

Tasty Food
食在好吃

备孕怀孕 营养餐315例

甘智荣 主编

备孕期、孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期，
每个阶段需要吃什么？怎么吃？答案尽在本书！

好吃好学在家做
★ ★ ★
29.8元
超值版
一书在手 美食全有

备孕怀孕营养餐315例

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

备孕怀孕营养餐 315 例 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4264-9

I. ①备… II. ①甘… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050945 号

备孕怀孕营养餐315例

主 编 甘智荣
责任编辑 樊明 葛昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
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>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4264-9
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

食对好“孕”来

人体在生命过程中的不同阶段，对营养的需求也是不同的，针对不同生理时期采取相应的营养措施，可以有效地提高健康水平，而科学的饮食就是保证人体健康的物质基础。由于孕产妇在生理上发生了较大的变化，其体质特点也与平时不太一样，饮食营养就更要注意。这是因为，胎儿生长发育所需的一切营养都要由母体提供。如果母体营养不足或营养过剩，都会影响腹中胎儿的健康；在宝宝顺利出生后，处于婴儿时期的宝宝营养主要来自于母乳，所以孕产妇和哺乳期妇女的健康水平与营养状况直接决定胎儿和婴儿的生长发育状况。

那么，对于快要成为妈妈或刚刚成为妈妈的你来说，“哪些是最适合食用的菜肴”这个问题不仅重要，而且对母体和宝宝一生的健康都有很大的影响。本书重点针对这个问题，根据每一个阶段孕产妇的一般特点，列举了孕产妇适合吃的菜肴。

在备孕期、孕早期、孕中期、孕晚期以及产褥期阶段，我们都相应列举了本阶段适宜孕产妇的营养食谱，每一道食谱都详细介绍了制作材料和制作过程。而且对其中一些食谱列举了专家的点评，让你更好地了解这道食谱的营养与功效。再配上精美、清晰的图片，让即使是烹调知识并不丰富的备孕妈妈、准妈妈以及新手妈妈们，也能成功制作出一道道营养又美味的菜肴，从而确保孕产妇的身体健康，孕育出健康、聪明的宝宝。

此外，本书还阐述了孕妇必须补充的16种关键营养素，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K、叶酸、DHA、钙和铁。对每一种营养素，都相应介绍了其功效、孕产妇缺乏该营养素的影响，以及建议每日摄取该营养素的量。目的是让备孕妈妈及孕妈妈对孕期所需的主要营养素能有一个全面的了解，从而为母婴饮食健康保驾护航，为生出健康的宝宝做好充足准备。

我们殷切希望本书能对备孕妈妈及准妈妈有所帮助，愿每一位育龄妈妈都能健康快乐地度过孕产期，愿每一位准妈妈都能拥有一个健康、聪明、活泼可爱的宝宝。





第一章 备孕期菜肴

紫菜寿司	14
滑子菇扒小白菜	14
洋葱牛肉丝	15
紫菜蛋花汤	16
蜜汁猪肉	16
牡蛎豆腐羹	16
脆皮白萝卜丸	17
枸杞子大白菜	17
红枣蒸南瓜	17
红豆花生乳鸽汤	18
韭菜猪血汤	18
风味炒茄丁	19
山药炒虾仁	19
红腰豆鹌鹑煲	20
橙子当归鸡煲	20
山药胡萝卜炖鸡	21
家常烧带鱼	22
西瓜炒鸡蛋	22
排骨海带煲鸡	23
山药黄瓜煲鸭	23
鸭肉炖黄豆	24
百合鱼片汤	24
西红柿猪肝汤	24
姜汁豆角	25
什锦芦笋	25
胡萝卜烩木耳	25
香蕉薄饼	26
青椒拌花菜	26
脆皮香蕉	26
大白菜粉丝盐煎肉	27
芝麻炒小白菜	27
胡萝卜炒猪肝	27
苹果草鱼汤	28
山药鳝鱼汤	28
党参鳝鱼汤	29

