

健康中国



知书达礼
zhishudali 知识 达礼



知名孕产教授李伯如权威指导

孕产期 健康饮食



百科全书

时代文艺出版社

孕产期 健康饮食 百科全书



崔钟雷 主编



时代文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕产期健康饮食百科全书 / 崔钟雷主编. — 长春: 时代文艺出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5387-2804-0



I. 孕… II. 崔… III. ①孕妇 - 营养卫生 - 基本知识
②产妇 - 营养卫生 - 基本知识 IV.R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 168535 号



健 / 康 / 中 / 国



孕产期健康饮食百科全书

- | | |
|-------|---------------------------------------|
| 主 编 | 崔钟雷 |
| 副 主 编 | 王丽萍 于海燕 |
| 出 品 人 | 张四季 |
| 策 划 | 钟 雷 |
| 责任编辑 | 赵 岩 |
| 装帧设计 | 稻草人工作室 |
| 出 版 | 时代文艺出版社 |
| 地 址 | 长春市泰来街 1825 号 邮编: 130011 |
| 电 话 | 总编办: 0431-86012927 发行科: 0431-86012952 |
| 网 址 | www.shidaichina.com |
| 印 刷 | 廊坊市兰新雅彩印有限公司 |
| 发 行 | 时代文艺出版社 |
| 开 本 | 889 × 1194 毫米 1/32 |
| 字 数 | 250 千字 |
| 印 张 | 15 |
| 版 次 | 2009 年 10 月第 1 版 |
| 印 次 | 2009 年 10 月第 1 次印刷 |
| 定 价 | 25.80 元 |

版权所有 翻版必究





前言

★ Foreword



孕育生命是一个神圣而幸福的使命,每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝,要想达成这个美好的心愿,就需要从孕前开始作好准备,充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识。

为了给初为人父、人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导,我们特编写了《图解孕产妇保健百科全书》、《胎教优生百科全书》、《孕产期健康饮食百科全书》、《0~3岁育儿知识百科全书》、《0~3岁饮食百科全书》、《0~4岁智能开发百科全书》这六本书。

其中,《图解孕产妇保健百科全书》以图文并茂的方式,详细讲解了孕前、孕期、产褥期等各方面的知识,保证孕妈妈顺利度过孕产期;《胎教优生百科全书》向准爸爸和准妈妈详细介绍各种胎教知识,根据不同月龄,详细列出各种胎教的具体实施方法及孕妈妈的保健知识,帮您打造最健康、最聪明的宝宝;《孕产期健康饮食百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案,以帮助孕妈妈们轻松解决营养搭配的难题;《0~3岁育儿知识百科全书》将宝宝0~3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述,希望可以成为各位父母的育儿好帮手;《0~3岁饮食百科全书》向爸爸妈妈们讲解婴幼儿健康成长所需要的营养元素,针对不同月份的婴儿进行科学喂养的指导,还特别推出了有助于婴幼儿智力提高的营养菜谱;《0~4岁智能开发百科全书》指导父母们在宝宝大脑智力开发的关键时期,如何运用科学的方法,激发宝宝的智力潜能,内容包括智商、心理、语言、运动、音乐等多方面的智能训练方法。

真诚地希望这套“健康中国”系列丛书的面世,会让更多家庭实现优生、优育、优教的美好愿望。

YUN CHAN QI



JIAN KANG YIN SHI



BAI KE QUAN SHU





目 CONTENTS 录

第一章 孕前营养与饮食

一、孕前预备妈妈的饮食指导

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 预备妈妈孕前营养原则 18 | 2. 预备妈妈孕前饮食禁忌 19 |
|------------------------|------------------------|

二、预备爸爸饮食及生活规范

- | | |
|------------------------------|------------------|
| 1. 多吃蔬菜和水果 23 | 3. 补充叶酸 24 |
| 2. 补充优质蛋白质、微量元素和矿物质 24 | 4. 忌服药物 25 |
| | 5. 戒烟忌酒 25 |

