

新健康大系

营养与保健系列

健康怀孕280天

孕妈妈饮食指南

JIANKANG HUAYUN 280 TIAN

▶ 郭玉芳 著

针对怀孕妈咪精心规划的饮食方案 轻松吃出营养与窈窕
孕育聪明健康的小宝贝

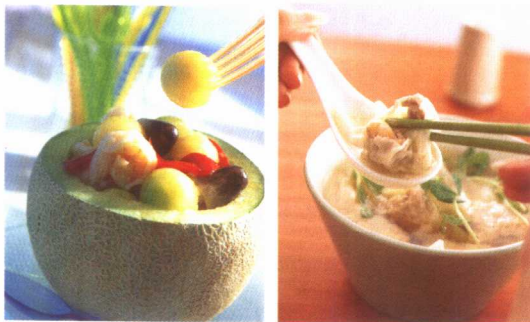


64



科学出版社
www.sciencep.com

北京市版权局版权登记号：01-2004-1942



内 容 简 介

本书是针对所有怀孕的孕妈妈们所精心规划的饮食指南。全书分孕期为四个阶段，即怀孕前的体质调整、怀孕1~3个月、怀孕4~6个月及怀孕7~10个月，分别设计了各阶段的合理营养膳食。同时介绍了怀孕的基本常识、怀孕期间的注意事项、不适现象及处理方法等。

图书在版编目(CIP)数据

健康怀孕280天：孕妈妈饮食指南/郭玉芳著.
—北京：科学出版社，2004

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-013114-2

I.健… II.郭… III.妊娠期-营养卫生-指南
IV.R153.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第022382号

书名/作者 健康怀孕280天：孕妈妈饮食指南/郭玉芳
本书中文繁体字版于2003年由“邦联文化事业有限公司”出版
中文简体字版于2004年经“邦联文化事业有限公司”
授权由“科学出版社”在中国内地出版发行

设计制作：腾鸢图文设计公司

策划编辑：李夏 / 文案编辑：邱璐 王剑虹

责任校对：陈丽珠 / 责任印制：钱玉芬 / 封面设计：东方上林 张放

2004年5月第一版 开本：889×1194 1/24

2004年5月第一次印刷 印张：4

印数：1~8 000 字数：48 000

定价：18.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京天彩印刷有限公司 印刷
科学出版社总发行 各地新华书店经销

新健康大系

营养与保健系列

健康怀孕

280天

孕妈妈饮食指南

郭玉芳 著

PREGNANT

科学出版社

北京

Chapter 1 怀孕前3个月

——体质调整

- 4 只要身体预备好，
就是最好的怀孕时机
- 6 虾球西蓝花
- 7 红烧鱼肚
- 8 海米甘蓝芽球
- 9 芝麻菠菜
- 10 鲜金针炒肉丝
- 11 味噌秋葵
- 12 当归牛腱盅
- 13 贵妃牛腩
- 14 彩粒牛肉羹
- 15 生菜蜜汁肉片
- 17 小鱼芥菜心 菜豆瘦肉粥
- 19 紫米红豆粥 苋菜豆干合子
- 20 草莓酸奶果汁 菠萝水果汁
- 22 什锦排骨汤

Chapter 2 怀孕1~3个月

——甜蜜“孕”味

- 24 别因害喜减低食欲，而
影响了宝宝的生长
- 26 干贝芦笋
- 27 梅子蒸鱼
- 28 香煎鳕鱼排
- 29 芥蓝咖喱牛肉
- 30 海带余肉丸

- 31 香拌牛蒡丝
- 32 毛豆滑蛋
- 33 土豆浓汤
- 34 炒鲜蔬
- 35 牡蛎蒸蛋
- 36 鲜虾馄饨汤
- 37 清炖鸡汤面
- 38 梅汁绿茶冻 桂圆莲子姜汤
- 40 柳橙金橘汁 苹果综合牛奶果汁
- 42 糙米小排粥

Chapter 3 怀孕4~6个月

——感动的心跳声

- 44 宝宝的心跳，让爸妈
尝到生命的喜悦
- 46 豌豆芽丝
- 47 香根家常豆干丝
- 48 干煎葱肉卷
- 49 葱烧小排
- 50 青豆炖牛肉
- 51 京酱肉丝包饼
- 52 香烤鲑鱼
- 53 蔬菜牛肉汤
- 54 小鱼蛋豆腐
- 55 山药味噌鱼汤
- 56 香菇滑鸡片粥
- 57 牛蒡燕麦饭
- 58 鲜果茶 苹果巧派
- 60 番茄菠萝汁 番茄紫苏梅汁
- 62 鲑鱼蔬菜意大利面

Chapter 4 怀孕7~10个月

——欢喜诞生!

