

凤凰汉竹 荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著 亲亲乐读系列

全国妇联“心系好儿童”项目专家
北京协和医院营养科主管营养师

李宁 主编

孕前 妊娠 坐月子 营养百科

宝宝棒不棒，
会吃的妈妈是榜样。

超值附赠

一周科学食谱推荐挂图

胎教音乐下载（见扉页）

图书在版编目 (CIP) 数据

孕前妊娠坐月子营养百科 / 李宁主编. —南京: 江苏科学技术出版社,
2013.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978 — 7 — 5537 — 0253 — 7

I. ①孕… II. ①李… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识②产妇—
营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 265680 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011年度

中国民营书业实力品牌



2010年度

中国生活图书出版商

孕前妊娠坐月子营养百科

主 编 李 宁
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 杜 辛 刘玉峰 姚 远
特邀编辑 张 瑜 马立改 张 欢
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 130千字
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978 — 7 — 5537 — 0253 — 7
定 价 45.00元 (附赠一周科学食谱推荐挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹•亲亲乐读系列

孕前妊娠坐月子 营养百科

李宁 主编

汉竹 编著


超值附赠

短信发送 005331 至 15811008811,
在线下载胎教音乐。


汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>


读者热线
400-010-8811

 江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹





前言

生命的种子悄然发芽，

美丽的孕程已经开始。

此刻的你，是腹中小宝贝在这世上全部的依赖。你的营养和健康，不仅关系着他（她）的成长，更是胎宝宝最好的榜样！

怎样才能吃得安心、补得放心，让胎宝宝在妈妈的“小房子”里健康成长，是每一位孕妈妈和准爸爸心中的头等大事。鉴于此，本书由著名营养专家给予孕妈妈科学、有效、贴心的营养和膳食指导。

从孕前、孕期到分娩、坐月子，不仅清晰明了地告诉你什么应该吃、什么不能吃等饮食宜忌，更抓住孕妈妈最关心的胎宝宝成长所需的营养素问题，将胎宝宝每一周的发育都与孕妈妈的营养补充紧密结合，让孕妈妈“吃”出最健康的宝宝。同时，本书精心将菜谱分成主食、汤粥、菜品、饮品四大类，并提供了营养替代方案，给素食孕妈妈、偏食孕妈妈奉上了最贴心的关怀。

都说宝宝是妈妈的“作品”，再怎么呵护和关爱都不为过。爱宝宝，就从吃好每一餐开始吧！

孕妈妈营养情况自测与食补方案

下面提到的一些症状,如果孕妈妈经常遇到,每1种可以得到1分。如果孕妈妈出现了加粗标明的任何一种症状,则得2分。各种营养素对应的最高分值为10分。在现有得分的基础上还要根据具体的营养素情况加上一定分值,才是最终得分:维生素C+2;维生素B₁₂+2;维生素D+1;叶酸+2;钙+2;锌+2。营养素所得的分值越高,说明孕妈妈对这种营养素的需求越大,越该补充。

维生素 A

症状	口腔溃疡
	夜视能力欠佳
	频繁感冒或感染
	鹅口疮或膀胱炎
	痤疮
	皮肤薄、干燥
得分	

最佳补充方案

动物肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类及鱼卵是维生素A的最好来源。胡萝卜、甜薯、苋菜含有类胡萝卜素,通过体内一些特殊酶的作用可以催化生成维生素A。

❖ 胡萝卜牛肉丝

[原料] 牛肉 50 克(体积如鸡蛋大小), 胡萝卜 1 根, 酱油、盐、水淀粉、葱花、姜末各适量。

[做法] ① 牛肉洗净切丝,用葱花、姜末、水淀粉、酱油调味,腌 10 分钟; ② 胡萝卜洗净、去皮、切丝; ③ 锅中倒油,将腌好的牛肉丝入油锅迅速翻炒,呈熟色后盛出; ④ 胡萝卜丝放入锅内炒至变熟后放入牛肉丝一起炒匀,调入盐即可。

