

孕妇滋补 养胎饮食

马汴梁 主编



为妊娠初期 中期 末期
滋补强体 养胎益智
设计最完美的营养搭配方案

妈妈吃得好

宝宝身体好

金盾出版社

孕妇滋补养胎饮食

主 编

马汴梁

副主编

王郑英 刘心想

编 著 者

(以姓氏笔画为序)

马宏伟	马汴梁	王 丹	王郑英
伍 舫	刘 欣	刘心想	李长乐
吴 标	张大明	侯均宝	袁培敏

金 盾 出 版 社

内容提要

本书共分十六章,详细介绍了孕期如何滋补养胎及妊娠期常见病症的饮食调养,包括妊娠不同时期的营养需求、滋补养胎原则、常用滋补食谱,以及妊娠呕吐、便秘、咳嗽、高血压、胎动不安等病因和食疗方。其内容丰富,科学实用,可供孕妇及其家人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

孕妇滋补养胎饮食/马汴梁主编. -- 北京:金盾出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5082-6839-2

I. ①孕… II. ①马… III. ①妊娠期—饮食营养学 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 028139 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京三木印刷有限公司

装订:北京三木印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.25 字数:220 千字

2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:22.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

我国每年约有 2 000 万妇女怀孕,同时还有相当数量的母亲在哺育婴儿。在提倡计划生育,优生优育,一对夫妻只生一个孩子的今天,广大孕妇对孕期的保健需求也越来越高,越来越强烈。本书的编写,旨在满足她们的愿望。通过普及妇女怀孕各个时期的饮食营养知识及各种妊娠反应的调养方法,使广大孕妇既能安全、健康、快乐地度过一个孕育生命的特殊时期,又能得到一个健康聪明的可爱宝宝。

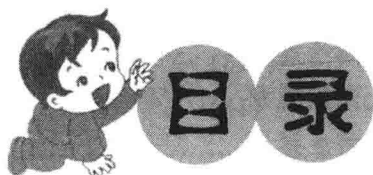
有资料表明:孕妇营养状况的好坏,对所生宝宝将来体质的强弱、智商的高低都有直接影响。因此,优生优育关系到国家的未来,民族的希望。作者谨以《孕妇滋补养胎饮食》一书对此大事尽一份义务,作一点贡献。

全书共分 16 章,从怀孕早期到怀孕后期,从早孕反应到妊娠水肿,均以滋补养胎为中心,分门别类加以叙述。根据孕妇饮食“一人吃,两人用”的特点,将孕期饮食分为汤饮、菜肴、粥羹、面点(米饭)进行逐个介绍,以供孕

妇根据具体情况选用。

希望本书的出版,不仅对广大孕妇朋友有所裨益,而且对基层医务人员也有一定的参考价值。书中错漏不当之处,敬请同行专家和广大读者斧正。

马 汴 梁



第一章 妊娠早期的饮食营养

一、妊娠早期的饮食营养知识	(1)
(一)妊娠早期的营养需求	(1)
(二)妊娠早期不可多吃动物肝脏	(2)
(三)孕妇饮酒对胎儿有害	(2)
(四)孕妇宜多吃清淡食物	(3)
(五)妊娠早期不宜乱吃酸味食物	(4)
(六)妊娠早期不宜多吃方便食品	(4)
(七)妊娠早期应补充叶酸	(5)
(八)妊娠早期应吃天然的酸性食物	(6)
(九)妊娠早期的膳食原则	(6)
二、妊娠早期宜食的汤饮	(8)
鱼片豆腐汤	(8)
海参虾蘑汤	(10)
鳅鱼汤	(9)
玉米鸡蛋汤	(11)
鲜蘑肉丸汤	(9)
海带豆腐汤	(11)
猪骨青红萝卜汤	(9)
鲜桃蜜汁	(11)
枸杞豆腐肉丸汤	(10)
胡萝卜乳汁	(12)
淡菜海带冬瓜汤	(10)
五彩鲜蔬汤	(12)

