



安胎健儿 怀孕食谱

林秋香 著 廖家威 摄影

孕期三阶段的科学调养食谱
全方位呵护妈妈与胎儿健康



安胎健儿 怀孕食谱

林秋香 著
廖家威 摄影

图书在版编目(CIP)数据

安胎健儿怀孕食谱/林秋香著;廖家威摄. —海

口: 南海出版公司, 2010.9

ISBN 978-7-5442-4870-9

I. ①安… II. ①林…②廖… III. ①孕妇-妇幼保
健-食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第135375号

著作权合同登记号 图字: 30-2010-053

怀孕食补料理 © 2006 积木文化编辑部

中文简体字版 © 2010 新经典文化有限公司

本书经城邦文化事业股份有限公司积木出版事业部授权, 同意由新经典文化有限公司出版中文
简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

安胎健儿怀孕食谱

林秋香 著

廖家威 摄影

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 秦 薇 崔莲花
装帧设计 蔡阳阳
内文制作 田晓波

印 刷 北京国彩印刷有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 6.5
字 数 79千
版 次 2010年9月第1版
印 次 2010年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4870-9
定 价 29.80元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



新经典文化有限公司
www.readinglife.com
出品

健康， 就很幸福

现代人大多营养过剩，顺利产下婴儿的产妇需要的已不再是大补特补，而是合理调理身体，恢复产前的健康与窈窕。古人与现代人对于怀孕、分娩与坐月子的看法不同，但无论是从前还是现在，对女人来说，怀孕与分娩都是人生中的一个重要环节，在这个阶段，个人的生活、作息将发生改变，并将体验到身体的微妙变化，同时这也是个调整个人体质的关键时期。

我们常听老人们善意地告诫我们，怀孕、分娩、坐月子如何重要，但是，老人们口耳相传的秘方却未必有科学根据，有时候甚至还有点不近人情。试想，按照有些老人们的说法，坐月子期间要滴水不沾，不能洗头、洗澡。在闷热难耐的夏季，这样很容易滋生细菌，身上奇痒难耐，又如何能保持愉快的心情呢？所以，我们对于古人的智慧应该要去伪存真。

过去十几年里，我在这方面下了许多工夫，并且不断地努力推广。我认为，孕期调理应从日常的饮食习惯着手，改善人体因先天不足或后天失调引发的一些症状。饮食调理是一种简便、经济、可口、有效的养生方法，在调养身体的同时还也可以享口福！

从怀孕到坐月子大约要十个多月的时间，这段时间关系到妈妈和宝宝的健康，希望有更多的人愿意用中医的温和调理方法来改善身体。每个女人都应该好好把握这个时期，让自己的体质有重新改善的机会，只要根据个人体质合理调养，就能轻轻松松吃出健康和美丽。

经常有朋友或客人夸我看上去好幸福、好漂亮，一点儿看不出已年过半百，而且非常羡慕我的好肤色。其实，要健康才会快乐，要快乐才能感觉到幸福。两个高大英俊、IQ和EQ超棒的儿子，一个漂亮得令我嫉妒的女儿，以及呵护我的老公，都是我幸福的源泉。这些正是我平常细心地用食物照顾全家人得到的收获。有个健康的身体是幸福，更是快乐与满足。朋友和邻居甚至说，连我家的两只宝贝犬都吃得又健康又快乐。基于这样的感受，我决定把我的经验体会变成具体的文字和食谱，好让女性朋友们在怀孕和坐月子的过程中更好地改善自己的健康状况，把握属于自己的幸福。

