

yes!

HAPPY
COOKING

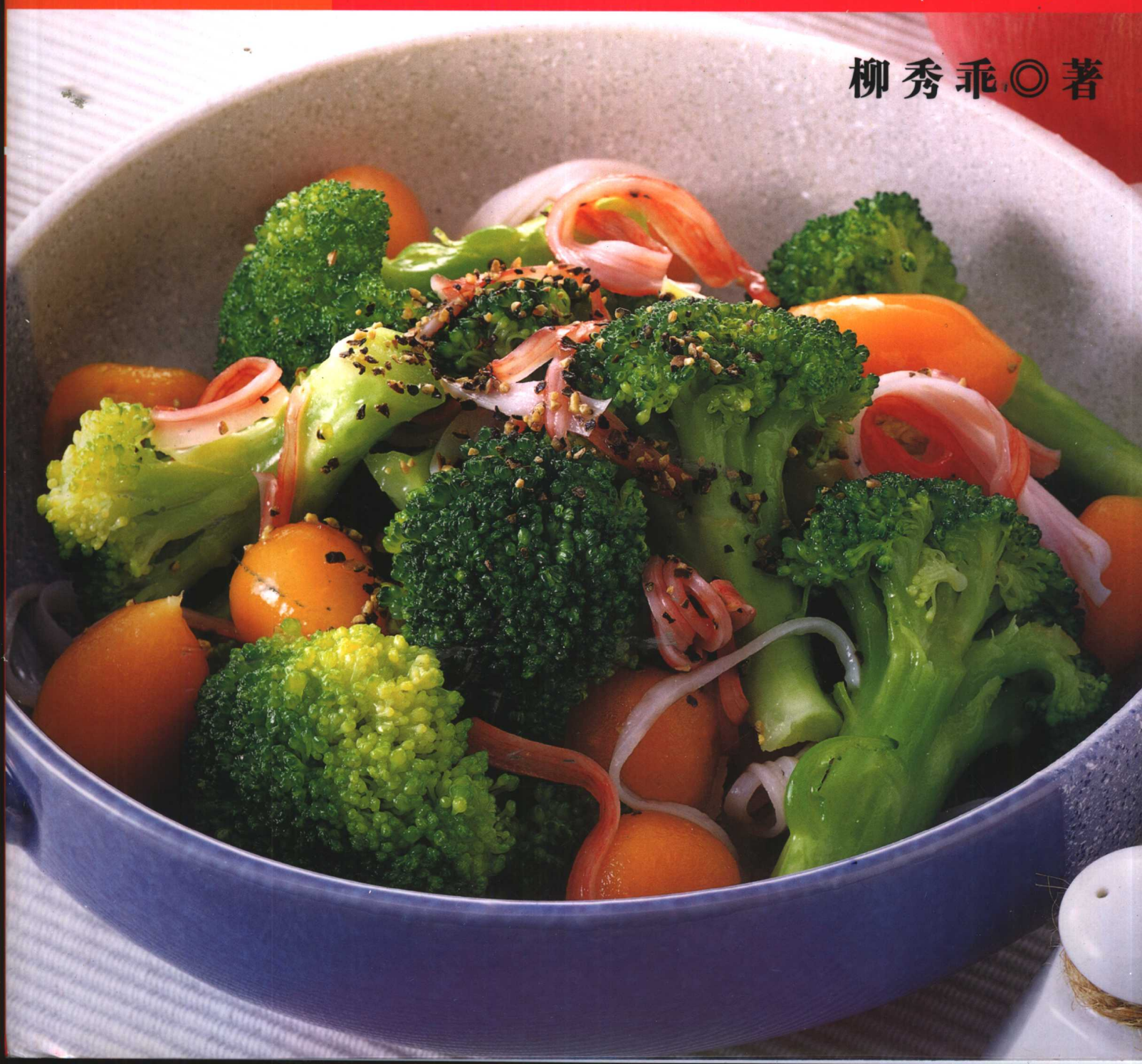
快乐厨房

变变变

贴心的营养呵护

怀孕坐月子食谱

柳秀乖◎著



yes! HAPPY COOKING

快乐厨房

变变变



贴心的营养呵护

怀孕坐月子食谱

吉林科学技术出版社



作者序

笔者从事于护理工作，多年来因为工作关系，接触不少准备怀孕和生产的妇女，询问有关孕期营养食物如何摄取、怎样吃才能孕育聪明可爱的健康宝宝；深感这方面的资讯若能准备充足，对计划怀孕的妇女和下一代的健康，皆有很大的帮助。

