

老杨的厨房

美食网站人气博主
国家高级营养师

杨萌 著

怀孕

就该这样吃

超人气博客“老杨的厨房” 140,000,000人次点击尝试

为妻子 为双胞胎胎宝宝 亲手打造的孕期美食 满载心意和爱意

100多道孕期食谱 分阶段推荐

预防便秘 缓解孕吐 营养开胃



中国纺织出版社



老杨的厨房

怀孕

就该这样吃

美食网站人气博主
国家高级营养师

杨萌 著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕就该这样吃 / 杨萌著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.7

(老杨的厨房)

ISBN 978-7-5180-0111-8

I. ①怀… II. ①杨… 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249799号

责任编辑: 安茂华 责任印制: 王艳丽
装帧设计: 北京八度出版服务机构

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 132千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS

第一章

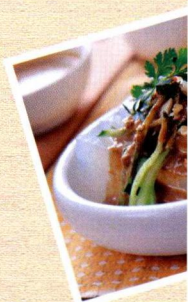
怀孕不是简单的事儿 ——孕早期饮食推荐

主菜

腐衣萝卜肉卷·····	8	南瓜丝早餐饼·····	38
锅塌豆腐·····	10	荠菜鲜肉馄饨·····	40
拌凉粉·····	11	茄汁肉酱面·····	42
话梅焖鸡翅·····	12	蔬菜盒子·····	44
茄汁虾·····	14	虾仁炒饭·····	45
清蒸山药肉丸·····	16	酸汤臊子面·····	46
开洋葱油拌藕片·····	18	玉米蛋碗蒸·····	48
芦笋炒虾仁·····	20		
清新大拌菜·····	22		
肉饼蒸蛋·····	24		
松仁玉米·····	26		
糖醋排骨·····	28		
鲜虾什锦·····	30		

主食

八宝金瓜·····	32	汤羹饮·····	50
荷叶饼·····	34	八带酸辣汤·····	50
南瓜果干发糕·····	35	虫草花乌鸡汤·····	52
胡萝卜馅饼·····	36	奶香玉米汁·····	53
		陈皮红豆汤·····	54
		柠檬苹果饮·····	56
		酸奶火龙果·····	58
		香甜玉米羹·····	59
		乌鸡山药汤·····	60
		椰汁蒸山药·····	62
		银耳西梅莲子羹·····	64
		双薯甜品杯·····	65





第二章

苦尽甘来

——孕中期饮食推荐

主菜

红烧牛腱·····	68
白切羊肝·····	70
淡菜四素·····	71
粉蒸肉·····	72
火辣炒鱿鱼·····	74
金钱肚烧杏鲍菇·····	75
烤猪蹄·····	76
红油海白菜·····	78
三鲜老豆腐·····	80
双溜豆腐·····	81
什锦牛柳·····	82
私家排骨·····	84
四喜烤麸·····	86
油焖大虾·····	88

主食

缤纷培根披萨·····	90
黑芝麻燕麦馒头·····	92
奶黄包·····	94
家常炸酱面·····	96
江南鲜煎饺·····	98
三鲜蛭子馅包子·····	100

韭菜鸡蛋盒子·····	102
奶香玉米卷·····	104
牛肉包子·····	106
荠菜盒子·····	108
肉丝炒乌冬面·····	110
私家早餐饼·····	112
羊肉泡馍·····	114
乡村大包子·····	116

汤羹饮

蛤蜊蒸蛋·····	118
鲫鱼木瓜汤·····	120
八宝粥·····	122
脊骨莲藕汤·····	123
茄汁牛尾汤·····	124
蜜豆双皮奶·····	126
南瓜蒸蛋羹·····	127
田园蔬菜汤·····	128
金钱菇炖鸡汤·····	130

第三章

重回艰难

——孕晚期饮食推荐

主菜

蚕豆炒鹅蛋·····	134
------------	-----

葱油鳎鱼·····	136
海鲜烩丝瓜·····	138
红烧小蹄膀·····	140
鲈鱼炖豆腐·····	142
秘制叉烧肉·····	144
盐水河虾·····	146
排骨烧板栗·····	148
芹菜鸡蛋干·····	150
肉酱鲜虾拌秋葵·····	152
烩烧全家福·····	154
水晶皮冻·····	156
私家烧黄鱼·····	158
虾仁跑蛋·····	160
香脆三文鱼·····	162
素浇鱼·····	164
酸梅橙汁鱼片·····	166
芝心鱼柳·····	168
猪蹄炖鹰嘴豆·····	170

