

产科教授母亲倾情毕生临床实践，专业指导孕期营养餐

医师家的 孕期美味营养餐

王金茹 徐蕤 / 著



◆ 母女医师爱心烹饪健康味道



◆ 母女两代医师携手，献给准妈妈们的营养健康配餐书



◆ 资深吃货女儿亲手制作，用心实拍，良心保证销魂健康味



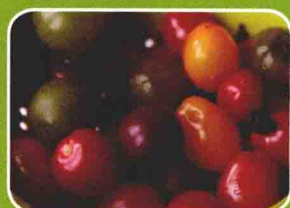
◆ 众亲友狂热追捧、苦求秘方的医师家孕期美食全揭秘

中国妇女出版社



医师家的 孕期美味营养餐

王金茹 徐蕤 / 著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

医师家的孕期美味营养餐 / 王金茹, 徐蕤著. — 北京: 中国妇女出版社, 2015.1

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0927 - 0

I. ①医… II. ①王… ②徐… 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 (2014) 第165256号

医师家的孕期美味营养餐

作 者: 王金茹 徐蕤 著

选题策划: 魏 可

责任编辑: 魏 可

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 185 × 235 1/12

印 张: 19

字 数: 256千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0927 - 0

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)





序言

Foreword

孕育一个健康的宝宝是每个家庭的企盼，更是人类对于社会的重要责任，从备孕开始要经过一个较长的时间来完成这个重任。其中包含了思想准备、身体准备、物质准备，缺一不可。目前我国“单独”二胎政策的放开，加之首批独生子女们进入了生育高峰。相对而言，他们的工作繁忙，动手能力较差，平时对饮食上不太注意，他们面对这个阶段的变化往往束手无策。作为一个老医务工作者，我和我的女儿编写了一套食谱，为年轻的准妈妈、孕妈妈们提供一些参考。用我所了解的医学常识，根据她们特殊时期的生理需求，精心地制作了这本孕期餐谱。这本书都是以家常饭菜为主，其中还增加了一些甜点的制作方法，操作的条件不苛刻，简便且易学，年轻的准爸妈不妨在家中试一试。在家做饭不但会在健康上受益，还会增加生活上的情趣，一举两得。

女性在妊娠期这个特殊时段的生理变化，使女性不但会产生情绪上的改变，同时，饮食结构和营养需求也随之产生一系列的变化。本书分别从备孕、孕早期、孕中期和孕晚期四个时段具体阐述了各个时期对营养的需求，并对常见的医学知识和准妈妈所关心或疑惑的问题进行了详述，旨在帮助更多的准妈妈在孕期能明明白白地吃，健健康康地吃，顺利孕育一个健康的宝宝。随着时代的进步，观念的更新，很多女性意识到，并不是把自己的体重吃上去才能生出健康的宝宝。本书关于孕妇的体重管理和每日热量的需求也做出了说明，在饮食搭配上，不但要保证充足的营养，更要让准妈妈的膳食结构合理化，体重增长适度，为产后重回职场提前做好准备。总之，希望更多的女性运用科学知识来平稳度过孕期，做一个健康快乐的准妈妈！

此书在筹备之初恰逢我的小女儿怀孕，虽然她也是一名非常优秀的临床医生，但初次经历人生中这一奇妙旅程的她在感到兴奋的同时也一定会略有不安，

身为母亲的我也一定要为她保驾护航。本书中菜品可能相对都比较家常，但每一道都出自妈妈的手，女儿也正是吃着妈妈味道的菜愉快地度过了不适的孕初期、体重飞涨的孕中期和需要能量又要控制体重的孕晚期，直到顺利地生产。

马年正月初八的清晨，第一场雪如约而来。窗外的雪花满天飞舞，产房内传来了小外孙阳阳第一声嘹亮的哭声。现代医学的进步使产妇的风险大大降低，但我还是一直等到护士的脚步声越来越近了，才轻轻地松了口气。是啊，作为母亲的心情只有自己才能明白，母与子都平安是这一刻我最开心的事。我亲爱的女儿，恭喜你也成为了妈妈，愿你在今后的日子里与孩子共同快乐欢笑、共同成长。当你遇到困难时不要害怕，要勇敢地面对，我和爸爸都会陪伴在你身边。我亲爱的小外孙阳阳，也谢谢你带给全家无限的喜悦和幸福，祝你在阳光雨露的沐浴下健康成长每一天！此刻，雪后的阳光分外炫目，正如阳阳这个名字，充满了朝气，让人期待。

王金茹



前言

Preface

渐渐人到中年的我，从事临床工作十余年了。曾经忙碌的工作让我的三餐极不规律，从而导致自己患上了多种疾病。除了吃药和休息，我意识到规律的三餐和合理的饮食是保障健康的重要因素。于是我开始学习烹饪和烘焙，慢慢地我发现烹饪和烘焙带来的乐趣不仅可以释放工作带来的压力，更可以保证自己和家人身体的健康。

