



Recipes

吃出好孕气

准妈妈必吃的多元食谱全书



新浪育儿强力推荐!

杨保军/主编



最实用
最全面
最权威

孕期全程养身养胎保胎不长肉，
产后苗条更美丽，准妈妈就要这样吃

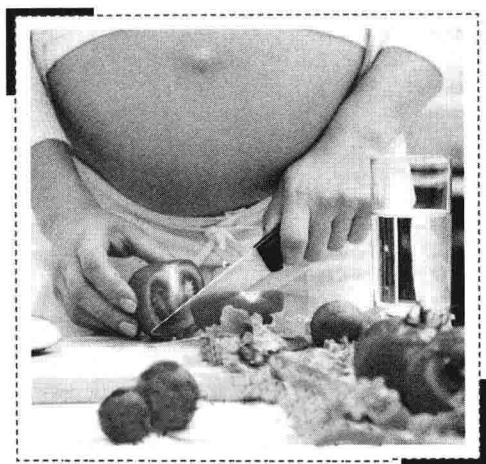


新时代出版社
New Times Press



吃出好孕气

准妈妈必吃的多元食谱全书



杨保军◎主编

首都医科大学附属天坛医院
妇产科主任医师



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈必吃的多元食谱全书 / 王玉楼编著. -- 北京 :
新时代出版社, 2014.6

(快乐妈咪)

ISBN 978-7-5042-2203-9

I. ①准… II. ①王… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第114878号

新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京嘉恒彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张13.5 字数 220千字

2014年6月第1版第1次印刷 印数 1-5000册 定价 32.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

前言

Foreword



现代社会，优生、优育、优教逐渐提高到一个新的水平，注入了许多新的内容。父母和家庭成员对孩子潜移默化的教育是在日常生活中自然进行的，当然也是非常重要的。家长需要掌握科学的、专业的胎教育儿、护理等常识，以便更了解自己的宝宝。

10个月的孕育时间，以及之前的准备时间，孕育一个健康聪明的好宝宝已经不是一件很轻松的事情。好不容易等到宝宝降生，新手父母面对这个幼小的生命，开心激动的同时，各种棘手问题也会接踵而至。怎样做好新生儿的日常护理？如何进行母乳喂养？宝宝常见病的预防与护理？产后妈妈恢复身材的秘诀？一系列问题困扰着新手父母。

备孕期间，很多未准爸妈有很多疑虑；怀孕期间，又会对宝宝的胎教以及孕妈妈自身的营养饮食发愁；宝宝出生后很多年轻爸妈由于缺乏经验，常常在育儿过程中因遇到诸多问题而不知所措，而宝宝就像一株娇嫩的幼苗，需要精心地呵护和培育，养育一个健康聪明的孩子，是普天下所有爸爸妈妈的心愿。十月怀胎，一朝分娩，每一位妈妈都会为此感到欣喜、幸福。然而从宝宝呱呱坠地开始，怎样才能让宝宝正常发育、健康成长，

这一严峻的问题，伴随着宝宝的一举一动、一哭一笑，无时无刻不牵动着爸爸妈妈的心，宝宝的每一点变化都备受关注。

本套书针对大家迫切需要了解的备孕助孕常识、孕期营养常识、育儿知识进行了深入的解析，知识点科学实用，内容丰富，

涵盖面广泛，资料翔实，以便每一位新手父母都能从本书学到科学、专业的孕产育儿知识，真正有效地帮助到每一位家长。

本套图书将备孕期、孕期、育儿期、产后恢复期可能遇到的各种问题系统化地呈现在读者面前，让读者能轻松掌握重点，增加孕育乐趣。让宝宝快乐、健康、聪明、优秀的成长。我们共同努力，从宝宝诞生的那一刻开始，成就宝宝美好的未来！





