

吃出好孕来

一人吃、两人补；
妈妈窈窕、胎儿壮！



郑月虹 孙萍 著



CHI CHU HAO YUN LAI



化学工业出版社

吃出好孕来

郑月虹 孙萍 著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出好孕来 / 郑月虹, 孙萍著. —北京: 化学工业出版社,
2010. 5

ISBN 978-7-122-07779-0

I. 吃… II. ①郑…②孙… III. 孕妇 - 营养卫生 - 基本
知识 IV. R153. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 027755 号

原繁体版书名: 吃出好孕来 作者: 郑月虹 孙萍

吃出好孕来 © 郑月虹 孙萍

ISBN 957-565-440-4

本书经台湾台视文化事业股份有限公司授权化学工业出版社独家出版中文简体
字版本, 非经书面同意, 不得以任何形式复制、转载, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-4986

责任编辑: 张彦
责任校对: 徐贞珍

装帧设计: 王晓宇

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

889mm×1194mm 1/24 印张 5 字数 133 千字 2010 年 8 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: 24.80 元

版权所有 违者必究

吃出好孕来

郑月虹 孙萍 著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出好孕来 / 郑月虹, 孙萍著. —北京: 化学工业出版社,
2010. 5

ISBN 978-7-122-07779-0

I. 吃… II. ①郑…②孙… III. 孕妇-营养卫生-基本知识 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 027755 号

原繁体版书名: 吃出好孕来 作者: 郑月虹 孙萍

吃出好孕来 © 郑月虹 孙萍

ISBN 957-565-440-4

本书经台湾台视文化事业股份有限公司授权化学工业出版社独家出版中文简体字版本, 非经书面同意, 不得以任何形式复制、转载, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-4986

责任编辑: 张彦
责任校对: 徐贞珍

装帧设计: 王晓宇

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

889mm×1194mm 1/24 印张5 字数133千字 2010年8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: 24.80元

版权所有 违者必究

重要的是保持心情愉快!

在未怀孕前，对怀孕妈妈的辛苦并不十分了解，印象中总觉得孕妇只要多补充营养、多吃酸的大概就可以了，直到自己怀了孩子才发现，原来孕妇的口味如此多变。自怀孕后，我不但改变了平时的饮食习惯，而且有时今天爱不释手的零食明天就不屑一顾了；有时见到平时喜爱的食物，甚至会有恶心的感觉，一切的一切，真的只能用不可言喻来形容。

自怀孕后，脑中常充斥着许多饮食规则，对于咖啡、茶、酒甚至含糖饮料一概谢绝；每天看到鸡、鸭、鱼、肉、蔬菜，便立刻计算动物性蛋白质、淀粉、脂肪的含量，进餐竟变成一件高难度的工作。这段满是疑虑的辛苦时间，非常感谢公婆及先生对我的体谅。婆婆有句至理名言：“一切不必太勉强，顺其自然就好。”这句话对我帮助不少，其实所有规则中，最重要的一条就是：保持愉快的心情。只要明了孕期中的营养需求，不过度放纵自己的饮食欲望，偶尔放松自己也是一件愉快的事。

在这本书中，开列了相当丰富的食谱，口味变化也很多样，希望能有参考的价值，毕竟每个孕妇都是独一无二的，值得周遭亲人花点时间和心思照料。当然，你也可以改变本书菜肴中调味料的比例，在一般情况下，酸甜苦辣可任随自己喜爱。总之，调出孕妇个人专用食谱，就是最好的食谱了。

庄敬高中餐饮科主任

鄭月虹

健康的孕期生活要靠自己经营!

生命的基础在于健康！母体孕育胚胎时的营养状况有着决定性的影响。如果把怀孕视为一种对生命的负责，那么我们是不是应该多投注一点心力去维护与关爱呢！

想想看，要过一个怎样的孕期生活？自然、无忧、舒适、健康的日子吗？如果这些条件是要细心经营而来的，您是不是愿意多花一点时间，提早下工夫准备？还是在遭遇问题时，才急急忙忙在别人身上找答案呢？

