

孕妇产妇 饮食营养全书

张佳美 主编

127

↑

孕期保健食谱，
产后调养食谱



17

种

非健康状态下的
贴心饮食健康指导



62

↑

对症保健食谱，
助新妈妈轻松健康
度过孕期和月子



YUNFU
CHANFU
YINSHI YINGYANG QUANSHU



化学工业出版社



孕妇产妇 饮食营养全书

张佳美 主编



YUNFU
CHANFU

YINSHI YINGYANG QUANSHU



化学工业出版社

· 北 京 ·



编写人员名单

主 编：张佳美

编写人员：刘红梅 于凤莲 王勇强 曹烈英

于国锋 于富荣 鹿 萌 刘子嫣

韩珊珊 南美玉 安 雷 杜敏娟

许海升 姚 瑶 白娟娟 贾 刚

董必达 张秀梅 陆 坤 高丽云

张佳美

图 片：中国图库 壹图网 微图网 123RF.com图库提供

图书在版编目（CIP）数据

孕妇产妇饮食营养全书 / 张佳美主编. — 北京：化学工业出版社，2016.2

ISBN 978-7-122-25858-8

I. ①孕… II. ①张… III. ①孕妇-营养卫生②产妇-营养卫生 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第299155号

责任编辑：陈燕杰

装帧设计：史利平

责任校对：宋 玮

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 13½ 字数249千字 2016年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

前言 p r e f a c e

从怀孕那一刻开始的 280 天，可以说是每位女性人生旅途上的一段非常时期，也是孕育一个新生命的时期。孕妇的生理代谢与普通不同，为了适应这一系列的变化，孕妇会有不同的营养需要。

产后女性的生殖系统、内分泌系统、消化系统、泌尿系统和神经系统等都发生了重大变化，各个系统都需要调整和恢复；中医认为产后女性的身体处在“血不足，气亦虚”的状态。“坐月子”是产妇顺利渡过生理和心理转折的关键期。

可见孕期和产后的时间段对女性来说是十分重要的阶段。

孕期如果营养供不应求，就会影响母亲的健康和胎儿的正常发育。例如，蛋白质不足会造成从怀孕、分娩到分泌乳汁的系列过程的障碍，胎儿的身长、体重可能低于标准值，智力发育欠佳等。钙质不足，可使孕妇牙齿松动、骨质软化、胎儿的骨骼、牙齿发育不良。铁质不足，可使孕妇出现贫血现象，胎儿体内铁储备不足，引起婴幼儿贫血。若不加限制地过度摄入营养，也会引起孕妇肥胖和胎儿过大，不仅容易引起妊娠中毒症，而且还给正常分娩造成困难，比一般孕妇更易引起滞产和难产，是剖宫产增多的原因之一。因此，在孕期既要合理地加强营养，又要注意不要增加过度，应讲究营养均衡，这样才有益于孕妇以及胎儿的健康。

针对孕期和坐月子两大阶段的身体特点和营养需要，以及孕期和月子期间常见病症的治疗需要，本书提供了一套适合孕产妇的科学营养和保健治疗作用并重的食谱。本书讲究孕妇、产妇饮食调理，既照顾口味，又注意食物营养，以保证孕妇、胎儿和产妇的营养需求和身体健康。希望能够帮助读者在孕育过程中吃出健康，吃出营养，更好地迎接宝宝的到来。

