

天天菜谱花样百变
月月营养对号入座

孕期营养 不重样

汉竹 主编

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列

孕期营养 不重样



汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



图书在版编目 (CIP) 数据

孕期营养不重样 / 汉竹主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.11

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-6922-6

I. ①孕… II. ①汉… III. ①孕妇—营养卫生 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 172788 号



中国健康生活图书实力品牌

孕期营养不重样

主 编 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 魏 娟 张 瑜 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
江苏凤凰科学技术出版社
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 天津海顺印业包装有限公司分公司

开 本 715 mm × 868 mm 1/12
印 张 18
字 数 120 000
版 次 2016年11月第1版
印 次 2016年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-6922-6
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

孕1月 妈妈,你准备好迎接我了吗



孕1月 胎宝宝发育所需营养素.....20	第12~13天 水果再好也别过量吃.....27
胎宝宝:还没影儿呢.....20	不宜过量吃水果.....27
孕妈妈:新生命的开始.....20	不能把水果当蔬菜吃.....27
关键营养素:叶酸.....20	不宜饭后马上吃水果.....27
第1~2天 叶酸还需继续补充.....22	第14~18天 告别垃圾食品吧.....28
叶酸很重要.....22	薯片油脂含量高.....28
如何补充叶酸.....22	蜜饯含有多种添加剂.....28
第3~4天 早餐一定要吃好.....23	常吃方便面易营养不良.....28
营养从吃早餐开始.....23	饮食宜忌速查.....29
早餐营养宜均衡.....23	第19~20天 没补叶酸就怀孕了怎么办.....30
第5~8天 吃得多不如吃得好.....24	怀孕后补叶酸来得及.....30
忌营养过剩.....24	不宜用“叶酸片”代替“小剂量叶酸增补剂”.....30
少吃高脂肪食物.....24	食补叶酸最靠谱.....30
食补不可过量.....24	第21~23天 孕妈妈选用饮品有禁忌.....31
饮食宜忌速查.....25	忌饮含咖啡因的饮料.....31
第9~11天 规律用餐很重要.....26	忌喝绿茶.....31
先喝汤再吃饭.....26	不选加工的果汁.....31
宜按时吃饭.....26	第24~28天 不要因为怀孕而超重.....32
	巧选食物不长胖.....32
	进餐习惯很重要.....32
	饮食宜忌速查.....33



孕2月 害喜也是一种幸福

孕2月 胎宝宝发育所需营养素.....36	第33~36天 小方法缓解孕吐.....40
胎宝宝:胎宝宝着床啦.....36	缓解孕吐有方法.....40
孕妈妈:开始有早孕反应.....36	饮食宜忌速查.....41
关键营养素:锌.....36	第37~38天 食欲不振吃这些.....42
第29~30天 不宜多吃酸性食物.....38	宜多吃开胃清淡食物.....42
怀孕初期不要过多食酸.....38	根据自己的喜好进食.....42
吃酸有讲究.....38	第39~40天 饮食好习惯,避免流产.....43
第31~32天 多喝水,多排尿.....39	忌吃易导致流产食物.....43
孕期为什么要多喝水.....39	良好的饮食习惯很重要.....43
这样喝水才健康.....39	

第41~44天 晚餐要吃得有质量	44
不宜过饱	44
不宜过迟	44
不宜过于丰盛	44
饮食宜忌速查	45
第45~46天 让胎宝宝聪明的“脑黄金”	46
“脑黄金”促进大脑及视力发育	46
宜多吃坚果补充“脑黄金”	46
第47~48天 孕妈妈会吃鸡蛋, 胎宝宝更聪明	47
鸡蛋虽好, 不宜多吃	47
最佳食用方法	47
食用禁忌	47



