

孕妇饮食 营养全书

张佳美 主编



孕10月同步营养全书

142个

孕期营养食谱，
全面满足准妈妈和
小宝宝的营养需求



NLIC2970901387

14种

非健康状态下的
贴心饮食健康指导

48个

对症保健食谱，
助孕妈妈轻松健康
度过孕期

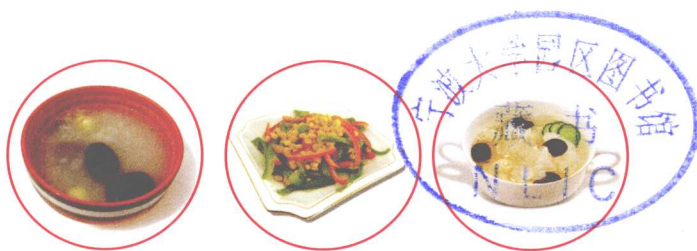
YUNFU
YINSHI
YINGYANG QUANSHU



化学工业出版社

孕妇饮食 营养全书

张佳美 主编



YUNFU
YINSHI
YINGYANG QUANSHU



NLIC2970901387



化学工业出版社

· 北 京 ·

编写人员名单

主 编：张佳美

编写人员：刘红梅 于凤莲 王勇强 曹烈英

于国锋 于富荣 鹿 萌 刘子嫣

韩珊珊 南美玉 安 雷 杜敏娟

许海升 姚 瑶 白娟娟 贾 刚

董必达 张秀梅 陆 坤 高丽云

张佳美

图书在版编目（CIP）数据

孕妇饮食营养全书 / 张佳美主编. — 北京：化学工业出版社，2013.5

ISBN 978-7-122-15898-7

I. ①孕… II. ①张… III. ①孕妇-营养卫生-基本知识
IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第282362号

责任编辑：邹朝阳 邱飞婵
责任校对：洪雅姝

文字编辑：李 曦
装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
880mm×1230mm 1/24 印张 8 $\frac{3}{4}$ 字数233千字 2013年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究

前言 p r e f a c e

从怀孕那一刻开始的 280 天，可以说是每位女性人生旅途上的一段非常时期，也是孕育一个新生命的时期。孕妇的生理代谢与普通人不同，为了适应这一系列的变化，孕妇会有不同营养需要。

如果营养供不应求，就要影响母亲的健康和胎儿的正常发育。例如，蛋白质不足会造成从怀孕、分娩到分泌乳汁的系列过程的障碍，胎儿的身长、体重可能低于标准值，智力发育欠佳等。钙质不足，可使孕妇牙齿松动、骨质软化、胎儿的骨骼、牙齿发育不良。铁质不足，可使孕妇出现贫血现象，胎儿体内铁储备不足，引起婴幼儿贫血。若不加限制地过度摄入营养，也会引起孕妇肥胖和胎儿过大，不仅容易引起妊娠中毒症，而且还给正常分娩造成困难，比一般孕妇更易引起滞产和难产，是剖宫产增多的原因之一。因此，在孕期既要合理地加强营养，又要注意不要增加过度，应讲究营养均衡，这样才有益于孕妇以及胎儿的健康。

针对孕妇在不同阶段的身体特点和营养需要，以及孕期常见病症的治疗需要，为您提供了一套适合孕产妇的科学营养和保健治疗作用并重的食谱。本书讲究孕妇饮食调理，既照顾孕妇的口味，又注意食物营养，以保证孕妇和胎儿的营养需求和身体健康。希望能够帮助您在孕育过程中吃出健康，吃出营养，更好地迎接宝宝的到来。

