

孙树侠 编著

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
中央文明办卫生部全国《相约健康社区行》巡讲专家
中央国家机关健康大讲堂讲师团专家

SHOUBASHOU JIAO NI ZUO
YUNQI YINGYANGCAN

芝宝贝 zhibabai

始于2006年

®



手把手



教你做

孕期营养餐



90道经典菜肴，让准妈妈吃出健康正能量



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

SHOUBASHOU JIAO NI ZUO
YUNQI YINGYANGCAN



手把手



教你做

孕期营养餐

孙树侠 编著

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
中央文明办卫生部全国《相约健康社区行》巡讲专家
中央国家机关健康大讲堂讲师团专家

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

手把手教你做孕期营养餐/孙树侠编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5337-6262-9

I. ①手… II. ①孙… 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(2013)第 318902 号

手把手教你做孕期营养餐

孙树侠 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 王晓宁 责任编辑: 杨 洋
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330

印制: 北京缤索印刷有限公司 电话: (010)87303993-608
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 787×1092 1/24 印张: 6 字数: 150 千
版次: 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6262-9

定价: 29.90 元

版权所有, 侵权必究



前言

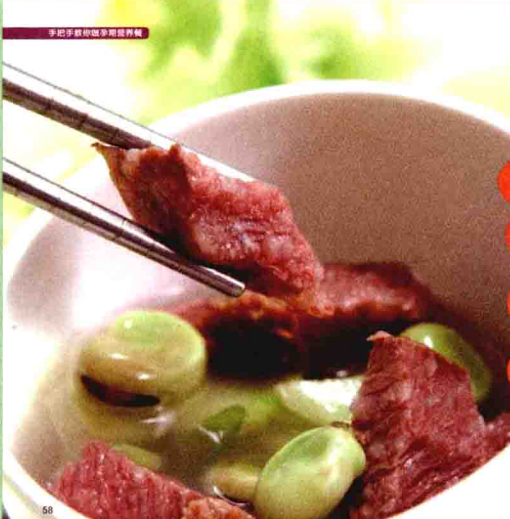
从发现验孕棒上有两条红线到在超声波里看到胎儿再到第一次感受胎动，最后到瓜熟蒂落，准妈妈这一段怀孕历程，一定满载着无限幸福与乐趣。

每一位父母都希望能生一个聪明漂亮、健康活泼的宝宝，这就需要从孕期开始重视营养的摄取。孕期营养既要满足准妈妈自身的需求，又要保证胎儿正常的生长发育，因此很多准妈妈会在孕期里大补特补，就造成了现在很多准妈妈的营养问题不是营养不良，而是营养过剩。孕期营养过剩的直接后果就是准妈妈体重过重，易导致多种孕期健康或生产问题，如妊娠糖尿病、难产、剖宫产等，也会影响产后的身材变化。

正确的营养观念，才能确保准妈妈和胎儿的健康。为此，我们倾尽全力，为“新晋”的准妈妈们呈现这本《手把手教你做孕期营养餐》。我们希望能够给准妈妈更多、更科学的指导。本书从孕早期、孕中期、孕晚期三个阶段入手，给出了每个阶段的关键营养素、膳食安排及一日三餐饮食建议，帮助准妈妈有针对性地补充营养；针对每个阶段的营养需求，推荐20款营养美味的菜品；针对每个阶段可能会遇到的不适与疾病，给出了相应的食疗方法。

本书呈现的不仅仅是孕期食谱，还传递了许多营养观念和营养常识方面的“正能量”，是一本不可多得的工具书。准妈妈们一定要记住“吃得多不如吃得好”，摄取均衡的饮食、保持体重的适度增加，是孕期营养最重要的原则。

编写说明



富含B族维生素

蚕豆炖牛肉

① 准备时间：20分钟
② 制作时间：105分钟
③ 烹饪方式：炖
④ 制作难度：★★★

原料（2人份）
牛肉300克，蚕豆250克。

调料
盐、鸡精、料酒、姜、葱各适量。

做法
1 将牛肉洗净，切块；蚕豆洗净；姜洗净，切片；葱洗净，切段。
2 锅内加水烧沸，放入牛肉稍煮片刻，捞起备用。
3 取砂锅，放入牛肉块、蚕豆、姜片、葱段、料酒，加入清水，用中火炖约120分钟，调入盐、鸡精即可。