营养功效: 胡萝卜含有丰富的 β -胡萝卜素,有利于人体生成维生素 A。

牛肉和胡萝卜尽量切成细丝,易入味,营养也更易被孕妈妈吸收。



维生素 B₁

症状	脚气 肌肉松弛 眼睛疼痛 易怒 注意力不集中 手、脚部刺痛 记忆力差 胃痛 便秘 心跳快速
	得分

最佳补充方案

含维生素 B₁ 丰富的食物有谷类、豆类、坚果类、酵母等，尤其在谷类的表皮部分含量更高。动物内脏、蛋类及绿叶蔬菜中含维生素 B₁ 也较高，尤以芹菜叶、莴笋叶最为丰富。土豆中虽含量不高，但以土豆为主食的地区，土豆也是维生素 B₁ 的主要来源。

❖ 豌豆鸡丝

【原料】鸡肉 150 克（约半碗），豌豆 1 小把，高汤、盐、水淀粉各适量。

【做法】① 将豌豆洗净，氽烫，捞出沥干；鸡肉洗净，切丝备用；② 油锅烧热，放入鸡肉丝炒至变色，加入豌豆继续翻炒，加入盐、高汤，稍微焖 10 分钟，再用水淀粉勾芡即可。

营养功效：豌豆富含维生素 B₁，鸡肉能提供优质蛋白质。此菜圆润鲜绿，荤素搭配，营养均衡，很适合孕妈妈食用。

大量食用豌豆会引起腹胀，孕妈妈每周吃 1~2 次即可。



维生素 B₂

症状	眼睛充血、灼痛或沙眼
	对亮光敏感
	白内障
	头发过干或过油
	湿疹或皮炎
得分	指甲开裂
	嘴唇干裂

最佳补充方案

动物性食物中维生素 B₂ 含量较高，尤以肝脏、心、肾脏最为丰富，奶、奶酪、鸡蛋、鱼类等食品中含量也不少。植物性食品除绿色蔬菜和豆类外，一般含量都不高。

❖ 奶酪蛋汤

[原料] 奶酪 1 块，鸡蛋 1 个，西芹 1/3 棵，胡萝卜 1/3 根，高汤、面粉、盐各适量。

[做法] ① 西芹和胡萝卜均洗净，切丁，备用；② 奶酪与鸡蛋一起打散，加些面粉，制成蛋糊；③ 高汤烧开，淋入调好的蛋糊，撒上西芹丁、胡萝卜丁作点缀。

营养功效：奶酪营养丰富，尤其是维生素 B₂ 含量丰富，口味和酸奶类似，是孕妈妈喜欢的味道，食用奶酪蛋汤可以为孕妈妈补充钙质和各种维生素。

奶酪蛋汤营养均衡，香醇浓郁，孕期、产后和哺乳期都可食用。



维生素 B₁₂

症状	缺乏精力
	头发状况不良
	湿疹或皮炎
	口腔对热或冷过度敏感
	焦虑或紧张
	便秘
	肌肉松弛或疼痛
得分	肤色苍白及贫血

最佳补充方案

膳食中的维生素 B₁₂ 主要存在于动物性食物中，主要食物来源为肉类和肉制品、动物肝脏、鱼、禽、贝壳类以及蛋类，乳及乳制品中也含有少量维生素 B₁₂，植物性食品中基本不含。

❖ 板栗烧牛肉

[原料] 牛肉 150 克 (约半碗)，板栗 6 颗，姜片、葱段、盐、料酒各适量。

[做法] ① 牛肉洗净，入开水锅中氽透，切成长块；② 锅置火上，倒入油，烧至七成热时，下板栗炸 2 分钟，再将牛肉块炸一下，捞起，沥去油；③ 锅中留适量底油，下入葱段、姜片，炒出香味时，下牛肉、盐、料酒、清水；④ 当锅沸腾时，撇去浮沫，改用小火炖，待牛肉炖至将熟时，下板栗，烧至肉熟烂、板栗酥时收汁即可。

营养功效：牛肉性味甘温，属温补食品且不上火，有益气止渴、强筋壮骨、滋养脾胃之功效。牛肉含多种微量元素及维生素，维生素 B₁₂ 含量尤其高。

板栗放 4~6 颗即可，吃时要细细嚼碎，以免引起消化不良。



维生素 C

症状	经常感冒 经常被感染 缺乏精力 牙龈出血或过敏 容易发生皮下出血 流鼻血 伤口愈合缓慢 皮肤出现红疹
	得分

最佳补充方案

维生素 C 主要来源于新鲜蔬菜和水果，水果中以草莓、猕猴桃等含量高；蔬菜中以西红柿、辣椒、豆芽等含量高，而且蔬菜中的叶部比茎部含量高，新叶比老叶含量高。在治疗孕期缺铁性贫血时，如果同时补充维生素 C 可以促进铁的吸收，达到事半功倍的效果。