第一章

孕早期营养食谱 | 1

- | | | | |
|----------------|--------------|--------------|----------------|
| 孕 1 月的营养需求 2 | 核桃仁肉丁 12 | 菠萝鸡胗 21 | 西芹炒杏仁 30 |
| 孕 1 月的饮食指导 2 | 木耳炒猪肝 12 | 榄仁鸡丁 21 | 茭白炒蚕豆 31 |
| 孕 2 月的营养需求 3 | 蒜蓉排骨 13 | 糯米凤翅 22 | 香菇苦瓜 31 |
| 孕 3 月的营养需求 4 | 酱爆肉丁 13 | 三宝蒸鸡 22 | 酱爆黄瓜丁 31 |
| 清拌菠菜 5 | 排骨炖豆角 14 | 苦瓜烧鸭掌 22 | 鱼香豆腐干 32 |
| 三丝拌木耳 5 | 萝卜干炒腊肉 14 | 乡村炖老鸭 23 | 双色菜花 32 |
| 拌蜆皮 6 | 豌豆炒碎肉 14 | 糖醋黄鱼 23 | 什锦拉皮 32 |
| 姜汁豇豆 6 | 菜花炒牛肉 15 | 松仁鱼丁 24 | 洋葱丝瓜 33 |
| 玉珠南瓜 6 | 甜椒牛肉丝 15 | 清蒸鱼 24 | 清炒胡萝卜 33 |
| 北京泡菜 7 | 韭菜炒羊肝 15 | 红烧黄鱼 24 | 香干芹菜 33 |
| 银耳拌山楂 7 | 双花炒牛肉 16 | 豆芽生鱼片 25 | 炆土豆丝 34 |
| 青椒里脊片 7 | 香菜牛肉丝 16 | 当归鲈鱼 25 | 蜜烧红薯 34 |
| 葱白木耳 8 | 胡萝卜炖牛腩 16 | 砂仁鲫鱼 26 | 紫菜蛋卷 (猪肉) 34 |
| 香菇油菜 8 | 土豆羊肉丝 17 | 鲑鱼烧茄子 26 | 洋葱牛肉蔬菜汤 35 |
| 松仁焖香菇 8 | 黑豆炖羊肉 17 | 干炸小黄鱼 26 | 猪肉芹菜水饺 35 |
| 素鸡烧白菜 9 | 芹菜炒羊肉 18 | 岭南鳊鱼卷 27 | 奶油玉米笋 36 |
| 素烩竹荪 9 | 板栗红枣烧羊肉 18 | 番茄大虾 27 | 牛奶馒头 36 |
| 西芹腰果 9 | 清汁炖羊肉 18 | 葱姜虾 28 | 蔬菜玉米饼 36 |
| 香椿炒鸡蛋 10 | 韭黄鸡丝 19 | 腰果虾仁 28 | 莲子红薯粥 37 |
| 酱炒白菜回锅肉 10 | 洋葱芦笋爆鸡心 19 | 烩海参 28 | 荞麦面条 37 |
| 蒜泥白肉 10 | 椰汁芋头鸡 19 | 干贝甜椒 29 | 羊肉萝卜汤 37 |
| 菠菜炒猪肝 11 | 鸡脯扒小白菜 20 | 黑木耳炒黄花菜 29 | 香菇肉丸汤 38 |
| 板栗猪蹄 11 | 小鸡炖蘑菇 20 | 鱿鱼炒茼蒿 30 | 黑芝麻瘦肉汤 38 |
| 蚕豆炖牛肉 11 | 番茄南泌 20 | 醋熘圆白菜 30 | 白菜排骨汤 38 |
| 海带黄豆炖排骨 12 | | | |

第二章

孕中期营养食谱 | 39

- | | | | |
|-----------------|-----------------|-------------|-------------|
| 孕 4 月的营养需求 40 | 孕 6 月的营养需求 44 | 胡萝卜拌青笋 47 | 黄瓜拌粉皮 48 |
| 孕 4 月的饮食原则 41 | 孕 6 月的饮食原则 45 | 糖醋莴笋 47 | 菊花豇豆 49 |
| 孕 4 月的营养胎教 42 | 圆白菜煎鸡蛋 46 | 四喜黄豆粒 47 | 海米海带丝 49 |
| 孕 5 月的营养需求 42 | 火腿沙拉 46 | 彩色虾仁豆腐 48 | 荷兰豆炒鲜鱿 49 |
| 孕 5 月的饮食原则 43 | 扒银耳 46 | 三色蜆丝 48 | 五彩墨鱼 50 |

双菇芦笋 / 50
椒炆芥蓝 / 50
白菜炖豆腐 / 51
肉炒三丝 / 51
海带炒肉丝 / 51
鸡蛋炒黄花菜 / 52
银耳炒肉丝 / 52
胡萝卜炖牛腩 / 52
芹莱肚丝 / 53
鱼香排骨 / 53
木耳炒肉片 / 53
猪蹄香菇炖豆腐 / 54
清烹里脊 / 54
茶香牛肉 / 54
金针菇炒肥牛 / 55
酸菜炒羊肉 / 55
清炖鲫鱼 / 55
番茄烧牛肉 / 56
冬瓜炖羊肉丸 / 56
栗子煲鸡翅 / 56
嫩笋三黄鸡 / 57

