

高级药膳食疗师 & 妇产科主任医师，教你吃好喝好不长肉

怀孕坐月子

营养餐全书

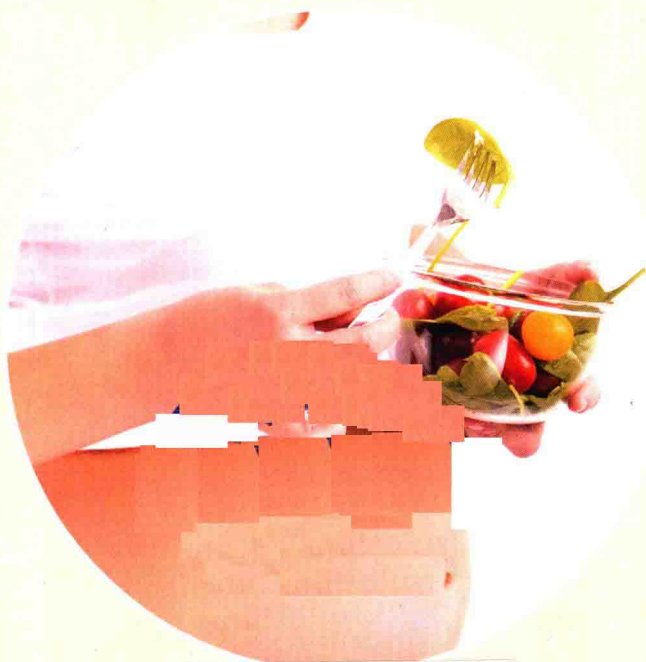
于雅婷 于松 主编

孕早、中、晚与月子期关键点提醒
图文详解 300 道营养餐
分阶段按需进补
让你补得对、补到位

怀孕坐月子

营养餐全书

于雅婷 于松 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕坐月子营养餐全书 / 于雅婷, 于松主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5713-0329-7

I. ①怀… II. ①于… ②于… III. ①妊娠期—妇幼保健—食谱②产褥期—妇幼保健—食谱 IV.

①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 095741 号

怀孕坐月子营养餐全书

主 编	于雅婷	于 松
责任编辑	樊 明	祝 萍
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	北京博海升彩色印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/12
印 张	20
插 页	1
版 次	2019 年 6 月第 1 版
印 次	2019 年 6 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5713-0329-7
定 价	49.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录 CONTENTS

CHAPTER 01 孕早期（1~12周）饮食

- | | | | |
|--------------|-----------|------------|-----------|
| 10 孕早期饮食指导 | 23 韭菜花猪血 | 28 肉末炒小白菜 | 33 土豆炒肉片 |
| 13 孕早期呕吐怎么办 | 23 姜片海参鸡汤 | 28 葡萄干土豆泥 | 34 萝卜老鸭汤 |
| 15 孕早期饮食禁忌 | 24 橙子南瓜鸡煲 | 29 杏脯炒山药 | 34 干姜黄精煲鸡 |
| 16 孕早期的必备营养素 | 24 橙汁山药 | 29 粉丝蒸娃娃菜 | 35 彩椒虾仁 |
| 19 白菜香菇炒山药 | 25 板栗煨鸡 | 30 山药鱼头汤 | 36 莴笋焖腊鸭 |
| 20 白菜金针菇 | 25 什锦芦笋 | 30 百合鱼片汤 | 36 雪梨鸡块煲 |
| 20 陈醋娃娃菜 | 26 金针菇炒鸡蛋 | 31 柠檬红枣鸡块汤 | 37 蒜薹炒鸭片 |
| 21 草菇焖土豆 | 27 鲢鱼豆腐汤 | 32 干黄花鱼煲南瓜 | 38 玉米炒蛋 |
| 22 苹果草鱼汤 | 27 双花菌菇煲 | 33 山药鸡汤 | 38 玉米炒鸡丁 |