目录 Contents

孕妇必须补充的 16 种营养素

9

黄瓜章鱼煲 29
 山药韭菜煎牡蛎 30
 木瓜炒墨鱼片 30
 油菜炒虾仁 30
 芙蓉木耳 31
 豆腐蒸三文鱼 31
 荷兰豆炒鲜鱿 31
 章鱼海带汤 32
 莲子鹌鹑煲 32
 什锦水果杏仁冻 33
 海带蛤蜊排骨汤 34
 白萝卜炖牛肉 34
 手撕带鱼 35
 老黄瓜煮泥鳅 35
 肉末豆角 36
 酱香鳊鱼 36
 虾米炒白萝卜丝 36
 天麻归杞鱼头汤 37
 红白豆腐 37
 蔬菜海鲜汤 37
 上汤菠菜 38
 芝麻花生拌菠菜 38
 玉米炒虾仁 39
 酥香泥鳅 39
 黄瓜熘肉片 40
 白果炒小油菜 40
 游龙四宝 41
 富贵墨鱼片 41
 苦瓜蜜橘煲鸡块 42
 香干鸡片汤 42
 风味鸡腿煲 43
 土豆豆角煲鸡块 43
 什锦煲鸡 44
 双耳煲鸡 44
 干姜黄精煲鸡 44
 陈醋娃娃菜 45
 千层莲花菜 45
 白菜炒金针菇 45

鸭肉芡实汤 46
 豆腐茄子苦瓜煲鸡 46
 土豆红烧肉 47
 小白菜炆粉丝 47
 韭菜炒鸡蛋 48
 芋头南瓜煲 48
 炆炒包菜 48
 大白菜包肉 49
 芋头扣鸭肉 49
 炆炒小白菜 49
 虾米炒白菜 50
 白菜香菇炒山药 50
 山药炒虾仁 50
 粉丝酸菜蒸娃娃菜 51
 梅子拌山药 51
 玉米笋炒芦笋 51
 草莓塔 52
 酸奶土豆铜锣烧 52
 猕猴桃苹果汁 53
 西红柿沙田柚汁 53

扁豆莲子鸡汤 54
 姜片海参炖鸡 54
 冬瓜鱼片汤 54

第二章 孕早期菜肴

板栗煨白菜 56
 芝麻炒包菜 56
 蒜香扁豆 56
 杏鲍菇煲排骨 57
 香菜豆腐鱼头汤 57
 姜橘鲫鱼汤 57
 小米粥 58
 小米红枣粥 58
 包菜炒肉片 59
 西红柿炒鸡蛋 60
 芥蓝炒核桃 60
 莲藕莲子煲猪心 61
 口蘑山鸡汤 61





石榴苹果汁	76
石榴胡萝卜包菜汁	76
柠檬汁	77
柠檬柳橙香瓜汁	77
橘子优酪乳	78
芒果橘子汁	78
苹果青提汁	79
苹果菠萝桃汁	79
蜜汁枇杷什锦汁	80
枇杷汁	80

第三章 孕中期菜肴

扁豆炖排骨	82
香菇烧山药	82
玉米炒蛋	83
胡萝卜炒蛋	84
双色蒸水蛋	84
芝麻豌豆羹	84
清炒竹笋	85
芥菜毛豆	85
银鱼煎蛋	85
竹笋鸡汤	86
蒜薹炒鸭片	86
冬瓜山药炖鸭	87
毛豆粉蒸肉	87
牛肝菌菜心炒肉片	88
芹菜炒肉丝	88
牛柳炒蒜薹	88
香菇黄豆芽猪尾汤	89
美味鱼丸	89
豌豆猪肝汤	89
黑豆猪小排汤	90
黑豆玉米粥	90
芹菜炒胡萝卜粒	91
玉米红薯粥	92
百合龙骨煲冬瓜	92

