

Books  好孕优育系列图书 由 **联合打造**
北京协和医院携多家医院专家

搜狐母婴频道 独家推荐 **搜狐母婴**
baobao.sohu.com

孕妇吃得巧 宝宝最健康



怀孕前后 吃什么

主任医师
博士生导师

何成彦 主编

- 孕前妈妈提早补，宝宝赢在起跑线
- 孕期妈妈吃得巧，宝宝聪明又健壮
- 产后妈妈适度补，吃回美丽和健康



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕前后吃什么 / 何成彦主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-5384-4572-5

I. 怀… II. 何… III. 孕妇—营养卫生 IV. R153. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 020482 号

怀孕前后吃什么

主 编 何成彦

副 主 编 刘百歌

责任编辑 宛 霞 赵 沫

摄 影 徐冬松 赵海欧 董瑞雪 赵海燕 陈望利 高洪波

模 特 金雨歆 汲春晓 刘佩殊 苑 鑫

封面设计 一行设计 于 通

技术插图 于 通 王 舒 王廷华 苏秀芝 邹吉晨 苏秀英

林 敏 梁 晶 邓美娜 李双双 王 平 李壮壮

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85674016 85635186

储运部电话 0431-84612872

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷有限公司

规格: 880mm×1230mm 20开 12印张

字数: 180千字

版次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4572-5

定价: 29.90元

如有印装质量问题 可寄本社调换

版权所有 翻印必究



如何能孕育一个健康的宝宝，是每一对父母最关心的事情，已经做好了经济准备和心理准备的准父母们，下一步要做的就是孕产知识的准备了。

在所有孕产知识中，实用性和操作性最强的、而且可以高效率地融入生活、时刻影响着人们的身体和健康的，就是关于饮食和营养的知识。

本书将饮食的营养知识紧紧结合到孕前至产后的每一时期中，让准备怀孕或已经怀孕的你可以做到有的放矢的应用这些营养知识，让你熟练的掌握各阶段的营养重点，并能简单直观地学会制作具备这些营养素的主食、菜肴、饮品等，让你从孕前到产后过得轻松又卓有成效。

本书倡导一种明智和负责的精神，辅助将为人母的你，安全顺利地走过难忘的孕产期，学会吃什么、怎么吃，掌握孕前、孕期营养知识，成就一个健康宝宝。

孕前阶段需做的 营养储备

YUNQIANJIEDUANXUZUDE
YINGYANGCHUBEI



孕前12个月的营养重点

20 瘦弱的待孕妈妈如何改善体质

- 20 气虚的待孕妈妈怎么吃
- 21 气虚的待孕妈妈补气食谱

- 21 01 人参莲肉汤
- 21 02 黄芪茶
- 22 03 蒜薹炒腊肉
- 22 04 牛奶山药燕麦粥

- 23 血虚的待孕妈妈怎么吃
- 23 血虚的待孕妈妈补血食谱

- 23 01 南瓜豉汁蒸排骨
- 24 02 双红饭
- 24 03 参归炖鸡
- 25 04 龙眼姜枣汤



25 过重的待孕妈妈如何调整体重

- 25 什么是女性的标准体重
- 25 合理控制体重，待孕妈妈该怎么吃
- 26 待孕妈妈控制体重食谱

- 26 01 芹菜拌黄豆芽
- 26 02 蔬菜沙拉
- 27 03 腐竹烧胡萝卜
- 27 04 西芹炒腰果
- 28 05 醋熘白菜
- 28 06 鲜虾芦笋

孕前3~1个月的营养重点

29 待孕妈妈要重点补充叶酸

- 30 待孕妈妈怎么补充叶酸制剂
- 30 蔬菜怎么吃叶酸才不流失
- 30 叶酸含量高的食物简表
- 31 叶酸含量比较丰富的食物
- 31 待孕妈妈补充叶酸营养食谱

- 31 01 豆芽卷心菜
- 32 02 土豆鸡蛋卷
- 32 03 猕猴桃饮料



- 33 04 海米拌油菜
- 33 05 香菇降脂汤
- 34 06 牛奶菠菜粥
- 34 07 西式炒饭

35 待孕妈妈要重点补铁

- 35 待孕妈妈怎么补充铁剂
- 35 补铁的食物有哪些
- 35 待孕妈妈补铁食谱
- 35 01 肉末炒黄豆雪里蕻
- 36 02 人参桂圆炖猪心
- 36 03 雪里蕻冬瓜汤
- 37 04 绿豆芽炒鳝丝
- 37 05 麻油猪心

