

凤凰卫视  
汉竹编著  
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌  
亲亲乐读系列

李宁 主编 北京协和医院营养专家

# 吃不胖的 怀孕营养餐

..... 关注孕期饮食，食谱不单调，.....  
体重不超标，助你轻松瘦孕。



江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·亲亲乐读系列

# 吃不胖<sup>的</sup> 怀孕营养餐

李宁主编 汉竹编著



江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

吃不胖的怀孕营养餐 / 李宁主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.6

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-9090-9

I. ①吃… II. ①李… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱IV. ① TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 050207 号



## 吃不胖的怀孕营养餐

---

主 编 李 宁  
编 著 汉 竹  
责任编辑 刘玉锋  
特邀编辑 姜秀颖 李佳昕 张 欢  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方 晨

---

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
印 刷 南京精艺印刷有限公司

---

开 本 715 mm × 868 mm 1/12  
印 张 15  
字 数 150 000  
版 次 2018年6月第1版  
印 次 2018年6月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-9090-9  
定 价 49.80元

---

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

## 孕1月 长胎不长肉饮食方案 /16

- 1 先别使劲补，饮食有节制 /16
- 2 宜多吃嫩玉米 /16
- 3 进食不宜狼吞虎咽 /17
- 4 不宜全吃素食 /17



## 吃不胖的6种食物 /18

- 苹果 49 千卡 /18
- 莜麦菜 10 千卡 /18
- 冬瓜 12 千卡 /18
- 西蓝花 30 千卡 /19
- 牛肉 110 千卡 /19
- 鸡肉 167 千卡 /19



## 孕1月 营养又不胖的食谱 /20

- 苹果葡萄干粥 /20
- 南瓜包 /20
- 韭菜炒虾仁 /20
- 银耳冬瓜汤 /21
- 凉拌素什锦 /21
- 土豆炖鸡胸肉 /21
- 芋头莲子羹 /22



- 土豆饼 /22
- 彩蔬西蓝花 /22
- 山药枸杞豆浆 /23
- 海带鸡蛋卷 /23
- 甜椒炒牛肉 /23
- 奶酪蛋汤 /24
- 什锦沙拉 /24
- 什锦西蓝花 /24
- 海米白菜 /25
- 芦笋蛤蜊饭 /25
- 牛肉饼 /25
- 麻酱莜麦菜 /26
- 红枣鸡丝糯米饭 /26
- 冰糖藕片 /26
- 芥蓝腰果炒香菇 /27
- 芹菜拌花生 /27
- 鸡丝凉面 /27
- 奶香南瓜糊 /28
- 白菜豆腐粥 /28
- 紫菜鸡蛋饼 /28
- 骨汤奶白菜 /29
- 南瓜蒸肉 /29
- 荷塘小炒 /29

## 孕2月

### 孕2月 长胎不长肉饮食方案 /32

- 1 养成良好的用餐习惯 /32
- 2 每天 1 杯牛奶 /32
- 3 多吃天然食物 /33
- 4 体重下降别担心，饮食清淡很关键 /33



### 吃不胖的 6 种食物 /34

- 香蕉 80 千卡 /34
- 玉米 106 千卡 /34
- 香菇 23 千卡 /34
- 竹笋 23 千卡 /35
- 南瓜 23 千卡 /35
- 柠檬 37 千卡 /35



### 孕2月 营养又不胖的食谱 /36

- 南瓜油菜粥 /36
- 土豆烧牛肉 /36
- 番茄面片汤 /36
- 南瓜燕麦粥 /37
- 松仁玉米 /37
- 虾仁豆腐 /37



- 香菇山药鸡 /38
- 紫菜包饭 /38
- 麻酱豇豆 /38
- 橙汁酸奶 /39
- 排骨面 /39
- 奶香菜花 /39
- 肉末炒菠菜 /40
- 竹笋卤面 /40
- 红薯粥 /40
- 草莓藕粉 /41
- 芦笋炒肉 /41
- 香蕉哈密瓜沙拉 /41
- 玉米香菇虾肉饺 /42
- 番茄鸡蛋羹 /42
- 柠檬煎鳕鱼 /42
- 香菇疙瘩汤 /43
- 奶油葵花子粥 /43
- 什锦果汁饭 /43
- 番茄疙瘩汤 /44
- 奶酪手卷 /44
- 玉米牛蒡排骨汤 /44
- 肉蛋羹 /45
- 口蘑炒豌豆 /45
- 芥菜干贝汤 /45