第二章 准妈妈与孕期营养

一、准妈妈最需要什么样的营养

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. 准妈妈饮食的基本原则 28 | 2. 准妈妈的营养需求 32 |
|------------------------|----------------------|

二、准妈妈必需的 20 种营养元素

- | | |
|------------------------|---|
| 1. 蛋白质 34 | 4. 维生素 B ₁ (硫胺素) 41 |
| 2. 脂肪 37 | 5. 维生素 B ₂ (核黄素) 43 |
| 3. 维生素 A(视黄醇) 39 | 6. 维生素 B ₃ (烟酸、尼克酸) 45 |

CONTENTS

7. 维生素 B ₆ (吡哆素)	46	14. 铁	60
8. 维生素 B ₁₂ (钴胺素)	49	15. 碘	62
9. 维生素 C(抗坏血酸)	50	16. 锌	64
10. 维生素 D(骨化醇)	53	17. 纤维素	66
11. 维生素 E(生育酚)	54	18. 叶酸	68
12. 维生素 K(土血维生素)	56	19. β -胡萝卜素	70
13. 钙	58	20. DHA	72

三、适宜准妈妈食用的营养食物

1. 适宜准妈妈食用的主食	75	4. 适宜准妈妈食用的水产品	92
2. 适宜准妈妈食用的蔬菜	78	5. 适宜准妈妈食用的肉禽	98
3. 适宜准妈妈食用的水果	84	6. 适宜准妈妈食用的其他食物	103

第三章 孕早期营养与饮食



一、欣喜的第一个月准妈妈饮食指导(0~4周)*

1. 孕期第一个月的注意事项 ...	112	指导	116
2. 准妈妈怀孕第二周时的饮食要点与指导	115	4. 准妈妈怀孕第四周时的饮食要点与指导	117
3. 准妈妈怀孕第三周时的饮食要点与指导	118		

二、不安的第二个月准妈妈饮食指导(5~8周)

1. 孕期第二个月的注意事项 ...	119	4. 准妈妈怀孕第七周时的饮食要点与指导	126
2. 准妈妈怀孕第五周时的饮食要点与指导	121	5. 准妈妈怀孕第八周时的饮食要点与指导	128
3. 准妈妈怀孕第六周时的饮食要点与指导	123		



目录

CONTENTS



三、贪吃的第三个月准妈妈饮食指导(9~12周)

- | | | | |
|----------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| 1. 孕期第三个月的注意事项 ... | 129 | 4. 准妈妈怀孕第十一周时的饮食要点与指导 | 137 |
| 2. 准妈妈怀孕第九周时的饮食要点与指导 | 133 | 5. 准妈妈怀孕第十二周时的饮食要点与指导 | 139 |
| 3. 准妈妈怀孕第十周时的饮食要点与指导 | 135 | 6. 适宜孕早期食用的补养药膳 ... | 141 |

四、孕早期的饮食调养菜谱

- | | | | |
|----------------|-----|---------------|-----|
| 安胎鸡汤 | 143 | 什锦烧麦 | 153 |
| 鲜奶茭白 | 144 | 黄瓜紫菜汤 | 154 |
| 炒鹌鹑 | 144 | 人参乌鸡汤 | 154 |
| 绿豆芽炒里脊丝 | 145 | 芝麻菠菜 | 155 |
| 金针菇芽菜肉片汤 | 145 | 排骨炖土豆 | 155 |
| 茄泥肉丸 | 146 | 鸡肉面 | 156 |
| 梅菜烧鸡 | 147 | 山药固胎粥 | 157 |
| 带鱼炖茼蒿 | 148 | 芙蓉三丝 | 157 |
| 肉末胡萝卜粥 | 148 | 豆苗银耳 | 158 |
| 菠菜拌粉丝 | 149 | 萝卜海带肉丝汤 | 158 |
| 核桃牛奶汁 | 149 | 牛肉末炒酸菜 | 159 |
| 打卤面 | 150 | 丝瓜玉米羹 | 160 |
| 牛奶香蕉西米露 | 150 | 番茄鸡蛋汤 | 160 |
| 菠萝牛排 | 151 | 香椿拌豆腐 | 161 |
| 海带焖饭 | 151 | 麻婆西施粥 | 161 |
| 翡翠蒸饺 | 152 | 旱菜茴香猪肚汤 | 162 |