最后，希望这本书能够让女性朋友更有信心地通过饮食调理好自己的体质。

林秋香

4 健康，吃得出来

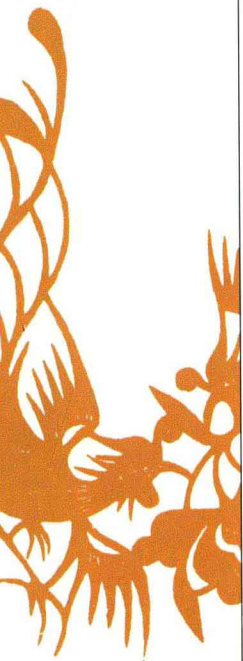
【第一章】 怀孕初期

- 10 胚芽米手卷
- 11 全麦三明治
- 12 水果麦片粥
- 13 芽菜蛤蚧面线
- 14 姜汁拌鲜藕
- 15 奶酪生菜沙拉
- 16 菠菜炒猪肝
- 17 茭白炒三丝
- 18 柠檬香烤鲜鱼
- 19 山药毛豆肉丁
- 20 醋拌卷心菜
- 21 橙汁鲜鱿
- 22 梅渍菜梗
- 23 樱花虾葫芦瓜
- 24 苦瓜小鱼汤
- 25 蛤蚧萝卜汤
- 26 酸菜笋片汤
- 27 菱角排骨汤
- 28 桑寄生红糖蛋
- 29 红糖姜汁红薯
- 30 姜汁山药鲜奶
- 31 核桃糙米菜
- 32 坚果蔬菜饼干
- 33 多C果汁

- 34 竹茹生姜陈皮饮
- 35 桂圆红糖姜茶
- 36 安神保产汤
- 37 养肝补血饮

【第二章】 怀孕中期

- 40 核桃鱼排堡
- 41 全麦胚芽照烧堡
- 42 芝麻香蕉卷
- 43 杂粮瘦肉粥
- 44 海鲜荞麦面
- 45 洋葱牛肉面
- 46 西芹鸡片
- 47 玉子芥菜心
- 48 香菜牡蛎炒蛋
- 49 夏果鲜虾仁
- 50 炸时蔬
- 51 鲢鱼双菇菠菜
- 52 山药牛柳
- 53 三杯羊腩
- 54 洋葱拌鲑鱼
- 55 鲜茄彩椒豆腐
- 56 山珍海味汤
- 57 五色蔬菜汤
- 58 西洋参杏仁鸡汤





- 59 白菜金针肉丸汤
- 60 蜂蜜绿豆沙
- 61 什锦水果盅
- 62 三宝精力奶
- 63 木瓜全脂牛奶
- 64 生姜乌梅饮
- 65 甘蔗柠檬汁

【第三章】怀孕后期

- 68 芝麻黑豆浆
- 69 双色饭团
- 70 奶油蛋黄意大利面
- 71 胚芽牛肉堡
- 72 小鱼拉面
- 73 南瓜鸡茸粥
- 74 烤味噌鲷鱼
- 75 清蒸鲜鱼
- 76 香菇蚝油芥蓝
- 77 香松白灼野菜
- 78 花椒土豆丝
- 79 黄豆海带根

- 80 蘑菇猪排
- 81 鲜茄牛小排
- 82 红烧干贝冬瓜
- 83 油豆腐炖萝卜
- 84 赤小豆鲤鱼汤
- 85 莲子山药鸡汤
- 86 黄瓜肉丸汤
- 87 木耳豆腐银鱼汤
- 88 金橘酸奶
- 89 什锦水果奶冻
- 90 鲜茄猕猴桃汁
- 91 菠萝蔬果汁
- 92 茯苓利水饮
- 93 麦冬止咳汤
- 94 孕期必备营养食材
- 98 健康达人问与答

本书使用说明

1. 本书中的计量单位：1大匙为15毫升，1小匙是5毫升，1杯为240毫升。
2. 每道食谱均标示着主要调理功效，读者可根据怀孕期间的身体状况，挑选最适合自己的菜品搭配食用。
3. 每份食谱均标示着分量参考，例如，“1餐份”表示1人1餐份、“2餐份”表示1人2餐份。由于本书中的菜品多属“温补”，一般人也可食用，因此可以与家人共享。

健康， 吃得出 来



我常觉得，现代人的饮食问题是“不患寡而患不均”。经常在外就餐、偏食、节食或暴饮暴食很容易造成营养失衡。我相信，大部分女性从得知怀孕的那一刻起都会充满母爱，事事为胎儿着想，因此孕妇必须比平常更注意自己的饮食。