❖ 西红柿炖豆腐

【原料】西红柿 2 个，豆腐 1 块，盐、葱花各适量。

【做法】① 西红柿洗净，切片；豆腐冲洗，切条；② 油锅烧热，放入西红柿煸炒，至汤汁析出，下入豆腐，加适量水，大火烧开后转小火慢炖，10 分钟左右收汤，加盐调味，撒上葱花即可。

营养功效：西红柿是维生素 C 的良好来源，每天吃 2 个西红柿就可以满足孕妈妈对维生素 C 的需求。



西红柿最好不要去皮，因其含有番茄红素，能提高免疫力，还能助孕妈妈美容养颜。

维生素 D

症状	肌肉抽搐、痉挛
	关节疼痛或僵硬
	关节炎和骨质疏松
	背部疼痛
	龋齿
得分	脱发
	骨质脆弱

最佳补充方案

孕妈妈要多晒太阳，吃富含维生素 D 的食物，就可以补充足够的维生素 D。晒太阳时间以每周 2 次、每次 10~15 分钟、不涂抹防晒霜为宜。含维生素 D 丰富的食物有鱼肝油、动物肝脏、蛋黄、奶类（脱脂奶除外）、鱼、干蘑、白萝卜干等。

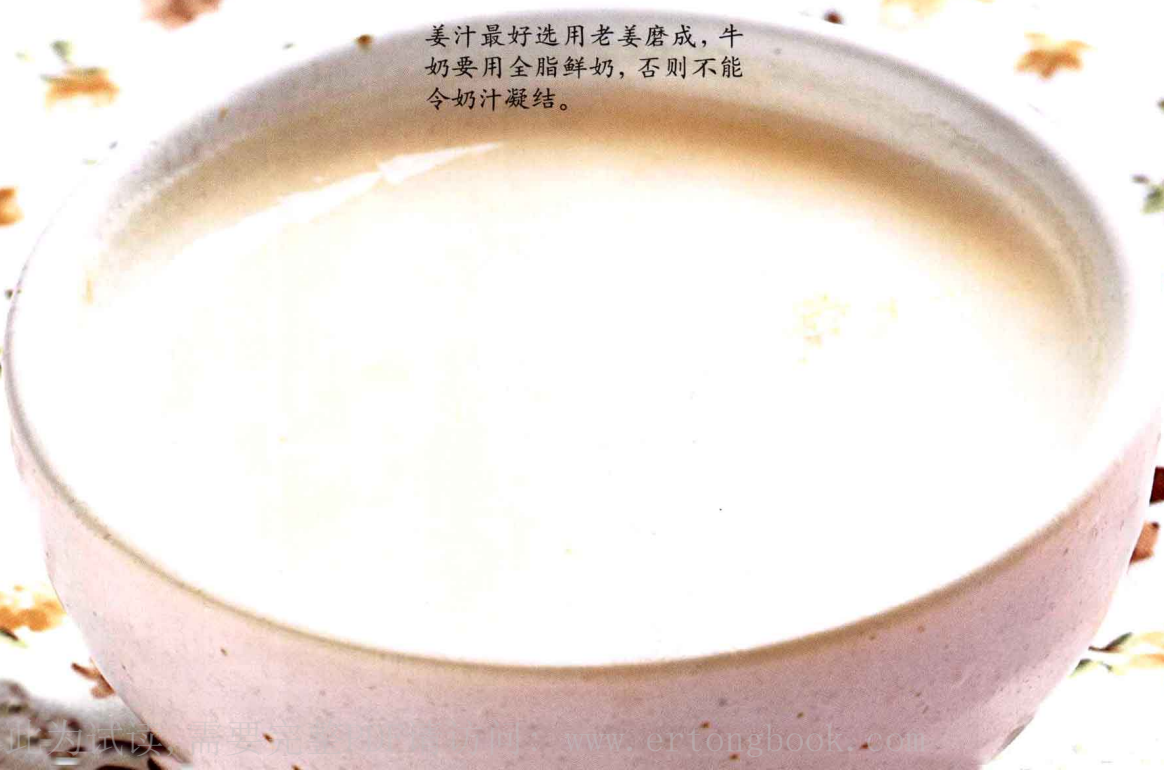
❖ 姜汁撞奶

【原料】全脂鲜奶 1 袋（250 毫升），姜汁 1 汤匙，冰糖适量。

【做法】① 先将姜汁置入碗中；② 将冰糖加少量清水煮溶后，再加入全脂鲜奶煮至沸滚，让奶微滚透 3 分钟；③ 将滚透的全脂奶马上撞入置有姜汁的碗中，1 分钟后即凝结成非常嫩滑的姜汁撞奶。