39 卤水豆腐煲鸡
40 葛菜鱼片汤
41 芋头南瓜煲
41 青豆粉蒸肉
42 清炒芦笋
43 猪血煲鱼头
43 鸡肉丝瓜汤
44 银耳香梨煲鸭
45 酸奶鸡片汤
46 芝麻圆白菜
47 圆白菜炒虾米
48 山药黄瓜煲鸭
49 洋葱鸡腿煲
49 绿豆鸭汤
50 金针菇鸡丝汤
50 牛蒡烤鸭煲
51 豆腐鱼头汤
52 毛豆炒鲜贝
52 芹菜炒香干
53 鸭肉茭实汤
54 土豆芸豆煲鸡块
55 珊瑚菜花
55 虾米娃娃菜
56 白菜煲鸭
56 丝瓜鱼头汤
57 鲢鱼蒜头豆腐汤
58 果味鱼片汤
59 酸汤鸭
59 芋头排骨汤

CHAPTER 02 孕中期（13~27周）饮食

62 孕中期饮食指导	83 金针菇鸡块煲	97 娃娃菜炒五花肉
63 孕中期饮食禁忌	84 白萝卜片炒香菇	97 洋葱炒猪肝
64 孕中期的必备营养素	85 豆腐扣碗肉	98 坛肉干鲜菜
66 农家柴把肉	85 雪梨肉丁	98 素拌西兰花
66 木桶水鸭	86 老鸭莴笋煲	99 香菇冬笋煲鸡
67 鲍鱼老鸡干贝煲	86 魔芋丝炖老鸭	100 椰子银耳鸡汤
68 美味鱼丸	87 萝卜丝老鸭煲	101 麦冬五味乌鸡汤
69 板栗煨白菜	88 牛肝菌炒肉片	101 香干鸡片汤
69 黄鳝煲鸡	89 鸡块多味煲	102 芥蓝炒虾仁
70 红腰豆玉米	89 排骨海带煲鸡	102 西芹鸡柳
70 黑豆玉米粥	90 芹菜拌花生仁	103 玉米芦笋
71 西红柿肉片	90 肉炒西葫芦	104 芋头烧肉
72 鱼头豆腐菜心煲	91 西芹炒胡萝卜粒	105 蒸肉卷
73 冬瓜鱼片汤	92 山药菌菇鸡汤	105 玉米笋炒芹菜
74 一锅鲜	93 火腿香菇鸡汤	106 鸡腿菇煲排骨
75 笋片炒肉片	93 熟地鸭肉汤	107 竹笋鸡汤
75 芥菜青豆	94 肉末韭菜炒腐竹	108 洋葱炖猪排
76 腰果炒西芹	94 土豆红烧肉	108 葡萄干苹果饭
76 蛋黄鸭脯	95 蒜香白切肉	109 芥蓝炒核桃
77 高汤娃娃菜	96 土豆泥	
78 青木瓜鱼片汤		
78 平菇虾米鸡丝汤		
79 红烧肉扒板栗		
80 香菇猪尾汤		
81 茶树菇鸭汤		
81 土鸡煲鲍鱼菇		
82 胡萝卜烩木耳		
82 韭菜炒鸡蛋		