鸡肝豆苗汤	(12)	蛋黄三鲜汤	(14)
香菇鸡肝汤	(13)	原味鲜鱼汤	(14)
菠菜鱼片汤	(13)	海鲜豆腐汤	(15)
蛋黄菜花汤	(14)		
三、妊娠早期宜食的菜肴	(15)		
三色银芽	(15)	素烧三圆	(24)
核桃仁炆芹菜	(16)	银耳鹌蛋	(24)
肉丁炒青豆	(16)	碎米鸡丁	(24)
糖醋黄鱼	(16)	番茄煮鱼	(25)
蟹扒豆苗	(17)	糖醋双丝	(25)
南瓜蒸肉	(17)	西芹拌银芽	(26)
肉丝烩豌豆	(18)	豆芽烩鱼片	(26)
蛋糕蒸鲫鱼	(18)	香椿拌豆腐	(26)
姜汁鱼片	(19)	酸菜牛肉末	(27)
锦绣炒鲜奶	(19)	嫩姜炒鸡脯	(27)
象眼鸽蛋	(20)	菇片烩鸡丝	(28)
胡萝卜炒猪肝	(20)	青笋炒油豆皮	(28)
拌三片	(21)	肉末腐竹	(28)
鲫鱼冻	(21)	砂仁鲫鱼	(29)
五彩鸡丝	(22)	虎皮核桃仁	(29)
红糟排骨	(22)	柠檬鸡柳	(30)
鸡丝银芽	(22)	冬笋里脊丝	(30)
芙蓉菜花	(23)	芙蓉银耳	(30)
荸荠炒鸡蛋	(23)	芥菜冬笋	(31)
四、妊娠早期宜食的粥羹	(31)		
五色豆粥	(31)	鸡肉粥	(32)

核桃糯米粥	(32)	海参粥	(34)
八宝粥	(32)	小米红枣粥	(34)
黑米粥	(33)	胡萝卜糯米粥	(35)
什锦甜粥	(33)	菠菜肉粥	(35)
橘酪羹	(33)	胡萝卜肉末粥	(35)
鳝鱼猪肉羹	(34)		
五、妊娠早期宜食的面点米饭	(36)		
菠萝炒饭	(36)	松子枣泥糕	(38)
姜汁鳝肉炒米饭	(36)	家常饼	(38)
海蜇凉面	(37)	素馅包子	(39)
肉丝盖浇面	(37)	山楂晶片糕	(39)
双色蒸卷	(37)	桃仁芝麻花生包	(40)
小米黏糕	(38)		

第二章 妊娠中期的饮食营养

一、妊娠中期的饮食营养知识	(41)
(一)妊娠中期生理变化及营养需求	(41)
(二)妊娠中期蛋白质缺乏会影响胎儿生长发育	(42)
(三)妊娠中期的膳食原则	(43)
(四)妊娠中期应增加维生素的摄入量	(45)
(五)妊娠中期的安胎与保胎	(45)
二、妊娠中期宜食的汤饮	(47)
红萝卜牛骨汤	(47)
生菜豆腐鱼汤	(47)
乳鸽响螺汤	(47)
冬瓜鸡汤	(48)
口蘑豆腐汤	(48)
香菇猪肝汤	(48)
黄豆排骨汤	(49)
虾皮萝卜丝汤	(49)

发菜豆腐汤	(50)	蜆肉蛎黄汤	(50)
三、妊娠中期宜食的菜肴	(51)		
四物炖豆腐皮	(51)	豆芽拌蛋皮	(56)
番茄汁虾片	(51)	萝卜炖海带	(56)
炒芙蓉干贝	(52)	鲜贝烧冬瓜	(57)
豉汁蒸排骨	(52)	西米木瓜奶露	(57)
碧绿鲜贝	(52)	萝卜丝炖鲈鱼	(58)
姜汁鸡	(53)	蒜薹炒心丝	(58)
三鲜豆腐	(53)	葱爆兔肉	(59)
奶汁带鱼	(54)	三色葫芦	(59)
板栗烧鸡	(54)	清蒸菜卷	(60)
烩乌鱼片	(55)	三鲜腐竹煲	(60)
虾子豆腐	(55)	荤素双鸡煲	(61)
笋炒鸡丝	(55)	果汁白菜心	(61)
蜜煮鹌蛋	(56)		
四、妊娠中期宜食的粥羹	(62)		
芝麻白糖糊	(62)	鸡子粥	(62)
鲈鱼粥	(62)	葡萄干粥	(63)
五、妊娠中期宜食的面点米饭	(63)		
蚕豆仁饭	(63)	桂花馒头	(65)
葱花鸡蛋饼	(64)	三合面发糕	(65)
鸡胗汤面	(64)	玉米面发糕	(66)
开元面条	(64)		

