



父母在线
www.ifumu.com

《营养与优生》杂志
父母在线网站 编著

老婆怀孕 老公下厨

“孕夫”必会的 爱的营养美食

中国关心下一代工作委员会父母在线教育工程指导用书

- 好老公下厨，孕期老婆吃出好身体
- 好老公下厨，夫妻吃出好感情
- 好老公下厨，未来宝宝吃出好体质



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



父母在线
www.ifumu.com

中国关心下一代工作委员会父母在线教育工程指导用书

老婆怀孕 老公下厨

“孕夫”必会的
爱的营养美食

《营养与优生》杂志 编著
父母在线网站



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书提供了全面的、系统的孕产期美食指导，讲解了孕早期、孕中期、孕晚期、分娩及产褥期妈妈的饮食特点，以及好老公在相应阶段应该为老婆准备什么样的美食。在注重各种营养物质合理摄入的同时，也注重了食物色、香、味的变化。为了更好地照顾老婆与胎宝宝，好老公们就从美食入手吧！

图书在版编目（CIP）数据

老婆怀孕，老公下厨：“孕夫”必会的爱的营养美食 / 营养与优生杂志，父母在线网站著. — 北京：机械工业出版社，2013.8

ISBN 978-7-111-43394-1

I. ①老… II. ①营… ②父… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱 ②产妇—妇幼保健—食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 165469 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：陈道雨

封面设计：吕凤英

版式设计：栗巧花

责任印制：李 洋

三河市国英印刷有限公司印刷

2013 年 8 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·9.5 印张·192 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-43394-1

定价：24.80 元

凡购买本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

♡♡♡ 前言

怀孕是女性经历的一段特殊且意义重大的征途，在这个过程中，丈夫的作用至关重要。陪老婆一起度过这艰辛而又幸福的十个月，感受妻子与宝宝的变化，体验宝宝成长的点点滴滴。同时为他们准备营养最丰盛的美食，吃出一个不发胖好气色的妈妈，吃出一个健康聪明的宝宝来。

全书提供了全面的、系统的孕产期美食指导，讲解了孕早期、孕中期、孕晚期、分娩、产褥期准妈妈的饮食特点，以及好老公在相应阶段应该为老婆准备什么样的美食。从老婆本身需要的饮食及营养素摄入入手，按照其不同时期的营养需求，分别介绍了孕产妇的饮食中需要注意的事项和常见病的食疗方法及科学合理地选择饮食的方法。在注重各种营养物质合理摄入的同时，也注重了食物的色、香、味的变化。本书所介绍的食谱制法简洁、明确，内容丰富，通俗易懂，科学实用，好老公们可以轻松学习美食，让老婆在乐享美食的同时，能保证特殊时期身体各器官的营养需要，有效地调养孕产妇身体和应对孕产期所遇到的各种不适。