编者

2015年9月

目录 contents

上篇：怀孕坐月子同步营养指导

第一章 十月怀胎， 准妈妈饮食营养方案

Part1 怀孕1个月

别忘记补充叶酸 /2

胎儿发育特点 /2

母体基本变化 /2

饮食指导 /3

延伸阅读：一日饮食安排 /5

推荐营养食谱 /6

香葱豆渣饼 /6

奶油馒头 /7

鸡蛋蒜苗面 /7

金针菇姜粥 /8

荷叶莲子粥 /8

香菇鱼片粥 /9

榨菜鸡丝汤 /10

紫菜冬瓜肉末汤 /10

酸菜鲫鱼汤 /11

凉拌菠菜 /11

拍黄瓜 /12



凉拌莴苣 /12

栗子白菜 /13

芦笋炒肉丝 /14

炒什锦青菜 /15

土豆炖鸡块 /15

Part2 怀孕2个月

胎宝宝补锌正当时 /16

胎儿发育特点 /16

母体基本变化 /16

饮食指导 /17

延伸阅读：一日饮食安排 /19

推荐营养食谱 /20

烤全麦面包 /20

豆腐馅饼 /21

酸奶紫薯饼 /21

枸杞豆腐粥 /22

鸡丝双米粥 /22

白菜奶汁汤 /23

砂仁鲫鱼汤 / 24

柠檬鸭肝 / 24

雪菜黄花鱼汤 / 25

胡萝卜羊肉汤 / 25

猪肝凉拌瓜片 / 26

芹菜拌银芽 / 26

番茄炒河虾 / 27



蘑菇沙拉 / 36

柠檬鱼片 / 37

凉拌脆藕 / 38

鸡蛋茭白丝 / 38

三杯鸡翅 / 39

泥鳅豆腐汤 / 39

Part3 怀孕3个月

孕吐也得保营养 / 28

胎儿发育特点 / 28

母体基本变化 / 28

饮食指导 / 29

延伸阅读：一日饮食安排 / 31

推荐营养食谱 / 32

南瓜紫米饭 / 32

葱汁鸡蛋饼 / 33

小米蛋奶粥 / 33

鱼头冬瓜木耳汤 / 34

黄花菜排骨汤 / 35

凉拌土豆丝 / 35



Part4 怀孕4个月

胃口开始转好了 / 40

胎儿发育特点 / 40

母体基本变化 / 40

饮食指导 / 41

延伸阅读：一日饮食安排 / 42

推荐营养食谱 / 43

韩式石锅拌饭 / 43

香椿蛋炒饭 / 44

栗子鸭肝汤 / 44

红豆沙饼 / 45

山药蛋黄糊 / 46

黄豆小米粥 / 46

牡蛎粥 / 47

黄瓜银耳汤 / 47

目录 contents

凉拌西芹百合 / 48

海带丝拌白菜 / 49

香菇油菜 / 49

鸡柳炒莴苣 / 50

软炸虾仁 / 51

Part5 怀孕5个月

开始给宝宝补钙 / 52

胎儿发育特点 / 52

母体基本变化 / 52

饮食指导 / 53

推荐营养食谱 / 55

猪肝烩饭 / 55

金玉汤圆 / 56

山药枸杞大枣粥 / 56

鲜虾木耳芹菜粥 / 57

葱香猪血粥 / 58

排骨冬瓜汤 / 58

凉拌樱桃萝卜 / 59

豆腐干拌豌豆 / 59

柿椒炒嫩玉米 / 60



红烧对虾 / 61

胡萝卜炒猪肝 / 62

延伸阅读：一日饮食安排 / 62

Part6 怀孕6个月

饮食调养防贫血 / 63

胎儿发育特点 / 63

母体基本变化 / 63

饮食指导 / 64

推荐营养食谱 / 66

土豆饼 / 66

木耳粥 / 67

黑芝麻粥 / 67

萝卜丝鲫鱼汤 / 68

黄豆芽拌海带 / 69

胡萝卜炖牛腩 / 70

咖喱鸡 / 71

酸菜白肉 / 72

红烧鲫鱼 / 73

南瓜虾皮汤 / 74

延伸阅读：一日饮食安排 / 74



Part7 怀孕7个月

食疗应对下肢水肿 /75

胎儿发育特点 /75

母体基本变化 /75

饮食指导 /76