梨炒肉丁	62	老鸭莴笋枸杞子煲	69
吉祥鳊鱼	62	老鸭红枣猪蹄煲	69
松鼠全鱼	62	豆腐鱼头汤	69
素拌西兰花	63	烤鸭豆腐汤	70
什锦西兰花	63	熟地鸭肉汤	70
清炒芥蓝	63	火腿橄榄菜煲鸭	70
玉米板栗排骨汤	64	牛奶红枣粳米粥	71
姜炒嫩鸡	64	玉米红豆豆浆	71
板栗排骨汤	65	高粱粥	71
莲藕排骨汤	66	黑豆银耳百合豆浆	72
芋头排骨汤	66	西红柿豆腐米糊	72
苹果胡萝卜牛奶粥	67	西红柿豆腐汤	73
松子仁焖酥肉	67	乳鸽煲三脆	74
葡萄红枣汤	68	果味鱼片汤	74
灵芝山药杜仲汤	68	葱白乌鸡糯米粥	75
阿胶猪皮汤	68	党参白术茯苓粥	75

茶树菇鸭汤	93	冬瓜蛤蜊汤	110	鲍鱼老鸡干贝煲	117
鸡块多味煲	93	豆腐皮拌豆芽	111	煎酿香菇	118
松子仁玉米炒鸡肉	94	素炒茼蒿	111	蘑菇鹌鹑蛋	118
腰果炒西芹	94	雪里蕻花生仁	111	清蒸福寿鱼	119
荆沙鱼糕	94	雪里蕻拌黄豆	112	鲈鱼西兰花粥	120
银鱼枸杞子苦瓜汤	95	炒丝瓜	112	胡萝卜玉米排骨汤	120
笋菇菜心汤	95	豆芽韭菜汤	113	花生核桃猪骨汤	121
茶树菇红枣乌鸡汤	95	鸡肉丝瓜汤	113	凉拌西兰花红豆	121
板栗乌鸡煲	96	黄瓜鹌鹑蛋	114	绿豆鸭汤	122
莲子龙骨鸭汤	96	开屏武昌鱼	114	干贝蒸水蛋	122
西红柿豆腐鲫鱼汤	97	香菇冬笋煲小公鸡	115	桑葚活力沙拉	122
枸杞子山药牛肉汤	97	姜煲鸽子	115	草菇虾米豆腐	123
柠檬鸡块	98	糖醋全鲤	116	玉米笋炒芹菜	123
肉末烧黑木耳	98	香炸福寿鱼	116	葡萄干土豆泥	123
党参豆芽氽骨汤	99	清蒸武昌鱼	116	红豆牛奶汤	124
腰果炒虾仁	100	清炖鲤鱼	117	绿豆粥	124
清炒红薯丝	100	五爪龙鲈鱼汤	117	筒骨娃娃菜	125
黄豆浆	101				
核桃仁豆浆	101				
葡萄汁	102				
酸甜葡萄菠萝奶	102				
火龙果汁	103				
火龙果芭蕉萝卜汁	103				
杨桃柳橙汁	104				
杨桃牛奶香蕉蜜	104				
樱桃草莓汁	105				
樱桃西红柿柳橙汁	105				
菠菜汁	106				
芦笋西红柿汁	106				

