

注重饮食调节 打造健康生活

看人下菜碟系列

孕妇营养餐

营养医学专家审定、点评、推荐

元红双福◎主编



农村读物出版社

民以食为天 食以美为先



时鲜随佳肴共舞 营养伴美味齐飞



孕妇营养餐

元红 双福 主编



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇营养餐/元红, 双福主编. —北京: 农村读物出版社, 2008.12

(看人下菜碟系列)

ISBN 978-7-5048-5183-3

I. 孕… II. ①元…②双… III. 孕妇—妇幼保健—食谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第204605号

主 编	元 红 双 福
统 筹	周学武
编 著	朱太治 周学武 侯熙良 常方喜 石晓亮 彭 利 陈 辰 孙 燕 贾全勇 孙 鹏 王雪蕾 徐正全 梅妍娜 赵 晶 裴 丽 李华华 刘继灵 石婷婷
审 稿	韩 磊
摄 影	 文化工作室
设 计	www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣 刘博浩
出 版 行	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行 所	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	720mm X 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷
印 数	1~8000册
定 价	15.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

CONTENTS

写在前面：孕妇的生理特点和营养原则 — 05

孕早期

刀鱼炖茼蒿	07
番茄鸡蛋汤	07
翡翠鱼米	08
土豆炖排骨	09
紫菜鸡蛋汤	09
桃仁山药泥	10
丝瓜玉米羹	11
芝麻拌菠菜	11
肉末翠鹦哥	12
砂仁鲫鱼	13
什锦鲜果炒饭	13
玉米肉粿	14
青椒土豆丝	15
海带萝卜肉丝汤	15
五谷丰登	16
香椿拌豆腐	17
翡翠番茄片	17

孕中期

青豆炒虾仁	29
土豆炖牛肉	29
奶油番茄汤	30
金笋奶汤鲫鱼	31
鸡肉面	31
金瓜炒虾球	32
苹果奶蛋	33
菠菜拌粉丝	33
串烤虾仁	34

酸辣白菜	18
鲜鱼蒸蛋羹	19
鲜奶茭白	19
甜羹小水饺	20
香菇炖鲈鱼	21
安胎鲤鱼粥	21
高粱米粥	22
香扒银耳	23
山药固胎粥	23
南瓜黄金饼	24
酸菜牛肉末	25
芙蓉五彩蛋	25
营养素汤	26
杜仲腰花	27
肉末胡萝卜粥	27
冬瓜鸡腿煲	28

海米烧菜心	35
虾皮鸡蛋汤	35
奶汤鲫鱼	36
糯米阿胶粥	37
冬瓜炒肉丝	37
炒蛤蜊	38
香蕉牛奶西米露	39
鲜奶玉米笋	39
油焖春笋	40



桃仁烩虾球	41
芝麻黄鱼排	41
番茄豆腐	42
板栗焖仔鸡	43
核桃奶汁	43
家常荞麦面条	44
黄豆炖排骨	45
海带粥	45
南瓜色拉	46
翡翠猪肝汤	47
白菜熘肥肠	47

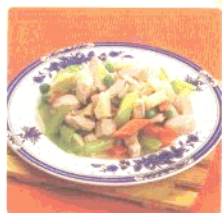
孕后期

核桃仁拌芹菜	53
鸡蓉玉米羹	53
鸡汤嫩豆腐	54
蔬菜鸡蛋色拉	55
茄汁白菜	55
黄瓜炒虾	56
红烧牛蹄筋	57
酱香五花肉	57
番茄黄焖牛肉	58
鲜蘑牛肉丝	59
香菇豆腐	59
虾仁玉米粒	60
西芹鸭丁	61
营养鸡蛋糕	61
大虾捞饭	62
菠菜炒鸡蛋	63
油菜炒肉丝	63
余鲛鱼丸子	64
奶汁白菜	65
茄汁山药	65

银耳鳊鱼汤	48	姜丝炒茼蒿	51
鸡肝小米粥	49	松仁香菇	51
芙蓉竹荪蛋	49	粉蒸豌豆	52
菠菜色拉	50	番茄汤	52



番茄冬菇玉米羹	66
茭白滑蛋	67
银芽鸡丝	67
蛤蜊疙瘩汤	68
果香八宝粥	69
板栗烧菜心	69
家常小豆腐	70
珊瑚素什锦	71
番茄炖鲛鱼	71
洋葱烧鸡翅	72
南瓜饼	73
鲜奶蛋清	73
香滑鲈鱼片	74
香烤蛤蜊	75
莴苣炒肉片	75
番茄苹果芝麻蜜	76
鲛鱼饺子	77
海带小包子	77