# 孕3月

## 孕3月长胎不长肉饮食方案 /48

- 1 早餐吃好, 晚餐不过饱 /48
- 2 宜吃新鲜天然的酸味食物 /48
- 3 宜吃些粗粮 /49
- 4 避免吃高脂肪、油腻食物 /49



## 吃不胖的6种食物 /50

- 虾 48 千卡 /50
- 猕猴桃 58 千卡 /50
- 豆腐 81 千卡 /50
- 草莓 31 千卡 /51
- 鲈鱼 105 千卡 /51
- 油菜 12 千卡 /51



## 孕3月营养又不胖的食谱 /52

- 海参豆腐汤 /52
- 香菇油菜 /52
- 猪肝油菜粥 /52
- 明虾炖豆腐 /53
- 松子意大利通心粉 /53
- 山药黑芝麻糊 /53
- 三文鱼粥 /54



- 养胃粥 /54
- 水果拌酸奶 /54
- 肉末炒芹菜 /55
- 豆苗鸡肝汤 /55
- 银耳拌豆芽 /55
- 青椒炒鸭血 /56
- 番茄炖牛肉 /56
- 海藻绿豆粥 /56
- 西米火龙果 /57
- 虾皮豆腐汤 /57
- 莲藕橙汁 /57
- 南瓜饼 /58
- 西米猕猴桃糖水 /58
- 虾酱蒸鸡翅 /58
- 香菇鸡汤 /59
- 红烧鲤鱼 /59
- 橙香鱼排 /59
- 香蕉鸡蛋卷饼 /60
- 红烧带鱼 /60
- 牛奶浸白菜 /60
- 银耳核桃糖水 /61
- 番茄炖豆腐 /61
- 清蒸鲈鱼 /61

# 孕4月

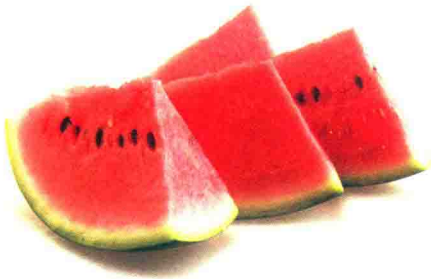
## 孕4月长胎不长肉饮食方案 /64

- 1 每天要多摄入 300 千卡热量 /64
- 2 主食摄入要充足 /64
- 3 全面摄取营养 /65
- 4 不宜过量吃水果 /65



## 吃不胖的 6 种食物 /66

- 莲藕 76 千卡 /66
- 芹菜 18 千卡 /66
- 鲫鱼 108 千卡 /66
- 紫甘蓝 33 千卡 /67
- 白萝卜 23 千卡 /67
- 豆角 34 千卡 /67



## 孕4月营养又不胖的食谱 /68

- 什锦面 /68
- 香油芹菜 /68
- 番茄猪骨粥 /68
- 海蜇拌双椒 /69
- 虾仁娃娃菜 /69
- 牛肉焗饭 /69
- 清炒蚕豆 /70



- 豌豆粥 /70
- 糖醋白菜 /70
- 鸭肉冬瓜汤 /71
- 鲫鱼丝瓜汤 /71
- 牛腩炖藕 /71
- 荸荠银耳汤 /72
- 凉拌空心菜 /72
- 奶酪烤鸡翅 /72
- 香菇荞麦粥 /73
- 咖喱蔬菜鱼丸煲 /73
- 白萝卜海带汤 /73
- 干烧黄花鱼 /74
- 如意蛋卷 /74
- 清蒸大虾 /74
- 阳春面 /75
- 紫薯山药球 /75
- 鱼头木耳汤 /75
- 三鲜馄饨 /76
- 鳗鱼饭 /76
- 豆角肉丝炒面 /76
- 紫甘蓝什锦沙拉 /77
- 菠菜胡萝卜蛋饼 /77
- 香菇炖鸡 /77

# 孕5月

## 孕5月长胎不长肉饮食方案 /80

- 1 补充水分 /80
- 2 控制体重从调节每餐饮食比例开始 /80
- 3 要控制体重，晚餐不宜这样吃 /81



## 吃不胖的6种食物 /82

- 牛奶 54 千卡 /82
- 番茄 20 千卡 /82
- 西葫芦 19 千卡 /82
- 柚子 42 千卡 /83
- 彩椒 26 千卡 /83
- 蛤蜊 62 千卡 /83



## 孕5月营养又不胖的食谱 /84

- 松仁鸡蛋卷 /84
- 西葫芦鸡蛋饼 /84
- 蛤蜊豆腐汤 /84
- 胡萝卜炒鸡蛋 /85
- 五彩蒸饺 /85
- 五仁大米粥 /85
- 三丁豆腐羹 /86
- 玉米面发糕 /86
- 凉拌蕨菜 /86



