



Smart pregnant

woman 聪明孕妈轻松读本

牛建茹 曾会莲 编著

好孕私房菜

孕产期智力菜谱与食疗方案



著名母婴护理师、营养师、医师 **牛建茹** 领衔
重要食材，经典食谱，轻松烹制，陪你一路好孕

搜狐母婴

baobao.sohu.com

搜狐母婴推荐阅读

辽宁科学技术出版社

Smart pregnant

woman 聪明孕妈轻松读本

牛建茹 曾会莲 编著

好孕私房菜

孕产期智力菜谱与食疗方案

图书在版编目 (CIP) 数据

好孕私房菜: 孕产期智力菜谱与食疗方案/牛建茹, 曾会莲 编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009. 3

(聪明孕妈轻松读本)

ISBN 978-7-5381-5770-3

I. 好… II. ①牛…②曾… III. ①孕妇—菜谱②产妇—菜谱③孕妇—食物疗法④产妇—食物疗法 IV. TS972.164 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第211714号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 东莞市翔盈印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm×210mm

印 张: 5

字 数: 55千字

印 数: 1~10000

出版时间: 2009年3月第1版

印刷时间: 2009年3月第1次印刷

责任编辑: 宋纯智

封面设计: 黑米粒书装

版式设计: 子非鱼

责任校对: 徐跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5770-3

定 价: 18.80元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http : //www.lnkj.com.cn

好孕 是美味的

好孕是美味的
003

同事生了，孩子不足4斤，大家去看她时，她不停抱怨怀孕时全程照顾她的婆婆，说婆婆的过于俭省使宝宝营养不良。紧跟着，另一个朋友怀孕了，老公忙得团团转，天天大鱼大肉伺候着，可她吃什么吐什么，不停嚷嚷说味道难吃死了。

我们便想到了做这本《好孕私房菜——孕产期智力菜谱与食疗方案》。

想告诉身为孕妈的您和您的家人，怀孕是特殊的阶段，需要特殊的营养，俭省和大鱼大肉都是误区，关键是要满足所需。孕期漫长而胎宝宝的发育日新月异，您对营养和口味的需要时刻变化，不能科学地挑选食材，并活色生香巧妙烹制，就无法保证胎宝宝的智慧和体重。

我们在书中细致指出了孕妈和胎儿每个孕月所需要的关键营养素，罗列了最富含这些营养素的食材，遴选了最简单美味的烹制方式。针对孕产各阶段女性身体容易出现的症状，提出了细致的食疗方案。

您会看到，这不单单是菜谱，还是一本孕产营养手册；不单单是孕产食疗指南，还是一扇帮助您认识食材的窗户。

您会看到，食材是常见的，方法是常用的，但食材与食材的组合及食材与烹调方式的碰撞是精心构思的，什么孕月推荐什么菜式也推敲再三。

当您顶着微微隆起的肚子苦度炎夏时，花生米炒芹菜会显得更爽口，而其营养价值一点不会输给山珍海味。最关键的是，本书提供的所有菜式都出奇简单，即便没有婆婆大人或老公在身边，自己也能轻松搞定。