附录：孕妇生活温馨提醒

孕妇生活注意事项	78
孕妇生产前注意事项	79

写在前面：孕妇的生理特点和营养原则

怀孕期是需要加强营养的特殊生理时期，因为胎儿生长发育所需的所有营养素均来自母体，孕妇本身需要为分娩和分泌乳汁储备营养素，孕期维持正常营养状况对于妊娠过程及胎儿、婴儿的发育，均有很重要的作用。

生理特点：



代谢改变：孕期母体的合成代谢活动在激素的影响下有所增强，基础代谢率也增加，对于各类营养素的需求增加，脂肪、蛋白质的需要量都增加，除供给胎儿生长发育需要，还要为分娩期的消耗做准备。

消化系统：激素变化导致平滑肌松弛、消化液分泌减少，胃肠道蠕动减慢，常伴有胃胀气和便秘。孕早期有恶心、呕吐等妊娠反应，会引起各种营养素摄入减少。

血液系统：正常非孕妇的血浆容量约为2600ml，孕妇约增加50%，即大约增加身体水分约1000ml，红细胞数量平均增加20%，因为红细胞增加的幅度没有血容量增加的幅度大，所以血液相对稀释，血红蛋白浓度下降，可能会出现生理性贫血。

肾脏功能：妊娠期需要排出母体自身和胎儿代谢的废物，肾的负担加重。肾血容量和肾小球滤过率增加，但肾小管的重吸收率没有明显增加，导致尿中葡萄糖、氨基酸、水溶性维生素排出增加。

体重改变：在怀孕期间，体重平均增加约11Kg，包括7kg水分、3kg脂肪和1kg蛋白质。正常体重孕妇每周增加0.4kg，体重较低的孕妇每周增加0.5kg，体重超重孕妇每周增加0.3kg比较合适。体重增加过快或过慢对胎儿的发育都会产生不利的影响。



营养原则



蛋白质：在怀孕的早、中、晚期，每天应分别额外增加蛋白质5克、15克和20克。必须增加优质蛋白质的摄入量，即鱼、蛋、奶及豆类制品。

脂类：在胎儿脑及神经系统发育时，需要适量的必需脂肪酸，所以，妊娠过程中，必须有脂肪摄入及储备。多吃鱼肉及坚果类，可以补充更多的不饱和脂肪酸，但应防止因为脂肪摄入过多引起孕妇过度肥胖及相关疾病的发生。



糖类：胎儿的脂肪氧化酶活力很低，几乎无法利用脂肪供能，所以，葡萄糖是供胎儿能量的唯一来源。如果孕妇的摄入量不足，就必须节省自己需要的葡萄糖来满足胎儿的需要，同时不得不氧化脂肪和蛋白质来供能，这样容易出现酮症或酮症酸中毒。因此，孕妇每天至少要摄入150~250克的糖类，同时，糖类占总摄入能量的60%左右为宜。



矿物质：胎儿大量需要钙时，母体会动用自己的骨钙以满足胎儿的需求，这样会造成母体缺钙，导致骨质疏松。牛奶是钙的良好食物来源，小虾米皮、蛋类、芝麻酱、海带等都是钙的食物来源。妊娠期铁储备总量约为1000毫克，孕期如果铁缺乏，会增加早产儿和低出生体重儿的发生率。孕早、中、晚期的铁的供给量应该为每天15毫克、25毫克和35毫克。动物性食物中的铁的吸收比植物性食物中铁的吸收高。胎儿对锌的需要孕末期最多，如果锌缺乏，会增加胎儿畸形的发生率，摄入充足的锌有利于胎儿发育和预防先天性缺陷。碘是合成甲状腺素所必需的营养素，孕妇每天碘供给量为200微克。



维生素：缺乏维生素D会影响胎儿骨骼发育，过多摄入维生素D则会导致中毒，孕妇每天维生素D的供给量为10微克。充足的维生素B₂可以有利于铁的吸收，孕妇每日应摄入1.7毫克。补充叶酸的时间应从孕前1个月到孕后3个月。孕妇每天应补充400微克叶酸。胎儿的发育需要大量的维生素C，对胎儿的骨、齿的正常发育、造血系统健全和机体抵抗力等都有促进作用，孕妇如果缺乏维生素C易贫血、出血，也可导致早产、流产，建议每天摄入130毫克。



科学

(青岛大学医学院附属医院营养科主任)

刀鱼炖茼蒿

原料

鲜刀鱼、嫩茼蒿各400克，葱花、姜丝、盐、清汤、料酒、花生油各适量。

制作

- ① 将刀鱼去头，洗净切成菱形块；茼蒿去叶、根，洗净切段。
- ② 炒锅注油烧热，放入刀鱼用小火煎至两面金黄，下入葱花、姜丝略炒，添入料酒、清汤，中火熬炖。
- ③ 炖至汤稍白，放入茼蒿，撒入盐，再炖15分钟，出锅即成。