其实，答案往往要自己找！因为你会发现：问题就在自己的身上！

四位女性，花了很长一段时间，共同筹划出这本食谱书，把答案都放在里面，帮助大家找到自己问题的解决方法，度过愉快的孕期生活。

谢雁昭与淑仪在本书的内容与编排上提供了许多宝贵的意见。

很荣幸有机会与郑老师合作，推荐各位读者到“海森”去欣赏与品尝大师的手艺。

当然，还要感谢先生的支持，以及两个娃儿让我拥有宝贵的经验，才能顺利完成本书的文稿。

期望本书能协助孕妈咪们吃出营养与健康，迈出培育优质宝宝的第一步！

台大医院营养部营养师

梁萍

目 录

Contents

- 《作者序》 重要的是保持心情愉快！ 郑月虹 3
健康的孕期生活要靠自己经营！ 孙萍 3

Chapter 1

好想怀个心肝小宝贝 8

- 影响怀孕的四大问题：超载的热量/过度的脂肪/不足的钙与铁/未及时补充叶酸
- 无压力的利母利胎智慧饮食

《孕前食谱》

菜

青椒牛肉丝·蚵仔煎蛋 14

烤丝瓜·萝蔓色拉 16

炖品

人参枸杞炖鸡·淡菜首乌排骨汤 18

点心

披萨三明治·桂圆小米粥 21

饮料

蔬菜汁·香芒奶昔·桂花红枣茶 22

综合果汁·好立克羊奶昔·玫瑰参茶 23

Chapter 2

做个健康快乐的带球妈咪 24

- 怀孕第一期：奠定基础的重要期
- 怀孕第二期：舒适的快速发展期
- 怀孕第三期：蓄势待发的不安期
- 孕妈咪少不了的六大营养素：钙/铁/ β -胡萝卜素/锌/DHA/纤维素
- 体重十分重要：体重过轻的饮食建议/体重过重的饮食控制



《孕期食谱》

- 早餐1** 新鲜橙子汁 + 总汇三明治 36
- 早餐2** 核桃羊奶 + 什锦割包 37
- 早餐3** 豆浆 + 小饭团 38
- 早餐4** 什锦燕麦粥 39
- 第1套餐** 凉拌三丝 · 猪肝汤 · 氽烫洋白菜苗 · 蒜泥拌紫茄 41
- 第2套餐** 海带豆腐汤 · 梅子鸡 · 炒西兰花 · 干贝芥菜 42
- 第3套餐** 蒜炒洋白菜 · 千岛苦瓜 · 腐皮寿司 · 草虾汤 44
- 第4套餐** 蒜烤什锦蔬菜 · 姜味柳橙猪排 ·
鲜奶油水果色拉 · 鸡肉番茄汤 47
- 简餐1** 日式小火锅 48
- 简餐2** 螃蟹粉丝煲 + 冬瓜蚬汤 49
- 简餐3** 胡萝卜苹果汤 + 培根面 50
- 简餐4** 宁波炒年糕 + 萝卜午鱼汤 51
- 点心** 红烧鳗鱼羹 · 蚵仔面线 52
花生番薯甜水 · 桂花珍珠圆子 54
莲子红豆莲藕粥 · 煎饼 56
- 炖品** 海带牛肉汤 · 栗子鸡汤 58
凤爪猪尾花生汤 · 枸杞猪脑汤 60



目 录

Contents

Chapter 3

孕妈咪的身心安顿 62

· 孕吐/心灼热、消化不良/便秘/抽筋/水肿

《害喜食谱》

- **点心** 陈皮绿豆沙·玉米煎饼 66
- 柠檬爱玉·煎萝卜糕 68
- 鲜奶小馒头夹起司火腿·苏打饼干/苹果鸡片 70
- **汤品** 君子汤·四神汤 72
- **饮料** 薄荷酸奶奶昔·什锦橘茶·橘皮茶 74
- 柠檬汁·洛神花茶·姜糖茶 75

《便秘食谱》

- **菜** 豆苗炒蜜枣·姜炒山苏 76
- 氽烫地瓜叶·牛蒡炒肉丝 78
- **点心** 糙米排骨粥·什锦西米 80
- **汤品** 鱼戏绿叶汤·黑豆排骨汤 82
- **饮料** 胡萝卜柳橙汁·水梨蜜瓜汁 84
- 香蕉蔬果汁·决明子绿茶 85