38 待孕妈妈要补充钙

- 38 待孕妈妈怎么补充钙
- 38 哪些食物富含钙
- 38 待孕妈妈补钙食谱
- 38 01 鲜蘑汆小丸
- 39 02 牛奶花蛤汤
- 39 03 蓝莓酸奶
- 40 04 番茄土豆鸡末粥
- 40 05 香菇熏干

41 待孕妈妈应忌吃或少吃哪些食物

孕前3个月准爸爸营养计划

42 准爸爸要补充优质蛋白质

- 42 富含蛋白质的食物
- 43 准爸爸补充蛋白质食谱
- 43 01 蘑菇炖豆腐
- 43 02 家乡蔬菜面
- 44 03 鲜贝蒸豆腐

44 准爸爸要补充矿物质

- 44 富含矿物质的食物
- 45 准爸爸补充矿物质食谱
- 45 01 蛋皮饭包寿司卷
- 45 02 香菇米饭
- 46 03 海鲜面
- 46 04 海带炖酥鱼





47 准爸爸要补充维生素



47 富含维生素的食物

48 准爸爸补充维生素食谱

- 48 01 碧波鱼肚
- 48 02 金蛋牛肉煮菠菜
- 49 03 连理双味鱼
- 49 04 金盏虾仁
- 50 05 银耳鹌鹑大枣汤

50 准爸爸应忌吃或少吃哪些食物



怀孕阶段要 饮食合理

HUAIYUNJIEDUANYAO
YINSHIHELI



孕期营养饮食总则

孕1月准妈妈营养重点

54 孕1月母子身体变化与营养需求

54 孕1月要持续补充叶酸

54 富含叶酸的食物

55 孕1月准妈妈补充叶酸食谱

- 55 01 瓜片肉丝
- 55 02 枸杞双仁炒芹丁
- 56 03 黑豆排骨汤
- 56 04 香芒奶昔

57 孕1月要重点补充锌

57 富含锌的食物

57 孕1月准妈妈补锌食谱

- 57 01 特色温拌面
- 58 02 山药芝麻粥



- 58 03 当归黄芪补血汤
- 59 04 养血安胎汤
- 59 05 萝卜煲红蟹

60 孕1月要重点补充热量

60 孕妈妈补充热量的食物 60 孕1月准妈妈补充热量食谱

- 60 01 木耳马蹄带鱼汤
- 61 02 香椿蛋炒饭
- 61 03 参枣米饭
- 62 04 桂花大枣茶

62 孕1月饮食禁忌

孕2月准妈妈营养重点

63 孕2月母子身体变化与营养需求

63 孕2月要重点补充叶酸

63 富含叶酸的食物 64 孕2月准妈妈补充叶酸食谱

- 64 01 核桃酪
- 64 02 牛肉末炒芹菜
- 65 03 青椒肚片

65 孕2月要补充开胃的食物

66 具有开胃功能的食物 66 孕2月准妈妈开胃食谱

- 66 01 山药红枣排骨汤
- 67 02 三鲜炒饼
- 67 03 什锦豆瓣干拌饭
- 68 04 清拌苦瓜丝
- 68 05 红果茶
- 69 06 拔丝山药
- 69 07 麻辣茄饺
- 70 08 香菇豆腐汤

70 孕2月要重点补铁

70 富含铁的食物 71 孕2月准妈妈补铁食谱

- 71 01 腐乳豆腐羹
- 71 02 酸辣肚丝汤
- 72 03 双耳牡蛎汤
- 72 04 猪肝汤
- 73 05 芹菜炒猪肝
- 73 06 酸辣冬瓜汤
- 74 07 鲜蘑豆腐汤

74 孕2月饮食禁忌



孕3月准妈妈营养重点

75 孕3月母子身体变化与营养需求

75 孕3月补充叶酸仍是重点

75 富含叶酸的食物

76 孕3月准妈妈补充叶酸食谱

- 76 01 烤丝瓜
- 76 02 枣圆羊肉汤
- 77 03 珍珠菜花汤

77 孕妈妈要补充开胃的食物

77 孕妈妈开胃调理原则

78 孕妈妈开胃食谱

- 78 01 生姜炖牛肚
- 78 02 虾子菜花
- 79 03 凉瓜清煮花蛤
- 79 04 砂仁腿丝蒸鲈鱼
- 80 05 补气润肤鲜鱼粥
- 80 06 虾皮香芹燕麦粥
- 81 07 鲜橙粥

81 孕3月要重点补充维生素

81 富含维生素的食物

82 孕3月准妈妈补充维生素食谱

- 82 01 番茄牛尾汤
- 82 02 五柳海鱼
- 83 03 凉拌五彩鸡丝
- 83 04 奶油烩白菜
- 84 05 虾皮烧冬瓜
- 84 06 蔬菜汁

