

营养师厨房丛书



芬蓝策划

ZHUN MA MA YING YANG CAN

准妈妈营养餐

专家 邵玉芬 金姝 摄影 孙俊安



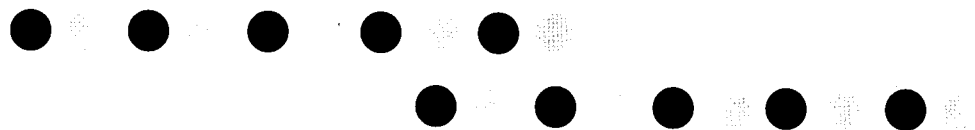
权威
科学

把营养师请回家



百家出版社

准妈妈营养餐



编著 邵玉芬 金焱

百家出版社



图书在版编目(CIP)数据

准妈妈营养餐/邵玉芬、金焱编著. —上海:百家出版社,2005.6

(营养师厨房丛书)

ISBN 7-80703-326-6

I. 准... II. ①邵...②金... III. 女性-食谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 030893 号

书 名 准妈妈营养餐

编 著 邵玉芬 金 焱

摄 影 孙俊安

责任编辑 计 敏

出版发行 百家出版社(上海茶陵路 175 弄 3 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 太仓市印刷厂有限公司

开 本 889×1194 毫米 1/24

印 张 4

版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1-15000

ISBN 7-80703-326-6/TS·8

定 价 18.00 元

目 录

孕早期

减轻早孕反应

菠萝鸡片	8
糖醋鸡蛋	10
姜汁糯米糊	12
陈皮炒鸡蛋	14
番茄碗	16
麻油萝卜丝	18
青柠饭	20
青柠口蘑	22

补充叶酸

亚洲蔬菜饭	24
鲜奶四蔬	26
蔬菜色拉	28
鲜虾蔬菜丝	30
芝麻拌菠菜	32
肉末炒豌豆	34
鸡汤豆腐小白菜	36
多味蔬菜丝	38

孕中期

孕期合理营养

紫米饭	42
荷兰豆拌海带	44
胡萝卜蛋饼	46
生菜豆衣卷	48
小人参饭	50
蛋丝色拉	52
香菇荞麦粥	54

孕期补钙

奶酪冻豆腐	56
香菇熏干	58
蓝莓酸奶	60
芝麻豆腐	62
柑橘鲜奶	64

孕晚期

孕期补铁

火爆腰花	68
银耳老鸽汤	70

菊花猪肝汤·····	72
海苔牛肉·····	74
腐竹猪肝粟米粥·····	76
牛肉粥·····	78
柠檬鸭肝·····	80
胡萝卜牛腩饭·····	82
猪肝绿豆粥·····	84

补充 DHA

黑芝麻百合·····	86
银鳕鱼菜饼·····	88
鳗鱼饭·····	90
青柠煎鳕鱼·····	92
烤三文鱼·····	94

孕早期

》》 此时的宝宝

怀孕的前3个月称为孕早期或妊娠早期，也就是0~12周这个阶段。此时的胎儿生长相当迅速，卵子在受精后的2周内被称为受精卵；到第3周~第8周就是胚胎了，从第8周末起被称作胎儿。在第8周时，胎儿只有3厘米，但已初具人形，头特别大，眼、耳、鼻、口已可辨认，在做B超时可以看到他有心管的搏动。到第12周时，胎儿长7~9厘米，重约20克，比妈妈的拳头还略小一些。

》》 此时的准妈妈

从妊娠开始，孕妇为了适应胎儿生长和分娩的需要，身体各个部分也会为此作一系列的变化和准备。

妊娠早期多数孕妇出现妊娠反应，表现为挑食、食欲不振、轻度恶心呕吐、头晕、倦怠等症状。大多人第4~第6周开始，第12~第16周前后逐渐减轻至消失，不需特殊处理。偶有少数孕妇反应严重，呕吐频繁剧烈。孕吐与血中激素变化有关，也与孕妇精神紧张有关。这时首先应该放松心情，因为胎儿还相当小，孕妇的人体总能量需要和非孕期大致相当，因此不必强迫过多进食。



》》 准妈妈该吃些什么

对付妊娠反应引起的不适，首先应该放松心情，可少量多餐，菜烧得清淡一些。应该尽量做到吐归吐，吃归吃。有时试着含一片糖姜片或是早晨喝几口甘蔗姜汁，也是减轻恶心的好办法。中医则认为，霍香粥、荷叶粥等较为清香的粥可以增加孕妇的食欲，减轻妊娠反应。