在撰写这本书的时候，我正经历着人生的一个特殊时期——怀孕。这本书中大部分的菜品都是我在孕期常吃的。作为一名医务工作者，书中不但从医学专业角度向年轻的准爸准妈们讲解了关于整个孕期常见的医学知识和热点问题，同时也向大家展示了我的孕期心路历程。制作菜品的过程也大大缓解了我孕期的一些不良情绪。

美食，可以缓解压力，改善情绪，也可以调剂夫妻感情。在整个孕期，由准爸爸和准妈妈一起动手制作又营养又美味的饭菜，可以让准妈妈吃得健康、吃得开心。同时，丰富的营养摄入可以改善准妈妈和胎宝宝的健康状况，为胎宝宝的成长发育打下坚实的基础，也为准妈妈做好生产的体力准备。

这本书中的所有菜品，都是我家餐桌上的家常便饭，没有华丽的菜名，也没有精雕细琢的摆盘和布景，但却充满着家的味道。我的妈妈一生辛劳，为了让我和姐姐茁壮成长，在平日饮食上可谓费尽心机。她大半生积攒下来的美食制作技巧及营养搭配都在这里，如今她的经验已经传给我和我的姐姐，我们希望更多的人可以感受这份家的温暖，可以尝到家的味道，可以享受健康人生。也希望更多的准妈妈在孕期保持快乐的心情和健康的身体，孕育一个健康漂亮的宝贝。

在这本书的撰写过程中，我得到了很多人的帮助。首先感谢我的母亲和姐

姐，她们在我怀孕期间不但给予我无微不至的关怀，而且在菜品的制作和食材的准备上给予我极大的帮助。其次，感谢我的父亲在摄影方面给我提出的指导意见。感谢我的亲友谢之光、李益民、李凌、赵雅娟、王益明、薛世财、徐春荣、薛捷、杜洪杰、王倩、姚国滢、张昌、杨兴慧、朱锐、王海滨、苗莆，谢谢你们的支持和鼓励！最后要隆重感谢的是本书的编辑魏可女士，感谢她为本书所贡献的一切。

这是我第一次撰写书，一定会存在很多的不足，还望广大读者朋友给予批评指正。

吃，是人类生存每天必不可少的环节。怎么吃才吃得健康、吃得营养，是当今社会人们所关注的焦点。而作为现代社会忙碌的职业女性，在怀孕这个特殊时期不但要保证孩子的健康生长，更要让自己在产前及产后拥有健康的体魄和苗条的身姿。希望更多的准妈妈加入到我们之中，做一个健康的辣妈。

