

# 孕产期 营养与饮食 全程指导

刘玲 于悦欣◎主编

第二版  
DIERBAN  
★★★★★

传授幸福妈妈的**健康**秘诀  
诠释健康妈妈的**营养**配方

★ 最权威的孕产期饮食指导

★ 最实用的孕产期营养配餐

★ 适宜孕产妇食用的饮料/粥/汤煲/凉菜/热炒/主食

★ 适宜孕产妇食用的水果/蔬菜/肉禽/水产

★ 孕产期饮食禁忌

青岛出版社  
Qingdao Publishing House

# 孕产期 营养与饮食 全程指导

刘玲 于悦欣◎主编

传授幸福妈妈的**健康**秘诀  
诠释健康妈妈的**营养**配方

第二版  
DIERBAN  
\*\*\*\*\*

★ 最权威的孕产期饮食指导

★ 最实用的孕产期营养配餐

★ 适宜孕产妇食用的饮料/粥/汤煲/凉菜/热炒/主食

★ 适宜孕产妇食用的水果/蔬菜/肉禽/水产

★ 孕产期饮食宜忌

青岛出版社  
Qingdao Publishing House



# 孕产期 营养与饮食

## 全程指导

最权威的孕产期饮食保健方案

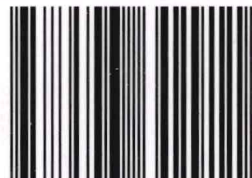
最实用的孕产期营养配餐

最细致的孕产期营养指导

最体贴的孕产期营养建议



ISBN 978-7-5436-4291-1



9 787543 642911 >

ISBN 978-7-5436-4291-1 定价：39.00元

yunchanqi  
yingyang yu yinshi  
quancheng zhidao

# 孕产期营养与饮食 全程指导

刘玲 于悦欣◎主编



青岛出版社  
Qingdao Publishing House

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

孕产期营养与饮食全程指导 / 刘玲, 于悦欣编著. — 青  
岛: 青岛出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5436-4291-1

I. 孕... II. ①刘...②于... III. ①孕妇-营养卫生②产  
妇-营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2007 ) 第144472号

- 书 名** 孕产期营养与饮食全程指导  
**主 编** 刘玲 于悦欣  
**副 主 编** 秦璞 戚红 杨红  
**出版发行** 青岛出版社  
**社 址** 青岛市徐州路77号 ( 266071 )  
**邮购电话** 0532-80998664  
**策划组稿** 张化新  
**责任编辑** 尹红侠  
**封面设计** 颜森设计工作室  
**装帧设计** 姜尚源  
**制 版** 青岛艺鑫制版有限公司  
**印 刷** 青岛海蓝印刷有限责任公司  
**出版日期** 2009年1月第2版 2009年8月第6次印刷  
**开 本** 16开(700×1000毫米)  
**印 张** 17  
**字 数** 200千字  
**书 号** ISBN978-7-5436-4291-1  
**定 价** 39.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

( 青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826 )

本书建议陈列类别: 美食类 大众健康类



## FOREWORD

# 前 言

怀孕期间，胎儿生长发育所需的一切营养都要由准妈妈提供。准妈妈如果营养不足或营养过剩都会影响腹中宝宝的健康。在孩子顺利出生后，处于婴儿时期的宝宝营养主要来自于母乳，所以孕产妇和哺乳期妇女的健康水平与营养状况直接决定胎儿和婴儿的生长发育状况。

本书首先详细介绍了适宜孕产妇食用的各种水果、蔬菜、海鲜、河产品、肉禽乳制品，以及五谷杂粮等，用准确的数字标出各种食物的营养成分，同时讲解各种食物对孕产妇的特殊功效以及科学的食用方法。