姜爆鸭丝 / 57
干煎带鱼 / 57
烤鲑鱼 / 58
砂仁蒸鲫鱼 / 58
黑木耳清蒸鲳鱼 / 58
韭菜炒虾仁 / 59
红枣煨肘子 / 59
麻酱拌菠菜 / 59
冬菇扣肉 / 60
火爆荔枝腰花 / 60
虾皮烧冬瓜 / 61
菠菜面筋肉片 / 61
海米炆芹菜 / 61
红烧鲤鱼 / 62
荞麦菜卷 / 62
蒜蓉油麦菜 / 63
馋嘴肉丁 / 63
芝麻炸里脊 / 63
烧豆腐丸子 / 64
黑木耳炒圆白菜 / 64
蜜汁豆干 / 64

白菜拌猪头肉 / 65
酱爆茭白 / 65
珊瑚白菜 / 65
肉松拌豆腐 / 66
腐乳炒空心菜 / 66
荠菜猪肝汤 / 66
双花鸡肉汤 / 67
可乐鸡翅 / 67
冬瓜炖老鸭 / 67
江南盐鸭汤 / 68
排骨莲藕汤 / 68
红枣糕 / 68
豌豆包 / 69
四喜蒸饺 / 69
鸡丝馄饨 / 70
西湖牛肉羹 / 70
鸡汤面 / 71
葱油虾仁面 / 71
小白菜丸子汤 / 71
乌鸡糯米葱白粥 / 72
鲫鱼丝瓜汤 / 72

什锦炒虾仁 / 72
糖醋带鱼 / 73
牛骨汤面 / 73
海米海带丝 / 74
胡萝卜粥 / 74
当归生姜羊肉汤 / 74
芹菜粥 / 75
芙蓉玉米羹 / 75
虾仁炒刀豆 / 75
姜汁海螺 / 76
金枪鱼沙拉 / 76
家常海参 / 76
芦笋炒虾仁 / 77
赤豆泥饭 / 77
肉末蒸蛋 / 78
红烧牛肉饭 / 78
牛肉丸子汤 / 79
萝卜牛骨汤 / 79
猪肝番茄豌豆汤 / 79
黑豆凤爪汤 / 80
乌鸡糯米葱白粥 / 80

第三章

孕晚期营养食谱 | 81

孕7月的营养需求及饮食原则 | 82
孕8月的营养需求 | 82
孕8月的饮食原则 | 83
孕9月的营养需求及饮食原则 | 84
孕10月的营养需求及饮食原则 | 85
什锦合菜 / 86
蒜薹鹤鹑蛋 / 86
口蘑鹤鹑蛋 / 86
芝麻菠菜 / 87
姜汁四季豆丝 / 87

红绿豆腐皮 / 87
柠檬三文鱼沙拉 / 88
香肠拌银耳 / 88
凉拌芹菜叶 / 88
凉拌茄条 / 89
凉拌素什锦 / 89
鸡蛋拌三丁 / 89
拌海带丝 / 90
素烧南瓜 / 90
香葱土豆片 / 90
豉汁南瓜蒸排骨 / 91
菜花炒肉片 / 91
蘑菇炖豆腐 / 91

豆腐炒木耳 / 92
平菇焖腐竹 / 92
胡萝卜炒鸡蛋 / 92
鲜蘑炒黄瓜 / 93
白菜烧木耳 / 93
彩椒炒山药 / 93
芹菜炒肉丝 / 94
紫菜蛋卷(牛肉) / 94
苦瓜摊鸡蛋 / 94
榄菜肉末四季豆 / 95
炒双花 / 95
彩色四季豆 / 96
醋熘紫甘蓝 / 96

百合南瓜盅 / 96
金针菇炒双耳 / 97
萝卜片炒猪肝 / 97
枸杞蒸猪肚 / 97
鲜蘑圆白菜 / 98
白萝卜炒肉片 / 98
鱼香肝尖 / 98
肉炒百合 / 99
苦瓜炒猪肝 / 99
香酥大排 / 99
炒猪耳脆 / 100
藕片炒肉 / 100
飘香肉串 / 100