尽管现代妇女在日常饮食中，可轻易摄取到各种适当的营养素，然而人有“不患寡而患不均”的困扰，加上社会环境变迁，家庭形态改变，小家庭及夫妻皆是上班族人口日益增多，许多妇女真正在家“掌厨”的日子不多，经验不足，碰到怀孕需要多补充营养时，可能便以外食来打发，不仅多花钱，又无法摄取到均衡的营养。

因此，心中早有想法，希望把自己多年专业和营养保健的常识，和更多的妇女朋友分享，人人都能健康快乐地面对怀孕与生产。有鉴于此，当生活品味公司谢小姐主动邀我写一本“怀孕·坐月子”方面的食谱时，正好与我的构想不谋而合，经过几个月的企划、讨论和筹备，终于拍摄、制作完成，一了自己的多年来心愿。

本书内容分为：怀孕前期、怀孕后期和坐月子期三大阶段，依据妇女各时期的生理状况和特殊需求，调配数 10 道适当的菜肴，以符合母体与胎儿的需求。希望计划怀孕的准妈妈们，能够藉本食谱的营养建议，自我控制怀孕时期的饮食，以便度过辛苦的怀孕及生产过程，并孕育出健康的宝宝。

最后要谢谢本书摄影者陈先生和生活品味的编辑群，是他们在制作过程中大力帮忙，让本书得以画下完美的句点。读者看了本书若有任何疑问，欢迎来信询问，我一定会尽自己所知为各位作解答！

资深护理师
现从事妇幼营养咨询工作

C | O | N | T | E | N | T | S

目 录

作者序 2

如何孕育健康的宝宝 5

孕妇营养的来源 6



■ 怀孕前期/饮食营养建议 8

- 10 翡翠虾仁
- 12 酱肉四季豆
- 14 菠萝鲑鱼排
- 16 三色鸡丝
- 18 白果蒸蛋
- 20 清蒸枸杞虾
- 22 麻婆土豆
- 24 醋溜双色萝卜
- 26 菜花色拉
- 27 醋溜大白菜

- 28 银鱼煎蛋
- 29 香芹豆干
- 30 雪鱼香菇丝
- 32 酱汁鲜鱼汤
- 34 茄葱牛肉汤
- 36 山药排骨汤
- 38 养生汤
- 39 银耳竹笙汤
- 40 雪菜肉丝面
- 41 香菇肉粥

■ 怀孕后期/饮食营养建议 42

- 44 三色毛豆仁
- 46 烩三鲜
- 48 青蒜旗鱼片
- 50 蟹肉西兰花
- 52 三杯鸡块
- 54 糖醋参鱿片
- 56 猪肝菠菜
- 58 香菇烩豆腐



C | O | N | T | E | N | T | S

目 录



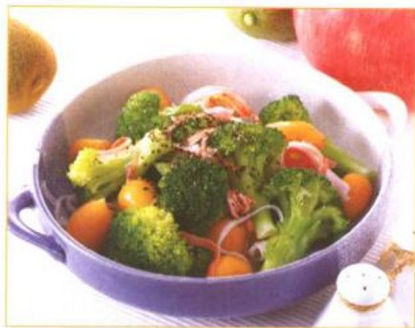
- 60 红烧牛腩
- 62 银芽鸡丝
- 63 凉拌茄子
- 64 银鱼苕菜羹
- 65 阿胶枸杞粥
- 66 鱼肉羹
- 67 黑木耳肉羹汤
- 68 艾叶羊肉汤
- 70 奇异果橙凤元葱汤
- 72 莲藕排骨汤
- 74 冬瓜排骨汤
- 76 归耆炖鸡