CHAPTER 03 孕晚期(28~40周)饮食

- | | | | |
|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 112 孕晚期饮食指导 | 123 豆筋红烧肉 | 132 牛腩蒸白菜 | 142 香菜豆腐鱼头汤 |
| 113 孕晚期饮食禁忌 | 124 白灼西蓝花 | 133 千层莲花菜 | 143 竹笋鸭煲 |
| 114 孕晚期的必备营养素 | 124 韭黄肉丝 | 134 清汤狮子头 | 143 黑豆炖鸭 |
| 116 草菇红烧肉 | 125 黄豆芽拌荷兰豆 | 135 葱香爆肉 | 144 凉拌玉米 |
| 116 黄瓜鹌鹑蛋 | 126 芥菜叶拌豆丝 | 135 肉末粉丝小白菜 | 144 香芹肉丝 |
| 117 番茄酱锅包肉 | 127 南瓜红烧肉 | 136 板栗红烧肉 | 145 菜香东坡肉 |
| 118 粉丝蒸大白菜 | 127 上海青红烧肉 | 136 珊瑚圆白菜 | 146 油爆虾仁 |
| 119 茶树菇炒五花肉 | 128 枸杞子大白菜 | 137 乳鸽炖洋葱 | 146 洋葱牛肉丝 |
| 119 大白菜包肉 | 128 荷兰豆煎藕饼 | 138 乳鸽煲三脆 | 147 芋儿娃娃菜 |
| 120 富贵缠丝肉 | 129 清蒸武昌鱼 | 139 山药牛肉汤 | 148 芋头扣鸭肉 |
| 120 白菜烧小丸子 | 130 魔芋煲鸭 | 139 冬笋鱼块煲 | 148 洋葱肚丝 |
| 121 双耳煲鸡 | 131 肉末蒸茄子 | 140 蒜末鸡汤娃娃菜 | 149 芋头烧鸡 |
| 122 菜花炒西红柿 | 131 木耳白菜油豆腐 | 140 香炒白菜帮 | 149 红烧蹄膀 |
| 123 蚝油鸡片 | 132 千层圆白菜 | 141 虾米白萝卜丝 | |

CHAPTER 04 月子期(产后42天)饮食

- | | | | |
|----------------|-------------|-------------|-------------|
| 152 产后饮食知多少 | 165 板栗桂圆炖猪蹄 | 171 党参豆芽氹骨汤 | 178 虫草花炖老鸭 |
| 157 月子期食物红黑榜 | 165 益智仁鸡汤 | 172 豆角炖排骨 | 179 酱烧春笋 |
| 158 根据体质安排产后饮食 | 166 白萝卜丝煮鲫鱼 | 172 胡萝卜鲫鱼汤 | 180 黄焖鸭肝 |
| 159 月子妈妈的饮食误区 | 166 冰糖蹄膀煲 | 173 豆腐鲫鱼汤 | 181 鸡肉丸汤 |
| 161 百合猪蹄汤 | 167 草菇虾仁 | 174 胡萝卜煲脊骨 | 181 胡萝卜炒猪肝 |
| 162 板栗红烧肉 | 168 参芪鸭煲 | 175 枸杞子春笋 | 182 鸡蛋蒸日本豆腐 |
| 162 百合脊骨煲冬瓜 | 169 东坡肉 | 175 馍片烤鸭 | 182 红煨土鸡 |
| 163 板栗排骨汤 | 169 萝卜焖牛腩 | 176 红枣鸭子 | 183 酱香白肉卷 |
| 164 桂圆山药红枣汤 | 170 冰糖湘莲甜汤 | 177 腐竹瘦肉鲫鱼汤 | 184 金枝玉叶 |
| | 170 枸杞子蛋包汤 | 178 黑豆排骨汤 | 185 红豆牛奶汤 |