- 64 生一个健康快乐的宝宝，
是每一位妈妈的心愿
- 66 清蒸三丝鱼卷
- 67 枸杞烩海参
- 68 豆芽番茄汤
- 69 香葱鸡排
- 70 凉拌三丝
- 71 清蒸牛肉丸子
- 72 苦瓜蒸小排
- 73 胡萝卜炒蛋
- 74 鲜果虾球
- 75 三彩牛肉丝
- 76 柠香咕鲁鱼
- 77 莲藕红枣鸡汤
- 78 四季豆三鲜全麦水饺
- 81 百合莲子汤 红豆米团
- 83 红豆香奶 综合蔬菜果汁
- 84~95 优生宝宝手册

CONTENTS

怀孕前 3 个月

第一章

体质调整

看着婴儿房里小宝宝喝奶的情形，
如此可爱、讨人喜欢，就像刚下凡的小天使，那种温馨感动，
让我们决定也要拥有一个自己的小天使！

Looking Forward to
Being
a Mom

只要身体预备好， 就是最好的怀孕时机

孕育新生命是令人喜悦的。漫长的十月怀胎，就是期待一个健康活泼的小生命的来临。胎儿的生长情况与孕妇本身息息相关，母体是否饮食正常，营养摄取是否均衡等，都将直接影响腹中宝宝的生长状况。

孕妇所需的营养，不只是孕期营养，还包括母体怀孕前的营养状态。许多的研究发现，母体在怀孕前营养不良，对胎儿与孕妇的伤害，远甚于孕期营养不良的情况。因此，从准备怀孕开始，就应特别注意饮食均衡，为小宝宝的发育与健康打下基础。特别是在怀孕前3个月，可说是调养身体的准备时期，此时均衡适当地摄取食物，可以使身体得到充足的营养，处于最佳状态。只要身体好，就是最好的怀孕时机。

怀孕前还应先前往医院做风疹(德国麻疹)、先天性溶血性贫血(地中海贫血)等筛检及预防注射，以确定身心健康无疑。此时也请尽量不要服用任何药物，勿过分劳累并多休息，千万不要为了爱美而减重瘦身；针对“饮食行为”来说，在怀孕之前应改掉一些饮食及生活上的不良习惯，像暴饮暴食、嗜喝咖啡、烟酒成瘾或生活作息不正常、偏食等。这些旧习惯，都可能会造成怀孕后胎儿不正常生长，应在怀孕前改正过来。

对于体重过轻或过重的女性朋友，则建议可借怀孕前这一时期做好体重控制，由于在怀孕期间为避免伤害胎儿，所以不宜减重。而且研究报告也显示，妇女体重是标准体重的85%或更低时，易导致早产；若超过标准体重20%时，则容易有围产期并发症的情况发生。建议你在准备怀孕前，可先估算自己体重占标准体重的百分比，若轻于或重于20%以上，便要咨询医生、营养师，通过控制热量、均衡饮食，配合运动，进行体重控制，以利怀孕。但切莫减重太快，也不可乱试偏方，以免减重不成反伤身体。

当然，准备怀孕时，最重要的就是要尽量保持愉悦的心情，不要给自己施加太大的压力。请试着放松心情，良好的心理状况，会使你身心健康，进而提高你孕育健康宝宝的机会，加油噢！

建议每日饮食内容(每日饮食指南)参考：

- ◎奶类1~2杯
- ◎蛋豆鱼肉类4份(肉类1份约重40克)
- ◎五谷根茎类3~6碗
- ◎蔬菜类3碟(以深绿、深黄色蔬菜为佳)
- ◎水果类2份
- ◎油脂类2~3汤匙(以植物性油脂为佳)