大家都很清楚“适当运动、营养均衡、充分休息”是孕期健康的三大要素。健康，真的可以吃出来！

许多怀了第一胎的准妈妈都会对自己身体的变化感到不安，因而变得小心翼翼，甚至以“宁可信其有”的态度来面对各种生活禁忌。以饮食为例，就有许多以讹传讹的说法，例如，不能吃薏仁（怕流产）、不能吃木瓜（怕胎儿患黄疸）、不能吃海鲜（怕过敏）、不能吃……其实，限制太多，反而容易营养失衡。

坊间流传着“食用薏仁会造成流产”的说法，我在这里要澄清一下：孕妇并非不能吃薏仁，只有当每日食用量超过70克时，才有可能造成流产，这是因为薏仁中含有薏仁醇，这种成分有活血、化淤、通经的作用，能抑制异型细胞（例如肿瘤）的增殖，而有些人把胚胎也视为异型细胞，所以说孕妇不能食用薏仁。然而，我怀第一胎时，为了预防尿道炎，就食用了薏仁，在中医学里，薏仁有利尿的功效，适量食用能缓和怀孕期间的水肿；而食用木瓜不仅能预防母体出现便秘、痔疮，还能滋润胎儿的皮肤，黄疸之说实在是以讹传讹。

至于孕妇能否食用海鲜，人们争议颇多，其实有过敏体质的人发生皮肤过敏的最大原因是误食了不新鲜的海鲜。过敏体质大多来自遗传，在饮食方面，问题主要在于食材的新鲜度，与怀孕期间食用海鲜与否并无必然关系。你不妨仔细观察一下，爸爸是过敏体质也有可能生出有过敏体质的宝宝。过敏也有很多种类型，例如，鼻子过敏大多是由湿度的变化、病毒感染等外界的过敏原引起的，把责任全部推给食用海鲜实在是有点冤枉。况且海鲜富含优质蛋白质，热量低，有助于保持身材。

希望大家能树立起这样一个观念：最健康的饮食概念就是“均衡”。每个人的体质不同，盲目地不吃某些食物，实在没有必要。除非患有某些疾病，例如，哮喘、心脏病、高血压、糖尿病等，那就必须请医生进行诊断、由营养师来制订饮食方案了，否则，就应该均衡饮食、健康饮食。

怀孕期间，妈妈在满足自身需要外，还要为胎儿提供各种生长发育所需的营养，所以在怀孕期间，饮食格外重要。在均衡饮食的前提下，可以根据自己的体质，适量补充其他营养元素。

简易体质检测法

去医院请医生诊断个人体质，结果会比较准确，但你也可以试着根据自身的症状，判断自己的体质类型，更好地从日常饮食入手，吃出健康与幸福。

体质自我检测表

寒性体质	热性体质	
<input type="checkbox"/> 四肢冰冷 <input type="checkbox"/> 畏寒、喜热饮 <input type="checkbox"/> 咳嗽、痰涎多且清稀 <input type="checkbox"/> 头昏 <input type="checkbox"/> 呼吸短促 <input type="checkbox"/> 脸色苍白 <input type="checkbox"/> 全身乏力 <input type="checkbox"/> 大便稀薄 <input type="checkbox"/> 小便清长 <input type="checkbox"/> 白带色白、量多 <input type="checkbox"/> 经期延后 <input type="checkbox"/> 腹痛 <input type="checkbox"/> 贫血	实热型 <input type="checkbox"/> 口干口苦 <input type="checkbox"/> 咽喉痛 <input type="checkbox"/> 眼屎多 <input type="checkbox"/> 烦躁易怒 <input type="checkbox"/> 口臭 <input type="checkbox"/> 扁桃腺发炎 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 尿道炎 <input type="checkbox"/> 睡眠不安稳 <input type="checkbox"/> 皮肤病	虚热型 <input type="checkbox"/> 口干 <input type="checkbox"/> 口水黏稠 <input type="checkbox"/> 咽喉痛 <input type="checkbox"/> 体温上升 <input type="checkbox"/> 手足烦热 <input type="checkbox"/> 五心烦热 <input type="checkbox"/> 潮热 <input type="checkbox"/> 舌红