营养解说
蚕豆富含蛋白质、碳水化合物、粗纤维、磷脂、胆碱、维生素B₁、维生素B₂、烟酸和钙、磷、铁、钾、钠、镁等多种微量元素。尤其是其中的磷和钾含量较高，准妈妈常食蚕豆有利于胎儿的脑发育。

“芝宝贝”叮咛
食用蚕豆一定要煮熟，以破坏蚕豆中含有的可引起过敏反应的物质，蚕豆不易消化，故脾胃虚弱的准妈妈不宜多食，以免损伤脾胃，引起消化不良。

美食链接
【爱心蚕豆】将洗好的蚕豆倒入锅中，放适量的水，待水烧开后放入盐、糖，待小火慢煮，蚕豆煮熟后用勺子捞出，晾凉后即可食用。

- 1 **菜品名称：**通常以主食材命名。
- 2 **制作前的准备时间：**一般指处理食材的时间。
- 3 **制作本菜的时间：**一般指从开始制作到烹饪完成所需的时间。
- 4 **难易度：**制作本道菜品的难易程度。
★☆☆表示非常简单；★★☆表示小难度；★★★表示有难度，需要点技巧。
- 5 **原料：**制作本菜的主要食材及用量、菜品的分量。

- 6 **调料：**制作本菜需要的调味料。
- 7 **做法：**制作本菜所需的详细步骤与方法。
- 8 **营养解说：**本菜主要食材所提供的主要营养成分及本菜的主要功效，让读者可以清楚了解本菜品的功效。
- 9 **“芝宝贝”叮咛：**制作本菜时的一些注意事项，如比较实用的小妙招等。
- 10 **美食链接：**爱心奉献另一菜品，以本菜谱中某一种食材为主要原料。

目录 CONTENTS

孕早期（1~12周） 补胎养身 提振食欲



准妈妈所需要的关键营养素..... 2

继续补充叶酸..... 2

适当增加碳水化合物和脂肪..... 2

摄入优质蛋白质..... 3

摄取充足的锌和碘..... 3

准妈妈的膳食安排..... 4

粗细搭配..... 4

多吃肉、蛋、豆类及水果..... 4

适当吃些零食..... 4

远离易引起流产的食物..... 5

准妈妈的一日三餐饮食建议..... 5

推荐给准妈妈的营养菜品..... 6

富含优质蛋白质、提高免疫力 **鸡丝烩白菜**..... 6

增强免疫力 **香菇鸡粥**..... 8

补充铁及叶酸 **菠菜猪肝**..... 9

补充碳水化合物 **姜拌脆藕**..... 10



增强免疫系统	焖烧牛肉	11
补充B族维生素	二米红枣粥	12
清热润燥、增进食欲	什锦水果沙拉	13
富含优质蛋白质、脂肪及多种维生素	香椿芽焖蛋	14
富含胶原蛋白、不饱和脂肪酸及卵磷脂	花生鸡爪汤	15
增强抵抗力及消化能力	双菇苦瓜丝	16
含有丰富的锌元素	牡蛎粥	17
含有丰富胡萝卜素、维生素C及钙、铁	韭菜炒虾仁	18
增强免疫力、调节血压	牛肉丝炒芹菜	19
补充蛋白质、维生素P及胡萝卜素	海味豆腐汤	20
富含碘	橘味海带丝	21
富含B族维生素、维生素E	牛奶麦片粥	22
富含蛋白质和纤维素	炆腐竹	23
补充多种维生素	凉拌白菜心	24
滋阴降火、宁心安神	百合银耳汤	25
健脾开胃	糖醋红丁	26
增进食欲	鸡丝凉拌面	27
孕期不适 ♥ 特别关注		28
孕期疲劳倦怠		28
鲫鱼黄酒汤		29
薏米炖鸡		30
孕吐		31
姜汁甘蔗露		32
韭菜生姜饮		33
胎动不安		34
山药枸杞子鸡肉粥		35
核桃鸡蛋汤		36
失眠		37
牛肉桂圆汤		38

