



会动的美味

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放

看视频

学做

孕产妇营养餐

会说话的菜谱书
会动的孕产妇营养餐



扫一扫，看视频
学做“芦笋鱼片卷蒸滑蛋”



【备孕期、孕早期、孕中期、孕晚期、月子期、哺乳期营养餐全解析】

甘智荣◎主编

丰富食材尽在掌握，烹饪秘诀独家放送
一菜一码一视频，用料讲究，做法简单
一看就懂，一学就会

营养全面的孕产妇美味集锦
让您有一段甜蜜美好的孕产之旅

 山东电子音像出版社

会动的
美味

看视频

学做孕产妇营养餐

甘智荣 主编



山东电子音像出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

看视频学做孕产妇营养餐 / 甘智荣主编. -- 济南 :
山东电子音像出版社, 2015.4

(会动的美味)

ISBN 978-7-83012-026-9

I. ①看… II. ①甘… 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 (2015) 第 059838 号

出 版 人: 贾广胜
责任编辑: 周 艳 郭冠群
装帧设计: 伍 丽

书 名: 看视频学做孕产妇营养餐
主管部门: 山东出版传媒股份有限公司
出版发行: 山东电子音像出版社
(济南市市中区英雄山路189号)
电 话: (0531) 82098387 传真: (0531) 82098384
网 址: www.sddzyx.com
邮 编: 250002
经 销: 各地新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(地址: 深圳市龙岗区坂田街道办光雅园村彩美印刷大厦)
规 格: 720mm×1016mm
开 本: 1/16
印 张: 15
字 数: 220千
版 次: 2015年6月第1版
印 次: 2015年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-83012-026-9
定 价: 29.80元
(如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)
(电话: 0755-88833688)



