



妈妈宝宝健康饮食
MAMA BAOBAO JIANKAN YINSHI



孕期食谱



科学技术出版社



妈妈宝宝健康饮食
MAMA BAODAO JIANKAN YINSHI

孕期食谱

陈丽 林巧燕 崔小妹 姜隽楹 编著

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期食谱/陈丽等编著.-福州:福建科学技术出版社, 2003.6 (2003.11重印)

(妈妈宝宝健康饮食)

ISBN 7-5335-2102-1

I.孕… II.陈… III.孕妇-妇幼保健-食谱

IV.TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第008410号

书 名 孕期食谱

妈妈宝宝健康饮食

编 著 陈丽 林巧燕 崔小妹 姜隽楹

出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路76号, 邮编:350001)

经 销 各地新华书店

排 版 福建科学技术出版社排版室

印 刷 人民日报社福州印务中心

开 本 850毫米×1168毫米 1/32

印 张 4.125

插 页 2

字 数 100千字

版 次 2003年6月第1版

印 次 2003年11月第2次印刷

印 数 5 001-8 000

书 号 ISBN 7-5335-2102-1/TS·201

定 价 8.90元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换




前言

生育一个健康、聪明的孩子，是每个家庭都很关心的问题。

妇女受孕后，一个小小受精卵，在其母体子宫内经过256天左右的发育，增长至出生时重3千克左右的足月儿，其重量增加了几亿倍。这是人的一生中生长速度最快的时期，也是最需要营养的时期，而其所需要的营养完全由母体供给。同时，孕妇自身为了适应妊娠而发生了一系列生理变化，也需要大量的营养。所有这些营养完全由母亲从食物中获取。因此，孕妇营养的好坏，不仅影响自身的健康，也将直接影响到胎儿的生长和发育。如果孕妇营养不良，孕妇自身可出现头晕乏力、牙齿松动、贫血等营养不良疾病；胎儿则由于无法摄取充足的营养，也会出现发育迟缓或停止发育，甚至引起流产、早产、死产、胎儿畸形、出生后智力落后等不良后果。相反，如果孕妇营养过剩，不仅孕妇自身增加了并发糖尿病、高血压等危险，而且胎儿也可能长成巨大儿，导致难产的可能。

因此，孕妇应当摄入充足而平衡的营养，才能保证母子健康。所谓充足而平衡的营养是指孕妇的饮食在质和量上都能够满足母子需要，包括充足的热能和优质蛋白质、适量的脂肪和无机盐，以及足够的维生素和微量



元素，其中各种营养素必须合理搭配，既无不足，也不过剩。

妊娠全过程总共近10个月，根据其临床特点和营养生理特点分为3期：前3个月（孕1周~12周）称为孕早期，中期4个月（孕13周~28周）称为孕中期，后3个月（孕29周~40周）称为孕晚期。妊娠各期的营养需求并不相同。为了指导孕妇合理进食，我们编写本书奉献给读者。本书按孕早期、孕中期、孕晚期3个阶段，并以妊娠4周为一个孕龄单位，分别阐述孕妇变化、胎儿（或胚胎）变化及其营养需求，并据此精心编选食谱及菜谱。另外还阐述了孕前营养及特殊孕妇的营养问题。书中所选的食谱和菜谱，力求简单实用。当然，书中所选的食谱和菜谱，只要符合合理的营养供给，亦可以在不同的阶段灵活调换使用。