- 醋焖腐竹带鱼 /87
- 五彩玉米羹 /87
- 荞麦凉面 /87
- 盐水鸡肝 /88
- 鲜奶炖木瓜雪梨 /88
- 麻酱素什锦 /88
- 东北乱炖 /89
- 鸡蓉干贝 /89
- 三色肝末 /89
- 百合莲子桂花饮 /90
- 什锦烧豆腐 /90
- 芝麻茼蒿 /90
- 砂锅鱼头 /91
- 凉拌萝卜丝 /91
- 银耳樱桃粥 /91
- 豆腐馅饼 /92
- 豆角烧荸荠 /92
- 芦笋番茄 /92
- 苹果蜜柚橘子汁 /93
- 香椿苗拌核桃仁 /93
- 彩椒炒腐竹 /93



# 孕6月

## 孕6月长胎不长肉饮食方案 /96

- 1 全麦制品能有效控制体重 /96
- 2 良好的饮食习惯可以避免体重飙升 /96
- 3 不要刻意节食 /97



## 吃不胖的6种食物 /98

- 胡萝卜 30 千卡 /98
- 莴笋 15 千卡 /98
- 金针菇 32 千卡 /98
- 橙子 48 千卡 /99
- 酸奶 72 千卡 /99
- 圆白菜 24 千卡 /99



## 孕6月营养又不胖的食谱 /100

- 紫薯银耳松子粥 /100
- 桑葚汁 /100
- 鸡肝枸杞汤 /100
- 老北京鸡肉卷 /101
- 香菇肉粥 /101
- 粉蒸排骨 /101
- 花生排骨粥 /102
- 烤鱼青菜饭团 /102
- 芝麻圆白菜 /102



- 鹌鹑蛋烧肉 /103
- 菠萝虾仁烩饭 /103
- 开心果百合虾 /103
- 蛤蜊白菜汤 /104
- 香菇炖乳鸽 /104
- 双鲜拌金针菇 /104
- 橄榄菜炒四季豆 /105
- 牛奶梨片粥 /105
- 糯米麦芽团子 /105
- 椰味红薯粥 /106
- 蜜烧双薯丁 /106
- 芥菜黄鱼卷 /106
- 小米鸡蛋粥 /107
- 鲜虾芦笋 /107
- 香菇豆腐塔 /107
- 胡萝卜玉米粥 /108
- 红豆西米露 /108
- 水果酸奶吐司 /108
- 莴笋猪肉粥 /109
- 腰果炒芹菜 /109
- 蜂蜜芒果橙汁 /109

# 孕7月

## 孕7月长胎不长肉饮食方案 /112

- 1 宜吃利尿、消水肿的食物 /112
- 2 清淡肉汤利于控制体重 /112
- 3 宜用蔬菜条解决问题 /113
- 4 饥饿感来袭, 更要注意吃 /113



## 吃不胖的6种食物 /114

- 鱿鱼 75 千卡 /114
- 鳕鱼 88 千卡 /114
- 丝瓜 21 千卡 /114
- 黄瓜 12 千卡 /115
- 茼蒿 28 千卡 /115
- 茄子 23 千卡 /115



## 孕7月营养又不胖的食谱 /116

- 核桃仁紫米粥 /116
- 青菜冬瓜鲫鱼汤 /116
- 丝瓜金针菇 /116
- 彩椒三文鱼粒 /117
- 熘苹果鱼片 /117
- 清炒茼蒿 /117
- 腐竹玉米猪肝粥 /118



- 牛奶花生酪 /118
- 虾肉冬瓜汤 /118
- 松子爆鸡丁 /119
- 翡翠豆腐 /119
- 鳕鱼蛋饼 /119
- 萝卜虾泥馄饨 /120
- 香肥带鱼 /120
- 阿胶枣豆浆 /120
- 银耳鸡汤 /121
- 花生拌芹菜 /121
- 海米炒洋葱 /121
- 花生紫米粥 /122
- 橙香奶酪盅 /122
- 鲜虾火腿 /122
- 冬瓜蜂蜜汁 /123
- 枣杞蒸鸡 /123
- 豆角焖饭 /123
- 三丝牛肉 /124
- 豆腐油菜心 /124
- 胭脂冬瓜球 /124
- 木耳炒鱿鱼 /125
- 肉末茄子 /125
- 猪肝拌黄瓜 /125