■ 坐月子期/饮食营养建议 78

- 80 杜仲腰花汤
- 82 竹筴干贝乌骨鸡
- 84 葱烧猪蹄
- 86 麻油鸡
- 88 麻油红凤菜
- 89 清蒸鲜鱼
- 90 木耳牛肉丝
- 91 龙眼肉蛋包汤
- 92 当归生地烧羊肉
- 94 四物排骨汤
- 96 花生红枣炖猪蹄
- 98 杜仲尾骨汤
- 100 首乌猪肝汤
- 102 葱香地瓜叶
- 103 干贝卷心菜
- 104 红豆米枣粥
- 105 益母草粥
- 106 麻油猪肚
- 108 羊肉滋补汤
- 110 十全大补鸡
- 112 滋补药材介绍
- 114 怀孕·坐月子保健须知



如何孕育健康的宝宝



怀孕生产，是每位女性身心变化最大的时期，在此期间该吃什么，才能孕育健康的宝宝？可说是所有准妈妈最关心的话题。因为胎儿成长所需的营养，主要来自母体的供给，而且妇女本身在怀孕前后，饮食需要量比较大，有时吃得多不见得是营养，甚至还会不小心吃进过多高热量及垃圾食物。

若吃得不足或营养不均衡，生下婴儿容易发生体重过轻、智能异常，或骨骼、牙齿发育不健全，早产及流产的机率也比较高，因此医师多建议孕妇不可因为怕胖而少吃，或因迷信而不吃某些食物。但体重过重也易造成妊娠毒血症及难产，死产机率也高，只有摄取均衡的饮食、控制体重在正常的范围之内，才能安全又健康地度过怀孕及生产过程，生下健康的宝宝。

孕期体重的增加

正常的孕妇体重，会随着怀孕前、中、后期逐渐的增加，整个孕期平均增加 10 ~ 15 千克。每期体重增加情形如下：

1. 初期(怀孕开始~第 12 周)增加 1 ~ 2 千克。
2. 中期(怀孕 13 周~第 24 周)每周 0.5 千克。
3. 后期(怀孕 25 周~第 40 周)最后 3 个月每周增加 1 千克。

孕期的营养

准妈妈在怀孕期间每日的饮食量，不妨参照以下建议摄取各类食物，以便维持均衡的营养。

◎怀孕前期(怀孕开始~第 24 周)

水果 2 份(一份为 200 克)、蔬菜 4 份(一份为 100 克)、五谷类 3 ~ 4 碗或面包 2 片(一份为 1 碗饭)、肉类 50 克、鱼 50 克、豆腐 1 块、鸡蛋 1 个、牛奶 2 杯(1 杯 240 毫升)、油脂 3 大匙。

◎怀孕后期(25周~哺乳期)