孕3月 要建立档案啦

孕3月 胎宝宝发育所需营养素	54
胎宝宝: 五官逐渐形成	54
孕妈妈: 需要克服强烈的妊娠反应	54
关键营养素: 铁	54
第57~58天 感冒了, 不用太担心	56
孕期感冒不用急着就诊	56
预防感冒, 宜喝汤饮	56
第59~60天 孕期“上火”, 饮食来调理	57
不要小瞧上火	57
一碗梨汤解烦恼	57
小小绿豆大功效	57
第61~63天 多吃鱼, 胎宝宝更聪明	58
鱼的营养对胎宝宝大脑发育有好处	58
吃鱼有讲究	58
饮食宜忌速查	59
第64~65天 健康饮食防便秘	60
为什么会便秘	60
注意饮食	60
第66~67天 科学饮食, 缓解胃胀气	61
孕早期胃胀气的原因	61
科学饮食, 让你“消消气”	61

第49~52天 主食不宜过于精细	48
加工精细的主食营养损失大	48
常吃精细主食不利于胎宝宝发育	48
饮食宜忌速查	49
第53~54天 职场孕妈妈, 工作餐要“挑三拣四”	50
挑三拣四吃午餐	50
午餐吃什么	50
第55~56天 吃对食物, 心情自然好	51
选对食物, 远离孕期焦虑	51
给孕妈妈带来好心情的5种食物	51
第68~71天 煮豆浆, 方法要得当	62
豆浆要煮开喝	62
豆浆里不能加红糖	62
不能用保温瓶装豆浆	62
饮食宜忌速查	63
第72~73天 孕早期如何科学补钙	64
孕期需要更多的钙	64
孕早期无需额外补充钙剂	64
骨头汤不是最好的补钙方式	64
第74~75天 吃对食物, 养颜又安胎	65
多吃鱼类	65
多吃葵花子	65
第76~78天 牙齿问题早预防	66
牙齿问题危害大	66
饮食要健康	66
养成多漱口、多刷牙的好习惯	66
饮食宜忌速查	67
第79~80天 孕妈妈能吃松花蛋吗	68
孕妈妈吃松花蛋的危害	68
孕妈妈能吃无铅松花蛋吗	68

第 81~82 天 吃水果真的能让胎宝宝变白吗	69
宝宝的肤色取决于遗传基因	69
孕期水果要适量食用	69
孕期吃水果还需要注意以下事项	69

第 83~84 天 孕妈妈不宜喝碳酸饮料	70
碳酸饮料会导致钙的流失	70
碳酸饮料还含有有害物质	70
饮食宜忌速查	71



孕 4 月 舒适的孕中期

孕 4 月 胎宝宝发育所需营养素	74
胎宝宝：可以听见胎心音了	74
孕妈妈：日益突出的大肚子	74
关键营养素：碘	74
第 85~86 天 养肝明目，吃出胎宝宝好视力	76
α-亚麻酸	76
维生素 A	76
B 族维生素	76
第 87~88 天 吃这些，轻松对抗辐射	77
番茄红素	77
维生素 E	77
维生素 A 和 β-胡萝卜素	77
第 89~90 天 孕妈妈能吃冷饮吗	78
孕妈妈吃冷饮的影响	78
偶尔吃一次要注意	78
饮食宜忌速查	79
第 91~92 天 孕妈妈可以喝孕妇奶粉吗	80
孕妇奶粉有必要喝吗	80
喝孕妇奶粉有讲究	80
第 93~94 天 有针对性地补充营养	81
宜全面摄取营养	81
小腿抽筋可带皮吃虾	81
第 95~96 天 孕妈妈到底能不能吃海鲜	82
能不能吃海鲜	82
哪些海鲜适合孕妈妈食用	82
孕妈妈应少吃海鲜	82
饮食宜忌速查	83