如果你第一次听到消息，知道自己要做爸爸了，那么，从现在开始，为你的妻子和宝宝来准备营养美食吧。妈妈吃得好，宝宝才更健康。





目录

第一章

孕早期营养美食同步指导

※ 第1节 孕1月

孕1月营养补充法则	2
营养饮食问答	3
安胎食谱推荐	4

※ 第2节 孕2月

孕2月营养补充法则	11
营养饮食问答	12
安胎食谱推荐	13

※ 第3节 孕3月

孕3月营养补充法则	20
营养饮食问答	20
安胎食谱推荐	24

※ 第2节 孕5月

孕5月营养补充法则	38
营养饮食问答	38
滋养食谱推荐	42

※ 第3节 孕6月

孕6月营养补充法则	49
营养饮食问答	50
滋养食谱推荐	51

※ 第4节 孕7月

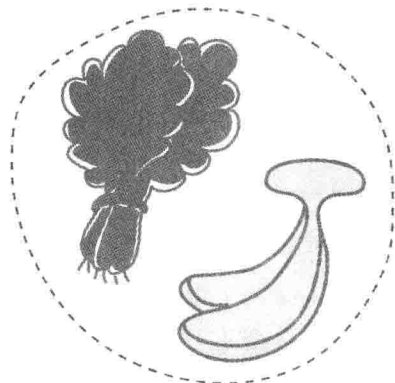
孕7月营养补充法则	57
营养饮食问答	58
滋养食谱推荐	63

第二章

孕中期营养美食同步指导

※ 第1节 孕4月

孕4月营养补充法则	33
营养饮食问答	33
滋养食谱推荐	34



第三章

孕晚期营养美食同步指导

※ 第1节 孕8月

孕8月营养补充法则	70
营养饮食问答	70
补充能量食谱推荐	72

※ 第2节 孕9月

孕9月营养补充法则	81
营养饮食问答	81
补充能量食谱推荐	83

※ 第3节 孕10月

孕10月营养补充法则	92
营养饮食问答	92
补充能量食谱推荐	95

第四章

孕期异常对症营养美食指导

※ 第1节 对抗孕吐，有法可防

对症调养问答	104
营养补充原则	105
对症调理食谱	105

※ 第2节 孕期贫血需谨慎

对症调养问答	108
营养补充原则	108
对症调理食谱	109

※ 第3节 摆脱孕期便秘困扰

对症调养问答	110
营养补充原则	110
对症调理食谱	111

※ 第4节 告别孕期腹胀

对症调养问答	112
营养补充原则	112
对症调理食谱	113

※ 第5节 轻松解决失眠难题

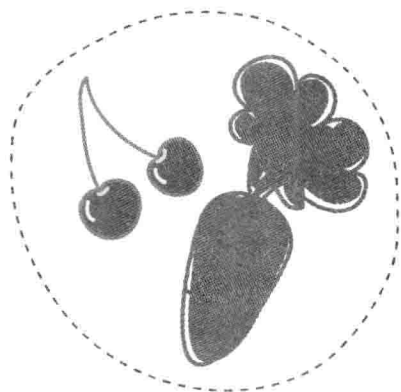
对症调养问答	114
营养补充原则	114
对症调理食谱	115

※ 第6节 排除孕期高血压

对症调养问答	116
营养补充原则	116
对症调理食谱	117

※ 第7节 远离糖尿病的“甜蜜”负担

对症调养问答	119
营养补充原则	119
对症调理食谱	120



※ 第8节 安胎保胎好方法

对症调养问答 121

营养补充原则 121

对症调理食谱 122

※ 第9节 缩短产程，减缓分娩痛苦

对症调养问答 123

营养补充原则 124

对症调理食谱 124

※ 第3节 调理产妇产后虚弱

对症调养问答 131

防治产后虚弱食谱 132

※ 第4节 缓解产妇产后疼痛

对症调养问答 134

缓解产后疼痛食谱 137

※ 第5节 解除产妇产后肥胖困扰

对症调养问答 138

产后减肥食谱 142

第五章

产后对症营养美食指导

※ 第1节 关注产妇的乳房保养

对症调养问答 126

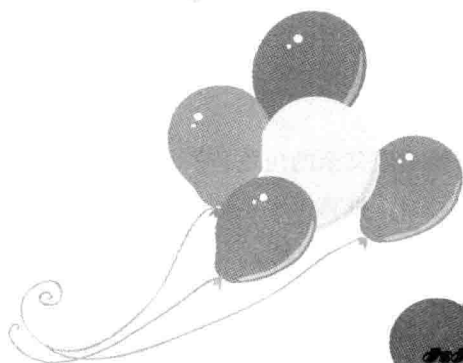
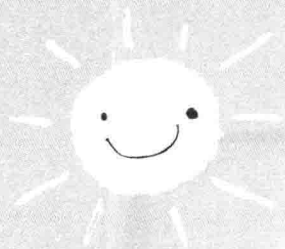
催乳食谱 127

※ 第2节 防治产妇产后缺钙

对症调养问答 129

补钙食谱 129





第一章

孕早期营养美食同步指导





第1节 孕1月



“孕夫”须知

在得知老婆怀孕的那一刻起，好老公就要开始适应父亲的角色转换了。和老婆一起播下了爱的种子，就要为这个种子的发芽成长付出心血，推算出宝宝的出生时间，和老婆一起制定日程表，了解老婆的营养重点，并开始为老婆准备营养餐。