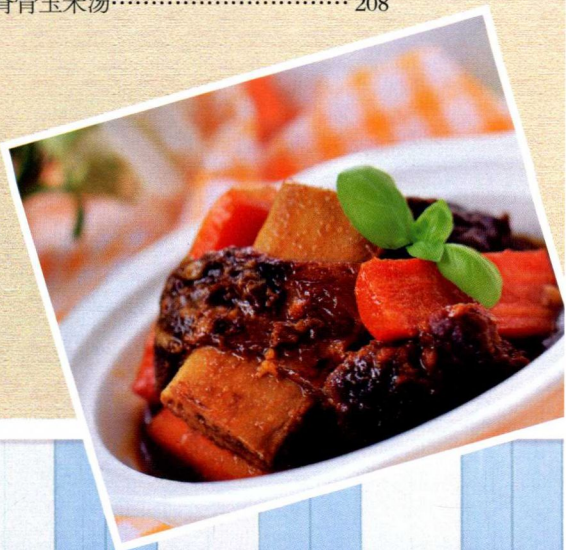
主食

板栗鸡肉粥·····	172
葱花发面饼·····	174
韩式辣酱炒年糕·····	176
黄瓜鸡蛋饼·····	178

茴香煎饼卷·····	180
南瓜紫薯卷·····	182
肉丝卷饼·····	184
三文鱼炒饭·····	186
山珍酱肉包·····	188
四宝饭·····	190
招牌牛肉面·····	191
土豆蛋饼·····	192
虾仁玉米馅饼·····	194

汤羹类

鲫鱼炖豆腐·····	196
鲤鱼菌菇煲·····	198
牛骨萝卜汤·····	200
排骨冬瓜汤·····	201
素烩汤·····	202
虾圆厚蛋汤·····	204
孕婴大骨高汤·····	206
脊骨玉米汤·····	208



1 茶匙=5mL 1 汤匙=15mL



老杨的厨房

怀孕

就该这样吃

美食网站人气博主
国家高级营养师

杨萌 著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕就该这样吃 / 杨萌著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.7

(老杨的厨房)

ISBN 978-7-5180-0111-8

I. ①怀… II. ①杨… 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249799号

责任编辑: 安茂华 责任印制: 王艳丽
装帧设计: 北京八度出版服务机构

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 132千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS

第一章

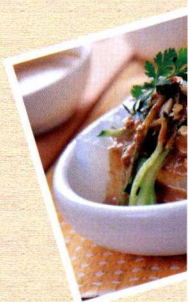
怀孕不是简单的事儿 ——孕早期饮食推荐

主菜

腐衣萝卜肉卷·····	8	南瓜丝早餐饼·····	38
锅塌豆腐·····	10	荠菜鲜肉馄饨·····	40
拌凉粉·····	11	茄汁肉酱面·····	42
话梅焖鸡翅·····	12	蔬菜盒子·····	44
茄汁虾·····	14	虾仁炒饭·····	45
清蒸山药肉丸·····	16	酸汤臊子面·····	46
开洋葱油拌藕片·····	18	玉米蛋碗蒸·····	48
芦笋炒虾仁·····	20		
清新大拌菜·····	22		
肉饼蒸蛋·····	24		
松仁玉米·····	26		
糖醋排骨·····	28		
鲜虾什锦·····	30		

主食

八宝金瓜·····	32	汤羹饮·····	50
荷叶饼·····	34	八带酸辣汤·····	50
南瓜果干发糕·····	35	虫草花乌鸡汤·····	52
胡萝卜馅饼·····	36	奶香玉米汁·····	53
		陈皮红豆汤·····	54
		柠檬苹果饮·····	56
		酸奶火龙果·····	58
		香甜玉米羹·····	59
		乌鸡山药汤·····	60
		椰汁蒸山药·····	62
		银耳西梅莲子羹·····	64
		双薯甜品杯·····	65