椒盐排骨 / 101
炆腰片 / 101
柏子仁煮猪心 / 102
清炒蹄筋 / 102
小炒牛肉 / 102
牛肉烧白萝卜 / 103
番茄菜花牛肉煲 / 103
香芋炒牛肉 / 103
清炖牛肉 / 104
山药炒羊肉 / 104
海带炖鸡 / 104
豌豆鸡丝 / 105
腰果炒鸡丁 / 105
鸡蓉土豆泥 / 105
口蘑鸡片 / 106
韭黄鸡丝 / 106
鸡脯扒小白菜 / 106
黄豆焖鸡翅 / 107
山药瘦肉乳鸽煲 / 107
抓炒鱼片 / 107

糖醋黄鱼 / 108
七彩鱼米 / 108
葱瓜炒鱼丁 / 108
抓炒鱼丝 / 109
番茄炒鱼片 / 109
滑炒鲈鱼片 / 109
干贝冬瓜 / 110
百合炒虾仁 / 110
冬瓜烧蟹肉棒 / 110
海带炖鳕鱼 / 111
黄瓜虾仁炒鸡蛋 / 111
虾米海带丝 / 111
山药虾仁 / 112
虾仁炒萝卜条 / 112
海米炖冻豆腐 / 112
盐水大虾 / 113
鳕鱼炖豆腐 / 113
江南芙蓉鱼片 / 113
鱼香茄子 / 114
红烧豆腐 / 114

鲜蘑烩豆腐 / 114
白菜烩蘑菇 / 115
炒白菜 / 115
蒜薹炒冬瓜 / 115
萝卜丝炒粉条 / 116
什锦五香黄豆 / 116
椒盐花卷 / 116
虾仁蒸饺 / 117
荠菜馄饨 / 117
栗子糕 / 118
醪糟汤圆 / 118
红烧牛肉饭 / 118
培根黑木耳蛋炒饭 / 118
小米麦粥 / 119
木耳粥 / 119
黑米粥 / 119
双菇苦瓜丝 / 120
炒姜丝肉 / 120
甜椒羊肚丝 / 121
椒盐八宝鸡 / 121

葱油淋鸡 / 122
木耳烩鸭肝 / 122
冬笋土鸡煲 / 123
荷包鲫鱼 / 123
牛肉酿鲜鱿 / 124
鸡汤杂牡蛎 / 124
鲜莲银耳汤 / 124
茄汁茭白汤 / 125
南瓜排骨汤 / 125
凤爪猪骨奶白汤 / 126
文蛤豆腐汤 / 126
南瓜四喜汤 / 126
菜心蛋花汤 / 127
牛腩蔬菜汤 / 127
白菜四宝 / 127
菠菜羹 / 128
鸭架豆腐汤 / 128
莲藕排骨汤 / 128

第四章

缓解孕期不适食谱 | 129

老醋花生米 / 130
枸杞煮黑豆 / 130
西葫芦炒鸡蛋 / 130
凉拌西芹 / 131
香菜萝卜 / 131
胡椒葱段鲫鱼 / 131
双耳炒黄瓜 / 132
香油拌菠菜 / 132
素烩茄子块 / 132
粟米丸子 / 133
茶树菇炒五花肉 / 133
平菇炒板栗 / 133
滑熘里脊 / 134
芹菜烧豆腐 / 134

豉汁蒸排骨 / 134
白萝卜饼 / 135
韭菜生姜汁 / 135
黄瓜拌绿豆芽 / 136
清蒸生姜砂仁鲈鱼 / 136
阿胶红糖糯米粥 / 136
鸡蛋白糖粥 / 137
奶汤白菜 / 137
香菇栗子 / 138
蛋黄莲子汤 / 138
番茄鱼丸豆腐汤 / 138
核桃鸡蛋汤 / 139
北芪红枣鲈鱼 / 139
小黄鱼炖豆腐 / 140

山楂鸡蛋烧鱼片 / 140
素炒三鲜 / 140
姜丝炒牛肉 / 141
桑葚芝麻糕 / 141
胡椒韭菜青鱼肉粥 / 142
田园之美 / 142
松仁膏 / 143
菠菜粥 / 143
红薯糊 / 143
香蕉草莓土豆泥 / 144
枸杞粥 / 144
芹菜粥 / 144
黄花猪心汤 / 145
金针菇油菜猪心汤 / 145

菠萝炒牛肉 / 145
姜丝炒牛肉 / 146
牡蛎油菜 / 146
虾仁炒茭白 / 146
猪肝羹 / 147
青椒镶饭 / 147
什锦果羹 / 148
西湖银鱼羹 / 148
冬笋豌豆羹 / 148
冬瓜芥菜汤 / 149
猪肝百合羹 / 149
番茄酱鸡翅 / 149
莲子鸡丁 / 150
姜汁豆腐 / 150