第 97~98 天 想吃辣椒可以吗	84
不可过量吃辣椒	84
适量吃辣椒有益	84
第 99~100 天 孕期吃零食好处多多	85
孕妈妈吃什么零食好	85
适当吃零食有利健康	85
第 101~102 天 孕期不宜暴饮暴食	86
暴饮暴食不可取	86
要科学安排一日三餐	86
饮食宜忌速查	87
第 103~104 天 孕期调料有取舍	88
不宜多吃热性调料	88
少放酱油少放盐	88
第 105~106 天 大补食品不宜乱吃	89
进补不当，适得其反	89
不宜食用人参	89
不宜吃蜂王浆	89
第 107~108 天 谨防营养过剩	90
不宜长期摄入高蛋白食物	90
不宜长期食用高脂肪食物	90
饮食宜忌速查	91
第 109~110 天 做个唐氏筛查很有必要	92
什么是唐氏筛查	92
唐氏筛查必须做吗	92
筛查结果高危就是唐氏儿吗	92
第 111~112 天 坚果吃多不如吃对	93
坚果不宜过量吃	93
怎么吃对坚果	93



孕5月 第一次胎动的惊喜

孕5月 胎宝宝发育所需营养素.....	96
胎宝宝：五官功能快速发育.....	96
孕妈妈：大肚隆起，“孕”味十足.....	96
关键营养素：维生素D.....	96
第113~114天 孕期用药需注意.....	98
宜遵医嘱使用抗生素.....	98
对胎宝宝不利的药物有哪些.....	98
第115~116天 烹调食物有技巧.....	99
煮饭的技巧.....	99
炒菜的技巧.....	99
第117~118天 孕期能喝蜂蜜吗.....	100
孕期可适量喝蜂蜜.....	100
孕期怎么喝蜂蜜.....	100
饮食宜忌速查.....	101
第119~120天 助眠食物要吃对.....	102
孕期睡眠宜侧卧.....	102
5种助眠食物可多吃.....	102
第121~122天 花样汤粥养胃口.....	103
养胃粥.....	103
养胃汤.....	103
第123~124天 发芽的土豆还能不能吃.....	104
发芽的土豆不宜吃.....	104
饮食宜忌速查.....	105
第125~126天 如何缓解孕期焦虑.....	106
多吃深海鱼.....	106

多吃富含B族维生素的食物.....	106
多吃富含钾离子的食物.....	106
第127~128天 孕中期补钙，多晒太阳.....	107
补钙的同时补维生素D.....	107
少量多次，补钙效果更好.....	107
第129~130天 不同感冒，区别对待.....	108
感冒症状分轻重缓急.....	108
感冒时的饮食调理.....	108
饮食宜忌速查.....	109
第131~132天 多喝水不如会喝水.....	110
孕期喝水有方法.....	110
喝水要因情况而异.....	110
第133~134天 孕期如何控制体重.....	111
不宜过度节食减肥.....	111
少吃主食就能控制体重吗.....	111
第135~136天 孕期腹泻如何调理.....	112
腹泻时饮食有原则.....	112
减少膳食纤维的摄入.....	112
忌食高脂肪食物.....	112
饮食宜忌速查.....	113
第137~138天 膨化食品要少吃.....	114
膨化食品不宜多吃.....	114
偶尔吃一次无妨.....	114
第139~140天 孕妈妈不能完全拒绝脂肪.....	115
孕期需要脂肪.....	115
不可过多摄入脂肪.....	115

孕6月 挺起骄傲的肚子



孕6月 胎宝宝发育所需营养素.....	118
胎宝宝：身体快速发育，会发小脾气.....	118
孕妈妈：大肚子成了甜蜜的“负担”.....	118
关键营养素：膳食纤维.....	118

