

畅销升级版

孕期营养详解与 同步食谱500例

北京医院 | 罗立华 主编
妇产科主任医师 知名专家

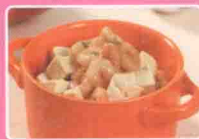
孕期营养一本全

- 孕前营养储备与食谱
- 更专业的孕期营养指导

的孕期同步食谱

适应症食疗与食谱

吃是硬道理！



飘香世家®
LORE ERA

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

北京医院妇产科主任医师、知名专家

罗立华 [主编]



孕期营养**详解**与 同步食谱**500**例

畅销升级版

- 更详细的讲解
- 更丰富的营养食谱



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期营养详解与同步食谱500例/罗立华主编.——北京: 中国人口出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5101-1970-5

I. ①孕… II. ①罗… III. ①孕妇—营养卫生 ②孕妇—妇幼保健—食谱 IV. ①R153.1 ②TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第218199号



更权威、全面、实用的 孕期营养指导

孕期营养详解与同步食谱500例

罗立华 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	大厂正兴印务有限公司
开 本	710毫米×1020毫米 1/16
印 张	20
字 数	180千字
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1970-5
定 价	42.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



第1章

孕前营养储备与食谱

01

孕前女性营养储备

孕前储备营养的重要性	20
孕前3个月开始补充叶酸	21
孕前需要补充的营养素	23
孕前帮助排毒的食物	28
瘦弱女性孕前饮食调理	28
过胖女性孕前饮食调理	29

02

女性备孕食谱

补叶酸的食谱	30
● 牛奶菠菜粥	30
● 土豆鸡蛋卷	30
● 鲜香菇汤	31
● 卷心菜拌豆芽	31

● 海米拌油菜	31
● 猕猴桃鲜奶饮	32
补铁的食谱	32
● 西式炒饭	32
● 绿豆芽炒鳝丝	33
● 麻油猪心	33
● 雪里蕻炒肉末	33
● 冬瓜雪里蕻汤	34
● 桂圆炖猪心	34
补钙的食谱	34
● 棒骨海带汤	34
● 大枣冬菇汤	35
● 番茄鸡肉粥	35
● 鲜奶花蛤汤	36
● 香菇拌豆干	36
● 牛奶洋葱汤	36



补蛋白质的食谱..... 37

- 蔬菜鸡肉面 37
- 鲜贝蒸豆腐 37
- 鲜蘑炖豆腐 38
- 姜汁苋菜 38

补矿物质的食谱..... 38

- 蛋皮生菜寿司 38
- 香菇瘦肉糯米饭 39
- 海鲜香菇面 39
- 海带炖鲫鱼 39

补维生素的食谱..... 40

- 菠菜炒鱼肚 40
- 连理双味鱼 40
- 番茄炒菜花 41
- 咖喱牛肉土豆 41

补气的食谱..... 41

- 牛奶燕麦粥 41
- 人参莲子汤 42
- 蒜薹炒腊肉 42
- 黄芪红茶 42

补血的食谱..... 43

- 红薯大枣饭 43
- 南瓜蒸排骨 43
- 龙眼姜枣汤 44
- 参归炖鸡 44

控制体重的食谱..... 44

- 黄豆芽拌芹菜 44

- 蔬菜沙拉 45
- 醋熘白菜片 45
- 胡萝卜烧山药 45
- 冬瓜木耳汤 46
- 腰果炒西芹 46

03 孕前男性营养储备

孕前男性也要补充叶酸..... 47

孕前男性要补充微量元素..... 47

水果能提高男性生育能力..... 48

提高精子质量的食物..... 49

避免食用“杀精”食物..... 51

04 男性备孕食谱

- 海鲜粥 53
- 六味鸡汤 53
- 炒腰花 53
- 沙茶羊肉片 54
- 洋葱牛肉卷 54
- 胡桃粥 54
- 里脊菱肉 55
- 甲鱼骨髓汤 55
- 猪肾粥 55



第2章

孕期营养需求

01 蛋白质

02 脂 肪

03 碳水化合物

04 维生素

叶 酸	65
维生素A	66
维生素B ₁	69
维生素B ₂	71
维生素B ₃	72
维生素B ₆	74
维生素B ₁₂	76
维生素C	78
维生素D	80
维生素E	82
维生素K	84