Chapter
4

素素妈咪也能传递好营养 86

《素食食谱》

早餐

什锦果干玉米粥·五谷杂粮粥 88

荞麦凉面·双菇河粉 90

第1套餐

芥味秋葵·凉拌马铃薯·番茄豆腐汤·油焖茭白 92

第2套餐

蚝油蘑菇·麻油红凤菜·冬菇发菜·凉拌木瓜丝 94

第3套餐

烩三蔬·糖醋绿豆芽拌干丝·海带百叶汤·豆豉金瓜 96

第4套餐

蔬菜汤·九香茄子·炒青红双丝·烩豆腐 98

简餐

三色饭·酸辣凉粉条 100

素料炒面·葡萄干奶酪饭 102

点心

紫米粥·白果麦米粥 104

香芋鸳鸯露·粿仔汤 106

炖品

冬虫夏草炖豆皮·双喜炖梨 108

人参素鸡·四物炖面丸 110



Chapter
5

再一次叮咛 112

- 怀孕前查查看/关心自己的体重/摄取均衡的饮食/为宝宝准备的用品/为住院生产准备的用品

《附录》 简易食物代换表 119

- 一份蔬菜是多少？一份海鲜又是多少？
想要吃得刚刚好，
先看看食物的代换表！



好想怀个心肝小宝贝

好想怀个心肝小宝贝，我该怎么做？

怎样才能营造优质的母体，孕育健康宝宝？

忙碌的生活中，你花多少时间来照顾自己的饮食呢？匆匆忙忙、缺乏变化地解决三餐，可能是许多人的做法，这种忽略经营的饮食生活方式，使我们付出“吃入过多热量，但营养却摄取不足”的代价而不自知。也许有人会觉得“吃”不是那么重要的事，因此对吃从不讲究。但是，当你怀孕时，“吃”就变成一种责任，既不可以吃得太随兴，也不可以吃得太简单，因为“吃的方法”、“吃的内容”对胎儿的

影响可能远大于母体的感觉与认知，你很可能在不知不觉的疏忽中，就错失了营造优质宝宝的最佳机会！

在进入怀孕主题之前，必须先认识我们所面临的营养问题，因为这些问题不但影响受孕率、怀孕母体的健康，也影响到胎儿成长发育及长大后的健康状况。了解问题的原因和影响的程度，在计划怀孕前就着手调理，才能调整出最佳状况来面对怀孕的挑战。

影响怀孕的四大问题

● 超载的热量

现今社会中女性外出就餐的机会越来越多，如果你属于外出就餐族，或是饮食无节制、常应酬，亦或是喜欢肉食、甜食、油炸食品、零食、冰品及饮料，再加上蔬果摄取量不足，你就有可能成为热量超载的肥胖高危人群。

我国台湾省《国民营养健康状况变迁调查（1993～1996）》的数据显示：台湾成年女性体重过高甚至肥胖率为31.4%，也就是说，每三位适合怀孕年龄的女性中，就约有一位体重

超出标准。你知道吗，胖妈咪怀孕，除了要维持本身较高的需求外，还要维

持宝宝的发育生长，不但辛苦，而且很可能会造成胎儿过大、死产、中枢神经系统先天发育不全等危险，而孕妈



▲低脂、低糖、高纤、多蔬果，可使热量不超载。

咪本身也容易罹患妊娠糖尿病、妊娠高血压、妊娠毒血症等并发症。

聪明的你千万不要让问题蔓延影响到胎儿，赶紧在怀孕前就改变饮食习惯，实施安全的



减肥计划吧！但如果你已经怀孕，那就不能随便进行减肥计划，只能严密地监测怀孕期间的饮食摄取状况及体重变化，以免影响到胎儿的发育，或是危害到孕妈咪本身的健康。

▲喜爱甜食、零食、冰品、饮料的人易成肥胖高危人群。

减少热量摄取的有效策略

1. 多吃蔬菜，每餐至少半碗。
2. 摄取适量的水果及未精制的谷类。
3. 改喝低脂或脱脂的牛奶。
4. 不吃肥肉、肉皮、油炸及高脂肪的食品或烘焙制品。
5. 减少糖的摄取量，如甜食、冰品、汽水、加糖果汁及饮料。
6. 最好能自己制作饮食，如需外出就餐，也应小心选择低脂低糖的食物。
7. 每周定期量体重，用来评估本周、计划下周饮食摄取的内容。

● 过度的脂肪

你知道脂肪的来源吗？大部分人可能知道要在炒菜时少用油，但却忽略肉类、烘焙食品等还有隐形油脂的存在。我国台湾省《国民营养健康状况变迁调查（1993～1996）》的数据显示：台湾地区的成年人，不论男女，平均每天脂肪摄取量都高出30%（建议量为20%～30%），主要原因就是食用油炸食品、家畜肉类及其制品的增加。这种因饮食型态引发的脂肪过量，除了容易让人