推荐营养食谱 /78

玉米面蒸饺 /78

小米面发糕 /79

淮山药腰片汤 /79

黄豆猪手汤 /80

醋香蒸茄子 /81

凉拌松花蛋豆腐 /82

香酥柳叶鱼 /82

香脆圆白菜 /83

干香牛肉 /83

豆瓣鲤鱼 /84

松仁玉米 /85

延伸阅读：一日饮食安排 /85

Part8 怀孕8个月

吃对食物防便秘 /86

胎儿发育特点 /86

母体基本变化 /86

饮食指导 /87

推荐营养食谱 /89

猪肉冬瓜饺 /89

南瓜八宝饭 /90

莲子糯米粥 /91

紫菜萝卜汤 /92

冬瓜鲜鸭汤 /92

麻酱牛肉白菜心 /93

盐水虾 /94

银鱼炒萝卜丝 /95

栗子烧鸡 /95

爆炒腰花 /96

延伸阅读：一日饮食安排 /96

Part9 怀孕9个月

为产后储备营养 /97

胎儿发育特点 /97

母体基本变化 /97



目录 contents

饮食指导 /98

推荐营养食谱 /100

烧汁三文鱼饭 /100

红枣栗子粥 /101

冬瓜汤 /101

扁豆红糖粥 /102

虾皮粥 /102

糖醋白菜 /103

香菇扒茼蒿 /103

酱香牛肉 /104

草鱼炖豆腐 /105

鳕鱼炒蛋 /106

延伸阅读：一日饮食安排 /106

Part10 怀孕10个月

补充助产食物 /107

胎儿发育特点 /107

母体基本变化 /107

饮食指导 /108

延伸阅读：一日饮食安排 /109



推荐营养食谱 /110

番茄(西红柿)打卤面 /110

海苔酱香酥糯米糕 /111

紫苋菜粥 /112

柴鸡蘑菇汤 /112

黄瓜酿鲜虾 /113



第二章 产后月子餐, 新妈妈饮食营养方案

Part1 产后第一周

注意营养 清淡饮食 /114

产褥期的饮食营养 /114

产后第一周的科学配餐 /115

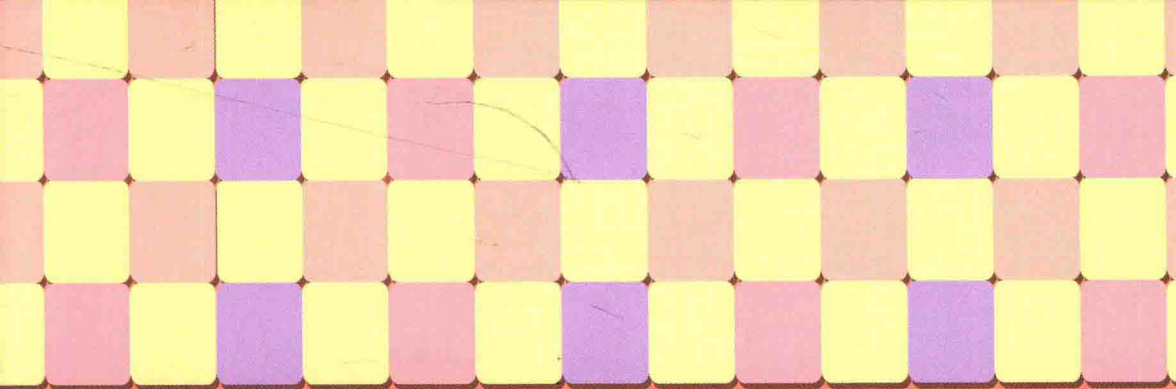
延伸阅读：一日饮食安排 /115

推荐营养食谱 /116

蜂蜜水果粥 /116

鸡蛋花粥 /116

生化汤 /117



牛肉粥 / 117

Part2 产后第二周

强筋健骨补肾气 / 118

产后饮食宜多样化 / 118

产后第二周的科学配餐 / 119

延伸阅读：一日饮食安排 / 120

推荐营养食谱 / 120

芝麻枸杞乌鸡汤 / 120

当归生姜羊肉煲 / 121

坐月子妇宝 / 121

赤豆汤 / 122

Part3 产后第三周

补充优质蛋白质 / 123

优质蛋白质的来源 / 123

延伸阅读：一日饮食安排 / 124

推荐营养食谱 / 125

牛奶麦片粥 / 125

猪蹄花生汤 / 125

南瓜炖猪蹄 / 126

银耳莲子枸杞粥 / 126

Part4 产后第四周

多吃一点温补食物 / 127

月子进补也要注意 / 127

新妈妈不能急于节食 / 128

延伸阅读：一日饮食安排 / 128

推荐营养食谱 / 129

猪肉鲜虾饺 / 129

生姜红糖柠檬茶 / 130

花生鸡爪汤 / 130

赤豆山楂粥 / 131

目录 c o n t e n t s

下篇 怀孕坐月子常见病症营养食谱

第三章 孕期常见病症的营养食疗

Part 1 先兆流产、习惯性流产、胎动不安 /133

症状和成因 /133

饮食常识 /135

对症食谱 /136

阿胶鸡蛋羹 /136

安胎鲤鱼粥 /137

菟丝子黑豆糯米粥 /137

冰糖炖莲子葡萄 /137

莲百煨瘦肉 /138

砂仁生姜肘子 /138