我们希望本书对准备怀孕和正在怀孕的“准妈妈”们有所帮助，并预祝她们养育出健康聪明的宝宝。

作者

2003年1月

目录

一、孕前营养与食谱/1

(一) 孕前营养与优生的关系/1

(二) 孕前饮食禁忌和营养要求/2

(三) 孕前推荐食谱和菜肴制作/4

芙蓉鲫鱼/5

鸭肉木耳汤/7

干烧鲤鱼/8

香菇炒青菜/6

芝麻小白菜/7

炸羊肉/9

笋丝炒牛肉丝/6

干贝鸡汤/7

番茄焖明虾/9

鳗鱼蒸蛋/6

芹菜拌腐竹/8

附录 孕前体重及其意义/10

二、孕早期（孕1~12周）营养与食谱 /11

(一) 孕1~4周/12

1. 孕妇变化和胚胎形成/12

2. 推荐食谱和菜肴制作/13

白煮虾/14

椒盐鲳鱼/15

海蛎豆腐汤/16

芙蓉凤/14

酱肉丝/16

芹菜炒鱿鱼/17

红烧肉/15

番茄牛肉汤/16

附录 预产期的推算/17

(二) 孕5~8周/17

1. 孕妇和胚胎变化/17

2. 推荐食谱和菜肴制作/19

小排骨海带汤/20

木耳炒鱿鱼/21

萝卜排骨汤/22

香菇炒肉片/21

鲈鱼汤/22

羊肉汤/23

蟹白汤/21

韭黄肉丝/22

椒盐虾蛄/23

3. 早孕反应的饮食调节及食疗菜谱/23

砂仁蒸鲤鱼/25

姜汁粳米糊/25

生姜大枣砂仁饮/26

生姜乌梅饮/25

橘皮生姜饮/25

姜汁牛奶/25

芝麻拌红糖/25

(三) 孕9~12周/26

1. 孕妇和胎儿变化/26

2. 推荐食谱和菜肴制作/26

花生米牛肉汤/28

黑木耳炒肉片/29

红菇豆腐汤/30

金针鸭汤/28

牛排汤/29

清蒸猪肚汤/30

筒骨墨鱼汤/28

黄瓜红虾/29

3. 先兆流产的食疗菜谱/30

绿豆粥/31

姜汁炒糯米糊/31

枸杞羊肉粥/32

麦冬粥/31

砂仁鲫鱼汤/31

三、孕中期(孕13~28周) 营养与食谱/33

(一) 孕13~16周/34

1. 孕妇和胎儿变化/34

2. 推荐食谱和菜肴制作/35

排骨豆芽汤/36	糖醋脆皮鱼/38	出水鲜虾/40
糖醋熘鱼片/37	牛肉末炒芹菜/39	虾仁冬瓜/41
凉拌芹菜/37	金丝海蟹/39	排骨豆腐羹/41
木耳鸡汤/38	黄瓜拌草莓/40	

3. 小腿抽筋的食疗菜谱/41

牛奶粥/42	虾片粥/42	排骨粥/43
--------	--------	--------

(二) 孕17~20周/43

1. 孕妇和胎儿变化/43

2. 推荐食谱和菜肴制作/44

熘肝尖/46	冬瓜鲫鱼煲/47	糟排骨/49
美味蛋/46	三鲜对虾/48	火腿鲤鱼/49
鸡茸桂鱼/47	蚝油芥蓝/48	
虾仁炒芹菜/47	泥鳅钻豆腐/48	

3. 缺铁性贫血的食疗菜谱/50

当归鸡汤/50	二冬甲鱼汤/51	花生枸杞蛋/52
瘦肉汤/51	大枣木耳汤/51	
养血粥/51	乌鸡汤/52	

(三) 孕21~24周/52

1. 孕妇和胎儿变化/52

2. 推荐食谱和菜肴制作/53

文豆腐/54	火腿蛋花汤/56	奶汁海带/57
木耳鲈鱼汤/55	黄瓜炒猪肉片/56	番茄炒牛肉/57
螺炖肘花/55	八宝鸭/56	鸡茸竹荪汤/58

附录 家庭孕期自我监护 /58

(四) 孕25~28周 /59

1. 孕妇和胎儿变化 /59
2. 推荐食谱和菜肴制作 /60

珍珠鸡块 /61	胡萝卜炖鸭汤 /62	菇笋鲷鱼 /63
桂鱼豆腐羹 /62	番茄豆腐汤 /63	白肉拌莴笋 /64
竹笋炖甲鱼 /62	白肉片 /63	茶香骨 /64

3. 妊娠期间便秘的食疗菜谱 /65

萝卜排骨汤 /65	蜂蜜粥 /66	萝卜糕 /66
小肠豆芽汤 /66	乌梅饮 /66	

四、孕晚期 (孕29~40周) 营养与食谱 /67

(一) 孕29~32周 /68

1. 孕妇和胎儿变化 /68
2. 推荐食谱和菜肴制作 /69

番茄炒鸡片 /70	肉丝炒面 /72	虾仁烧豆苗 /73
苦瓜炒肉片 /70	番茄蛋汤 /72	清蒸黄花鱼 /74
炒三丝 /71	竹荪排骨汤 /72	鸡肉粥 /74
猪肝汤 /71	西芹炒牛肉丝 /73	
虾米炒盖菜 /71	海蛎豆腐瘦肉汤 /73	