编者

2013年4月

目录 c o n t e n t s

上篇：孕期营养常识与推荐食谱

Part1 怀孕1个月 /2

胎儿发育特点 /2

母体基本变化 /2

饮食指导 /3

延伸阅读：一日饮食安排 /5

推荐营养食谱 /6

香葱豆渣饼 /6

奶油馒头 /7

鸡蛋蒜苗面 /7

金针菇姜粥 /8

荷叶莲子粥 /8

香菇鱼片粥 /9

榨菜鸡丝汤 /10

紫菜冬瓜肉末汤 /10

酸辣肚丝汤 /11

酸菜鲫鱼汤 /12

凉拌菠菜 /12

拍黄瓜 /13

凉拌莴苣 /13



栗子白菜 /14

肉片滑溜卷心菜 /15

芦笋炒肉丝 /16

炒什锦青菜 /17

土豆炖鸡块 /17

Part2 怀孕2个月 /18

胎儿发育特点 /18

母体基本变化 /18

饮食指导 /19

延伸阅读：一日饮食安排 /21

推荐营养食谱 /22

烤全麦面包 /22

豆腐馅饼 /23

酸奶紫薯饼 /23

枸杞豆腐粥 /24

鸡丝双米粥 /24

豆腐皮粥 /25

草莓绿豆粥 /25

白菜奶汁汤 / 26
雪菜黄花鱼汤 / 27
胡萝卜羊肉汤 / 27
砂仁鲫鱼汤 / 28
蒜泥黄瓜 / 28
猪肝凉拌瓜片 / 29
芹菜拌银芽 / 29
番茄炒河虾 / 30
炒鳝鱼 / 31
柠檬鸭肝 / 31



紫菜豆腐汤 / 37
牛奶麦片粥 / 38
小米蛋奶粥 / 38
鱼头冬瓜木耳汤 / 39
黄花菜排骨汤 / 40
凉拌土豆丝 / 40
蘑菇沙拉 / 41
柠檬鱼片 / 42
凉拌脆藕 / 43
鸡蛋茭白丝 / 43
青椒炒鳝丝 / 44
三杯鸡翅 / 45
泥鳅豆腐汤 / 45

Part3 怀孕3个月 / 32

胎儿发育特点 / 32
母体基本变化 / 32
饮食指导 / 33
延伸阅读：一日饮食安排 / 35
推荐营养食谱 / 36
南瓜紫米饭 / 36
葱汁鸡蛋饼 / 37