05 矿物质

钙	86
铁	88
锌	90
硒	92
碘	94
铜	96
锰	98
镁	99
磷	101





第3章

孕期同步营养方案与食谱



孕1月 饮食指导与食谱

孕1月营养需求	104
继续补充叶酸	104
补充微量元素	104
每日所需营养素	104
孕1月饮食宜忌	105
不宜吃的几种食物	105
不宜食用过多的盐	105
孕妈妈不宜饮用咖啡	105
孕1月饮食指南	106
本月膳食原则	106
每日摄入食物量	106
一日食谱举例	106
营养食谱—主食	107
● 小米面发糕	107
● 燕麦粥	107
● 菜合	108
● 芝麻酱拌面	108
● 蜜汁红薯	109
● 炸鸡饼	109

营养食谱—粥羹	110
● 莲子梅干粥	110
● 竹菇大米粥	110
● 黑米红枣粥	111
● 鲜果牛奶饭	111
营养食谱—热菜	112
● 肉丝炒芹菜	112
● 韭菜炒鸡蛋	112
● 素什锦	113
● 奶油双花	113
● 油豆腐炒油菜	114
● 杂锦鸡丁	114
● 酸甜猪肝	115
● 鲜奶四蔬	115
● 草菇炖豆腐	116
● 南瓜蒸肉	116
● 清炒芦笋虾仁	117
● 雪里蕻炖豆腐	117
● 肉末炒豌豆	118
营养食谱—汤煲	118
● 猪胰眉豆汤	118
● 冬瓜海带汤	119



●猪血煲豆腐	119
●野鸭鲍鱼汤	120
●牛腱萝卜汤	120
●牛尾土豆汤	121
●银耳竹笙汤	121
●海带炖排骨	122
●猪骨猪舌汤	122
营养食谱—凉菜	122
●麻油拌莴苣	122
●凉拌菠菜	123
●开心果色拉	123
营养食谱—饮品	123
●姜汁甘蔗露	123
●橙玉红心	124
●椰汁奶糊	124

饮食指导与食谱

孕2月营养需求	125
适当补充钙和磷	125
每日所需营养素	125
孕2月饮食宜忌	126
应该吃的补脑食物	126
不宜吃罐头食品	127
孕2月饮食指南	127
本月膳食原则	127
每日摄入食物量	128
一日食谱举例	128

营养食谱—主食	129
●参枣糯米饭	129
●海鲜猪肉饺	129
●肉丝雪里蕻汤面	130
●小米丸子	130
●猪肉韭菜饺	131
营养食谱—粥羹	131
●母鸡墨鱼粥	131
●生姜羊肉粥	132
●牛杂粥	132
●花生红枣羹	132
营养食谱—热菜	133
●虾仁炒豆腐	133
●晶糕肉片	133
●莴苣炒鸡杂	134
●苦瓜炖排骨	134
●清蒸鲈鱼	135
●三丁糖醋黄鱼	135
●酸菜炒鸡杂	136
●茄汁煎鸡扒	136
●五花东坡肉	137
●香菇烧淡菜	137
●菠萝炒鸡肾	138
●青椒炒里脊	138
营养食谱—汤煲	139
●蜜枣母鸡汤	139
●银耳枸杞汤	139
●虾皮紫菜汤	140



● 莲子葡萄干汤	140
● 肉丝菠菜蛋汤	140
营养食谱一凉菜	141
● 姜汁豇豆	141
● 番茄拌黄瓜	141
● 枸杞橙香玉	142
● 凉拌芦笋丝	142
● 酸黄瓜	142
营养食谱一饮品	143
● 红果茶	143
● 姜汁牛奶	143



孕3月 饮食指导与食谱

孕3月营养需求	144
适量补充镁	144
摄入充足的维生素A	144
每日所需营养素	144
孕3月饮食宜忌	145
不宜乱用人参	145
不宜乱用补药	145
不宜盲目食用保健品	145
不宜食用热性食品	146
不宜盲目大量进食	146
不宜只吃菜不吃主食	146
孕3月饮食指南	147
本月膳食原则	147
每日摄入食物量	147

一日食谱举例	147
营养食谱一主食	148
● 豆仁饭	148
● 什锦水果浇汁饭	148
● 紫菜蛋卷	149
● 香蕉薄饼	149
● 浇汁豆腐饺	150
营养食谱一粥羹	150
● 糯米粥	150
● 阿胶粥	151
● 牛奶粥	151
● 排骨粥	151
营养食谱一热菜	152
● 鸡肉鲜汤小白菜	152
● 菜花烧鸡翅	152
● 芹菜炒猪肝	153
● 泡菜炒碎肉	153
● 土豆炖鸡块	153
● 鸡肉烧猴头菇	154
● 苦瓜焖鹅脚翼	154
● 栗子焖排骨	155
● 五柳海鱼	155
营养食谱一汤煲	156
● 黄豆炖猪蹄	156
● 茄苳牛肉汤	156
● 豆腐虾仁汤	157
● 三仁糖水	157
● 红苹果鲫鱼汤	157
● 肉丝榨菜汤	158