3. 先兆早产的食疗菜谱 /74

杜仲糯米粥 /75	淮山炖乌骨鸡 /75	红枣莲子银耳汤 /75
-----------	------------	-------------

(二) 孕33~36周 /76

1. 孕妇和胎儿变化 /76
2. 推荐食谱和菜肴制作 /77

黄鱼羹 /78

金玉满堂 /79

花枝丸炒竹笋 /80

鱼头豆腐煲 /78

宫爆鸡丁 /79

毛豆炒虾仁 /80

苦瓜酿肉 /79

清蒸鲈鱼 /80

木耳猪肝汤 /81

(三) 孕37~40周 /81

1. 孕妇和胎儿变化 /81
2. 推荐食谱和菜肴制作 /82

排骨黄豆汤 /84

油爆双脆 /84

胡萝卜烧牛肉 /85

烧黄鳝 /84

血豆腐汤 /85

凉拌三丝 /86

韭黄炒肚丝 /84

糖醋猪肝 /85

蒜香带鱼 /86

五、特殊孕妇的营养与合理饮食 /87

(一) 妊娠合并糖尿病 /87

1. 营养的特殊要求 /87
2. 推荐食谱和菜肴制作 /88

猪肉蒸咸蛋黄 /89

沙锅对虾粉丝 /90

香蕉肉脯 /92

虾米蒸鲤鱼 /90

鸳鸯蛋 /91

芹菜鱼丝 /92

排骨焖豆豉 /90

冬笋牛肉丝 /91

(二) 妊娠合并病毒性肝炎 /93

1. 营养的特殊要求 /93
2. 推荐食谱和菜肴制作 /94

枣仁黄瓜鱼片/95

肉末烧茄子/96

香菇鸡汤/97

梅菜扣肉/95

番鸭芋头汤/96

西芹炒百合/97

蛤蜊汤/96

蛭汤/97

附录 乙型肝炎病毒携带者孕妇的饮食/98

(三) 妊娠合并心脏病/99

1. 营养的特殊要求/99

2. 推荐食谱和菜肴制作/100

白汤鲫鱼/101

冬菇桂花鱼/102

猪肉三鲜豆腐羹/103

芝麻肉片/101

清炖牛肉/102

五味白肉/104

白斩鸡/102

鸡蛋花汤/103

(四) 妊娠合并肾炎/104

1. 营养的特殊要求/104

2. 推荐食谱和菜肴制作/105

赤豆冬瓜氽鲤鱼/106

清蒸鲳鱼/107

炒文蛤/108

杏仁炖肉/107

锦绣火鸭丝/108

榨菜肉丝汤/108

蟹肉冬瓜汤/107

酱肉丝/108

(五) 妊娠高血压综合征/109

1. 营养的特殊要求/110

2. 推荐食谱和菜肴制作/110

牛肉丁豆腐/111

木耳黄瓜鱼羹/113

冬瓜薏米煲鸭/114

蟹烧菠菜/112

蛤蜊鲫鱼汤/113

鱼片汤/114

丝瓜海瓜子汤/112

木耳烧豆腐/113

番茄炒肉片/114

(六) 胎儿宫内生长迟缓/115

1. 营养的特殊要求/116

2. 推荐食谱和菜肴制作/116

沙锅鸭块/117

古老肉/118

腐乳扣肉/119

茉莉虾仁/117

堂肉炒蛋/119

滑肉白菜/120

鸡丝鱼肚汤/118

黄瓜鱼雷菜汤/119

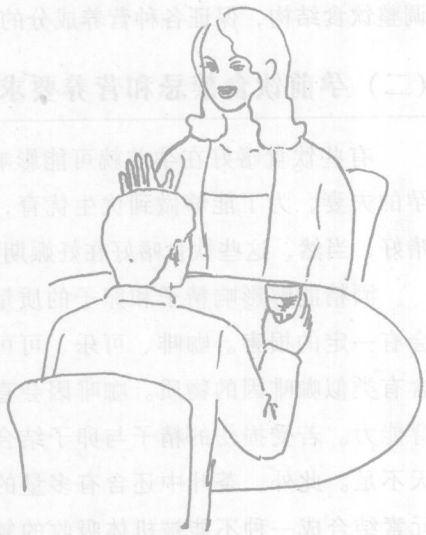
一、孕前营养与食谱

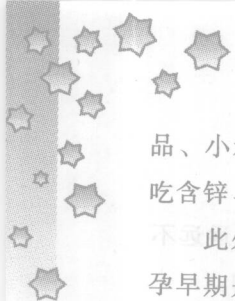
许多孕妇往往在知道怀孕后才开始补充营养，其实这远远不够，因为，孕前营养对于保证宝宝的健康，也是非常重要的。