维生素和矿物质的需要量比非孕期增加，可以适当多吃些新鲜蔬果。叶酸缺乏在孕早期可能导致胎儿脑神经管畸形的严重后果，孕妇特别要注意补充。叶酸在有叶蔬菜中都有较多的含量，但其较易在储存和加工过程中损失，因此菜应该尽量吃新鲜的，应先洗后切，多以蔬菜色拉的方式食用，或者不要过长时间地烹煮加热。

》》 营养师提示：孕早期饮食注意事项

必须从孕早期就重视怀孕期间的饮食禁忌。

1. 忌吸烟：在孕早期，孕妇主动或被动吸烟，都有可能引起胎儿畸形、流产、发育不良。而且，烟气也会吞入胃中，刺激胃黏膜，增加胃病的发生率。
2. 忌饮酒或含食含酒精的食物：包括醉鸡、醉泥螺、糟虾、酒酿等含酒精的菜。酒精会增加低智商儿的出生概率。但烹调中用以去腥的黄酒可以不算，加热后酒精几乎都会挥发，不再留在菜里。



3. 忌饮咖啡：咖啡因会减少食物中一些微量元素和维生素的吸收，对营养补充不利；咖啡因对神经也有一定的兴奋作用，易导致孕妇失眠。
4. 忌饮茶：除了红茶、绿茶、乌龙茶等，茶饮料还包括冰红茶、生茶、珍珠奶茶等。茶叶中也含有咖啡因，还含有鞣酸，会抑制一些营养物质的吸收。一些有嚼茶叶习惯的人，则可能将茶叶中过量的重金属食入，造成危害。
5. 忌饮可乐：可乐(健怡除外)中也含有咖啡因，而且碳酸饮料有很多气，含糖量又多，还会增加孕妇的暖气、反胃情况。
6. 中医认为食性过于寒凉的食物不宜多食，如蟹、柿子、珍珠粉等，食蟹脚甚至有堕胎的可能。这些食物尤其对于体质虚寒，经常腹泻的孕妇不适合。
7. 一些可能活血化淤的药物或药食用源的食物也不宜多食，如红参、野山参、益母草、桂圆(龙眼)等。因为过量食用这些食物可能引起内火上升，出现流鼻血、甚至阴道出血的情况。

菠萝鸡片

原料:

鸡脯肉 100 克、糖水菠萝块 70 克、红辣椒 50 克、鸡蛋 1 只（取蛋清）。

制法:

1. 鸡肉切成薄片,加少量盐腌片刻,拌上蛋清糊待用。
2. 红辣椒洗净、切块,菠萝切块待用。
3. 鸡肉下锅滑炒后下红辣椒和菠萝块,用水淀粉勾芡,翻炒后装盘即可。

0

营养师的话: 这款菜鲜甜可口, 并且带一点微辣, 可以刺激准妈妈的食欲, 具有清热止呕, 消食利水的功能。





糖醋鸡蛋

原料:

