

真实分享顶级孕产育儿专家的科研成果

孕产期营养食谱

一本全

清华大学第一附属医院妇产科主任 夏颖丽审定并推荐
中国母婴营养保健课题组·编著

特别推荐
专家手把手指导
关键问题解析



中国人口出版社

孕产期 营养食谱 一本全



北京大学第三医院儿科主任 童笑梅审定并推荐
中国母婴营养保健课题组·编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产期营养食谱一本全 / 中国母婴营养保健课题组编著. —北京: 中国人口出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5101-0410-7

I. ①孕… II. ①中… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱
②产妇-妇幼保健-食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第064284号

孕产期营养食谱一本全

中国母婴营养保健课题组 编著



出版发行 中国人口出版社

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 880 × 1230mm 1/24

印 张 13

字 数 210千字

版 次 2010年6月第1版

印 次 2010年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5101-0410-7

定 价 29.90元

社 长 陶庆军

网 址 www.rkcbs.net

电子信箱 rkcbs@126.com

电 话 (010)83519390

传 真 (010)83519401

地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦

邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

揭秘营养对孕妈妈的影响

耆婆《五脏论》

雲：一月如珠露，二月如桃花，三月分男女，四月形象具，五月能動，六月諸骨具，七月毛發生，八月臟腑具，九月骨氣入胃，十月百神備則生矣。

女性怀孕以后，一要注意根据妊娠月份的不同，随时更换食谱；二是留意季节的变化，在饮食上有所差异。

随着胎宝宝在孕妈妈体内的生长发育，其营养需求不同，故孕妈妈的饮食不应千篇一律，应根据胎儿和胎盘的成长，适应其生理性、代谢性需要，采取适宜的饮食。

妊娠1月

胚胎刚形成，此时饮食应精细熟烂，在主食上可多吃点大麦粉，副食调味方面以酸味为主。

妊娠2月

孕妈妈早孕反应较为严重，为防止呕吐，可以在起床前吃点干食，如烤馒头片、饼干、面包等，不要喝菜汤和稀粥。晚餐后一般呕吐减轻，因此晚餐可以吃得丰盛些。

妊娠3月

孕妈妈易喜易怒，因此，可以适当多吃点公鸡汤，这是为了满足胚胎组织的正常发育，必须保证蛋白质尤其是完全蛋白质的供给。这要比平时稍多吃一点瘦肉、鱼、蛋和大豆制品。

妊娠4月

可多吃点粗粮。如果孕妈妈想呕吐又不想进食，我们就要在饮食上多下点功夫，注意调和胎气、养肝养胎。

妊娠5月

是胎宝宝发育最为迅速的时候，对营养的需求最大，因此，我们这时的饮食原则不仅数量要多，质量也要高。

妊娠6月

这时孕妈妈一般火大，喜好冷饮、凉食，我们尽量少吃点凉东西，多吃含有纤维素的食物，防止孕期便秘的发生。

妊娠7-9月

到了妊娠晚期，胎宝宝趋向成熟，饮食原则应因人而异。若胎儿发育较好，孕妈妈又较胖，则应稍稍限制饮食，以防胎宝宝长得过大而给分娩造成困难；相反，若孕妈妈体质较差，胎儿发育又不太好，则应加强营养，吃得更好一些。

揭秘营养对胎宝宝的影响

人的一生始终都需要营养，营养是生命的源泉，是健康的根本。

孕妈妈在整个孕期中肩负着重要的使命，一方面通过摄入食物，来满足自身的身体需要，一方面将身体内的营养物质通过脐带来传递给胎宝宝，任重而道远，怎样吃得巧，吃得安心，又不让肚子里面的胎宝宝长得太大，这不是一件简单的事情。在我们的书中都有具体而专业的指导。

胎宝宝各个时期外形发育特征			
时间		主要特征	
第一月	1周	胚形成，并开始植入	
	2周	胚盘形成，呈圆盘状（具有内、外两个胚层）	
	3周	胚盘呈梨形（发生中胚层）	
	4周	卷折成圆筒状，出现体节	
第二月		初具人体外形和各器官的基本结构	
第三月		胎宝宝头比较大，眼睑闭合，指（趾）甲开始发生，外形上性别已可辨认	
第四月		体内肌肉形成，皮肤已生胎毛，母体开始感觉有胎动	
第五月		头和身长出毛发，可以听到胎宝宝心音	
第六月		眉毛和睫毛生长，皮脂腺开始分泌	
第七月		胎儿皮下脂肪少，皮肤红而皱，眼睑重新张开	
第八月		皮下脂肪增多，男胎的睾丸下降阴囊	
第九月		皮肤红色变淡，并呈光滑，指（趾）甲越过指（趾）尖	
第十月		身体因脂肪积聚，变得更加圆润，胎毛开始脱落，胎宝宝完全成熟，准备分娩	