最后，衷心祝福您和您的宝贝，阅读愉快，吃得开心！

编者

孕一月私房菜 007

妈宝对话、专家提示

本月关键营养：P008-叶酸、蛋白质

特别食材介绍：P010-莴苣、P013-小白菜
P016-草菇、P018-虾

推荐食谱：P009-莴苣肉片、P011-牛肉丝炒胡萝卜
P012-鸡脯扒小白菜、P014-鱼粒虾仁
P015-草菇炖豆腐、P017-椒盐凤尾虾

孕二月私房菜 019

妈宝对话、专家提示

本月关键营养：P020-氨基酸、脂肪、维生素E

特别食材介绍：P022-莲藕、P025-鲈鱼
P028-玉米、P030-卷心菜

推荐食谱：P021-桂花糯米藕、P023-扒银耳
P024-清蒸酸梅鱼、P026-腰果彩椒炒猪腱
P027-松仁玉米、P029-奶油卷心菜

孕三月私房菜 031

妈宝对话、专家提示

本月关键营养：P032-维生素A、钾

特别食材介绍：P035-南瓜、P037-甘草
P039-土豆、P041-金针菇

推荐食谱：P033-素高汤、P034-南瓜蒸肉
P036-甘草卤鸡蛋、P038-咖喱鸡块土豆
P040-金针菇拌芹菜、P042-香蕉薯泥

孕早期食疗 043

P043-止呕餐、P045-安胎餐

孕四月私房菜 047

妈宝对话、专家提示

本月关键营养：P048-钙、维生素D

特别食材介绍：P050-木耳、P052-绿豆
P055-豆腐、P058-甜椒

推荐食谱：P049-凉拌核桃黑木耳、P051-甘草绿豆煲米饭
P053-鸡蛋鲜虾豆松、P054-骨汤烩酿豆腐
P056-虾片粥、P057-甜椒牛肉

059 孕五月私房菜

妈宝对话、专家提示

本月关键营养：P060-锌、铁

特别食材介绍：P063-鸡肉、P065-松子
P067-芹菜、P069-沙茶酱推荐食谱：P061-红苹果生鱼汤、P062-核桃龙眼炒鸡丁
P064-云南小瓜松子肉丁、P066-花生米炒芹菜
P068-沙茶煎肉、P070-鲜嫩清香炒猪腰

071 孕六月私房菜

妈宝对话、专家提示

本月关键营养：P072-磷、碘

特别食材介绍：P075-黄豆、P078-干贝
P080-紫菜、P082-海蜇推荐食谱：P073-鸡肉红烧豆腐、P074-猪脚黄豆汤
P076-淮山瘦肉煲乳鸽、P077-花生干贝粥
P079-沙锅紫菜汤、P081-醋拌蜆皮

083 孕中期食疗

P083-补血餐、P086-消肿餐、P089-降压餐

091 孕七月私房菜

妈宝对话、专家提示

本月关键营养：P092-植物性脂肪、卵磷脂

特别食材介绍：P095-黑芝麻、P098-蘑菇、P100-山药

推荐食谱：P093-花生鱼头汤、P094-黑芝麻汤圆
P096-丝瓜炒黑木耳

P097-杂菇汤、P099-红枣山药炖南瓜

101 孕八月私房菜

妈宝对话、专家提示

本月关键营养：P102-亚油酸、葡萄糖

特别食材介绍：P104-香芋、P108-豌豆
P110-核桃、P112-苹果推荐食谱：P103-香芋焖鸭、P105-腐竹白果粥
P106-板栗烧鸡、P107-豌豆炒腊肠
P109-核桃炖兔、P111-苹果豆腐羹