徐 蕤



目录

Contents

备孕期营养全知道..... 1

一、你需要知道的医学常识.....2

二、必不可少的营养补充.....2

成年女性的营养需求 2

备孕时应注意的营养问题 4

三、准妈妈的疑虑 Q&A9

四、备孕期美味营养餐..... 12

爽口凉菜 12

菠菜老醋花生 12

黄豆花椒芽 13

酱牛肉 14

凉拌穿心莲 15

黄瓜鸡丝 16

爽口笋丝 17

手撕长豆角 18

麻酱油麦菜 19

可口热菜 20

川香麻辣鸡翅中 20

红烧肉 21

芹菜炒腊肉 22

青蒜小炒肉 23

海带笋干红烧肉 24

香菇鸡丁 25

鱼香肉丝 26

炸藕夹 27

时蔬炒蛋 28

时蔬炒平菇 29

蒜苗炒鸡蛋 30

香菇菜心 31

香醇靓汤 32

芥蓝汤 32

酸辣汤 33

花样主食 34

红枣栗子糯米粥 34

绿豆百合粥 35

金银米饭 36

韭菜鸡蛋合子 37

山药枸杞粥 38

三鲜煎饺 39

玉米面发糕 40

五、医师女儿的备孕故事..... 41

孕早期营养全知道..... 43

一、你需要知道的医学常识..... 44

二、准妈妈和胎宝宝的变化..... 45

三、孕早期必不可少的营养补充..... 47

四、准妈妈的疑虑 Q&A 53

五、孕早期美味营养餐..... 55

爽口凉菜 55

家常泡菜 55

凉拌双花 56

酸奶水果沙拉 57

素什锦 58

西式土豆泥 59

香椿豆 60

可口热菜 61

彩椒牛肉 61

番茄牛肉 62

黄瓜鸡丁 63

肉片菜花 64

酸菜鱼 65

糖醋排骨 66

豌豆虾仁 67

五彩鸡丝 68

菠菜炒鸡蛋 69

醋熘白菜 70

蚝油生菜 71

清炒豌豆尖 72

糖醋水萝卜 73

香椿炒鸡蛋 74

虾皮小白菜 75

什锦虾仁 76

香醇靓汤 77

番薯山药糖水 77

奇异果银耳羹 78

樱桃萝卜汤 79

花样主食 80

开胃菠萝炒饭 80

韩式炒饭 81

糊塌子 82

蜜豆小窝头 83

酸汤面 84

红豆山药粥 85

小米红枣粥 86

紫米红枣粥 87

六、医生女儿的孕早期故事..... 88

孕中期营养全知道..... 91

一、你需要知道的医学常识..... 92

二、准妈妈和胎宝宝的变化..... 93

三、必不可少的营养补充..... 95

四、准妈妈的疑虑 Q&A 99

五、孕中期美味营养餐..... 101

爽口凉菜 101

蜂蜜山药 101

凉拌金针菇 102

凉拌西芹 103

蒜香拌豆腐 104

盐水毛豆 105

虾皮白菜心 106

可口热菜 107

彩椒鸡丁 107

红烧平鱼	108
火腿小油菜	109
酱肘子	110
尖椒炒肉片	111
熘肝尖	112
米粉肉	113
烧肉元宝蛋	114
油菜肉面筋	115
白灼芥蓝	116
韭黄炒香干	117
青蒜炒豆腐	118
清炒白菜	119
虾皮炒南瓜	120
红烧牛尾	121
白菜烩豆腐	122
香醇靓汤	123
莲藕排骨汤	123
萝卜丝虾皮汤	124
银耳桂圆羹	125
花样主食	126
二米粥	126
南瓜蜜枣粥	127
三文鱼奶酪焗饭	128
红糖大枣发糕	129
南瓜馅饼	130
肉龙	131
双色水饺	132

六、医师女儿的孕中期故事.....133

孕晚期营养全知道..... 135

一、你需要知道的医学常识.....	136
二、准妈妈和胎宝宝的变化.....	137
三、必不可少的营养补充.....	138
四、准妈妈的疑虑 Q&A	142
五、孕晚期美味营养餐.....	144

爽口凉菜

姜汁拌藕片	144
凉拌海带丝	145
凉拌樱桃萝卜	146
炆拌丝瓜尖	147
肉皮冻	148
蒜香拌双耳	149
香椿拌豆腐	150

可口热菜

彩椒虾仁	151
红烧蹄膀	152
清炒木耳菜	153
土豆烧豆角	154
珍珠丸子	155
榄菜肉末四季豆	156
木耳鸡片	157
清蒸鲈鱼	158
土豆烧牛肉	159
香菇蒸腿肉	160
炸茄夹	161
白菜木耳	162
炆炒鲜藕片	163

红烧茄子	164
西芹百合	165
虾皮西葫芦	166
香醇靓汤	167
白菜鲜贝汤	167
萝卜丸子汤	168
银耳雪梨羹	169
花样主食	170
白菜包子	170
红薯米饭	171
全麦麻酱花卷	172
贴饼子	173
虾皮炒窝头	174
红豆米饭	175
花生大枣山药粥	176
小米南瓜粥	177

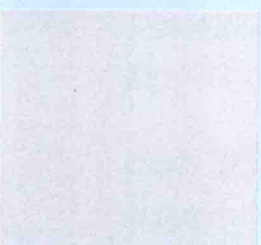
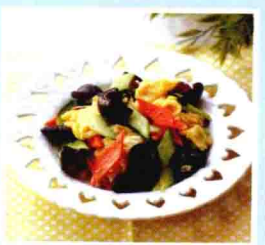
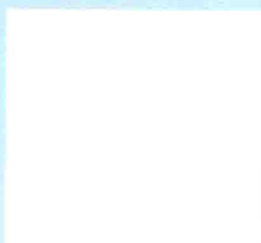
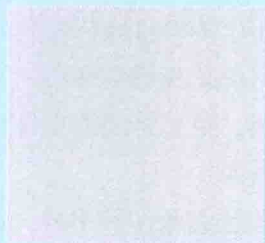
六、医师女儿的孕晚期故事..... 178

甜蜜的孕期时光..... 181

手作烘焙	183
杯子奶油水果蛋糕	183
豆沙酥	184
果酱小曲奇	185
海苔芝麻咸饼干	186
红糖核桃饼干	187
焦糖核桃派	188
烤红薯	189

玛德琳蛋糕	190
蔓越莓饼干	191
蔓越莓酥球	192
柠檬酸奶蛋糕	193
黄油玛芬蛋糕	194
香酥提子条	195
椰丝球	196
牛奶布丁	197
桃酥	198
铜锣烧	199
枣糕	200
饮品甜品	201
百合马蹄饮	201
百香果雪梨茶	202
核桃红枣豆浆	203
金橘柠檬茶	204
绿豆马蹄饮	205
柠檬蜜茶	206
山药黑芝麻红枣露	207
水果茶	208
水果酸奶杯	209
香蕉牛奶	210
香甜玉米汁	211
杨枝甘露	212
口袋小零食	213
烤栗子	213
紫薯糕	214