（一）孕前营养与优生的关系

优生一词，在希腊文中的原意是指健康遗传，即出生的孩子从父母那里获得健康的遗传素质，从而在智力、体力、相貌等方面都是优良的。在现代，所谓的优生，就是指通过改善遗传素质并采取一系列有效的措施，保证所生的后代是健康聪明的，也就是说，优生就是避免各种物理、化学及生物等因素对胎儿产生有害的影响，防止和减少遗传病的发生，保证所生的孩子是优良的。

孕前营养对优生起着重要的作用。孕前营养可直接影响到父母精子和卵子的质量，而精子和卵子在成为受精卵的那一刻往往就已经决定了宝宝的先天体质。只有孕前营养充足而平衡，才能保证“精强卵壮”，为优生创造必要条件。相反，如果孕前营养不良就有可能导致父母精子和卵子的质量下降，对胎儿产生不利影响。例如，人体缺锌可能使精子活动力减弱，卵子成熟度下降，这类精子与卵子结合形成的受精卵可能会导致流产、早产、胎儿畸形等；孕前就缺乏叶酸可致胎儿的神经管缺陷率提高。鱼、贝类食





品、小米等含有丰富的锌，新鲜绿色蔬菜等含有丰富的叶酸。多吃含锌、叶酸丰富的食物无疑有助于优生。

此外，不少孕妇在孕早期妊娠反应剧烈，不能正常进食，而孕早期是胚胎组织分化和主要器官、系统的萌芽阶段，任何营养素的缺乏都容易造成胎儿发育不良或造成先天缺陷及畸形。如果孕妇在孕前体内就积蓄了足够的营养成分，则对孕早期的胎儿营养供给十分有利。

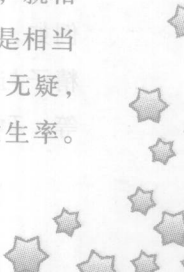
因此，计划怀孕的夫妻，为了能够生育出一个健康的宝宝，在怀孕前半年（至少在怀孕前三个月）就要开始适当增加营养，调整饮食结构，保证各种营养成分的全面摄入。

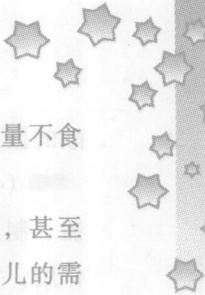
(二) 孕前饮食禁忌和营养要求

有些饮食嗜好在孕前就可能影响到健康怀孕，因此，计划怀孕的夫妻，为了能够做到优生优育，在孕前就应该终止以下不良嗜好，当然，这些饮食嗜好在妊娠期间也不应该保留。

酒精能够影响精子和卵子的质量，烟中的尼古丁对受精卵也会有一定的损害。咖啡、可乐、可可饮料等含有咖啡因，浓茶也含有类似咖啡因的物质。咖啡因会直接伤害精子，影响男子的生育能力。若受损伤的精子与卵子结合，可能会导致胎儿畸形或先天不足。此外，茶叶中还含有多量的鞣酸，鞣酸可与食物中的铁元素结合成一种不能被机体吸收的复合物，影响铁的吸收，导致缺铁性贫血的发生。

制作油条时，必须加入一定量的明矾，而明矾是一种含铝的无机物。1根油条含有约1.5克明矾，如果每天吃进两根油条，就相当于每天吃进3克明矾，这样天天积蓄起来，其摄入的铝量是相当惊人的。众所周知，超量的铝可使痴呆症的发生率提高。无疑，孕前及孕期体内积蓄的铝通过胎盘后，可增加痴呆儿的发生率。





因此，嗜好油条的妇女，为了自身及其宝宝的健康，应尽量不食或少食油条。

如果孕前经常食用高糖食物，可能会引起糖代谢紊乱，甚至成为潜在的糖尿病患者。这些妇女在怀孕后，由于体内胎儿的需要，对糖的摄入继续增加，则极易出现妊娠糖尿病。妊娠糖尿病不仅危害孕妇本人的健康，也将危及孕妇体内胎儿的健康发育和成长，并极易出现流产、早产和死胎。宝宝出生后，孕妇成为典型的糖尿病患者，而宝宝可能是巨大儿或大脑发育障碍患者，故孕前应避免高糖饮食。