第四章 孕晚期菜肴

核桃仁拌韭菜	108
蛤蜊拌菠菜	108
蒜蓉茼蒿	109
胡萝卜豆腐汤	110
鸽子银耳胡萝卜汤	110



口蘑灵芝鸭汤	125	金针菇香菜鱼片汤	136	无花果蘑菇猪蹄汤	146
橙汁山药	126	椰子银耳鸡汤	136	红枣鸡汤	146
酱烧春笋	126	百合乌鸡枸杞子煲	137	花生猪蹄汤	146
西芹炒鸡柳	127	玉米须鲫鱼煲	137	鲑鱼炖茄子	147
鲍汁扣三菇	127	干黄鱼煲木瓜	138	枣蒜烧鲑鱼	147
李子蛋蜜汁	128	荷兰豆炒墨鱼	138	清汤黄鱼	147
李子牛奶饮	128	草菇炒虾仁	138	西红柿淡奶鲫鱼汤	148
桑葚沙拉	129	木瓜鲈鱼汤	139	冬瓜乌鸡汤	148
哈密瓜汁	130	平菇烧腐竹	139	金针菇鸡丝汤	149
冬瓜苹果柠檬汁	130	西红柿炒茭白	139	老妈煲鱼头	149
甜瓜酸奶	131	黑米粥	140	百合猪蹄汤	150
红豆香蕉酸奶	131	粳米鹌鹑粥	140	平菇虾皮鸡丝汤	150
白萝卜汁	132	桂圆莲子羹	141	什锦腰花	151
百合香蕉葡萄汁	132	银耳炖木瓜	141	凉拌玉米南瓜籽	152
		木瓜芝麻羹	142	虾皮炒油菜	152
		鸡肉平菇粉丝汤	142	草菇圣女果	153
		金针菇炒三丝	143	木瓜炖雪蛤	153
		莲子炖猪肚	143	韭菜炒腰花	154
		鸡骨草猪肚汤	144	荷兰豆炒鲮鱼片	154
		山药鱼头汤	144	虾米茭白粉丝汤	155
		上汤黄花菜	145	莴笋猪蹄汤	155
				西红柿菠菜汤	156
				党参生鱼汤	156
				花生莲子炖鲫鱼	156
				鸽肉莲子红枣汤	157
				鲜人参炖土鸡	157
				菠菜拌核桃仁	157
				黄豆猪蹄汤	158
				榄菜肉末蒸茄子	158
				通草丝瓜对虾汤	159
				红枣莲藕猪蹄汤	159
				木瓜猪蹄汤	160
				洋葱炖乳鸽	160
				墨鱼干节瓜煲猪蹄	160

第五章 产褥期菜肴

三黑白糖粥	134
燕麦枸杞子粥	134
花菇炒莴笋	135



孕妇必须补充的 16 种营养素

1. 蛋白质——细胞的组成

功效：蛋白质是生命的物质基础，是机体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修复的主要原料。人体的每个组织——毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经等都是由蛋白质组成的，所以说蛋白质对人的生长发育非常重要。

缺乏的影响：孕妈妈缺乏蛋白质容易导致流产，并可影响胎儿脑细胞的发育，使脑细胞分裂减缓，数目减少；并可对胎儿中枢神经系统的发育产生不良影响，使胎儿出生后发育迟缓，体重过轻，甚至影响胎儿智力。

建议摄入量：孕妈妈在孕早期（1～3个月）对蛋白质的需要量为每日 75～80 克，孕中期（4～7 个月）为每日 80～85 克，孕晚期（8～10 个月）为每日 90～95 克。

2. 脂肪——生命的动力

功效：脂肪具有为人体提供能量，保持体温恒定及缓冲外界压力，保护内脏，促进脂溶性维生素的吸收等作用，是身体活动所需能量的最主要来源。

缺乏的影响：胎儿所需的必需脂肪酸是由母体通过胎盘供应的，所以孕妈妈需要在孕期为胎儿发育储备足够的脂肪。如果缺乏脂肪，孕妈妈可能发生脂溶性维生素缺乏症，引起肾脏、肝脏、神经等多种疾病，并可影响胎儿心血管和神经系统的发育和成熟。

建议摄入量：因为脂肪可以被人体储存，所以孕妈妈不需要刻意增加摄入量，只需要按平常的量，每日摄取大约 60 克即可。

3. 碳水化合物——胎儿的能量站

功效：碳水化合物是人体能量的主要来源。它具有维持心脏正常活动、减少蛋白质消耗、维持脑细胞正常功能、为机体提供能量及保肝解毒等作用。

缺乏的影响：孕妈妈缺乏碳水化合物，会出现全身无力、疲乏，产生头晕、心悸、低血糖昏迷等，同时也会引起胎儿血糖过低，影响其正常生长发育。

建议摄入量：人体一般不容易缺乏碳水化合物，但由于孕早期妊娠反应导致能量消耗较大，孕妈妈应适量摄入，以免缺乏。每日推荐摄入量为 500 克左右。

4. 膳食纤维——肠道清道夫

功效：膳食纤维有增加肠道蠕动、减少有害物质对肠道壁的伤害、促进大便的通畅、减少肠道疾病的发生和增强食欲的作用。同时膳食纤维还能降低胆固醇以减少心血管疾病的发生，阻碍糖类被快速吸收，以减缓血糖的上升速度。