鸡蛋 1 只、胡萝卜 30 克。

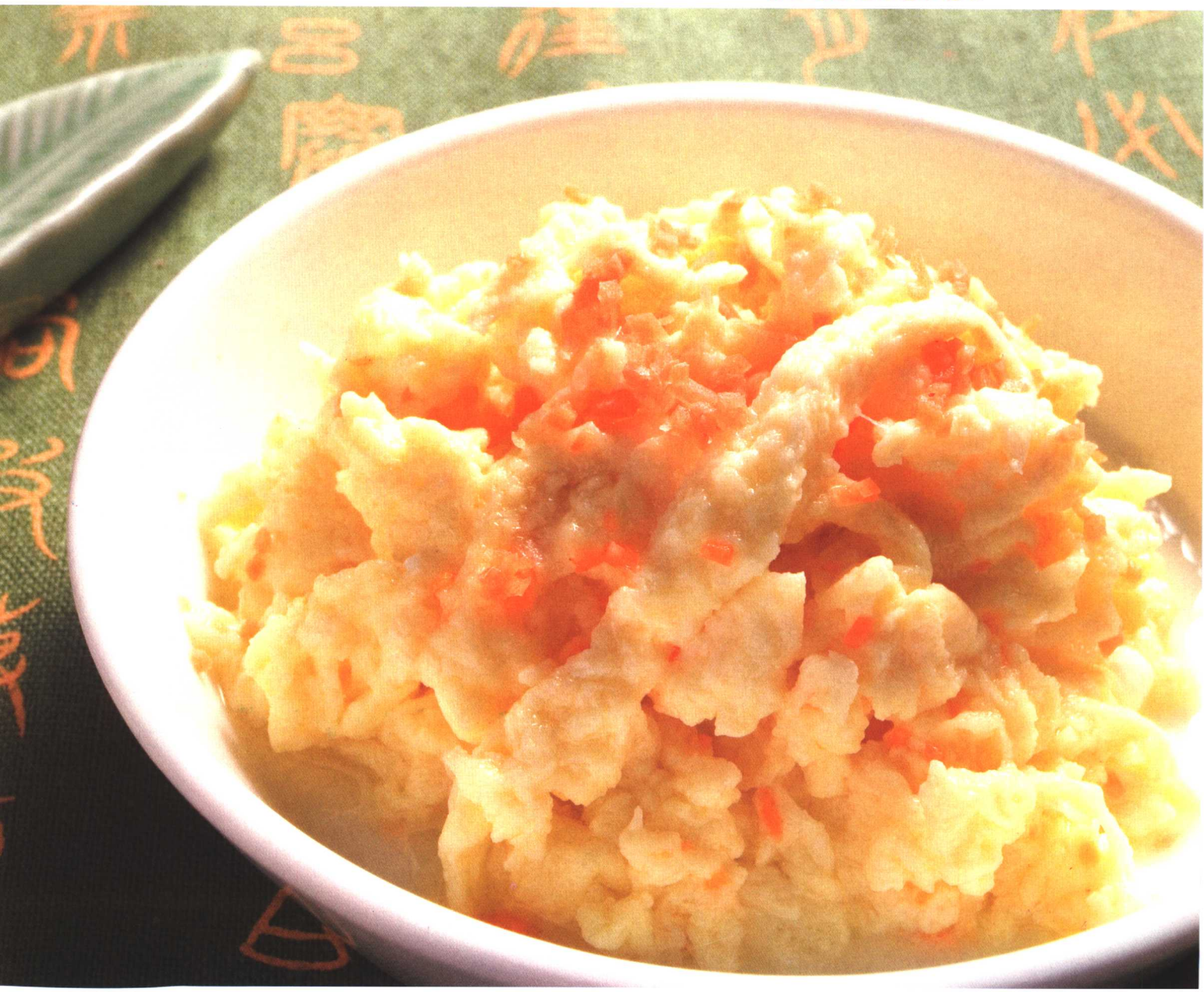
制法:

1. 胡萝卜洗净，去皮，切成细末。
2. 鸡蛋打散，放入胡萝卜末，拌匀。
3. 将白醋倒入锅中，放入白糖，倒入准备好的鸡蛋液，翻炒至鸡蛋熟即可。

0

营养师的话：鸡蛋中含有高质量的蛋白质、多种维生素和矿物质，并含有丰富的能帮助胎儿大脑发育的卵磷脂。这款糖醋鸡蛋适合怀孕早期喜食酸味的孕妇食用。







姜汁糯米糊

原料:

生姜汁 3 汤匙、糯米 100 克。

制法:

1. 将糯米和生姜汁共同放入锅中，用文火翻炒，炒熟后倒出，待糯米稍冷却后用石磨研成细粉。
2. 食用时用开水将粉调成糊状即可。

0

营养师的话：中医认为，糯米具有补中益气、暖脾胃的功能，而生姜则能刺激味觉神经，反射性地引起胃、肠蠕动增加，消化液分泌增多，并可提高小肠的吸收功能。因而，这款姜汁糯米粥适合早孕反应较重，食欲差的孕妇食用，具有健脾和胃，降逆止呕的功效。





陈皮炒鸡蛋

原料:

鸡蛋 2 只, 陈皮 15 克, 葱、生姜各适量。

制法:

1. 将陈皮用冷水浸软, 洗净切细丝, 待用。
2. 生姜去皮洗净, 磨浆榨汁; 葱去须根, 洗净切粒, 待用。
3. 鸡蛋打散搅拌成匀浆, 再加入姜汁、陈皮丝、葱粒、食盐调匀, 入油锅翻炒至鸡蛋熟即可。

0

营养师的话: 鸡蛋中含有优质的蛋白质, 陈皮具有理气健脾的作用, 适合早孕期间食欲不佳的孕妇食用。



番茄碗

原料:

大个新鲜番茄 1 只 (200 克)、芹菜 30 克、生菜 30 克、萝卜 30 克、黄瓜 30 克、紫甘蓝 30 克。

制法:

1. 将番茄洗净用开水略烫后切片去蒂部，挖去瓢籽，制成番茄碗待用。
2. 将芹菜洗净切段，生菜洗净撕成小片，紫甘蓝、萝卜、黄瓜洗净后切丝待用。
3. 将切好的蔬菜氽水、沥干后拌入白醋、色拉油以及精盐、白糖调味，拌匀后装入番茄碗中即可。

0

营养师的话: 这款番茄碗由多种蔬菜组成，含有丰富的维生素和多种微量元素，营养丰富，具有清热解渴、开胃益气的功效，怀孕早期准妈妈食欲不佳时，可作凉菜或点心食用。