

Mama & Baby

妈妈宝宝食谱

孕产妇 食谱

孕产期营养食方 月子期营养食方

哺乳期营养食方 断奶期营养食方

调整孕产期不适的饮食诀窍

常见妊娠症状的饮食调理

孕期女性每日营养素供给量

月子期间的饮食禁忌 产妇适宜食用的蔬菜

健康妈妈

聪明宝宝

关爱从科学饮食开始

玺 璽 主编



湖南美术出版社



妈妈宝宝食谱

孕产妇 食谱

玺墨 主编



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇食谱/玺璽主编—长沙：湖南美术出版社，
2008.12

(妈妈宝宝食谱丛书)

ISBN 978-7-5356-3018-6

I.孕... II.玺... III.①孕妇—妇幼保健—食谱
②产妇—妇幼保健—食谱IV.TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第137172号

妈妈宝宝食谱丛书

孕产妇食谱

策 划：犀文图书

主 编：玺璽

责任编辑：刘海珍 范琳 李松

出版发行：湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销：湖南省新华书店

印 刷：衡阳市华圣印刷有限公司
(衡阳市解放西路43号)

开 本：889 × 1194 1/24

印 张：7

版 次：2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-3018-6

定 价：30.00元(共二册)

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-4787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0734-8292111

Mama & Baby 妈妈宝宝食谱

孕产妇食谱

前言

PREFACE

怀孕是一个复杂的生理过程，准

妈妈要适应怀孕的妊娠反应，饮食调养最为重要。

宝宝出生后，妈妈要保证均衡的营养膳食，以利于产后的身体恢复和母乳喂养。新生儿主要的营养来源是母乳，随着宝宝的成长，其营养需求和膳食结构也不同，妈妈应充分了解宝宝健康成长的饮食需要，培育出健康的好宝宝。

《妈妈宝宝食谱丛书》分《孕产妇食谱》和《婴幼儿食谱》两册，分别从原料选择、制作方法、营养功效等方面详细地介绍了近120款特色食谱，让妈妈和宝宝在日常的饮食生活中可以轻松得到全面而均衡的营养。

健康饮食，科学营养，让妈妈健康美丽，宝宝健康成长。

新手妈妈育婴手册



Mama & Baby 妈妈宝宝食谱

C O N T E N T S

孕期妈妈食谱

- 水果什锦饭·····4
- 鱼肚炒菠菜·····6
- 酸甜枸杞肉·····7
- 银耳鸡蛋玉米粥·····8
- 炸酱排骨·····10
- 椰子淮山糯米粥·····11
- 橙汁豆腐盅·····12
- 栗子烧鸡·····14
- 枸杞莲子汤·····15
- 笋焖蕨菜·····16
- 花生粟米粥·····18
- 茯苓粥·····19
- 芫荽鱼汤·····20
- 牡蛎豆腐汤·····22
- 莲子猪心汤·····23
- 葱白乌鸡糯米粥·····24
- 冬菜炒荷兰豆·····26
- 清蒸黄花鱼·····27
- 当归鲤鱼汤·····28
- 灵芝桃花粥·····30
- 鹌鹑蛋煲薏米粥·····31
- 冬虫夏草全鸭·····32
- 香附芡实粥·····34



哺乳期妈妈食谱

- 牛奶梨片粥·····36
- 花生炖猪蹄·····38
- 南瓜烧鸡·····39
- 鲳鱼补血汤·····40
- 淡菜猪蹄汤·····42
- 菜烩牛肉·····43
- 百合糯米蒸乌鸡·····44
- 猪排炖黄豆芽汤·····46
- 乌鱼丝瓜汤·····47
- 虫草水鱼汤·····48
- 芥蓝炒白玉·····50
- 鲜蘑菇鲫鱼汤·····51
- 鲜藕茼蒿炒火腿·····52
- 清炒猪肝·····54
- 红枣桂圆茶·····55
- 木瓜烧带鱼·····56