莲子桂圆红枣粥·····	39
牙痛及出血·····	40
猕猴桃生菜沙拉·····	41
苹果百合番茄汤·····	42

孕中期（13~28周） 补充各种营养素

准妈妈所需要的关键营养素····· 44

摄取足量蛋白质·····	44
保证脂肪的供给·····	44
补充多种微量元素·····	45
增加维生素摄入量·····	46
适量补充 DHA·····	46

准妈妈的膳食安排····· 47

膳食构成和量·····	47
多吃主食·····	47
适当补充植物油·····	48
预防营养过剩·····	48
准妈妈的一日三餐饮食建议·····	48

推荐给准妈妈的营养菜品····· 49

含有多多种维生素及碳水化合物 鲜菇肉丸汤 ·····	49
益智健脑、通便 核桃仁炒韭菜 ·····	50
富含维生素 C 香橙鸡肉片 ·····	51
富含维生素及多种微量元素 莴笋粥 ·····	52
益智健脑 红烧兔肉 ·····	54
富含蛋白质、维生素 蟹黄包 ·····	55





富含钾、磷等微量元素	拌文武笋	56
养颜护肤、提高免疫力	丸子烧白菜	57
富含B族维生素	蚕豆炖牛肉	58
补充DHA和微量元素铜	清蒸鲈鱼	60
利水化湿	冬瓜皮鲢鱼汤	62
富含蛋白质和维生素	鱼肉豆腐羹	63
含多种氨基酸和微量元素	黄蘑炖小鸡	64
生津润燥	冰糖鸭梨汁	66
富含植物蛋白质及多种维生素	豆沙藕夹	67
益气补血	红枣人参炖排骨	68
富含铁、维生素B ₂ 、维生素C	青椒炒猪血	70
利水消肿	鲫鱼竹笋汤	71
定神静心、养肝养心	黄鱼羹	72
健脾开胃、清热解毒	姜汁黄瓜	73
富含蛋白质和钙、磷、铁等微量元素	奶白鲫鱼汤	74
补血健脑	花生奶露	76
孕期不适 ♥ 特别关注		77
小腿抽筋		77
棒骨海带汤		78
鲜奶炖鸡蛋		79
痔疮		80
松子仁粥		81
香蜜茶		82
妊娠期贫血		83
菠菜鸡肝汤		84
阿胶白皮粥		85
妊娠期糖尿病		86

双椒炒南瓜	87
口蘑烧西兰花	88

孕晚期（29~40周）

均衡营养 控制热量的摄入

准妈妈所需要的关键营养素

碳水化合物	90
膳食纤维	90
维生素 B ₁	91
富含锌的食物可帮助你自然分娩	91
维生素 K 可防止分娩时大出血	92
摄入充足的钙和磷	92
孕晚期，补铁至关重要	93

准妈妈的膳食安排

注重质量，而不是数量	93
增加豆类蛋白质和动物肝脏的摄入	94
调整食谱，为分娩做准备	94
准妈妈的一日三餐饮食建议	94

推荐给准妈妈的营养菜品

富含B族维生素、维生素E 鸭肉烩山药	95
富含B族维生素 金针汤	96
富含不饱和脂肪酸 板栗焖鸡	98
富含蛋白质及钙 虾仁百合扒豆腐	99
富含锌、钙 萝卜炖牛肉	100
含有维生素、微量元素及烟酸 油泼莴笋	102





富含蛋白质及多种维生素	鱼肉馄饨	103
富含碳水化合物和膳食纤维	豆苗牛丸汤	104
热量高、脂肪低	鹌鹑山药粥	105
含脂肪酸、烟酸及叶绿素	花生仁拌菠菜	106
含蛋白质、粗纤维及各种氨基酸	银耳肉蓉羹	107
富含蛋白质、膳食纤维及B族维生素	牛肉炒双鲜	108
补充蛋白质、维生素	海蜇拌黄瓜	110
缓解疲劳、养心安神	鱿鱼汤	111
缓解缺铁性贫血	菠菜猪肝汤	112
美白祛斑、改善水肿	薏米绿豆粥	113
补充多种维生素	香菇炒菜花	114
补充钙及维生素	牛骨汤	115
补充蛋白质及钙	清蒸大虾	116
补充铁及蛋白质	红烧鸡腿	118
富含粗纤维和多种维生素	空心菜炒玉米粒	119
补充多种营养素	什锦面	120