孕1月营养补充法则

在老婆怀孕的第1个月，每天只要保证能补充500千焦热量（相当食用100克坚果），就能满足她自己和胎儿所需的营养。所以，在这关键的第1个月，吃得多不如吃得好，此时能找到适合她口味的饮食至关重要。那么在老婆怀孕的第1个月，最适合她吃的食物到底都有哪些呢？

☆含叶酸的食物

叶酸会影响胎儿的神经系统发育。若怀孕时缺乏叶酸，容易造成胎儿神经管的缺陷，如无脑儿或脊柱裂，并且发生兔唇、腭裂的机会也升高。所以，在孕前和孕早期，孕妇要注意摄入足量的叶酸。

许多食物都含有丰富的叶酸，如各种绿色蔬菜（菠菜、生菜、芦笋、小白菜等），及

动物肝肾、豆类、水果（香蕉、草莓、橙子等）、奶制品等。

☆富含优质蛋白的食物

在孕早期增加的体重中，蛋白质占将近1千克，其中一半贮存于胎儿体内。另外，孕期蛋白质的贮存量会随孕周的增长而增加，妊娠第一个月平均每日贮存0.6克。

蛋白质分动物蛋白和植物蛋白两种，动物蛋白包括肉、鱼、蛋、奶等，其中畜禽肉类和鱼类蛋白质含量一般为15%~25%；蛋类含蛋白质11%~14%；奶类为1.5%~3.8%。

植物蛋白主要是豆制品，包括黄豆、大青豆和黑豆等，营养与动物蛋白相仿，但是更易于消化。

☆富含维生素的水果

苹果、香蕉、樱桃、草莓、柑橘等水果含有一定量的碳水化合物、丰富的无机盐和维生素。孕妇适量吃些水果，可以减轻妊娠反应，促进食欲，对胎儿的健康发育大有好处。不过，水果虽然很好，但也不能拿来当饭吃。一般来说，孕妇每天摄取 500 克水果已经足够。



营养饮食问答

☆孕妇是否可以食用温热补品？

孕妇最好不要食用温热补品。由于代谢旺盛，孕妇全身血液循环系统的血流量明显增加，心脏负担加重，血管也处于扩张、充血状态。在这种情况下，如果经常服用人参、鹿茸、鹿角胶、桂圆、荔枝、胡桃肉等温热性的补药、补品就会导致阴虚阳亢，气机失调，气盛阴耗、血热妄行，进一步加剧孕吐、水肿、高血压、便秘等症状，甚至发生流产或死胎等。

☆孕妇营养不良有什么危害？

构成大脑的主要营养成分有蛋白质、脂质、碳水化合物、维生素 B 族、维生素 C、维生素 E 和钙等。怀孕早期是胎儿细胞分裂的关键期，这一阶段孕妇如果缺乏营养素，可导致胎儿脑细胞的分裂期缩短，直接影响脑细胞的数量。因此，注意孕妇的营养摄入与平衡，是促进胎儿智力发育的基本措施。

☆孕妇吃动物胎盘是否可安胎？

有的孕妇平时稍有点磕碰，就觉得身体不适，就担心胎儿会流产，便要医生给她打安胎针，还有的信奉“吃什么补什么”的道理，利用动物胎盘来进补。

其实，孕妇需不需要打安胎针是有严格的诊疗标准的。安胎针补充的是孕酮，动物胎盘、卵巢里也含有孕酮，这种激素在孕妇出现阴道少量流血等流产先兆时，能够起到稳定妊娠的效果。但是，如果没有流产先兆却使用人工合成孕激素类的药品，一旦过量，就可能影响胎儿生殖器官的发育。

