

*Yunqi yingyang Bide*

# 孕期营养必读

戴耀华/主编



妈妈健康——宝宝的基础  
宝宝成长——妈妈的快乐

随书赠送  
VCD光盘一张

中国妇女出版社

*Yunqi yingyang Bidu*

# 孕期营养必读

戴耀华/主编

中国妇女出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

孕期营养必读/戴耀华主编. —2版. —北京:中国妇女出版社,2005. 1

ISBN 7-80203-071-4

I. 孕… II. 戴… III. 妊娠期—营养卫生  
IV. R153. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 128874 号

## 孕期营养必读

---

作 者: 戴耀华 主编

责任编辑: 李 里

装帧设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.cn](http://www.womenbooks.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 8.625

字 数: 152 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次

印 数: 1—8000 册

书 号: ISBN 7-80203-071-4

定 价: 17.80 元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

## 第一篇 膳食与营养

1. 生命和健康离不开营养 3
2. 各类食物含有的营养素 3
3. 合理安排膳食 5
4. 蛋白质——生命的物质基础 6
5. 脂肪——人体重要的热源 8
6. 维生素——不可缺少的营养素 9
7. 碳水化合物——人类最大的营养源 10
8. 矿物质——必不可少的重要物质 11

## 第二篇 孕前营养准备

1. 孕前营养与优生 15

食谱介绍：笋丝炒牛肉丝

杜仲炖子鸭

海带炒豆芽

海参烧虾段

炒猴头蘑

2. 合理营养、平衡膳食 19

食谱介绍：什锦沙锅

豌豆冻

八宝豆腐

土豆牛肉饼

核桃炒三丁

### 3. 了解自己的营养状况 23

食谱介绍：鱼香茄子

豆腐鲫鱼汤

鸡脯扒小白菜

鸳鸯鹌鹑蛋

百合枸杞炖乌鸡

### 4. 孕前膳食营养的要求 27

食谱介绍：蛟龙戏水

白菜豆腐卷

核桃酪

黄花鱼蓉粥

炒素什锦

### 5. 维生素 E 是生殖必需的营养素 31

食谱介绍：五谷丰登

杏仁豆腐

蒜蓉木耳菜

官爆鸡丁

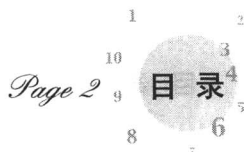
豆豉烧鲢鱼

### 6. 补充叶酸可防胎儿畸形 35

食谱介绍：三花汤

软炸鸭肝

什锦蛋羹



虾皮炒韭菜

炒木须肉

## 7. 含锌丰富的食物对胎儿和母体的益处 39

食谱介绍：麻酱拌茄子

油爆鸡肫

鱼香虾球

料里脊

怪味豆腐

## 第三篇 孕早期膳食营养的特点

### 1. 孕早期每日膳食构成 47

食谱介绍：素三鲜

香菇盒

扒奶汁栗子白菜心

豆腐三明治

炒三豆

### 2. 早孕反应的饮食调理 52

食谱介绍：炒胡萝卜酱