从孕前计划开始，详细列出准爸爸和准妈妈的优生饮食原则，提醒准备怀孕的准妈妈应提前服用叶酸等营养素，及早回归健康的饮食方式。

在孕期的每个月份，从惊喜的第一个月、难言的第二个月，一直到怀孕第十个月，分别为孕妈咪讲解饮食指导，提醒准妈妈注意孕期营养，全面摄取均衡营养，同时罗列出适宜孕期食用的各种饮料、粥、汤煲、凉菜、热炒和主食，为准妈妈孕育宝宝打下丰厚的营养物质基础。

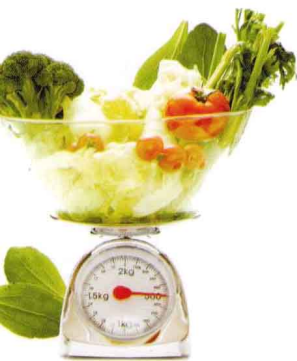
在宝宝顺利出生后，为新妈妈讲解产褥期、哺乳期和断奶期的饮食调理方法，同时罗列出适宜产褥期、哺乳期和断奶期食用的各种饮料、粥、汤煲、凉菜、热炒和主食，帮助新妈妈早日恢复健康，顺利哺育宝宝，以及顺利断奶。

在本书附录部分，分别针对4~6个月、7~9个月、10~12个月、1~2岁、2~3岁等不同时期介绍婴幼儿的喂养方法。

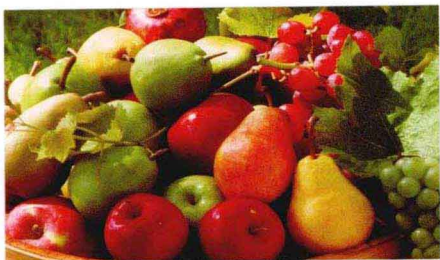
本书内容细致翔实，贴近生活，为准妈妈和新妈妈列出的食谱丰富实用，并配有制作精良、品种丰富的菜肴图片，让准妈妈和新妈妈在轻松愉快的阅读欣赏中得到专业的饮食营养指导。

妈妈营养好，宝宝才能健康。愿每一位妈妈都能快乐健康地孕育自己的宝宝，愿每一对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝，愿宝宝能在爸爸妈妈无微不至的照顾下健康快乐地成长。

编 者  
2008年10月



# 目 录 CONTENTS



## 第 1 章

### 孕产妇常用保健食物

适宜孕产妇食用的水果	16
适宜孕产妇食用的蔬菜	23
适宜孕产妇食用的水产品	29
适宜孕产妇食用的肉禽乳制品	34
适宜孕产妇食用的主食	42

## 第 2 章

### 孕早期饮食

#### 准爸妈孕前饮食指导

准妈妈优生饮食指导	46
准爸爸优生饮食指导	47
准妈妈孕前饮食细安排	48
准妈妈应提前服用叶酸	49

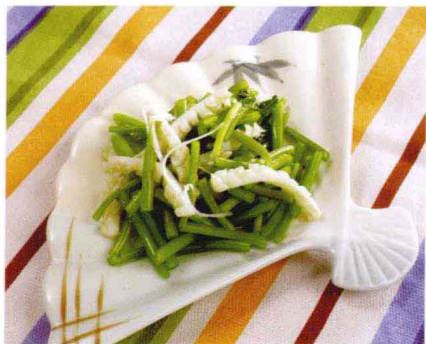
#### 孕妈咪一月饮食指导

准妈妈一月营养要素	51
准妈妈一月饮食注意事项	52
孕一月准妈妈一日健康食谱	53
准妈妈不宜吃过量水果	53
孕妇可适当多吃的食物	54
孕妇吃鱼好处多	56

准妈妈应多吃玉米	57
孕妇应少吃刺激性食物	57
孕妇要多喝牛奶	58
喝孕妇奶粉；方便补充营养	58
孕妇最易忽视的营养素	59
准妈妈不宜偏食	60
孕妇不宜饮用含咖啡因的饮料	60
孕妇饮水不宜过多	61
孕妇如何选择饮料	61
孕妇不宜贪吃冷饮	62
孕妇不宜多饮茶	62
孕妇不宜用饮料代替白开水	63
孕妇不宜多饮汽水	63
准妈妈切莫滥服补药	64
孕妇不宜多服温热补品	65