☆孕妇能否喝茶和咖啡？

孕妇过多饮用咖啡，自然流产率、早产率有增高的趋势。如果孕妇每天喝 8 杯以上的咖啡，产下的婴儿会肌肉发育差，不活泼，身体抵抗力低。

咖啡及茶是常用的饮料，而且饮用时容易养成习惯。喝茶在中国有着悠久的传统习惯，并且已经成了独特的文化，许多人在日常生活中离不开茶。近几年来，随着中国的对外开放，西方的生活方式逐渐进入中国，咖啡作为一种时尚的饮料逐渐流行起来，特别是在年轻一族中，习惯喝咖啡者可能并不少于喝茶者。咖啡和茶中都含有咖啡因，咖啡因是中枢神经兴奋剂，排泄较快，对成人毒性不大。

目前在临床上尚未见到饮用咖啡或含咖啡因的饮料与人类畸形有直接相关的报道。但在药物对胎儿致畸的动物试验中发现，咖啡因能引起小动物畸形，此结果应引起我们

的重视。如果准备妊娠或已发现受孕，最好适当减少茶或咖啡的饮用量，并应避免饮用浓茶或浓咖啡。



安胎食谱推荐

☆什锦粥

材料：小米 200 克，粳米 100 克，绿豆、花生仁、红枣干、核桃仁、葡萄干各适量。

做法：

1. 小米、粳米、绿豆、花生仁、红枣干、核桃仁、葡萄干用水分别淘洗干净。
2. 饭锅内加适量水，放入绿豆，煮至七成熟时，加入开水，将小米、粳米、花生仁、红枣干、核桃仁、葡萄干放入，烧开后再改用小火煮至熟烂即可。

☆香脆三丝

材料：圆白菜 100 克，胡萝卜、青椒、姜末、葱花、香油、盐各适量。

做法：

1. 圆白菜、胡萝卜、青椒洗净，沥水，切成细丝，撒上盐腌制 5 ~ 10 分钟，去生味，去除余水，撒上姜末、蒜泥拌匀后装盘。
2. 香油烧热，倒入姜末、葱花爆香，淋到菜丝上即可。

☆蛋花豆腐汤

材料：豆腐半块，鸡蛋半个，醋、香菜末、淀粉、香油、盐适量。

做法：

1. 豆腐洗净，切成宽条。

2. 锅中倒入适量水煮开，把豆腐条放入，水再开后，放少量盐、醋，用淀粉汁勾芡，泼鸡蛋花儿。

3. 出锅前淋入香油，撒上香菜末即可。

☆素什锦

材料：平菇、口蘑、黑木耳、腐竹、香菇各 30 克，罐装青豆、去芯莲子、草菇、小枣、核桃仁各 25 克，白糖、酱油、植物油、料酒、水淀粉、盐各适量。

做法：

1. 将黑木耳、腐竹、香菇分别放入清水中泡发，同平菇、口蘑一起洗净，分别切丁；去芯莲子、草菇、小枣、核桃仁洗净，小枣去核，备用。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入平菇、口蘑、黑木耳、腐竹、香菇、青豆、莲子、草菇、小枣、核桃仁煸炒，加入白糖、酱油、料酒、盐，炒熟后用水淀粉勾芡即可。

☆鲶鱼烧茄子

材料：鲶鱼 1 条、嫩茄子 100 克。植物油、葱段、姜片、蒜末、盐、料酒、高汤、香油、香菜末各适量。

做法：

1. 将鲶鱼去鳃、内脏，洗净，剁段；茄子去柄，洗净，切长条，备用。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入鲶鱼段略煎，捞出。
3. 另起锅，倒油烧热，放入葱段、姜片，加入高汤，放入鲶鱼、茄条，加入盐、料酒，大火烧沸后转小火，待鲶鱼、茄子熟烂后，

放入蒜末，撒上香菜末，淋入香油即可。

盐、胡椒粉，用水淀粉勾芡即可。

☆鱿鱼炒茼蒿

材料：鱿鱼 400 克、茼蒿 350 克、葱花、姜丝、盐、鸡精、植物油、料酒各适量。

做法：

1. 将鱿鱼去头，洗净，切丝，焯水，沥干。
2. 茼蒿择洗净，切段，备用。
3. 锅置火上，倒植物油烧热，放入葱花、姜丝煸炒，放入鱿鱼丝煸炒至软，加入茼蒿、盐、鸡精、料酒翻炒至茼蒿熟即可。