当好厨娘第一步——婆婆妈妈话选购

“民以食为天”，食品是人们生活中最基本的必需品，吃安全健康的食品更有益于孕妈妈胎宝宝保健。然而，因食品质量而引发的各类问题却日趋增多。农药残留超标，兽药残留超标，使用有害添加剂、催熟剂的各种食品危害着人们的健康。

下面我们就介绍几种简单而实用的方法来帮助孕妈妈成为厨房高手。

粮食的选购与识别

粮食一旦发霉变质，其中蛋白质、脂肪、糖份已经分解，所含维生素、无机盐也会遭破坏，而霉菌的代谢产物——霉菌毒素大量积聚，所以发现粮食无光泽并有气味的变化时最好不买、不吃。在选购粮食时应注意如下几个要领：

观色泽：各种粮食如果发生了霉变，首先会在色泽上发生变化。

闻气味：各种霉变粮食都会产生一些不良气味，即霉腐味。其气味大小与霉变过程成正比。霉变严重时，一打开贮藏粮器皿就可以闻到呛人的霉味。

尝味道：粮食发生霉变，会失去原有的香味。

蔬菜的选购与识别

新鲜蔬菜具有较高的营养价值，在人们的日常饮食中一直是必不可少的食物，早在《黄帝内经》中就有“五菜为充”的说法，真可谓“生活不可一日无菜”。因此，如何选购新鲜的蔬菜变得尤为重要。在选择蔬菜时要小心鉴别，尽量选择瓜果类蔬菜。如果选购叶类蔬菜，应先用清水多冲洗几次，食用时要尽量炒熟。



叶菜类的质量识别

优质菜：叶色青绿，色泽鲜亮，外表干爽无泥；外形整齐，大小均匀；无黄叶、枯老叶和烂叶。

次质菜：色泽暗淡，叶子软塌，不鲜嫩；外形不整洁，有机械伤，根部有泥土或有黄叶、老叶、烂叶；有病害或菜心腐烂。



花菜类的质量识别

优质菜：花球洁白，脆嫩，色泽好；花球紧实，握之有重量感，无茸毛，可带4~5片嫩叶，菜开端正，近似圆形或扁圆形，无机械损伤；球面干净，无污泥，无虫害，无霉斑。

次质菜：花球色泽不洁白，球面中央淡黄或黄色；花球上有霉斑，占整个花球面积的1/10~3/10；花球不端正，有少许机械伤。

劣质菜：花球松散，花梗伸长有散花；花球失水萎蔫；花球上霉斑较多，占花球的3/10~1/2。



果菜类的质量识别

优质菜：表面光滑，着色均匀，瓜体均匀整齐，无折断损伤；无病虫害。

次质菜：果形发育到较正常的形状，其弯曲、凹陷、畸形未达到不正常状态。

劣质菜：色泽不鲜；瓜呈畸形，果实破裂，有异味，有病害或虫蛀孔洞。



茎菜类的质量识别

优质菜：茎块肥大、匀称而干净，不带毛根和泥土；无干疤和粗糙皮，无病害；无虫咬和机械外伤；不萎蔫、不变软，无发酵酒精气味。

次质菜：与良者相比较，茎块大小不均匀，带有毛根或泥土，混杂有少量疤痕、虫蛀或机械伤。

劣质菜：茎块小而不均匀；有损伤或虫蛀孔洞；茎块萎蔫、变软；混有较多的虫害，伤残，有腐烂气味。

水果的质量识别

如何选购水果也是一门学问。鲜果品的感官鉴别方法主要是目测、鼻嗅和品尝，即看果型、大小、成熟度和表皮，嗅果品的的气味，品尝果肉的质地。这些都是重要的感官鉴别方法。

优质果：果实新鲜饱满，果形端正，因品种不同而呈不同颜色；成熟适度（八成熟），肉质细，质地脆而鲜嫩；无霉烂、冻伤、病虫害和机械伤。并且各种的优质果品个大小都比较均匀适中，带有果柄。

次质和劣质果：果型不端正，有相当数量的畸形果，无果柄，果实大小不均且果个偏小；表面粗糙不洁，刺、划、碰、压等伤痕较多，有病斑或虫咬伤口，树磨、水锈或干疤占果面1/3~1/2；果肉粗、质地差。

肉类的质量识别

随着社会的发展以及人们生活水平的提高，肉的消费量大大增加，它不再只是逢年过节之时的食品了，在日常的餐桌上，肉制品也经常出现。食肉量的增加使人们对动物蛋白质和动物脂肪的摄入量大大增加，对改善人体健康水平、提高人体素质无疑是有很大的作用的。但是，市场中常有一些不法商贩将劣质或变质肉以次充好出售，病死猪肉、注水肉、母猪等掺入市场，消费者若不注意鉴别，往往会上当受骗。