#### 孕妈咪二月饮食指导

孕妈咪二月营养要素	66
孕二月准妈妈一天食谱参考	67
准妈妈要保证吃早餐	68
准妈妈晚餐不宜多吃	68
孕妇不宜全吃素食	69
孕妇饮食不宜饥饱不一	69
孕妇不宜多食酸性食物	69
孕妇不宜多吃油条	70
孕妇要适量吃豆类食品	70
孕妇不宜过量吃的几种水果	71
孕妇不宜过量吃菠菜	72
孕妇不宜吃桂圆	73
孕妇不宜吃热性香料	73



<b>孕妈咪三月饮食指导</b>	<b>74</b>
孕妈咪三月营养要素	75
孕三月准妈妈一天食谱参考	76
准妈妈饮食状况会影响宝宝未来寿命	76
准妈妈不宜节食	77
准妈妈营养不良害处多	77
准妈妈营养补充小窍门	78
准妈妈要多摄入“脑黄金”	78
准妈妈要摄入足够的热能	79
孕妇要适量摄入维生素B <sub>2</sub>	80
准妈妈应少吃方便食品	80
准妈妈应少吃罐头食品	81
孕妇不宜吃发芽的土豆	81
孕妇不宜用沸水冲调营养品	82
准妈妈不宜喝长时间煮的骨头汤	82
准妈妈不宜吃腌制食品	82
孕妇不宜食用过敏性食物	83
孕妇不宜食用霉变食物	84
孕妇不宜生食食物	84
孕妇身体增重莫太多	85

<b>适合孕早期饮用的饮料</b>	<b>86</b>
葡萄姜蜜茶	86
柠檬汁	86
蜂蜜鲜萝卜水	86
丝瓜花绿豆饮	87
鲜菠菜水	87
橙汁酸奶	88
葡萄蜜汁	88

<b>适合孕早期食用的粥</b>	<b>89</b>
大枣山药粥	89
乌鸡糯米葱白粥	90
莲子芋肉粥	90
菠菜粥	90
香菇鸡粥	91
两米蚕豆粥	91
大蒜海参粥	91

<b>适合孕早期食用的汤煲</b>	<b>92</b>
蛋黄莲子汤	92
茼蒿鱼肉汤	92
菠菜蛋汤	93
养血安胎汤	93
蘑菇豆腐汤	94
柠檬猪肺汤	95
什锦豆腐煲	95
酸辣猪血豆腐汤	96
丝瓜豆腐汤	96

<b>适合孕早期食用的凉菜</b>	<b>97</b>
煮栗子	97
白切肉	97



# CONTENTS



拌黄瓜	98
香椿芽拌豆腐	98
拌西红柿黄瓜	98
芝麻拌菠菜	98
什锦沙拉	98
银耳拌豆芽	100

## 适合孕早期食用的热炒 100

五香卤鸭	101
甜椒牛肉丝	101
椒油牛百叶	102
扒银耳	102
素什锦	103
鱿鱼炒茼蒿	103
虾仁豆腐	104
蒜香茄子	104
香干芹菜	104
清炒胡萝卜	105
青椒炒瘦肉丝	105
清蒸鱼	106
虾仁锅巴	106
糖醋黄鱼	107