☆胡萝卜煮香菇

材料：胡萝卜 150 克、干香菇 50 克、盐、白糖、清汤、植物油各适量。

做法：

1. 将胡萝卜洗净，去皮，切小块；香菇洗净，放清水中泡发，切块，备用。
2. 锅置火上，倒植物油烧热，放入胡萝卜、香菇翻炒，加入适量清汤，用中火略煮，待胡萝卜熟烂后，加入白糖、盐调味即可。

☆葱白木耳

材料：黑木耳、葱白各 100 克、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。

☆醋熘圆白菜

材料：圆白菜 300 克、白糖、醋、葱花、干红辣椒、盐、姜丝、植物油、水淀粉各适量。

做法：

1. 将圆白菜逐叶掰开，洗净，切块，用盐略腌渍，沥水；干红辣椒洗净，沥干，切段；将盐、白糖、醋、姜丝、葱花、水淀粉调成料汁，备用。
2. 锅置火上，倒植物油烧热，放入干红辣椒段炸至褐红色，放入圆白菜，用大火炒熟，倒入料汁炒匀即可。

☆茭白炒蚕豆

材料：鲜蚕豆、茭白各 200 克，猪肉末 100 克、盐、胡椒粉、水淀粉、葱末、姜末、植物油、排骨酱各适量。

做法：

1. 将茭白去老皮，洗净，切片，放入沸水锅中焯水，捞出沥水；蚕豆去皮，洗净，备用。
2. 锅置火上，倒植物油烧热，放入葱末、姜末炒出香味，倒入肉末炒至变色，放入蚕豆、茭白片翻炒，加入适量水略煮，放入排骨酱、

☆鱼香豆腐干

材料：豆腐干 250 克、鸡蛋 1 个、胡萝卜 100 克、青椒 50 克、植物油、葱末、姜末、蒜末、盐、淀粉、豆瓣酱、鲜鱼汤、白糖、醋、芝麻各适量。

做法：

1. 将豆腐干洗净，切条；胡萝卜、青椒分别洗净，胡萝卜去皮、切丝，青椒去蒂及籽、

切丝；鸡蛋磕入碗中，放入豆腐干条和淀粉、芝麻拌匀；用淀粉、醋、白糖、盐和鲜鱼汤调成汁。

2. 锅内倒油烧热，放入豆腐干条滑散，至金黄色捞出，沥油。

3. 锅重置火上，倒油烧热，放入葱末、姜末、蒜末、豆瓣酱煸炒，待炒出红油，倒入调好的汁，炒到汁熟，倒入豆腐干条、胡萝卜丝、青椒丝，翻炒均匀即可。

☆酱爆黄瓜丁

材料：黄瓜 500 克、植物油、葱末、姜末、蒜末、料酒、白糖、鸡精、盐、豆瓣酱、水淀粉各适量。

做法：

1. 将黄瓜洗净，切小方丁，备用。

2. 锅置火上，倒油烧热，放入姜末、葱末、蒜末煸炒，放入豆瓣酱炒出香味，放入黄瓜丁煸炒几下，加入料酒、白糖、盐、鸡精，加入少许清水烧沸，用水淀粉勾芡即可。

☆榨菜丝鸡蛋汤

材料：榨菜 30 克、鸡蛋 2 个、植物油、肉汤各适量。

做法：

1. 将榨菜稍洗，切丝；鸡蛋磕入碗中，搅拌均匀，备用。

2. 锅置火上，倒植物油烧热，放入榨菜丝稍炒，加入肉汤煮沸，淋入鸡蛋液至再次煮沸即可。

☆什锦豆腐煲

材料：嫩豆腐 750 克，鲜鱼肉、鲜虾、鲜海蛎各 100 克，干贝 50 克，水发香菇 5 朵、青蒜段、蒜瓣、盐、酱油、料酒、胡椒粉、味精、蚝油、高汤、植物油、水淀粉各适量。