CONTENTS 目录

Part 2

1 孕妈妈各阶段饮食指南



备孕期的饮食指南002

备孕妈妈需重点补充的营养素002

备孕爸爸需重点补充的营养素 003

孕前饮食有禁忌，这些饮食误区

要小心规避 004

孕早期（1~3个月）的饮食指南005

孕早期需重点补充的营养素 005

孕早期的饮食指导 006

孕中期（4~7月）的饮食指南008

孕中期需重点补充的营养素 008

孕中期的饮食指导 009

孕晚期（7~10个月）的饮食指南011

孕晚期需重点补充的营养素 011

孕晚期的饮食指导012

月子期的饮食指南015

月子期需重点补充的营养素 015

产后正确的进食顺序 016

剖腹产产妇月子饮食有要点 016

产后催奶饮食的选择要因人而异 .. 016

催乳汤饮用注意事项 017

哺乳期的饮食指南018

哺乳期需重点补充的营养素 018

合理安排哺乳期妈妈的膳食 019

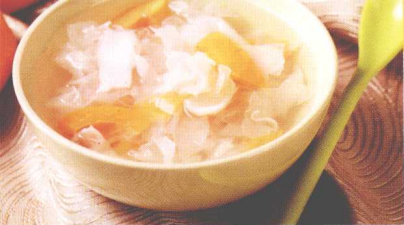
哺乳期妈妈要多喝汤水 019

哺乳期应重视蔬菜水果的摄入020

哺乳期应补充造血原料，预防贫血020

哺乳期应增加海产品的摄入020





Part 2

2 备孕期营养餐



白菜..... 022

鲜虾炒白菜 022

白菜炒菌菇 023

虾米白菜豆腐汤 023

菠菜..... 024

腐皮菠菜卷 024

菠菜炒猪肝 025

芝麻洋葱拌菠菜 025

西兰花..... 026

西兰花炒牛肉 026

木耳鸡蛋西兰花 027

西兰花炒什蔬 027

豆角..... 028

虾仁炒豆角 028

陈皮豆角炒牛肉 029

肉末豆角 029

芦笋..... 030

芦笋炒杏鲍菇 030

草菇烩芦笋 031

芦笋金针 031

西红柿..... 032

西红柿鸡蛋打卤面 032

西红柿炒口蘑 033

西红柿炒冬瓜 033

黑木耳 034

木耳拌豆角 034

黑木耳拌海蜇丝 035

木耳炒百合 035

山药..... 036

山药肚片 036

山药胡萝卜鸡翅汤 037

羊肉山药粥 037

紫菜..... 038

豆腐紫菜鲫鱼汤 038

红烧紫菜豆腐 039

西红柿紫菜蛋花汤 039

牛肉..... 040

酱牛肉 040

牛肉煲芋头 041

五彩蔬菜牛肉串 041

猪肝..... 042

水煮猪肝 042

猪肝炒菜花 043

明目枸杞猪肝汤 043



牡蛎（生蚝）..... 044

韭黄炒牡蛎..... 044

上汤茼蒿蚝仔..... 045

枸杞胡萝卜蚝肉汤..... 045

虾..... 046

虾仁四季豆..... 046

白果桂圆炒虾仁..... 047

干焖大虾..... 047

带鱼..... 048

芝麻带鱼..... 048

醋焖腐竹带鱼..... 049

荸荠木耳煲带鱼..... 049

鱿鱼..... 050

豉汁炒鲜鱿鱼..... 050

干煸鱿鱼丝..... 051

炸鱿鱼圈..... 051

三文鱼..... 052

牛油果三文鱼芒果沙拉..... 052

蔬菜三文鱼粥..... 053

三文鱼豆腐汤..... 053

苹果..... 054

菠萝苹果汁..... 054

草莓苹果沙拉..... 055

熘苹果..... 055

香蕉..... 056

吉利香蕉虾枣..... 056

香蕉猕猴桃汁..... 057

冰糖蒸香蕉..... 057

猕猴桃..... 058

酸甜猕猴桃橙汁..... 058

猕猴桃银耳羹..... 059

猕猴桃炒虾球..... 059

橙子..... 060

橙香萝卜丝..... 060

菠萝甜橙汁..... 061

盐蒸橙子..... 061

核桃仁..... 062

核桃杏仁豆浆..... 062

韭菜炒核桃仁..... 063

核桃枸杞肉丁..... 063

牛奶..... 064

牛奶鲫鱼汤..... 064

牛奶桂圆燕麦西米粥..... 065





花生牛奶豆浆..... 065

鸡蛋..... 066

小米鸡蛋粥..... 066

蛤蜊鸡蛋饼..... 067

佛手瓜炒鸡蛋..... 067

豆腐..... 068

小墨鱼豆腐汤..... 068

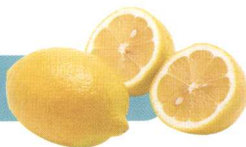
玉米拌豆腐..... 069

芋头豆腐汤..... 069

蔬菜浇汁豆腐..... 070

Part 2

3 孕早期营养餐



卷心菜..... 072

猪心炒卷心菜..... 072

卷心菜肉末卷..... 073

胡萝卜丝炒卷心菜..... 073

芥蓝..... 074