鸭丝绿豆芽	107
柠汁鲤鱼	108
盐水虾	108

## 适合孕早期食用的主食 109

栗橘饭	109
虾仁枸杞炒饭	109
猪肉酸菜包	109
青柠饭	110
虾肉水饺	110
山楂豆沙包	110

## 第 3 章 孕中期饮食

### 孕妈咪四月饮食指导 112

孕妈咪四月营养要素	113
孕四月准妈妈一天食谱参考	114
孕中期要合理补充矿物质	114
孕妇不宜盲目大量补充维生素类药物	115
准妈妈要适量补锌	116
准妈妈小心碘缺乏	117
准妈妈要适量摄入维生素B <sub>1</sub>	118
准妈妈要适量摄入维生素A	118
准妈妈要适量摄入维生素B <sub>6</sub>	119
准妈妈要适量摄入维生素B <sub>12</sub>	119
准妈妈要适量摄入维生素C	120
准妈妈要适量摄入维生素D	120
准妈妈要适量摄入维生素E	121
准妈妈要适量摄入维生素K	121



### 孕妈咪五月饮食指导 122

孕妈咪五月营养要素	123
孕五月准妈妈一天食谱参考	124
怀孕就该吃两人的饭吗	124
有助于优生的食物	125
孕妇不宜多吃精米精面	125

### 孕妈咪六月饮食指导 126

孕妈咪六月营养要素	127
孕六月准妈妈一天食谱参考	128
准妈妈进食不宜狼吞虎咽	128
准妈妈切莫吃得过多	129
准妈妈不宜过多食用鱼肝油	129
准妈妈不宜多吃幼物肝脏	130
准妈妈不宜多吃鸡蛋	130
准妈妈不宜多吃盐	131
准妈妈不宜长期采用高脂肪饮食	131
准妈妈不宜长期采用高糖饮食	131
准妈妈要注意补钙	132
补钙过量对宝宝不利	133
孕妈咪需要更多的铁	133

### 适合孕中期饮用的饮料 134

葡萄地黄汁蜜	134
鲜柠檬马蹄水	134

### 适合孕中期食用的粥 135

黑参粥	135
红枣糯米粥	135
猪肝绿豆粥	136
猪肝粥	136
牛肉粥	137
香菇荞麦粥	137
安胎鲤鱼粥	138
茼蒿粥	138
鲈鱼粥	138

### 适合孕中期食用的汤煲 139

红白豆腐	139
鸡汤鲈鱼	139
萝卜羊肾汤	140
猪蹄香菇炖豆腐	140
鲫鱼丝瓜汤	140
莲子百合煨瘦肉	141
鱼头豆腐汤	141
西红柿炖牛肉	142

### 适合孕中期食用的凉菜 143

凉拌芹菜叶	143
桂花糯米糖藕	143
凉拌西红柿	144
酸辣黄瓜	144



## CONTENTS



### 适合孕中期食用的热炒 145

- 大枣鸡泥干贝 145
- 芹菜炒瘦肉 145
- 栗子鸡 146
- 莲子猪肚 146
- 虾皮烧冬瓜 146
- 西芹炒百合 147
- 蒜茸空心菜 147
- 家常豆腐 147
- 菠菜猪肝 148
- 鹌鹑肉片 148
- 糖醋排骨 148
- 小白菜氽丸子 149
- 珊瑚白菜 149
- 芝麻茼蒿 150
- 枸杞烩海参 150
- 红枣鲤鱼 151

### 适合孕中期食用的主食 151

- 鸡蛋家常饼 151
- 阳春面 152

- 牛肉焗饭 152
- 玉米面发糕 153
- 香椿蛋炒饭 154

## 第 4 章 孕晚期饮食

### 孕妈咪七月饮食指导 156

- 孕妈咪七月营养要素 156
- 孕七月准妈妈一天食谱参考 157

### 孕妈咪八月饮食指导 158

- 孕妈咪八月营养要素 159
- 孕八月准妈妈一天食谱参考 160
- 孕妇能否服用人参 160

### 孕妈咪九月饮食指导 161

- 孕妈咪九月营养要素 162
- 孕九月准妈妈一天食谱参考 164

### 孕妈咪十月饮食指导 165

- 孕妈咪十月营养要素 167
- 孕十月准妈妈一天食谱参考 167
- 临产时的饮食 168
- 产前吃巧克力好 168
- 产妇在分娩时应重视食物补充 169
- 剖宫产术前不宜进补人参 169