第三章 妊娠后期的饮食营养

一、妊娠后期的饮食营养知识	(67)
---------------------	------

(一) 妊娠后期的保健措施	(67)
(二) 妊娠后期的安胎养胎	(68)
(三) 妊娠后期要防早产	(69)
(四) 妊娠后期要合理饮食避免胎儿长得太快	(69)
(五) 妊娠后期的日常生活注意点	(70)
(六) 妊娠后期不宜多吃黄芪炖母鸡	(71)
(七) 妊娠后期要防便秘	(71)
(八) 妊娠后期的膳食原则	(71)
二、妊娠后期宜食的汤饮	(73)
枸杞牛肝汤	(73)
鱼头豆腐汤	(73)
鸡块白菜汤	(74)
柠檬煲鸭汤	(74)
番茄土豆牛尾汤	(75)
高丽参炖鸡	(75)
香菇木耳淡菜汤	(75)
冬菇牛肉汤	(76)
三、妊娠后期宜食的菜肴	(76)
大枣炖兔肉	(76)
柠檬鳊鱼	(77)
豆芽炒猪肝	(77)
虾皮拌香菜	(78)
荔枝鸭	(78)
烩鱼肚	(79)
酿番茄	(79)
核桃鸡丁	(80)
酱汁鱼条	(80)
鲜奶冬瓜	(81)
三鲜烩鱼唇	(81)
虾皮炒茭白	(82)
韭菜炒海螺	(82)
绣球黑木耳	(82)
松花肉	(83)
三元蒸鸡	(83)
五彩炒鱼丝	(84)
肚丝拌白菜	(85)
火腿拌芹菜叶	(85)
四、妊娠后期宜食的粥羹	(86)
猪血粥	(86)
鲤鱼白菜粥	(86)

黑米粥	(87)	乌骨鸡肝粥	(88)
甜菜粥	(87)	银耳羹	(88)
藕粉粥	(87)	黄鱼羹	(89)
山药粉粥	(88)		

第四章 妊娠呕吐的饮食调养

一、妊娠呕吐的相关知识	(90)		
(一)妊娠呕吐的原因	(90)		
(二)妊娠剧吐的处理	(91)		
(三)妊娠呕吐不宜禁食	(91)		
(四)妊娠呕吐的日常生活调护	(92)		
(五)妊娠反应的饮食调养	(92)		
(六)妊娠呕吐的膳食原则	(93)		
二、调养妊娠呕吐的汤饮	(94)		
柚皮饮	(94)	芦芪瘦肉汤	(97)
陈皮大枣饮	(94)	醋蛋止呕汤	(97)
生姜红糖茶	(94)	豆腐酸辣汤	(97)
姜汁米汤	(95)	生菜滑肉汤	(98)
甘蔗生姜汁	(95)	芙蓉鱼片汤	(98)
太子参山药饮	(95)	茯苓洋参鸡肉汤	(99)
梅干菜猪肉汤	(95)	柿蒂二花汤	(99)
生姜乌梅饮	(96)	参乳雪梨汤	(99)
姜橘饮	(96)	参术五汁汤	(100)
紫苏姜橘饮	(96)	大枣五味汤	(100)
橘茹饮	(96)	佛手汤	(100)
三、调养妊娠呕吐的菜肴	(101)		

黄蜡鲤鱼	(101)	砂仁蒸鲫鱼	(102)
粟米丸子	(101)	蛋黄拌双泥	(103)
糖醋胡萝卜	(101)	党参砂仁鸭条	(104)
拌和菜	(102)		
四、调养妊娠呕吐的粥羹	(104)		
姜汁炒糯米粉	(104)	茯苓大枣粥	(109)
乌梅陈皮粥	(104)	陈皮鱼肚粥	(109)
芦根竹茹粥	(105)	木香陈皮兔肉粥	(109)
麦冬生地粥	(105)	木香莲子糯米粥	(110)
参砂脊骨粥	(105)	木香苡仁粥	(110)
人参竹茹粥	(106)	白术鲫鱼粥	(110)
干姜参夏粥	(106)	鲜竹茹粥	(111)
山药半夏粥	(106)	芦藕粥	(111)
姜汁砂仁粥	(107)	生芦根粥	(111)
姜汁梅花粥	(107)	麦冬粥	(111)
陈皮乌鸡粥	(107)	木香大枣粥	(112)
藿香生姜粥	(108)	麦地粥	(112)
砂仁大枣糯米粥	(108)		
五、调养妊娠呕吐的面点	(112)		
萝卜饼	(112)	豆蔻馒头	(113)

