全面打造孕产期营养方案，让孕产妇吃得健康、吃得美味

实用孕产期营养百科

权威专家的全面指导，享受健康孕育生活

精华版



妇产科专家
王红霞 ● 主 编

648道孕产期食谱营养又开胃

给胎儿一个完美的营养补充计划，
让孕产期女性有一个完整的饮食安排。

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

实用孕产期营养百科









精华版

妇产科专家
王红霞 ● 主 编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP） 数据

实用孕产期营养百科 / 王红霞主编. —长春：吉林科学技术出版社，2010.9

ISBN 978-7-5384-4992-1

Ⅰ. ①实… Ⅱ. ①王… Ⅲ. ①孕妇－营养卫生－基本知识 ②产妇－营养卫生－基本知识 ③孕妇－妇幼保健－食谱 ④产妇－妇幼保健－食谱 Ⅳ. ①R153.1 ②TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第166014号

实用孕产期营养百科

主　　编　王红霞
编　　委　董瑞雪　刘　莹　李　萍　赫言言
出 版 人　张瑛琳
责任编辑　女性生活图书出版公司
书籍装帧　长春美印图文设计有限公司
封面设计　长春市一行平面设计有限公司
开　　本　720mm×990mm　1/16
字　　数　400千字
印　　张　25
印　　数　1—10000册
版　　次　2010年10月第1版
印　　次　2010年10月第1次印刷

出　　版　吉林出版集团
　　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话 / 传真　0431-85677817　85635177　85651759
　　85651628　85600311　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-85674016　85635186
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春新华印刷集团有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-4992-1
定　　价　26.90元
如有印装质量问题　可寄出版社调换
版权所有　翻印必究　举报电话：0431-85635185

前言

妊娠是女性一生最幸福的事情。在自己的身体里孕育一个小生命，是多么令人兴奋的体验。但很多女性朋友都会担心孕期体重增长过多，不补充丰富的营养又怕宝宝发育不良。怎样在孕期能兼顾宝宝的需求，怎样在产后尽快的恢复活力自信，怎样吃才最科学、最合理?

本书面向孕产妇，详细介绍了从怀孕前到产后各个不同阶段的饮食特点，制订出相应的营养科学饮食方案，并配有食谱，让你轻松烹制，以保证孕妇的健康和宝宝的健康。其中还包括孕期需要补充的18种营养素的介绍，以此来满足孕期女性对于不同孕产阶段的不同营养素的需求。其中，还配有特别增添的“特别关注”指导孕期和产后遇到的各种情况，让各位女性朋友不再担心出现的各种问题。让她们相信只要营养合理搭配，放松心情，就能拥有一个自然而又美好的孕产经历。

Contents 目录

PART 1 孕前营养储备

孕前六个月…… 34

01 孕前要加强营养 …… 34
孕前补碘…… 34
注意补锌…… 35
补充叶酸…… 35
孕前男性的饮食不容忽略…… 35
戒烟忌酒…… 35
远离有害的农药…… 36
不要过多饮茶…… 36
不要过量饮咖啡…… 36

02 孕前女性饮食六忌 …… 36
咖啡因和茶…… 36
可　乐…… 36
胡萝卜…… 36
罐头食品…… 37
烤牛羊肉…… 37

03 孕前宜吃的营养食物 …… 37

04 必知的优生优育知识 …… 38
孕前六个月要接种乙肝疫苗…… 38
最佳生育年龄是多大…… 38
受孕前要将宠物送人…… 39

05 特别关注——做好理财计划 39
了解家庭收入的情况…… 39
计算所需开支…… 39

06 孕前六个月营养菜谱举例 40
黄瓜拌蛰丝…… 40
南瓜豉汁蒸排骨…… 40
银鱼豆芽…… 40
酥炸甜核桃…… 41
胡萝卜煮蘑菇…… 41
糟冬笋…… 41
玻璃白菜汤…… 41
鸭丝绿豆芽…… 41