- | | |
|-------------|------------|
| 185 煎酿香菇 | 205 玉米须鲫鱼煲 |
| 186 糯米藕丸 | 206 木瓜鲫鱼汤 |
| 186 莲子猪肚 | 207 西红柿猪肝汤 |
| 187 牛肉冬瓜汤 | 208 香菇烧山药 |
| 188 金针菇牛肉卷 | 208 香煎肉蛋卷 |
| 189 党参炖鸡 | 209 椰芋鸡翅 |
| 189 老鸭汤 | 210 上海青香菇 |
| 190 莲子百合汤 | 211 鸭掌扣海参 |
| 190 红毛丹银耳汤 | 211 樱桃肉 |
| 191 蜜橘银耳汤 | 212 阳春白雪 |
| 192 五彩三黄鸡 | 212 鱼片豆腐汤 |
| 192 精品烤鸭 | 213 油鸭扣冬瓜 |
| 193 木瓜汤 | 214 玉米荸荠鸭 |
| 194 清炖牛肉 | 215 拌黄花菜 |
| 195 青豆党参排骨汤 | 215 胡萝卜炒豆芽 |
| 195 藕节排骨汤 | 216 雪花蛋露 |
| 196 香菇拌豆角 | 217 三黑白糖粥 |
| 196 笋菇菜心汤 | 217 芝麻拌芹菜 |
| 197 胡萝卜排骨汤 | 218 木瓜排骨汤 |
| 198 山药羊排煲 | 218 冬瓜烧肉 |
| 199 拌笋尖 | 219 木瓜炖甘蔗 |
| 199 美味清远鸡 | 220 鲜果炒鸡丁 |
| 200 什锦猪蹄煲 | 221 桂花甜藕 |
| 200 枸杞子猪蹄汤 | 221 花豆煲脊骨 |
| 201 山药猪胰汤 | 222 玉米排骨汤 |
| 202 灵芝老鸭煲 | 222 南瓜猪肝汤 |
| 203 清汤黄花鱼 | 223 豌豆猪肝汤 |
| 203 茯苓鱼头汤 | 223 白萝卜炖牛肉 |
| 204 木瓜炖银耳 | 224 南瓜虾米汤 |
| 204 鲑鱼炖茄子 | 225 发菜炒丝瓜 |



- | | |
|------------|-------------|
| 226 首乌猪蹄汤 | 233 双山炖鲫鱼 |
| 226 莴笋猪蹄汤 | 234 干焖香菇 |
| 227 大豆猪蹄汤 | 235 大白菜炒双菇 |
| 228 冬瓜乌鸡汤 | 236 鸡汤煮干丝 |
| 229 鱼头枸杞子汤 | 236 蛋黄肉 |
| 229 牛奶煲木瓜 | 237 木瓜炖鹌鹑蛋 |
| 230 芙蓉猪肉笋 | 238 双色蒸水蛋 |
| 231 鲫鱼姜汤 | 238 草菇圣女果 |
| 232 鱼块节瓜汤 | 239 山楂山药鲫鱼汤 |
| 232 木瓜鱼尾汤 | 240 百合红枣排骨汤 |

注：本书某些菜谱中的一些食材，如芹菜叶、鲜花、葱丝、黄瓜片、胡萝卜片等，因只做装饰用，读者可根据需要取舍或更换，故未在材料及做法中详述。

怀孕坐月子

营养餐全书

于雅婷 于松 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕坐月子营养餐全书 / 于雅婷, 于松主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5713-0329-7

I . ①怀… II . ①于… ②于… III . ①妊娠期—妇幼保健—食谱②产褥期—妇幼保健—食谱 IV .

①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 095741 号

怀孕坐月子营养餐全书

主 编	于雅婷	于 松
责任编辑	樊 明	祝 萍
责任编辑	郝慧华	
责任编辑	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	北京博海升彩色印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/12
印 张	20
插 页	1
版 次	2019 年 6 月第 1 版
印 次	2019 年 6 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5713-0329-7
定 价	49.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言 FOREWORD

当妈妈是上天恩赐给女性的幸福，那种被爱猛然击中的感觉美妙无比。从怀孕到哺育，是女性人生旅途中的一段非常时期，也是孕育生产一个新生命的宝贵时间。孕产妇的生理代谢和一般人不同，需要很好的营养补给，胎儿和婴儿也需要均衡、丰富的营养。为了适应这一系列的变化，孕产妇会有特殊的营养需求。

如果营养供给不足，会影响母体的健康、胎儿以及婴儿的正常发育。例如，如果母体蛋白质摄取不足，会影响怀孕、分娩、分泌乳汁的系列过程，胎儿的身长以及体重会低于正常标准值，严重者还会出现智力发育障碍；如果母体摄取钙质不足，孕产妇会出现骨质软化、牙齿松动等症状，进而影响胎儿及新生儿的骨骼和牙齿发育；如果母体摄取铁质不足，孕产妇易出现贫血现象，胎儿体内铁含量不足，导致出生后出现贫血。