变胖，产生心血管疾病外，也容易使怀孕后的孕吐、心灼热和其它肠胃不适症状恶

化，是准备要怀孕的你应该要小心处理的问题。



▲少吃核桃、开心果、瓜子、腰果等零食，可减少脂肪的摄入。

减少脂肪摄取的有效策略

1. 少吃牛、羊、猪肉，利用非油炸的豆制品及鱼来变换。
2. 少吃油炸制品、含高油量食品或烘焙食品。
3. 不吃肥肉、肉皮，少用含油的色拉酱汁。
4. 多采用无油或低油的烹调方式，如蒸、凉拌、红烧、水煮、烤、微波等。
5. 不将核桃、开心果、瓜子、腰果等坚果类食品当零食。
6. 外出就餐者应以五谷根茎类为主食，蔬菜为辅，避免选择以肉类为主菜。

● 不足的钙与铁

现代人普遍缺乏钙和铁，我国台湾省《国民营养健康状况变迁调查（1993～1996）》的数据显示：台湾25～34岁的成年女性，平均每天所摄取的钙和铁分别只达到建议量的76%和75%，而20～24岁的人群更低，平均每天分别只达到建议量的50%和65%（20～24岁钙质和铁质的每天建议量分别为700毫克和15毫克，25～34岁钙质和铁质的

每天建议量分别为600毫克和15毫克）。

钙和铁在孕妈咪身体组织的变化以及胎儿的生长架构方面都扮演着举足轻重的角色，上述的普遍缺乏状况，对准备怀孕的你是很大的威胁与警讯，所以你应该早面对问题，也就是平常要多吃奶类及其它含钙、铁丰富的食物，才不用在怀孕后急急忙忙地补救。

● 未及时补充叶酸

叶酸是参与胚胎分化及神经发育的重要营养素，而胚胎分化及神经发育在怀孕初期已经悄悄地快速进行起来，此时，可能有许多孕妈咪不知道自己已经怀孕，为了避免不自觉的疏忽，最好在计划怀孕前三个月就开始补充叶酸的摄取量，才能保护胎儿的神经系统正常发育，而使用避孕药、喝酒及抽烟的准孕妈咪，

可能更需要多摄取叶酸。

建议摄取量：一般成年人每天应该摄取200微克的叶酸，当你在为怀孕做准备时，每天至少要摄取400微克以上，甚至可提高到600～800微克。但叶酸摄入量不宜超过1000微克，原因是若饮食中有过多的叶酸，可能会影响到缺乏维生素B₁₂时的诊断。

什么是“神经管缺陷”？

这是新生儿最常见的先天性疾病之一，主要由于神经管在怀孕第2~4周无法正常闭合，因此婴儿产生脊柱裂、无脑与水脑等症状，严重者会死亡，而幸运存活者则会面临麻痹、瘫痪及不同程度的神经系统损伤（如排便、排尿失控）。

食物来源：含叶酸丰富的食物包括枸橼类水果（如橙子或橘子）及其果汁、深绿叶蔬菜（如苋菜、丝瓜、芥菜、菠菜）、谷类早餐食品、酵母、豆类、小麦胚芽、全谷类食物等。

此外，烹调时间过长、贮存食物不当或长时间将食物在室温中暴露，都会破坏叶酸。所以除了尽量选择含叶酸丰富的食物种类外，也

要尽量减少叶酸在食物烹调处理过程中的损失，才能确保足够的摄入量。

饮食建议：除了尽量选择叶酸含量丰富的食物外，应保证每天摄食的3~5份蔬菜中，至少有1份绿色蔬果；每天摄食的2~3份水果中，至少有1份枸橼类水果。

无压力的利母利胎智慧饮食

当在证实怀孕后，你可能会担心自己吃得太少或太多，或是吃错东西，开始患得患失地担心所吃的东西会影响到胎儿健康。如果能在怀孕开始前，就先进行均衡饮食的健康计划，不但自己可拥有健康的身心，也可减少不必要的担忧。当然，在怀孕后的关键时段，更应继续实行，才能培育出健康的优质宝宝。

我们都知道均衡饮食是健康的保障，但怎样才算均衡呢？许多人可能嫌摄入量计算太麻烦，或是讨厌饮食被限制。其实，你可以利用简单的原则——适时、适量、多变化、不偏颇，来安排无压力的智慧饮食。

