

2004年度



文化部财政部·送书下乡工程

新手妈妈培训班

XINSHOUMAMAPEIXUNBAN

中国儿童卫生保健疾病防治指导中心

首都儿科研究所儿童保健研究室

联合编写

主编 戴耀华

为宝宝吃好每一餐

孕 期 饮 食



中国妇女出版社

为宝宝吃好每一餐 孕 期 饮 食

中国儿童卫生保健疾病防治指导中心
首都儿科研究所儿童保健研究室
联合编写

主编 戴耀华
编写 吕姿之 文晓萍 李榴柏 封丽水



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期饮食：为宝宝吃好每一餐/戴耀华主编. —北京：
中国妇女出版社，2002.1

(新手妈妈培训班)

ISBN 7-80131-605-3

I. 孕… II. 戴… III. ①妊娠期-营养卫生 ②产
妇-营养卫生 ③妊娠期-食谱 ④产妇-食谱
IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 089407 号

孕 期 饮 食

——为宝宝吃好每一餐

戴耀华 主编

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码：100010

各地新华书店经销

北京通州皇家印刷厂印刷

850×1168 1/32 6.625 印张 140 千字

2002年元月北京第一版 2004年7月第四次印刷

印数：13001-17000 册

ISBN 7-80131-605-3/R·52

定价：9.00 元

主编寄语

让宝宝拥有最佳的人生开端

儿童是人类生存的起点，也是人类发展的未来。儿童发展最关键的阶段是幼年，俗话说“3岁看到大，7岁看到老”是中国人多年的育儿经验总结。在孩子出生后的3年内，大脑的信息传递通道迅速发育，支配孩子一生思维和行为方式的运动原处于形成阶段。当孩子牙牙学语、感知世界、动脑思考时，他们用以区分好坏、判断是非曲直的价值观也逐渐形成。从出生至3岁是人一生的奠基阶段，如果孩子出生后没有一个好的开端，那么他们可能永远也不会充分挖掘并实现自身的潜能了。

孩子与父母、家庭成员及其他成人的接触和交往会影响到孩子大脑的发育。同时，丰富的营养、良好的健康保健和温馨的家庭环境也会对孩子产生终生的影响。世界卫生组织和联合国儿童基金会都将0—3岁儿童的早期发展作为政策支持的重点，任何负责任的政府也在

孕期饮食

制定法律、政策、规划和进行资源配置方面把儿童早期发展放在最优先考虑的位置。

中国的独生子女政策使我们只有一次做父母的机会，每位母亲都是“新手妈妈”。本丛书将提供从怀有宝宝之初至3岁的育儿知识和可操作的技能。愿在妈妈的关爱、呵护下，宝宝能拥有最佳的人生开端。

戴耀华

2

主编简介：

戴耀华，首都儿科研究所研究员，博士生导师，首都儿科研究所儿童保健研究室主任，中国儿童卫生保健疾病防治指导中心主任，世界卫生组织儿童卫生合作中心主任。多年来致力于儿童保健、优生优育研究。已出版多部儿童养育、早期教育等方面专著。目前为多项国家和国际合作研究课题的负责人。

目 录

第一篇 膳食与营养

1. 生命离不开营养	2
2. 各类食物含有的营养素	2
3. 合理安排膳食	4
4. 蛋白质——生命的物质基础	5
5. 脂肪——人体重要的热源	7
6. 维生素——不可缺少的营养素	8
7. 碳水化合物——人类最大的营养源	9
8. 矿物质——必不可少的重要物质	10

第二篇 孕前营养准备

1. 合理营养、平衡膳食	15
食谱介绍：什锦砂锅	16
豌豆冻	16
八宝豆腐	17

孕期饮食

土豆牛肉饼	17
2. 了解自己的营养状况	18
食谱介绍：鱼香茄子	19
豆腐鲫鱼汤	19
鸡脯扒小白菜	20
鸳鸯鹌鹑蛋	20
3. 孕前膳食营养的要求	21
食谱介绍：蛟龙戏水	22
白菜豆腐卷	23
核桃酪	23
黄花鱼蓉粥	24
4. 维生素 E 是生殖必需的营养素	25
食谱介绍：五谷丰登	25
杏仁豆腐	26
蒜蓉木耳菜	27
官保鸡丁	27
5. 补充叶酸可防胎儿畸形	28
食谱介绍：三花汤	29
软炸鸭肝	30
什锦蛋羹	30
炒木须肉	31