85 孕3月饮食禁忌

孕4月准妈妈营养重点

86 孕4月母子身体变化与营养需求

87 孕4月要增加主食摄入量

87 孕妈妈主食增量原则

87 孕4月准妈妈补充主食食谱

- 87 01 甜酸咕噜肉
- 88 02 金沙炒牛奶
- 88 03 五花东坡肉



- 89 04 清蒸冬瓜熟鸡
- 89 05 白瓜松子肉丁
- 90 06 香酥鹌鹑
- 90 07 猪肉鲜虾饺

91 孕4月要补充蛋白质和钙

- 91 富含蛋白质和钙的食物
- 91 孕4月准妈妈补充蛋白质和钙的食谱

- 91 01 海带豆腐汤
- 92 02 葡式咖喱鸡
- 92 03 黄豆山药枣粥
- 93 04 牛奶粥
- 93 05 椒盐三鲜
- 94 06 XO酱爆菇菌

94 孕4月要增加摄入碘、锌、铁

- 94 富含碘、锌、铁的食物
- 95 孕4月准妈妈补充碘、锌、铁的食谱

- 95 01 海带猪腰汤
- 95 02 比萨三明治
- 96 03 鸡胗丝瓜面
- 96 04 番茄醋拌海蜇丝
- 97 05 白雪映菜花
- 97 06 排骨莲子芡实汤

- 98 07 茄汁味菜牛柳
- 98 08 干炸虾肉丸
- 99 09 炒马鞍鳢
- 99 10 芝麻酸奶奶昔
- 100 11 胡萝卜苹果汤
- 100 12 银耳花生汤
- 101 13 三鲜鳝丝汤
- 101 14 菊花猪肝汤
- 102 15 银丝羹



102 孕4月饮食禁忌

孕5月准妈妈营养重点

103 孕5月母子身体变化与营养需求

103 孕5月要注意补钙

- 103 富含钙的食物
- 104 孕5月准妈妈补钙食谱

- 104 01 柑橘鲜奶
- 104 02 香脆凤尾虾
- 105 03 香酥柳叶鱼
- 105 04 桂花肉
- 106 05 黄豆猪骨汤



- 106 06 小饭团
- 107 07 腐皮寿司
- 107 08 凤凰萝卜

108 孕5月要加强补铁

- 108 富含铁的食物
- 108 孕5月准妈妈补铁食谱

- 108 01 猪肝炒油菜
- 109 02 莲子百合桂圆汤
- 109 03 素火腿
- 110 04 红青萝卜牛腩汤

110 孕5月饮食禁忌

孕6月准妈妈营养重点

111 孕6月母子身体变化与营养需求

111 孕6月要继续补铁

- 111 富含铁的食物
- 112 孕6月准妈妈补铁食谱

- 112 01 豌豆荚洋葱鸭血
- 112 02 糖醋黄鱼

- 113 03 蟹肉丸子
- 113 04 玻璃肉

114 孕6月要补充维生素

- 114 富含维生素的食物
- 114 孕6月准妈妈补充维生素食谱

- 114 01 莲藕蔬果汁
- 115 02 蒜薹肉丝
- 115 03 蒜烤什锦蔬菜
- 116 04 姜汁鸡腿
- 116 05 土豆烧牛肉
- 117 06 翠瓜小菜
- 117 07 杏仁瓦片
- 118 08 刺嫩芽烧鲫鱼
- 118 09 海带栗子排骨汤
- 119 10 决明子绿茶
- 119 11 柏子仁粥
- 120 12 小人参饭
- 120 13 红烧肉
- 121 14 红汁番茄米粉



121 孕6月饮食禁忌



孕7月准妈妈营养重点

122 孕7月母子身体变化与营养需求

122 孕7月要继续补钙和铁

122 富含钙和铁的食物

123 孕7月准妈妈补充钙和铁的食谱

- 123 01 猪小肚煲车前草
- 123 02 核桃炖兔
- 124 03 翡翠蒸酿鹌鹑蛋
- 124 04 南海金莲
- 125 05 姜汁苋菜
- 125 06 柴香豆腐
- 126 07 猪肝烩饭
- 126 08 竹筒豆豉蒸排骨
- 127 09 榨菜肉丝汤
- 127 10 鲜蚝豆腐
- 128 11 山楂大米黑枣粥

