

汗汗 养生馆
Health Museum

孕期 营养指南

编著 利盛莉

孕期进补，膳食有讲究

孕期饮食有何讲究？

常见孕期症状可否饮食调养？

全面的营养指南，让你做个美丽健康的准妈妈！

第1季
006

广东人民出版社

TC079 164

图书在版编目(CIP)数据

孕期营养指南 / 利盛莉编著. — 广州: 广东人民出版社, 2009.10

(汗牛养生馆·第1季)

ISBN 978-7-218-06180-1

I.孕… II.利… III.养生 (中医)—基本知识 IV.

R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162224号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	5
版次	2009年10月第1版
印次	2009年10月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06180-1
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址:广州市大沙头四马路10号

电话:(020)83793888 邮政编码:510102

邮购地址:广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话:(020)84214487 邮政编码:510300

图书网站: <http://www.gdpsh.com>



养生馆

Health Museum

孕期 营养指南

编著 利盛莉

第1季
006

广东省出版集团
广东人民出版社

前言 PREFACE



专家指出，除去遗传因素之外，妈妈宫内环境直接影响到宝宝的一生健康。如果孕期营养不当，会在胎儿期就埋下病根。孕期营养是保证宝宝未来健康的重要环节。

孕期的饮食不仅仅只是解决准妈妈的温饱和营养，还对宝宝的生长发育有着直接影响。妈妈孕期营养不合理，不仅会导致“缺陷儿”的产生，更严重的是会增加孩子成年后患肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性病的发病率，这种影响甚至会持续几代人。这是因为，胎儿面对母亲宫内营养不良，会使其自身代谢和器官的组织结构发生“适应性调节”，如果营养不良的情况不能及时改善，这种“适应性调节”将会导致包括血管、胰腺、肝脏、肺脏等组织和器官在代谢结构上发生永久性改变，进而演变为糖尿病、冠心病等成人期慢性疾病。

这本《孕期营养指南》，针对怀胎一月到十月不同时期孕妇和胎儿所需的不同营养，精选了多道食谱，品种多样，搭配合理，为准妈妈提供全程的营养护理。此外，针对孕期出现的比较常见的呕吐、贫血、水肿、腹痛等症状，亦有相应的食疗方案。



除了《孕期营养指南》外，我们特别推出的“汗牛养生馆·第1季”丛书，还精心为妈妈们准备了《产后调养指南》《宝宝聪明喂养》《幼儿营养指南》《儿童增高补钙》，为男士们奉上了《男性保肝固肾》，为爱美的女性朋友打造了《女性补血养颜》，为“三高”人群提供了《三高调养指南》，此外，也为少男少女们编写了《青春期饮食指南》《学生益智补脑》。此套丛书内容充实，图文并茂，通俗易懂，有较强的针对性，简单实用，便于操作，是你应对百变生活的实用宝典。

目录 CONTENTS



5 第一章 孕初期营养饮食(1~3月)

6 孕妈咪逐月饮食安排

8 丝瓜瘦肉汤

10 姜米拌脆藕

11 虾仁豆腐汤

12 鸡丝烩菠菜

13 白菜炒鸭片

14 口蘑烧茄子

15 健脾萝卜汤

16 葱烧牛蹄筋

17 家常小炒鸡

18 花生炖猪蹄

20 鲫鱼白萝卜煲

21 珍珠南瓜

22 菠萝炒鸡片

23 家常豆腐煎

24 鱼丸番茄汤

25 南瓜煲鱼腩

26 玉米棒煲大骨

27 栗子红枣排骨汤

28 特别专题一：孕期必需营养素

34 第二章 孕中期营养饮食(4~6月)

35 孕中期饮食原则

36 孕妈咪逐月饮食安排

38 黄瓜银耳汤

40 蒜苗炒肉丝

41 糯米莲子粥

42 韭菜炒鸡蛋

43 蜜烧红薯

44 鸡肉皮蛋粥

46 大蒜鱼头汤

47 荔荷蒸鸭块

48 红烧海参

49 山药羊腿汤

50 土豆焖牛腩

50 姜葱河蚌汤

51 胡萝卜煮蘑菇

51 草菇三鲜汤

52 肉末番茄汤

53 红枣黑豆炖鲤鱼

54 家常焖带鱼

55 干贝莴笋丝

56 虾仁煮大白菜

57 木瓜羊肉汤

58 宫保核桃鸡

58 三色凤尾虾

59 冬菇排骨骨

59 茄汁炒莲藕

60 三宝炒鸡蛋

60 玉树滑鱼片

61 黄豆煲猪蹄

61 腐竹鱼头

62 特别专题二：营养又不发胖的孕
期食物集锦

65 第三章 孕晚期营养饮食(7~10月)