做法：

1. 豆腐焯水，切块；鱼肉去刺，切块；海蛎洗净，去壳；鲜虾去头、壳、沙线，洗净；干贝洗净，泡发；香菇洗净，去蒂，切片。

2. 炒锅置火上，倒油烧至六成热，倒入蒜瓣、青蒜段煸炒，加入料酒、酱油、蚝油、盐、高汤调味煮沸。

3. 沙锅置火上，放入煮沸的汤料、豆腐、其他材料、高汤中火煲 5 分钟，加入味精、胡椒粉，水淀粉勾芡即可。

☆香菇肉丸汤

材料：香菇、青菜各 50 克，猪肉馅 100 克，鸡蛋 1 个（取蛋清）、盐、胡椒粉、清汤、酱油、水淀粉各适量。

做法：

1. 将香菇洗净，切块；青菜洗净，切段；把猪肉馅加入酱油、水淀粉、蛋清、盐调匀，备用。

2. 锅置火上，倒入适量清汤，放入香菇块、青菜段烧沸，转小火，把调好味的猪肉馅做成肉丸，逐个迅速放入汤中煮至熟，放入盐、胡椒粉调味即可。

☆丝瓜鸡蛋汤

材料：鸡蛋 2 个、丝瓜 200 克、盐、香油、植物油、高汤各适量。

做法:

1. 将鸡蛋磕入碗中,打散,搅匀;丝瓜洗净,去皮,切片,备用。

2. 锅置火上,倒植物油烧热,放入丝瓜翻炒,加入适量高汤煮沸,加入盐调味,淋入蛋液搅拌均匀,沸后淋入香油即可。

☆荞麦面条

材料:干荞麦面条 250 克,海苔丝、虾米、菠菜各 15 克、葱花、高汤、酱油、盐各适量。

做法:

1. 菠菜择洗净,焯水,捞出,切段;虾米洗净,放入清水泡发。

2. 汤锅置火上,倒入适量清水煮沸,放入干荞麦面条煮熟,捞出。

3. 汤锅重置火上,倒入适量高汤煮沸,放入煮熟的荞麦面条,加入盐、虾米、菠菜段、海苔丝,小火煮 2 分钟,盛出,加入酱油,撒上葱花即可。

☆莲子红薯粥

材料:去芯莲子、红薯各 60 克,糯米适量、白糖适量。

做法:

1. 将莲子用水泡透;红薯去皮,洗净,切小块;糯米淘洗干净,备用。

2. 锅置火上,放入适量清水,放入糯米、莲子、红薯块煮成粥,加入白糖即可。

☆双色菜花

材料:西蓝花 250 克、菜花 200 克、蒜末、盐、植物油、水淀粉各适量。

做法:

1. 将菜花、西蓝花分别洗净,放入盐水中浸泡后掰小朵,焯水,捞出过凉,备用。

2. 锅置火上,倒油烧热,放入蒜末煸香,放入菜花、西蓝花翻炒至熟,加入盐调味,用水淀粉勾芡即可。

☆菠萝鸡胗

材料:鸡胗 300 克、新鲜菠萝 150 克(或罐装菠萝 2 片)、青椒 1 个、红椒半个,植物油、白糖、盐、水淀粉、醋、番茄汁、料酒、蒜片各适量。

做法:

1. 青椒、红椒洗净,去籽切块。

2. 鸡胗用盐擦洗干净,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、鸡胗、青椒、红椒及菠萝,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。

☆鲜奶煮鸡蛋

材料:鲜奶 300 克、鸡蛋 2 个,白糖 3 汤匙。

做法:

1. 鲜奶加热,加入白糖拌匀至糖溶。鸡蛋打入碗内,拌匀,慢慢加入鲜奶,轻轻搅匀(切勿猛力搅拌,引进气泡)。

2. 烧开水,将碗放入,加盖或碟盖着碗,猛火蒸 8 分钟即可。

☆乌鸡糯米葱白粥

材料:乌鸡腿 1 只、圆糯米 45 克、葱白

1根,盐适量。

做法:

