底煮熟煮透。



营养师健康提示

任何人均适宜食用，老人、女人、婴幼儿、糖尿病患者更宜食用。要注意，生豆浆饮用后易发生恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。

营养与功效

中医认为：豆浆性平味甘，有长肌肤、益颜色、填骨髓、加气力、解诸毒、补体虚等作用。现代医学研究认为，常饮豆浆可维持正常的营养平衡，全面调节内分泌系统，降低血压、血脂，减轻心血管负担，增加心脏活力，优化血液循环，保护心血管，并有平补肝肾、抗癌、增强免疫力等功效，是心血管的保护神，特别适合女士饮用。

选购

可以自制，建议买袋装豆浆。

适用量

每次250毫升。

维生素

A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (微克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
15	0.03	-	0.06	-	-	0.8	-	4	-	-	-	28	0.28	0.1



营养成分全知道

热量	三大营养素			胆固醇	膳食纤维	矿物质								
(千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	(毫克)	(克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)
21	2.5	1	0.4	-	0.1	19	0.4	32	110	1.2	0.07	9	0.16	0.14

翠塘虾仁豆浆

【特别提示】浓豆浆勾芡时要略厚。



【做法】

1. 将芥蓝、胡萝卜洗净切片，同虾仁粒一起过水备用；



2. 将浓豆浆倒入锅中，放入搅匀的鸡蛋液，加入调味料煮沸，勾芡后盛入盘中；



3. 锅洗净，加入已过水的原料，加水放入调味料煮熟，勾玻璃芡后盛入盘即可。



【原料】

鸡蛋3个、浓豆浆500克、虾仁50克、芥蓝50克、胡萝卜50克、玉米粒1匙

【调味料】盐5克、鸡精10克、绍酒15克、生粉20克、油50克