CONTENTS



肉丝菠菜	162
砂仁鲫鱼	163
鲤鱼糯米粥	164
番茄翡翠片	165
青蒜炒猪肝	165
果酱面包	166
香菇玉米鸡肉羹	166
虾仁青豆	167
菠萝炒牛肉	168
核桃仁烩虾球	169
黄豆炖排骨	170
鱼头木耳汤	170
榨菜肉丝汤	171
养血安胎汤	172
冬瓜蟹肉羹	172
草莓绿豆糯米粥	173
竹茹粥	174
奶油玉米笋	174
营养养胎粥	175
黄瓜炒奶汁番茄	175
木耳鲜鱿鱼	176
银鱼煎蛋	176
马铃薯蛋色拉	177
酸菜牛肉	178
泡菜炒肉末	179
酸甜猪肝	180
脆爆海带	180

茄汁鸡翅	181
榄香肉末四季豆	182
甜酱排骨	183
酱汁牛仔骨	184
海米嫩豇豆	185
雪里红烧豆腐	185
油豆腐炒油菜	186
奶油白菜	187
糖醋带鱼	188
糖醋白菜	189
土豆烧片肉	189
鱼香肝片	190
甜椒牛肉丝	191
糖醋排骨	192
虾丝炒韭菜	193
鸡脯扒小白菜	193
美味香菇盒	194
京糕豆沙淮药泥	195
香甜酥核桃	196
鲜奶菜花	197
莲子猪肚	197
菠萝鸡肾	198
什锦鸡丁	199
南瓜蒸肉	200
榨菜蒸牛肉	200
清蒸大虾	201
蛋卷肉	202



目录

CONTENTS



香炸鹌鹑	202	冬菇油菜肉丸汤	208
虾胶蜜糖豆酿粉丝	204	鱼片豆腐汤	208
凉拌茄子	205	鱼肉丸子汤	209
番茄拌黄瓜	205	冬瓜紫菜虾仁汤	210
肚丝拌白菜	206	发菜鲛鱼	211
白切肉	207		

第四章 孕中期营养与饮食



一、平衡的第四个月准妈妈饮食指导(13~16周)

1. 孕期第四个月应注意事项 -	214	4. 准妈妈怀孕第十五周时的饮食要点与指导	221
2. 准妈妈怀孕第十三周时的饮食要点与指导	218	5. 准妈妈怀孕第十六周时的饮食要点与指导	223
3. 准妈妈怀孕第十四周时的饮食要点与指导	220		

二、幸福的第五个月准妈妈饮食指导

1. 孕期第五个月的注意事项	226	4. 准妈妈怀孕第十九周时的饮食要点与指导	231
2. 准妈妈怀孕第十七周时的饮食要点与指导	229	5. 准妈妈怀孕第二十周时的饮食要点与指导	233
3. 准妈妈怀孕第十八周时的饮食要点与指导	230		

CONTENTS

三、小心的第六个月准妈妈饮食指导(21~24周)

- | | | | |
|------------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 1. 孕期第六个月的注意事项 ... | 235 | 4. 准妈妈怀孕第二十三周时的饮食要点与指导 | 241 |
| 2. 准妈妈怀孕第二十一周时的饮食要点与指导 | 238 | 5. 准妈妈怀孕第二十四周时的饮食要点与指导 | 242 |
| 3. 准妈妈怀孕第二十二周时的饮食要点与指导 | 239 | | |

四、第七个月准妈妈饮食指导(25~28周)