孕前三个月…… 42

01 孕前三个月的营养方案 … 42
女性营养方案…… 42
男性营养方案…… 42

02 不易受孕型人的饮食 …… 43
什么是不易受孕型人…… 43
哪些食物有助受孕…… 43
不孕夫妇要避免吃哪些食物…… 44

需要全本请访问 www.ertongbook.com

03 孕前要控制体重 …… 44
标准体重的计算…… 44
合理调整饮食…… 44
不要过度节食…… 44
适度运动…… 45

04 必知的优生优育知识 …… 45
如何提高受孕概率…… 45
孕前三个月应进行疫苗注射…… 46
要做的孕前检查…… 46
孕前要做好心理准备…… 47

05 特别关注
——营养与妊娠的关系 … 49

06 孕前三个月营养菜谱举例 50
猕猴桃饮料…… 50
菜花炒鸡蛋…… 50
土豆鸡蛋卷…… 50
橘味海带丝…… 50

PART 2 孕期营养指导

怀孕第一个月…… 52

01 发育特征 …… 52
02 本月营养师建议 …… 52
高蛋白不可少……52
少食多餐……53
平衡合理的营养……53

03 本月需要补充的营养物质 53
叶酸的补充……53
补充蛋白质……54

04 本月禁忌 …… 54
孕妇饮食不宜过酸……54
孕妇吃饭宜细嚼慢咽……54
尽量避免服用药物……55



Contents 目录

05 必知的优生优育知识 …… 55

孕妈妈不宜洗热水澡……55
怀孕第一个月宜做音乐胎教……55
本月要做初步验孕检查……56
不要有太多的心理负担……56

06 特别关注 ——检查是否受孕的三种方法 …… 56

早早孕试纸……56
测基础体温……56
B超检查 ……56

07 怀孕第一个月开胃菜谱举例 57

奶油烩白菜……57
砂仁鲫鱼汤……57
红杞活鱼……57
鲜蘑汆小丸……58
家常豆腐……58
凉拌五彩鸡丝……58
蟹肉冬蓉羹……58
三鲜炒饼……59
银鱼炒蛋……59
特色温拌面……59
五柳海鱼……60
虾肉水饺……60
鸭汁粥……60
干炸藕合……61
香椿蛋炒饭……61
杜仲腰子汤……61
养血安胎汤……61
番茄炒猪排……62
萝卜煲红蟹……62
参枣米饭……62
木耳马蹄带鱼汤……63
香脆凤尾虾……63
凉瓜清煮花蛤……63
茄汁煎鸡扒……64
五花东坡肉……64
黄豆猪骨汤……64
牡蛎豆腐饺……64
茄汁味菜牛柳……65
奶油扒双珍……65
青柠口蘑……65
砂仁腿丝蒸鲈鱼……66
酸菜棒骨煲……66
姜汁糯米糊……66
炒鲜蘑菇……67
鲜虾芦笋……67
猪肝炒菜花……67



海米烧菜花……68
什锦柿子……68
海米西红柿……68
栗子焖羊肉……69
糖醋里脊……69
牛蒡炒肉丝……69
陈皮绿豆沙……70
双喜炖梨……70
茄汁炖青鱼……70

怀孕第二个月…… 71

01 发育特征 …… 71
母体变化……71
胎儿变化……71

02 本月营养师建议 …… 72
养成好的饮食习惯……72
维持水盐代谢平衡……72
孕妇要少吃糖……72
多吃水果……72

03 本月需要补充的营养物质 73
补充维生素D ……73
继续补充叶酸……73
补充钙元素……73

04 孕妈妈没食欲怎么办 …… 73
食物形态要有食欲……74
食物选择要科学……74
食物烹调要健康……74

05 本月禁忌 …… 74
孕妈妈不宜吃火锅……74
禁止洗热水澡……74
要禁止性行为……75
不宜睡软床……75

06 必知的优生优育知识 …… 75
孕妈妈应注意的问题……75
本月要进行超声波检查……75
联想胎教……76

07 特别关注——小心这些易造成流产的食物 …… 76
螃　蟹……76
甲　鱼……76
薏　米……76
芦　荟……77



08 怀孕第二个月开胃菜谱举例77
番茄牛尾汤……77
白果蒸蛋……77
青椒肚片……77
山药鱼片汤……78
干炸虾肉丸……78
雪菜肉丝汤面……78
虾皮烧冬瓜……79
炒马鞍鳝……79
生姜炖牛肚……79
山药红枣排骨汤……80
炒鸡胗肝粉……80
羊奶山药羹……80
枸杞双仁炒芹丁……80
桂花肉……81
芝麻酸奶奶昔……81
双耳牡蛎汤……81
黑豆奶……82
松子毛豆炒干丁……82
小米面发糕……82
香菇烧鲤鱼……82
海带猪腰汤……83
刺嫩芽烧鲫鱼……83
小豆冬瓜生鱼汤……83
雪耳花生仁汤……84
金银花蒲公英汤……84
枸杞牛肝汤……84
孕期三饮品……85
蟹肉丸子……85