第141~142天 营养素补还是不补.....	120
营养素不宜过量.....	120
科学补充营养素.....	120

第 143~144 天 孕妈妈夏季应注意补钾	121
夏季需要多补钾	121
香蕉含钾量高	121
第 145~146 天 多吃“长寿食品”——玉米	122
强抗氧化剂, 让孕妈妈眼睛明亮	122
玉米这样吃最营养	122
饮食宜忌速查	123
第 147~148 天 水肿了, 怎么办	124
水肿大部分属于生理性	124
水肿了仍要适量喝水	124
饮食要注意低盐	124
第 149~150 天 孕期贫血早预防	125
健康孕妈妈也要预防贫血	125
补铁的同时要补维生素 C	125
第 151~152 天 鸡蛋宜吃不宜多	126
鸡蛋含有多营养素	126
鸡蛋这样吃更营养	126
饮食宜忌速查	127
第 153~154 天 孕期宜远离油炸烧烤类食物	128
油炸食物损害脑细胞	128
烧烤类食物易致癌	128



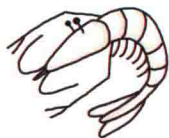
孕 7 月 身体越发沉重

孕 7 月 胎宝宝发育所需营养素	140
胎宝宝: 像个粉色的“小老头”	140
孕妈妈: 越发紧绷的大肚子	140
关键营养素: B 族维生素	140
第 169~170 天 不宜吃饭太快	142
狼吞虎咽不利于消化	142
细嚼慢咽有利于胎宝宝的牙齿发育	142

第 155~156 天 多吃核桃, 胎宝宝记忆好	129
提升孕妈妈记忆力, 愉悦心情	129
不用化妆品, 核桃来养颜	129
最佳食用方法	129
第 157~158 天 孕中晚期便秘, 饮食可调节	130
孕期便秘饮食有解	130
饮食宜忌速查	131
第 159~160 天 补铁养血, 多吃牛肉	132
补铁御寒佳品	132
最佳食用方法	132
第 161~162 天 孕妈妈要慎吃香椿	133
适量吃香椿可增强免疫力	133
孕妈妈不可过多食用香椿	133
第 163~164 天 摄入多种豆类食物, 营养才丰富	134
黄豆	134
绿豆	134
黑豆	134
饮食宜忌速查	135
第 165~166 天 腌制食物要少吃	136
孕妈妈不宜吃腌制食物	136
食用过多腌制食物易致癌	136
第 167~168 天 孕期能不能喝茶	137
适当喝点菊花茶	137
不宜喝浓茶	137

第 171~172 天 胡萝卜炒着吃最营养	143
胡萝卜有丰富的营养	143
炒着吃最营养	143
第 173~174 天 孕期吃什么水果, 胎宝宝皮肤好	144
胎宝宝的皮肤由父母遗传因素决定	144
多吃水果对胎宝宝皮肤有一定的好处	144
饮食宜忌速查	145

第175~176天 孕妈妈能吃柿子吗	146
孕妈妈可适量吃柿子	146
小小柿子功效多	146
第177~178天 缺铁就要补铁,如何补铁才科学	147
孕妈妈每天需要多少铁	147
孕妈妈如何补铁	147
第179~180天 职场孕妈妈的健康饮食	148
把自己的健康放在首位	148
一日三餐要吃好	148
饮食宜忌速查	149
第181~182天 维生素制剂与蔬菜不能互相代替	150
蔬菜不能代替维生素制剂	150
维生素制剂不能代替蔬菜	150
第183~184天 吃这些食物,胎宝宝眼睛更亮	151
孕期注意补钙,宝宝不易近视	151
宜吃含胡萝卜素的食品以及绿叶蔬菜	151
适当摄取油质鱼类	151



孕8月 动来动去的小家伙

孕8月 胎宝宝发育所需营养素	162
胎宝宝:“向光性”的胎宝宝	162
孕妈妈:孕期不适又来了	162
关键营养素:蛋白质	162
第197~198天 孕期胃灼热吃点啥可缓解	164
不要轻信药物作用	164
注意饮食细节	164
第199~200天 科学饮食,和超重说拜拜	165
要继续坚持少食多餐	165
最好不要吃夜宵	165