虚性体质	实性体质	
气虚型 <input type="checkbox"/> 脸色苍白、偏黄 <input type="checkbox"/> 精神不振 <input type="checkbox"/> 体力不足 <input type="checkbox"/> 肢体不温 <input type="checkbox"/> 讲话有声无力 <input type="checkbox"/> 心悸 <input type="checkbox"/> 容易喘促 <input type="checkbox"/> 容易出汗 <input type="checkbox"/> 呼吸气短 <input type="checkbox"/> 排便不顺 <input type="checkbox"/> 食欲不振	血虚型 <input type="checkbox"/> 脸色苍白 <input type="checkbox"/> 头晕 <input type="checkbox"/> 眼花 <input type="checkbox"/> 耳鸣 <input type="checkbox"/> 眼睛干涩 <input type="checkbox"/> 低血压 <input type="checkbox"/> 容易抽筋 <input type="checkbox"/> 肢体麻木 <input type="checkbox"/> 血液循环不良 <input type="checkbox"/> 贫血 <input type="checkbox"/> 经期量少	<input type="checkbox"/> 精神亢奋 <input type="checkbox"/> 体力充足 <input type="checkbox"/> 容易烦躁失眠 <input type="checkbox"/> 体格壮硕 <input type="checkbox"/> 眼红 <input type="checkbox"/> 面红 <input type="checkbox"/> 血压高 <input type="checkbox"/> 容易流鼻血 <input type="checkbox"/> 容易渴且喜喝冷饮 <input type="checkbox"/> 痔疮 <input type="checkbox"/> 尿频、尿痛
阳虚型 <input type="checkbox"/> 有气虚型的症状 <input type="checkbox"/> 倦怠无力 <input type="checkbox"/> 四肢冰冷 <input type="checkbox"/> 畏寒 <input type="checkbox"/> 喜喝热饮 <input type="checkbox"/> 胸闷胸痛 <input type="checkbox"/> 时常腹泻 <input type="checkbox"/> 大量掉发 <input type="checkbox"/> 筋骨酸痛 <input type="checkbox"/> 腰膝无力 <input type="checkbox"/> 白带清稀 <input type="checkbox"/> 尿多色清 <input type="checkbox"/> 腹鸣 <input type="checkbox"/> 水肿 <input type="checkbox"/> 经期量多色淡	阴虚型 <input type="checkbox"/> 手足心热 <input type="checkbox"/> 口干舌燥 <input type="checkbox"/> 干咳无痰 <input type="checkbox"/> 不喜欢喝水 <input type="checkbox"/> 心烦易怒 <input type="checkbox"/> 脸红 <input type="checkbox"/> 盗汗 <input type="checkbox"/> 失眠 <input type="checkbox"/> 视力减退 <input type="checkbox"/> 容易掉发 <input type="checkbox"/> 身体消瘦 <input type="checkbox"/> 皮肤干燥	备注 1. 寒性体质俗称“冷底”。 2. 热性体质俗称“热底”。实热型应避免食用过多的煎炸、辛辣食物；虚热型则不宜食用人参、鹿茸等。 3. 这份自我检测体质的简易表格只能作初步判断，因为人的体质极为复杂，即使临床诊断也不一定能准确地诊断出寒、热、虚、实几种类型，而且人们的体质往往是虚实交杂的。以女性为例，怀孕期间因为胎儿的原因，体质通常偏热；坐月子时，因为分娩时的消耗和身体恢复期的需要，体质稍偏寒，因此这时应该循序渐进，慢慢地从平补、温补到热补，逐步调理身体。