产后调养食谱 | 151

新妈妈产后饮食营养的调理意义 | 152
 新妈妈产后饮食营养的调理方法 | 153
 新妈妈产后饮食营养新原则 | 155
 新妈妈产后饮食营养的需求元素 | 156
 新妈妈产后饮食营养的推荐摄入量 | 158
 新妈妈产后三个阶段的饮食营养 | 159
 有益于新妈妈产后调理的食物 | 161

三色炒百合 / 164
 山药炒甜椒 / 165
 糖醋胡萝卜丁 / 165
 木耳黄豆芽 / 165
 香菇苦瓜 / 166
 金针菇烩豆腐 / 166
 菠菜木耳鸡蛋 / 166
 杞叶煎蛋 / 167
 洋葱炒番茄 / 167
 红烧狮子头 / 167
 红烧肘子 / 168
 老鸭炖猪蹄 / 168
 肉焖蚕豆瓣 / 168
 南瓜炒肉丝 / 169
 木瓜炖排骨 / 169
 黄瓜片炒猪肝 / 170
 莲子炖猪肚 / 170
 爆炒牛肚丝 / 170
 山药洋葱炒牛肉 / 171
 白汁牛肉 / 171
 茭白牛肉丝 / 172
 蚝油牛肉 / 172
 萝卜烧牛肉 / 172
 芙蓉羊肉 / 173
 鸡丁炒南瓜 / 173
 番茄鸡块 / 173
 五圆鸡 / 174
 黄蘑炖小鸡 / 174
 香鸡排 / 175
 枸杞鸡丁 / 175
 糟熘鸭肝 / 175
 茄汁鹌蛋 / 176

蒜苗鱼片 / 176
 炖鳗鱼 / 176
 竹荪鱼卷 / 177
 茶叶炸鱼丸 / 177
 韭黄炒鳝鱼 / 178
 奶油鲫鱼 / 178
 三色鱼丸 / 179
 脆炒三文鱼 / 179
 红辣椒爆炒鳝片 / 179
 西蓝花炒蛤蜊 / 180
 韭菜炒蛭子 / 180
 三鲜汇 / 180
 韭菜炒墨鱼仔 / 181
 葱酥鱼 / 181
 黄瓜炒冬笋 / 182
 干贝芦笋 / 182
 炸萝卜丸子 / 183
 清蒸茄段 / 183
 核桃豆腐丸 / 184
 姜汁菠菜 / 184
 烤什锦菇 / 185
 芥蓝腰果炒香菇 / 185
 红枣布丁 / 186
 腰果麻球 / 186
 菜花肉饼 / 187
 苹果煎蛋饼 / 187
 甜糯米饭 / 188
 五彩米饭 / 188
 当归枸杞面线 / 188
 鲜滑鱼片粥 / 189
 小麦糯米粥 / 189
 银耳莲子枸杞粥 / 190
 双花高粱粥 / 190
 莲子红薯粥 / 190
 香菇鱼片粥 / 191
 羊肚黑豆粥 / 191
 大补当归酒 / 191
 鲫鱼木瓜汤 / 192
 青丝百叶汤 / 192

百合莲杞汤 / 192
 黑芝麻猪蹄汤 / 193
 香芋鸡煲 / 193
 火腿鸡蓉汤 / 194
 清炖双冬鸡腿 / 194
 滑鸡片丝瓜汤 / 194
 羊肝菠菜羹 / 195
 荷兰豆肉片汤 / 195
 肉片鸡蛋蔬菜汤 / 195
 人参鸡块汤 / 196
 大排蘑菇汤 / 196
 腰花木耳汤 / 196
 芪归炖鸡汤 / 197
 首乌黄芪乌鸡汤 / 198
 乌鸡白凤汤 / 198
 八宝鸡汤 / 198
 海参羊肉汤 / 199
 黄芪羊肉汤 / 199
 鲜鲤鱼汤 / 199
 山药鱼头汤 / 200
 糟鱼肉圆汤 / 200
 银耳莲子红枣汤 / 201
 牛肉汤炖蘑菇 / 201
 丝瓜熘肉片 / 202
 猪蹄茭白汤 / 202
 竹笋烧鸡条 / 202
 烤鲑鱼 / 203
 茄汁墨鱼 / 204
 虾米豇豆 / 204
 什锦蔬菜烩豆腐 / 204
 笋尖焖豆腐 / 205
 素炒三丝 / 205
 胡萝卜炒蘑菇 / 206
 水晶冬瓜 / 206
 口蘑烧冬瓜 / 207
 蒜蓉空心菜 / 207
 黄芪茯苓鸡汤 / 208
 木耳豆腐汤 / 208