水果3份、五谷类4~5份、蔬菜4份、肉类50克、鱼类50克、鸡蛋1个、牛奶2杯及油脂3大匙。

孕妇营养的来源

怀孕时期较易被忽略的营养素及食物来源如下：

1. 热量

在怀孕中后期，胎儿快速成长，所以每个人每天基本热量要再增加1254千焦。

2. 蛋白质

如动植物性食物，肉类、海鲜、豆类及其制品，奶类(包含优酪乳、乳酪)。

3. 钙质

能提供胎儿骨骼及牙齿成长所需，可预防母亲紧张、头痛、腿抽筋、失眠。

4. 铁质

可预防胎儿及母体贫血，并在大脑神经中枢代谢反应扮演重要角色。

食物来源：瘦肉(红肉)、动物内脏(肝脏)、绿色蔬菜、全麦面包，而多摄取维生素C亦可助吸收钙质。

5. 叶酸

可预防怀孕期的点状出血、胎儿神经管缺陷、贫血。

食物来源：绿色蔬菜、肝、酵母、小麦胚芽等。

6. 维生素B₆

可预防恶心、呕吐、抽筋、头痛等。

食物来源：酵母、小麦胚芽、肝脏等。

7. 维生素B₁₂

可防止贫血，促进红血球的形成及再生，可维持神经系统健康，消除紧张及精神不振。

食物来源：多存在于动物内脏、牡蛎、虾等。

8. 维生素D、E、K

可预防静脉曲张、促进胎儿的细胞生长，具抗氧化作用，可增加抵抗力。

食物来源：深黄色苹果、内脏、鱼肝油、小麦胚芽。

9. 锌

促进胎儿成长发育及蛋白质的合成，维持体内的酸碱平衡。

食物来源：牡蛎、蛤蜊含量最多。



10. 铜

可帮助铁质的吸收，增加身体能量。

食物来源：豆类、肝脏、虾、鱼、贝类等。

11. 维生素 C

可修补细胞组织及促进铁质之吸收，亦是抗氧化物，可增强抵抗力。

食物来源：新鲜蔬菜、水果等。

怀孕期间应避免及少吃的食物

禁忌食物	对准妈妈的影响
烟酒	烟酒会造成胎儿发育迟缓及早产。
咖啡及浓茶	咖啡及浓茶皆有刺激性，会使母体血管收缩、血压上升，影响胎儿的神经、心脏、胃肠之发育，尤其是生殖泌尿结构容易发育异常。
肥肉、油炸食物	因脂肪含量太高的食物易造成孕妇尿蛋白升高。
太咸的食物	孕妇应摄取低盐食物，以免妊娠期发生水肿情况。

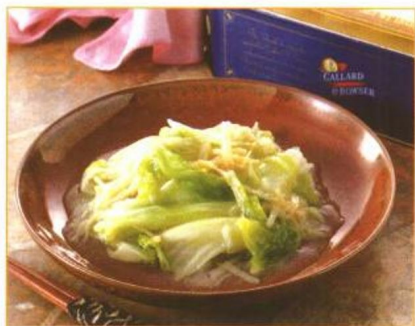
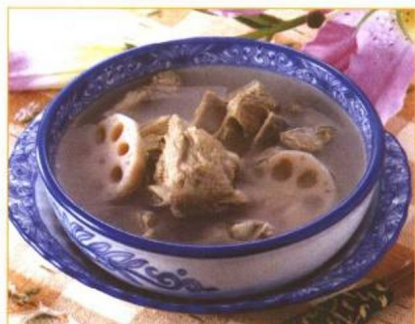
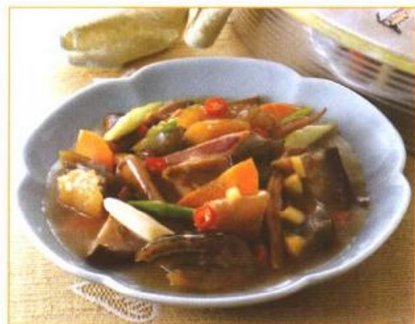
本书将准妈妈由怀孕至生产后，区分为3个阶段，依据各阶段母亲的生理状况及胎儿成长需求而设计出不同需要的食谱，让准妈妈们在家中轻松容易做，并满足孕期所需。怀孕十月过程很辛苦，请准妈妈好好照顾自己及宝宝的健康。

产前初期：怀孕开始～妊娠 24 周

产前后期：怀孕第 25 周～40 周

坐月子期：生产后 1～6 周

各时期的食谱特别针对各阶段之特殊生理需求而有所调整，希望能提供读者参考，并结合实际去实行，再配合定期产检，接受医师的指导，相信能顺利度过怀孕及生产过程，生个可爱健康的宝宝。



怀孕前期

怀孕开始~24周



生理变化

怀孕前期是母体生理变化最大的过程，胎儿在此时期经细胞分化、器官逐渐形成，骨骼也开始骨化，心脏肌肉收缩。

在此期间可观察到胎儿发育情形如下：

- ◎妊娠 12 周即可听到胎儿的心跳。
- ◎妊娠第 16 周末，腹中胎儿的性别已可经由超音波辨认。
- ◎妊娠至 20 周末，孕妇可自觉胎动，但非第一次生产的孕妇，则需至 24 周才能感到胎动。

孕期现象

- ◎妊娠初期，孕妇常发生恶心、呕吐、食欲不振，思睡状态，一般于妊娠 12 周以后，症状可逐渐减缓。
- ◎妊娠初期会有频尿现象，是因为子宫变大，压迫到膀胱，引起腰酸背痛的不适感。