营养不足，对孕产妇及婴幼儿的健康不利，但不加节制地摄入过多的营养，对孕产妇的健康也是有百害而无一利的。过度摄取营养物质，会引起孕产妇肥胖和胎儿过大，严重者不仅会引起妊娠中毒症，还会给正常分娩造成困难。

因此，孕产妇既要加强营养，又要适当有度，讲究营养均衡，才能拥有健康的好身体，为孕期健康和顺利分娩打下良好基础。

针对孕产妇不同时期的特点和营养的需求，我们给孕产妇提供了一套科学营养和保健并重的食谱。

本书结合众多营养专家的建议，从孕早期、孕中期、孕晚期、月子期、哺乳期五个不同时期，为孕产妇提供了既符合她们口味，又满足她们营养需求的健康食谱，以保证母婴健康。书中食谱烹调技巧简单，营养搭配科学，由专家精心挑选，小食材体现大健康。相信通过本书，您能在孕育生产过程中吃出健康、吃出营养，更好地迎接可爱宝宝的到来。

最后祝愿每一位孕产妇都能顺利孕育出健康可爱的宝宝。





目录 CONTENTS

CHAPTER 01 孕早期（1~12周）饮食

- | | | | |
|--------------|-----------|------------|-----------|
| 10 孕早期饮食指导 | 23 韭菜花猪血 | 28 肉末炒小白菜 | 33 土豆炒肉片 |
| 13 孕早期呕吐怎么办 | 23 姜片海参鸡汤 | 28 葡萄干土豆泥 | 34 萝卜老鸭汤 |
| 15 孕早期饮食禁忌 | 24 橙子南瓜鸡煲 | 29 杏脯炒山药 | 34 干姜黄精煲鸡 |
| 16 孕早期的必备营养素 | 24 橙汁山药 | 29 粉丝蒸娃娃菜 | 35 彩椒虾仁 |
| 19 白菜香菇炒山药 | 25 板栗煨鸡 | 30 山药鱼头汤 | 36 莴笋焖腊鸭 |
| 20 白菜金针菇 | 25 什锦芦笋 | 30 百合鱼片汤 | 36 雪梨鸡块煲 |
| 20 陈醋娃娃菜 | 26 金针菇炒鸡蛋 | 31 柠檬红枣鸡块汤 | 37 蒜薹炒鸭片 |
| 21 草菇焖土豆 | 27 鲢鱼豆腐汤 | 32 干黄花鱼煲南瓜 | 38 玉米炒蛋 |
| 22 苹果草鱼汤 | 27 双花菌菇煲 | 33 山药鸡汤 | 38 玉米炒鸡丁 |

39 卤水豆腐煲鸡
40 葛菜鱼片汤
41 芋头南瓜煲
41 青豆粉蒸肉
42 清炒芦笋
43 猪血煲鱼头
43 鸡肉丝瓜汤
44 银耳雪梨煲鸭
45 酸奶鸡片汤
46 芝麻圆白菜
47 圆白菜炒虾米
48 山药黄鱼煲鸭
49 洋葱鸡腿煲
49 绿豆鸭汤
50 金针菇鸡丝汤
50 牛蒡烤鸭煲
51 豆腐鱼头汤
52 毛豆炒鲜贝
52 芹菜炒香干
53 鸭肉芡实汤
54 土豆芸豆煲鸡块
55 珊瑚菜花
55 虾米娃娃菜
56 白菜煲鸭
56 丝瓜鱼头汤
57 鲢鱼蒜头豆腐汤
58 果味鱼片汤
59 酸汤鸭
59 芋头排骨汤

