

100% 百分百营养食典  
NUTRITIVE  
FOOD BOOK

营养师教你怎样吃, 名厨师教你如何做  
准妈妈 1~3 月营养食谱  
准妈妈 4~6 月营养食谱  
准妈妈 7~10 月营养食谱  
45 种孕期保健食谱, 打造健康妈妈聪明宝宝

营养  
食  
谱

# 孕 期

黄春生  
编著



懂得吃什么

学会怎样吃的智慧食典

广东  
东尔  
为什  
出版  
集  
版  
社

## 图书在版编目(CIP)数据

孕期营养食谱 / 黄春生编著, —广州: 广东经济出版社, 2006. 1  
(百分百营养食谱丛书)  
ISBN 7-80728-221-5

I. 孕… II. 黄… III. 孕妇—妇幼保健—食谱  
IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第153203号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/40
印 张	4
版 次	2006年1月第1版
印 次	2006年1月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 7-80728-221-5/TS·93
定 价	全套(1~8)定价: 80.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

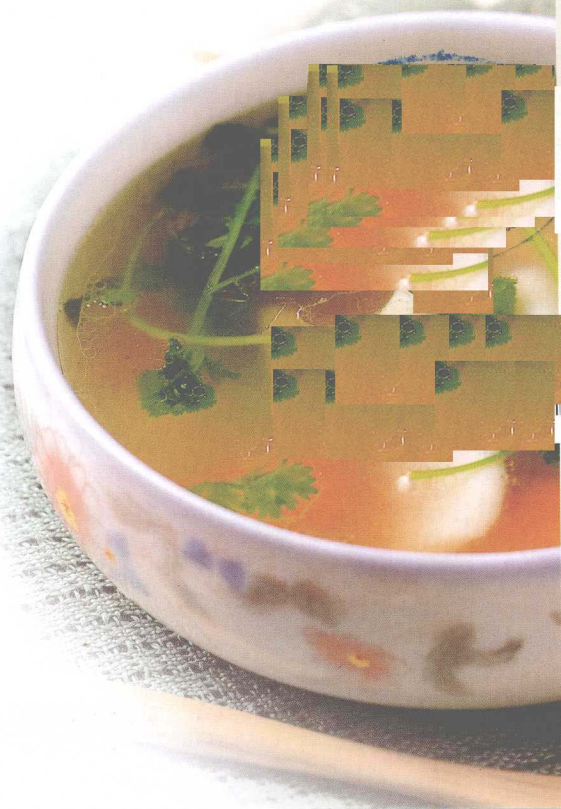
邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)电话: (020)83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

100% 百分百营养食典  
NUTRITIVE  
FOOD BOOK



营养

食  
谱

黄春生  
编著

孕  
期

广东人民出版社





## 吃进健康 吃去疾病 吃出未来

世界医药之父希波克拉底有一句名言：“智者应视健康为人类的最大福祉。”健康就好比快乐，很难有准确的定义，在日常生活中，人们往往会忽略它，非到身体出现了“警告”信号，以致这里痛、那里痒或是一病不起时，才知道健康原来是生命里胜过一切财富名利的东西。当人们意识到拥有健康体魄的必要性时，健康的生活方式和科学的营养膳食就显得越来越重要了。

人类很早就懂得饮食与健康之间有密切的关系。古希腊智者毕达哥拉斯就曾告诫世人说：“不要忽略你的身体健康，饮食、动作均须有节制。”由于现代医学及公共卫生的进步，人类寿命普遍延长，正确的饮食观念对现代人的健康起着重要的作用。目前从政府机构到专家学者都十分重视科学的、健康的饮食文化的宣传和推广。本套丛书即是一套符合现代人日常饮食需求的健康饮食百科食典，全书共分为8个分册，分别为《婴儿营养食谱》、《儿童营养食谱》、《考生营养食谱》、《经期营养食谱》、《孕期营养食谱》、《产后营养食谱》、《美容塑身食谱》、《常见病自疗食谱》。这套十分实用的营养食典，针对婴儿、儿童、考生的饮食需求和女性经期、孕期、产后及女性美容塑身以及特定人群常见病症对应的营养美食要求，由营养学专家、临床医师、特级厨师共同推荐出一系列科学实用、对症食补的家庭营养食谱，全书材料易得，制作简便，功效不凡，不失为一套集营养、医学、美食为一体的现代家庭必备之食典力作，同时也是广东经济出版社同期出版的《饮食宜忌》丛书的补充实用读本。