- | | | | |
|------------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 1. 怀孕第七个月时的注意事项 ... | 243 | 4. 准妈妈怀孕第二十七周时的饮食要点与指导 | 249 |
| 2. 准妈妈怀孕第二十五周时的饮食要点与指导 | 246 | 5. 准妈妈怀孕第二十八周时的饮食要点与指导 | 250 |
| 3. 准妈妈怀孕第二十六周时的饮食要点与指导 | 248 | 6. 适宜孕中期食用的补养药膳 ... | 252 |

五、孕中期的饮食调养菜谱

- | | | | |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 白菜熘肥肠 | 254 | 黑豆红枣炖鲤鱼 | 260 |
| 蔬菜鸡蛋色拉 | 255 | 枸杞鹌鹑汤 | 260 |
| 板栗炖子鸡 | 256 | 荷叶凤尾鱼 | 261 |
| 果脯八宝粥 | 257 | 肉苁蓉海参炖肉 | 261 |
| 椰子鸽肉汤 | 257 | 鹌鹑肉片 | 262 |
| 蒜泥茄子 | 258 | 炒鸡四样 | 263 |
| 豆芽鸡丝 | 259 | 海米鸡蛋羹 | 264 |



CONTENTS



核桃芝麻糖	265	猪心当归汤	282
芙蓉鹌鹑片	265	菠菜炒鸡蛋	283
豆豉椒蚌	266	木耳拌海蜇丝	284
双味鳊鱼卷	267	煎炖鲈鱼	284
家常鸡蛋汤	267	茄汁山药	285
竹荪火锅	268	豆腐干炒青椒	286
眉豆猪胰汤	269	麦片排骨	286
什锦八宝粥	269	阿胶糯米粥	287
黄焖野兔	270	菠菜鱼肚	288
杏脯桂花馒头	270	海参鲍鱼汤	288
佛手蚌肉汤	271	韭黄炒鸡蛋	289
核桃仁拌芹菜	272	梗米阿胶粥	290
芝麻黄鱼排	273	玉竹沙参老鸭汤	290
葵花豆腐羹	273	鸡子粥	291
茄汁白菜	274	鲈鱼粥	291
板栗烧菜心	275	砂仁粥	292
鸡肝小米粥	275	百合粥	293
孜然排骨	276	香椿肉丝蛋炒饭	294
清炖猪肚	277	玉米面发糕	294
清补凉猪肉汤	277	鸡蛋饼	295
紫菜鳊鱼卷	278	鲜肥头鱼汤	295
脆爆海带	279	泥鳅鱼汤	296
肚丝拌白菜	279	生菜鱼豆腐汤	297
黄瓜木耳拌虾片	280	什锦牛骨汤	298
姜丝炒茼蒿	280	枸杞鸡汤	299
黑米芝麻椰肉饭	281	虾仁豆腐汤	299
牛奶白菜	281	四物炖鳖	300

CONTENTS



蛋清银耳羹	300	鹌鹑肉片	310
嫩姜鸡脯肉	301	莲子百合煨瘦肉	311
人参汤圆	302	川贝酿梨	312
酸炒黄鳝	303	砂仁猪肚条	313
豉蒸排骨	304	鲜奶炖鸡	313
翡翠虾仁	305	焖桂鱼	314
鲜干贝	305	香焖猪肉	314
番茄虾片	306	松子白瓜瘦肉丁	315
鸡蓉鲍鱼	307	芥菜鱼条	315
营养豆腐皮	308	樱桃鱼丁	316
酸甜熘白菜心	308	鲜奶炖蛋	317
芙蓉虾	309	枸杞羊脑	317
冬菇油菜心	310		

第五章 孕后期营养与饮食



一、第八个月准妈妈饮食与指导(29~32周)

1. 第八个月的注意事项	320	4. 准妈妈怀孕第三十一周时的饮食要 点与指导	325
2. 准妈妈怀孕第二十九周时的饮食要 点与指导	323	5. 准妈妈怀孕第三十二周时的饮食要 点与指导	327
3. 准妈妈怀孕第三十周时的饮食要 点与指导	324		