姜汁芥蓝烧豆腐..... 074

枸杞拌芥蓝梗..... 075

芥蓝炒冬瓜..... 075

西红柿..... 076

西红柿肉盖..... 076

西红柿炒洋葱..... 077

西红柿生鱼豆腐汤..... 077

西兰花..... 078

杏鲍菇扣西兰花..... 078

椰香西兰花..... 079

猕猴桃西兰花青苹果汁..... 079

扁豆..... 080

扁豆丝炒豆腐干..... 080

西红柿炒扁豆..... 081

冬菇拌扁豆..... 081

莲藕..... 082

莲藕炖鸡..... 082

糖醋藕片..... 083

芦笋炒莲藕..... 083

口蘑..... 084

口蘑焖土豆..... 084

口蘑烧白菜..... 085

胡萝卜炒口蘑..... 085

杏鲍菇..... 086

鱼香杏鲍菇..... 086

酱焖杏鲍菇..... 087

杏鲍菇炒甜玉米..... 087



生姜..... 088

姜丝炒墨鱼须..... 088

嫩姜菠萝炒牛肉..... 089

姜丝红薯..... 089

小米..... 090

小米南瓜粥..... 090

小米豌豆杂粮饭..... 091

榛子小米粥..... 091

板栗..... 092

板栗豆浆..... 092

红薯板栗排骨汤..... 093

莴笋烧板栗..... 093

排骨..... 094

西红柿烧排骨..... 094

洋葱排骨煲..... 095

玉米笋焖排骨..... 095

鸭肉..... 096

菠萝蜜炒鸭片..... 096

鸭肉蔬菜萝卜卷..... 097

滑炒鸭丝..... 097

鳕鱼..... 098

四宝鳕鱼丁..... 098

鳕鱼粥..... 099

茄汁鳕鱼..... 099

鲈鱼..... 100

清蒸开屏鲈鱼..... 100

苦瓜鱼片汤..... 101

橄榄菜蒸鲈鱼..... 101

柠檬..... 102

柠檬芹菜莴笋汁..... 102

Part 2

4 孕中期营养餐



菜心..... 104

菜心炒鱼片..... 104

蒜香豉油菜心..... 105

葱姜炆菜心..... 105

芹菜..... 106

醋拌芹菜..... 106

芹菜炒黄豆..... 107

鲜虾木耳芹菜粥..... 107

蒜薹..... 108

蒜薹炒鸭胗..... 108

蒜薹炒肉丝..... 109

手撕蒜薹..... 109



青豆..... 110

西瓜翠衣炒青豆 110

青豆烧茄子 111

鸡油青豆 111

豌豆..... 112

灵芝豌豆 112

松子豌豆炒干丁 113

豌豆糊 113

茶树菇..... 114

茶树菇炖鸭掌 114

油焖茭白茶树菇 115

无花果茶树菇鸭汤 115

胡萝卜..... 116

胡萝卜炒菠菜 116

胡萝卜香味炖牛腩 117

胡萝卜红枣枸杞鸡汤 117

玉米..... 118

奶香玉米烙 118

腐竹玉米荸荠汤 119

玉米粒炒杏鲍菇 119

红薯..... 120

煎红薯 120

薏米红薯粥 121

蜂蜜蒸红薯 121

鸡肉..... 122

蜜瓜鸡球 122

鸡丝烩干贝 123

土豆烧鸡块 123

鸡蛋..... 124

葛根玉米鸡蛋饼 124

鸡蛋西红柿粥 125

西葫芦炒鸡蛋 125

鲳鱼..... 126

酱烧鲳鱼 126

豉椒蒸鲳鱼 127

香菇笋丝烧鲳鱼 127

火龙果..... 128

火龙果紫薯糖水 128

火龙果杂果茶 129

火龙果豆浆 129

葡萄..... 130

葡萄苹果汁 130

芹菜葡萄梨子汁 131

金珠葡萄 131

腰果..... 132

果仁凉拌西葫芦 132

芥蓝腰果炒香菇 133

西芹腰果虾仁 133

黑豆..... 134

黑豆银耳豆浆 134



Part 2

5 孕晚期营养餐



茼蒿..... 136

草菇扒茼蒿 136

茼蒿拌鸡丝 137

茼蒿炒豆干 137

雪里蕻..... 138

雪里蕻炒油渣 138

雪里蕻炖豆腐 139

雪里蕻炒鸭胗 139

绿豆芽..... 140

甜椒炒绿豆芽 140

绿豆芽炒鳝丝 141

黄瓜拌绿豆芽 141

黄豆芽..... 142

冬笋拌豆芽 142

黄豆芽炒猪皮 143

白萝卜丝炒黄豆芽 143

香菇..... 144

荷兰豆炒香菇 144

香菇鸡腿汤 145

香菇扒茼蒿 145

丝瓜..... 146

丝瓜烧菜花 146

丝瓜炒猪心 147

草菇丝瓜炒虾球 147

鲤鱼..... 148

豉油蒸鲤鱼 148

紫苏烧鲤鱼 149

糖醋鲤鱼 149

鲈鱼..... 150