选购肉类的识别要领主要是“一嗅、二压、三摸、四观察”的鉴别鲜肉质量的口诀。

一嗅：即用鼻子嗅闻肉的气味。新鲜肉气味较纯正，无腥臭味；略有氨气或酸气的肉则稍次之，那些有刺鼻味的则属于腐变肉，不能食用。

二压：即用手指轻轻按压肉的表面，按压后的凹痕可迅速恢复原状的，系新鲜好肉；凹痕恢复较慢或不能完全复原，则属次质肉；毫无弹性，凹痕不能恢复者，则为变质肉。

三摸：即用手触摸肉的表面。表面微干或略显湿润，不黏手者为好肉；表面干燥，切面有黏手感者，质量次之；切面黏手严重，而表面极干燥者为变质肉。

四观察：仔细观察肉的色泽。观察时，首先要看肉皮，如牛、羊、猪肉的表面无红点，是好肉；有红点的是变质或腐坏肉。新鲜家禽肉的表面光洁、细嫩、略呈粉色，无血点；若表面呈紫红色、无光泽，或体型干枯，或有出血点，或肛门的皮肤发灰、发绿，则为病禽或死禽。

当好厨娘第二步——烹饪方式大比拼

“烹”和“调”是密不可分的两个方面，如能正确掌握和运用烹调方法，对于提高饮食的感官性状、引起食欲、促进消化吸收都具有重要作用。我国各个地区对饮食的烹调都有着不同的要求，因此烹调方法也多种多样，下面介绍几种常用的食物烹调方法：

拌 这是一种制作凉菜的方法。拌菜是将生食品或烹调食品切好后加上各种调味作料拌匀，拌菜多以酱油、醋、香油、味精等作调料。凉菜一般分生拌（如海米拌黄瓜）和热拌（如拌鸡丝、粉丝）等。

炒 这是最常用的一种烹调方法，即在锅内加入少量油，用旺火把油烧热至滚热后，放入原料翻炒至熟，立即出锅，由于炒菜时间短，火候急，汁水少，可以保持鲜菜的脆嫩和色泽，且营养损失较少，炒可分为生炒、熟炒、软炒等。

蒸 这是以蒸汽加热、蒸熟食物的烹调。这种烹调方法不但能保持食物的鲜嫩，而且可以减少食物营养的损失。食物装在器皿中加调料和汤（或清水），上蒸笼蒸熟。蒸制时间随原料的性质和烹调要求而有所不同。蒸菜根据用料不同，可分为清蒸（如清蒸鱼）、粉蒸（如粉蒸肉）、包蒸（如荷叶凤脯）、扣蒸等。

溜 分炸溜、滑溜等，以炸溜最为多用。炸溜是先将切好的生食品用调料拌渍，再用湿团粉挂糊，放入油锅内炸熟取出，然后在另一个锅内放入少量油，加葱、姜爆锅，再放入适当的调料和汤汁，加湿团粉调浓汤汁，将汤汁淋在刚刚炸好的食物上，搅匀即成，如炸溜里脊，炸溜排骨等。

煮 是将原料放入多量水或汤汁中，先用旺火煮熟，再用温火煮到熟烂。煮肉时，应将生肉放入沸水中煮，由于肉类表面蛋白质遇热凝固，肉汤中浸出物减少，肉汤鲜味浓，且肉味鲜美。

煎 是将挂糊或不挂糊的原料，放在带有少量热油的锅内煎到两面呈金黄色，煎熟即可，这称为干煎，如果加入适当配料或作料再进行蒸、焖，即成为煎蒸、煎焖等。

炸 是旺火多油的烹调方法，一般是锅内放多量油，火力要旺，由于油温很高，食物外层很快形成焦黄层，传热性变慢，特别是炸肉类时，若肉块太大，往往外面已焦黄变脆而里面还不熟，这是很不卫生的。所以应该把肉块切小，可以间隔2~3次，使之炸透。由于原料的性质和味道的要求不同，炸的方法分为清炸、干炸、软炸等多种。炸的食物具有香酥、嫩、脆的味道，但由于含油较多而不易消化。

熬 一般用于片、块、丁、条等小型原料，先在锅内加少量油，烧热后加葱、姜爆锅，放进主料稍炒，加汤汁或水和调料，用温水煮熟即成。此法操作简单，有汤有菜，适宜用于家庭做菜。