缺乏的影响：缺乏膳食纤维，会使孕妈妈发生便秘，间接使身体吸收过多热量，容易引发妊娠糖尿病和妊娠高血压等疾病。





建议摄入量：孕妈妈常常出现肠胀气和便秘。因此，孕妈妈不可忽视蔬菜、粗粮等膳食纤维含量高的食物的摄入。每日推荐摄入量为25～30克。

5. 维生素A——打造健康胎儿

功效：维生素A具有维持人的正常视力、维护上皮组织健全的功能，可保持皮肤、骨骼、牙齿、毛发的健康生长，还能促进生殖功能的良好发展。

缺乏的影响：孕期缺乏维生素A可导致流产、胚胎发育不良或胎儿生长缓慢，严重时还可引起胎儿多器官畸形。

建议摄入量：孕妈妈的维生素A每日摄入量，孕初期建议为0.8毫克，孕中期和孕晚期建议为0.9毫克。因为长期大剂量摄入维生素A可导致中毒，对胎儿也有致畸作用。

6. 维生素B₁——神经系统发育的助手

功效：维生素B₁是人体内物质与能量代谢的关键物质，具有调节神经系统生理活动的

作用，可以维持食欲和胃肠道的正常蠕动以及促进消化。

缺乏的影响：孕妈妈缺乏维生素B₁，会出现食欲不佳、呕吐、面色苍白、心率加快等症状，并可导致胎儿低体重，易患神经炎，严重的还会患先天性脚气病。

建议摄入量：孕妈妈适当地补充维生素B₁可以缓解恶心、呕吐、食欲不振等妊娠反应。每日推荐摄入量为1.5～1.6毫克。

7. 维生素B₂——促进胎儿发育

功效：维生素B₂参与体内生物氧化与能量代谢，在碳水化合物、蛋白质、核酸和脂肪的代谢中起重要的作用，可提高机体对蛋白质的利用率，促进生长发育，维护皮肤和细胞膜的完整性，具有保护皮肤毛囊黏膜及皮脂腺、消除口腔溃疡等功能。

缺乏的影响：孕早期缺乏维生素B₂会加重妊娠呕吐，影响胎儿神经系统的发育，可能造成胎儿神经系统畸形及骨骼畸形；孕中期和孕晚期缺乏维生素B₂，容易发生口角炎、舌炎、唇炎等，并可能导致早产。

建议摄入量：只要不偏食、不挑食，孕妈妈一般不会缺乏维生素B₂。建议孕妈妈每天摄取1.8毫克的维生素B₂。

8. 维生素B₆——缓解妊娠呕吐的好帮手

功效：维生素B₆不仅有助于体内蛋白质、脂肪和碳水化合物的代谢，还能帮助转换氨基酸，形成新的红细胞、抗体和神经递质。维生素B₆对胎儿的大脑和神经系统发育至关重要。

缺乏的影响：孕妈妈孕早期适量服用维生素B₆可以有效缓解妊娠呕吐，缓解水肿。如果缺乏维生素B₆，会引起神经系统功能障碍、脂溢性皮炎等，并会导致胎儿大脑结构改变、中枢神经系统发育迟缓等。

建议摄入量：孕妈妈服用过量维生素B₆或服用时间过长，会导致胎儿对它产生依赖性，因此建议每日摄取1.9毫克的维生素B₆。

9. 维生素C——增强免疫力

功效：维生素 C 可以促进伤口愈合、增强机体抗病能力，对维护牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能有重要作用。同时，维生素 C 还可以促进铁的吸收、改善贫血、提高人体免疫力、对抗应激反应等。