Part 2 孕期烧心 /139

症状和成因 /139

饮食常识 /140

生活小提示 /140

对症食谱 /141

冰糖蒸莲子 /141

南瓜牛奶大米粥 /141

丝瓜牛肉汤 /142

淮山药花生牛肉汤 /142

Part 3 排尿困难 /143

症状和成因 /143

饮食常识 /144

对症食谱 /144

银芽鸡丝 /144

枸杞冬瓜汤 /145

鲫鱼笋肉 /145

Part 4 孕期抽筋 /146

症状和成因 /146

饮食常识 /147

对症食谱 /147

豆瓣菜煲猪骨汤 /147

银鱼绿叶杜仲瘦肉汤 /148

鸭血豆腐汤 /148

花蛤海带豆腐汤 /148

Part 5 孕期下肢静脉曲张 /149

症状和成因 /149

饮食常识 /149

生活小提示 /150

对症食谱 /151

龙眼莲子粥 /151

黑豆红糖粥 /151

水果燕麦牛奶 /151

Part 6 孕期腹痛 /152

症状和成因 /152

饮食常识 /153

对症食谱 /154

陈皮姜丝茶 /154

酒煮鲤鱼 /155

生姜羊肉粥 /155

Part 7 孕期呕吐 /156

症状和成因 /156

饮食常识 /157

对症食谱 /158

鲫鱼蒸蛋 /158

生姜猪脚煲甜醋 /158

糖渍柠檬 /159

甜脆黄瓜 /159

Part 8 妊娠贫血 /160

症状和成因 /160

饮食常识 /161

对症食谱 /162

红枣糯米粥 /162

阿胶芝麻核桃羹 /162

鲤鱼补血汤 /163

红枣羊骨糯米粥 /163

Part 9 孕期便秘 /164

症状和成因 /164

饮食常识 /165

对症食谱 /166

核桃粥 /166

桑葚芝麻糕 /166

目录 c o n t e n t s

首乌粳米粥 / 167

柏子仁粥 / 167

Part10 孕期胀气 / 168

症状和成因 / 168

饮食常识 / 169

对症食谱 / 169

香蕉土豆泥 / 169

蜂蜜牛奶 / 170

糯米甜藕 / 170

Part 11 孕期失眠 / 171

症状和成因 / 171

饮食常识 / 172

对症食谱 / 173

枸杞叶芹菜粥 / 173

冰糖银耳莲子羹 / 173

百合绿豆牛奶羹 / 173

Part 12 孕期水肿 / 174

症状和成因 / 174

饮食常识 / 174

对症食谱 / 175

红枣黑豆炖鲤鱼 / 175

红豆山药粥 / 176

茯苓粉粥 / 176

鲤鱼红豆汤 / 176

Part 13 妊娠高血压综合征 / 177

症状和成因 / 177

饮食常识 / 177

对症食谱 / 178

首乌巴戟兔肉汤 / 178

海带玉米须汤 / 178

Part 14 妊娠糖尿病 / 179

症状和成因 / 179

饮食常识 / 180

对症食谱 / 181

糙米南瓜饭 / 181

枸杞炖兔肉 / 181

鸡肉栗子山药 / 182

清炖鲮鱼 / 182

第四章 产褥期常见病症的营养食疗

Part 1 产后乳汁不足 /183

症状和成因 /183

饮食常识 /184

对症食谱 /185

花生米炖猪蹄 /185

归芪鲤鱼汤 /185

黄酒猪蹄姜汤 /186

木瓜鲤鱼汤 /186

Part 2 产后恶露不尽 /187

症状和成因 /187

饮食常识 /187

对症食谱 /188

归芪红糖蛋 /188

鲜益母草粥 /189

鸡蛋羹 /189

山楂红糖饮 /189

Part 3 产后乳腺炎 /190