# 孕8月

## 孕8月长胎不长肉饮食方案 /128

- 1 孕晚期控制体重在于预防营养过剩 /128
- 2 选好糖分摄入时间，控制体重不难 /128
- 3 控制体重不宜吃夜宵 /129
- 4 摄入有量，孕期不长胖 /129



## 吃不胖的6种食物 /130

- 山药 57 千卡 /130
- 香椿芽 47 千卡 /130
- 海参 72 千卡 /130
- 木瓜 29 千卡 /131
- 魔芋 24 千卡 /131
- 海带 13 千卡 /131



## 孕8月营养又不胖的食谱 /132

- 乌鸡糯米粥 /132
- 蛋黄紫菜饼 /132
- 豆角小炒肉 /132
- 红烧冬瓜面 /133
- 宫保素三丁 /133
- 海鲜炒饭 /133
- 橘瓣银耳羹 /134



- 茶树菇炖鸡 /134
- 海参豆腐煲 /134
- 木瓜牛奶果汁 /135
- 冰糖莲藕片 /135
- 软熘虾仁腰花丁 /135
- 丝瓜虾仁糙米粥 /136
- 五彩山药虾仁 /136
- 冬瓜腰片汤 /136
- 板栗扒白菜 /137
- 香煎三文鱼 /137
- 培根菠菜饭团 /137
- 牛奶草莓西米露 /138
- 虾皮海带丝 /138
- 橙子胡萝卜汁 /138
- 丝瓜炖豆腐 /139
- 香椿芽拌豆腐 /139
- 鳝鱼大米粥 /139
- 平菇小米粥 /140
- 椒盐排骨 /140
- 莴笋炒鸡蛋 /140
- 四色什锦 /141
- 鲜奶蛋羹 /141
- 菠菜魔芋汤 /141

# 孕9月

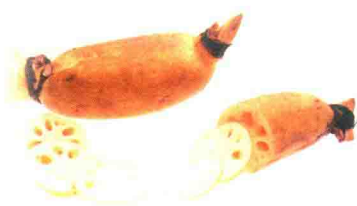
## 孕9月长胎不长肉饮食方案 /144

- 1 饮食宜清淡 /144
- 2 大量喝水体重也会飙升 /144
- 3 坚果吃多了容易引起体重飙升 /145
- 4 宜多吃有稳定情绪作用的食物 /145



## 吃不胖的6种食物 /146

- 猪肝 129 千卡 /146
- 红薯 102 千卡 /146
- 豆芽 19 千卡 /146
- 茭白 26 千卡 /147
- 芋头 81 千卡 /147
- 洋葱 40 千卡 /147



## 孕9月营养又不胖的食谱 /148

- 牛奶水果饮 /148
- 冬笋拌豆芽 /148
- 番茄培根蘑菇汤 /148
- 田园土豆饼 /149
- 四季豆焖面 /149
- 洋葱炒牛肉 /149
- 什锦粥 /150



- 香菜拌黄豆 /150
- 香豉牛肉片 /150
- 冬瓜鲜虾卷 /151
- 菠菜鸡煲 /151
- 牛蒡炒肉丝 /151
- 红薯山药小米粥 /152
- 熘肝尖 /152
- 鲤鱼红枣汤 /152
- 雪菜肉丝汤面 /153
- 鸡肉扒小白菜 /153
- 草菇烧芋圆 /153
- 猪瘦肉菜粥 /154
- 牛奶香蕉芝麻糊 /154
- 口蘑肉片 /154
- 琵琶豆腐 /155
- 小白菜煎饺 /155
- 香菇豆腐汤 /155
- 蜜汁南瓜 /156
- 蚕豆炒鸡蛋 /156
- 奶香玉米饼 /156
- 菠菜芹菜粥 /157
- 鲜蔬小炒肉 /157
- 鱼香茭白 /157

# 孕10月

## 孕10月 长胎不长肉饮食方案 /160

- 1 低脂肪、高蛋白质食物补体力又不长胖 /160
- 2 分娩当天再选择高热量食物 /160
- 3 继续坚持少食多餐 /161
- 4 喝低糖饮料也会长胖 /161



## 吃不胖的6种食物 /162

- 木耳 62 千卡 /162
- 樱桃 46 千卡 /162
- 豌豆 62 千卡 /162
- 芒果 35 千卡 /163
- 鸭血 55 千卡 /163
- 黄花鱼 98 千卡 /163