### 适合孕晚期饮用的饮料 170

- 红枣芹菜水 170
- 茼蒿汁 170



## CONTENTS



白萝卜鲜藕汁 171

### 适合孕晚期食用的粥 172

- 人参粥 172
- 黄芪小米粥 172
- 菠菜芹菜粥 172
- 花生米粥 173
- 鸡丝粥 173
- 草莓绿豆粥 174
- 粳米菠菜粥 174

### 适合孕晚期食用的汤煲 175

- 大枣人参汤 175
- 当归生姜羊肉汤 175
- 榨菜丝鸡蛋汤 176
- 海带排骨汤 176
- 羊肉冬瓜汤 176
- 柏子仁煮猪心 177
- 排骨冬瓜汤 177
- 丝瓜鲢鱼汤 178
- 檬汁煨鸡 178

- 清炖牛肉 178
- 萝卜鲤鱼汤 179
- 马蹄木耳煲猪肚 179
- 山药瘦肉乳鸽煲 180
- 砂仁炖鲫鱼 180

### 适合孕晚期食用的凉菜 181

- 浸醋花生 181
- 凉拌苦瓜 181
- 凉拌素什锦 181

### 适合孕晚期食用的热炒 182

- 抓炒鱼片 182
- 红烧带鱼 182
- 清蒸笋鲈鱼 183
- 海米炆芹菜 183
- 肉炒百合 183
- 韭菜炒虾仁 184
- 香菜牛肉末 184
- 红烧海参 185
- 枸杞松子爆鸡丁 185
- 糖醋藕片 186
- 炒木耳卷心菜 186
- 口蘑鸡片 187
- 芹菜炒肉丝 187
- 虾皮萝卜丝 188
- 豆焖鸡翅 188
- 珧柱鲜芦笋 188
- 炆腰片 189
- 海参烧木耳 189



## CONTENTS



### 适合孕晚期食用的主食 190

鳗鱼饭	190
人参汤圆	191
雪菜肉丝汤面	192
牛奶大米饭	192

## 第 5 章

### 产褥期饮食

#### 新妈妈产褥期饮食调养 194

适合准妈妈产后恢复食用的食物	195
产褥期新妈妈饮食原则	197
新妈妈产褥期营养要素	198
正常分娩产褥期饮食安排	199
剖宫产妈咪术后进食三不宜	199
剖宫产妈咪的饮食原则	200
产后补血食物大搜罗	200
产褥期饮食误区	201
新妈妈产后不宜滋补过量	201
产后恢复期不宜急于用人参滋补	202
新妈妈产褥期不宜多吃油炸食品	202
新妈妈产褥期不宜多吃的蔬菜	202
新妈妈产后不宜以鸡蛋为主食	203
新妈妈应少吃辛辣、生冷坚硬的食物	203

新妈妈产后不宜过量食用红糖	204
新妈妈吃海鲜会引起刀口发炎吗	204
新妈妈预防消化不良的饮食调理	205
新妈妈产后美容饮食调理	205
新妈妈预防产后脱发的饮食调理	206
新妈妈预防产后发胖的饮食调理	206
新妈妈预防产褥感染的饮食调理	207
新妈妈产后预防痔疮的饮食调理	207
新妈妈预防产褥中暑的饮食调理	207

#### 适合产后恢复饮用的饮料 208

大枣人参汤	208
香蜜茶	208

#### 适合产后恢复食用的粥 209

龙眼莲子粥	209
羊骨小米粥	209
粟米粥	210
虾仁粥	210
小米粥	210

#### 适合产后恢复食用的汤煲 211

炖鳗鱼	211
海鲜炖豆腐	211
地黄蒸白鸭	212
八宝鸡汤	212
黄豆排骨汤	213
当归补血汤	213
大枣养血汤	213
红酒烧牛肉	214
红枣炖兔肉	214