● 山药鱼片汤	158	营养食谱—主食	166
● 鲤鱼茯苓汤	159	● 凤梨虾球寿司	166
● 蛋醋止呕汤	159	● 双喜炖梨	166
营养食谱—凉菜	159	● 红烧牛肉饭	167
● 凉拌五彩鸡丝	159	● 鹌鹑蛋西米	167
● 凉拌绿豆芽	160	● 虾仁鳝鱼面	167
● 酸奶黄瓜沙拉	160	营养食谱—粥羹	168
● 凉拌油菜	160	● 栗子甜粥	168
营养食谱—饮品	161	● 海参火腿粥	168
● 芦根姜蔗茶	161	● 乌鸡糯米粥	168
● 生姜乌梅饮	161	● 葡萄干粥	169
● 芹菜苹果汁	161	营养食谱—热菜	169
		● 清蒸大虾	169
		● 香菇油菜	170
		● 什锦腐竹	170
		● 家常焖带鱼	170
		● 酸菜炒牛肉	171
		● 白术卤鸡胗	171
		● 青椒炒肚片	172
		● 虾仁炒韭菜	172
		● 芦笋炒鸡柳	173
		● 双仁炒芹菜	173
		● 柠檬鸭肝	174
		营养食谱—汤煲	174
		● 鸭块白菜汤	174
		● 香菇鲫鱼汤	175
		● 百合莲子汤	175
		● 参枣羊肉汤	175



孕4月 饮食指导与食谱

孕4月营养需求	162
适量补充铁元素	162
适当补充DHA	162
每日所需营养素	163
孕4月饮食宜忌	163
不宜饮用太多的冷饮	163
不宜长期素食	164
不宜常吃精制食物	164
食用玉米好处多	164
孕4月饮食指南	165
本月膳食原则	165
每日食物摄入量	165
一日食谱举例	165



营养食谱—凉菜····· 176

- 凉拌黑木耳····· 176
- 三丝豆腐皮····· 176
- 芝麻酱拌生菜····· 177
- 果蔬色拉····· 177

营养食谱—饮品····· 178

- 草莓果汁····· 178
- 花生红薯甜水····· 178

孕5月 饮食指导与食谱

孕5月营养需求····· 179

- 补充钙元素····· 179
- 补充锌元素····· 179
- 每日所需营养素····· 180

孕5月饮食宜忌····· 180

- 不宜长期吃高脂肪食物····· 180
- 不宜吃过多高蛋白食物····· 180
- 不宜吃过多的高糖食物····· 180

孕5月饮食指南····· 181

- 本月膳食原则····· 181
- 每日食物摄入量····· 181
- 一日食谱举例····· 181

营养食谱—主食····· 182

- 山药蔬菜饼····· 182
- 春饼····· 182
- 紫菜鱼卷片····· 183

营养食谱—粥羹····· 183

- 核桃芝麻糯米粥····· 183
- 虾片大米粥····· 184
- 核桃肉苡蓉粥····· 184
- 黑芝麻粥····· 184

营养食谱—热菜····· 185

- 番茄土豆牛肉····· 185
- 枸杞炖鸡····· 185
- 虾皮烧冬瓜····· 185
- 盐水猪肚····· 186
- 大鱼包小鱼····· 186
- 牛蒡炒肉丝····· 186
- 凤爪猪尾炖花生····· 187

营养食谱—汤煲····· 187

- 黑豆排骨汤····· 187
- 银耳花生汤····· 187
- 鸡汤煲海带丝····· 188
- 冬瓜生鱼汤····· 188
- 杜仲腰子汤····· 188
- 黄豆猪骨汤····· 189
- 鸡蓉奶油汤····· 189