第一章

孕早期

营养食谱



② 孕1月的营养需求

孕早期的膳食营养强调营养全面、合理搭配，避免营养不良或过剩。胎盘需要将一部分能量以糖原形式储存，随后以葡萄糖的形式释放到血液循环中，供胎宝宝使用。胎宝宝能够利用的能量也主要以葡萄糖为主。因此，准妈妈应适当增加碳水化合物的摄入量，以保证胎宝宝的能量需要。准妈妈每天至少摄入150克以上的碳水化合物，避免因饥饿而使体内血液中的酮体蓄积。这些物质被胎宝宝吸收后，会对胎宝宝大脑的发育产生不良影响。此外，准妈妈的脂肪用量也不能过低，以防止脂溶性维生素不能被吸收。

孕早期胚胎的生长发育，母体组织的增大均需要蛋白质。孕早期是胚胎发育的关键时期。此时，准妈妈体内蛋白质、氨基酸缺乏或供给不足可能引起胎宝宝生长缓慢，甚至造成胎儿畸形。同时早期胚胎不能自身合成氨基酸，必须由母体供给，因此，母体应从膳食中获得充足的优质蛋白质。只有每天不少于40克的蛋白质供给，才能满足母体需要。不愿吃动物性食物的孕妇可以补充奶类、蛋类、豆类、坚果类食物。

孕早期应确保孕妇矿物质、维生素的供给。为了补充足够的钙质，准妈妈应多进食牛奶及奶制品。不喜欢喝牛奶的准妈妈可以喝酸奶、吃奶酪或喝不含乳糖的奶粉等。呕吐严重的准妈妈易出现体液平衡失调的症状，应多食蔬菜、水果等碱性食物，以防止发生酸中毒。

② 孕1月的饮食指导

在怀孕的0~4周，胎宝宝发育缓慢。准妈妈在营养补充上不用过于讲究。进食量和所需营养素与怀孕前期基本相似，每天最低营养需要大致包括200克主食、40克以上蛋白质（相当于100克瘦肉+2个鸡蛋+2袋牛奶），同时，准妈妈要注意补充维生素C，多吃菠菜、猕猴桃等新鲜绿叶蔬菜、水果和豆类制品。

此时，准妈妈应注意吃些容易消化、清淡少油腻的食物和符合口味的食物，避免食用过分油腻和刺激性强的食物。可将每日饮食调整为少量多餐，每天加

两三次辅食，辅食量不宜过多。准妈妈在每天清晨早孕反应严重时，尽量吃一些烤面包、馒头片等易消化食物，多喝水，保持心情舒畅，克服恶心、呕吐等妊娠反应，坚持进食。

可适当多吃花生

花生被世界公认为是一种植物性高营养食品，被称为“长生果”、“植物肉”、“绿色牛乳”。中医学认为，花生具有醒脾开胃、理气补血、润肺利水和健脑抗衰等功效。准妈妈可适当多吃花生，吃花生不要去掉红色仁皮，红皮是利血物质。

可适当多吃芝麻

芝麻含有丰富的钙、磷、铁。中医学认为，芝麻有填精、益髓、补血、补肝、益肾、润肠、通乳、养发的功能，准妈妈适当多吃芝麻对自身和胎宝宝都有益。

吃鱼好处多

鱼肉富含蛋白质，每 500 克鱼中所含蛋白质的含量相当于 600 克鸡蛋或 850 克猪肉中蛋白质的含量。丰富而优质的蛋白质是人生命的载体，具有均衡营养。鱼类含有丰富的氨基酸、卵磷脂、钾、钙、锌等微量元素，这些是胎宝宝发育的必要物质，尤其是神经系统的发育。

❓ 孕2月的营养需求

各种营养成分的摄取在总体上应满足一定的营养原则。一种营养素不能代替另一种营养素，各种营养之间失去平衡可能会影响机体对它们的吸收利用。例如，一种氨基酸缺乏，势必会妨碍其他氨基酸的利用以及蛋白质的合成。而某种氨基酸过多，也可引起氨基酸失衡或产生拮抗作用，对胎宝宝的生长发育有不良影响。所以，合理摄取营养的重要方法就是平衡膳食，也就是说，使摄入的能量适宜，又要使营养素之间的比例恰当，同时供给含有各种维生素、微量元素及矿物质的食品。