目录 CONTENTS

Part

1

孕前3个月营养总动员

孕前排毒大行动

■ 看你中毒有多深 /2

■ 何为毒素 /4

■ 毒从何来 /4

■ 人体自身的毒素 /5

■ 排毒食谱跟我做 /6

维生素药丸媲美——鲜奶胡萝卜条 /6

补肾气，强身体——冰镇山药 /6

身体的保护使者——拔丝山药 /6

红红火火——核桃红枣粥 /6

蓝色诱惑——草莓葡萄排毒汁 /7

健美轻身——台式白薯粥 /7

搭配均衡，抗氧化——田园时蔬 /8

百事合心——冬瓜鸭盅 /8

心想事成——姜葱三文鱼 /8

聪明少不了——芝麻山药麦饼 /9

色彩缤纷——五彩蔬菜汤 /9

花开富贵——水豆豉拌花菜 /9

排毒好滋味——高纤蔬菜汁 /10

万事如意——木耳莴笋拌鸡丝 /10

人体清道夫——清炒猪血 /10

孕前营养大盘点

■ 先来学首健康歌 /11

■ 好肤色是吃出来的 /11

■ 怎样保留食物中的营养 /12

■ 不同面色女性，食补来调养 /12

■ 从面色看我们缺少什么维生素 /13

■ 肥胖的精英男士宜食温阳食物 /13

■ 肠胃功能差的男性进补宜清淡 /14

■ 铬对备孕准妈妈来说也很重要 /14



- 碱性食物让我们的身体更健康 /15
- 备孕准爸爸要常吃含镁元素的食物 /15
- “大姨妈”来了,我们好好招待她 /16
- 备孕准爸爸健身后注意补充糖类和水 /16
- 营养食谱跟我做 /17

浓浓的回味——**猪肉粉丝汤** /17

甘甜爽口——**芦笋浓汤** /17

健脑、养胃、润肠——**花式海鲜羹** /18

瓜香馅嫩——**黄瓜羹** /18

饮食助孕动起来

- 蜜月中的男性饮食注意补气补精 /19
- 提高男性性功能需注重食补 /19
- 南瓜子能提高精子的质量 /20
- 男性性欲减弱,羊肉是首选 /20
- 男性性生活后饮食三不宜 /21
- 男人进补该吃什么动物鞭 /21
- 肾虚的男人选择温性食物 /21
- 助孕食谱跟我做 /22

强身健体——**山药羊头** /22

味道鲜美——**抓炒腰花** /22

健胃理气——**油炸香椿糊** /23

智力满分——**核桃仁纸包鸡** /23

强身健体——**里脊菱肉** /23

美味佳肴——**雄鸡报晓** /23

补中益气——**圆鱼骨髓汤** /24

滋补力宏——**蘑菇鹿鞭** /24

味道鲜美——**桃花鳊鱼蛋羹** /24

补肾壮阳,益气填精——**海马海龙童子鸡** /25

气血不足——**归参鳝鱼羹** /25

益精补肝肾——**羊肉栗杞羹** /26

温补五脏——**羊杂羹** /26

鲜香滑爽——**松子鸡粥** /26

味道醇香——**红烧牛鞭** /27

补肾益气——**双鞭壮阳汤** /27

温补肾阳、益精、壮阳——**黄狗鞭粥** /28

滋阴补阳——**山药萝卜粥** /28

味美甘甜——**甜心包** /28

补血脉、滋肝肾——**梅花鸡肉鱿鱼羹** /29

开胃、提神——**韭菜粥** /29



孕1月 生命进行曲

- 孕妈妈身体变化 /31
- 胎宝宝的悄悄话 /31
- 本月营养指导 /32
- 美味营养餐 /33

清清爽爽——**鸡汤豆腐小白菜** /33
 开胃营养——**韭菜炒豆芽** /33
 滑美至鲜——**豆芽炒猪肝** /34
 最熟悉的味道——**茭白炒鸡蛋** /34
 清热败火——**苦瓜炒蛋** /34
 千回百转——**榨菜蒸牛肉片** /35
 口味醇厚——**酱肉四季豆** /35
 清热爽口——**醋熘土豆丝** /36
 色泽美观——**火腿魔芋丝** /36
 健康不打折——**黄豆芽鲜汤** /36
 味鲜色美——**酱爆土豆** /37
 清热利水——**香菇木耳炒猪肝** /37
 适合气血不足——**盐水猪肚** /38
 颜色翠绿——**西芹牛肉羹** /38
 滑嫩而不涩——**青豆牛肉羹** /39
 补气强身——**黑木耳炒黄花菜** /39
 营养丰富——**腰果胡萝卜炒西兰花** /39

美容养颜——**素汤白菜烧栗子** /40
 消肿去毒——**蒜蓉空心菜** /40
 清凉爽口——**芹菜炒百合** /40

孕2月 早孕反应, 胎宝宝甜蜜的回应

- 孕妈妈身体变化 /41
- 胎宝宝的悄悄话 /41
- 本月营养指导 /42
- 美味营养餐 /43

润肠道、益脾胃——**奶汁白菜** /43
 开胃补肾——**西红柿炒虾仁** /43
 健脑降压——**凉拌素火腿** /44
 温中益气——**土豆炖鸡** /44
 外滑内筋——**刀削面** /45
 暄软鲜香——**菊花卷** /45
 北京小吃——**驴打滚** /45
 促进大脑发育——**银鱼炒鸡蛋** /46
 开胃健胃——**酸菜鲫鱼汤** /46
 风味浓郁——**家常豆腐** /46
 干香酥软——**陈皮牛肉** /47
 开胃消食——**蚝油菜花** /47