孕九月私房菜 113

妈宝对话、专家提示

本月关键营养：P114-维生素B₁、钙

特别食材介绍：P116-虾皮、P119-花蛤

P121-燕麦、P124-红枣

推荐食谱：P115-皮蛋虾皮炒青椒、P117-糯米酿红枣、P118-蟹味菇花蛤、P120-花生燕麦粥

P122-松仁红三鱼、P123-桂圆红枣粥

孕十月私房菜 125

妈宝对话、专家提示

本月关键营养：P126-铁、碳水化合物

特别食材介绍：P128-竹笋、P130-西米

P132-牛肉、P135-胡萝卜

推荐食谱：P127-笋丝炒牛肉、P129-蜜瓜西米露

P131-柠檬黑椒牛肉、P133-苹果雪梨汤

P134-土家三丝、P136-沙参玉竹老鸭汤

孕晚期食疗 137

P137-通便餐、P139-降糖尿餐

产后食疗 141

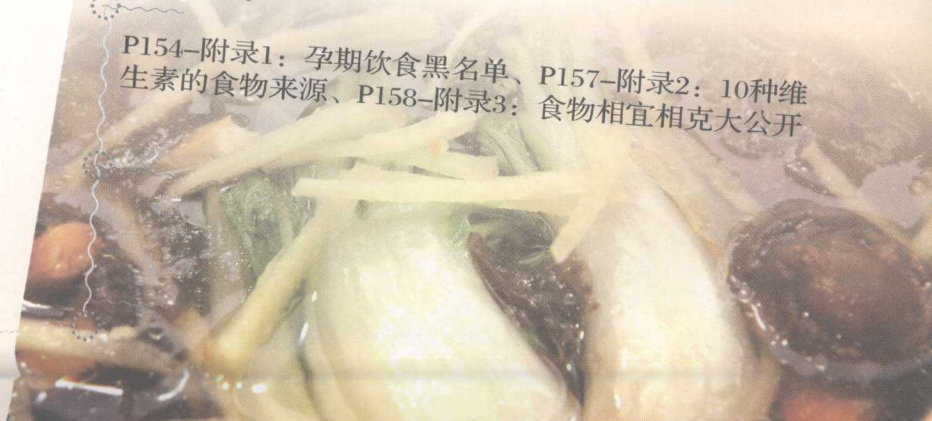
P141-开胃餐、P143-止血餐、P144-滋补餐

P147-催乳餐、P148-止恶露餐、P149-下恶露餐

P150-止腹痛餐、P152-消肿餐

附录 154

P154-附录1：孕期饮食黑名单、P157-附录2：10种维生素的食物来源、P158-附录3：食物相宜相克大公开



孕一月私房菜

◎妈宝对话

妈妈：当上妈妈的感觉？哈哈，跟当老佛爷差不离吧！不让我吃就是不让宝宝吃，让我不高兴就是让宝宝不高兴！宝宝你就放心长吧，妈妈小心伺候着，谁让你妈妈的小皇帝呢！

宝宝：虽说“朕”现在连小指甲大小都没有，可“朕”的心脏已经开始跳动了哦！你听，扑通扑通……行了行了，别没事老打探我，皇帝的心跳是随便给听的么？！

◎专家提示

怀孕1个月，胎宝宝需要的营养并不多。不过请孕妈咪们从现在就培养良好的饮食习惯，不挑食，不偏食，保持营养均衡，三餐定时定量，并多吃未加工处理过的食物，如五谷杂粮、新鲜蔬菜和水果等。在烹调的时候，要以保留食物的原味为主。

在补充营养的同时，要特别注意，不要无意间吃下会导致流产的食物。比如：大麦芽、薏苡仁、马齿苋。

◎本月关键营养

叶酸

叶酸对孕妇很重要，尤其在孕初期。如在怀孕头3个月内缺乏叶酸，可导致胎儿神经管发育缺陷，从而增加裂脑儿、无脑儿的发生率。

富含叶酸的食材

绿色蔬菜类：莴苣、西红柿、胡萝卜、青菜、龙须菜、花椰菜、油菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇等。

新鲜水果类：橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃、李、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、梨等。

禽肉类：鸡肉、牛肉、羊肉等。

豆类、坚果类：黄豆及豆制品、核桃、腰果、栗子、杏仁、松子、胡桃等。

谷物类：米糠、小麦胚芽、糙米等。

其他：动物肝脏、蛋类、核桃油。

蛋白质

蛋白质是胎儿生长发育的基本原料，孕期对蛋白质的需要量增加，以满足母体、胎盘和胎儿生长的需要。在孕期增加的体重中，蛋白质占将近1千克，其中一半贮存于胎儿体中。

富含蛋白质的食材

奶，肉类，蛋类，虾，蟹，大豆类（其中以黄豆的营养价值最高），芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果类。

◎推荐食谱

莴苣肉片

【材料准备】

莴苣300克，瘦猪肉150克，酱油、料酒各少许，盐、醋、蛋清、水淀粉、鸡精、葱段、姜片各适量

【烹饪方法】

1. 将莴苣去皮，择洗干净，切成薄片；瘦猪肉洗净，切片，盛放在碗内，加入盐、酱油、料酒和蛋清一起搅拌，然后加适量淀粉抓匀上浆。
2. 锅中油烧至八分热，爆香葱段和姜片，再加入瘦猪肉片翻炒。
3. 放入莴苣、料酒、酱油、醋、盐和鸡精一起翻炒，快熟时，加少许水淀粉勾芡，翻炒均匀即可起锅。