1. 乌鸡腿洗净,切成块,余烫洗净,沥干。
2. 将乌鸡腿加4碗水熬汤,大火开后转小火,约煮15分钟,再倒入圆糯米煮,开后转小火煮。
3. 葱白去头须,切细丝,待糯米煮熟后,再加入盐调味,最后入葱丝焖一下即可。

☆烘肉蛋饺

材料:鸡蛋4个、猪肉60克、慈姑3个、青菜150克、葱3克、虾米3克、豆油、盐、水淀粉、猪油(熟化)各适量。

做法:

1. 用温热水泡洗虾米,切碎;慈姑去皮洗净,用刀拍破剁细;青菜洗净,切成片;葱洗净,切成细花。
2. 猪肉洗净,剁成碎末,和入慈姑、葱花、虾米、淀粉、豆油,调成馅儿待用。
3. 蛋打散于碗中,加盐用筷子调匀,使成蛋汁。
4. 放少许猪油于炒菜用的锅内,置火上,然后倒出油,随即将一调羹蛋汁倒于锅内,将手柄一转,使蛋汁在锅内成圆的饺皮形,趁蛋汁未全干时,急取肉馅放上,用筷子将蛋皮折合做成蛋饺;如法再做其余的蛋饺,将蛋汁做完为止。
5. 放汤少许于锅内,加猪油,并放入青菜微煮后再加盐,调好后放入蛋饺,用小火烘5分钟至熟即成。

☆什锦鸡丁

材料:鸡肉150克、榄仁75克、青豆70克、

胡萝卜小半个、蒜蓉半茶匙、植物油、盐、淀粉、姜汁、料酒、酱油、盐、糖各适量,淀粉半茶匙,香油、胡椒粉各少许。

做法:

1. 榄仁过水沥干,用温油炸至微黄色盛起。
2. 青豆洗净,余水捞出;胡萝卜去皮切粒。
3. 鸡肉洗净切粗粒,加入调味料拌匀,腌20分钟待用。烧热锅,下油爆香蒜蓉,加入青豆、胡萝卜略炒,鸡肉回锅,加料酒,下芡汁料及榄仁炒匀上碟即成。

☆元宝肉

材料:猪肉100克、鸡蛋2个、冬菇数朵,酱油、料酒、葱、姜、盐、淀粉、食油各适量。

做法:

1. 把猪肉洗净切片,用盐、淀粉抓一下,加葱、姜。把鸡蛋煮熟,去壳,放入酱油、料酒中泡20分钟。
2. 炒锅内放油,油热后把猪肉先翻炒一下,捞出,然后把泡成酱色的鸡蛋切成数瓣,下油锅炸。
3. 冬菇炒一下,捞出,入盘垫底,炸好白肉、鸡蛋相间码放盘内,放锅内蒸熟;将蒸熟的肉、鸡蛋入盘,码放在冬菇上即可。

☆当归鲈鱼

材料:鲈鱼1条、当归适量,盐、料酒、姜片、味精各适量。

做法:

1. 鲈鱼去内脏,洗净。
2. 将鲈鱼放入碗内加当归及调料,蒸熟即可。

☆番茄南泌

材料：番茄2只，青蒜、芝麻、青椒各适量，植物油、葱花、盐各适量。

做法：

1. 番茄洗净，用烤箱烤软，去皮，做成番茄酱。

2. 芝麻入锅炒香；锅中加入适量植物油，爆香葱花，下入切碎的青椒和青蒜略炒，加入番茄酱、盐同时煸炒片刻即成。

☆八宝菜

材料：香菇20克，白菜、西蓝花、菜花、竹笋各50克，虾仁、瘦肉、火腿各30克，植物油、盐、水淀粉、米酒、糖各适量。

做法：

1. 将瘦肉、火腿、白菜、竹笋切片，香菇泡软，西蓝花、菜花切块，虾仁由背剖切洗净备用。

2. 锅内倒水烧开后，加入白菜烫1分钟，西蓝花、菜花烫2分钟捞起。

3. 另起锅倒入油烧热，先把虾仁肉片分别炒熟捞起，再一起放入锅中加入盐、米酒、糖及香菇、火腿、白菜、西蓝花、菜花和笋片，炒约2分钟，加入虾仁，再用水淀粉勾芡即可起锅。