第185~186天 “一人吃两人补”,是不是要吃双倍的东西	152
要营养均衡,科学饮食	152
要不要吃双倍的东西	152
饮食宜忌速查	153
第187~188天 炖肉时最好不要放桂皮	154
桂皮可引发便秘	154
桂皮炖肉不适合孕妈妈	154
第189~190天 “糖妈妈”不要走进“控糖误区”	155
不要掉入控糖误区中	155
误区一:少吃主食或不吃主食	155
误区二:妊娠糖尿病孕妈妈要严格限水	155
第191~192天 预防恼人的妊娠斑	156
巧吃食物,预防妊娠斑	156
自制护肤品,赶走妊娠斑烦恼	156
饮食宜忌速查	157
第193~194天 别怕蒜与姜,吃好保健康	158
生姜能缓解孕期不适	158
大蒜可排毒	158
第195~196天 雾霾警报,身体过硬才能抗	159
清肺润肺的5种食物	159

第201~202天 荠菜虽好,孕妈妈不能随便吃	166
孕妈妈不宜多吃荠菜	166
产前可适量吃荠菜	166
饮食宜忌速查	167
第203~204天 孕妈妈能吃榴莲吗	168
孕妈妈可以吃榴莲	168
榴莲不可多吃	168
第205~206天 孕期补镁,可预防早产	169
孕妈妈缺镁的症状	169
多吃坚果、苔菜可补镁	169

第 207~208 天 过节食物要慎食	170
饺子	170
元宵、粽子和年糕	170
月饼	170
饮食宜忌速查	171
第 209~210 天 防晒从吃开始	172
柠檬：维生素 C	172
番茄：番茄红素	172
鱼类： ω -3 脂肪酸	172
第 211~212 天 孕妈妈能吃龟苓膏吗	173
龟苓膏营养丰富	173
孕妈妈不宜多吃龟苓膏	173
第 213~214 天 一日食三枣，百岁不显老	174
红枣营养丰富	174
红枣的食用方法	174
饮食宜忌速查	175
第 215~216 天 暑热难耐，小心吃坏肚子	176
多吃苦味食物	176

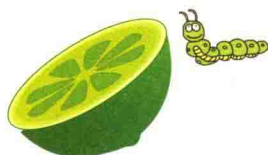
多补充维生素	176
饮食要清淡	176
不宜吃冷饮	176
第 217~218 天 菠菜吃不好，反而有坏处	177
菠菜营养价值高	177
食用菠菜有讲究	177
第 219~220 天 这时候可别急着减肥	178
不可盲目节食	178
饮食要合理安排	178
进行适量的运动	178
饮食宜忌速查	179
第 221~222 天 严格控制体重增长	180
少吃甜食和零食	180
孕晚期不宜大补特补	180
遵循少食多餐的原则	180
第 223~224 天 喝点酸奶不便秘	181
如何挑选酸奶	181
酸奶的作用	181

孕 9 月 做好准备迎接胎宝宝

孕 9 月 胎宝宝发育所需营养素	184
胎宝宝：即将成熟的“小西瓜”	184
孕妈妈：进入准备分娩期	184
关键营养素：钙	184
第 225~226 天 增强免疫力的“蘑菇皇后”	186
增强孕妈妈的抗病能力	186
预防妊娠高血压和妊娠水肿	186
最佳食用方法	186
第 227~228 天 增进食欲的食物不一定很贵	187
金橘	187
陈皮	187
凉拌菜	187
柳橙	187

第 229~230 天 孕晚期还是不要吃辣椒好	188
容易引起孕期便秘	188
容易引起上火症状	188
刺激性太大，对胎宝宝的发育不利	188
饮食宜忌速查	189
第 231~232 天 降压茶饮好推荐	190
菊花茶	190
槐花茶	190
首乌茶	190
决明子茶	190
玉米须茶	190
第 233~234 天 补钙，更要防止钙流失	191
含有草酸的食物要预处理	191