下列方法可进行利母利胎计划：

1. 有规律地补充对胎儿是很重要的，所以吃饭时间到了就该吃，千万不能省略任何一餐，或拖到下一餐再补回。而当你暴饮暴食时，也许摄入总量足够了，却可能因此引起身体代谢的紊乱与失调。
2. 怀孕前可维持每天3餐1点，怀孕后则宜少量多餐，每天可吃5~6餐。
3. 定期量体重可以评估饮食摄入量是否正常，体重上升太快时需要控制进食量，体重下降时则需考虑是否吃得不够。
4. 尽量选择低脂、低糖、高纤的食物，每天至

少要吃25~30种天然食物,才能提供丰富的营养素来源。

5. 怀孕的准妈妈不只是为自己而吃,所以最好要摒除个人的好恶,多接受含有各式各样营养的食物,才能为腹中的胎儿贮存足够的能量与生长元素。挑食愈严重,愈容易产生营养素缺乏的症状。
6. 少吃热量高、营养素含量低的食品,如糖果、汽水、可乐、甜茶、薯片、饼干等。

后表的建议,不是要让聪明的你变得束手束脚,动辄害怕吃错东西,而是帮助你组合各式各样的健康营养餐点。除了酒、含咖啡因的食物、饮料要限制外,大部分新鲜天然食材都可挑选成为餐桌上的佳肴。要提醒的是,

如果你常常外出就餐,除了参考前面的说明外,可能还需要发挥你的饮食智慧与更坚定的意志力;如果你患有疾病、过胖或过瘦、饮食习惯不好(挑吃或暴饮暴食),可能需要专家为你提供更合理的饮食建议。

我们都希望自己的孩子不要输在起跑线上,那么就及早开始调整自己的饮食习惯吧!什么时候开始行动都比不行动的结果好。现在,就让我们一起来努力,为宝宝准备一个最健康、最理想的孕育环境吧!



◀利母利胎饮食包含全谷类食物、黄橘色水果和深绿叶蔬菜等富含叶酸的食物,适量的肝脏、蛋及豆制品亦可提供均衡营养。

利母利胎的膳食建议

食物分类	
主食类 (五谷、根茎类)	<ul style="list-style-type: none"> ● 多吃糙米、胚芽米、燕麦、全麦面包等非精制的碳水化合物，每天要吃3种全谷类食物。 ● 少吃精制的高油、高糖蛋糕和西点。 ● 外出就餐应以米、饭、面为主食。
蔬菜类 水果类	<ul style="list-style-type: none"> ● 每日3~5份蔬菜和2~3份水果，安排不同的5种选择，其中需含1份深绿色蔬菜、1份黄色或橘色蔬果及2份维生素C含量丰富的蔬果(参见附录)。 ● 外出就餐者无法获得足够的蔬果含量时，应自行携带。
奶类	<ul style="list-style-type: none"> ● 选用低脂或脱脂产品，少喝调味乳。 ● 每天喝2~3份奶类。
肉、鱼、豆、 蛋类	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免吃高脂肪、高胆固醇的食物，改选瘦肉、鸡肉、鱼肉及豆制品。 ● 每周吃1份肝脏、3个鸡蛋。 ● 每周吃3种深海鱼。 ● 外出就餐者避免选择以肉类为主菜的餐点，如牛排。
油脂类	<ul style="list-style-type: none"> ● 少吃油炸、油腻的食物，烹调时适度用油。 ● 尽量选择植物油，如橄榄油、芥花油、葵花油、黄豆油，少用猪油、牛油及植物性氢化油，如人造黄油、烤酥油。 ● 可搭配菜肴，安排适量的坚果类。 ● 外出就餐者应选择无油或少油的烹调菜肴。



菜

(4人份)

青椒牛肉丝

材 料

嫩牛肉丝 110克
青椒 2个
葱 1根
姜 3片
红辣椒 1个

调味料

盐 1/2小匙

腌 料

酱油 1大匙
酒 1小匙
糖 1/2小匙
水 1大匙
太白粉 1小匙

做 法

- 1 牛肉丝以腌料腌半小时备用。
- 2 青椒去蒂与籽洗净，直切成细丝，葱、姜、红辣椒亦切细丝备用。
- 3 锅中入1杯油加热至五分热，将牛肉倒入拌炒，见牛肉变色立刻捞起，并将油沥干。
- 4 锅中留1小匙油，倒入青椒拌炒，调入盐1/2小匙，最后将牛肉丝、姜丝、葱丝、红辣椒丝倒下，迅速拌匀即可。



营养盒·铁质·维生素C·蛋白质·纤维素