第二章

苦尽甘来

——孕中期饮食推荐

主菜

红烧牛腱·····	68
白切羊肝·····	70
淡菜四素·····	71
粉蒸肉·····	72
火辣炒鱿鱼·····	74
金钱肚烧杏鲍菇·····	75
烤猪蹄·····	76
红油海白菜·····	78
三鲜老豆腐·····	80
双溜豆腐·····	81
什锦牛柳·····	82
私家排骨·····	84
四喜烤麸·····	86
油焖大虾·····	88

主食

缤纷培根披萨·····	90
黑芝麻燕麦馒头·····	92
奶黄包·····	94
家常炸酱面·····	96
江南鲜煎饺·····	98
三鲜蛭子馅包子·····	100

韭菜鸡蛋盒子·····	102
奶香玉米卷·····	104
牛肉包子·····	106
荠菜盒子·····	108
肉丝炒乌冬面·····	110
私家早餐饼·····	112
羊肉泡馍·····	114
乡村大包子·····	116

汤羹饮

蛤蜊蒸蛋·····	118
鲫鱼木瓜汤·····	120
八宝粥·····	122
脊骨莲藕汤·····	123
茄汁牛尾汤·····	124
蜜豆双皮奶·····	126
南瓜蒸蛋羹·····	127
田园蔬菜汤·····	128
金钱菇炖鸡汤·····	130

第三章

重回艰难

——孕晚期饮食推荐

主菜

蚕豆炒鹅蛋·····	134
------------	-----

葱油鳊鱼·····	136
海鲜烩丝瓜·····	138
红烧小蹄膀·····	140
鲈鱼炖豆腐·····	142
秘制叉烧肉·····	144
盐水河虾·····	146
排骨烧板栗·····	148
芹菜鸡蛋干·····	150
肉酱鲜虾拌秋葵·····	152
烩烧全家福·····	154
水晶皮冻·····	156
私家烧黄鱼·····	158
虾仁跑蛋·····	160
香脆三文鱼·····	162
素浇鱼·····	164
酸梅橙汁鱼片·····	166
芝心鱼柳·····	168
猪蹄炖鹰嘴豆·····	170

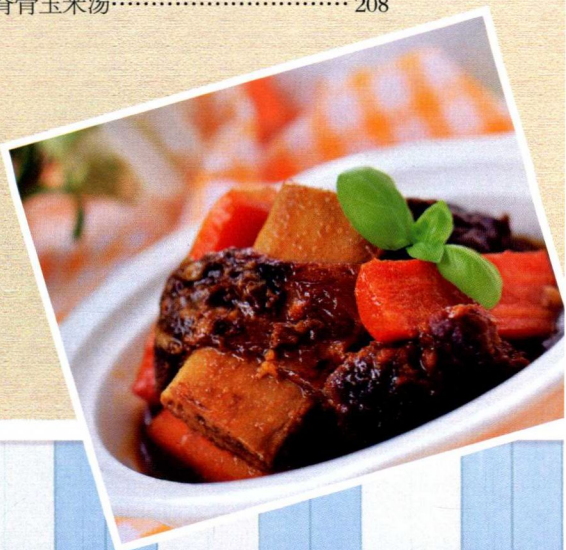
主食

板栗鸡肉粥·····	172
葱花发面饼·····	174
韩式辣酱炒年糕·····	176
黄瓜鸡蛋饼·····	178

茴香煎饼卷·····	180
南瓜紫薯卷·····	182
肉丝卷饼·····	184
三文鱼炒饭·····	186
山珍酱肉包·····	188
四宝饭·····	190
招牌牛肉面·····	191
土豆蛋饼·····	192
虾仁玉米馅饼·····	194

汤羹类

鲫鱼炖豆腐·····	196
鲤鱼菌菇煲·····	198
牛骨萝卜汤·····	200
排骨冬瓜汤·····	201
素烩汤·····	202
虾圆厚蛋汤·····	204
孕婴大骨高汤·····	206
脊骨玉米汤·····	208