二、第九个月准妈妈饮食与指导(25~28周)

1. 第九个月准妈妈的注意事项 ...	328	2. 准妈妈怀孕第三十三周时的饮食要	
---------------------	-----	--------------------	--



点与指导	331
3. 准妈妈怀孕第三十四周时的饮食要点与指导	333
4. 准妈妈怀孕第三十五周时的饮食要点与指导	335
5. 准妈妈怀孕第三十六周时的饮食要点与指导	336

6. 准妈妈怀孕第三十七周时的饮食要点与指导	337
7. 准妈妈怀孕第三十八周时的饮食要点与指导	338
8. 准妈妈足月后的 1 至 14 天 ...	340
9. 适宜孕后期食用的滋补药膳 ...	342

三、孕后期食谱

鱼吐司	344
焖鹅脚翼	345
沙丁鱼炒素菜	345
三鲜烩鱼唇	346
鸭心燕窝汤	346
菟丝炖鹌鹑	347
玉米须小肚汤	347
猪舌节瓜汤	348
杏仁瘦肉汤	349
西芹鸭丁	349
陈皮红衫鱼	350
豆芽肉饼汤	351
牛肉丸子汤	351
青椒土豆丝	352
鸡肉卤饭	353
黄花菜炒黄瓜	353

拌豆腐	354
酸菜鸭煲	355
山药枸杞煲鸽肉	355
清水菜头卷	356
椒盐鱼条	357
苔菜拖黄鱼	358
什锦蛋炒饭	359
什锦鲜果炒饭	359
绿豆豆沙包	360
鲜贝蒸豆腐	361
冬笋蘑菇炖豆腐	361
红烧牛蹄筋	362
香菇豆腐	363
豆腐蒸蛋	364
腐皮鹌鹑蛋	364
椰丝鸡汤	365

CONTENTS

五丝鱼	365	黄瓜炒河虾	384
碎锦桂鱼	366	虾米烧菜心	385
虾米扒蒲菜	367	奶香白菜	386
鲜蘑氽小丸	368	鱼香鸽蛋	386
姜汁黄瓜	368	蘑菇蛋卷	387
芝麻炸鸡肝	369	彩色鸡丝	388
竹笋香菇汤	370	鲜番茄炒蛋	388
麻酱茼蒿	370	人参鸡片	389
豆浆米粥	371	鲜嫩蛋	390
藕粉粥	371	陈皮牛肉	391
山药粉粥	372	醋烧牛肚	392
鸡蛋豆浆	372	老鸭沙锅	393
八宝莲子粥	373	蜜饯姜枣龙眼	393
粟米大枣粥	374	枸杞鲫鱼	394
乌骨鸡肝粥	374	黄芪乌骨鸡	395
薏米粥	375	炖青鱼	396
木瓜花生汤	375	田七蒸鸡	396
赤豆草果青头鸭	376	人参炖乌鸡	397
山瑞凤爪淮杞汤	376	桂圆童子鸡	398
香菇炒菜花	377	糯米酒鸡蛋	399
青椒里脊片	378	酱牛舌	399
萝卜炒鹌鹑	379	蒸鳗鱼	400
笋片烧鸭肝	379	黑豆牛尾汤	400
红烧鲤鱼	380	碧绿鱼肚	401
杜仲腰花	381	芹菜脆皮虾	402
豆皮羊肉	382	青梅藕糕	402
爆炒腰花	382	清蒸酸梅鱼	403



目录

CONTENTS



白汁玻璃鱼片	404	芙蓉蒸虾	405
花生仁拌肚丁	404	糖醋黄瓜	406

第六章 新妈妈产褥期营养与饮食



一、新妈妈在产褥期

1. 什么是产褥期	408	3. 产褥期对于新妈妈的重要性 ...	410
2. 新妈妈产褥期身体的变化 - - -	410		

二、产褥期常见症状及饮食调养

1. 新妈妈容易出现的症状	411	2. 新妈妈常见症状的饮食调养 ...	412
---------------------	-----	---------------------	-----