柠香鲈鱼 150

浇汁鲈鱼 151

黄芪鲈鱼 151

福寿鱼..... 152

糖醋福寿鱼 152

枸杞叶福寿鱼 153

豉香福寿鱼 153

蛤蜊..... 154

莴笋炒蛤蜊 154

芋头蛤蜊茼蒿汤 155

蛤蜊炒饭 155

干贝..... 156

干贝苦瓜粥 156

菠菜干贝脊骨汤 157

韭菜炒干贝 157



鸽肉..... 158

香菇蒸鸽子 158

桑葚薏米炖乳鸽 159

四宝炖乳鸽 159

鹌鹑蛋..... 160

豆腐蒸鹌鹑蛋 160

鹌鹑蛋烧板栗 161

鹌鹑蛋牛奶 161

桑葚..... 162

草莓桑葚奶昔 162

桑葚莲子银耳汤 163

桑葚牛骨汤 163

哈密瓜..... 164

哈密瓜酸奶 164

椰香哈密瓜球 165

哈密瓜奶昔 165

核桃仁..... 166

核桃仁鸡丁 166

西芹炒核桃仁 167

核桃仁黑豆浆 167

酸奶..... 168

榛子腰果酸奶 168

Part 2

6 月子期营养餐



茭白..... 170

紫甘蓝拌茭白 170

凉拌茭白 171

茭白炒荷兰豆 171

黄花菜..... 172

黄花菜鲫鱼汤 172

黄花菜枸杞猪腰 173

黄花菜拌海带丝 173

荷兰豆..... 174

荷兰豆炒彩椒 174

荷兰豆炒胡萝卜 175

荸荠炒荷兰豆 175

金针菇..... 176

鲜鱿鱼炒金针菇 176

金针白玉汤 177

菠菜拌金针菇 177

草菇..... 178

草菇西兰花 178

草菇扒芥蓝 179

椰汁草菇扒茼蒿 179



银耳..... 180

银耳炒肉丝 180

紫薯百合银耳汤 181

银耳鸭汤 181

猪瘦肉..... 182

枸杞熘肉片 182

莲子百合干贝煲瘦肉 183

卷心菜炒肉丝 183

猪腰..... 184

彩椒炒猪腰 184

清炖猪腰汤 185

冬瓜薏米猪腰汤 185

猪肚..... 186

荷兰豆炒猪肚 186

西葫芦炒肚片 187

西红柿猪肚汤 187

鲫鱼..... 188

葱油鲫鱼 188

山药蒸鲫鱼 189

鸭血鲫鱼汤 189

黄鱼..... 190

醋香黄鱼块 190

蒜烧黄鱼 191

春笋烧黄鱼 191

鲢鱼..... 192

清炖鲢鱼 192

姜丝鲢鱼豆腐汤 193

红烧鲢鱼块 193

海米..... 194

海米拌菠菜 194

油菜海米豆腐羹 195

上海青拌海米 195

木瓜..... 196

桂圆红枣木瓜盅 196

凉拌木瓜 197

木瓜银耳炖鹌鹑蛋 197

无花果..... 198

杏仁无花果瘦肉汤 198

无花果牛肉汤 199

雪梨无花果鹌鹑汤 199

红枣..... 200

红枣豆浆 200

山药红枣鸡汤 201

红枣莲藕炖排骨 201

黑米..... 202

黑米核桃浆 202

黑米红豆粥 203

黑米杂粮小窝头 203

芝麻..... 204

芝麻饼 204



Part 2

7 哺乳期营养餐



黄豆..... 206

黄豆红枣粥 206

柠檬黄豆豆浆 207

茄汁黄豆 207

菜花..... 208

茄汁烧菜花 208

菜花炒鸡片 209

彩椒木耳烧菜花 209

黄花菜..... 210

竹笋黄花菜炖瘦肉 210

西芹黄花菜炒肉丝 211

黄花菜健脑汤 211

丝瓜..... 212

肉末蒸丝瓜 212

蚝油丝瓜 213

猪肝熘丝瓜 213

莲藕..... 214

西芹藕丁炒姬松茸 214

腰豆莲藕猪骨汤 215

茄汁莲藕炒鸡丁 215

木瓜..... 216

番荔枝木瓜汁 216

木瓜莲藕栗子甜汤 217

木瓜杂粮粥 217

鲫鱼..... 218

菠萝蜜鲫鱼汤 218

醋焖鲫鱼 219

蛤蜊鲫鱼汤 219

三文鱼..... 220

茄汁香煎三文鱼 220

三文鱼泥 221

三文鱼炒饭 221

金枪鱼..... 222

金枪鱼土豆饼 222

金枪鱼蔬菜小米粥 223

金枪鱼三明治 223

黄鱼..... 224

黄鱼蛤蜊汤 224

茄汁黄鱼 225

醋椒黄鱼 225

海藻..... 226

海藻鸡蛋饼 226

凉拌海藻 227

莲藕海藻红豆汤 227

花生..... 228

花生红米粥 228

Part 1

孕妈妈各阶段 饮食指南

孕产期如何进行饮食调理，如何保证胎儿健康发育所需的充足营养，如何缓解孕期不适感，产后如何通过食疗尽快恢复，都是各位孕妈妈必须掌握的知识。除此之外，备孕期的饮食调理对胎儿发育及孕妈妈的怀孕情况也是至关重要的。因此，本章以孕产妈妈的营养需求为根本，全面解析孕产妈妈各个时期所需的营养素和饮食指导，让孕产妈妈健康快乐地完成孕产之旅。