各种营养素要在人体内不断地进行代谢，人体对营养物质的需求也是一种

连续的过程。准妈妈要注意每天摄取各种营养，而不能今天暴饮暴食，明天则清汤寡水。准妈妈要多吃粗粮，因为很多粗粮，如玉米面、小米、土豆和红薯中的维生素、蛋白质、微量元素比大米和精面中含量要高。

烹调的原则是少损失营养物质，使营养物质更容易吸收，而且适当使用各种调味品，使饭菜更可口，增加食欲。做菜时应先洗净后再切，块不要太细，切后立即下锅，暴露在空气中的时间不宜过长，烹饪的时间不要过长，做饭做菜最好用铁质器具，烹调口味宜清淡。

饮食的内容和方式要适合这个妊娠阶段的生理需要和生理变化，此时为妊娠初期，胎宝宝较小，生长缓慢，向母体索取的营养素不高，准妈妈只要在普通膳食中增加一些含矿物质和维生素较多的食物如蔬菜、水果就够了。

孕3月的营养需求

胎儿发育早期，胚胎各器官的形成发育需要各种营养素，孕妇的饮食应满足胚胎对各种营养素的需要。孕妇在食物的种类和数量方面可加以适当搭配，平衡膳食。以下食品，可轮流选用同一类的不同食物。

粮谷类食物，包括米、面、杂粮、红小豆、绿豆及含脂肪多的坚果类这些食物可提供热量，供给蛋白质、矿物质、B族维生素、膳食纤维。每日最低摄入量应在200克以上。

蔬菜、水果类食物，它们主要供给孕妇维生素和矿物质，如胡萝卜素、维生素C、维生素B₂、钙和铁、锌。

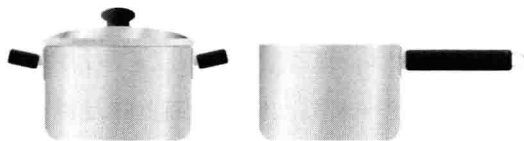
动物性食品，包括猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅肉及肝、肾、心、肚、水产类、蛋类。这些食物蛋白质含量高，容易消化吸收，是最重要的优质蛋白质的来源，还可提供一定的脂肪、脂溶性维生素和矿物质。

乳类和乳制品，它们是营养最完全的一类食品，富含蛋白质和容易吸收的钙。孕妇每日应尽可能保证摄入乳类和乳制品200克。

碳水化合物孕早期，为孕期提供热量的碳水化合物、脂肪供给不足，孕妇会一直处于“饥饿”状态，可导致胎儿大脑发育异常，出生后智商下降。碳水

化合物主要来源于蔗糖、面粉、大米、红薯、土豆、山药等，孕妇每天应摄入150克以上的碳水化合物。

脂肪主要来源于动物油和植物油，植物油中的芝麻油、大豆油、花生油等是热量的主要提供者，能满足母体和胎儿对脂肪酸的需要，植物油也是烹调的理想用油。



清拌菠菜

材料 菠菜 250 克。

调料 蒜末、干红辣椒段、香油、醋、盐、植物油各适量。

- 做法**
1. 将菠菜择洗净，切段，放入沸水锅中焯水，捞出过凉，放入盘中，备用。
 2. 锅置火上，倒植物油烧热，放干红辣椒段爆香，离火。
 3. 将蒜末、干红辣椒油、香油、醋、盐放在菠菜段上，搅拌均匀即可。

三丝拌木耳

材料 干黑木耳 20 克，青椒丝、红椒丝、胡萝卜丝各 30 克。

调料 盐、白糖、酱油、醋、香油、蒜末、香菜段。

- 做法**
1. 黑木耳用温水泡好，去蒂，洗净，撕小朵。
 2. 将黑木耳、青椒丝、红椒丝、胡萝卜丝分别入沸水锅中焯烫，捞出，沥水备用。
 3. 将盐、白糖、酱油、醋、香油与黑木耳、香菜段、青椒丝、红椒丝、胡萝卜丝、蒜末搅拌均匀即可。