拥有这套不一样的智慧食谱，可以藉此吃进健康，吃去疾病，吃出未来。这样物超所值的食典，读者诸君是不是迫不及待地想一起来分享呢？

赖咏

乙酉年冬于穗“汗牛膳书坊”

# 目录

# Contents

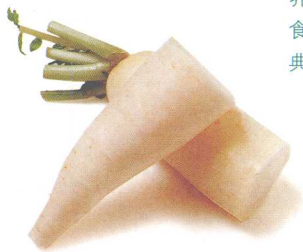
怀 孕  
第 1-3 月 P4  
HUA IYUN 营养食谱

- 6 生姜羊肉粥
- 8 虾仁豆腐汤
- 10 鸡丝烩菠菜
- 12 白菜炒鸭片
- 14 板栗核桃粥
  
- 16 姜米拌脆藕
- 18 白菜奶汁汤
- 20 丝瓜瘦肉汤
- 22 麻辣猪肝尖
- 24 木耳炒黄花
  
- 26 口蘑烧茄子
- 28 健脾萝卜汤
- 30 花生炖猪蹄
- 32 姜汁冬瓜粥
- 34 砂仁鲫鱼汤



怀 孕  
第 4-6 月 P36  
HUA IYUN 营养食谱

- 38 鸡肉皮蛋粥
- 40 韭菜炒鸡蛋
- 42 糯米莲子粥
- 44 蜜烧红薯
- 46 花生仁炒芹菜
  
- 48 大蒜鱼头汤
- 50 山药羊腿汤
- 52 黄瓜银耳汤
- 54 红烧海参
- 56 木瓜羊肉汤
  
- 58 肉末西红柿
- 60 大枣黑豆炖鲤鱼
- 62 核桃龙眼炒鸡丁
- 64 蒜苔炒肉丝
- 66 家常焖带鱼
  
- 68 干贝莴笋丝
- 70 竹笋香菇汤
- 72 冬瓜羊肉汤



怀 孕  
第 7-10 月 P74  
HUA IYUN 营养食谱

- 76 羊肝胡萝卜粥
- 78 冬瓜鲤鱼汤
- 80 赤豆鲤鱼汤
- 82 扁豆山药粥
- 84 云腿鱿鱼汤
  
- 86 鸽肉参芪汤
- 88 桃仁炒猪腰
- 90 绿豆芽炒鳝丝
- 92 清炖牛肉汤
- 94 生姜泥鳅汤
  
- 96 金针菇拌黄瓜丝
- 98 香附陈艾炖鸡

# 怀孕第1-3月

## H U A I Y U N 营养食谱

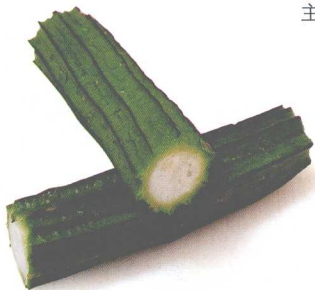
妊娠是很复杂的生理过程，孕妇在妊娠期间体内会有一些的生理变化，以适应胎儿在子宫内正常的生长发育。

妊娠早期孕妇往往容易发生轻度恶心、呕吐、食欲不振、择食、厌油、烧心、疲倦等早孕反应。这些反应会影响孕妇的正常饮食，进而妨碍营养物质的消化、吸收，导致妊娠中、后期胎儿的营养不良。因此，这个阶段的膳食要以重质量、高蛋白、富营养、少油腻、易消化吸收为其原则。

一日可少食多餐，以瘦肉、鱼类、蛋类、面条、牛奶、豆浆、新鲜蔬菜和水果为佳。可多选择孕妇平常喜好吃的食物，但不宜食用油腻、油煎、炒、炸、辛辣刺激等不易消化的食物。清晨呕吐症状严重者可食较干的食物，如烤馒头片、面包干、苏打饼干、甜饼干等，可以减少呕吐。进食时，可将

饮食中的固体食物与液体食物分开，在正餐食完后，隔一些时间再喝水或汤。3次

正餐外，可另加2~3餐辅食，少量多餐，力争不引起呕吐，或一次吃完吐掉后，休息一会儿再吃，将吐掉的补充上，以补足一天总的需要量。反应过重可适当服维生素B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>，每日3次，每次10毫克，连服7~10天，以帮助增进食欲，减少不适感。