三、产褥期饮食

1. 产褥期新妈妈所需营养特点 ...	413	6. 正常分娩的新妈妈产褥期饮食原则	419
2. 产褥期也要防止营养过剩 - - -	414	7. 剖宫产分娩的新妈妈产褥期饮食原则	419
3. 产褥期新妈妈的九条饮食秘诀	415	8. 剖宫产分娩的新妈妈产后饮食禁忌	420
4. 新妈妈产褥期适宜食用的食物	417		
5. 新妈妈在产褥期不宜食用的食物	418		

四、新妈妈产褥期调养食谱

雪菜鱿鱼丝	421	虫草花炖鹌鹑	422
香菇鱼丸	422	鲑鱼豆腐锅	423

CONTENTS

大米红豆粥	424	荔枝红枣粥	439
鲫鱼粥	425	凉拌猪肝	440
豆腐虾仁煲	425	黄花鱼粥	441
鲩鱼汤	426	鹌鹑炖花胶	442
果蔬色拉	427	白烧鳝鱼	443
荔枝粥	428	归参炖乌鸡	444
芝麻百合羹	428	凤炖牡丹	444
青果炖猪肚	429	鱼头豆腐汤	445
清蒸鲫鱼	429	山药腰片汤	446
番茄炖鲑鱼	430	猪肉炒泡菜	446
羊肉萝卜高粱米粥	430	鱼头脊骨豆腐汤	447
橘子凉拌菜	431	鲫鱼脊骨汤	448
鲑鱼炖茄子	432	鲜鱼益母草枸杞汤	449
柏叶章鱼猪蹄汤	433	栗子红枣凤爪汤	450
清炖鱼	434	鳝鱼枸杞汤	450
春龙卧雪	435	花生木瓜脊骨汤	451
鲜蘑炖豆腐	436	枸杞排骨汤	452
杂锦鸡丁	436	菠菜豆腐猪肝汤	452
酸甜猪肝	437	当归羊肉玉竹汤	453
牛奶麦片粥	438	板栗龙骨猪腰汤	454
清蒸菇笋	439		

第七章 新妈妈哺乳期营养与饮食

一、新妈妈哺乳期常见症状及饮食调养

1. 新妈妈哺乳期易出现的症状	456	2. 新妈妈哺乳期常见症状的饮食调养方法	457
-----------------------	-----	----------------------------	-----



目录

CONTENTS



二、哺乳新妈妈私人课堂

- | | | | |
|-------------------|-----|---------------------|-----|
| 1. 初乳的重要性 | 458 | 3. 新妈妈哺乳期所需营养元素 ... | 461 |
| 2. 喂养的时间与次数 | 459 | 4. 新妈妈增乳饮食法则 | 461 |

三、新妈妈增乳汤

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 鲫鱼奶汤 | 463 | 鲫鱼汤 | 472 |
| 猪蹄茭白汤 | 464 | 猪骨汤 | 472 |
| 乌鱼通草汤 | 464 | 豌豆仁炒鱼丁 | 473 |
| 当归生姜羊肉汤 | 465 | 黄芪炖鳗鱼 | 474 |
| 木瓜烧带鱼 | 466 | 山药紫米粥 | 475 |
| 鲜鲤鱼汤 | 467 | 当归生地羊肉汤 | 476 |
| 醪糟蒸鸡蛋 | 468 | 蛤蚧排骨汤 | 477 |
| 十全大补鸡汤 | 468 | 芝麻黑豆泥鳅汤 | 478 |
| 金针黄豆排骨汤 | 469 | 木瓜草鱼尾汤 | 478 |
| 百合炒虾仁 | 470 | 生姜猪蹄汤 | 479 |
| 虾仁酿豆腐 | 471 | 木瓜花生大枣汤 | 480 |