6. 含锌丰富的食物对胎儿和母体的益处·····	31
食谱介绍：油爆鸡肫·····	33
鱼香虾球·····	33
料里脊·····	34
怪味豆腐·····	35

第三篇 孕早期膳食营养的特点

1. 孕早期每日膳食构成·····	38
食谱介绍：香菇盒·····	39
扒奶汁栗子白菜心·····	40
豆腐三明治·····	40
炒三豆·····	41
2. 早孕反应的饮食对策·····	42
食谱介绍：拌肚丝白菜·····	43
酸辣青鱼·····	43
葡萄青梅糕·····	44
什锦泡粥·····	45
3. 选择酸味食物要注意的问题·····	46
食谱介绍：出水芙蓉·····	46
草莓绿豆粥·····	47
糖醋鲑鱼卷·····	48

孕期饮食

4

酸甜猪肝	48
4. 孕妇不宜多吃的食物	49
食谱介绍：软煎鱼饼	51
珍珠三鲜	52
鹌鹑茄子	52
糖醋排骨	53
5. 滥用补品有害无益	54
食谱介绍：莲子百合煨瘦肉	55
银耳鸡片汤	55
新疆炮肉	56
西红柿猪肝汤	56
6. 蛋白质——胎儿生长发育的重要物质	
基础	57
食谱介绍：五色丸子	58
三鲜草鱼片	59
汽锅鸡块	60
东坡豆腐	60
7. 奶制品——孕期必不可少的食物	61
食谱介绍：酸奶	62
海米奶油菜花	63
炒鲜奶	63

牛奶雪糕	64
8. 碘对胎儿生长发育的影响	65
食谱介绍：脆炸海带	66
鸡块烧海参	67
桂花干贝	67
豆腐寿司	68
9. 选择蔬菜水果的学问	69
食谱介绍：蔬菜水果沙拉小碗	70
蚝油生菜	71
水果羹	71
核桃仁烧丝瓜	72
10. 多吃含维生素 C 丰富的食物	72
食谱介绍：海米炆甘蓝菜	73
柿子椒炒金针菇	74
碧海珊瑚	74
香菇扒油菜心	75
11. 不要常吃精制的食物	75
食谱介绍：盘精糕	77
杂豆米粥	77
玉米面菜丝糕	78
鲤鱼粥	78

孕期饮食

第四篇 孕中期膳食营养的特点

1. 怎样预防孕期贫血 83
食谱介绍：炆猪肝 84
拔丝蛋块 84
油爆双穗 85
芙蓉杂烩 86
2. 进食动物肝脏要适量 87
食谱介绍：黄焖鸭肝 87
滑炒羊肝 88
煎猪肝 89
氽鸡肝 89
3. 多吃含钙丰富的食物 90
食谱介绍：荠菜猪肉馅馄饨 91
扬州煮干丝 92
桃仁豆腐方 92
炒凤尾虾仁 93
4. 维生素D的食物来源 94
食谱介绍：双艳虾仁 95
炒鸡肝片 95
奶油鲱鱼球 96

兰草蛋	97
5. 鸡蛋——孕妇的最佳食物之一	97
食谱介绍：虾仁涨蛋	98
水炒嫩蛋	99
凤凰蛋	99
土豆炒蛋	100
6. 富含维生素 A 的食物	101
食谱介绍：拌蛤蜊	102
红心薯枸杞粥	102
鲫鱼蒸蛋	103
炒田螺肉	104
7. 多吃含维生素 B₂ 丰富的食物	104
食谱介绍：羊肝胡萝卜粥	105
拌腰片	106
滑炒鳝鱼丝	106
炒蟹粉	107
8. 孕妇多吃豆类和豆制品利于胎儿发育	108
食谱介绍：三色豆腐羹	109
咸豆浆	109
烧豆腐丸子	110
虾仁酿豆腐	110