饮食指标八大要点参考：

- ◎维持理想体重
- ◎均衡摄取各类食物/六大类食物均衡摄取，多选用新鲜食物
- ◎三餐以五谷为主食/如米、面、馒头、面包等
- ◎尽量选用高纤维的食物/如豆类、果蔬、糙米、全麦制品等
- ◎少油、少盐、少糖的饮食原则/可预防慢性疾病的发生
- ◎多摄取钙质丰富的食物/如奶制品、小鱼干、深绿色蔬菜等
- ◎多喝白开水/每天应摄取约6~8大杯水
- ◎饮酒要节制/怀孕时酗酒，易生出畸形及体重不足的婴儿





3人份



584大卡

虾球西蓝花

(1大卡=4.19×10³焦耳)

【材料】

草虾(或白芦虾)200克
西蓝花1个(约200克)
蒜2瓣切碎末

【腌料】

淀粉1/4小匙
盐、白胡椒粉各少许

【调味料】

油3大匙 番茄酱1大匙
盐1/4小匙 糖1小匙
淀粉1/4小匙 清水2大匙

【做法】

- 1 草虾剥壳去虾头，在背部划一刀，以牙签剔除泥肠；取少许淀粉抓洗后，以清水冲净并滤干水分。拌入腌料，静置冰箱内冷藏1小时，可使虾肉更有弹性。
- 2 西蓝花以小刀剥去梗部硬皮，切成与草虾仁大小相当的球形，以清水洗净，放入开水中余烫略软即捞起。
- 3 炒锅预热，加3大匙油以中火烧热，放入虾球过油，见虾肉颜色一变，即可以漏勺捞起滤除多余的油，备用。
- 4 利用锅中余油炒香蒜末，加进虾球和调味料快炒匀，即可盛起和西蓝花一起装盘享用。



孕 前 贴 心 分 享

西蓝花即绿菜花，所含叶绿素、叶酸和维生素C对妇女有抗乳癌及防老的功效，怀孕前的女性平时即应多摄取。但如有甲状腺机能亢进的人，对十字花科的蔬菜，如圆白菜、大白菜、芥菜等，则应酌量食用，避免影响甲状腺功能。

虾类富含维生素B₁₂，可制造脱氧核酸、核糖核酸和髓磷脂，有助于细胞分裂和吸收叶酸。如有皮肤过敏的女性，则应小心摄取，不宜过量。





2人份



530大卡

红烧鱼肚

[材料]

草鱼肚1片(约300克)
葱1根切段
老姜2片 蒜2瓣切片
装饰用葱白丝少许

[腌料]

盐、白胡椒粉各少许

[调味料]

①酱油3大匙 糖1大匙
米酒1/4杯 清水1杯
②油4大匙 醋1/4小匙

[做法]

- 1 草鱼肚洗净，以纸巾拍掉多余水分，在鱼肚内外抹上腌料，静置30分钟。
- 2 将调味料①预先调匀；葱白丝泡入清水中，备用。
- 3 炒锅预热，加4大匙油以中火烧热，放入鱼肚煎至两面金黄即取出；将锅中余油倒出只留约1大匙油，以小火爆香葱姜蒜，续放进鱼肚、调味料①，转小火慢慢收汁(中途需将鱼肚翻面一次)。
- 4 待鱼肚已收汁入味，淋入醋使鱼肚更鲜美提味，即可盛盘，最后洒上葱白丝装饰。



孕 前 贴 心 分 享

鱼肉中的蛋白质属优良蛋白质、所含脂肪、胆固醇都较低，对不喜爱吃牛肉、猪肉的女性是非常好的营养来源。选择含鱼油的鱼肚，能使鱼肉吃时较鲜嫩，烹调后肉质也不易变硬。

鱼油中含大量 ω -3脂肪酸，可预防心脏及心血管病；此外，鱼油的维生素D还可帮助肠道吸收钙和磷，预防骨骼中的钙流失。



2人份



327大卡

海米甘蓝芽球

【材料】

甘蓝芽球200克
海米(金钩虾米)约12只
蒜2瓣切片 高汤半杯

【调味料】

油2大匙 盐1/6小匙
白胡椒粉少许

【做法】

- 1 海米洗净，泡水3分钟即取出备用；甘蓝芽球洗净后，对切两半备用。
- 2 炒锅预热，加2大匙油以小火爆香蒜片，待蒜片微黄时，即捞除备用。
- 3 将海米放入锅中，加胡椒粉炒香，再倒入高汤烧开，最后加入甘蓝芽球大火快炒至熟，加盐调味，即可盛盘享用。