健脾补肺——**清炒山药** /48
 提高免疫力——**豌豆苗扒银耳** /48
 温补肾阳——**清蒸大虾** /48
 略带酸甜——**宫保鸡丁** /49
 清香甜脆——**芹菜炒鸡丝** /49
 味道鲜美——**干烧鸡翅** /50
 铁质丰富——**酱爆鸡杂** /50
 香辣可口——**嫩姜爆鸭片** /50

孕3月 痛痛快快地吃一场

- 孕妈妈身体变化 /51
 - 胎宝宝的悄悄话 /51
 - 本月营养指导 /52
 - 美味营养餐 /53
- 鲜艳脆嫩——**五色卷** /53
 提高食欲少不了——**麻油萝卜丝** /53
 柔嫩爽滑——**猴头菇扒菜心** /54
 营养百分百——**涨蛋** /54
 提高身体免疫力——**口蘑烧茄子** /55
 醒脾开胃——**芹菜肉丝** /55
 滋养精气——**枸杞蒸鸡** /55

润肠通便——**拌双耳** /56
色彩艳丽——**菊花鱿鱼** /56
补充体力——**栗子焖排骨** /57
肉嫩味鲜——**黄瓜炒鳝段** /57
汤鲜浓厚——**小鸡炖蘑菇** /58
色泽鲜艳——**丝瓜蛋汤** /58
促进新陈代谢——**炆炒紫甘蓝** /58
美味可口——**西红柿炖牛腩** /59
味鲜可口——**板栗烧白菜心** /59
滋补佳品——**虾米丝瓜雪耳羹** /60
富含维生素C——**枣糕** /60
消暑除热——**果香苦瓜瘦肉汤** /61
眷恋的味道——**肉末炒豌豆** /61

孕4月 穿出“孕味”

■ 孕妈妈身体变化 /62
■ 胎宝宝的悄悄话 /62
■ 本月营养指导 /63
■ 美味营养餐 /64
补碘的好菜——**海带烧黄豆** /64
含有丰富的维生素——**鸡肝豆苗汤** /64
增进食欲——**花生米炒芹菜** /65
清香适口——**豆豉鸭蛋汤** /65
肥而不腻——**洋葱牛筋骨汤** /65
回味无穷——**鸡汤煮干丝** /66
补肝利肠——**红白海米丁** /66
蛋白巧搭配——**三鲜豆腐** /67

超级开胃美食——**家常罗宋汤** /67
再见昨日黄花——**黄花蛋** /68
可口入味——**香米包** /68
清热润燥——**蜜烧红薯** /68
酥脆香甜——**豆沙苹果** /69
预防贫血——**黄焖鸭肝** /69
补脾健胃——**包菜炒牛肉** /69
甜香适口——**蜜汁土豆丸** /70
滋补脾胃——**牛肉末烧豆腐** /70
香气浓郁——**木瓜羊肉鲜汤** /71
口感像流沙——**流沙奶黄包** /71
质地嫩——**嫩豆腐鲫鱼羹** /71

孕5月 带“球”运动

■ 孕妈妈身体变化 /72
■ 胎宝宝的悄悄话 /72
■ 本月营养指导 /73
■ 美味营养餐 /74
补脾胃、益气血——**红烧猴头菇** /74
鲜嫩味美——**家常焖鳊鱼** /74
补虚损、健脾胃——**菠薐炒手** /75
滋阴壮阳——**鲜虾冬瓜** /75
肉质细嫩——**姜汁鱼头** /76
养肝补血——**柠檬鸭肝** /76
益气填精——**干炸小黄鱼** /76
促进排便——**银芽鸡丝** /77
清香宜人——**冰糖湘莲** /77

开胃消食——**炸藕夹** /78
清淡适口——**鲜蘑冬瓜丸** /78
色泽鲜艳——**田园小炒** /79
维持身体平衡——**芝麻酥** /79
消渴、除湿——**金钩嫩豇豆** /79
提高免疫力——**凉瓜清煮花蛤** /80
利尿、消肿——**芸豆烧荸荠** /80
鲜滑脆嫩——**豌豆烩玉米** /81
延缓衰老——**蜜汁金枣** /81
营养丰富——**海带鸭肉汤** /82
营养丰富——**银丝黄鱼汤** /82