适合各类体质的食物

体质类型	适合食物
寒性体质	姜、肉桂、人参、川芎、当归、羊肉、胡椒、香菜、芹菜、桂圆、姜母鸭、麻油鸡、十全大补汤、四物汤等。
热性体质 · 实热型	甘蔗、生地、薏仁、椰子、玄参、瓜果类、牡丹皮、白萝卜、金银花、白菜、菊花、丝瓜、连翘等。
热性体质 · 虚热型	合欢饮、麦冬、牛蒡子、生地、玉竹、石斛、旱莲草、玄参、地骨皮等。
虚性体质 · 气虚型	人参、党参、黄芪、山药、白术、红枣、黑枣、黄精、炙甘草、肉苁蓉、芡实、杜仲、冬虫夏草、锁阳、淫羊藿、胡桃、韭菜、核桃等。
虚性体质 · 血虚型	桂圆、西洋参、桑寄生、芝麻、黑豆、当归、丹参、沙苑子、菟丝子、熟地、何首乌、白芍、阿胶、枸杞子、桑葚、茯苓、桂枝、四物汤等。
虚性体质 · 阳虚型	鹿茸、蛤蚧、巴戟天、淫羊藿、冬虫夏草、锁阳、杜仲、胡桃、沙苑子、菟丝子、韭菜、狗脊、人参、茯苓、山药、芡实、肉桂、桂枝、山茱萸、羊肉、牛肉、四君子汤、十全大补汤等。
虚性体质 · 阴虚型	西洋参、北沙参、天门冬、麦冬、石斛、玉竹、百合、牡丹皮、桑寄生、枸杞、何首乌、阿胶、黑芝麻、女贞子、黑豆、桑葚、茯苓、莲子、黄豆等。
实性体质	决明子、菊花、芦荟、莲子心、山楂、酸枣仁、莲藕、瓜果类、甘蔗、椰子汁、火龙果、白萝卜、白菜、牡蛎、马蹄、海藻、绿豆、海蜇皮等。

六大类食物不能缺

生男、生女，都不如生个健康宝宝重要！怀孕期间，胎儿必须通过母体获得发育和成长所需的营养，所以，准妈妈必须抛开瘦身的诱惑，以健康为原则，每天均衡地摄取六大类食物，并注意品种变化，使各种营养素互相平衡，给宝宝一个健康的身体。每种食物所含的营养素种类和多寡不同，必须均衡摄取各种食物，不能偏食，使身体获得足够的营养和热量。关于怀孕，有“一人吃两人补”之说，这并不是说可以毫无顾忌地胡乱进补，而是指均衡饮食，使母亲和胎儿共同受益。

六大类食物中的营养成分如下：

六大类食物	营养成分	食物来源	怀孕期间需求
五谷根茎类	主要提供糖分及部分蛋白质。全谷物类食物含有B族维生素及丰富的膳食纤维。	米饭、面食、面包等。	正常成人每天需要吃3~6碗，每个人的体形和活动量不同，所需热量也不同，可依个人需求酌量调整。怀孕期间每天增加1/2碗。
奶类	主要提供蛋白质及钙。	牛奶、奶酪、酸奶等。	正常成人每天饮用1~2杯。每杯约240毫升。怀孕期间每天增加1杯。
蛋、豆、鱼肉类	主要提供蛋白质。	鸡蛋、鸭蛋、黄豆、豆制品、鱼类、海鲜类、猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉等。	正常成人每天摄取4份。每份相当于1个鸡蛋、100克豆腐、30克鱼类或30克肉类。
蔬菜类	主要提供维生素、矿物质及膳食纤维。深绿、深黄色蔬菜所含的维生素及矿物质比浅色蔬菜多。	菠菜、油菜、白菜、芥菜、卷心菜等各种蔬菜。	正常成人每天摄取3碟，至少有1碟为深绿色或深黄色蔬菜。每碟分量约100克，3碟即300克。怀孕期间每天多吃1/2碟。
水果类	主要提供维生素、矿物质及部分糖分。	番石榴、苹果、柳橙、猕猴桃等各种水果。	正常成人每天2个。
油脂类	主要提供脂肪。	烹调用油，例如，色拉油、橄榄油、花生油、猪油等。	正常成人每天摄取2~3汤匙，每汤匙约15克。饮食中已摄取部分动物性油脂，所以炒菜最好选择植物油。

怀孕期间的营养需求与注意事项

任何营养素都是不可或缺的，单一营养成分无法满足身体所需。所以，我总是不断重复一个概念：均衡饮食。怀孕期间，除了注意因为体质问题或疾病而产生的特殊需求外，最重要的是将所需营养平均分配于各餐之中，均衡摄取。