Part4 怀孕4个月 / 46

胎儿发育特点 / 46
母体基本变化 / 46
饮食指导 / 47



目录

c o n t e n t s

延伸阅读：一日饮食安排 /48

推荐营养食谱 /49

韩式石锅拌饭 /49

香椿蛋炒饭 /50

栗子鸭肝汤 /50

红豆沙饼 /51

山药蛋黄糊 /52

黄豆小米粥 /52

牡蛎粥 /53

黄瓜银耳汤 /53

三鲜豆腐汤 /54

凉拌西芹百合 /55

海带丝拌白菜 /56

香菇油菜 /56

鸡柳炒莴苣 /57

软炸虾仁 /58

清炖鳊鱼 /59



母体基本变化 /60

饮食指导 /61

推荐营养食谱 /63

猪肝烩饭 /63

金玉汤圆 /64

山药枸杞大枣粥 /64

山药羊肉汤 /65

薏风拌面 /65

鲜虾木耳芹菜粥 /66

葱香猪血粥 /67

排骨冬瓜汤 /67

家常罗松汤 /68

凉拌樱桃萝卜 /69

豆腐干拌豌豆 /69

柿椒炒嫩玉米 /70

红烧对虾 /71

胡萝卜炒猪肝 /72

延伸阅读：一日饮食安排 /72

Part5 怀孕5个月 /60

胎儿发育特点 /60

Part6 怀孕6个月 /73

胎儿发育特点 /73

母体基本变化 /73

饮食指导 /74

推荐营养食谱 /76

虾仁鳊鱼饼 /76

土豆饼 /77

木耳粥 /78

黑芝麻粥 /78

鸡肉蘑菇粥 /79

萝卜丝鲫鱼汤 /80

黄豆芽拌海带 /81

凉拌豆腐 /82

橄榄油蔬菜沙拉 /83

胡萝卜炖牛腩 /84

咖喱鸡 /85

酸菜白肉 /86

红烧鲫鱼 /87

南瓜虾皮汤 /88

延伸阅读：一日饮食安排 /88



Part7 怀孕7个月 /89

胎儿发育特点 /89

母体基本变化 /89

饮食指导 /90

推荐营养食谱 /92

玉米面蒸饺 /92

小米面发糕 /93

淮山药腰片汤 /93

什锦粥 /94

黄豆猪手汤 /95

凉拌香脆花生仁 /96

醋香蒸茄子 /97

凉拌松花蛋豆腐 /98

香酥柳叶鱼 /98

香脆圆白菜 /99

干香牛肉 /99

豆瓣鲤鱼 /100

松仁玉米 /101

延伸阅读：一日饮食安排 /101

目录 c o n t e n t s

Part8 怀孕8个月 /102

胎儿发育特点 /102

母体基本变化 /102

饮食指导 /103

推荐营养食谱 /105

猪肉冬瓜饺 /105

南瓜八宝饭 /106

莲子糯米粥 /107

葡萄干粥 /107

紫菜萝卜汤 /108

冬瓜鲜鸭汤 /108

什锦豆腐汤 /109

麻酱牛肉白菜心 /110

凉拌三丝 /111

盐水虾 /112

银鱼炒萝卜丝 /113

栗子烧鸡 /113

爆炒腰花 /114

延伸阅读：一日饮食安排 /114



Part9 怀孕9个月 /115

胎儿发育特点 /115

母体基本变化 /115

饮食指导 /116

推荐营养食谱 /118

烧汁三文鱼饭 /118

红枣栗子粥 /119

冬瓜汤 /119

扁豆红糖粥 /120

虾皮粥 /120

莲藕山药枸杞炖排骨 /121

糖醋白菜 /122

香菇扒茼蒿 /122

酱香牛肉 /123

手撕鸡丝拌黄瓜 /124

草鱼炖豆腐 /125

鳕鱼炒蛋 /126

延伸阅读：一日饮食安排 /126

Part10 怀孕10个月 /127

胎儿发育特点 /127

母体基本变化 /127

饮食指导 /128

延伸阅读：一日饮食安排 /129

推荐营养食谱 /130

番茄（西红柿）打卤面 /130

海苔酱香酥糯米糕 /131

紫苋菜粥 /132

柴鸡蘑菇汤 /132

拌黑木耳 /133

芹菜拌土豆 /133

黄瓜酿鲜虾 /134

铁板南茄 /135



目录 c o n t e n t s

下篇 孕期常见病症营养食谱

Part 11 先兆流产、习惯性流产、胎动不安 /137

症状和成因 /137

饮食常识 /139

对症食谱 /140

阿胶鸡蛋羹 /140

安胎鲤鱼粥 /141

菟丝子黑豆糯米粥 /141

冰糖炖莲子葡萄 /141

莲百煨瘦肉 /142

砂仁生姜肘子 /142

Part 12 孕期烧心 /143

症状和成因 /143

饮食常识 /144

生活小提示 /144

对症食谱 /145

冰糖蒸莲子 /145

南瓜牛奶大米粥 /145

丝瓜牛肉汤 /146

淮山药花生牛肉汤 /146

Part 13 排尿困难 /147

症状和成因 /147

饮食常识 /148

对症食谱 /148

银芽鸡丝 /148

枸杞冬瓜汤 /149

鲫鱼笋肉 /149

Part 14 孕期抽筋 /150

症状和成因 /150

饮食常识 /151

对症食谱 /151

豆瓣菜煲猪骨汤 /151

银鱼绿叶杜仲瘦肉汤 /152

鸭血豆腐汤 /152

花蛤海带豆腐汤 /152

Part 15 孕期下肢静脉曲张 /153

症状和成因 /153

饮食常识 /153

生活小提示 /154

对症食谱 /155

龙眼莲子粥 /155

黑豆红糖粥 /155

水果燕麦牛奶 /155

Part 16 孕期腹痛 /156