缺乏的影响：孕妈妈缺乏维生素 C，容易患坏血病，可引起胎膜早破、早产、新生儿体重低及新生儿死亡率增加等。

建议摄入量：孕早期孕妈妈每日应摄入 100 毫克维生素 C，孕中期及孕晚期均摄入 130 毫克，最高摄入量为每日 1000 毫克。

10. 维生素D——人体骨骼的建筑师

功效：维生素 D 是钙磷代谢的重要调节因子之一，可以提高机体对钙、磷的吸收，促进生长和骨骼钙化，健全牙齿，并可防止氨基酸通过肾脏过滤的损失。

缺乏的影响：孕妈妈缺乏维生素 D，可导致钙代谢紊乱、骨质软化、胎儿或新生儿的骨骼钙化障碍以及牙齿发育缺陷；并可引发细菌性阴道炎，从而导致早产。严重缺乏时，会使胎儿出生后发生先天性佝偻病、低钙血症以及牙釉质发育差，易患龋齿。

建议摄入量：孕早期建议摄入量为每日 5 微克，孕中期和孕晚期建议为每日 10 微克，可耐受的最高摄入量为每日 20 微克。

11. 维生素E——既养颜又安胎

功效：维生素 E 是一种很强的抗氧化剂，可以改善血液循环、修复组织，对延缓衰老、预防癌症及心脑血管疾病非常有益。另外它还有保护视力、提高人体免疫力等功效。

缺乏的影响：缺乏维生素 E 容易造成孕妈妈流产及早产，使胎儿出生后发生黄疸，严重时可引发眼睛疾患、肺栓塞、中风、心脏病等疾病。

建议摄入量：维生素 E 对孕妈妈的主要作用是保胎、安胎、预防流产。建议孕妈妈每日摄入 14 毫克的维生素 E。

12. 维生素K——止血功臣

功效：人体对维生素 K 的需要量非常少，但它对促进骨骼生长和血液正常凝固具有重要作用。它可以减少生理期大量出血，防止内出血及痔疮，还可以预防骨质疏松症。

缺乏的影响：维生素 K 缺乏与机体出血或出血不止有一定关系。孕妈妈缺乏维生素 K 会引起凝血障碍，发生出血性病症，而且还易导致流产、死胎，或引起胎儿出生后先天性失明、智力发育迟缓及出血性疾病。

建议摄入量：维生素 K 有助于骨骼中钙质的新陈代谢，对肝脏中凝血物质的形成起着非常重要的作用。建议孕妈妈每日摄入 14 毫克的维生素 K。

13. 叶酸——预防胎儿神经管缺陷

功效：叶酸是人体在利用糖分和氨基酸时的必要物质，是机体细胞生长和繁殖所必需的物质。其可促进骨髓中幼细胞的成熟，也是一种天然的抗癌维生素。



缺乏的影响：叶酸不足，孕妈妈易发生胎盘早剥、妊娠高血压综合征、巨幼红细胞性贫血；可导致胎儿神经管畸形，还可使胎儿眼、口唇、腭、胃肠道、心血管、肾、骨骼等组织器官的畸形率增加。这样的胎儿出生后生长发育和智力发育都会受到影响。

建议摄取量：孕前3个月应该开始补充叶酸。建议孕妈妈平均每日摄入0.4毫克叶酸。

14. DHA——胎儿的“脑黄金”

功效：DHA能预防早产，增加胎儿出生时的体重。服用DHA的孕妈妈妊娠期较长，比一般产妇的早产率下降1%，产期推迟12天，胎儿出生时体重增加100克。DHA对胎儿大脑细胞，特别是神经传导系统的生长、发育起着重要作用。孕妈妈摄入足够DHA，能保证胎儿大脑和视网膜的正常发育。

缺乏的影响：如果孕妈妈缺少DHA，胎儿的脑细胞膜和视网膜中脑磷脂就会不足，对胎儿大脑及视网膜的形成和发育极为不利，甚至会造成流产、早产、死胎或胎儿发育迟缓。

建议摄取量：孕妈妈在1周之内至少要吃1~2次鱼，以吸收足够的DHA。建议每日摄入DHA不低于300毫克。

15. 钙——母胎骨骼发育的“密码”

功效：钙可有效降低孕妈妈子宫的收缩压、舒张压，减少子痫前症的发生；保证大脑正常工作，对脑的异常兴奋进行抑制，使脑细胞避免有害刺激；维护骨骼的健康，维持心脏、肾脏的正常功能和血管健康，维持细胞的正常状态，有效控制孕妈妈在孕期所患的炎症和水肿。