第五章 保胎益智的饮食

一、保胎益智的饮食营养知识	(114)
(一)有利于胎儿脑发育的肉类食物	(114)
(二)孕妇喝牛奶有利于胎儿脑发育	(115)
(三)有利于胎儿健脑的谷类和干果类食物	(115)



(四)蜂蜜是益智健脑的佳品	(116)
(五)孕妇忌食或不宜多食的食物	(117)
(六)孕妇应注意补充维生素和微量元素	(120)
(七)糖类对胎儿脑发育的作用	(121)
(八)大豆食品对保胎益智的作用	(122)
(九)对胎儿有健脑益智作用的食物	(123)
(十)孕妇多吃蔬菜有益处	(125)
(十一)孕妇过度素食会影响胎儿视力	(126)
二、保胎益智的汤饮	(126)
核桃酪	(126)
苹果瘦肉汤	(127)
党参老鸽汤	(127)
槐花猪肚汤	(127)
冬瓜什锦汤	(128)
三、保胎益智的菜肴	(128)
清蒸鲫鱼	(128)
蘑菇三鲜	(129)
炸鹌鹑	(129)
炒榛子仁酱	(130)
松子仁烧香菇	(130)
黄花菜烧鸡	(131)
清蒸武昌鱼	(131)
黄花菜炒鸡蛋	(132)
里脊肉核桃卷	(132)
荔枝荷花蒸鸭	(132)
鲜奶炖鸡蛋	(133)
松子爆鸡丁	(133)
排骨火腿炖鹌鹑	(134)
荔枝山药煲	(134)
烧鲥鱼	(134)
芝麻鱼排	(135)
炒青鱼片	(135)
草鱼豆腐	(135)
香菇鱼片	(136)
鸡丝金针菇	(136)
拆烩鲢鱼头	(137)
糖醋鲛鱼条	(137)
四、保胎益智的粥羹	(138)
墨鱼粥	(138)
蒲菜粥	(138)

黑米粥	(138)	糯米椰子粥	(139)
什锦咸粥	(139)		

第六章 妊娠水肿的饮食调养

一、妊娠水肿的饮食调养知识	(140)
(一)妊娠水肿的原因	(140)
(二)妊娠水肿的膳食原则	(141)
二、调养妊娠水肿的汤饮	(142)
黑豆鲤鱼汤	(142)
黄芪三皮饮	(142)
黑鱼黑豆冬瓜汤	(142)
香橼白术汤	(143)
花生大枣汤	(143)
冬瓜陈皮汤	(143)
羊肉冬瓜汤	(143)
鲢鱼桂圆汤	(144)
芥菜干贝汤	(144)
葵花大枣汤	(144)
赤豆鲤鱼汤	(145)
清炖公鸭汤	(145)
赤豆鸽子汤	(145)
三、调养妊娠水肿的菜肴	(145)
烩鳝鱼丝	(145)
大蒜炖黑鱼	(146)
白萝卜豆腐	(146)
珍珠螺肉丸	(146)
白汤鲫鱼	(147)
翠衣汁炒鳝肉	(147)
碎烧鲤鱼	(148)
薏苡冬瓜盅	(149)
荷叶绿豆煮冬瓜	(149)
鸡蛋煨泥鳅	(150)
萝卜丝鲫鱼	(150)
海参鸭掌炖鲫鱼	(151)
奶汁冬瓜	(151)
四、调养妊娠水肿的粥羹	(152)
茯苓山药大枣粥	(152)
鸡肉玉米羹	(152)
红糖大蒜煮黑豆	(152)
陈皮冬瓜粥	(152)