孕 前 贴 心 分 享

甘蓝芽球富含维生素C、B、β胡萝卜素、叶酸、纤维素等，对预防结肠癌很有帮助；而其中维生素U，更可帮助胃溃疡患者伤口的愈合及镇痛，但需注意其加热即遭破坏。

如果怀孕前你有消化性溃疡的困扰，建议饮用生鲜甘蓝果菜汁来改善症状，以避免初孕时期的呕吐，减轻怀孕的辛苦。但制作鲜甘蓝果菜汁时，应将整片菜叶剥下来冲洗干净，再撕碎放入果汁机中搅打，这样营养较不易流失。





2人份



300大卡

芝麻菠菜

[材料]

菠菜200克 柴鱼片少许

[调味料]

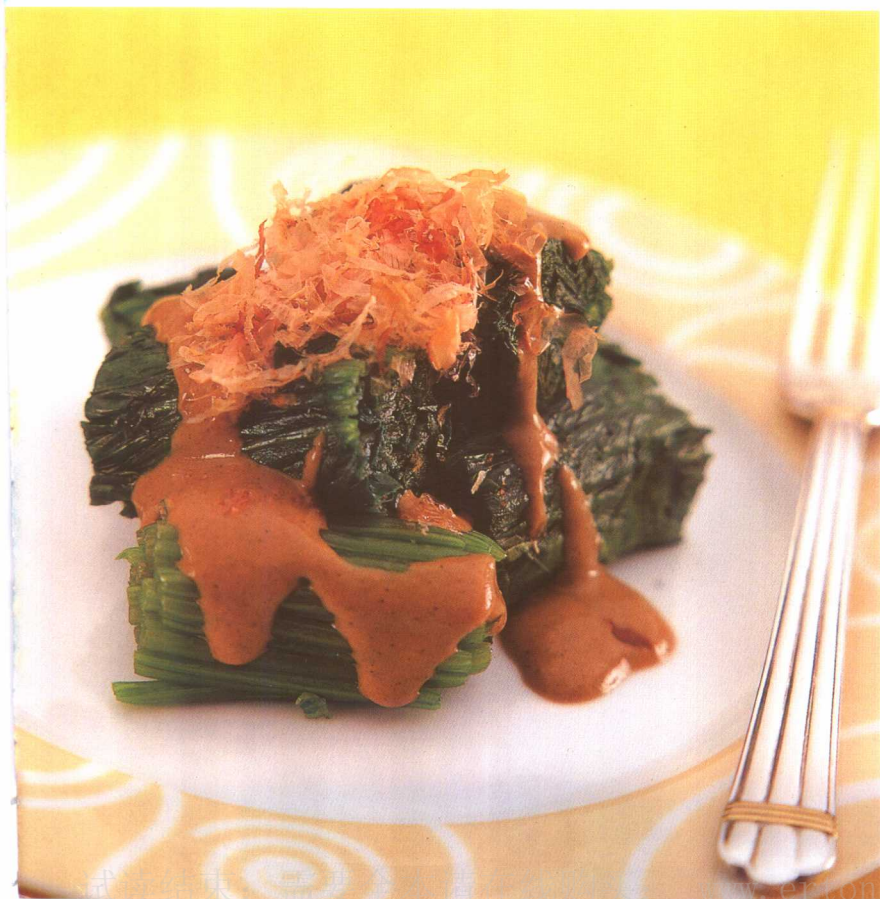
芝麻酱1大匙 酱油1大匙

醋半小匙 香油1大匙 糖1小匙

酱油1大匙 凉开水2大匙

[做法]