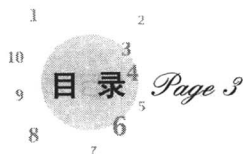
拌肚丝白菜

酸辣青鱼

葡萄青梅糕

什锦泡粥

### 3. 选择酸味食物要注意的问题 56



食谱介绍：五丝黄瓜

出水芙蓉

草莓绿豆粥

糖醋鱿鱼卷

酸甜猪肝

#### 4. 孕妇不宜多吃的食物 60

食谱介绍：木耳炒鱿鱼

软煎鱼饼

珍珠三鲜

鹌鹑茄子

糖醋排骨

#### 5. 滥用补品有害无益 66

食谱介绍：金针子鸭汤

莲子百合煨瘦肉

银耳鸡片汤

新疆炮肉

西红柿猪肝汤

#### 6. 蛋白质——胎儿生长发育的

重要物质基础 69

食谱介绍：腐竹烧肉丝

五色丸子

三鲜草鱼片

汽锅鸡块

东坡豆腐

## 7. 奶制品——孕期必不可少的食物 74

食谱介绍：酸奶

海米奶油菜花

炒鲜奶

牛奶雪糕

奶汁海带

## 8. 碘对胎儿生长发育的影响 78

食谱介绍：脆炸海带

鲫鱼炖海带

鸡块烧海参

桂花干贝

豆腐寿司

## 9. 选择蔬菜水果的学问 83

食谱介绍：碧海珊瑚

蔬菜水果沙拉小碗

蚝油生菜

水果羹

核桃仁烧丝瓜

## 10. 多吃含维生素 C 丰富的食物 87

食谱介绍：海米炆甘蓝菜

柿子椒炒金针菇

酸甜山楂晶



香菇扒油菜心

虎皮尖椒

## 11. 不要常吃精制的食物 91

食谱介绍：盘精糕

杂豆米粥

玉米面菜丝糕

鲤鱼粥

黑豆红枣粥

## 第四篇 孕中期膳食营养的特点

### 1. 孕中期每日膳食构成 100

### 2. 怎样预防孕期贫血 101

食谱介绍：炆猪肝

拔丝蛋块

油爆双穗

芙蓉杂烩

养血粥

### 3. 进食动物肝脏要适量 105

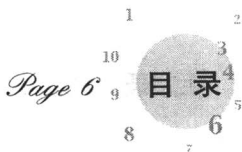
食谱介绍：黄焖鸭肝

滑炒羊肝

煎猪肝

氽鸡肝

熘肝尖



#### 4. 多吃含钙丰富的食物 109

食谱介绍：荠菜猪肉馅馄饨

扬州煮干丝

桃仁豆腐方

海米烧冬瓜

炒凤尾虾仁

#### 5. 维生素 D 的食物来源 114

食谱介绍：双艳虾仁

炒鸡肝片

奶油鲱鱼球

香菇炒西兰花

兰草蛋

#### 6. 鸡蛋——孕妇的最佳食物之一 118

食谱介绍：虾仁涨蛋

水炒嫩蛋

凤凰蛋

土豆炒蛋

蛋皮炒菠菜

#### 7. 富含维生素 A 的食物 122

食谱介绍：拌蛤蜊

红心薯枸杞粥

鲫鱼蒸蛋

爆炒黑三丝

炒田螺肉

## 8. 多吃富含维生素 B<sub>2</sub> 的食物 126

食谱介绍：羊肝胡萝卜粥

炒腰片

滑炒鳝鱼丝

枸杞煮田螺

炒蟹粉

## 9. 多吃豆类和豆制品利于胎儿发育 130

食谱介绍：三色豆腐羹

咸豆浆

烧豆腐丸子

虾仁酿豆腐

炒黄豆芽

## 10. 鱼类——最佳的健脑食品 134

食谱介绍：西湖醋鱼

黄鱼羹

鲫鱼含珠

芙蓉鱼片

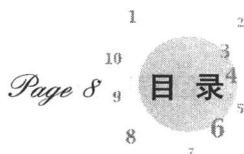
糖醋鱼卷

## 11. 常吃鸡肉有益于胎儿大脑发育 138

食谱介绍：纸包鸡

粉蒸鸡

鸡蓉翡翠丸子



果汁鸡条

可乐鸡翅

## 12. 早餐谷类食物不可少 141

食谱介绍：牛奶、面包、鸡蛋、朝鲜泡黄瓜

豆浆、鸡蛋麻花卷、泡菜

藕粥、菜煎饼

红枣小米粥、肉馅包、豆腐乳