乌鸡白凤汤	215
牡蛎紫菜蛋汤	215
清炖鸡参汤	216
牛骨萝卜汤	217
清炖甲鱼	217
人参鸡片汤	218
花生猪蹄汤	218
萝卜炖羊肉	219

#### 适合产后恢复食用的热炒 220

栗子鸡块	220
熘炒黄花猪腰花	221
干贝芦笋	221
栗子黄焖鸡	222
山楂肉干	222
扒什锦豆腐	223
木耳清蒸鲫鱼	223
枸杞肉丝	224
番茄炒肉丝	225
三色豆腐	225
红杞蒸鸡	225
竹笋炒血豆腐	226
龙眼鸡翅	226
烧全家福	227
赤豆鲤鱼	228
西红柿酿肉	228

#### 适合产后恢复食用的主食 229

什锦面	229
桑葚芝麻面	230
西红柿猪肝菠菜面	230
花菜肉饼	231

黑糯米油饭	231
粟米饭	232

## 第6章

### 哺乳期饮食

#### 新妈妈哺乳期饮食调养 234

适合新妈妈哺乳期食用的食物	235
新妈妈哺乳期营养要素	236
母乳是婴儿最理想的食物	236
常用的饮食催奶方法	237
喝催乳汤的学问	238
新妈妈哺乳期不宜急于节食	238
哺乳期饮食误区	239
哺乳期新妈妈不宜吃炖母鸡	240
哺乳期新妈妈不宜多吃味精	240
哺乳期新妈妈不宜吃麦乳精	240
新妈妈哺乳期应适量摄入食盐	241
新妈妈哺乳期不宜多喝茶	241
新妈妈哺乳期不宜多喝黄酒	241

#### 适合哺乳期饮用的饮料 242

橙汁冲米酒	242
桑寄生麦冬蛋茶	242

#### 适合哺乳期食用的粥 243

花生红枣粥	243
薏米红枣粥	243
糯米红枣粥	243
何首乌粥	244
花生咸味粥	244
丝瓜粥	244



## CONTENTS

<b>适合哺乳期食用的汤煲</b>	<b>245</b>
丝瓜猪蹄汤	245
萝卜鲢鱼汤	245
益母草红枣瘦肉汤	246
何首乌海参瘦肉汤	246
田七乌鸡汤	246
花生炖猪蹄	247
人参鸡煲	247
养颜燕窝鹌鹑蛋汤	248
健脾补肾猪尾汤	248
猪骨炖排骨	248
清汤羊肉	249
蟹肉扒豆腐	249
红萝卜猪肝汤	250
美颜苹果汤	250
山药猪蹄莲子汤	250
猪蹄炖丝瓜豆腐	251
<b>适合哺乳期食用的凉菜</b>	<b>252</b>
黄瓜拌蜆皮	252
凉拌茄子	252
<b>适合哺乳期食用的热炒</b>	<b>253</b>
鸡胗芹菜	253
葱烧海参	254
炖鸡块	254
油菜炒牛肉	255
熘炒黄花猪肝	256
豆芽生鱼片	256
胡萝卜鸭肝	257
素熘菜花	257
素炒豆苗	258
酸菜炒肉丝	258
青椒牛肉片	259
木耳清蒸鲫鱼	259