- 66 孕晚期饮食四要点
- 68 孕妈咪逐月饮食安排
- 69 扁豆山药粥
- 70 冬瓜鲤鱼汤
- 71 赤豆鲤鱼汤
- 72 云腿鱿鱼汤
- 73 鸽肉参芪汤
- 74 核桃炒猪腰
- 75 金针菇拌黄瓜丝
- 76 生姜泥鳅汤
- 77 蒜蓉莴笋丝
- 77 银耳枸杞凤肝汤
- 78 糯香排骨
- 79 芦笋炒瘦肉
- 80 珍珠鸡
- 81 白雪映花菜
- 82 榨菜肉碎扒豆腐
- 83 芙蓉杂烩
- 84 豆腐蒸土豆
- 85 扁豆瘦肉汤
- 86 特别专题三：有助胎儿发育的食物



62 第四章 孕期常见症状的食疗保健

- 90 妊娠呕吐
- 90 砂仁鲫鱼汤
- 91 姜汁冬瓜粥
- 92 生姜羊肉粥
- 93 芙蓉烩南瓜
- 94 白菜奶汁汤
- 94 板栗核桃粥
- 95 妊娠贫血
- 95 荤素花菜
- 96 牛肉酿白菜
- 97 木耳炒黄花
- 98 红枣生姜茶
- 99 清炖牛肉汤
- 100 妊娠水肿
- 100 冬瓜羊肉汤
- 101 火腿煮白菜
- 102 黑豆炖鲫鱼
- 103 火腿烧冬瓜
- 104 绿豆芽炒黄鳝丝
- 104 蛤蜊肉炒豆腐
- 105 妊娠腹痛
- 105 苹果绿豆糯米粥
- 106 虾仁炖蛋
- 107 羊肝胡萝卜粥
- 108 黄豆羊肉汤
- 109 蒸酿老南瓜
- 110 香附陈艾炖鸡
- 111 对付妊娠期贫血专家教你三招
- 112 促进孕吐妈咪食欲五妙招
- 116 特别专题四：孕期不能多吃的食物
- 118 特别专题五：孕妈咪三餐按原则饮食

第一章 孕初期营养饮食（1~3月）



孕初期是胎宝宝发育的关键时期。随着器官的分化和形成，胚胎逐渐发育成人形，胎宝宝开始在妈妈的肚子里“安家落户”。胎宝宝生长发育所需的全部营养都来自母体所给予的养分。对胎宝宝的健康发育来说，氨基酸、糖类、矿物质、维生素等营养物质一样都不能少。因此，准妈妈一定要避免营养的缺乏，要了解各种食物的营养成分，做到合理搭配，达到饮食平衡。同时，这个时期也是准妈妈妊娠反应激烈的时期。一方面，准妈妈要充分补充胎宝宝成长发育所需的大量营养素，另一方面，准妈妈的妊娠反应又极大地影响了营养物质的消化和吸收。在这样的情况下，准妈妈的饮食该注意些什么呢？

孕妈咪逐月饮食安排

●第1个月食谱

怀孕的第一个月，如果妈咪的身体状况一直很好，营养供给均衡，也没有节食经历，那么在本月的营养供给和饮食选择问题上，可不必太费心思。怀孕初期，基础代谢与正常人没有显著区别，所以推荐膳食营养素摄入量与没有怀孕时相同。

怀孕初月需要补充的营养：

钙质：牛奶、蛤蜊、小鱼干、苋菜、发菜、黄豆、黑豆、黑芝麻等都含有丰富的钙质，足够的钙质可以预防紧张、头痛、腿部抽筋、失眠、蛀牙、宝宝的骨骼及牙齿发育不良等问题。

铁质：铁质对女性一向重要，到了怀孕时期更是不可缺少的营养，蛋黄、肉类、肝脏、绿色蔬菜、全麦面包、五谷类等含有丰富的铁，铁可以补血，帮妈妈也帮宝宝预防贫血。

维生素和叶酸：维生素B群、维生素A、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K和叶酸对孕妇都是不可缺的营养。肝脏、小麦胚芽、酵母等食物，可以减缓怀孕的不适，如恶心、头痛、失眠、抽筋等。另外，蔬菜水果一定要多吃，可以防止便秘，让排便更顺畅。