【温馨提示】炒肉的过程中，在保持猪肉嫩滑口感的同时，请一定要注意要把肉完全炒熟炒透。

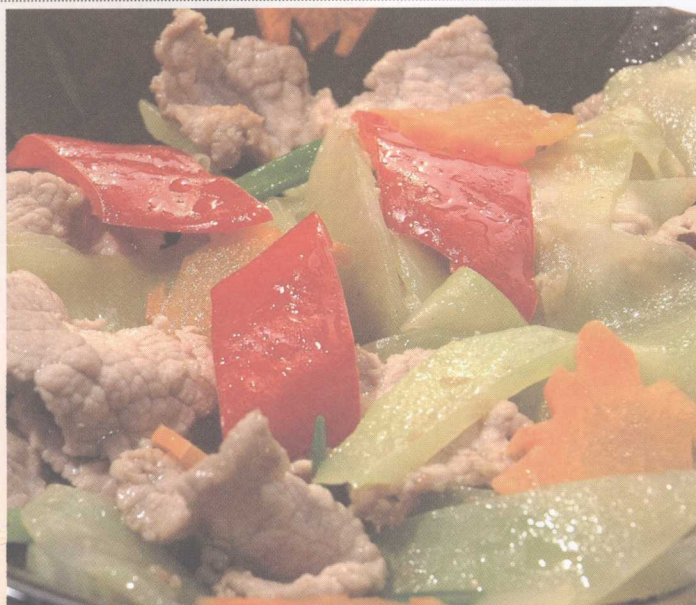
步骤1



步骤2



步骤3



◎特别食材介绍

莴苣

莴苣分叶用和茎用两种。叶用莴苣又称生菜，茎用莴苣又称莴笋。莴苣茎叶虽然味苦，但所含的莴苣素能促进胃液分泌、刺激消化、增进食欲，并具有止痛止血和催眠的作用。



【营养功效】

莴苣富含蛋白质、糖、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C以及钙、磷、铁等营养成分，具有清热解毒、利尿、帮助睡眠及保护视力等功效。

【烹饪提示】

吃莴苣，以食茎为主。莴苣的肉质嫩，茎可生食、凉拌、炒食、干制或腌渍。

【选购】

选购时，应选择茎粗壮、鲜嫩多汁、无裂口、纤维少、无病虫害的莴苣。

【保存】

购买莴苣后，不马上清洗，直接用报纸或者保鲜膜裹好放冰箱，可存放1~2周。这里有个保存叶类蔬菜用的万能准则，即水分越少，越容易存放，尤其是干水菜或真空包装的。

【温馨提示】

吃莴苣，不要随意抛弃叶子，叶子也是爽口的生菜，做凉拌菜或装饰在肉类上是不错的选择。



◎推荐食谱

牛肉丝炒胡萝卜

【材料准备】

牛肉50克，胡萝卜150克，酱油、植物油各15克，精盐、淀粉各10克，葱花、姜片、料酒各少许

【烹饪方法】

1. 牛肉洗净切成肉丝，用淀粉、酱油、料酒调汁，把牛肉丝浸泡入味；胡萝卜洗净刮去皮，切成细丝。

2. 锅置火上，放少许油，先下胡萝卜丝快炒，再放入精盐、酱油炒匀，取出备用。

3. 锅内再加少量油烧热，先下葱、姜略炒，再放入牛肉丝，用旺火快炒几下，然后将炒过的胡萝卜丝放入，用旺火炒，加入剩下的酱油，拌匀即可。

【温馨提示】牛肉营养丰富，其蛋白质、维生素含量高，与胡萝卜搭配，营养价值尤其突出。

步骤1



步骤2



步骤3



◎推荐食谱



鸡脯扒小白菜

【材料准备】

小白菜1千克，鸡胸肉200克，花生油50克，盐4克，味精2克，料酒10克，牛奶50克，水淀粉15克，葱花5克，鸡汤适量

【烹饪方法】

1. 将小白菜去根洗净，每棵劈成4瓣，切10厘米长的段，开水焯透，捞出用凉水过凉，沥去水分，在盘中摆好；鸡肉切块。
2. 锅置火上，放油烧热，下葱花炆锅，烹料酒，加入鸡汤和盐，放入鸡肉和小白菜，用旺火烧开，加入味精、牛奶，并用水淀粉勾芡，盛入盘内即可。

【温馨提示】开水焯小白菜时不要焯得过烂，应该在开水中转两圈立即捞出。



◎特别食材介绍

小白菜

小白菜属十字花科，是蔬菜中含矿物质和维生素较为丰富的蔬菜，最适宜在冬天和初春食用。

【营养功效】

小白菜含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等。其中钙的含量较高，几乎是大白菜含量的2~3倍。