排骨大白菜	260
油菜炒豆腐	260

## 第 7 章 断奶期饮食

<b>适合断奶期饮用的饮料</b>	<b>262</b>
生枇杷叶茶	262
炒麦芽茶	262
番泻叶茶	262
山楂六神曲茶	262
大黄牛膝麦芽茶	262

<b>适合断奶期食用的粥</b>	<b>263</b>
麦芽粥	263
回乳粥	263

<b>适合断奶期食用的汤煲</b>	<b>264</b>
花椒红糖汤	264
回乳汤	264

## 附录 宝宝喂养指导

新生儿宝宝喂养指导	266
1~3个月婴儿的喂养指导	266
4~6个月的婴儿处于断奶过渡时期	267
4~6个月的婴儿辅食添加方法	267
7~9个月的婴儿处于断奶过渡后期	268
7~9个月的婴儿辅食添加方法	268
10~12个月婴儿应开始断奶	269
宝宝营养不良的表现	269
宝宝食欲不振怎么办	269
宝宝腹泻时应如何喂养	270
不宜让婴儿吃的食品	270
让宝宝养成好的进食习惯	271
宝宝偏食的危害	271



孕产妇



常用保健食物



孕  
产  
期

营养与饮食  
全程指导



## 营养成分

(每100克含量)

### 主要营养素

蛋白质	1.1克
脂肪	1.2克
碳水化合物	4.9克
膳食纤维	1.3克

### 矿物质

钙	101毫克
铁	0.8毫克
磷	22毫克
钾	209毫克
钠	1.1毫克
铜	0.14毫克
镁	37毫克
锌	0.65毫克
硒	0.5微克

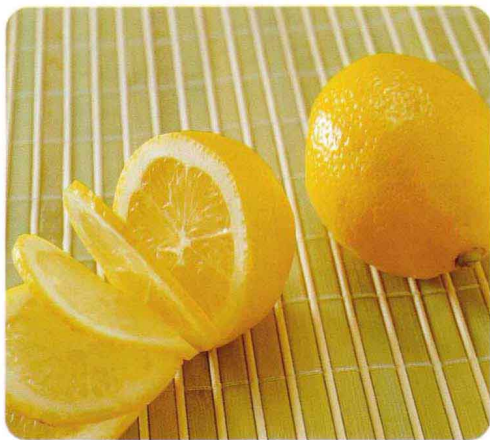
### 维生素

A	4微克
B <sub>1</sub>	0.05毫克
B <sub>2</sub>	0.02毫克
B <sub>6</sub>	0.08毫克
C	40毫克
E	1.14毫克
生物素	37微克
P	560微克
胡萝卜素	0.13毫克
叶酸	31微克
泛酸	0.2毫克
烟酸	0.6毫克

### 食用方法

柠檬因太酸而不适合鲜食，可以用来调制饮料、榨汁或制作菜肴。

# 适宜孕产妇食用的水果



## 柠檬

柠檬味极酸，肝虚孕妇最喜食，故称益母果或益母子，多分布在长江以南，以四川栽培最多。柠檬含丰富的柠檬酸，果实汁多肉脆，有浓郁的芳香。

### 功效

#### ● 柠檬具有生津止渴、健脾开胃、祛暑安胎的功效

准妈妈怀孕期间因妊娠反应常出现食欲不振、口干舌燥等症状，适量喝点柠檬汁，可以促进胃蛋白分解酶的分泌，增加肠胃蠕动，有利于孕妇健康和胎儿发育。

#### ● 柠檬富含维生素C，可提高孕产妇机体抗病能力

维生素C可参与血细胞的再生和止血过程，能促进溃疡愈合，帮助铁质吸收，可预防孕产妇感冒，防止胎儿发育不良，还能使胎儿皮肤细腻。

#### ● 柠檬含锌、碘、铁等多种矿物质

柠檬中所含的锌对胎儿生长发育，尤其是神经系统的发育有重要作用。柠檬中所含的柠檬酸还可大大提高人体对钙的吸收率，预防妊娠中期因缺钙引起的抽筋、腰腿酸痛、骨关节痛、浮肿等现象。孕期糖尿病患者可以充分利用这种水果。

#### ● 柠檬具有降压止血的功效

适量食用柠檬可以防治心血管疾病，如高血压病和心肌梗塞等。柠檬还有提高凝血功能及血小板数量的作用。