除了均衡饮食之外，建议补充一些营养素，毕竟现代妈妈都很忙碌，有时候营养兼顾不到，吃一些营养补给品如维生素、钙片等都是有帮助的。

●第2个月食谱

妊娠第二个月是器官形成的关键时期，最原始的大脑已经建立，为确保营养胎教的实施，孕妇应注意摄入含有适量蛋白质、脂肪、钙、铁、锌、磷、维生素(A、B、C、D、E)和叶酸(预防神经管畸形)等的食物。这样才能使胎儿得到实施营养胎教的物质基础，也是确保胎儿正常生长发育的必备条件。良好充足的营养，可以促进胎儿的大脑发育，是积极开展胎教的物质基础。只有丰富、均衡、适当的营养，才能应对孕妇在妊娠期各个阶段生理上的变化，也才能使母子健康。倘若这个时期营养供给不足，孕妇是很容易发生流产、死胎和胎儿畸形的。这时，孕妇还应注意主食及动物脂肪不宜摄入过多，因为摄入过多的脂肪会产生巨大儿，造成分娩困难。



●第3个月食谱

进入第三个月，虽然是关键期，但在怀孕3个月初期，由于胎儿体积尚小，所需的营养不是量的多少，而是质的好坏，尤其需要蛋白质、糖和维生素较多的食物。受孕11周以后，由于胎儿迅速成长和发育，需要的营养也日渐增多。从这个时期起，不仅食品的质要求高，而且量也要逐渐增多。充足而合理的营养是保证胎儿健康成长的重要因素，也是积极开展胎教的基本条件。

1. 这个时期，如果孕妇胃口好转，可适当加重饭菜口味，但仍需忌辛辣、过咸、过冷的食物，以清淡、营养的食物为主。

2. 孕前一定要让肝脏中的各种维生素、矿物质储备充足。

3. 食物选择要以新鲜、天然为原则。每天要保证半斤主食，其中一半是粗粮杂粮；每天吃一个鸡蛋，还要多吃绿叶蔬菜。此外，要适量吃一些豆制品、瘦肉、鱼类等。

4. 尽量少吃腊肉、香肠、咸鱼等各种腌制品。腌制品中有微量的亚硝胺致癌物，少吃可减轻体内的“解毒”、“排毒”压力，让肝脏和肾脏好好休息。各种咸菜和过咸食物也要少吃，以减少孕期浮肿和高血压的危险。



丝瓜瘦肉汤

原料 嫩丝瓜 200 克，猪瘦肉 100 克，红枣 10 克，生姜 10 克，花生油 10 克，盐 6 克。



制作过程



1. 将嫩丝瓜去皮切成片，猪瘦肉切成片，红枣泡透，生姜去皮切成片。
2. 锅内烧油，下入姜片炆香锅，注入清汤适量，用中火煮开，投入红枣、猪瘦肉，煮至八成熟。
3. 加入丝瓜片，调入盐，续煮 3 分钟后盛入碗内即可。

养胎营养功效

此汤可清热利肠、解暑除烦，怀孕初期的妇女常食此汤，还可有效地改善妊娠反应。丝瓜具有清热化痰、凉血解毒、杀虫、通经络、行血脉、利尿、下乳等功效。夏季常食可去暑除烦，生津止渴。平时常食可治痰喘咳嗽、乳汁不通、痈疮疖肿等症。此外，把丝瓜捣烂取汁频抹涂，可治痈疽。

小贴士

在煮制此汤时的火候要稍大点，否则，制作的汤质不清也不香。脾胃虚寒的人忌吃丝瓜。

姜米拌脆藕



原 料 生姜 15 克，嫩脆藕 250 克，香菜茎 10 克，香油 3 克，盐 5 克，白糖 3 克，白醋少许。

制作过程

1. 将生姜去皮切成米，嫩脆藕去皮切成片，用清水冲洗干净，香菜茎洗净切成米。
2. 用深碗一个，加入藕片、姜米、盐、白糖、白醋拌匀，静放 5 分钟。
3. 加入香菜茎米、香油再拌匀，摆入碟内即可食用。

养胎营养功效

在根茎类食物中，莲藕含铁量较高，对缺铁性贫血有食疗作用；其含糖量低，而维生素C和植物纤维的量多，对于肝病、便秘等一切有虚弱之症的人都十分有益；其丰富的单宁酸具有收缩血管和止血的作用，对于淤血、尿血、便血者以及产妇、血友病人极为适宜；还可以消暑清热。孕妇怀孕初期食用，不仅能补充营养，还可预防便秘。

虾仁豆腐汤



原料 鲜虾仁 60 克，嫩白豆腐 200 克，鸡蛋 2 个，青菜 50 克，生姜 8 克，花生油 10 克，盐 6 克，鸡粉 3 克，黄酒 3 克。

制作过程

1. 将鲜虾仁洗净后用黄酒腌好，嫩白豆腐切成块，鸡蛋去黄留白打散，青菜洗净，生姜去皮切成米。
2. 烧锅下油，放入姜米，炆香锅，注入适量清汤，用中火烧开，投入鲜虾仁、嫩豆腐、青菜滚透。
3. 调入盐、鸡粉，加入鸡蛋白，用勺推匀即可食用。