处理含有植酸的食物.....	191
避免食用过多含磷酸的食物.....	191
第 235~237 天 你真的会喝牛奶吗	192
晚上喝牛奶最合适	192
牛奶不是喝得越多越好	192
牛奶不要空腹喝	192
饮食宜忌速查.....	193
第 238~239 天 孕妈妈不宜吃火锅	194
吃火锅容易上火	194
吃火锅容易感染寄生虫	194
有选择性地吃火锅	194



孕 10 月 终于盼来了你

孕 10 月 胎宝宝发育所需营养素.....	202
胎宝宝：即将降临人间的“天使”	202
孕妈妈：时刻准备分娩	202
关键营养素：维生素 B ₁	202
第 253~255 天 多吃这些，有助于排毒和促分娩	204
孕晚期促排毒食物	204
第 256~258 天 功能性饮料能不能喝	205
什么叫功能性饮料	205
什么时候能喝功能性饮料.....	205
第 259~263 天 喘不过气，多吃含铁的食物	206
喘不过气来是正常现象	206
喘不过气来要补铁	206
饮食宜忌速查.....	207
第 264~265 天 羊水过多要注意饮食调理	208
正常羊水量是多少	208
羊水过多或过少怎么办	208
第 266~267 天 助产零食——体积小用处大	209
煮鸡蛋	209
牛奶	209

第 240~244 天 孕妈妈宜吃红豆	195
红豆做法多样化	195
红豆对孕妈妈的好处	195
第 245~248 天 孕妈妈饮食决定了胎宝宝发育质量	196
摄取高营养的食物	196
食物种类多样化	196
更多地补充水分	196
饮食宜忌速查.....	197
第 249~252 天 腿抽筋，多晒太阳多补钙	198
孕期多补钙，小腿不抽筋	198
钙不能盲目补.....	198
饮食宜忌速查.....	199

巧克力	209
运动型饮料	209
第 268~273 天 维生素 C 是助产好帮手.....	210
摄入维生素 C 可降低胎膜早破的概率	210
不宜服用维生素 C 补剂	210
饮食宜忌速查.....	211
第 274~275 天 远离产前抑郁，吃出好心情	212
增加蛋白质的摄入	212
B 族维生素缓解抑郁	212
热量摄入要充足	212
第 276~277 天 分娩前吃对了，身心才放松	213
多吃易消化的食物	213
适当增加能量.....	213
待产饮食细节.....	213
第 278~280 天 分娩当天怎么吃	214
第 1 产程：流质食物为主	214
第 2 产程：宫缩间歇补充体力	214
第 3 产程：分娩结束再进食.....	214
饮食宜忌速查.....	215

汉竹·亲亲乐读系列

孕期营养 不重样



汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位







前言

无论是一胎还是二胎，当得知自己怀孕的那一刻，孕妈妈的心情肯定是难以言喻的激动吧？家人开始张罗着给你进补各种营养品了吧？你是不是也开始关注各种孕期营养的问题，为每天吃什么而发愁？

今天吃点什么好？

孕期需要补充哪些营养？

吃什么能让胎宝宝健康又聪明？

老是孕吐，吃什么能缓解？

孕期饮食都有什么宜忌？

什么时候开始补钙？

怎么吃长胎不长肉？

.....

这一连串的问题你是不是都想知道？不要着急，让这本书带你轻松度过十月怀胎的旅程，一步步指导你的一日三餐。本书中每道菜、每种食材、每类营养素都是根据胎宝宝的发育需求量身定制的，让孕妈妈轻松无忧，吃得安心，补得放心，快快乐乐地迎接小生命的到来。

还等什么？翻开这本书，让你的 280 天孕期，天天变着花样地补充营养吧！



孕早期营养食谱推荐

这个阶段，胎宝宝将从无到有，以让人吃惊的速度成长着。在短短的几周时间内，他（她）会形成基本的细胞结构，身体所有的部分将初具规模，包括胳膊、腿、眼睛、生殖器以及全部内脏器官，甚至是牙胚、指甲等一些细微的部分，也做好了发育准备。因此，孕妈妈吃好、吃对，是胎宝宝健康成长的先决条件之一。