怀孕期间必需的营养成分：

1. 钙：获取足够的钙，满足母亲的需要以及胎儿的发育、成长需求。富含钙质的食物很多，如牛奶、奶酪、麦片、黑芝麻、小鱼干、豆制品等。

2. 维生素：多食用蔬菜和水果，以补充各种维生素。例如，柳橙、番石榴、猕猴桃、木瓜，它们含有丰富的维生素C；深绿色或深黄色蔬菜、水果则富含胡萝卜素。

3. 膳食纤维：摄取适量的膳食纤维能预防便秘，保护皮肤。杂粮饭、红薯、深绿色蔬菜以及苹果等水果都含有丰富的膳食纤维。

4. 水：适量喝水能促进新陈代谢，维持体内水分平衡，使气色看起来更好。除了白开水之外，还可以选择适合的茶饮或在白开水里滴入少许柠檬汁，并多食用新鲜水果。

此外，我还将孕期需特别强调或注意的事项列在了表格中，供大家参考：

孕期	营养需求	避免食用的食材	备注
初期 1~3个月	怀孕初期，准妈妈体重约增加1~2千克。只要注意饮食均衡，无需额外增加热量。每天要多摄取2克蛋白质（最好是动物性蛋白，例如，蛋、奶、鱼、肉等，其次为豆制品），并多食用绿色蔬菜及谷类，补充胎儿神经发育所需的叶酸。	避免食用非菜、螃蟹（催产下胎）、生鱼片或生牛肉等未经煮熟的高蛋白食物（以免误食寄生虫）、冰品（易引起子宫收缩及肠胃不适，可食用少量冰淇淋）、酒（易造成胎儿缺陷）等；咖啡和茶则不宜太浓或过量，少饮用含糖量过高的饮料。	减轻孕吐的方法： 1. 早晨醒来后，先食用一些谷类食物，例如，馒头、苏打饼干，然后再下床、刷牙。 2. 宜少食多餐，并于两餐之间适量补充水分或液体食物。 3. 选择低脂肪（并非零脂肪）、无刺激性的食物。 4. 怀孕反应严重者，可以请医生开一些维生素B ₆ 或营养补充剂。
中期 4~6个月	从怀孕后的第四个月起，随着胎儿的成长及母体的变化，准妈妈的体重每周增加约0.5千克，整个孕期总共增加10~14千克。每天要多摄取300千卡 ^① 的热量、6克蛋白质。	避免食用方便面等添加了防腐剂的食品，以免对母亲和胎儿造成负担。油炸或太过油腻的食物容易造成母亲肥胖和营养失衡，应尽量少吃。此外，过度精制的食物中的叶酸容易流失，可能导致流产或胎儿营养不良。	饮食注意事项： 1. 每天喝2杯牛奶（或酸奶和豆浆）、多食用豆制品（例如，豆腐、豆干）、小鱼干，补充所需的钙质。 2. 适量食用蔬菜、水果和五谷杂粮，充分摄取各种维生素、矿物质和膳食纤维。 3. 适量喝水、保持规律的生活作息、适度运动，以减少便秘。
后期 7个月至分娩	每天要多摄取300千卡热量。怀孕后期，准妈妈每天需补充30~50毫克铁，补充怀孕和分娩时的失血，预防贫血，并为胎儿提供铁，满足他们从出生到4个月这段时间的需要。	韭菜、山楂具有活血化瘀和收缩子宫的作用，大量食用有可能造成流产。	增加铁的摄入量： 1. 食用富含铁的深色蔬菜、红肉或动物肝脏。 2. 减缓进食速度，仔细咀嚼，少食多餐。 3. 请教医生，适时补铁。 4. 若有高血压或水肿，就应控制钠的摄入量，避免食用腌制食品、罐头等钠含量高的食物。

① 1千卡约等于4.1868千焦。

【本期调理目的】

开胃、止呕、补血、补钙、均衡营养

怀孕初期并不会消耗太多的热量，所以，这个阶段的饮食只有一个重点：保持营养均衡，要摄取充足的维生素、矿物质和蛋白质。有些准妈妈会因为恶心、孕吐、心口灼热等害喜症状而食欲不振，这时应多吃清淡、开胃的食物，让准妈妈保持轻松的心情，只有吃得下才能吃出健康来。此外，医学证实，叶酸有助于胎儿神经系统的发育。除了饮食调理外，还可以请医生检查一下是否需要服用额外的营养补充剂。