YUN QI YING YANG SHI PU





# 生姜羊肉粥







## 功效

对身体虚寒、小腹冷痛、孕吐厉害者都有效。

**原料** ● 生姜 10 克，羊肉 100 克，大米 130 克。

**调料** ● 盐 3 克，鸡粉少许，胡椒粉少许。

## 制作过程

1. 将生姜去皮切成米，羊肉切成小片，大米用清水洗净。
2. 取瓦煲一个，注入适量清水，待水开后，下入大米，用小火煲约 20 分钟。
3. 再加入羊肉片、姜米，调入盐、鸡粉、胡椒粉，续用小火煲 30 分钟即可食用。



**操作要点：**羊肉要够嫩；煲粥中途不宜搅动。



# 生姜

SHENGJIANG

## 题解

生姜又名干姜、白姜、均姜，是一种常见的调味品，同时也可作为蔬菜食用，还是一味重要的中药。

## 选购

以质地坚实、外皮灰黄色、断面粘性足、少筋脉的为佳。

## 储存

存放在干燥的地方即可，注意防霉防虫。

## 功效

中医认为干姜味辛，性温，无毒，归肺、胃、脾经，具有温中散寒、回阳通脉之功，对食欲不振有效。同时，生姜也是传统的治疗恶心、呕吐的中药，尤其适合孕初期的女性食用。

## 禁忌

烂姜、冻姜容易产生致癌物，因此忌吃。



# 虾仁豆腐汤





## 功效

富含植物蛋白质、赖氨酸、钙、碘等多种维生素。

**原料** ● 鲜虾仁 60 克，嫩白豆腐 200 克，鸡蛋 2 个，青菜 50 克，生姜 8 克。

**调料** ● 花生油 10 克，盐 6 克，鸡粉 3 克，黄酒 3 克。

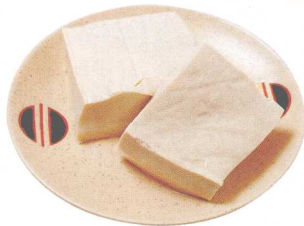


## 制作过程

1. 将鲜虾仁洗净后用黄酒腌好，嫩白豆腐切成块，鸡蛋蛋黄留白打散，青菜洗净，生姜去皮切成米。
2. 烧锅下油，放入姜米，炆香锅，注入适量清汤，用中火烧开，投入鲜虾仁、嫩豆腐、青菜滚透。
3. 然后调入盐、鸡粉，加入鸡蛋白，用勺推匀即可食用。



**操作要点：**虾仁在锅内的时间不宜过久，以免老化而不滑嫩。



## 功效

豆腐能益气宽中、生津润燥、清热解毒、和脾胃、抗癌，一般人都可以食用，尤其适合老人、孕妇、产妇食用；它也是儿童生长发育的重要食物；脑力工作者及经常加夜班者也非常适合。

# 豆腐

D O U F U

## 题解

豆腐不仅是味美的食品，而且具有丰富的营养。五代时人们就称豆腐为“小宰羊”，认为其营养价值可与羊肉相媲美。

## 禁忌

豆腐不能和蜂蜜同吃。  
患有严重肾病、痛风、消化性溃疡、动脉硬化、低碘等症者应禁食豆腐。





# 鸡 丝 烩 菠 菜





## 功效

富含蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素及钙、磷、钾等营养素，有滋阴平肝、帮助消化的作用。

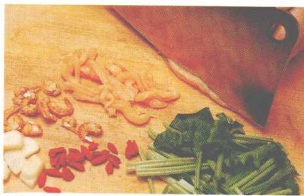
**原料** ● 鸡胸肉 100 克，菠菜 200 克，水发粉丝 50 克，海米 15 克，蒜子肉 10 克，枸杞 3 克。

**调料** ● 花生油 10 克，盐 5 克，芝麻酱少许。



## 制作过程

1. 将鸡胸肉切成丝，菠菜洗净切成段，海米用开水泡透，蒜子切成小片，枸杞泡透。
2. 锅内烧油，下入蒜片、鸡丝炒香，注入适量清汤，加入海米、枸杞烧开。
3. 再加入菠菜、粉丝，调入盐、芝麻酱，用中火煮透入味，盛入深碟内即成。