## 孕10月 营养又不胖的食谱 /164

- 玉米鸡丝粥 /164
- 菠菜鸡蛋饼 /164
- 鲷鱼豆腐羹 /164
- 香蕉香瓜沙拉 /165
- 小米面茶 /165
- 鸡蛋玉米羹 /165
- 陈皮海带粥 /166
- 清炒苜麦菜 /166



- 猪骨萝卜汤 /166
- 鲈鱼炖茄子 /167
- 樱桃虾仁沙拉 /167
- 果香猕猴桃蛋羹 /167
- 芒果鸡丁 /168
- 鸭血豆腐汤 /168
- 南瓜牛腩饭 /168
- 炆拌黄豆芽 /169
- 珍珠三鲜汤 /169
- 什锦海鲜面 /169
- 彩椒鸡丝 /170
- 海参汤面 /170
- 香蕉银耳汤 /170
- 香菇鸡丝面 /171
- 南瓜红枣汁 /171
- 黄花鱼炖茄子 /171
- 鸡血豆腐汤 /172
- 鲤鱼木耳汤 /172
- 奶酪三明治 /172
- 秋葵拌鸡肉 /173
- 紫苋菜粥 /173
- 干煸菜花 /173

## 附录

营养不增重的月子餐 /174

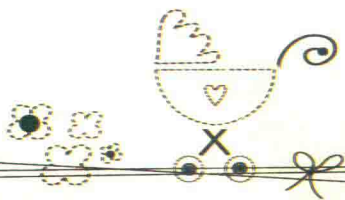
汉竹编著·亲亲乐读系列

# 吃不胖<sup>的</sup> 怀孕营养餐

李宁主编 汉竹编著



江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位



## 编辑导读

孕期怎么吃，能养胎又不胖？  
每天应该摄入多少热量才不会使体重飙升呢？  
哪些食物既有营养热量又相对较低？  
孕期食谱那么多，怎么吃能控制体重呢？  
……

孕妈妈体重的增加，会直接影响胎宝宝的生长发育。而体重的超标既会导致妊娠糖尿病和妊娠高血压疾病的发生，还可能造成巨大儿而难产。所以当下孕期体重管理成为医生和孕妈妈非常重视的事情，而饮食作为影响体重变化的一种因素，备受孕妈妈的关注。

本书为孕妈妈介绍了孕期长胎不长肉的饮食方案，以及不易吃胖的食材。从单一的食材到多样的食谱，参考热量、营养成分都一目了然。解决孕妈妈不知道哪些食材热量高、哪些食材热量低的问题。让孕妈妈吃美食的同时摄入胎宝宝发育所需营养。

同时，本书根据每个月孕妈妈的不同情况，给出了对应的热量摄入计划和体重管理计划，让孕妈妈进补更有针对性，孕期饮食不再迷茫。

所以，本书在介绍怀孕营养餐的同时，教孕妈妈如何合理控制体重增长，做到长胎不长肉，轻松顺利度过孕期。





## 孕1月 长胎不长肉饮食方案 /16

- 1 先别使劲补，饮食有节制 /16
- 2 宜多吃嫩玉米 /16
- 3 进食不宜狼吞虎咽 /17
- 4 不宜全吃素食 /17



## 吃不胖的6种食物 /18

- 苹果 49 千卡 /18
- 莜麦菜 10 千卡 /18
- 冬瓜 12 千卡 /18
- 西蓝花 30 千卡 /19
- 牛肉 110 千卡 /19
- 鸡肉 167 千卡 /19



## 孕1月 营养又不胖的食谱 /20

- 苹果葡萄干粥 /20
- 南瓜包 /20
- 韭菜炒虾仁 /20
- 银耳冬瓜汤 /21
- 凉拌素什锦 /21
- 土豆炖鸡胸肉 /21
- 芋头莲子羹 /22



- 土豆饼 /22
- 彩蔬西蓝花 /22
- 山药枸杞豆浆 /23
- 海带鸡蛋卷 /23
- 甜椒炒牛肉 /23
- 奶酪蛋汤 /24
- 什锦沙拉 /24
- 什锦西蓝花 /24
- 海米白菜 /25
- 芦笋蛤蜊饭 /25
- 牛肉饼 /25
- 麻酱莜麦菜 /26
- 红枣鸡丝糯米饭 /26
- 冰糖藕片 /26
- 芥蓝腰果炒香菇 /27
- 芹菜拌花生 /27
- 鸡丝凉面 /27
- 奶香南瓜糊 /28
- 白菜豆腐粥 /28
- 紫菜鸡蛋饼 /28
- 骨汤奶白菜 /29
- 南瓜蒸肉 /29
- 荷塘小炒 /29