必需之营养素

1. 蛋白质氨基酸之供应不足，会造成胎儿发育不全，成长迟缓或身体过小。
2. 据医学研究，妊娠 8 周内若大量缺乏维生素 A、B₂、B₆、B₁₂、叶酸等，会造成胎儿先天畸形。
3. 妊娠早期应摄取易消化吸收利用之优质蛋白质，如肉类、乳类、蛋、鱼、豆类等制品。
4. 维生素 A 及 B 群、叶酸，与胎儿器官及骨骼发育有密切关系，故应多摄取。
5. 早期有孕吐现象时，更应多摄取维生素 B₂、B₃、B₆ 及维生素 C，以防止发生酸中毒。
6. 妊娠早期贫血，易造成疲累、昏沉、脸苍白、喘不过气症状，甚至头痛心悸，增加感冒机会，因此铁质、叶酸、维生素 B₁₂ 需特别补充。

【饮食建议】

1. 以易清洗、易消化食物为主，且烹调方式应简易不繁复，如凉拌、快炒、清蒸、红烧皆宜。
2. 材料选择容易买到，且注意色泽搭配。
3. 口味可采微酸或酸中带甜，以利刺激食欲。



翡翠虾仁

此菜富含优质蛋白质、钙、磷,可改善食欲不振,提供胎儿生长所需的养分。

【材料】

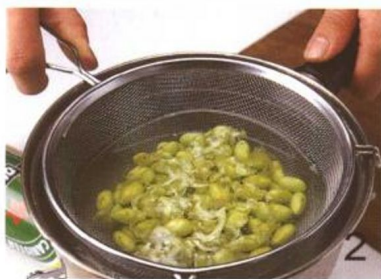
毛豆 100 克
草虾 200 克
葱 1 棵
姜 2 片

【调味料】

A 料:盐、米酒 1/8 小匙
B 料:淀粉 1/4 小匙
C 料:胡椒粉 1/4 小匙

【做法】

- ①草虾剪去须角(图 1),由背部中间划开,去壳、挑去肠泥,洗净,沥干水分,放入碗中加 A 料浸泡,烹调前加入 B 料拌匀。
- ②毛豆洗净,放入滚水汆烫至熟,捞起、泡冷水(图 2),待凉沥干备用。葱洗净、姜去皮,分别切碎末。
- ③锅中倒入 1 大匙油烧热,爆香葱、姜末,放入虾仁大火翻炒数下,盛起,余油继续烧热,放入毛豆快炒,再加入虾仁及 C 料炒匀,即可盛起。