营养食谱—凉菜····· 190

- 扒银耳····· 190
- 菜花色拉····· 190
- 芝麻白菜丁····· 191
- 酸辣冬瓜皮····· 191

营养食谱—饮品····· 192

- 柑橘鲜奶····· 192
- 决明子绿茶····· 192



饮食指导与食谱

孕6月营养需求	193	● 紫菜卷	202
需要补充的营养素	193	● 刺嫩芽烧鲫鱼	203
每日所需营养素	194	● 家常焖鳊鱼	203
孕6月饮食宜忌	194	营养食谱—汤煲	204
多吃鱼好处多	194	● 归参炖母鸡	204
豆类食品可以健脑	195	● 红枣莲藕章鱼汤	204
多吃些南瓜	196	● 核桃酪	205
孕6月饮食指南	196	● 栗子煲鸡翅	205
本月膳食原则	196	● 银耳红枣汤	206
每日摄入食物量	196	● 口蘑豆腐汤	206
一日食谱举例	197	● 黄瓜紫菜汤	206
营养食谱—主食	197	营养食谱—凉菜	207
● 蒸南瓜饼	197	● 蔬果沙拉	207
● 茄汁虾饼	198	● 醋拌蜇皮	207
● 燕麦蜜枣核桃饼	198	● 海蜇拌豆腐皮	208
● 蔬菜豆皮卷	199	● 鲜奶油水果沙拉	208
● 丝瓜鸡胗面	199	营养食谱—饮品	209
营养食谱—粥羹	199	● 鲜果银耳	209
● 牛奶麦片羹	199	● 芝麻酸奶奶昔	209
● 鸡肉粥	200		
● 麻婆西施粥	200		
● 发菜蚝豉粥	201		
营养食谱—热菜	201		
● 西葫芦炒肉丁	201		
● 花生米炒芹菜	201		
● 双泥炒竹笋	202		





孕7月

饮食指导与食谱

孕7月营养需求	210
补充“脑黄金”	210
每日所需营养素	210
孕7月饮食宜忌	211
多吃谷类食物	211
多吃润肠通便的食物	211
孕妈妈应该多喝牛奶	212
适当地增加所需能量	212
孕7月饮食指南	212
本月膳食原则	212
每日摄入食物量	213
一日食谱举例	213
营养食谱—主食	214
● 虾仁菠萝饭	214
● 虾仁鳝片面	214
● 大河米粳	215
● 桂花馒头	215
营养食谱—粥羹	215
● 香菇荞麦粥	215
● 核桃仁花生粥	216
营养食谱—热菜	216
● 白菜炒肉丝	216
● 红枣黑豆炖鲤鱼	217
● 石耳炖鸽	217
● 粟米鳕鱼丁	218
● 番茄荸荠鸡片	218

● 黑豆烧翅尖	219
营养食谱—汤煲	219
● 山药瘦肉煲乳鸽	219
● 芦笋土豆汁	220
● 糯米爆谷汤	220
● 萝卜干猪蹄汤	220
● 上汤芦笋	221
● 竹荪野菌汤	221
● 枸杞牛肝汤	221
● 红枣南瓜汤	222
● 虫草鸡汤	222
营养食谱—凉菜	222
● 姜汁黄瓜条	222
● 凉拌芹菜叶	223
● 橘味海带丝	223
● 爽口番杏菜	223
营养食谱—饮品	224
● 桂花大枣茶	224
● 冰糖核桃露	224
● 什锦果冻	224





孕8月

饮食指导与食谱

孕8月营养需求	225	● 板栗烧鸡	233
多吃含锌元素的食物	225	● 海参烩鲜蘑	234
多摄入含铜的食物	225	● 银鱼炒豆芽	234
补充不饱和脂肪酸	226	● 芹菜炒豆腐干	235
每日所需营养素	226	● 干烧冬笋	235
孕8月饮食宜忌	226	● 柠檬鲑鱼	235
科学地喝水	226	营养食谱—汤煲	236
可以祛斑的食物	227	● 燕窝豆腐汤	236
孕8月饮食指南	228	● 生蚝瘦肉汤	236
本月膳食原则	228	● 党参老鸽汤	236
每日食物摄入量	228	● 乌鸡枸杞汤	237
一日食谱举例	228	● 章鱼炖猪蹄	237
营养食谱—主食	229	● 生姜羊肉汤	237
● 香椿蛋炒饭	229	● 鸭血豆腐汤	238
● 鸡肉饭	229	● 竹笋鲤鱼汤	238
● 杂粮面窝窝	230	● 番茄玉米汤	238
● 雪里蕻芦笋饺	230	● 山药炖排骨	239
营养食谱—粥羹	231	营养食谱—凉菜	239
● 粳米鸡丝粥	231	● 梅子沙拉菜	239
● 空心菜粥	231	● 蒜末茄条	240
● 莲蓉粥	231	● 拌三丁	240
● 紫薯大米粥	232	营养食谱—饮品	241
营养食谱—热菜	232	● 桑菊薄荷饮	241
● 百仁全鸭	232	● 胡萝卜柑橘汁	241
● 腐竹炒豆芽	233		