拌蜆皮

材料 海蜆皮 300 克，黄瓜丝 200 克，熟鸡肉丝 25 克，熟火腿丝、青尖椒丝、红尖椒丝各 10 克。

调料 盐、白糖、蒜末、醋、酱油、香油各适量。

做法 1. 将白糖、蒜末、醋、盐、酱油、香油调成味汁。
2. 将海蜆皮洗净，用盐腌透后切粗条，焯水，过凉；将海蜆皮、黄瓜丝、熟鸡肉丝、熟火腿丝、青尖椒丝、红尖椒丝一起放入碗中，浇上味汁拌匀，装盘即可。

姜汁豇豆

材料 豇豆 500 克。

调料 姜末、盐、醋、酱油、白糖、香油各适量。

做法 1. 将豇豆洗净，去蒂，去筋，切段；姜末、盐、醋、酱油、白糖、香油放入碗内，调成姜味汁备用。
2. 锅置火上，倒入适量水煮沸，放入豇豆段焯熟，捞出，过凉后，倒入姜味汁，拌匀即可。

玉珠南瓜

材料 鹌鹑蛋 10 个，南瓜 200 克。

调料 植物油、盐。

做法 1. 鹌鹑蛋煮熟去壳；南瓜洗净，去皮、瓤，切块。
2. 炒锅内倒油烧热，放入南瓜块，翻炒片刻，加入水、鹌鹑蛋，煮 8 分钟至汤汁鲜甜时，调入盐煮 3 分钟，倒入碗内即可。

北京泡菜

材料 大白菜嫩心 1000 克，苹果、梨各 100 克。

调料 盐、辣椒末、葱花、蒜泥各适量。

- 做法**
1. 将白菜心洗净，沥干，切段；苹果、梨分别去皮、核，切块，备用。
 2. 将白菜段加适量盐略腌，萎蔫后沥干。
 3. 将白菜段放入干净的容器里，加入辣椒末、盐、葱花、蒜泥、苹果块、梨块和适量凉开水，用重物压实，盖上盖腌渍 3 天，吃时取出即可。

银耳拌山楂

材料 银耳 250 克、罐头山楂半罐。

调料 白糖、醋各适量。

- 做法**
1. 将白糖、醋调成糖醋汁；将银耳泡发，去蒂，洗净，撕小朵，放入沸水锅中焯一下，捞出，沥干水，放碗中，倒入糖醋汁腌渍 4 小时。
 2. 将银耳捞出摆在盘中，山楂围在银耳周围即可。

青椒里脊片

材料 猪里脊肉 300 克、青椒 2 个。

调料 酱油、料酒、淀粉、植物油、葱花、姜丝、盐各适量。

- 做法**
1. 将青椒洗净，去蒂、子，切斜片；猪里脊肉洗净，切片，加入酱油、料酒、淀粉拌匀、腌渍片刻；将部分葱花、姜丝、盐、酱油调成汁，备用。
 2. 锅置火上，倒油烧热，放入剩下的姜丝、葱花煸香，放入里脊肉片炒熟，放入青椒片，加入调好的汁，炒匀即可。

葱白木耳

材料 黑木耳、葱白各 100 克。

调料 姜末、蚝油、植物油、盐、酱油、水淀粉各适量。

做法 1. 将黑木耳洗净,放入清水中泡发后去蒂,撕小朵,焯水备用;葱白洗净,切片。
2. 锅置火上,倒油烧热,放入姜末、葱白炒香,加入盐、酱油、黑木耳、蚝油翻炒几下,用水淀粉勾芡即可。

香菇油菜

材料 油菜 200 克,干香菇 80 克。

调料 植物油、盐、酱油、白糖、水淀粉。

做法 1. 油菜择洗干净,沥水备用;干香菇用温水泡发,去蒂,挤干水分,切片备用。
2. 油锅烧热,放油菜,加盐,炒熟后盛出。
3. 炒锅再次烧热,放入植物油烧至五成热,放入香菇片,加盐、酱油、白糖翻炒至熟,加水淀粉勾芡,放入油菜炒匀即可。

松仁焖香菇

材料 水发香菇 300 克,松仁 50 克。

调料 料酒、酱油、盐、白糖、花椒油、水淀粉、植物油、清汤。

做法 1. 香菇去蒂,洗净,切块;松仁入六成热的油锅中炸成金黄色捞出,沥油备用。
2. 原锅留余油烧热,下入香菇块,用中火煸炒,烹入料酒,加入清汤、酱油、盐、白糖,转小火焖 30 分钟,下入松仁,继续焖 10 分钟,转中火加花椒油,加水淀粉勾芡,大火收汁即可。