在孕早期，孕妈妈身体会出现较为强烈的早孕反应，如疲劳、乏力、嗜睡、食欲减退、恶心、呕吐等。所以孕妈妈要保持心情愉快，合理调整饮食，放松心情去应对这些反应。怀孕的前3个月是胎宝宝器官发育的关键期，也是发生畸形的高危阶段。孕妈妈的饮食习惯可能会发生改变，俗称“害喜”。这时要吃一些清淡、易消化的食物。多吃维生素含量丰富的水果蔬菜，少吃油腻的食物。每天早晨起床后，喝一杯水或者牛奶。饮食还要注意少食多餐，每次进餐不要太饱。

奶香菜花



营养功效：补充叶酸

原料：菜花 250 克，牛奶 120 毫升，胡萝卜、嫩玉米粒、青豆各 50 克，盐、水淀粉各适量。

做法：

- ① 菜花掰小朵，洗净；胡萝卜洗净、切丁；菜花和胡萝卜煮至六成熟。
- ② 锅里放适量油，倒入菜花翻炒，加入胡萝卜丁和嫩玉米粒。
- ③ 加盐调味；最后加牛奶、青豆翻炒几下，用水淀粉勾芡即可。

青柠煎鳕鱼



营养功效：益智开胃

原料：鳕鱼肉 1 块，青柠檬 1 个，鸡蛋清、盐、水淀粉各适量。

做法：

- ① 鳕鱼洗净，切小块；加入盐腌制片刻，挤入适量柠檬汁。
- ② 将备好的鳕鱼块裹上蛋清和水淀粉。
- ③ 锅内放油烧热后，放入鳕鱼煎至两面金黄，即可出锅装盘。

橙汁酸奶



营养功效：健脾开胃

原料：橙子 1 个，酸奶 125 毫升，蜂蜜适量。

做法：

- ① 橙子去皮，榨成汁。
- ② 将橙汁与酸奶、蜂蜜搅拌均匀即可。

蜜汁甜藕



营养功效：开胃止呕

原料：莲藕 200 克，糯米 50 克，蜜桂花适量。

做法：

- ① 莲藕洗净，切去一端藕节；糯米用清水漂洗干净，浸泡 2 小时，捞起晾干；莲藕孔内灌入糯米，盖上藕节。
- ② 将莲藕放入锅中加适量水，开锅煮 40 分钟。
- ③ 将莲藕切成片，整齐摆入碗中，淋上蜜桂花汁即可。

蛋醋止呕汤



营养功效：缓解孕吐

原料：鸡蛋 2 个，白糖、醋各适量。

做法：

- ① 鸡蛋磕入碗内，用筷子搅匀，加入白糖、醋，再搅匀。
- ② 锅置火上，加清水适量，用大火煮沸，将碗内的鸡蛋倒入，煮沸即可。

乌鸡糯米粥



营养功效：安胎保胎

原料：乌鸡腿 1 只，糯米 50 克，葱白、盐各适量。

做法：

- ① 乌鸡腿洗净，切成块，氽烫，捞出沥干；葱白去头须切细丝。
- ② 将乌鸡腿加水熬汤，大火烧开后转小火，煮 15 分钟，倒入糯米，待糯米煮熟后，再加盐调味，最后放入葱丝焖一下即可。

板栗烧仔鸡



营养功效：补脾健胃

原料：仔鸡半只，板栗 6 颗，高汤、酱油、盐、料酒、白糖、蒜瓣各适量。

做法：

- ① 板栗煮熟，捞出来剥去外壳。
- ② 仔鸡洗净，切块，放酱油、白糖、盐、料酒腌制 1 分钟。
- ③ 将板栗、仔鸡放入锅中，加高汤，调入所有调料，焖烧至板栗熟烂即可。