孕期饮食

9. 鱼类——最佳的健脑食品	111
食谱介绍：西湖醋鱼	112
黄鱼羹	112
鲫鱼含珠	113
芙蓉鱼片	114
10. 孕妇常吃鸡肉有益于胎儿大脑发育	115
食谱介绍：纸包鸡	115
粉蒸鸡	116
鸡蓉翡翠丸子	116
果汁鸡条	117
11. 早餐谷类食物不可少	118
食谱介绍：牛奶、面包、鸡蛋、朝鲜	
泡黄瓜	119
豆浆、鸡蛋麻花卷、泡菜	120
藕粥、菜煎饼	121
红枣小米粥、肉馅包、豆	
腐乳	122
12. 多吃粗粮补充铁质	123
食谱介绍：果料豆馅小窝头	123
玉米面摊鸡蛋饼	124
珠落玉盘	125

绿豆鸡蛋糕	125
13. 适当进食一些薯类食物	125
食谱介绍：炒二泥	126
拔丝山药	127
土豆泥子汤	127
咖哩牛肉土豆	128

第五篇 孕晚期膳食营养的特点

1. 孕晚期每日膳食构成	131
食谱介绍：鸡肉卤饭	132
绣球鳝鱼清汤	132
锅塌豆腐	133
鱼头汤	134
2. 常吃健脑食物能促进胎儿大脑发育	135
食谱介绍：核桃鸡花	136
油爆鳝鱼片	137
柿椒炒墨斗鱼	137
松子豆腐	138
3. 健康油脂——植物油	138
食谱介绍：料小鸡	139
杏仁鸭块	140

孕期饮食

- 芝麻鲤鱼条 141
- 上汤基围虾 141
4. 干果——孕期必不可少的补充食物 142
- 食谱介绍：花生奶酪 143
- 核桃肉糯米粥 143
- 拔丝莲子 144
- 栗子鸡块 145
5. 孕期便秘的饮食对策 145
- 治疗孕妇便秘小方：水果疗法 146
- 果仁疗法 147
- 蜂蜜疗法 147
- 食谱介绍：银耳核桃汤 147
- 翡翠羹 148
- 蜜汁山药条 148
- 香蕉冻 149
6. 孕期营养不宜过剩 150
- 食谱介绍：珍珠丸子 150
- 芝麻芥菜拌豆腐 151
- 清汤玛瑙 152
- 拌两丝 152
7. 肥胖孕妇的饮食安排 153

食谱介绍：珍珠豆腐	154	
鲜蘑烩海参	155	
银耳乌龙汤	155	
三片汤	156	
8. 如何预防胎儿巨大	156	
食谱介绍：鲜蘑菇豌豆	157	
雪里红炒豆	158	
粉丝虾珠	158	
雪菜大汤黄鱼	159	
9. 胎儿过小怎么办	160	
食谱介绍：雪花肉片	161	11
煨鱿鱼丝	162	目
糖醋核桃牛肉	162	
滑炒五彩腰花	163	
10. 孕期糖尿病的饮食对策	164	录
食谱介绍：海米煨苦瓜	165	
烩海蛎	166	
花生仁烩里脊肉	166	
虾油竹笋生菜	167	
11. 妊娠中毒症的饮食对策	167	
食谱介绍：草鱼冬瓜汤	168	

孕期饮食

杜仲腰花	169
海参鸽蛋	169
双耳汤	170
12. 孕妇水肿的饮食调理	170
食谱介绍：赤豆鲤鱼	171
鸡块冬瓜	172
油焖茭白	172
芡实煮老鸭	173
13. 要多吃含维生素 K 丰富的食物	174
食谱介绍：青蒜炒猪肝	175
鱼香油菜苔	175
焖鸭肝条	176
烘鸡蛋	176

第六篇 临产产妇的饮食安排

食谱介绍：大枣木耳鸡蛋	180
枸杞炖乌鸡	181
鹌鹑肉片	181
冬苋菜粥	182

第七篇 哺乳期膳食营养的特点

食谱介绍：芙蓉鲫鱼	185
-----------------	-----