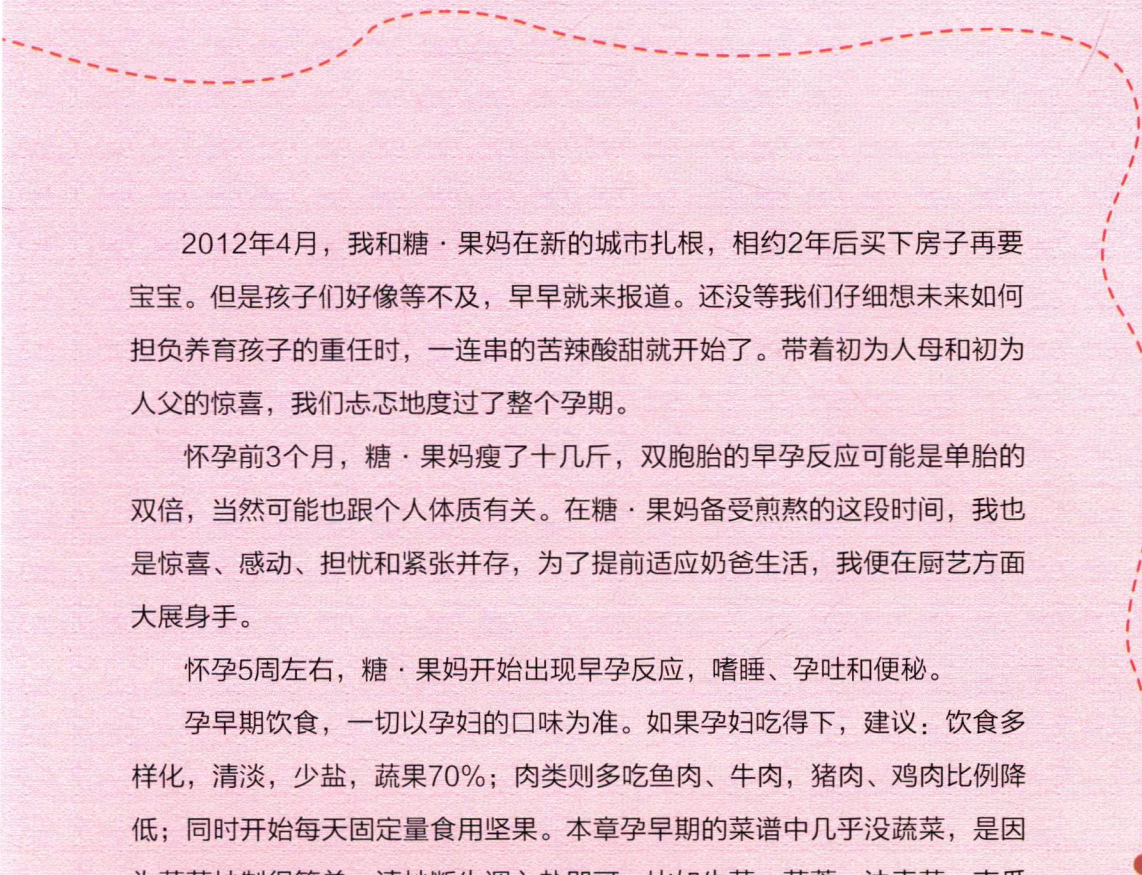


1茶匙=5mL 1汤匙=15mL

第一章

怀孕不是简单的事儿 ——孕早期饮食推荐





2012年4月，我和糖·果妈在新的城市扎根，相约2年后买下房子再要宝宝。但是孩子们好像等不及，早早就来报道。还没等我们仔细想未来如何担负养育孩子的重任时，一连串的苦辣酸甜就开始了。带着初为人母和初为人父的惊喜，我们忐忑地度过了整个孕期。

怀孕前3个月，糖·果妈瘦了十几斤，双胞胎的早孕反应可能是单胎的双倍，当然可能也跟个人体质有关。在糖·果妈备受煎熬的这段时间，我也是惊喜、感动、担忧和紧张并存，为了提前适应奶爸生活，我便在厨艺方面大展身手。

怀孕5周左右，糖·果妈开始出现早孕反应，嗜睡、孕吐和便秘。

孕早期饮食，一切以孕妇的口味为准。如果孕妇吃得下，建议：饮食多样化，清淡，少盐，蔬果70%；肉类则多吃鱼肉、牛肉，猪肉、鸡肉比例降低；同时开始每天固定量食用坚果。本章孕早期的菜谱中几乎没蔬菜，是因为蔬菜炒制很简单，清炒断生调入盐即可。比如生菜、茼蒿、油麦菜、南瓜丝，等等，市场上时令蔬菜都可以，此处不详说。



腐衣萝卜 肉卷



记得那时候我在做这道菜，挺着肚子的糖·果妈站在我旁边问：“这是什么菜？”

我说：“我不知道，我也是第一次做。”