症状和成因 /190

饮食常识 /191

对症食谱 /191

豉粥 /191

蒲公英 /192

木耳羹 /192

附录 /193

一、孕期最需要的营养素一览表 /193

二、孕妇不宜吃的常见食物 /196

三、孕期每日膳食摄入量表 /198

（一）孕期膳食的总体原则 /198

（二）孕期每日膳食摄入量一览表 /199

四、各类营养摄入量表 /199

五、孕期体重增加范围表 /200

六、怀孕营养规划表 /201

上篇

怀孕坐月子 同步营养指导

怀胎十月，小小的生命如同种子萌芽一样，需要各种营养的“浇灌”，因此营养胎教必不可少。准妈妈们在怀孕期间应当吃什么，如何吃，才能满足胎儿的需求呢？

产后坐月子的过程，实际上是妈妈身体系统调整恢复的一个过程，恢复不好，会影响今后的身体健康。如何吃，吃什么才能既恢复健康，又提供宝宝营养丰富的乳汁呢？

这些问题在本篇中可以得到解答。



第一章 十月怀胎， 准妈妈饮食营养方案

Part 1 怀孕1个月

别忘记补充叶酸

胎儿发育特点

① 怀孕第1周，精子与卵子结合成为受精卵，逐步分裂后成为胚胎细胞，再经过约一周的发育，沿着输卵管逐步移动到子宫，开始从孕妇体内吸收养分。

② 怀孕第3周后期，胚胎大小约1厘米，重不足1克，胚胎脑部开始发育。

③ 这个阶段是胚胎神经管、四肢、眼睛开始分化的时期，对胎儿的一生健康极为重要。孕妇在这段时间一定要注意避免接触有毒性或刺激性的物质，以免影响胚胎细胞正常发育。

④ 血液循环系统原型已出现，脑、脊髓神经系统器官原型也已出现；心脏的发育较显著，第2周末成形，第3周末起开始搏动；胎盘、脐带也开始发育。

⑤ 孕1月，胎儿身体分两大部分，非常大的部分为头部，有长长的尾巴，很像小海马的形状。手脚因为太小，肉眼还看不清楚。

母体基本变化

(1) 出现感冒症状：前半个月，胚胎还未着床于子宫内膜上，因此大多数人并没有怀孕的自觉症状。但由



于个人体质、素质不同,有的人会出现类似于感冒的症状,如浑身无力,发冷或发热,还有的人则表现为困倦、嗜睡。



(2) 月经停止:孕1月最明显的症状是停经,平时月经规律的妇女,一旦月经停止,就要想到是否已经怀孕。如月经过期10天不来,应怀疑为怀孕了;如月经过期30天不来,最好去医院进行检查。

(3) 乳房微微增大:乳房在增大的同时,有刺痛、膨胀和瘙痒感,比经前症状更加明显。同时,乳晕颜色会变深、乳房皮下的静脉明显、乳头明显突出等。

(4) 尿意次数增加:怀孕前3个月,骨盆腔中的子宫渐渐长大,压迫到膀胱,使孕妇一直产生尿意,个别孕妇还会有尿频、尿不尽的情况。

(5) 子宫变化:子宫壁变得柔软、增厚,约有鸡蛋那么大,因此从外表看腹部没有太大变化。

(6) 体温稍高:排卵后基础体温稍高,持续3周以上。

饮食指导

孕1月每日饮食量

从事轻体力劳动的女性每日所需热量平均为2500~3000千卡^①,而孕妇对热量的需求要高出非孕期25%,具体包括如下内容。

- ① 主粮(米、面):200~250克。
- ② 动物类食品(包括水产物):150~200克。
- ③ 杂粮(玉米、豆类等):25~50克。
- ④ 蔬菜(绿色蔬菜占2/3):200~400克。
- ⑤ 蛋类(鸡蛋、鸭蛋等):50克。
- ⑥ 水果:50~100克。
- ⑦ 牛奶:250毫升。

该给自己和宝宝“吃”点铁了

女性,尤其是妊娠期女性最容易出现缺铁性贫血症状,它不仅会导致孕妇在孕期出现心慌气短等不适,并影响正常分娩,对胎儿也会造成极大的影响,如导致胎儿发育迟缓、早产、死产、新生儿死亡等。所以,孕期补充一定剂量的铁很有必要。

^① 1卡=4.184焦耳。