缺乏的影响：孕妈妈缺乏钙，会对各种刺激变得敏感、情绪容易激动、烦躁不安、易患骨质疏松症，进而导致软骨症，使骨盆变形，造成难产。而且对胎儿有一定的影响，如智力发育不良、新生儿体重过低、颅骨钙化不良、前凶门长时间不能闭合，还易患先天性佝偻病。

建议摄取量：备孕孕期、孕早期建议每日补充800毫克钙，孕中期1000毫克，孕晚期1500毫克。每日饮用200~300毫升牛奶或其他奶类，膳食不足的孕妈妈可补充钙制剂。

16. 铁——预防缺铁性贫血

功效：铁参与机体内部氧的输送和组织呼吸。孕妈妈体内铁的营养状况直接影响胎儿的发育和成长。准妈妈血红蛋白、血清铁及铁蛋白水平与新生儿血中此三种物质的含量呈正相关，新生儿身长与准妈妈体内血清铁和血红蛋白含量也呈正相关。

缺乏的影响：铁缺乏可以影响细胞免疫力，降低机体的抵抗力，使感染率增高。孕期缺铁性贫血，会导致孕妈妈出现心悸气短、头晕，也会导致胎儿缺氧、生长发育迟缓，出生后出现智力发育障碍。

建议摄取量：孕妈妈每日应至少摄入18毫克铁。孕早期每天应至少摄入15~20毫克铁，孕晚期每天应摄入20~30毫克铁。



第一章

备孕期菜肴

要想顺利地受孕、优生，打好遗传基础，进行适合个人情况的、有计划的孕前准备是必不可少的。就像播种粮食前，先要翻整土地、施基肥一样，备孕妈妈应该做好各方面的准备，尤其是营养准备。备孕期妈妈食用营养丰富的菜肴，可以为怀孕期的身体健康打下良好的基础。





紫菜寿司

材料

米饭 60 克，紫菜 1 张，肉松 15 克，素火腿、黄瓜各 30 克，嫩姜 2 块，白醋 10 毫升

做法

- ① 将黄瓜、嫩姜洗净，与素火腿一起切条。
- ② 米饭加入醋拌匀。
- ③ 紫菜放在竹帘卷上，把米饭平铺于紫菜的 1/3 面上，依序放入素火腿、肉松、黄瓜、嫩姜，卷起竹帘，待寿司固定后，取出切片即可。

专家点评

这种多彩的、精致的食物所含热量低、脂肪低，是健康、营养的食品之一。紫菜寿司搭配了肉松，既营养又方便，再加上素火腿、黄瓜、嫩姜，口感更好的同时，营养也更均衡。

滑子菇扒小白菜

材料

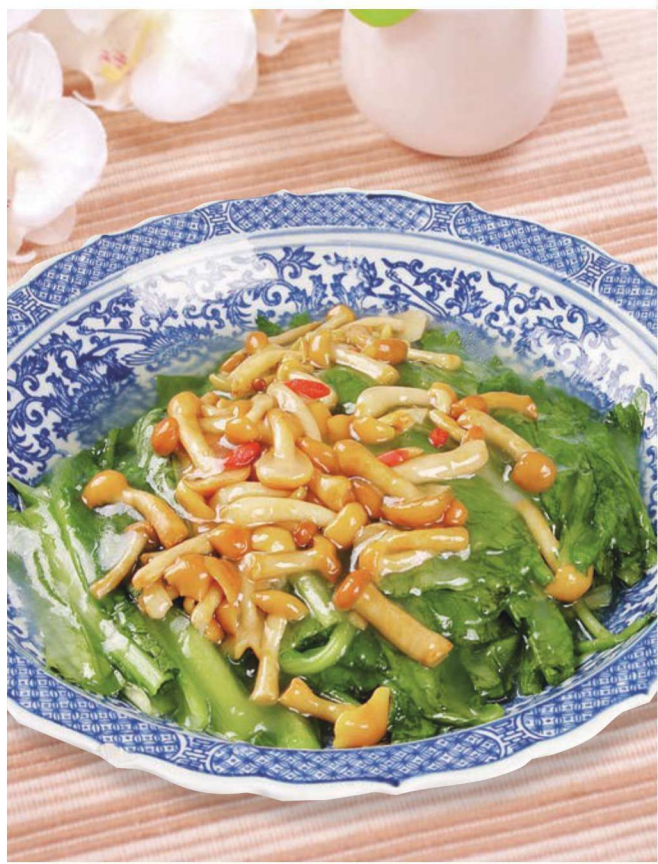
小白菜 350 克，滑子菇 150 克，枸杞子 20 克，盐 3 克，鸡精 1 克，蚝油 20 毫升，食用油、水淀粉、高汤各适量