赤豆花生大枣粥	(153)	茯苓鲤鱼粥	(155)
猪肝绿豆粥	(153)	鲫鱼薏仁粥	(155)
茯苓莲子粥	(153)	二苓术砂粥	(156)
鲤鱼安胎粥	(154)	田螺薏仁粥	(156)
薏苡黑豆粥	(154)	五皮粥	(156)
鲤鱼花生粥	(154)	黄芪公鸭粥	(157)
鲈鱼黄芪粥	(155)		
五、调养妊娠水肿的面点米饭	(157)		
茯苓包子	(157)	参枣糯米饭	(158)
人参菠菜饺	(158)		

第七章 孕妇贫血的饮食调养

一、孕妇贫血的饮食营养知识	(159)
(一)妊娠第 5~6 个月为贫血易发期	(160)
(二)孕妇发生贫血的主要原因	(160)
(三)孕妇贫血的预防措施	(161)
(四)孕妇患缺铁性贫血不宜喝牛奶	(161)
(五)孕妇贫血需补充维生素 B ₁₂	(162)
(六)孕妇需要补充铁的量	(162)
(七)孕妇宜多吃含铁的食物	(162)
(八)孕妇多吃瘦肉有利于铁的吸收	(163)
(九)孕妇吃水果并非越多越好	(163)
(十)孕妇贫血的膳食原则	(164)
二、调养孕妇贫血的汤饮	(164)
猪肝菠菜汤	(164)
乌鸡白凤汤	(165)
番茄猪肝瘦肉汤	(165)
竹笋肝膏汤	(166)

黄豆芽猪血汤	(166)	灵芝陈皮老鸭汤	(168)
枸杞牛肝汤	(167)	羊肝菠菜汤	(168)
海参煲鸡汤	(167)	鸽蛋肝糕汤	(168)
水鸭益脑汤	(167)		
三、调养孕妇贫血的菜肴	(169)		
五香酱肥鸭	(169)	山药乳鸽煲	(172)
芝麻鸡	(169)	炆海红	(172)
熘胡萝卜丸子	(170)	软炸枸杞猪肝	(172)
青椒鲜墨鱼	(170)	炖牛肝	(173)
樱桃萝卜	(171)	枸杞番茄鱼片	(173)
嫩姜鸡脯	(171)	萝卜炖牛肉	(174)
四、调养孕妇贫血的粥羹	(174)		
当归羊肉羹	(174)	芝麻粥	(176)
干贝猪肝粥	(175)	肝黄粥	(176)
猪肝菠菜粥	(175)	龙眼花生粥	(176)
大枣粥	(175)	甜浆粥	(177)
五、调养孕妇贫血的面点	(177)		
小米面发糕	(177)		

第八章 孕妇体虚的饮食调养

一、孕妇体虚的饮食营养知识	(178)
(一) 孕妇吃红糖的补益作用	(178)
(二) 孕妇宜多吃苹果	(178)
(三) 孕妇忌擅自进补	(179)
(四) 孕妇不应随意节食	(180)
(五) 孕妇偏食不利于自身及胎儿的营养平衡	(181)

(六)孕妇不宜全吃素食	(182)
(七)孕妇体虚的膳食原则	(182)
二、调养孕妇体虚的汤饮	(184)
人参乌鸡汤	(184)
酸辣海鲜汤	(184)
五香豆腐干汤	(185)
十全大补汤	(185)
薯仔鱿鱼汤	(186)
金针双头汤	(186)
虫草胎盘汤	(186)
章鱼猪蹄汤	(186)
三、调养孕妇体虚的菜肴	(187)
卤香鸽蛋	(187)
五香兔肉	(187)
牛奶焖嫩鸡	(188)
菜心腐竹	(188)
肉末炒鸡蛋	(189)
香酥凤卷	(189)
炒芙蓉大虾	(190)
松鼠鲑鱼	(190)
酥鲫鱼	(191)
酸甜猪肝	(192)
肉片烧海参	(192)
枣圆蒸甲鱼	(193)
牛肉胶冻	(193)
香梗鳝丝	(194)
锅塌豆腐	(194)
枸杞炖兔肉	(195)
四、调养孕妇体虚的粥羹	(195)
大枣羊骨糯米粥	(195)
鸡汁粥	(195)
吴茱萸粥	(196)
五、调养孕妇体虚的面点米饭	(196)
生煎包子	(196)
鸡汤馄饨	(197)
两面发糕	(197)
什锦果汁饭	(198)

第九章 孕妇便秘的饮食调养

一、孕妇便秘的相关知识	(199)
(一)孕妇便秘的发生机制	(199)