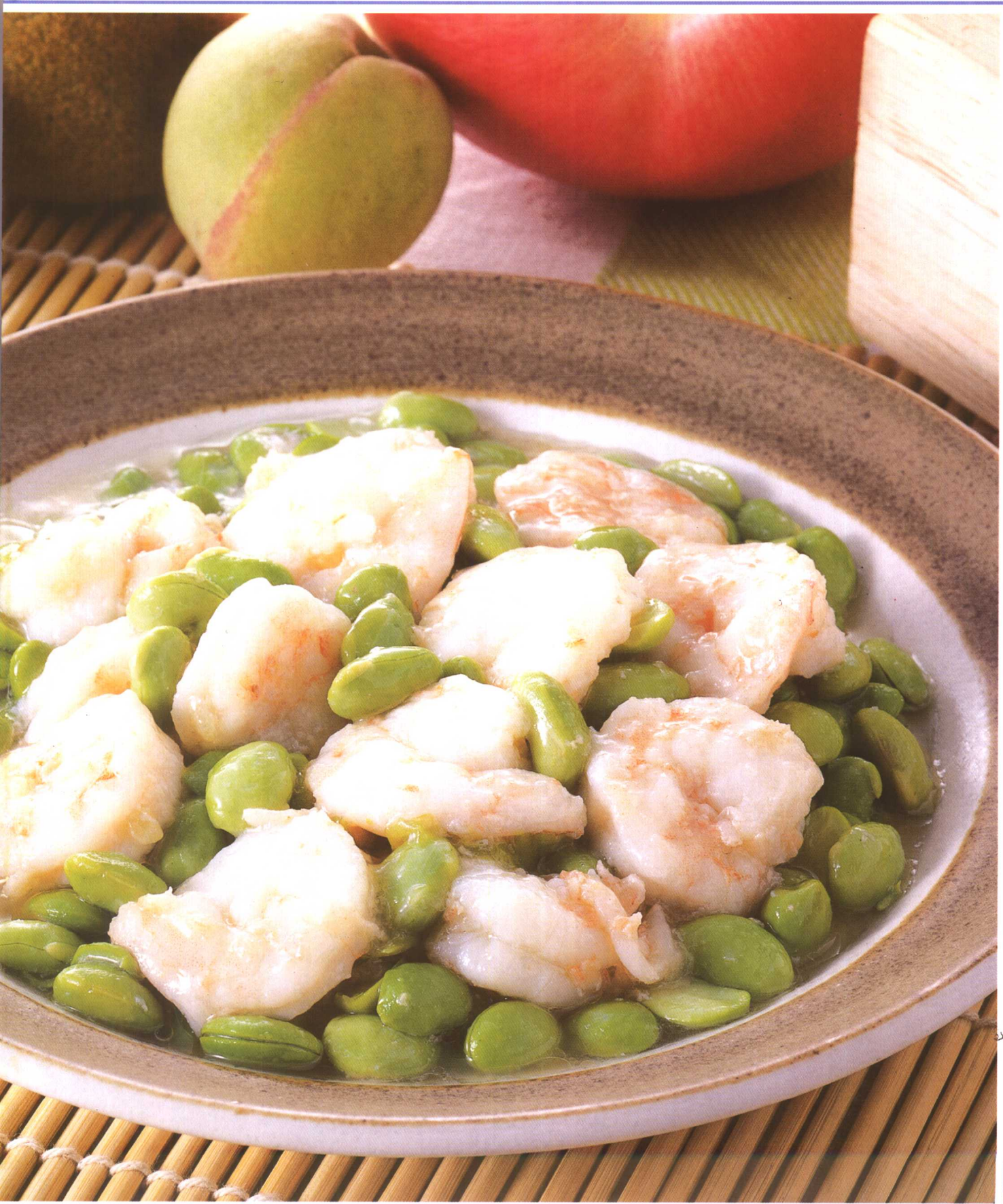
营养分析

- 此菜主要为优质的植物性蛋白质,其营养价值媲美于动物性蛋白质,多吃可改善食欲不振与全身倦怠。
- 虾仁富含蛋白质、钙、磷,易被消化吸收,且具补气健胃之功效。



贴心叮咛

- ❶ 腌泡虾仁时,可放入冰箱冷藏 1 ~ 2 小时,以维持虾仁的脆度。
- ❷ 毛豆汆烫后泡冷水可保持颜色翠绿,且除去外膜较方便。



酱肉四季豆

此菜具黑胡椒酱和麻油香，味浓、微辣，可促进食欲及补充铁质、蛋白质。

【材料】

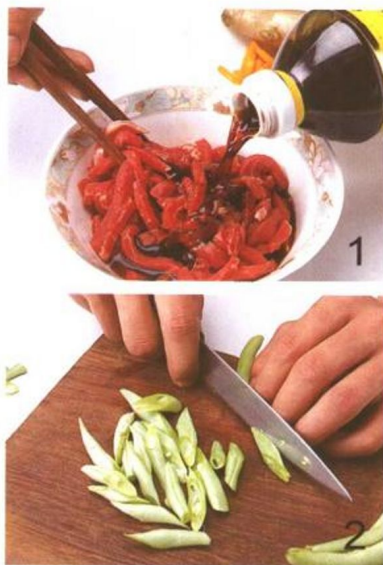
四季豆 200 克
牛肉丝、胡萝卜各 100 克
姜 2 片

【调味料】

A 料：黑胡椒牛排酱 1 包 米酒 1/2 小匙
淀粉 1/4 小匙
B 料：香麻油 1/8 小匙

【做法】

- ①牛肉丝放入碗中加 A 料拌匀(图 1)。四季豆洗净、切斜段(图 2)；胡萝卜和姜去皮、切丝。
- ②锅中倒入 1 大匙油烧热，爆香姜丝，放入牛肉丝大火翻炒数下，盛起。
- ③锅中余油烧热，放入四季豆、胡萝卜丝以中火炒匀，加 1 大匙水焖煮至熟，再加入炒好的牛肉丝拌匀，淋上 B 料即可盛起。