孕期不适 ♥ 特别关注 122

尿频	122
猪肚花生米	123
山药桂花汤	124
腰背痛	125
猪腰粥	126
冬瓜炖排骨	127
妊娠期水肿	128
红豆花生大枣粥	129
四神汤	130
胃灼热	131
番茄胡萝卜饮	132
冰糖炖木瓜	133



孕早期（1~12周）

补胎养身 提振食欲

✓ **胎儿发育重点**

孕早期，胎儿的五官、心脏及神经系统开始形成，脑神经细胞为发育重点。

✓ **母体营养补充**

正常摄取营养，适量补充锌、碘、叶酸、蛋白质等营养素。

✓ **膳食安排准则**

缓解早孕反应，多清淡、少油腻，注意消化，少食多餐。

准妈妈所需要的关键营养素

继续补充叶酸

孕前要补充叶酸，孕早期要继续补充，因为孕早期正是胎儿神经管发育的关键时期，准妈妈补充足够的叶酸可以明显降低神经管畸形胎儿、无脑儿与先天性脊柱裂胎儿的出生率。同时，可以使胎儿发生唇腭裂的概率减少50%，还可降低早产及低体重新生儿出生的概率。

除服用叶酸片剂外，准妈妈也要注意在日常饮食中吃一些富含叶酸的食物，如菠菜、芦笋等深绿色的蔬菜，豆类、动物肝脏以及苹果等。

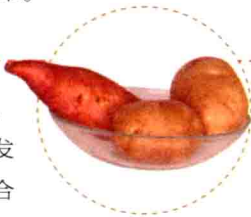


“芝宝贝”叮咛

服用孕妇专用叶酸补充剂期间，准妈妈如同时服用其他营养剂（如多维片）或孕妇奶粉，应尽量避免重复补充叶酸。对于无叶酸缺乏症的准妈妈来说，若摄入过多的叶酸可能掩盖维生素B₁₂缺乏的症状，干扰锌的代谢，引起锌缺乏、神经损害等其他不良后果。

适当增加碳水化合物和脂肪

受孕前后，如果准妈妈的碳水化合物摄入不足，可能导致胎儿大脑发育异常，影响宝宝出生后的智力发育。孕早期的准妈妈每天应摄入150克以上的碳水化合物，可以通过食用蔗糖、面粉、大米、红薯、土豆、山药等食物来获得。

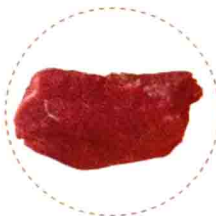
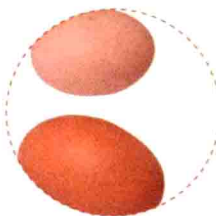


脂肪是孕早期的准妈妈体内不可缺少的营养物质。它能促进脂溶性维生素E的吸收。准妈妈缺乏脂肪会影响免疫细胞的稳定性，引起食欲不振、情绪不宁、体重不增、皮肤干燥脱屑等症状。香油、食用油、动物油脂是脂肪的最好来源，早孕反应严重的准妈妈还可以通过食用核桃和芝麻来摄取脂肪。



摄入优质蛋白质

准妈妈应在孕早期增加蛋白质的摄入量，以满足母体、胎盘和胎儿的需要。胎盘的形成，胎儿的大脑发育、肌肉发育都需要优质蛋白质的参与。孕早期，蛋白质摄入量应比孕前增加1倍。优质蛋白质主要是动物蛋白及植物蛋白，动物蛋白的最好来源是鱼、瘦肉、蛋、牛奶，植物蛋白的最好来源是豆腐及豆制品。动物蛋白与植物蛋白混合食用，能更好地满足准妈妈的需要。