- 1 菠菜整棵洗净；调味料拌匀，备用。
- 2 烧一锅开水，加少许盐及油，放入整棵菠菜余烫30秒，捞起滤干水分，备用。
- 3 将菠菜摊放在寿司竹篮上，如卷寿司般将其卷紧成型，取出后切4厘米段状，放置盘中淋上酱汁，并撒上柴鱼片，即可享用。



孕 前 贴 心 分 享

芝麻所含锰元素，是帮助制造甲状腺激素和激情素，以及保护骨骼中的钙不流失的重要矿物质。

菠菜含叶酸极丰富，可预防胎儿患脊柱裂。英国卫生部更建议，怀孕前的妇女每日应补充200毫克的叶酸，直到妊娠第12周，以防止胎儿畸形。不过，菠菜虽含铁，但因含有的草酸易影响铁与钙的吸收，故吃肉类时，宜减少搭配菠菜。



2人份



525大卡

鲜金针炒肉丝

[材料]

鲜金针100克

猪肉(瘦)100克

蒜2瓣切片 红甜椒1个

[腌料]

酱油1小匙 淀粉1小匙

蛋白、香油及

白胡椒粉各少许

[调味料]

油3大匙 高汤半杯 盐1/6小匙

[做法]

1 猪肉切粗条状，拌入腌料，静置冰箱内冷藏约1小时，使肉质更具弹性。

2 金针洗净；鲜香菇洗净、去蒂头并切条状；红甜椒剖开去籽，再切成丝状，备用。

3 炒锅预热，加4大匙油以中小火烧热，倒入猪肉丝炒至变色，即可盛入漏勺内沥除多余的油，备用。

4 利用锅中余油，以小火爆香蒜片后将其捞出，放入甜椒丝、金针、高汤，改中大火炒熟金针，再放入猪肉丝和盐调味，即可盛盘享用。



孕 前 贴 心 分 享

怀孕前的准备工作，除了营养摄取应该均衡外，对五脏的调理更是不容忽视。鲜金针中所含蛋白质、维生素A、B、C及铁、钙、镁、钾是菠菜的1倍，不仅能强壮肝脏机能，更可解肝毒及躁热。但市面上的干燥金针，由于经过人工处理及长时间在空气中被氧化，营养价值及鲜度都不如新鲜的好，故建议采用新鲜金针烹调较佳。





2人份



355大卡

味噌秋葵

[材料]

秋葵200克

[调味料]

白味噌2大匙 芝麻酱半大匙

甜面酱半大匙 糖半小匙

香油1大匙 凉开水3大匙

[做法]