怀孕第三个月…… 86

01 发育特征 …… 86
母体变化……86
胎儿变化……86

02 本月营养师建议 …… 87
要增加能量的摄入……87
要保证优质蛋白质的供给……87
有选择补充营养素……87

03 本月需要补充的营养物质 88
补充维生素E ……88
补充铁元素……88

04 本月禁忌 …… 88
四种鱼不适合孕妈妈吃……88
咸味食物……88
孕妈妈不宜用润唇膏……89

05 必知的优生优育知识 …… 89
孕妈妈应注意的问题……89
多长时间可以听到胎心……90

06 特别关注——孕妈妈远离这些过敏性食物 …… 90
07 怀孕第三个月营养菜谱举例91
金丝瓜卷……91
奶油玉米笋……91
红果茶……92
牛肉末炒芹菜……92
红烧鳗鱼煲……92
素火腿……92
蘑菇炖豆腐……93
糖醋黄鱼……93
连理双味鱼……93
螃蟹粉丝煲……94
西红柿牛尾汤……94
瓜片肉丝……94
什锦果汁饭……95
胡萝卜苹果汤……95
红枣生鱼汤……95
南海金莲……96
鲜蚝豆腐……96
红烧肉……96
腐皮寿司……97
麻辣茄饺……97
香油拌耳丝……97
金盏虾仁……97
核桃酪……98
比萨三明治……98
木耳海参汤……98
精炸子鸡……98
何首乌煨鸡……99
鲜奶油水果色拉……99
海带豆腐汤……99
人参枸杞炖鸡……99
猪肝汤…… 100
烤丝瓜…… 100
黄焖鸭肝…… 100

怀孕第四个月…… 101

01 发育特征 …… 101
母体变化…… 101
胎儿变化…… 101

02 本月营养师建议 …… 102
荤素兼备…… 102
粗细搭配…… 102
控制脂类摄入…… 103
多吃益智类干果…… 103

03 本月需要补充的营养物 103
补充铁元素…… 103
多摄入优质蛋白质…… 103

04 本月禁忌 …… 103
致畸药物碰不得…… 103
孕妈妈不能偏食…… 104

05 必知的优生优育知识 … 104
孕妈妈应注意的问题…… 104
上班族孕妈妈的保健…… 105
小心办公室的辐射…… 105
本月孕妈妈要第二次产检…… 106

06 怀孕第四个月营养菜谱举例106
猪肚汤…… 106
枣圆羊肉汤…… 106
柠檬鸭汤…… 106
鲜贝蒸豆腐…… 107
炒肉海带…… 107
金沙炒牛奶…… 107
小饭团…… 108
辣味炒百合…… 108
清蒸武昌鱼…… 108
海带排骨汤…… 108
贵妃牛腩…… 109
核桃炖兔…… 109
翡翠蒸酿鹌鹑蛋…… 109
猪小肚煲车前草…… 110
牛奶大米饭…… 110
白瓜松子肉丁…… 110
椒盐三鲜…… 110
葡式咖喱鸡…… 111
柑橘鲜奶…… 111
土豆烧牛肉…… 111
芝麻豆腐…… 112
蓝莓酸奶…… 112
香菇熏干…… 112
拌鱼丝…… 112
干炸黄花鱼…… 113
猪肝烩饭…… 113
淮杞炖羊脑…… 113
小人参饭…… 114
油菜海米…… 114
两饮品…… 114