断奶期妈妈食谱

- 木耳猪腰汤·····58
- 河虾烧乌贼·····60
- 海参粥·····61
- 银杏莲肉炖乌鸡·····62
- 羊肉汤·····64
- 姜汁薏仁粥·····65
- 煮丝瓜蟹肉·····66
- 淮山鳖肉汤·····68
- 冬菇扒菜胆·····69
- 西瓜乳鸽·····70
- 桑椹大枣汤·····72
- 蚌肉冬瓜汤·····73
- 菠萝糯米饭·····74
- 雪花鸡汤·····76
- 苦瓜炖猪瘦肉·····77
- 红枣北芪炖鲈鱼·····78
- 菠萝鸡片汤·····80
- 三红补血益颜粥·····81
- 小米桂圆粥·····82



孕期妈妈食谱

关爱从科学饮食开始



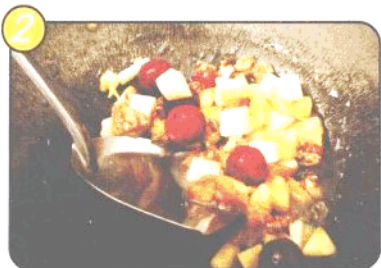


水果什锦饭

SHUIGUOSHJINFAN

原料

粳米 250 克，鲜牛奶 250 克，苹果 100 克，鲜菠萝 100 克，蜜枣 15 克，葡萄干 15 克，杨梅 15 克，核桃仁 15 克，番茄沙司 15 克，玉米淀粉、白糖各适量。



制作方法

- ① 把粳米洗净，放入锅中，加入牛奶和适量清水焖成软饭，加白糖拌匀。
- ② 苹果、萝卜去皮切丁，蜜枣切丁，核桃仁切碎。将番茄沙司、苹果丁、萝卜丁、蜜枣丁、葡萄干、杨梅、碎核桃放入清水中，再加适量白糖煮沸，用湿玉米淀粉勾芡，制成什锦沙司。
- ③ 将米饭盛入碗中，扣在盘中，浇上什锦沙司即可。

营养分析 YINGYANG FENXI

牛奶含有大量高级的脂肪、各种蛋白质、维生素、矿物质，B 族维生素较多。



鱼肚炒菠菜

Y U D U CH A O B O C A I

原料

干鱼肚50克、菠菜150克、胡萝卜120克、生姜、花生油、盐、味精、蚝油、白糖、湿生粉、鸡汤、熟鸡油各适量。



制作方法

- ① 干鱼肚用温水泡透切片；胡萝卜、生姜去皮切片；菠菜洗净，待用。
- ② 锅中倒油烧热，放入菠菜，加盐、味精翻炒3分钟左右，起锅装入盘中。
- ③ 再将油倒入锅中烧热，放入姜片、鱼肚、胡萝卜片炆锅，放盐、味精、白糖、鸡汤煨一下，然后用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油，浇在菠菜上即可。

营养分析: YINGYANG FENXI

干鱼肚含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等物质，还富含维生素C、叶酸等。



酸甜枸杞肉

SUANTIANGOUQIROU

原料

猪肉 250 克, 枸杞 15 克, 番茄酱 50 克, 酒、盐、湿淀粉、糖、白醋、油各适量。

制作方法

- ① 将肉洗净切成小块, 用刀背拍松, 加酒、盐、湿淀粉拌匀。
- ② 用六、七成热的油略炸后捞出, 待油热后复炸并捞出, 油沸再炸至酥膨起。
- ③ 枸杞磨成浆, 调入番茄酱、糖、白醋, 成酸甜卤汁后倒入余油中, 炒浓后放入肉, 拌匀即可。