症状和成因 /156

饮食常识 /157

对症食谱 /158

陈皮姜丝茶 /158

酒煮鲤鱼 /159

生姜羊肉粥 /159

Part 17 孕期呕吐 /160

症状和成因 /160

饮食常识 /161

对症食谱 /162

鲫鱼蒸蛋 /162

生姜猪脚煲甜醋 /162

糖渍柠檬 /163

甜脆黄瓜 /163

Part 18 妊娠贫血 /164

症状和成因 /164

饮食常识 /165

对症食谱 /166

红枣糯米粥 /166

阿胶芝麻核桃羹 /166

鲤鱼补血汤 /167

红枣羊骨糯米粥 /167

Part 19 孕期便秘 /168

症状和成因 /168

饮食常识 /169

目录 contents

对症食谱 /170

核桃粥 /170

桑葚芝麻糕 /170

首乌粳米粥 /171

柏子仁粥 /171

Part 20 孕期胀气 /172

症状和成因 /172

饮食常识 /173

对症食谱 /173

香蕉土豆泥 /173

蜂蜜牛奶 /174

糯米甜藕 /174

Part 21 孕期失眠 /175

症状和成因 /175

饮食常识 /176

对症食谱 /177

枸杞叶芹菜粥 /177

冰糖银耳莲子羹 /177

百合绿豆牛奶羹 /177

Part 22 孕期水肿 /178

症状和成因 /178

饮食常识 /179

对症食谱 /179

红枣黑豆炖鲤鱼 /179

红豆山药粥 /180

茯苓粉粥 /180

鲤鱼红豆汤 /180

Part 23 妊娠高血压综合征 /181

症状和成因 /181

饮食常识 /181

对症食谱 /182

首乌巴戟兔肉汤 /182

海带玉米须汤 /182

Part 24 妊娠糖尿病 /183

症状和成因 /183

饮食常识 /184

对症食谱 /185

糙米南瓜饭 /185

枸杞炖兔肉 /185

鸡肉栗子山药 /186

清炖鳝鱼 /186

附录 /187

一、孕期最需要的营养素一览表 /187

二、孕妇不宜吃的常见食物 /190

三、孕期每日膳食摄入量表 /192

(一) 孕期膳食的总体原则 /192

(二) 孕期每日膳食摄入量一览表 /193

四、各类营养摄入量表 /193

五、孕期体重增加范围表 /194

六、怀孕营养规划表 /195

上篇

孕期营养常识与 推荐食谱

怀胎十月，小小的生命如同种子萌芽一样，需要各种营养的“浇灌”，因此营养胎教必不可少。准妈妈们在怀孕期间应当吃什么，如何吃，才能满足胎儿的需求呢？这些问题在本篇中可以得到解答。





胎儿发育特点

① 怀孕第1周，精子与卵子结合成为受精卵，逐步分裂后成为胚胎细胞，再经过约一周的发育，沿着输卵管逐步移动到子宫，开始从孕妇体内吸收养分。

② 怀孕第3周后期，胚胎大小约1厘米，重不足1克，胚胎脑部开始发育。

③ 这个阶段是胚胎神经管、四肢、眼睛开始分化的时期，对胎儿的一生健康极为重要。孕妇在这段时间一定要注意避免接触有毒性或刺激性的物质，以免影响胚胎细胞正常发育。

④ 血液循环系统原型已出现，脑、脊髓神经系统器官原型也已出现；心脏的发育较显著，第2周末成形，第3周末起开始搏动；胎盘、脐带也开始发育。

⑤ 孕1月，胎儿身体分两大部分，非常大的部分为头部，有长长的尾巴，很像小海马的形状。手脚因为太小，肉眼还看不清楚。

母体基本变化

(1) 出现感冒症状：前半个月，胚胎还未着床于子宫内膜上，因此大多数人并没有怀孕的自觉症状。但由于个人体质、素质不同，有的人会出现类似于感冒的症状，如浑身无力，发冷或发热，还有的人则表现为困倦、嗜睡。

(2) 月经停止：孕1月最明显的症状是停经，平时月经规律的妇女，一旦月经停止，就要想到是否已经怀孕。



如月经过期 10 天不来，应怀疑为怀孕了；如月经过期 30 天不来，最好去医院进行检查。

(3) 乳房微微增大：乳房在增大的同时，有刺痛、肿胀和瘙痒感，比经前症状更加明显。同时，乳晕颜色会变深、乳房皮下的静脉明显、乳头明显突出等。

(4) 尿意次数增加：怀孕前 3 个月，骨盆腔中的子宫渐渐长大，压迫到膀胱，使孕妇一直产生尿意，个别孕妇还会有尿频、尿不尽的情况。

(5) 子宫变化：子宫壁变得柔软、增厚，约有鸡蛋那么大，因此从外表看腹部没有太大变化。

(6) 体温稍高：排卵后基础体温稍高，持续 3 周以上。



饮食指导

孕 1 月每日饮食量

从事轻体力劳动的女性每日所需热量平均为 2500 ~ 3000 千卡^①，而孕妇对热量的需求要高出非孕期 25%，具体包括如下内容。

- ① 主粮（米、面）：200 ~ 250 克。
- ② 动物类食品（包括水产物）：150 ~ 200 克。
- ③ 杂粮（玉米、豆类等）：25 ~ 50 克。
- ④ 蔬菜（绿色蔬菜占 2/3）：200 ~ 400 克。
- ⑤ 蛋类（鸡蛋、鸭蛋等）：50 克。
- ⑥ 水果：50 ~ 100 克。
- ⑦ 牛奶：250 毫升。

该给自己和宝宝“吃”点铁了

女性，尤其是妊娠期女性最容易出现缺铁性贫血症状，它不仅会导致孕妇在孕期出现心慌气短等不适，并影响正常分娩，对胎儿也会造成极大的影响，如导致胎儿发育迟缓、早产、死产、新生儿死亡等。所以，孕期补充一定剂量的铁很有必要。

① 1 卡=4.184 焦耳。