**操作要点：**干粉丝发时要用温水，但不宜发得过头。



### 题解

菠菜在中国古代被称为“红嘴绿鹦哥”，又名赤根菜、波斯菜，古代阿拉伯人则称其为“蔬菜之王”。

### 禁忌

菠菜不能与豆腐一起食用。

## 菠菜

B O C A I

### 功效

菠菜能帮助消化，止渴润肠，并能促进胰腺分泌，帮助人体维护正常视力和上皮细胞的健康，防止夜盲，增强抵抗传染病的能力及促进儿童生长发育等；菠菜对缺铁性贫血也有改善作用，可令人面色红润，光彩照人，因而被推崇为养颜佳品；菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞增殖的作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，有助于防止大脑的衰老，防治老年痴呆症。





# 白菜炒鸭片







## 功效

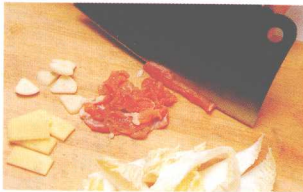
滋阴养胃，利水消肿。孕妇食用后能增强身体的免疫功能，从而提高抗病能力，有利于孕期保健。

**原料** ● 大白菜 250 克，鸭肉 100 克，生姜 10 克，蒜子肉 10 克。  
**调料** ● 花生油 500 克（实耗油 20 克），盐 6 克，湿生粉适量，熟鸡油 2 克，绍酒 3 克。



## 制作过程

1. 将大白菜洗净，去叶切成片，鸭肉切成片（用绍酒腌好），生姜去皮切片，蒜子肉切片。
2. 锅内烧油，待油温为 70 摄氏度时，下入鸭肉片，泡至八成熟时，倒出。
3. 锅内留油，投入姜片、蒜片、大白菜片，用中火炒至断生时加入鸭肉片，调入盐炒透，下入湿生粉勾芡，淋入熟鸡油，翻炒几次，即可入碟。



**操作要点：**鸭肉要买嫩点的，泡油时，油温不能过高。



## 功效

中医认为鸭肉甘、凉、无毒，归入肺、肾经，有大补虚劳、清肺解热、滋阴补血、定惊解毒、消水肿的功效，主治水肿胀满、阴虚失眠、疮毒、惊痫，尤其适合体热、上火、食少、便秘和有水肿的人食用。

## 鸭肉

Y A R O U

### 题解

鸭属水禽类，其性寒凉。鸭肉中含饱和脂肪酸比猪、羊肉均少得多。如果人摄入饱和脂肪酸多了，会形成动脉粥样硬化。所以，适量吃鸭肉比吃猪、牛、羊肉好。

### 禁忌

平素身体虚寒或因着凉引起的食欲减退、胃脘疼痛、腹泻、腰痛等症患者不宜吃鸭肉。

鸭肉与鳖肉同吃会造成便秘，因此不宜。



# 板栗核桃粥





## 功效

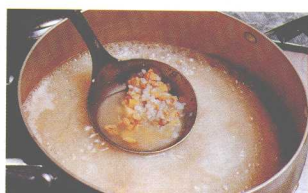
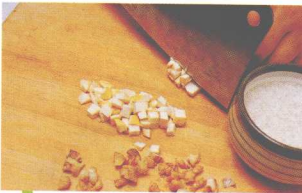
对怀孕初期因脾肾不足所致的阴道下血、头晕耳鸣、小便频数等症有很好的食疗作用。

**原料** ● 板栗 50 克，核桃仁 50 克，大米 100 克。

**调料** ● 盐 3 克，鸡粉 1 克。

## 制作过程

1. 将板栗切成粒，核桃仁切成粒，大米用清水洗净。
2. 取煲一个，注入适量清水，用中火烧开，下入大米，改小火煲至米开花。
3. 然后加入板栗、核桃仁，再煲 20 分钟，调入盐、鸡粉推匀即可。



**操作要点：**板栗要以够粉性的为好，煲粥的水要一次加够。



## 功效

祖国医学认为，栗子能养胃健脾，壮腰补肾，活血止血。

## 选购

可选择外壳褐色、质地坚硬、表面光滑、无虫眼、无杂斑、呈半圆状的板栗。

# 板栗

B A N L I

## 题解

板栗俗称栗子，又名槐栗、毛栗、风栗，是我国特产，素有“干果之王”的美誉，在国外它还被称为“人参果”。

## 储存

放在干燥通风的地方即可，但要注意防霉、防蛀。

## 禁忌

一次不宜多吃，否则易伤脾胃。