营养

猪肉营养成分十分丰富, 含有优良蛋白质和人体必需的脂肪酸, 含有铁、磷、钙等物质, 还含有大量糖、脂肪、蛋白质及氨基酸、维生素等。





制作方法

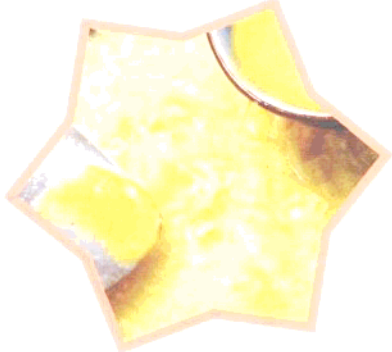
- ① 银耳用开水泡开，择去根部杂质，撕碎；淀粉用水泡化；鸡蛋打碎。



- ② 玉米入锅，加入适量清水，用大火煮开，再把银耳放入，用文火同煮。



- ③ 待玉米煮开花后，将淀粉倒入搅拌，粥呈黏稠状时将鸡蛋倒入，加冰糖即可。

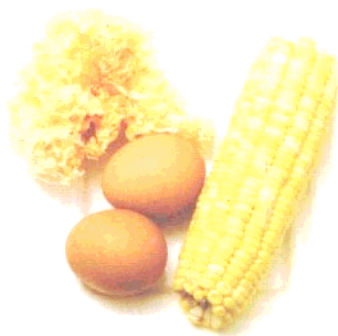


银耳鸡蛋玉米粥

YINERJIDANYUMIZHOU

原料

鸡蛋 1 个，银耳 30 克，甜玉米 100 克，淀粉、冰糖各适量。



营养分析 YINGYANG FENXI

银耳维生素含量非常高，还含有人体所需的各种氨基酸和营养保健物质，铁、钙的含量尤其丰富。

炸酱排骨

Z H A J I A N G P A I G U

原料

小排骨1000克, 番茄2个, 油、蒜末、甜面酱、糖各适量。

制作方法

1. 番茄洗净切片; 小排骨洗净切块。
2. 切好的排骨用水煮约20分钟, 熟软后取出, 汤留着备用。
3. 将油放入炒锅烧热, 加入蒜末、甜面酱, 爆香后放入煮软的排骨同炒, 再倒入熬排骨的汤半碗, 放入番茄, 放糖调味, 小火熬至汤干即可。



营

养

分

析

YINGYANG FENXI

排骨除含蛋白质、脂肪、维生素外, 还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等, 可为孕妇提供钙质。

营养分析 YINGYANG FENXI

椰子肉含有大量的油类物质，而这些物质的主要成分包括棕榈酸、油酸、月桂酸、脂肪酸、游离脂肪酸等。

椰子淮山糯米粥

YEZIHUAISHANNUOMIZHOU

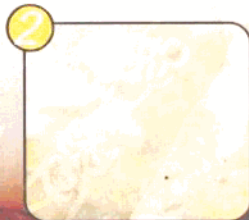
原料

椰子肉100克，鸡肉150克，淮山100克，糯米100克，花生油、盐、味精、酱油各适量。



制作方法

1. 椰子肉洗净切片；鸡肉洗净切成片，加入花生油、盐、酱油腌约30分钟；淮山洗净削皮，切片，待用。
2. 糯米淘净，放入锅中，加入淮山片、椰片及适量清水，置火上煮沸后，改小火煮。
3. 约5分钟后，加入鸡肉片同煮，米软烂时加入盐、少量味精调味即可。





橙汁豆腐盅

CHENGZHIDOUFUZHONG



原料

老豆腐250克、香橙1个、瘦肉末50克、黄酒、盐、味精、姜末、葱末、湿淀粉、白糖及花生油各适量。



制作方法

- ① 豆腐切成方形小块，挖去中心，然后撒入少许干生粉；橙子挤汁，待用。
- ② 瘦肉末中放入姜末、葱末、盐、黄酒、味精拌匀，塞入被挖去中心的豆腐中。
- ③ 炒锅中倒入花生油烧热，将豆腐口朝上码在锅内，小火煎熟后取出装盘。将橘汁加少量清水倒入油锅中烧开，加入湿淀粉拌匀，加白糖，将汁浇在豆腐上即可。

营养分析 YINGYANG FENXI

香橙含有丰富的营养，含有维生素C、钙、磷、钾、β-胡萝卜素、柠檬酸、橙皮苷以及醛、醇、烯等类物质。



栗子烧鸡

L I Z I S H A O J I

原料

净嫩鸡1只，栗子250克，花生油、酱油、白糖、黄酒、葱、姜各适量。



制作方法

- ① 将鸡宰杀干净净块，放在碗内，加入酱油、黄酒拌匀，腌上30分钟。
- ② 将栗子剥去外壳和内衣；葱洗净切段；姜洗净切片。
- ③ 锅内倒油烧热，下腌好的鸡块、葱段、姜片，炒至水分将干时加入酱油、白糖、黄酒和适量水。用小火焖10分钟，再加栗子，继续焖至肉烂栗酥，再用大火烧至汤汁浓稠即可。

营养分析: YINGYANG FENXI

栗子含有丰富的维生素C、维生素B、叶酸和胡萝卜素，还含有脂肪、钙、磷、铁等多种矿物质。