备孕期的饮食指南

在备孕期间，准爸妈们要从饮食和生活习惯上进行调整。恰当的孕前准备不仅能让孩子决胜在起跑线上，还能增加怀上健康宝宝的机率。

备孕妈妈需重点补充的营养素

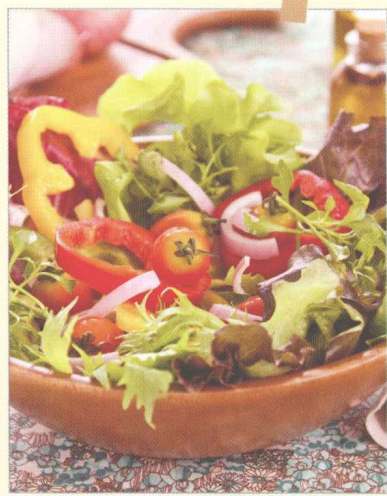
叶酸：叶酸是一种水溶性B族维生素，其最重要的功能就是制造红细胞和白细胞，增强免疫力。另外，血红蛋白、红细胞的构成，氨基酸的代谢以及大脑中长链脂肪酸的代谢都离不开叶酸。叶酸可以预防宝宝神经管畸形，备孕妈妈严重缺乏叶酸时不但会让孕妈妈患上巨幼红细胞性贫血，还可能会让孕妈妈生下无脑儿、脊柱裂儿、脑积水儿等。孕前3个月就应该开始补充叶酸了，建议备孕妈妈每日摄入0.4毫克叶酸。

锌：锌是一些酶的组成要素，参与人体多种酶的活动，参与核酸和蛋白质的合成，能提高人体的免疫功能，对生殖功能也有着重要影响。孕妈妈缺锌不仅会导致胎儿发育不良，且对孕妈妈自身来说，缺锌一方面会降低自身免疫力，另一方面还会造成孕妈妈味觉退化、食欲大减、妊娠反应加重，导致影响胎儿发育所需的营养。建议备孕女性和孕妈妈每日摄入11~16毫克的锌。

铁：在备孕期间补充铁是很重要的，补铁可以预防备孕妈妈贫血，改善血液循环。铁缺乏会影响细胞免疫力和机体系统功能，降低机体的抵抗力，使感染率增高。孕期缺铁性贫血会导致孕妈妈出现心慌气短、头晕、乏力，也会导致胎儿宫内缺氧，生长发育迟缓，出生后出现智力发育障碍。备孕女性及孕妈妈每日应该至少摄入18毫克的铁。

钙：钙可有效维护骨骼和牙齿的健康，维持心脏、肾脏功能和血管健康，有效控制孕妈妈在孕期所患炎症和水肿。如果备孕女性和孕妈妈钙缺乏，就会对各种刺激变得敏感，情绪容易激动，烦躁不安，易患骨质疏松症，而且对胎儿有一定的影响，如智力发育不良、新生儿体重过轻等。怀孕前、孕早期建议每日补充800毫克钙。

碘：碘还可以通过合成甲状腺素来调节机体生理代谢，从而促进生长发育，维护中枢神经系统的正常结构。碘缺乏可使甲状腺分泌的甲状腺素减少，降低机体能量代谢，导致异位性甲状腺肿。孕妈妈缺碘可引起胎儿早产、死胎、甲状腺发育不全，并可影响胎儿中枢神经系统发育，引起先天畸形、甲状腺肿大、克汀病、脑功能减退等。建议备孕女性及孕妈妈每日摄入250微克碘。



备孕爸爸需重点补充的营养素

维生素A：维生素A的化学名为视黄醇，是最早被发现的维生素，也是脂溶性物质维生素，主要存在于海产品尤其是鱼类肝脏中。维生素A具有维持人的正常视力、维护上皮组织健全的功能，可保证皮肤、骨骼、牙齿、毛发的健康生长，还能促进生殖机能的良好发展。备孕爸爸如果缺乏维生素A，其精子的生成和精子活动能力都会受到影响，甚至产生畸形精子，影响生育。建议备孕爸爸每日摄入800微克维生素A。

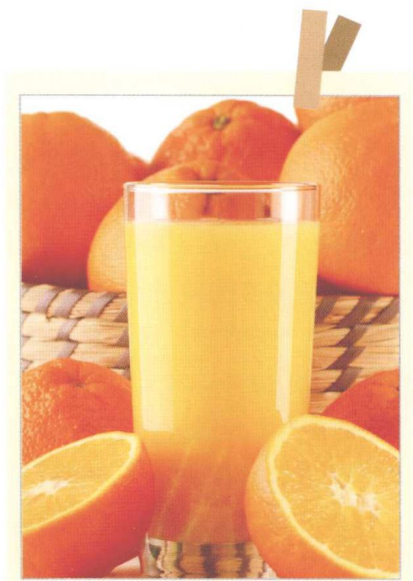
维生素C：维生素C又叫L-抗坏血酸，是一种水溶性维生素。可以促进伤口愈合，增强机体抗病能力，对维护牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能有重要作用。同时，维生素C还可以促进铁的吸收，改善贫血，提高免疫力，对抗应激等。维生素C和抗氧化剂能减少精子受损的危险，提高精子的运动活性。建议备孕爸爸每日摄入100毫克维生素C。