怀孕第五个月…… 115

01 发育特征 …… 115
母体变化…… 115
胎儿变化…… 115

02 本月营养师建议 …… 116
多吃鱼…… 116
多补充健脑食品…… 116
合理使用补品…… 117

03 本月需要补充的营养物质 117
补充钙质…… 117
适当摄取脂肪…… 117
多摄入蛋白质…… 117

需要全本请访问 www.ertongbook.com

04 本月禁忌 …… 118
空调风不利于孕妈妈健康…… 118
忌暴饮暴食…… 118

05 必知的优生优育知识 … 118
孕妈妈应注意的问题…… 118
如何纠正孕中期乳头下陷…… 119
孕妈妈要进行第三次产检…… 119

06 特别关注
——特殊妈妈饮食攻略 120
患糖尿病的孕妈妈…… 120
贫血的孕妈妈…… 120
得了妊高征的孕妈妈…… 121

07 怀孕第五个月营养菜谱举例122
海参瘦肉汤…… 122
蜜橘鸡粒…… 122
榨菜肉丝汤…… 123
红椒拌藕片…… 123
木瓜花生汤…… 123
小豆鲤鱼汤…… 124
八宝番茄…… 124
土豆鱿鱼汤…… 124
川断桃仁牛尾汤…… 124
双红南瓜汤…… 125
金针猪心汤…… 125
蒜烤什锦蔬菜…… 125
素菇烧豆角…… 126
菠菜鱼汤…… 126
虾子烧莴笋…… 126
黑白豆泥鳅汤…… 126
冬瓜杂锅汤…… 127
清蒸冬瓜熟鸡…… 127
荠菜黄鱼卷…… 127
翠瓜小菜…… 128
拔丝山药…… 128
黑豆排骨汤…… 128
姜汁鸡腿…… 128
酸甜墨鱼…… 129
大鱼包小鱼…… 129
柠檬鱼片…… 129
蒜薹肉丝…… 129
杏仁大米酪…… 130
糯香排骨…… 130
溜肝尖…… 130
香酥柳叶鱼…… 131
茄汁鲫鱼…… 131
白雪映花菜…… 131

怀孕第六个月…… 132

01 发育特征 …… 132
母体变化…… 132
胎儿变化…… 132

Contents 目录

02 本月营养师建议 …… 133
要做到规律饮食…… 133
营养要均衡而多变…… 133
要以少加工的食物为主…… 133
多吃含铁的食物…… 134
其他注意事项…… 134

03 本月需要补充的营养物质 134
加大蛋白质的摄入量…… 134
注意补充其他微量元素…… 135
补　铁…… 135

04 本月禁忌 …… 135
孕妈妈不要再熬夜…… 135
孕晚期禁忌饮食…… 135

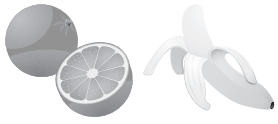
05 必知的优生优育知识 … 135
孕妈妈应注意的问题…… 135
怀孕六个月的性生活…… 136
本月孕妈妈要做第四次产检… 137

06 怀孕第六个月营养菜谱举例137
甜酸咕噜肉…… 137
柴香豆腐…… 137
杏仁瓦片…… 137
山药蔬菜饼…… 138
白酒蛤仔面…… 138
芦笋虾…… 138
糖醋鱼片…… 139
罗宋汤…… 139
豌豆荚洋葱鸭血…… 139
烤五花肉茭白…… 139
照烧袋饼…… 140
红豆姜汤…… 140
生菜包鸡…… 140
竹筒豆豉蒸排骨…… 140
春　饼…… 141
三鲜鳝丝汤…… 141
海带炖牛肉块…… 141
炒猪肝菠菜…… 142
牛奶炖豆腐…… 142
清汤鳗鱼丸…… 142