【第一章】

怀孕初期



胚芽米手卷

【促进胎儿脑部发育、有助于营养吸收、预防流产】



怀孕初期适时适量补充维生素、蛋白质、淀粉能促进胎儿脑部发育。这道清爽的手卷营养美味，具有开胃的功效，能帮助母体均衡吸收营养，预防流产。市售的海苔香松^①有荤、素两种，食用起来非常方便。

【材料】1餐份

胚芽米饭1碗，海苔（大）1片，生菜叶2片，苜蓿芽适量，海苔香松10克，蒲烧^②鳗鱼80克，芦笋2根

【做法】

1. 生菜和苜蓿芽洗净、沥干水分，鳗鱼切条状，备用。
2. 芦笋洗净，放入沸水中煮熟。
3. 海苔对半裁切。
4. 在海苔片上，依序铺入生菜叶、胚芽米饭、海苔香松、鳗鱼、芦笋、苜蓿芽等材料后，慢慢卷包，即可食用。

^①用豆皮、面包粉、芝麻加调味料制成的佐餐调料，可用来制作寿司、饭团，也可以用来拌饭、面、粥或凉菜。

^②日式料理中的一种烧烤方法，即将鱼切开剔骨后，淋上酱料烧烤。

全麦三明治



这道营养丰富的三明治无论是做早餐还是点心，都十分适合。全麦、胚芽和杂粮吐司含有较丰富的B族维生素和维生素E，能够补充怀孕初期所需的营养，预防呕吐、抽筋，并可以稳定情绪、改善造血机能，尤其适合害喜严重的准妈妈食用。鸡蛋最好选用柴鸡蛋。

【材料】2餐份

全麦吐司3片，鸡蛋2个，芝士片2片，苜蓿芽、生菜叶适量，西红柿1个

【调味料】

橄榄油1小匙，盐、胡椒粉少许

【做法】

1. 将食材洗净，苜蓿芽、生菜叶沥干水分，西红柿切片备用。
2. 热锅后，倒入橄榄油，打入鸡蛋，煎至九分熟，撒入盐和胡椒粉。
3. 全麦吐司烤热，依序夹入芝士片、西红柿、鸡蛋、生菜叶、苜蓿芽。
4. 把夹入材料后的吐司沿对角线斜切成三角形即可。

水果麦片粥

【补充体力、促进胎儿神经系统发育】



麦片和水果含有多种维生素，适量摄取，能帮助准妈妈补充体力，在怀孕初期可以为胚胎神经细胞的发育提供营养。麦片有燕麦片、大麦片、即食麦片和烹煮用麦片，请按照麦片的种类调整烹调时间。

【材料】1 餐份

燕麦片 1 杯，牛奶 300 毫升，香蕉 1/2 个，柳橙 1/2 个，菠萝适量，葡萄干 15 颗，枸杞 15 颗

【做法】

1. 在锅内加入牛奶和 200 毫升清水，煮至沸腾，放入燕麦片搅拌均匀后熄火。
2. 香蕉切片，柳橙取出果肉，菠萝切小块，葡萄干和枸杞用凉开水稍加冲洗。
3. 将全部材料加入麦片粥即可。

【帮助消化、平衡身体机能】

芽菜蛤蜊面线



这道主食能补充准妈妈在怀孕初期所需的蛋白质、叶酸和维生素B₆，使营养更加均衡。芽菜可根据个人喜好选用苜蓿芽、豌豆苗、萝卜缨、荞麦芽或菜花芽等，只要洗净即可，不必煮熟，以减少酶的流失。芽菜中的酶能帮助消化、吸收，并补充营养，平衡身体机能。

【材料】1餐份

面线 1/3 束，蛤蜊 60 克，芽菜 30 克

【调味料】

高汤 300 毫升，盐、酒少许

【做法】

1. 蛤蜊用清水浸泡出沙后再次洗净，芽菜洗净，备用。
2. 用沸水将面线煮约 2 分钟，捞出。
3. 在锅内加入高汤，煮沸后加入蛤蜊、盐、酒，再次煮沸，熄火。
4. 加入芽菜拌匀，再倒入面线中，即可食用。