【烹饪提示】

最适合煮食、炒食，或者做成菜汤。

【选购】

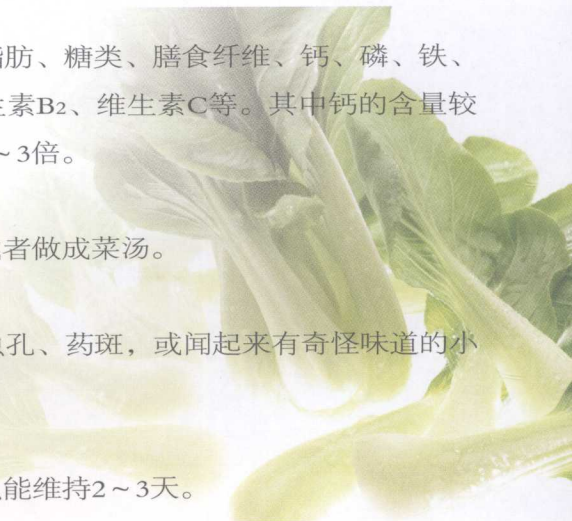
尽量避免选购表面有虫孔、药斑，或闻起来有奇怪味道的小白菜。

【保存】

小白菜用保鲜袋冷藏只能维持2~3天。

【温馨提示】

小白菜的烹煮时间不宜过长，否则会大量破坏其中的叶绿素。也不宜生吃。





◎推荐食谱

鱼粒虾仁

【材料准备】

净鱼肉100克，虾仁100克，荸荠100克，玉米粒50克，鸡汤30克，淀粉、盐、鸡精各适量

【烹饪方法】

1. 将净鱼肉切成丁（即鱼粒），虾仁洗净，均加少许淀粉拌匀；荸荠洗净，去皮，切丁。
2. 锅中热油，放入鱼丁和虾仁炒散，再放入鸡汤和荸荠，加盐和鸡精调味，炒至荸荠呈半透明时放入玉米粒翻炒均匀即可。

【营养价值】

鱼和虾都是优质蛋白质的来源，既清淡又美味，非常适合准妈妈们的营养和口味需求。

【温馨提示】一定要选用没有小刺的鱼肉。翻炒时手要轻，动作要慢一点，否则鱼肉容易炒碎。



◎推荐食谱

草菇炖豆腐

【材料准备】豆腐500克，草菇20克，竹笋15克，油菜心25克，盐3克，酱油20克，味精2克，黄酒10克，淀粉10克，麻油5克

【烹饪方法】

1. 将竹笋去壳去皮后洗净切片；油菜心择洗干净；淀粉加水适量调匀成湿淀粉约20克；将豆腐切成4厘米长、2厘米宽、1厘米厚的块，放在锅内，加清水、少许精盐，用文火炖10分钟后，捞出沥净水。

2. 锅架火上，放入麻油，烧热后下清汤100克、黄酒少许，放入草菇、笋片、油菜心、剩余精盐、酱油、味精、豆腐块，烧沸后用湿淀粉勾芡出锅即可。

【营养价值】

豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的8种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高。



◎特别食材介绍

草菇

草菇原产自广东，又称包脚菇、兰花菇，具有鲜、脆、嫩特点，有“菇中之王”“放一片，香一锅”等美誉，连慈禧太后都对它赞不绝口。因出口量大，故国际上特别称呼草菇为“中国蘑菇”。



【营养功效】

草菇富含蛋白质、氨基酸、脂肪、碳水化合物和维生素C等营养成分，单是氨基酸就有18种，其中就有人体必需且不能合成的8种，占氨基酸总量的38.2%。经研究证明，草菇还对癌细胞的生长有抑制作用。

【烹饪提示】

炒食或煮汤。

【选购】

新鲜的草菇颜色黑白分明；形态呈卵球形；手感坚实，不松软。如果发现草菇表面发黄，有水流出并发黏，说明这是变质的草菇，要避免选购。

【保存】

新鲜的草菇在空气中容易氧化，因此买回来后要用清水洗净，放入1%的盐水中浸泡10~15分钟，捞出沥干放入塑料袋，可以保鲜3~5天。

【温馨提示】

草菇最好还是购买鲜品，但购买干品时要检查是否干燥，无霉变。