128 孕7月饮食禁忌

孕8月准妈妈营养重点

129 孕8月母子身体变化与营养需求

129 孕8月要补糖和脂肪

129 富含糖和脂肪的食物

130 孕8月准妈妈补充糖和脂肪的食谱

- 130 01 姜汁糯米糊
- 130 02 桂圆小米粥
- 131 03 精炸子鸡
- 131 04 糖醋鱼片

132 孕8月要注意美容消肿

132 美容消肿小妙招

132 孕8月准妈妈美容消肿食谱

- 132 01 八宝饭
- 133 02 麦冬竹叶粥
- 133 03 低脂罗宋汤
- 134 04 百合黑芝麻
- 134 05 陈皮绿豆饮
- 135 06 虫草乌鸡汤
- 135 07 翡翠奶汁冬瓜





- 136 08 生菜包鸡
- 136 09 麻酱拌四季豆
- 137 10 猕猴桃洋葱汤
- 137 11 三色毛豆仁
- 138 12 红椒拌藕片
- 138 13 大枣芹菜汤
- 139 14 香蜜茶
- 139 15 紫苏麻仁粥

140 孕8月继续补钙

140 富含钙的食物 140 孕8月准妈妈补钙食谱

- 140 01 莲子苡仁炖猪骨
- 141 02 冬瓜海鲜卷
- 141 03 健美牛肉粥
- 142 04 鱼头木耳汤
- 142 05 马蹄木耳煲猪肚
- 143 06 清汤鳗鱼丸

143 孕8月饮食禁忌



孕9月准妈妈营养重点

144 孕9月母子身体变化与营养需求

144 孕9月要继续补足钙和铁

144 富含钙和铁的食物 145 孕9月准妈妈补充钙和铁食谱

- 145 01 胡萝卜牛腩饭
- 145 02 凉拌茄子
- 146 03 陈皮海带粥
- 146 04 豆腐皮粥
- 147 05 鸡肉粥
- 147 06 鳗鱼饭
- 148 07 银芽鸡丝
- 148 08 莲藕排骨汤
- 149 09 糖醋参鲈片
- 149 10 番茄鸡片

150 孕9月要补充B族维生素

150 富含B族维生素的食物 151 孕9月准妈妈补充B族维生素食谱

- 151 01 小米面发糕
- 151 02 冬瓜羊肉汤



- 152 03 螃蟹粉丝煲
- 152 04 酸甜莴笋
- 153 05 奶油扒双珍
- 153 06 发菜鸡茸蛋汤

154 孕9月要控制发胖

- 154 不会发胖的食物
- 154 孕9月准妈妈控制体重食谱
- 154 01 冰凉鲜果
- 155 02 丝瓜仁鲢鱼汤
- 155 03 罗汉燕麦粥
- 156 04 空心菜粥

156 孕9月饮食禁忌

孕10月准妈妈营养重点

157 孕10月母子身体变化与营养需求

157 孕10月要补蛋白质、降油脂

- 158 能补充蛋白质、降油脂的食物
- 158 孕10月准妈妈补充蛋白质、降油脂食谱
- 158 01 蟹肉西兰花

- 159 02 什锦甜粥
- 159 03 牛肉粥
- 160 04 香菇烧鲤鱼
- 160 05 糯香排骨
- 161 06 黑木耳肉羹汤

161 孕10月要重点补锌

- 161 富含锌的食物
- 162 孕10月准妈妈补锌食谱
- 162 01 草莓综合果汁
- 162 02 牛奶土豆蛤蜊汤
- 163 03 五香鲤鱼

163 孕10月开始为产后哺乳做准备

- 163 孕10月准妈妈的备乳食物
- 164 孕10月准妈妈的备乳食谱
- 164 01 砂仁鲫鱼汤
- 164 02 艾叶羊肉汤
- 165 03 小豆鲤鱼汤
- 165 04 木瓜花生排骨汤
- 166 05 雪花黄鱼羹

166 孕10月饮食禁忌

产后营养瘦身 巧安排

CHANHOUYINGYANGSHOUSHEN
QIAOANPAI



月子期的饮食重点

168 月子期的生理特点

169 月子期的营养调理

169 第一阶段要易消化

169 清淡、易消化的食谱

- 169 01 益母木耳汤
- 170 02 小米鸡蛋粥
- 170 03 姜楂茶
- 171 04 鸡蛋大枣羹
- 171 05 黑芝麻糯米粥
- 172 06 花生鸡脚
- 172 07 鸡子羹
- 173 08 藕节黄芪猪肉汤
- 173 09 黄芪橘皮红糖粥
- 174 10 香麻莲茸枣
- 174 11 鳝丝打卤面
- 175 12 当归生姜羊肉汤