1 秋葵洗净，切去蒂头；调味料拌匀，备用。

2 烧一锅开水加少许盐及油，放入秋葵余烫1分钟，捞起滤干备用。

3 将秋葵放置盘中，淋上调味酱汁，即可享用。



孕


前

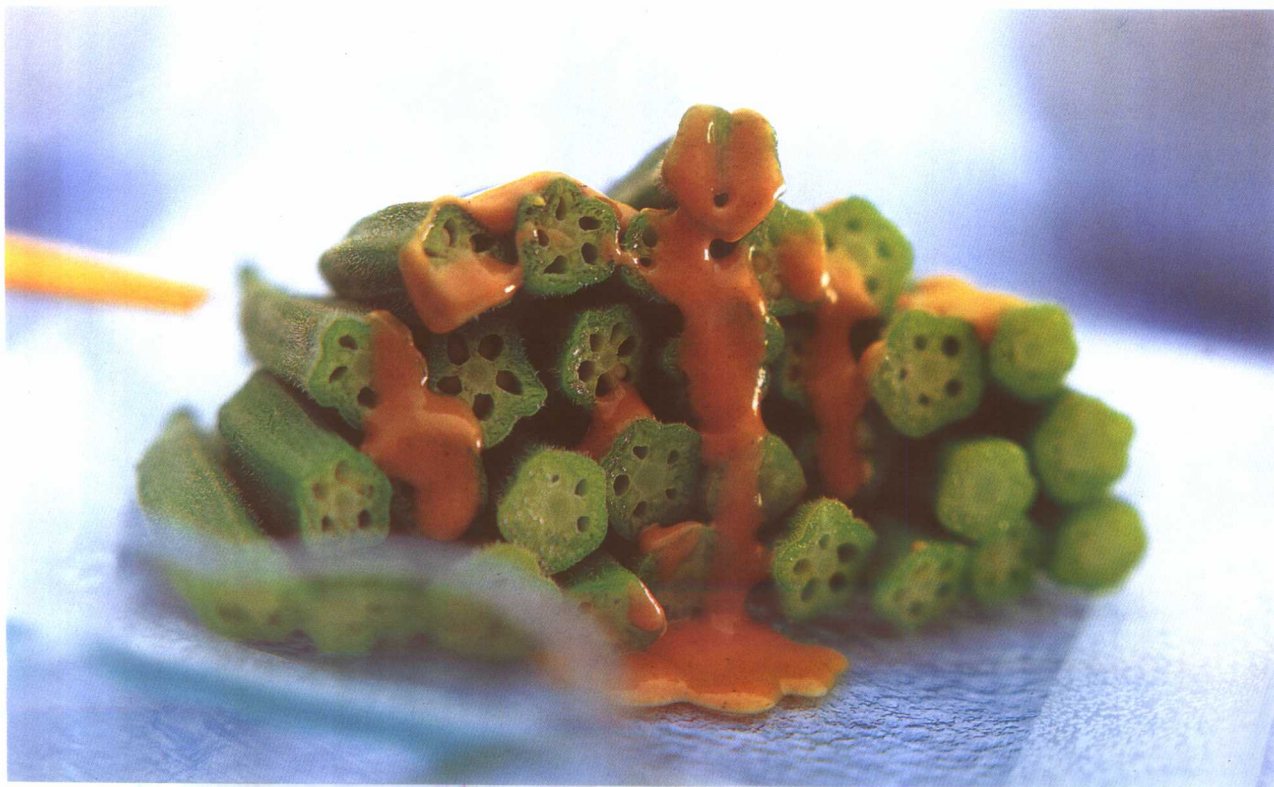
贴

心

分

享

 秋葵富含维生素A、B及钙、镁，对人体骨骼和肌肉收缩非常重要，特别是常为人们所忽略的镁元素。镁一般可在坚果、豆类、谷类及绿色蔬菜中摄取到。





2人份



585大卡

当归牛腱盅

【材料】

牛腱200克 当归2片
葱1根切段 老姜8片
原味鸡汤800毫升

【余烫料】

葱1根
老姜4片 米酒1/4杯

【调味料】

盐半大匙

【做法】

- 1 牛腱切成1口大小的块状；烧一锅开水放入牛腱及余烫料煮10分钟熄火，让牛腱浸泡锅内10分钟，使血水慢慢溢出后，取出冲凉水洗净。
- 2 将牛腱、当归、老姜、葱一块放入汤锅内，并注入鸡汤，放进电锅内，隔水蒸炖1小时，加入盐调味，即可取出享用。



孕

前

贴

心

分

享

当归能补血补气，对体虚怕冷，以及准备怀孕，却月经不调的女性朋友，有良好的改善疗效；老姜有增加血液循环和预防感冒的功效，是不错的食疗药材。当归炖牛腱盅，是一道滋补养生、调气补血的药膳，怀孕前适合吃，产后也可食用，能帮助快速恢复元气。



4人份



1696大卡

贵妃牛腩

【材料】

牛腩300克 胡萝卜1根
白萝卜半个
洋葱(大)半个切丝
老姜6片 辣椒1个

【氽烫料】

葱1根 老姜4片
米酒1/4杯

【调味料】

油2大匙 豆瓣酱3大匙
酱油1大匙 冰糖1大匙
白胡椒粉1/6小匙 盐少许
清水3杯

【做法】

- 1 烧一锅开水，放入牛腩和氽烫料，煮开后改中小火续煮15~20分钟熄火，让牛腩浸泡锅内10分钟，使血水充分溢出后，再取出用凉水洗净。
- 2 将牛腩切成1厘米厚片状；胡萝卜及白萝卜削皮切滚刀状，备用。
- 3 炒锅预热，加2大匙油以小火爆香姜片，加入牛腩和洋葱丝，改中火炒软洋葱，并加入胡椒粉、冰糖、豆瓣酱、酱油，转小火炒匀(约3分钟)。最后加入清水及红白萝卜煮开，以小火炖煮约30分钟，即可熄火。食用前回火加热风味更佳。