维生素E：维生素E又被称为生育酚，是一种很强的抗氧化剂，具有改善血液循环、保护视力、提高人体免疫力、抗不孕等功效。维生素E能促进性激素分泌，增强男性精子的活力，提高精子的数量。维生素E是一种很重要的血管扩张剂和抗凝血剂，在食用油、水果、蔬菜及粮食中均存在。

硒：硒元素是人体必需的微量矿物质营养素，而机体所需的硒元素应该从饮食中得到，它可以提高精子的活动能力，促进受精等生殖活动。备孕爸爸体内缺乏硒会导致睾丸发育和功能受损，性欲减退，精液质量差，影响生育质量，因此，备孕爸爸要注意补硒。建议备孕爸爸每日摄入50微克硒。

镁：镁是一种参与生物体正常生命活动及新陈代谢过程必不可少的元素，能够提高精子的活力，所以在补锌的同时还要注意补充镁，以达到“双管齐下”的目的。建议备孕爸爸每日摄入350毫克镁。

锌：锌元素参与精子的整个生成、成熟的过程，不仅是备孕爸爸合成激素时的必需元素，更是前列腺液中不可或缺的组成部分。锌可以调节免疫系统的功能，改善备孕爸爸精子的活动能力。锌缺乏可能会导致睾丸萎缩，精子数量减少，质量差，使生殖功能降低或不育。另外，缺锌会导致味觉及食欲减退，减少营养物质的摄入，影响身体健康。建议备孕爸爸每日摄入约2毫克锌。含锌丰富的食物有肉类、豆类、茶叶、小米、萝卜、牡蛎、干酪、花生酱等。



孕前饮食有禁忌，这些饮食误区要小心规避

准爸爸、准妈妈们在备孕期要注意饮食禁忌，规避一些饮食误区。

① 孕前备孕时，最好少在外就餐

外面餐厅的食物往往含有太多的脂肪和糖，而维生素和矿物质不足，盐、食用油和味精也常使用过多。准爸爸、准妈妈们常在外就餐会导致各种营养比例失衡，引起身体的不适，同时对怀孕也不利。所以，从准备怀孕开始，备孕爸妈就应该尽量减少出外就餐的次数，多在家烹制营养丰富的饭菜。

② 孕前应忌吃油炸类食物

油炸类的食物不仅不利于消化，而且还会导致准爸爸的精子数量变少，质量下降。适当吃些清淡、易消化的食物，如馒头、花卷、面条、面包等，可以保护准妈妈的肠胃健康，为顺利怀孕做准备。

③ 孕前应忌吃辛辣刺激的食品

辣椒、胡椒、花椒等调味品刺激性较大，过多食用可能会引起上火、便秘等症状，所以，备孕期的准爸爸、准妈妈们要尽量不吃这些辛辣刺激的食物，以免出现消化功能障碍，影响备孕计划。

④ 孕前应忌食“杀精”的食物

备孕期的准爸爸要忌食“杀精”的食物，如下面这些食物。

烧烤：烧烤离不开油，而烧烤中使用的地沟油、转基因油都会让男性的精子减少，活力下降，所以，备孕期的准爸爸要忌食烧烤。

大豆制品：有研究表明，过量食用大豆制品会使男性的精子质量明显下降，原因是大豆制品中含有丰富的异黄酮类植物雌激素，摄入过多会影响男性体内的雄激素水平，导致精子质量下降。所以，备孕期的准爸爸不能过量食用大豆制品。

奶茶：市面上的珍珠奶茶多是用奶精、香精、色素、木薯粉和自来水制成，奶精的主要成分是氢化植物油，对精子的活跃性有很大的伤害。

⑤ 孕前应忌食含有咖啡因的食物

常喝含咖啡因的饮料，如咖啡、可可、茶叶、巧克力和可乐型饮料等，对备孕期的准爸爸和准妈妈有不利影响，要尽量避免。