- 175 13 麻油猪心
- 176 14 田七炖鸡
- 176 15 豆腐酒酿汤

177 第二阶段逐渐开胃 177 清爽开胃食谱

- 177 01 麻油蛋包面线
- 178 02 蜂蜜水果粥
- 178 03 四物炖鸡汤
- 179 04 橘枣饮
- 179 05 爽口番杏菜
- 180 06 枣核肉
- 180 07 三丝汤
- 181 08 菠萝鸡片
- 181 09 蔬菜豆皮卷
- 182 10 番茄酿肉

182 第三阶段补血恢复 182 补血恢复食谱

- 183 01 清蒸鳊鱼
- 183 02 白玉黄花菜
- 184 03 猕猴桃大枣茶
- 184 04 鸡丝苋菜
- 185 05 姜汁炒章鱼
- 185 06 山楂洛神粥
- 186 07 猪血鱼片粥





- 186 08 八宝鸡
187 09 排骨蘑菇汤

187 第四阶段营养催乳 188 补血恢复食谱

- 188 01 黑米粥
188 02 猪肝清汤
189 03 三丝银耳
189 04 炒黄花猪腰
190 05 鱼香肝片
190 06 花生米苔苜
191 07 蒜茸油麦菜
191 08 黄豆炖排骨
192 09 金银豆腐
192 10 黑鱼粥
193 11 豆腐皮鹌鹑蛋汤
193 12 羊排骨粉丝汤
194 13 桂皮鲫鱼
194 14 荷花粥
195 15 素花炒饭
195 16 大枣人参汤
196 17 白芷菠菜羊肝汤
196 18 红糖桃仁大米粥
197 19 鸡血藤红糖鸡蛋汤
197 20 葱白鸡蛋汤
198 21 葱白姜糖汤



- 198 22 海参冬菇汤
199 23 高汤水饺
199 24 三鲜汤面
200 25 鲢鱼小米粥
200 26 猪蹄汤
201 27 豆腐香菇炖猪蹄
201 28 黄酒蒸虾
202 29 鲜菇炒豌豆
202 30 黄花菜猪瘦肉汤

203 月子期饮食误区

换乳期瘦身饮食

204 换乳期的生理特点

204 换乳期的营养调理

204 换乳期的饮食原则 205 换乳排毒食谱

- 205 01 莲参粥
206 02 芡实莲淮枣鸡汤
206 03 人参芡实羊肉汤
207 04 花椒红糖汤

- 207 05 黄芪五味煎
- 208 06 海米油菜
- 208 07 虾干炒掐菜
- 209 08 海鲜浓汤
- 209 09 四宝菠菜
- 210 10 黄豆烧海带结
- 210 11 杏仁大米酪

211 换乳瘦身食谱

- 211 01 香芋山药泥
- 211 02 榛子杞子粥
- 212 03 三鲜冬瓜
- 212 04 鲜笋嫩鸡汤泡饭
- 213 05 竹笋肉粥
- 213 06 鸡丝拌银芽
- 214 07 蒜泥海带丝

214 换乳期饮食禁忌



孕期异常与饮食 调养

YUNQIYI CHANGYUYINSHI
TIAOYANG



妊娠剧吐

216 妊娠剧吐的症状和原因

216 妊娠剧吐的危害

217 妊娠剧吐的饮食调理

217 妊娠剧吐调理原则

217 妊娠剧吐调理食谱

- 217 01 青柠口蘑
- 218 02 小番茄炒鸡丁
- 218 03 大枣蛇床子粥
- 219 04 砂仁肚条

219 相关注意

孕期贫血

220 孕期贫血的症状和原因

220 孕期贫血的危害

220 孕期贫血的饮食调理

220 孕期贫血的调理原则

221 孕期贫血的调理食谱

- 221 01 何首乌粥
- 221 02 虾米炒芹菜
- 222 03 面包托煎蛋
- 222 04 川味糯米饭
- 223 05 大枣冬菇汤

223 相关注意

孕期便秘

224 孕期便秘的症状和原因

224 孕期便秘的危害

224 孕期便秘的饮食调理

224 孕期便秘的调理原则

225 孕期便秘的调理食谱

- 225 01 蛋花肉丝芽菜汤
- 225 02 芥菜肉馄饨
- 226 03 玻璃白菜汤

226 相关注意

妊娠水肿

227 妊娠水肿的原因和症状

227 妊娠水肿的危害

227 妊娠水肿的饮食调理

228 妊娠水肿的调理原则

228 妊娠水肿的调理食谱

- 228 01 茯苓粉粥
- 229 02 鲤鱼赤小豆汤
- 229 03 鲫鱼汤