山药粥、鸡蛋软饼、拌海带丝

## 13. 多吃粗粮补充铁质 147

食谱介绍：果料豆馅小窝头

玉米面摊鸡蛋饼

珠落玉盘

绿豆鸡蛋糕

荷叶冰糖粥

## 14. 适当进食一些薯类食物 151

食谱介绍：炒二泥

拔丝山药

土豆泥子汤

咖喱牛肉土豆

土豆青椒丝



# 第五篇 孕晚期膳食营养的特点

## 1. 孕晚期每日膳食构成 158

食谱介绍：鸡肉卤饭

绣球鳝鱼清汤

锅塌豆腐

腐竹银芽黑木耳

鱼头汤

## 2. 常吃健脑食物能促进胎儿大脑发育 162

食谱介绍：核桃鸡花

沙丁鱼炒南瓜

油爆鳝鱼片

柿椒炒墨斗鱼

松子豆腐

## 3. 健康油脂——植物油 166

食谱介绍：料小鸡

芝麻鲤鱼条

上汤基围虾

杏仁鸭块

干煸鳝鱼丝

## 4. 干果——孕期必不可少的补充食物 171

食谱介绍：花生奶酪

核桃肉糯米粥

龙眼白果粥

拔丝莲子

栗子鸡块

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
Page 10

目录

## 5. 孕期便秘的饮食调理 175

治疗孕妇便秘小方：水果疗法

果仁疗法

蜂蜜疗法

食谱介绍：银耳核桃汤

翡翠羹

蜜汁山药条

香蕉冻

碧绿鱼肚

## 6. 孕期营养不宜过剩 180

食谱介绍：扒黄花菜素翅

珍珠丸子

芝麻芥菜拌豆腐

清汤玛瑙

拌两丝

## 7. 肥胖孕妇的饮食安排 184

食谱介绍：珍珠豆腐

鲜蘑烩海参

银耳乌龙汤

三片汤

首乌乌鸡汤

## 8. 如何预防胎儿巨大 188

食谱介绍：鲜蘑菇豌豆

雪里红炒豆

粉丝虾珠

雪菜大汤黄鱼

核桃红枣兔肉汤

## 9. 胎儿过小怎么办 191

食谱介绍：烧蹄筋

雪花肉片

煨鱿鱼丝

糖醋核桃牛肉

滑炒五彩腰花

## 10. 要多吃含维生素 K 丰富的食物 196

食谱介绍：青蒜炒猪肝

烧鸭肝

鱼香油菜薹

焖鸭肝条

烘鸡蛋

## 11. 孕妇水肿的饮食调理 200

食谱介绍：赤豆鲤鱼

鸡块冬瓜

油焖茭白

芡实煮老鸭

冬瓜鲤鱼头粥

## 第六篇 特殊孕妇的膳食营养

### 1. 先兆早产的饮食调理 207

食谱介绍：杜仲糯米粥

山药炖乌骨鸡

南瓜梗米粥

莲子羊肉粥

荷蒂梗米粥

### 2. 孕期高血压综合症的饮食调理 209

食谱介绍：草鱼冬瓜汤

杜仲腰花

海参鸽蛋

番茄炒肉片

双耳汤

### 3. 孕期合并糖尿病的饮食调理 213

食谱介绍：海米煨苦瓜

芹菜鱼丝

烩海蛎

花生仁烩里脊肉

虾油竹笋生菜

### 4. 孕期合并心脏病的饮食调理 218

食谱介绍：冬菇桂花鱼

板栗烧鸡



海米油菜

干贝炒茼菜

丝瓜海瓜子汤

## 5. 孕期合并病毒性肝炎的饮食调理 222

食谱介绍：莲子章鱼瘦肉汤

鹤鹑枸杞汤

鳝鱼猪蹄汤

肉末烧茄子

东坡豆腐

## 6. 孕期合并肾炎的饮食调理 226

食谱介绍：锦绣火鸭丝

虾皮烧冬瓜

赤豆冬瓜余鲤鱼

白瓜松子肉丁

清蒸鲳鱼

## 第七篇 临产产妇的饮食安排

食谱介绍：大枣木耳鸡蛋

核桃明珠

枸杞炖乌鸡

鹤鹑肉片

冬苋菜粥

Page 14

10  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1  
目录