“是什么味道？”“我也不知道，我自创的。”

“那你觉得会好吃吗？”“应该不错吧。”

腐衣是她很喜欢的食材，最经典的做法是焯水后打结烧排骨，她每次都能吃掉一碗饭。但是怀孕期间我希望她吃得清淡，尽量少油、少盐。

萝卜是个好食材，但她除了吃萝卜馅的饺子以外很难接受，所以我就在她爱吃的腐衣和虾肉中间，夹了一层萝卜。

吃的时候她没表达出抗议，反而觉得腐衣很筋道，肉糜很滑嫩，夹了一层软软的萝卜一口下去，口感很不错。



主料

猪肉末100g, 虾仁100g, 腐衣1张, 萝卜1/2个。



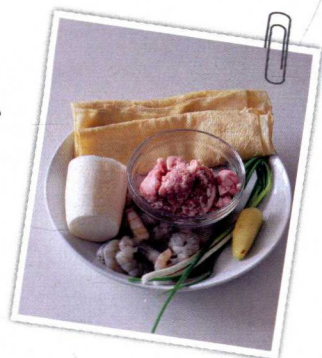
辅料

姜1/2块, 香葱2根, 蛋清1个。



调料

盐1茶匙, 黑胡椒粉1/4茶匙, 蚝油1汤匙, 酱油1汤匙, 马铃薯淀粉1/2汤匙。



做法

1. 猪肉末、虾仁、葱、姜一起剁碎。放入盐、黑胡椒粉、蚝油、蛋清、酱油充分搅拌备用, 葱切碎。
2. 萝卜切片焯水, 腐衣切小片焯水捞出, 肉馅里放入淀粉充分搅拌。
3. 取1片腐衣铺上萝卜片, 再放馅料, 之后一起卷起来。
4. 左右折起, 卷好。
5. 全部做完码放到盘子里。
6. 上锅蒸20分钟, 可以把蒸出来的汁水勾芡浇在上面, 以葱花点缀即可。



小贴士

- ◆ 萝卜要切薄片, 而且要焯水后才比较好卷。
- ◆ 可以变化做寿司。先用腐衣帮助萝卜成卷, 然后摊开再包, 比较容易。
- ◆ 如果口味比较重, 也可以做酸辣汁浇上去, 糖醋汁也行, 甚至红烧汁也行, 只是不建议孕妇吃太重的口味。

锅塌豆腐



主料

嫩豆腐1块，鸡蛋2个，蛭子肉50g。



辅料和调料

胡萝卜1/3个，洋葱1/2个，姜1块，蒜5~7瓣，香葱1根，盐1茶匙，核桃油或者芝麻油适量。



做法



1



2



3



4



5

1. 嫩豆腐切块，淡盐水烧开焯一下捞出沥干；胡萝卜、洋葱洗净切碎，蒜切末，葱切碎。
2. 锅里放油，将嫩豆腐煎至两面微黄，倒入洋葱碎、蒜末、胡萝卜碎、蛭子。
3. 晃动锅让洋葱和蒜末均匀受热出香味，再均匀地撒入盐。
4. 鸡蛋打散，倒入锅中，不翻动，中小火煎一下。
5. 等鸡蛋全部凝固，撒入葱花，淋入一点核桃油或者芝麻油增香提味。

小贴士

◆ 这道菜品用的豆腐是嫩豆腐，也叫水豆腐、南豆腐，总之你问卖豆腐的哪个嫩要哪个。

◆ 滑嫩的豆腐，鲜香的鸡蛋，带着海鲜的香味，整个菜色泽美观又健康。



主料

凉粉1块，黄瓜1根。



辅料

熟花生米50g，香菜1棵，蒜适量，姜1块。



调料

盐1茶匙，芝麻酱1汤匙，凉拌酱油1/2汤匙，香醋1/2汤匙，白糖1茶匙。



做法



1



2



3

1. 凉粉切条后用纯净水浸泡片刻，沥干装盘。
2. 黄瓜洗净切丝，用开水浇一下沥干，码放在凉粉条上。
3. 蒜砸成蒜泥，姜榨汁，将所有调料混合，花生米碾碎，浇在凉粉上最后以香菜点缀即可。

小贴士

◆ 蒜泥根据孕妇喜好放，不喜欢可以不放，芝麻酱补钙效果很好。

拌凉粉