营养功效：这道甜品口感嫩滑，滋补强身，非常适宜孕妈妈在冬天食用。

姜汁最好选用老姜磨成，牛奶要用全脂鲜奶，否则不能令奶汁凝结。



维生素 E

症状	轻微锻炼便筋疲力尽 容易发生皮下出血 静脉曲张
	皮肤缺乏弹性 肌肉缺乏韧性 伤口愈合缓慢 不易受孕
得分	

最佳补充方案

各种植物油(麦胚油、玉米油、香油)、谷物的胚芽、许多绿色植物、肉、奶油、奶、蛋等都是维生素 E 非常好的来源。孕妈妈用富含维生素 E 的植物油炒菜,即可获得充足的摄入量。

❖ 豆腐油菜心

[原料] 油菜 5 棵, 豆腐 1 块, 香菇 2 朵, 冬笋 5 片, 葱段、姜末、盐、香油各适量。

[做法] ① 香菇泡发、洗净、切丝, 冬笋片洗净、切丝, 油菜取中间嫩心; ② 豆腐压成泥, 放香菇丝、冬笋丝、盐拌匀, 蒸 10 分钟取出, 油菜心放周围; ③ 爆香葱段、姜末, 加少许水烧沸撇沫, 淋香油, 浇在豆腐油菜心上即可。

营养功效: 油菜含有丰富的维生素 E, 与豆腐搭配, 营养丰富, 是道可口清淡的孕期菜品。

不爱吃豆腐泥的孕妈妈也可将豆腐切成块, 不过蒸的时间要延长 1~2 分钟。



叶酸

症状

缺乏精力
湿疹
嘴唇干裂
少白头
焦虑或紧张
记忆力差
抑郁
食欲不振
胃痛

得分

最佳补充方案

动物肝肾、豆制品、蛋类、鱼、绿叶蔬菜(如莴笋、芦笋、菠菜、油菜等)、坚果、柑橘以及全麦制品等含有叶酸。叶酸与维生素 B₆、维生素 C、钙、蛋白质等物质一同食用,有助于提高孕妈妈的身体抵抗力。

❖ 鲜虾芦笋

[原料] 鲜虾 6 只, 芦笋 5 根, 清鸡汤 50 毫升, 姜 6 片, 盐、水淀粉、蚝油各适量。

[做法] ① 鲜虾去壳, 挑去虾线, 洗净后沥干, 用盐、水淀粉拌匀; 芦笋洗净, 切长条, 氽烫至熟, 捞出沥干; ② 油锅烧至六成热, 放入虾仁炸熟, 捞起沥油。用锅中余油爆香姜片, 加入虾仁、清鸡汤、盐、蚝油拌炒匀, 浇在芦笋上即成。

营养功效: 芦笋含丰富的叶酸和膳食纤维, 是补充叶酸的佳品, 有益于胎宝宝健康发育。

孕妈妈常吃这道菜
还可缓解便秘。



蛋白质

症状	腿脚浮肿
	易骨折
	头发枯黄无光泽、稀疏易脆
	皮肤溃疡或弹性差
	易感冒
	贫血
	消瘦
得分	伤口不易痊愈

最佳补充方案

优质蛋白质的来源包括鸡蛋、瘦肉、鱼、黄豆等。另外，一般来说，植物蛋白质的质量不及动物蛋白质，但其中的脂肪含较多的不饱和脂肪酸，对人体有益，所以补充蛋白质也应考虑摄入一定数量的植物蛋白质。