燕麦南瓜粥



营养功效：预防便秘

原料：燕麦、大米各 50 克，南瓜 100 克，盐适量。

做法：

- ① 南瓜洗净削皮，切成小块；大米洗净，浸泡半小时。
- ② 大米加水煮粥；然后放入南瓜块、燕麦，继续用小火煮 10 分钟。
- ③ 熄火后加入盐调味即可。

菠萝鸡胗



营养功效：增进食欲

原料：鸡胗 3 个，菠萝半个，青椒 1 个，红甜椒半个，白糖、盐、水淀粉、醋、番茄汁、料酒、蒜片各适量。

做法：

- ① 青椒、红甜椒洗净，去子切块；菠萝切块。
- ② 鸡胗用盐搓洗干净，斜切成十字花刀，放入开水中煮 3 分钟，盛起沥干。
- ③ 锅内倒油烧热，爆香蒜片，再放入鸡胗、青椒、红甜椒及菠萝，加料酒焖 5 分钟。
- ④ 加入水淀粉、白糖、醋、番茄汁所调制好的芡汁勾芡，翻炒几下即可。

清蒸砂仁鲈鱼



营养功效：安胎养神

原料：鲈鱼 1 条，砂仁 15 粒，姜片、葱丝、盐、料酒各适量。

做法：

- ① 鲈鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，两面划几刀，抹匀盐和料酒后放入盘中腌 5 分钟。
- ② 将葱丝、姜片铺在鱼身上，再撒上砂仁，上蒸锅蒸 1 小时即可。

孕中期营养食谱推荐

孕中期是相对比较安全和舒适的时期，早孕反应减轻乃至消失，身体较为舒适，胎宝宝在孕妈妈腹中稳稳当当地健康成长着。此时子宫还不太大，不致使胃部受到压迫，食欲会增加。胎宝宝开始形成骨骼、牙齿、五官和四肢，同时大脑也迅速发育。因此，这个阶段对营养的要求至关重要。孕中期是整个孕期补充营养最为关键的阶段。

孕中期，不适反应逐渐消退，抓紧时机补充营养吧！



奶油白菜



营养功效：预防感冒

原料：白菜 200 克，牛奶 120 毫升，盐、高汤、水淀粉各适量。

做法：

- ① 白菜切小段，将牛奶倒入水淀粉中搅匀。
- ② 油锅烧热，倒入白菜，再加些高汤，烧至七八成熟。
- ③ 放入盐，倒入调好的牛奶汁，再烧开即可。

鲜奶炖木瓜雪梨



营养功效：滋阴润肺

原料：牛奶 250 毫升，雪梨半个，木瓜 1/3 个，蜂蜜适量。

做法：

- ① 雪梨、木瓜分别用水洗净，去皮、去核（瓤），切块。
- ② 将雪梨、木瓜放入炖盅内，加入牛奶和适量清水，先用大火烧开，盖好盖，改用小火炖至雪梨、木瓜软烂，加入蜂蜜调味。

豆腐馅饼



营养功效：健脑益智

原料：豆腐 150 克，面粉 200 克，白菜 100 克，姜末、葱末、盐各适量。

做法：

- ① 豆腐抓碎；白菜切碎，挤出水分；豆腐、白菜加入姜末、葱末、盐调成馅。
- ② 面粉加水制成面团，擀成面皮，加馅包成馅饼。
- ③ 平底锅烧热放适量油，将馅饼煎成两面金黄即可。

南瓜饼



营养功效：健胃消食

原料：南瓜 250 克，糯米粉 200 克，白糖、红豆沙各适量。

做法：

- ① 南瓜去子洗净，包上保鲜膜，用微波炉加热 10 分钟。
- ② 挖出南瓜肉，加糯米粉、白糖，和成面团。
- ③ 将红豆沙搓成小圆球，面团饼胚包入豆沙馅制成饼，上锅蒸 10 分钟即可。