因此，计划怀孕的夫妻必须于孕前半年，至少前一个月，不仅要禁用烟酒、咖啡、可乐、浓茶等，还应停止食用油条、高糖食物等。

此外，菠菜一直被误认为是理想的补血食品。其实，菠菜的主要成分是草酸，草酸对锌、钙有着不可低估的破坏作用，而锌和钙是人体不可缺少的微量元素，故孕前就应少食菠菜。

不少临床药物如部分抗生素和中草药，对精子的活动、卵子的成熟等有不利的影 响，因此，孕前就应谨慎用药。

孕前的营养应充分考虑正常成年人自身的需要，精子、卵子发育的需要以及性生活的消耗，参照充足而平衡的营养原则，要求如下。

（1）保证充足的热能。最好在每天供给正常成人需要的9200千焦的基础上，再加上1700千焦，以供给性生活的消耗，同时为受孕积蓄一部分能量。

（2）保证充足的优质蛋白质。男女双方每天摄取的优质蛋白质应为80~100克，才能保证受精卵的正常发育。

（3）保证脂肪的供给。脂肪是机体热能的主要来源，其所含必需脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质，增加优质脂肪

酸的摄入对怀孕有益。

(4) 充足的无机盐、微量元素和钙、铁、锌、铜等在构成骨骼、制造血液、提高智力、维持体内代谢平衡等方面起着重要的作用，并有助于精子与卵子的发育。

(5) 适量的维生素能够有助于精子、卵子及受精卵的发育与成长，但是过量的维生素如脂溶性维生素也会对身体有害。根据以上营养要求，建议夫妻双方每天应摄入主食400~600克，鱼类和禽畜肉类150~200克，蛋50~100克，牛奶（或豆浆）250毫升，蔬菜（新鲜绿色蔬菜至少占2/3）500克，时令水果100~150克，植物油40~50克，硬果类食物20~50克。

(三) 孕前推荐食谱和菜肴制作

食谱1

早餐：面包150克，牛奶250毫升。

点心：水果150克。

午餐：煮白粳150克，芙蓉鲫鱼150克，香菇炒青菜250克。

点心：蛋羹100克。

晚餐：米饭150克，笋丝炒牛肉丝150克，炒青菜250克。

点心：瓜子50克。

食谱2

早餐：煮汤圆150克，火腿50克。

点心：牛奶250毫升。

午餐：米饭150克，鳗鱼蒸蛋150克，炒青菜250克。

点心：水果150克。

晚餐：炒米粉150克，鸭肉香菇汤200克，芝麻小白菜250克。

点心：核桃仁50克。

*水果指时令水果，下同。

**青菜应尽量为新鲜绿色蔬菜，下同。

食谱3

早餐：稀饭150克，咸蛋1个。

点心：水果100克。

午餐：炒面150克，干贝鸡汤200克，芹菜拌腐竹250克。

点心：开心果50克。

晚餐：米饭150克，干烧鲤鱼150克，炒青菜250克。

点心：牛奶250毫升。

食谱4

早餐：小米粥150克，鹌鹑蛋50克，卤豆腐50克。

点心：牛奶250毫升。

午餐：煮粉干150克，炸羊肉200克，炒青菜250克。

点心：水果100克。

晚餐：米饭150克，番茄焖明虾100克，炒青菜250克。

点心：花生仁50克。

芙蓉鲫鱼

【原料】鲫鱼1尾（300克），鸡蛋清2个，熟火腿8克，葱10克，姜3片8克，醋6克，鸡清汤250克，精盐、味精适量。熟植物油20克。

【制法】

（1）鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，斜切下鱼头和鱼尾，同鱼身一起装入盘中，加醋和葱姜，上笼蒸10分钟取出，头尾和原汤不动，用小刀剔下鱼肉。

（2）将蛋清打散后，放入鱼肉、鸡汤、原汤，加入精盐、味精搅匀，将一半装入汤碗，上笼蒸至半熟取出，再将另一半倒在上面，上笼蒸熟，即为芙蓉鲫鱼，同时把鱼头、鱼尾蒸熟。

（3）将芙蓉鲫鱼和鱼头鱼尾取出，头、尾分别摆放芙蓉鲫鱼两头，拼成鱼形，撒上火腿末、葱花，淋入熟植物油即成。