孕6月 生命的动感

■ 孕妈妈身体变化 /83
■ 胎宝宝的悄悄话 /83
■ 本月营养指导 /84
■ 美味营养餐 /85
强身防病——**香肠炒油菜** /85
强心安神——**椰味肥鸡** /85
生津止渴——**鲜贝蒸豆腐** /86
补中益气——**红萝卜烧牛腩** /86
清香鲜美——**珍珠翡翠白玉汤** /87
汤浓味美——**西红柿鱼丸汤** /87
利尿消肿——**糯米红豆炖莲藕** /87
预防贫血——**花生炖牛肉** /88
缓解孕期疲劳——**瓠子炖猪蹄** /88
健脾养胃——**平菇豆腐汤** /88

解除疲劳——**肉末胡萝卜炒毛豆仁** /89

和肾理气——**杜仲腰花** /89

松软不黏——**胡萝卜素包** /90

绵软爽滑——**棉花糕** /90

补充能量——**果味猪排** /91

润肺、养胃、滋补——**黄瓜银耳汤** /91

清爽可口——**海鲜蛤蜊炖豆腐** /91

汤味极鲜——**海味鲜汤** /92

清热、解暑——**绿豆糕** /92

强健筋骨——**酸菜鱼汤** /92

利尿消肿——**青松鱼球** /99

清肝泻火——**夏枯草海蜇汤** /100

色泽艳美——**香菇酱肉面** /100

清热解毒——**冬笋肉丝** /101

柔软润香——**肉末茄子** /101

预防妊娠综合征——**银鱼苋菜羹** /101

青红相交映——**青红柿椒炒猪肚** /102

嫩滑香甜——**野菜肉酱面** /102

生津止渴助消化——**番茄蛋花汤** /103

典雅悦目——**苋菜豆腐汤** /103

质地细嫩——**番茄炒蛋** /110

肥而不腻——**叉烧酥饼** /111

又甜又酸——**胭脂山药饼** /111

提高机体抵抗力——**柿椒炒玉米** /112

香味浓郁——**凉拌面筋** /112

色彩艳丽——**韭菜炒鸡蛋** /112

鄂州甜香饼——**东坡饼** /113

回味悠长——**绿豆芽拌蛋皮丝** /113

预防缺铁性贫血——**紫菜炒鸡蛋** /114

软嫩清香——**香椿拌豆腐** /114

孕7月 胎宝宝大脑发育的第二个高峰

■ 孕妈妈身体变化 /93

■ 胎宝宝的悄悄话 /93

■ 本月营养指导 /94

■ 美味营养餐 /95

清洁肠胃——**豆腐山药猪血汤** /95

加快新陈代谢——**荷兰豆炒鸡胗** /95

鲜嫩爽脆——**香芹鳝丝** /96

补虚损、益胃气——**萝卜干炖带鱼** /96

味道鲜美——**肉末番茄豆腐** /97

利尿消肿——**干贝海带冬瓜汤** /97

开胃乐开怀——**葱香孜然排骨** /97

营养全面出击——**青椒肚片** /98

味道鲜美——**荸荠菜花虾羹** /98

健脑益智——**花生鱼头汤** /99

孕8月 原来自己也这样能吃

■ 孕妈妈身体变化 /104

■ 胎宝宝的悄悄话 /104

■ 本月营养指导 /105

■ 美味营养餐 /106

缓和情绪——**栗子扒白菜** /106

利尿消肿——**木耳银芽炒肉丝** /106

补充蛋白质——**三鲜烩鱼唇** /107

滋润肌肤——**糖醋银鱼豆芽** /107

滋养精气——**清蒸冬瓜熟鸡** /108

提高妈妈的抵抗力——**蒜蓉茼蒿** /108

滋养脾胃——**萝卜炖牛腩** /108

爽口芳香——**三丝莴笋卷** /109

益气清肠——**甜脆银耳盅** /109

清淡爽口——**沙锅豆腐** /110

孕9月 一定要坚持散步

■ 孕妈妈身体变化 /115

■ 胎宝宝的悄悄话 /115

■ 本月营养指导 /116

■ 美味营养餐 /117

清热、解渴——**鲜拌黄瓜** /117

平肝明目——**干贝炒蛋** /117

防止反胃、呕吐——**小米蒸排骨** /118

宁心安神——**木耳烧猪腰** /118

维持正常生理机能——**芹菜炒香菇** /119

促进机体废物排泄——**奶油玉米笋** /119

补充维生素K——**菠菜炒猪肝** /119

改善缺铁性贫血——**五花肉烧土豆** /120

汁多味甜——**菠萝酥排骨** /120

强筋健骨——**芋头烧牛肉** /121

补充营养——**木耳炒茭白** /121

回味无穷——**橙汁蜜藕** /122
利水消肿——**脆皮冬瓜** /122
营养丰富——**老醋花生** /122
润肠通便——**水晶虾仁** /123
醒酒去腻——**果香泡菜** /123
柔软香润——**凉拌蒜泥茄子** /124
味道鲜美——**沙茶韭菜煮鸭血** /124
温补强壮——**糯米包** /125
明目解毒——**清炒苦瓜** /125