医师点评

刀鱼（带鱼）有补气开胃、安心养胎的功效。



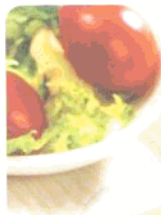
番茄鸡蛋汤

原料

番茄150克，鸡蛋1个，海米、香菜末、盐、香油、色拉油各适量。

制作

- ① 将番茄洗净，放入开水锅中烫一下，剥去皮，切成块；海米用温水泡好，鸡蛋打散搅匀。
- ② 锅中注油烧热，加入盐、番茄略炒，添水，放入海米烧开。
- ③ 将鸡蛋液慢慢淋入锅中，待蛋花浮起，撒入香菜末，淋香油搅匀即成。



医师点评

番茄具有抗衰老作用，常食可使皮肤保持嫩白。鸡蛋对胚胎发育非常有益，还能使准妈妈保持良好的记忆力。



翡翠鱼米

原料

鲜鱼肉400克，青椒、红椒各100克，蛋清1个，盐、湿淀粉、料酒、花生油各适量。

制作

- ① 将鱼肉洗净，切成粗粒，放碗内，加入盐、料酒、蛋清、湿淀粉上浆。
- ② 青椒、红椒去籽，切成粗粒。
- ③ 炒锅注油烧至四成熟，下鱼粒炒至白色，放入青椒粒、红椒粒煸炒断生，加盐、少许清水烧开，用湿淀粉勾芡，翻炒均匀，淋上热油，出锅即成。

营养师点评

青椒中的辣椒素能刺激唾液分泌，增进食欲，帮助消化，防止便秘。



土豆炖排骨

原料

土豆、排骨、番茄各100克，香菜末、葱花、姜末、盐、鸡精、酱油、醋、料酒、清汤、花生油各适量。

制作

- ① 将排骨洗净，剁成块，放入加盐的开水锅中焯一下，捞出，沥干水分。
- ② 土豆洗净去皮，切成块；番茄洗净切成块。
- ③ 锅中注油烧热，下入排骨略炸，加入葱花、姜末、料酒、酱油、醋略炒，放入番茄、土豆块，添入清汤，大火煮10分钟，撇去浮沫，撒入盐，中火炖约20分钟，撒入鸡精、香菜末调味即可。

医师点评

土豆营养丰富，含有丰富的维生素及钙、钾等，易于消化吸收。

紫菜鸡蛋汤

原料

黄瓜50克，紫菜25克，鸡蛋1个，姜末、盐、酱油、香油各适量。

制作

- ① 将紫菜泡入温水中，去杂质洗净，切成段；黄瓜洗净，切片；鸡蛋打散。
- ② 锅内添适量清水烧沸，加入盐、酱油、姜末，撇去浮沫，放入紫菜，淋入鸡蛋液烧沸，放黄瓜片，淋上香油搅匀即成。

医师点评

此汤营养较为全面，能强身健体，并有利于胎儿脑细胞、毛发、骨骼、牙齿等各器官的发育。





桃仁山药泥

原料

山药400克，熟米粉75克，油酥桃仁50克，山楂糕、白糖、色拉油各适量。

制作

- ① 将山药去皮洗净，入笼蒸熟，取出碾成泥；油酥桃仁剥成碎粒，山楂糕切碎粒。
- ② 锅内注油烧至四成热，放入山药泥、米粉用小火炒至翻沙吐油，加白糖、桃仁碎炒匀，撒上山楂糕粒，装盘即可。

营养师

核桃仁含有丰富的磷脂，是胎儿神经系统发育必不可少的物质，孕妇经常食用大有裨益。



丝瓜玉米羹

原料

丝瓜、嫩玉米粒各200克，胡萝卜、豆腐各50克，香菇2朵，盐、湿淀粉、香油各适量。

制作

- ① 把玉米粒刨成碎粒，丝瓜、胡萝卜、香菇洗净切小丁，豆腐切小丁。
- ② 将玉米碎粒放入滚水锅中煲约10分钟，加入胡萝卜丁、草菇丁煲约5分钟。
- ③ 放入丝瓜丁和豆腐丁的汤，微盐调味，用湿淀粉勾芡，淋入香油即可而成。

医师点评

丝瓜中的B族维生素、维生素C等，能保护皮肤、消除色斑，使皮肤洁白细嫩，是非常好的美容食品。

芝麻拌菠菜

原料

菠菜250克，熟芝麻25克，盐、鸡精、香油各适量。

制作

- ① 将菠菜择洗干净。
- ② 锅中添清水烧开，放入菠菜焯至断生，捞出晾凉，沥干水分。
- ③ 将焯好的菠菜切成段，放入盘内，加入盐、鸡精、香油、芝麻拌匀即可。