☆砂仁鲫鱼

材料：鲫鱼1条、砂仁20克，植物油、水淀粉、料酒、酱油、姜丝、葱丝、盐各适量。

做法：

1. 砂仁洗净，剁碎。

2. 鲫鱼去鳞及内脏，洗净、抹干水分，在鱼身上斜划两刀。

3. 将剁碎的砂仁、料酒、盐等均匀涂抹在鱼身上，隔水蒸12分钟。

4. 锅内倒油烧热，爆香葱丝、姜丝后，加水淀粉勾芡，淋在蒸好的鱼上，再淋上少许酱油即可。

☆三元蒸鸡

材料：鸡半只、红枣、枸杞各适量，盐适量。

做法：

1. 鸡洗净，在关节处剁下翅膀，鸡身剁成小块。

2. 鸡块放入滚水内烫30秒捞出，放入器皿中加红枣、枸杞、盐后盖盖，再放入蒸锅内，水开后大火蒸约40分钟即可。

☆青椒牛肉丝

材料：牛肉80克、青椒2个，植物油、酱油、淀粉、葱末、姜末、蒜末、米酒、盐、糖、胡椒粉、香油、味精各适量。

做法：

1. 牛肉洗净，横纹切丝，放适量米酒、酱油、淀粉、水拌匀，下锅前加一大匙植物油；青椒洗净，切细丝，入滚水烫约1分钟捞起备用。

2. 锅内倒油1大匙烧热，加入牛肉丝，炒翻至牛肉丝九成熟捞起。

3. 锅内倒油一大匙烧热，将葱末、姜末、蒜末拌炒后，加入牛肉、青椒及淀粉、盐、糖、胡椒粉、香油、味精，大火迅速炒拌均匀即可盛盘。

☆雪菜笋片汤

材料：腌雪里红 50 克、冬笋片 50 克、瘦猪肉 25 克、香油、料酒、盐、青蒜叶、猪油各适量。

做法：

1. 将雪里红、青蒜叶洗净，切成细末；冬笋切成薄片；瘦猪肉洗净，切成细丝，备用。

锅内倒入猪油烧热，倒入雪里红和笋片煸炒几下，

2. 加入 2 大碗水，盖盖烧开后将肉丝倒入，迅速拨散，加入料酒和盐，烧开后，盛入汤碗内，加入青蒜叶和香油即可。

☆猪肝菠菜汤

材料：猪肝 100 克、菠菜 150 克，酱油、盐、味精、花椒水、肉汤、猪油各适量。

做法：

1. 把猪肝洗净，切成小薄片；菠菜洗净，拧成小段。

2. 锅内放入肉汤，汤烧开后把猪肝、菠菜倒入锅内，加上酱油（少许）、盐、花椒水、味精，待汤烧开后，把猪肝、菠菜捞在碗内，撇净汤内浮沫，加少许猪油，把汤浇在碗内即成。

☆豆芽生鱼片

材料：生鱼肉 150 克、豆芽 100 克，葱段、姜丝各适量，胡萝卜花数片，姜汁、盐各半茶匙，植物油、胡椒粉、酱油、淀粉、香油、料酒各少许。

做法：

1. 豆芽洗净沥干，下少许油爆香姜丝，

放入豆芽炒至八成熟盛起。

2. 鱼肉洗净，抹干，切片，加入胡椒粉、盐拌匀。烧热锅，下油两汤匙，加料酒，加入淀粉、姜汁、酱油、香油勾芡煮滚，放入鱼片煮至熟，加入豆芽、胡萝卜花猛火炒匀即可。

温馨提示

在怀孕的第 1 个月，孕妇每天只要保证能补充 500 千焦热量（相当食用 100 克坚果），就能满足她自己和胎儿所需的营养。所以，在这关键的第 1 个月，吃得多不如吃得好，此时能为孕妇找到适合她口味的饮食至关重要。