孕10月 盼星星,盼月亮,盼着宝宝快出来

■ 孕妈妈身体变化 /126

■ 胎宝宝的悄悄话 /126
■ 本月营养指导 /126
■ 美味营养餐 /127
治疗便秘——**香蕉薯泥** /128
三种滋味——**栗蓉糕** /128
消肿止痛——**茄泥肉丸** /129
清热消暑——**番茄瓜方** /129
补钙好帮手——**虾仁炒豆腐** /130
预防产前抑郁——**水晶猕猴桃冻** /130
养血安神——**红枣黑豆炖鲤鱼** /130
增进食欲——**猪肝拌黄瓜** /131
提神益思——**龙井虾** /131
润肠通便——**双耳牡蛎汤** /132

缓解疲劳——**牛奶花蛤汤** /132
凉血平肝——**三鲜红茄** /133
滋养心肺——**栗子炖羊肉** /133
预防便秘——**芹菜炒鱿鱼** /133
清淡爽口——**香菇花菜** /134
香脆嫩滑——**日式炸豆腐** /134
补肾壮阳——**茶香油爆虾** /135
美味可口——**柠檬汁土豆泥** /135
一番风味——**韩国炒年糕** /136
营养丰富——**韩式拌豆干** /136



Part 3 孕期关键营养素

蛋白质 构建生命的基石

■ 推荐食谱 /139
生津解毒——**肉片熘豆腐** /139
行血润肠——**素烩腰花** /139
解毒清热——**凉瓜煲排骨** /140
温中益气——**陈皮鸡丁** /140

脂肪 构建细胞的重要成员

■ 推荐食谱 /142
香而不腻——**红烧猪蹄** /142
强筋健骨——**炸排骨** /142
焦脆香酥——**酥炸雪花里脊** /143
味道鲜美——**青椒爆蹄筋** /143

碳水化合物 能源的提供商

■ 推荐食谱 /145
清热润燥——**猪血菠菜汤** /145
回味无穷——**山药火腿炖鸡汤** /145
色润翠绿——**金钩荷包豆腐** /146
滑润爽口——**什锦豆腐汤** /146