CHAPTER 02 孕中期（13~27周）饮食

62 孕中期饮食指导
63 孕中期饮食禁忌
64 孕中期的必备营养素
66 农家柴把肉
66 木桶水鸭
67 鲍鱼老鸡干贝煲
68 美味鱼丸
69 板栗煨白菜
69 黄鳝煲鸡
70 红腰豆玉米
70 黑豆玉米粥
71 西红柿肉片
72 鱼头豆腐菜心煲
73 冬瓜鱼片汤
74 一锅鲜
75 笋片炒肉片
75 芥菜青豆
76 腰果炒西芹
76 蛋黄鸭脯
77 高汤娃娃菜
78 青木瓜鱼片汤
78 平菇虾米鸡丝汤
79 红烧肉扒板栗
80 香菇猪尾汤
81 茶树菇鸭汤
81 土鸡煲鲍鱼菇
82 胡萝卜烩木耳
82 韭菜炒鸡蛋
83 金针菇鸡块煲
84 白萝卜片炒香菇
85 豆腐扣碗肉
85 雪梨肉丁
86 老鸭莴笋煲
86 魔芋丝炖老鸭
87 萝卜丝老鸭煲
88 牛肝菌炒肉片
89 鸡块多味煲
89 排骨海带煲鸡
90 芹菜拌花生仁
90 肉炒西葫芦
91 西芹炒胡萝卜粒
92 山药菌菇鸡汤
93 火腿香菇鸡汤
93 熟地鸭肉汤
94 肉末韭菜炒腐竹
94 土豆红烧肉
95 蒜香白切肉
96 土豆泥
97 娃娃菜炒五花肉
97 洋葱炒猪肝
98 坛肉干鲜菜
98 素拌西蓝花
99 香菇冬笋煲鸡
100 椰子银耳鸡汤
101 麦冬五味乌鸡汤
101 香干鸡片汤
102 芥蓝炒虾仁
102 西芹鸡柳
103 玉米芦笋
104 芋头烧肉
105 蒸肉卷
105 玉米笋炒芹菜
106 鸡腿菇煲排骨
107 竹笋鸡汤
108 洋葱炖猪排
108 葡萄干苹果饭
109 芥蓝炒核桃