做法

- ① 小白菜洗净，切段，入沸水中氽至熟，装盘中；滑子菇洗净；枸杞子洗净。
- ② 炒锅注油烧热，放入滑子菇滑炒至熟，加高汤煮沸，加入枸杞子，加盐、鸡精、蚝油调味，用水淀粉勾芡。
- ③ 起锅倒在小白菜上即可。

专家点评

这道菜营养丰富，对保持人体的精力和脑力有益处。小白菜能健脾利尿，滑子菇含有脂肪、碳水化合物，对人体尤其是备孕男女非常有益。





洋葱牛肉丝

材料

牛肉、洋葱各 150 克，姜丝 3 克，蒜片 5 克，料酒 8 毫升，盐、味精、葱花、食用油各适量

做法

- ① 牛肉清洗干净，去筋切丝；洋葱清洗干净，切丝备用。
- ② 将牛肉丝用料酒、盐腌制。
- ③ 锅上火，加油烧热，放入牛肉丝快火煸炒，再放入蒜片、姜丝，待牛肉炒出香味后加入味精，放入洋葱丝略炒，撒上葱花即可。

专家点评

这道菜中的牛肉含有多种营养成分，如脂肪、碳水化合物、维生素 A、钙、磷、钾等，具有补中益气、强筋健骨、补脾益胃、祛湿消肿、化痰息风等功效。其含有的丰富蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对强壮身体、补充气血、修复组织等特别有益，是备孕妈妈极佳的补益食品。再加上具有理气和胃、健脾消食、发散风寒、温中通阳、提神健体功效的洋葱，不仅营养更丰富，还可增强体力。



紫菜蛋花汤

材料

紫菜 250 克，鸡蛋 2 个，姜 5 克，葱 2 克，盐 2 克，味精 3 克

做法

- ① 将紫菜用清水泡发后，捞出洗净；葱清洗干净，切成葱花；姜去皮，洗净切末。
- ② 锅上火，加入水煮沸后，下入紫菜。
- ③ 待紫菜再沸时，打入鸡蛋，至鸡蛋成形后，下入姜末、葱花，调入盐、味精即可。

蜜汁猪肉

材料

猪肉（带皮的）、西瓜各 500 克，柠檬 1 个，蜂蜜 100 毫升，白糖 200 克，淀粉适量

做法

- ① 猪肉洗净，切块；西瓜扣成圆珠；柠檬挤成汁。
- ② 猪肉块加蜂蜜、白糖入碗，加水，入锅蒸 1 小时，取出，把汤水倒一部分入锅。
- ③ 猪肉汤水中加入柠檬汁，用淀粉勾薄芡，淋在猪肉上，用西瓜圆珠装饰即可。



牡蛎豆腐羹

材料

牡蛎肉 150 克，豆腐 100 克，鸡蛋 80 克，韭菜 50 克，食用油、盐、葱段、香油、高汤各适量

做法

- ① 牡蛎肉洗净；豆腐洗净，切成细丝；韭菜清洗干净切末；鸡蛋打入碗中备用。
- ② 锅内倒入食用油，炝香葱，倒入高汤，下入牡蛎肉、豆腐丝，调入盐煲至入味，再下入韭菜末、鸡蛋，淋入香油即可。