孕 前 贴 心 分 享

对于体质瘦弱的女性，在准备怀孕前，最刻不容缓的便是改善瘦弱的身体；而营养丰富的牛肉，便有很好的优质蛋白质。怀孕前如能多摄食牛肉，可以让你在漫长的怀孕日子里，有足够的体力迎接小宝宝的诞生。

选购牛肉时，建议用脂肪较少、热量较低的牛腩或牛腱为佳。

胡萝卜中的β胡萝卜素，因属脂溶性，与牛肉搭配食用，可以充分吸收，对增强体质有很好的助益。



2人份



377大卡

彩粒牛肉羹

[材料]

牛肉(瘦)100克
鲜香菇2个 冷冻三色豆50克
蛋白1粒 高汤500毫升
香菜少许

[腌料]

蚝油1小匙 淀粉1小匙
蛋白、香油及
白胡椒粉各少许

[调味料]

①盐半小匙 白胡椒粉、香油各少许
②淀粉3大匙 清水3大匙

[做法]

- 1 牛肉切碎成丁状，拌入腌料，静置冰箱内冷藏1小时。
- 2 鲜香菇洗净切细丁状；香菜洗净滤干水分，切去梗蒂部分，再切碎末状，备用。
- 3 烧一锅开水，放入三色豆余烫1分钟捞起；牛肉丁也放入开水锅中，以小火余烫熟后捞起。
- 4 汤锅内注入高汤，放入香菇丁、三色豆煮开后加盐调味，再将调味料②调匀缓缓加入，待拌匀煮开时，即加入牛肉丁，再次煮开时即可熄火。
- 5 熄火后，将蛋白打匀慢慢倒入羹汤中，以汤勺依顺时针方向搅动，让蛋白呈丝状凝固，即可盛碗，食用时加入香油、胡椒粉及香菜增香。



孕 前 贴 心 分 享

贫血经常困扰许多女性，在准备怀孕前，即应赶快将此问题改善，以免怀孕时无法供给宝宝足够的铁质，故建议可多摄取富含铁质的牛肉。若不喜欢吃牛肉，则建议可每周吃一次猪肝来提升铁质和矿物质的吸收，但分量不宜太多，以免胆固醇摄取过量。





4人份



930大卡

生菜蜜汁肉片

[材料]

猪里脊肉半条
小黄瓜1根 生菜8叶
洋葱1/8个切丝
豌豆苗少许

[腌料]

蚝油1大匙 香油1小匙
糖半小匙 蒜1瓣拍碎
白胡椒粉少许

[调味料]

油2大匙 橙子1/2个
柠檬1/4个 淡酱油2大匙
糖1大匙 清水半杯

[做法]

- 1 里脊肉切约1.5厘米厚片状，并以刀背或捶肉棒拍成0.5厘米薄片；拌入腌料，静置冰箱内冷藏1小时使其入味。
- 2 将橙子和柠檬压汁，调入酱油、糖与清水拌匀，备用。
- 3 生菜叶和小黄瓜洗净并滤干水分；小黄瓜切4厘米宽条状，备用。
- 4 平底锅预热，加1大匙油以中火烧热，放进肉片煎至八分熟后取出。锅中续放1大匙油，炒软洋葱丝后加进肉片和步骤2的调味料汁，中火收干酱汁即熄火。
- 5 食用时，取一片生菜叶，内放2~3条小黄瓜条，再铺上肉片及少许豌豆苗，即可享用。



孕 前 贴 心 分 享

猪肉片做成蜜汁口味，搭配生菜、小黄瓜、豌豆苗，除了增加口感的清爽，更能达到营养均衡、容易吸收的功能。

生菜热量低，又富含维生素C和纤维素及水分，可预防感冒，帮助肠胃代谢；它还有不少叶酸，对怀孕或准备怀孕的妇女很重要，能预防生育有缺陷的胎儿。