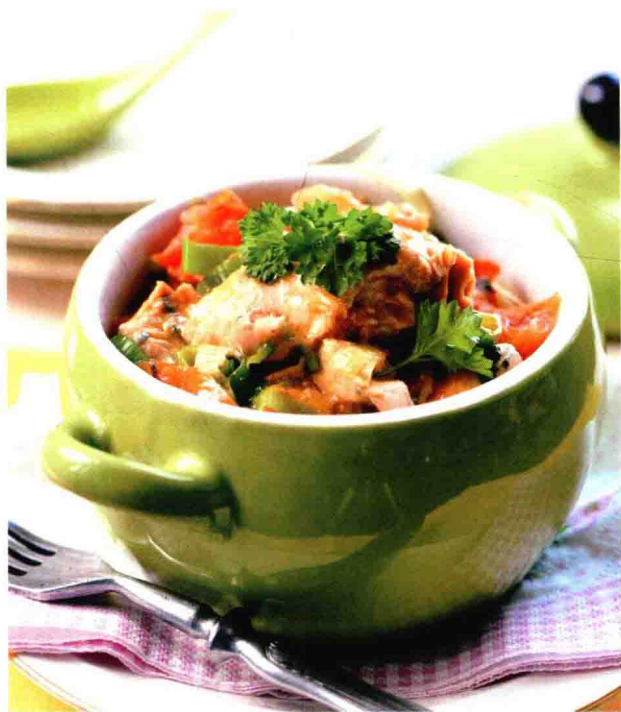
CHAPTER 03 孕晚期(28~40周)饮食

- | | | | |
|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 112 孕晚期饮食指导 | 123 豆筋红烧肉 | 132 牛腩蒸白菜 | 142 香菜豆腐鱼头汤 |
| 113 孕晚期饮食禁忌 | 124 白灼西兰花 | 133 千层莲花菜 | 143 竹笋鸭煲 |
| 114 孕晚期的必备营养素 | 124 韭黄肉丝 | 134 清汤狮子头 | 143 黑豆炖鸭 |
| 116 草菇红烧肉 | 125 黄豆芽拌荷兰豆 | 135 葱香爆肉 | 144 凉拌玉米 |
| 116 黄瓜鹌鹑蛋 | 126 芥菜叶拌豆丝 | 135 肉末粉丝小白菜 | 144 香芹肉丝 |
| 117 番茄酱锅包肉 | 127 南瓜红烧肉 | 136 板栗红烧肉 | 145 菜香东坡肉 |
| 118 粉丝蒸大白菜 | 127 上海青红烧肉 | 136 珊瑚圆白菜 | 146 油爆虾仁 |
| 119 茶树菇炒五花肉 | 128 枸杞子大白菜 | 137 乳鸽炖洋葱 | 146 洋葱牛肉丝 |
| 119 大白菜包肉 | 128 荷兰豆煎藕饼 | 138 乳鸽煲三脆 | 147 芋儿娃娃菜 |
| 120 富贵缠丝肉 | 129 清蒸武昌鱼 | 139 山药牛肉汤 | 148 芋头扣鸭肉 |
| 120 白菜烧小丸子 | 130 魔芋煲鸭 | 139 冬笋鱼块煲 | 148 洋葱肚丝 |
| 121 双耳煲鸡 | 131 肉末蒸茄子 | 140 蒜末鸡汤娃娃菜 | 149 芋头烧鸡 |
| 122 菜花炒西红柿 | 131 木耳白菜油豆腐 | 140 香炒白菜帮 | 149 红烧蹄髈 |
| 123 蚝油鸡片 | 132 千层圆白菜 | 141 虾米白萝卜丝 | |

CHAPTER 04 月子期(产后42天)饮食

- | | | | |
|----------------|-------------|-------------|-------------|
| 152 产后饮食知多少 | 165 板栗桂圆炖猪蹄 | 171 党参豆芽氹骨汤 | 178 虫草花炖老鸭 |
| 157 月子期食物红黑榜 | 165 益智仁鸡汤 | 172 豆角炖排骨 | 179 酱烧春笋 |
| 158 根据体质安排产后饮食 | 166 白萝卜丝煮鲫鱼 | 172 胡萝卜鲫鱼汤 | 180 黄焖鸭肝 |
| 159 月子妈妈的饮食误区 | 166 冰糖蹄髈煲 | 173 豆腐鲫鱼汤 | 181 鸡肉丸汤 |
| 161 百合猪蹄汤 | 167 草菇虾仁 | 174 胡萝卜煲脊骨 | 181 胡萝卜炒猪肝 |
| 162 板栗红烧肉 | 168 参芪鸭煲 | 175 枸杞子春笋 | 182 鸡蛋蒸日本豆腐 |
| 162 百合脊骨煲冬瓜 | 169 东坡肉 | 175 馍片烤鸭 | 182 红煨土鸡 |
| 163 板栗排骨汤 | 169 萝卜焖牛腩 | 176 红枣鸭子 | 183 酱香白肉卷 |
| 164 桂圆山药红枣汤 | 170 冰糖湘莲甜汤 | 177 腐竹瘦肉鲫鱼汤 | 184 金枝玉叶 |
| | 170 枸杞子蛋包汤 | 178 黑豆排骨汤 | 185 红豆牛奶汤 |