摄取充足的锌和碘

成人每日需摄入16~20毫克的锌，而准妈妈的需要量则要高出1倍。准妈妈缺锌对自身和胎儿都不利，缺锌会降低准妈妈自身免疫力，易生病，从而影响胎儿正常的生长发育；严重缺锌还会影响胎儿的大脑、心脏、胰腺、甲状腺等重要器官的发育。准妈妈应经常吃些牡蛎、动物肝脏、肉、蛋、鱼以及粗粮、干豆等含锌丰富的食物，另外，常吃一点核桃、瓜子等含锌较多的零食，也能起到较好的补锌作用。



怀孕期间准妈妈的新陈代谢加速，甲状腺的分泌水平也会偏高，此时应该增加碘的摄入。准妈妈在孕早期摄入充足的碘，可以有效预防胎儿智力缺陷。准妈妈可以从盐、牛奶、番茄、牡蛎、海虾、海产鱼、紫菜、海带等食物中获取足量的碘。



准妈妈的膳食安排

粗细搭配

准妈妈在孕早期适宜吃粗粮。粗粮由于加工处理过程较为简单，营养成分流失较少，一般比精米精面含有更多的B族维生素、维生素C、铁、锌和膳食纤维等营养素，适当增加玉米、小米、燕麦、麦片等粗、杂粮有助于胎儿的正常发育，可以预防准妈妈贫血等营养性疾病的发生，同时也有助于准妈妈体重保持正常增长。所以，建议准妈妈宜粗粮与精米、精面等交替食用。



多吃肉、蛋、豆类及水果

这些食物不仅可以为准妈妈提供必要的能量，还会增加钙、铁、磷等元素的供给量，满足胎儿大脑、骨骼的生长发育，避免胎儿发育迟缓或畸形，减轻准妈妈的便秘和孕吐症状，并能促进食欲。



适当吃些零食

孕早期准妈妈的激素分泌受到影响，导致其食欲下降，胃口不好。吃些零食能够增加食欲，并且全面地补充营养。准妈妈可以吃些坚果类的食品，如榛子、核桃、开心果等。另外，多吃富含维生素与纤维素的水果也很有好处。对于零食，应控制其摄入量，不要因吃太多而影响正餐。





远离易引起流产的食物



山楂 无论是鲜果还是干片，准妈妈都不能多吃，因为山楂有刺激子宫收缩、引发流产和早产的作用，尤其是在孕早期。有流产、早产史的准妈妈更不可贪食。



螃蟹 虽然螃蟹味道鲜美，但其性寒凉，有活血祛瘀的功效，有明显的堕胎作用，所以准妈妈不要食用，尤其是蟹爪。



甲鱼 又称鳖，虽然具有滋阴益肾的功效，但是性味咸寒，通络散瘀的作用较强，因而有一定的堕胎作用，尤其是鳖甲的堕胎作用比鳖肉更强。



马齿苋 马齿苋既是草药又可作菜食用，但其药性寒凉而滑利。实验证明，马齿苋汁对于子宫有明显的兴奋作用，能使子宫收缩次数增多、强度增大，易造成流产。



薏米 薏米具有很多营养功效，但药理实验证明，薏米对子宫平滑肌有兴奋作用，可促使子宫收缩，有诱发流产的可能。



芦荟 芦荟既具有美容功效，又具有一定的药用价值，但准妈妈不宜食用，因为芦荟可促进子宫收缩，准妈妈食用后可能会引起腹痛，甚至导致流产。

准妈妈的一日三餐饮食建议

餐次	用餐时间	精选菜单
早餐	7:00~8:00	二米红枣粥1碗，姜拌脆藕1小盘
加餐	10:00左右	开心果100克
午餐	12:00~13:00	家常鸡蛋饼、苹果金枪鱼沙拉、焖烧牛肉各适量
加餐	15:00左右	猕猴桃1个，大枣适量
晚餐	18:00~19:00	黄豆苹果粥1碗，鸡丝烩白菜适量

推荐给准妈妈们的营养菜品

富含优质蛋白质、提高免疫力

鸡丝烩白菜