医师点评

菠菜含有大量的植物粗纤维，能够促进肠道蠕动，利于排便。常食有益于预防孕妇便秘。



肉末翠鹦哥

原料

菠菜300克，猪瘦肉150克，熟白芝麻、姜末、盐、鸡精、湿淀粉、鲜汤、色拉油各适量。

制作

- ① 将菠菜择洗干净，留根部；猪瘦肉洗净，切成碎末。
- ② 锅中添入清水烧沸，加少许盐、油，放入菠菜烫软，沥干水分，切成段，排入盘中。
- ③ 炒锅注油烧热，下姜末、碎肉末炒出香味，添少许鲜汤，加盐、鸡精烧沸，用湿淀粉勾芡，浇在菠菜上，撒上白芝麻即成。

医师点评

菠菜提取物具有促进细胞增殖的作用，能抗衰老，增强青春活力。





砂仁鲫鱼

原料

净鲫鱼250克, 砂仁25克, 葱、姜、盐、淀粉、生抽、料酒、色拉油各适量。

制作

- ① 将砂仁洗净, 捣碎; 葱、姜切成丝。
- ② 盐、淀粉、料酒拌匀, 涂在鲫鱼身上; 碎砂仁放在鱼腹、鱼身上, 上屉隔水蒸12分钟, 取出放入盘中。
- ③ 炒锅注油烧热, 下葱、姜丝爆香, 浇在鱼上, 淋上少许生抽即可。

医师点评

鲫鱼含丰富的蛋白质, 易于消化吸收, 常食可增强抗病能力。

什锦鲜果炒饭

原料

大米250克, 牛奶250毫升, 苹果丁100克, 菠萝丁50克, 蜜枣丁、葡萄干、核桃仁各25克, 桂圆肉、番茄酱、白糖、湿淀粉各适量。

制作

- ① 将大米淘洗净, 放入锅内, 流入牛奶和适量清水焖成软饭, 加适量白糖拌匀。
- ② 将番茄酱、苹果丁、菠萝丁、葡萄干、核桃仁、桂圆肉放入锅内, 加入清水、白糖烧沸, 用湿淀粉勾芡, 制成什锦色拉。
- ③ 将米饭盛入小碗内, 扣在盘中, 浇上什锦色拉即可。



医师点评

苹果中含有大量的镁、铁、铜、碘、锰、锌等微量元素, 常食可使皮肤细腻、润滑、有光泽。



玉米肉粑

原料

玉米粉400克，猪肉粒200克，黄豆粉50克，葱花、盐、味精、花椒粉、料酒、香油各适量。

制作

- ① 将玉米粉、黄豆粉、猪肉粒及各种调料放入盆内，用温水调匀，分成均匀等份，揉成圆形，压扁成粑。
- ② 平底锅抹油烧热，放入玉米粑两面煎烙结硬，再放入烤箱烘烤至熟，取出装盘即成。

医师点评

此菜有很好的蛋白质互补的作用。





青椒土豆丝

原料

土豆200克，青椒4个，葱花、盐、鸡精、色拉油各适量。

制作

- ① 土豆洗净，削去皮，切成细丝，放入清水中浸泡15分钟；青椒洗净，去籽，切成丝。
- ② 炒锅汪色拉油烧热，放入青椒炒至色翠绿，盛入盘中。
- ③ 锅中留少许油烧热，下入葱花爆香，放入泡好的土豆丝炒熟，加入青椒丝、盐、鸡精和少量清水，炒拌均匀即可。

医师点评

青椒含有丰富的维生素C、维生素K，对牙龈出血、坏血病、贫血、血管脆性增加有辅助治疗作用。

海带萝卜肉丝汤

原料

水发海带100克，猪肉50克，胡萝卜25克，葱、姜、盐、鸡精、酱油、清汤、香油、花生油各适量。

制作

- ① 将猪肉切成细丝；海带洗净，卷成卷，切成细丝；葱、姜分别切成丝；胡萝卜洗净去皮，切成细丝。
- ② 将海带丝、胡萝卜丝放入沸水锅中焯一下，捞出控净水。
- ③ 锅中注入花生油烧热，下入葱丝、姜丝爆香，放入猪肉丝翻炒变白，加入酱油、清汤、盐、海带丝、胡萝卜丝烧沸，撇去浮沫，淋香油调味，撒鸡精调匀即可。

医师点评

海带含碘丰富，孕妇经常食用可预防胎儿发生呆小症。