- | | |
|-------------|------------|
| 185 煎酿香菇 | 205 玉米须鲫鱼煲 |
| 186 糯米藕丸 | 206 木瓜鲫鱼汤 |
| 186 莲子猪肚 | 207 西红柿猪肝汤 |
| 187 牛肉冬瓜汤 | 208 香菇烧山药 |
| 188 金针菇牛肉卷 | 208 香煎肉蛋卷 |
| 189 党参炖鸡 | 209 椰芋鸡翅 |
| 189 老鸭汤 | 210 上海青香菇 |
| 190 莲子百合汤 | 211 鸭掌扣海参 |
| 190 红毛丹银耳汤 | 211 樱桃肉 |
| 191 蜜橘银耳汤 | 212 阳春白雪 |
| 192 五彩三黄鸡 | 212 鱼片豆腐汤 |
| 192 精品烤鸭 | 213 油鸭扣冬瓜 |
| 193 木瓜汤 | 214 玉米荸荠鸭 |
| 194 清炖牛肉 | 215 拌黄花菜 |
| 195 青豆党参排骨汤 | 215 胡萝卜炒豆芽 |
| 195 藕节排骨汤 | 216 雪花蛋露 |
| 196 香菇拌豆角 | 217 三黑白糖粥 |
| 196 笋菇菜心汤 | 217 芝麻拌芹菜 |
| 197 胡萝卜排骨汤 | 218 木瓜排骨汤 |
| 198 山药羊排煲 | 218 冬瓜烧肉 |
| 199 拌笋尖 | 219 木瓜炖甘蔗 |
| 199 美味清远鸡 | 220 鲜果炒鸡丁 |
| 200 什锦猪蹄煲 | 221 桂花甜藕 |
| 200 枸杞子猪蹄汤 | 221 花豆煲脊骨 |
| 201 山药猪胰汤 | 222 玉米排骨汤 |
| 202 灵芝老鸭煲 | 222 南瓜猪肝汤 |
| 203 清汤黄花鱼 | 223 豌豆猪肝汤 |
| 203 茯苓鱼头汤 | 223 白萝卜炖牛肉 |
| 204 木瓜炖银耳 | 224 南瓜虾米汤 |
| 204 鲑鱼炖茄子 | 225 发菜炒丝瓜 |



- | | |
|------------|-------------|
| 226 首乌猪蹄汤 | 233 双山炖鲫鱼 |
| 226 莴笋猪蹄汤 | 234 干焖香菇 |
| 227 大豆猪蹄汤 | 235 大白菜炒双菇 |
| 228 冬瓜乌鸡汤 | 236 鸡汤煮干丝 |
| 229 鱼头枸杞子汤 | 236 蛋黄肉 |
| 229 牛奶煲木瓜 | 237 木瓜炖鹌鹑蛋 |
| 230 芙蓉猪肉笋 | 238 双色蒸水蛋 |
| 231 鲫鱼姜汤 | 238 草菇圣女果 |
| 232 鱼块节瓜汤 | 239 山楂山药鲫鱼汤 |
| 232 木瓜鱼尾汤 | 240 百合红枣排骨汤 |

注：本书某些菜谱中的一些食材，如芹菜叶、鲜花、葱丝、黄瓜片、胡萝卜片等，因只做装饰用，读者可根据需要取舍或更换，故未在材料及做法中详述。





CHAPTER 01

孕早期 (1~12周) 饮食

孕早期即怀孕后1~12周，胚泡刚刚着床不久，孕妈妈身体处于敏感时期。这个时期的饮食既要清淡，让孕妈妈有胃口，还要注意营养，以保证胎儿的正常生长发育。本章介绍一些适合孕早期吃的菜式，简单易学且营养丰富。

孕早期饮食指导

怀孕初期，很多孕妈妈面对琳琅满目的食物不知该如何选择，既怕吃多了长胖，后期瘦身困难；又怕吃少了缺营养，影响腹中宝宝的健康；更怕吃错了食物，对宝宝造成伤害。下面我们就有针对性地为大家介绍一下孕妈妈在孕早期饮食上的注意事项。

保证优质蛋白

优质蛋白对孕妈妈而言非常重要。除了孕妈妈自身因怀孕产生的生理变化，需要蛋白质补充营养外，孕早

期胚胎从胚泡发育至胎儿的过程中，也会从孕妈妈身体中汲取蛋白质储存。因此孕早期孕妈妈的蛋白质摄入量上不能低于孕前。

我们建议孕妈妈选择好消化，易吸收的优质蛋白质，如畜禽肉类、乳制品类、蛋类、鱼类及豆制品类等食物。

整体而言，孕妈妈每日对蛋白质的摄取量在 40 克左右较为合适，相当于 200 克的米或面，加上一枚鸡蛋和 50 克瘦肉。这样就能基本维持孕妈妈体内的蛋白质平衡了。