膳食纤维 第七大营养素

■ 推荐食谱 /148

香润滑爽——**草莓牛奶燕麦粥** /148

营养更丰富——**水果麦片粥** /148

汤鲜味美——**莼菜蛋花汤** /148

新鲜柔嫩——**茭白炒肉丝** /148

叶酸 胎儿神经发育的保护伞

■ 推荐食谱 /150

调补气血——**鸡肉藕枣羹** /150

柔软香浓——**青红灯笼椒** /150

清热解毒——**椰香青豆泥** /150

钙 构成人体骨骼的重要元素

■ 推荐食谱 /152

水中的软白金——**西湖银鱼羹** /152

爽口开胃——**黄豆豆腐羹** /152

抗衰养颜——**银耳黄花鱼尾汤** /153

肉质细嫩——**老姜花生炖鸡汤** /153

铁 血液中氧气的运输者

■ 推荐食谱 /155

汁稠味厚——**黄豆焖牛肉** /155

降脂、软化血管——**永鳗鱼丸** /155

锌 提高免疫力

■ 推荐食谱 /157

增进食欲——**咸菜肉丝粥** /157

补脾肺，益元气——**人参薏苡仁粥** /157

碘 调节人体新陈代谢

■ 推荐食谱 /159

老少皆宜——**东江八宝炖全鸡** /159

葱香汤鲜——**炆锅肉丝面** /160

味道鲜美——**粉丝白菜汆丸子** /160

硒 促进人体酶功能分泌

■ 推荐食谱 /162

味道鲜美——**糖醋三丝** /162

滋补身体——**山药鱿鱼汤** /162

营养丰富——**五香酱牛肉** /162

维生素A 保护视力的守护者

■ 推荐食谱 /164

清热解毒——**双菇炒鸭血** /164

很香的味道——**水豆豉拌腰片** /164

营养丰富——**红煨海参** /164

维生素B₁₂ 人体造血的三大原料

■ 推荐食谱 /166

强筋健骨——**板栗烧牛肉** /166

滋养益人——**茄汁牛肉面** /166

利湿排脓——**鱼腥草拌莴笋** /166

维生素C 提高人体免疫力 功不可没

■ 推荐食谱 /168

汤鲜味美——**茄丁打卤面** /168

香气扑鼻——**西红柿鸡蛋打卤面** /168

美味可口——**熘苹果** /168



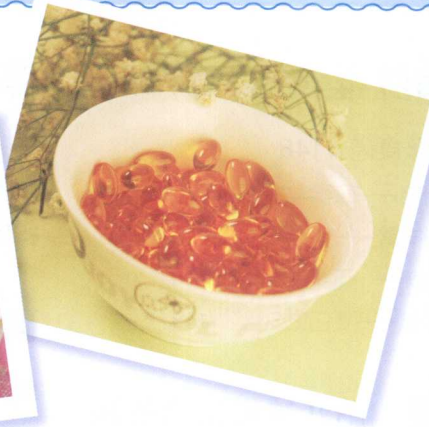
维生素E 女性的忠实伙伴

■ 推荐食谱 /170

糖醋烹调——**口水鱼片** /170

咸鲜香醇——**葱酥鲫鱼** /170

清淡味浓——**海参炖瘦肉** /171



Part 4 推荐孕期明星食材

芦笋 补充叶酸的重要帮手

■ 明星档案 /173

■ 推荐的理由 /173

■ 烹调窍门 /173

健胃消食——**芦笋西红柿** /174

素菜之王——**鸡汤鲜炒芦笋** /174

保护心血管——**蒜香芦笋炒虾仁** /174

滋阴润燥——**芦笋炒肉丝** /174

莴苣 增强食欲

■ 明星档案 /175

■ 推荐的理由 /175

■ 烹调窍门 /175

促进消化——**清炒莴苣丝** /176

增强免疫力——**木耳炒莴苣丝** /176

全面营养——**椒油莴苣腐竹** /176

增强食欲——**麻酱莴苣** /176

菠菜 增强青春活力

■ 明星档案 /177

■ 推荐的理由 /177

■ 烹调窍门 /177

促进肠道蠕动——**菠菜炒鸡蛋** /178

滋阴平肝——**鸡丝烩菠菜** /178

味美色鲜——**凉拌菠菜** /178

利于排便——**菠菜丸子汤** /178

冬瓜 维持体内水电解质平衡

■ 明星档案 /179

■ 推荐的理由 /179

■ 选购支招 /179

■ 烹调窍门 /179

汤鲜味美——**鱼头木耳冬瓜汤** /180

清淡适口——**虾皮烧冬瓜** /180

利水消肿——**排骨炖冬瓜** /180

茼蒿 通腑利肠

■ 明星档案 /181

■ 推荐的理由 /181

■ 选购支招 /181

■ 烹调窍门 /181

清洁肠胃——**虾酱茼蒿炒豆腐** /182

预防贫血——**茼蒿猪肝鸡蛋汤** /182

色彩鲜明——**茼蒿炒肉丝** /182

通腑顺肠——**冬菇扒茼蒿** /182

土豆 物美价廉, 营养不打折

■ 明星档案 /183

■ 推荐的理由 /183

■ 烹调窍门 /183

开胃和止吐——**凉拌土豆丝** /184

酸甜可口——**什锦沙拉** /184

滋养脾胃——**土豆烧牛肉** /184

营养不含糊——**青椒土豆丝** /184

玉米 预防流产显功效

■ 明星档案 /185

■ 推荐的理由 /185

■ 烹调窍门 /185

滋养精气——**鸡汁玉米羹** /186

黄金作物——**玉米排骨汤** /186

润燥滑肠——**松子玉米** /186

开胃消食——**青椒玉米** /186

海带 制造甲状腺素的原料

■ 明星档案 /187

■ 推荐的理由 /187

■ 烹调窍门 /187

增强体力——**海带炖鸡** /188

厚肠胃强气力——**全麦面疙瘩** /188

清热去火——**多味蔬菜丝** /189

乌发、润肤——**黄豆芽拌海带** /189

香菇 预防妊娠高血压

■ 明星档案 /190

■ 推荐的理由 /190

■ 烹调窍门 /190

预防妊娠高血压——**香菇烧面筋** /191

预防便秘——**香菇白菜炒冬笋** /191

增强肝脏的解毒——**香菇炒菜花** /191

生津益血——**香菇合** /191

豆腐 补益清热养生品

■ 明星档案 /192

■ 推荐的理由 /192

■ 烹调窍门 /192

防治便秘——**蘑菇炖豆腐** /193

增进食欲——**豆腐虾仁汤** /193

生津止渴——**西红柿炒豆腐** /193

生津润燥——**笋片香菇烧豆腐** /193

鱼肉 优质蛋白质提供者

■ 明星档案 /194

■ 推荐的理由 /194

■ 烹调窍门 /194

帮助消化——**菠萝鲑鱼排** /195

开胃佳肴——**美味鱼吐司** /195

增加食欲——**香菇蒸鳕鱼** /195

利于血液循环——**草鱼炖豆腐** /195

虾 保护心血管的卫士

■ 明星档案 /196

■ 推荐的理由 /196

■ 烹调窍门 /196

促进机体新陈代谢——**茄汁虾仁** /197

维持体内酸碱平衡——**鱼香虾球** /197

预防妊娠高血压——**腰果熘虾仁** /198

增进消化——**韭菜炒虾仁** /198

鸡肉 补精添髓见效快

■ 明星档案 /199