孕9月

饮食指导与食谱

孕9月营养需求 242

摄取足量的膳食纤维 242

注意补充维生素 242

每日所需营养素 243

孕9月饮食宜忌 243

孕妈妈喝豆浆好处多 243

孕妈妈吃坚果要适量 244

孕9月饮食指南 245

本月膳食原则 245

每日食物摄入量 245

一日食谱举例 245

营养食谱—主食 246

● 糯米红小豆饭 246

● 蜂窝玉米 246

● 猪肝烩饭 247

● 珍菌饺 247

营养食谱—粥羹 248

● 猪肝粥 248

● 扁豆红糖粥 248

● 红豆羹 248

● 荷叶莲子粥 249

营养食谱—热菜 249

● 葱香鱼片 249

● 椒盐多春鱼 250

● 蜜橘鸡粒 250

● 冬笋烧牛肉 251

● 蚝皇鲜鲍鱼 251

● 健康牛肉烩 251

● 鲜蚝烧豆腐 252

● 口蘑鸡片 252

营养食谱—汤煲 253

● 猕猴桃洋葱汤 253

● 双耳牡蛎汤 253

● 牛肉胡萝卜汤 254

● 金针菇肉片汤 254

● 发菜鸡肉汤 255

● 响螺鲍鱼煲鸡 255

● 猪胰脏煲山药 256

营养食谱—凉菜 256

● 红椒拌藕片 256

● 姜米拌莲藕 257

● 凉拌素三丝 257

营养食谱—饮品 258

● 黑豆奶 258

● 甘蔗牛奶 258



孕10月

饮食指导与食谱

孕10月营养需求	259	营养食谱—热菜	266
充分地摄入铁元素	259	● 番茄沙司煎鱼	266
保证充足的钙元素	259	● 煲仔黄牛肉	266
充分摄入热量和蛋白质	259	● 火爆腰花	267
限制摄入碳水化合物和脂肪	259	● 板栗焖菜心	267
每日所需营养素	260	● 牛肉煮菠菜	268
孕10月饮食宜忌	260	● 萝卜炒虾皮	268
产前可以吃些巧克力	260	营养食谱—汤煲	269
吃些水果或流质食物	260	● 银耳老鸽汤	269
孕10月饮食指南	261	● 章鱼猪手汤	269
本月膳食原则	261	● 莲藕炖排骨	270
每日食物摄入量	261	● 当归猪心汤	270
一日食谱举例	261	● 菊花猪肝汤	270
营养食谱—主食	262	● 艾叶羊肉汤	271
● 竹笋糙米饭	262	● 蘑菇氽肉丸	271
● 肉末蒸蛋	262	● 豆腐皮鹌鹑蛋汤	272
● 蜜汁甜藕	263	● 鳝鱼蹄筋汤	272
● 鱼肉馄饨	263	营养食谱—凉菜	272
营养食谱—粥羹	264	● 豆腐拌西芹	272
● 麻雀粥	264	● 凉拌金针菇	273
● 莲子鸡头米粥	264	● 翡翠奶汁冬瓜	273
● 大枣紫米粥	265	营养食谱—饮品	274
● 凤尾菇鸡肉羹	265	● 陈皮绿豆饮	274
		● 冰糖枇杷	274



第4章

孕期常见症状食疗方法

01 妊娠呕吐

症状说明	276
防治方法	277
推荐食材	277
调理食谱	278
● 炖三菇	278
● 酸豆角炒肉	278
● 烤全麦三明治	278
● 陈皮卤牛肉	279
● 橙味南瓜羹	279

02 孕期失眠

症状说明	280
防治方法	281
推荐食材	281
调理食谱	281
● 百麦安神饮	281
● 莴苣炒肉片	282
● 酸枣粳米粥	282
● 花生炖猪蹄	283
● 绿豆百合粥	283

03 孕期胃部不适

症状说明	284
防治方法	284
推荐食材	285
调理食谱	285
● 蛋奶鲫鱼汤	285
● 鳝鱼大米粥	286
● 香菇瘦肉粥	286
● 干贝炖白菜	286

04 孕期眩晕

症状说明	287
防治方法	287
推荐食材	288
调理食谱	288
● 凉拌牛蹄筋	288
● 首乌鸡丁	289
● 玉兰鸽蛋	289
● 雪梨百合汤	290
● 闽南鱿鱼	290