怀孕第七个月…… 143

01 发育特征 …… 143
母体变化…… 143
胎儿变化…… 143

02 本月营养师建议 …… 144
不宜大量进补…… 144
培养良好的饮食习惯…… 144
多吃鱼…… 145



03 本月需要补充的营养物质 145

要多补充维生素…… 145

增加植物油的摄入量…… 145

04 本月禁忌 …… 146

不宜多吃动物性脂肪…… 146

孕妈妈不要去歌厅…… 146

05 必知的优生优育知识 … 146

孕晚期一天内胎动次数多少为正常146

孕晚期孕妈妈要常做产检…… 147

孕妈妈要防止身体缺钙…… 147

06 怀孕第七个月营养菜谱举例147

拌鱿鱼丝…… 147

冬瓜蚬汤…… 148

烧双冬…… 148

鱼头木耳汤…… 148

白菜炖鱼子…… 149

开阳芹菜…… 149

什锦甜粥…… 149

鸡肉粥…… 150

黄豆排骨汤…… 150

红焖豆角…… 150

奶油烧菜花…… 150

胡萝卜牛腩饭…… 151

鳗鱼饭…… 151

冬瓜炖羊肉…… 151

怀孕第八个月…… 152

01 发育特征 …… 152

母体变化…… 152

胎儿变化…… 152

02 本月营养师建议 …… 153

不宜大量进补…… 153

注意餐次安排…… 153

增加热能…… 154

03 本月需要补充的营养物质 154

补充钙质…… 154

摄取足够的优质蛋白质和必需的

脂肪酸…… 155

04 本月禁忌 …… 155

孕妈妈不宜听摇滚音乐…… 155

不宜去人多拥挤的地方…… 155

05 必知的优生优育知识 … 156

如何辨别真假宫缩…… 156

如何选择分娩的医院…… 156

本月做第六次产检…… 157



06 特别关注——适合怀孕第八个月的胎教 …… 157
光照胎教…… 157
联想胎教…… 157
对话胎教…… 157

07 怀孕第八个月营养菜谱举例158
马蹄木耳煲猪肚…… 158
鲤鱼赤豆汤…… 158
糖醋肥肠…… 158
xo酱爆菇菌…… 159
翡翠奶汁冬瓜…… 159
芝麻牛排…… 159
肉丝炒金针蘑…… 160
牛奶花蛤汤…… 160
青柠煎鳕鱼…… 160
红烧沙参…… 160



金蛋牛肉煮菠菜…… 161
椒盐多春鱼…… 161

怀孕第九个月…… 162

01 发育特征 …… 162
母体变化…… 162
胎儿变化…… 162

02 本月营养师建议 …… 163
少食多餐…… 163
不要饮食过度…… 163
控制能量的摄入…… 164

03 本月需要补充的营养物质 164
要保证蛋白质的摄入量…… 164
补充钙质…… 164

04 本月禁忌 …… 165
戒除盲目备物心理…… 165
忌食油条…… 165
慎食任何甜味剂…… 165
忌食咸鸭蛋…… 165
慎食甲鱼…… 165

05 必知的优生优育知识 … 166
了解分娩前的征兆…… 166

什么情况下提前入院待产…… 166
孕晚期要小心早产…… 166

06 特别关注——孕妈妈必吃的扫斑食物 …… 167

蜂　蜜…… 167
新鲜胡萝卜…… 167
黄　瓜…… 168
猕猴桃…… 168
番　茄…… 168
黄　豆…… 168
牛　奶…… 169
柠　檬…… 169

07 怀孕第九个月营养菜谱举例169

鱼肉羹…… 169
牛肉粥…… 169
黑芝麻百合…… 170
腐竹猪肝粟米粥…… 170
银耳老鸽汤…… 170
香辣绿豆芽…… 170
海苔牛肉…… 171
菊花猪肝汤…… 171
奇异果橙凤元葱汤…… 171
艾叶羊肉汤…… 172
酱爆芸豆…… 172
冬瓜海鲜卷…… 172

怀孕第十个月…… 173

01 发育特征 …… 173

母体变化…… 173
胎儿变化…… 173

02 本月营养师建议 …… 174

营养要跟上…… 174
增补DHA食品 …… 174
少食多餐…… 174
多吃预防便秘的食品…… 174

03 本月需要补充的营养物质 175

补充维生素…… 175
增加蛋白质的摄入…… 175

04 本月禁忌 …… 175

孕妈妈不要吃螃蟹…… 175
孕妇不要吃田鸡…… 176
孕妈妈最好不要吃动物肝脏… 176
孕妇吃鸡蛋要适量…… 176

05 必知的优生优育知识 … 176

孕妈妈应注意的问题…… 176
孕妈妈分娩前的饮食…… 177
为分娩后准备的物品…… 177
本月孕妈妈要第十次产检…… 179

06 特别关注
——告别酣吃酣睡…… 179

07 怀孕第十个月营养菜谱举例180

雪花黄鱼羹…… 180
炒鸡杂…… 180
黑木耳肉羹汤…… 181
凉拌茄子…… 181
酸甜莴笋…… 181
银芽鸡丝…… 182
三杯鸡块…… 182
栗子鸡块…… 182
家常溜白菜…… 183
卤汁茄子…… 183
三色毛豆仁…… 183
冻豆腐金针汤…… 184
莲藕排骨汤…… 184
蟹肉西兰花…… 184
糖醋藕片…… 185
葱烧肉段…… 185
烧虾片…… 185
发菜鸡茸蛋汤…… 185
面包托煎蛋…… 186
火爆腰花…… 186

PART 3 新妈妈月子调养方案

如何坐月子……188

01 坐月子前的准备 …… 188
坐月子前的心理准备…… 188
坐月子前的物质准备…… 189



02 建立正确的月子观 …… 190
坐月子的重要性…… 190
坐月子的基本注意事项…… 191

制定科学的月子餐……193

月子餐的饮食误区…… 193

01 月子餐的科学观念 …… 194
月子餐营养均衡最重要…… 194

需要全本请访问 www.ertongbook.com