❖ 三丝牛肉

[原料] 牛肉丝 150 克(约半碗)，木耳 2 朵，胡萝卜 1 根，葱末、蒜末、白糖、盐、酱油各适量。

[做法] ① 先用蒜末、酱油、白糖将牛肉丝腌渍 30 分钟；木耳洗净，切丝；胡萝卜洗净，去皮，切丝；② 油锅烧热，放入牛肉丝，大火急炒至八成熟取出；③ 另起油锅，加入适量葱末后续炒木耳、胡萝卜片刻，最后加牛肉丝煸炒，加盐调味即可。

营养功效：滋阴润燥、调养肠胃、补充蛋白质、增强抵抗力，是孕妈妈必备的健康食谱。

炒菜时略加醋，会令木耳更有嚼劲。



钙

症状	抽筋或痉挛
	失眠或神经过敏
	关节疼痛或关节炎
	龋齿
得分	高血压

最佳补充方案

奶和奶制品中钙含量丰富且吸收率也高。虾皮、芝麻酱、黄豆及其制品是钙的良好来源。深绿色蔬菜如小萝卜缨、芹菜叶、雪里红等含钙量也较多。小鱼干及大骨汤(大骨应剁开,并加些醋,以利钙质溶入汤中)也是良好的钙质来源。

❖ 豆腐鲈鱼汤

[原料] 去骨鲈鱼1条,豆腐1块,香菇3朵,姜片、盐各适量。

[做法] ① 将去骨鲈鱼洗净,切块;豆腐切块;香菇浸泡,去蒂,切半;② 将姜片放入锅中,加清水烧开,加入豆腐、去骨鱼肉,炖煮至熟,加盐调味即可。

营养功效:豆腐含有丰富的植物蛋白和钙,容易消化,热量也低;鲈鱼有滋养身体的作用。这道汤适合整个孕期食用。

鱼和豆腐一起吃,不仅补钙,还能令蛋白质的组成更合理,营养价值更高。



铁

症状	肤色苍白及贫血 舌头疼痛
	疲劳或情绪低落 食欲不振或恶心 经血过多或失血
得分	

最佳补充方案

动物肝脏、动物血、瘦肉；紫菜、红糖、坚果、蛋、豆类；桃、梨、葡萄等水果；菠菜、西蓝花等绿色蔬菜都是补铁的好食物。另外，尽量使用铁锅、铁铲做饭，这样从铁锅、铁铲上析出的铁离子会溶于食物中，易于肠道对铁的吸收。

❖ 猪肝拌菠菜

[原料] 猪肝半个，菠菜2棵，海米1小匙，香菜段、蒜泥、香油、盐、酱油、醋各适量。

[做法] ① 猪肝洗净，煮熟，切成薄片；海米用温水浸泡；菠菜洗净，氽烫，切段；② 用盐、酱油、醋、蒜泥、香油兑成调味汁；③ 将菠菜放在盘内，放入猪肝片、香菜段、海米，倒上调味汁拌匀即可。

营养功效：猪肝和菠菜可增加血液中的铁含量，预防缺铁性贫血。这道菜不仅能调动孕妈的胃口，还能促进铁质和钙质的吸收。

猪肝和菠菜同食，可增强补血效果，孕妈妈也可将猪肝换成鸡肝或鸭肝。



锌

症状	味觉或嗅觉减退
	伤口愈合缓慢
	痤疮或油性皮肤
	食欲不振
	掉头发
得分	记忆力下降
	慢性疲劳

最佳补充方案

孕妈妈的饮食中应该有海产品、红色肉类(猪肉、牛肉、羊肉)、动物内脏,这些都是锌的很好来源。此外,坚果类、谷类中也含有丰富的锌。水果中苹果的含锌量较高,豆腐皮、芝麻酱等也含有一定量的锌。另外,中药中的枸杞子、桑葚、人参、杜仲等含锌量也较高。

❖ 核桃仁炖乌鸡

[原料] 乌鸡半只, 核桃仁 4 颗, 枸杞子、葱段、姜片、料酒、盐各适量。

[做法] ① 乌鸡洗净切块, 汆水, 去浮沫; ② 加核桃仁、枸杞子、料酒、盐、葱段、姜片等同煮; ③ 再开后转小火, 炖至肉烂。

营养功效: 配合核桃仁, 能大大提升乌鸡的补锌功效。此道菜不仅有利于孕妈妈在怀孕期间补锌, 还有利于分娩与产后恢复, 是顺产佳品。



核桃仁炖乌鸡在补血、补锌的同时, 也是备孕夫妇绝好的助孕食物。