营养分析

- 四季豆含有蛋白质、钙、铁、磷、维生素 B 群，有利尿、防脚浮肿及补血功能。
- 牛肉富含蛋白质、铁质，有益气血、补脾胃、强筋骨等作用，在妊娠早期多吃可补充元气。

贴心叮咛

- ❶ 炒牛肉丝时可多加油，并将肉丝炒散以防结块。





菠萝鲑鱼排

此菜略带酸味，对怀孕初期食欲不佳者有开胃作用，且能提供优质蛋白质。

【材料】

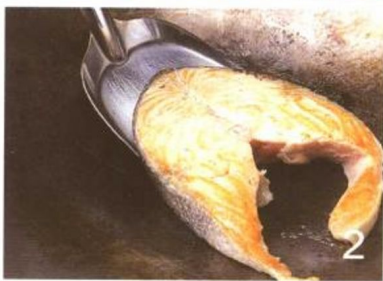
鲑鱼片 200 克
菠萝 100 克 (1/8 个)
葱 1 ~ 2 棵
姜 1 ~ 2 片

【调味料】

A 料: 盐 1/4 小匙 淀粉 1 小匙
B 料: 胡椒粉 1/8 小匙

【做法】

- ① 菠萝去皮，切小块 (图 1)；葱洗净、切段，姜去皮、切片。鲑鱼片洗净擦干，两面皆抹上 A 料。
- ② 锅中倒入 1 大匙油烧热，放入鲑鱼片 (图 2)，以大火煎至两面半熟微焦，盛起。
- ③ 锅内剩油倒出，利用锅子余温放入菠萝、葱段、姜片，以中火煮至菠萝出水，再加入煎好的鲑鱼，以小火慢熬至菠萝汁渗入鱼片中即可。



营养分析

- 新鲜菠萝所含之菠萝酵素可分解蛋白质帮助消化，更富含维生素 C、钙、镁、叶酸等营养素。
- 鲑鱼为深海的红肉鱼，含丰富的维生素 D、K 和钙、磷、铁、蛋白质等，可降低胆固醇。



贴心叮咛

- 煎鲑鱼片时，要以大火煎到外熟内部半熟，不可一直翻动鱼片，以免过烂，外观不佳。
- 菠萝切成碎片，煮时汁液较易流出，也可直接用菠萝汁煎熬，更加入味。





三色鸡丝

此菜色泽鲜艳，美味可口，富含蛋白质、维生素B群和叶酸，可提供妊娠早期之营养需求。

【材料】

鸡胸肉、小黄瓜各 200 克
胡萝卜、金针菇各 100 克
姜 1 ~ 2 片

【调味料】

A 料：盐、胡椒粉各 1/4 小匙 淀粉 1 小匙
B 料：香麻油 1 小匙

【做法】

- ①鸡胸肉洗净，切粗条（图 1），放入碗中加 A 料抓拌，并腌半小时。
- ②胡萝卜去皮，小黄瓜洗净，均切细丝（图 2）；姜洗净并切细丝备用。
- ③金针菇洗净，放入滚水中汆烫，捞出，浸入冷水中备用。
- ④锅中倒入 1 大匙油烧热，放入姜丝略炒一下，加入鸡胸肉炒熟，再加入小黄瓜、胡萝卜、金针菇炒匀，最后加入 B 料调匀即可盛出。



营养分析

- 鸡肉富含优质蛋白质，易消化吸收，可增进胎儿生长发育。
- 菇类含丰富维生素B群及多量钾、铁；小黄瓜富含维生素C及叶酸，皆可增加抵抗力及补充造血机能。



贴心叮咛

- ❶炒鸡胸肉时，需不时翻动快炒，以防淀粉粘锅，但也不宜炒太久，以免肉质变老。
- ❷小黄瓜、胡萝卜、金针菇的拌炒时间不宜太久，以免颜色变黄。