养胎营养功效

豆腐富含植物蛋白质、赖氨酸、钙、碘等多种营养素，能益气宽中、生津润燥、清热解毒、和脾胃、抗癌，一般人都可以食用，尤其适合老人、孕妇、产妇食用。它也是儿童生长发育的重要食物，适合脑力工作者及经常加夜班者食用。

鸡丝烩菠菜



原 料 鸡胸肉 100 克，菠菜 200 克，水发粉丝 50 克，海米 15 克，蒜子 10 克，枸杞 3 克，花生油 10 克，盐 5 克，芝麻酱少许。

制作过程

1. 将鸡胸肉切成丝，菠菜洗净切成段，海米用开水泡透，蒜子切成小片，枸杞泡透。
2. 锅内烧油，下入蒜片、鸡丝炒香，注入适量清汤，加入海米、枸杞烧开。
3. 再加入菠菜、粉丝，调入盐、芝麻酱，用中火煮透入味，盛入深碟内即成。

养胎营养功效

鸡丝烩菠菜富含蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素及钙、磷、钾等营养素，有滋阴平肝、帮助消化的作用，是女性孕期的一款好食谱。菠菜能帮助消化、止渴润肠，并能促进胰腺分泌，帮助人体维护正常视力和上皮细胞的健康，防止夜盲，增强抵抗传染病的能力。此外，菠菜对缺铁性贫血也有改善作用。在孕早期吃菠菜，可有效补铁，促进胎儿发育。

白菜炒鸭片



原料 大白菜 250 克，鸭肉 100 克，生姜 10 克，蒜子肉 10 克，花生油 500 克（实耗油 20 克），盐 6 克，湿生粉适量，熟鸡油 2 克，绍酒 3 克。

制作过程

1. 将大白菜洗净，去叶切成片；鸭肉切成片，用绍酒腌好；生姜去皮切片，蒜子肉切片。
2. 锅内烧油，待油温为 70°C 时，下入鸭肉片，泡至八成熟时，倒出。
3. 锅内留油，投入姜片、蒜片、大白菜片，用中火炒至断生时加入鸭肉片，调入盐炒透，下入湿生粉勾芡，淋入熟鸡油，翻炒几次，即可入碟。

养胎营养功效

此菜可滋阴养胃，利水消肿。孕妇食用后能增强身体的免疫功能，从而提高抗病能力，有利于孕期保健。中医认为，鸭肉甘、凉、无毒，归入肺、肾经，有大补虚劳、清肺解热、滋阴补血、定惊解毒、消水肿的功效，主治水肿胀满、阴虚失眠、疮毒、惊痫，尤其适合体热、上火、食少、便秘和有水肿的人食用。

口蘑烧茄子



原 料 嫩茄子 300 克，口蘑 50 克，毛豆 50 克，蒜子肉 10 克，花生油 15 克，盐 6 克，生抽王 3 克，湿生粉适量。

制作过程

1. 将嫩茄子去皮切成中丁，口蘑切片，毛豆用开水先煮熟，蒜子肉切片。
2. 锅内烧油，下入蒜子肉片、茄子丁，用中火炒至茄子软身。
3. 再加入口蘑、毛豆，注入少许清汤，调入盐、生抽王，用小火烧透，用湿生粉勾芡推匀，出锅入碟即成。

养胎营养功效

此菜可散血、消肿止痛，对孕妇怀孕早期的便秘、水肿等症状有很好的缓解作用。口蘑含有大量植物纤维，具有防止便秘、促进排毒、预防糖尿病及大肠癌、降低胆固醇含量的作用，而且它又是低热量食品，可以防止发胖，因此也是一种较好的美容减肥食品。

健脾萝卜汤



原 料 白萝卜200克，胡萝卜50克，猪肚1个，鸡肉150克，酸菜20克，生姜10克，葱10克，盐6克，鸡粉、胡椒粉各少许。

制作过程

1. 将萝卜去皮切成块；猪肚洗净，切成块；鸡肉切块，酸菜切片，生姜切片，葱切成段。
2. 锅内烧水，待水开后，投入猪肚，用中火煮尽血水，捞起待用。
3. 用炖盅一个，加入白萝卜块、猪肚、鸡肉、生姜、葱、酸菜，调入盐、鸡粉、胡椒粉，注入适量清水，加盖，炖约2小时即成。

养胎营养功效

此汤清淡可口，略有酸味，孕妇食用此汤能增进食欲，帮助消化，减缓早孕反应。萝卜能化积滞、解酒毒、散淤血，常吃萝卜对人体有益，也因此有“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”的说法。