备孕期营养 全知道



一、你需要知道的医学常识

胚胎的形成是由爸爸的精子和妈妈的卵子相结合产生的，所以精子和卵子要分别在准爸爸和准妈妈的体内茁壮成长，才能诞生一个健康的受精卵。在备孕期间，不但需要准妈妈合理膳食及适量运动，准爸爸的责任也很重大。想要一个健康的小宝宝，就要先打好基础，当一切条件准备就绪的时候，小宝宝自然会来到我们温暖的小家庭中。

首先，在备孕期间，应该制订一份详细的优生计划，保证每天健康营养的饮食。同时应该坚持体育锻炼，特别是久坐办公室的准爸爸、准妈妈们。只有健康的生殖系统，才能保证健康的宝宝诞生。吸烟、酗酒是危害宝宝的两大“杀手”。

其次，准妈妈们应该在怀孕前到妇科门诊做详细的备孕检查，如果存在生殖系统炎症则需要及时治疗，如果存在多发的子宫肌瘤则需要跟专科医师咨询是否适合怀孕。因为多发的或者较大的子宫肌瘤容易造成流产等不良后果，所以必要时应该密切监控或在孕前得到有效的处置，以免发生母婴危险。

养宠物的家庭，除了要给自己的宠物定期防疫驱虫外，也应该在备孕期到医院接受弓形虫的相关检查，以避免畸形宝宝产生或发生流产等风险。

存在乙肝携带风险的准妈妈，除了要到医院进行一次复查，同时要在整个怀孕过程中跟自己的妇产科医师保持密切联系，必要时情况下，应该到专科医院进行整个孕期的监

测及最后的生产。

二、必不可少的营养补充

成年女性的营养需求

我们所需要的各种营养成分其实都可以从我们每天的饮食中获得，科学合理地安排每天三餐，不但可以帮助我们补充所需的能量，还可以让我们更健康。对于想要宝宝的女性来讲，更要合理地安排饮食，为成功妊娠提供条件。

人类的食物多种多样，总体来讲大致可分为五类：第一类是谷类及薯类，第二类是动物性食物，第三类是豆类和坚果，第四类是水果、蔬菜和菌藻类，第五类是纯能量食物。各类食物营养成分含量各有侧重，其中谷类和薯类可以提供碳水化合物、蛋白质和B族维生素；动物性食物是蛋白质和脂肪的很好来源；豆类和坚果可以提供矿物质和维生素；蔬菜、水果可以在提供多种营养素的同时又提供膳食纤维；而纯能量的食物，如动植物油、糖、淀粉等可直接供能。所以，对于食物而言只有多样选择、合理搭配才能保证我们的膳食合理、营养均衡。



中国营养学会编著的《中国居民膳食指南》为我们普通人群提供了饮食 10 条建议。

- 1. 食物多样，谷类为主，粗细搭配。
- 2. 多吃蔬菜、水果和薯类。
- 3. 每天吃奶类、大豆或其制品。
- 4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
- 5. 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食。
- 6. 食不过量，天天运动，保持健康体重。
- 7. 三餐分配要合理，零食要适当。
- 8. 每天足量饮水，合理选择饮料。
- 9. 如饮酒应限量。
- 10. 吃新鲜卫生的食物。

针对每天的饮食同时还给出了每日食物量的精确数据。



中国居民的膳食宝塔

每日饮食种类及数量

类别	食物种类	数量
第一类	水	1200 毫升
	谷类、薯类及杂豆	250 克 ~400 克
第二类	蔬菜类	300 克 ~500 克
	水果类	200 克 ~400 克
第三类	畜禽肉类	50 克 ~75 克
	鱼虾类	50 克 ~100 克
	蛋类	25 克 ~50 克
第四类	奶类及奶制品	300 克
	大豆类及坚果	30 克 ~50 克
第五类	油	25 克 ~30 克
	盐	6 克

以上每条对于我们成年女性来讲都非常适用，针对成年女性，我们可以参考下面的数据更精准合理地安排每日的饮食。



成年女性每日饮食种类及数量

食物种类	能量水平	
	城市女性 7550 千焦 (1800 千卡)	农村女性 9200 千焦 (2200 千卡)
谷类	250 克	300 克
大豆类	30 克	40 克
蔬菜	300 克	400 克
水果	200 克	300 克
肉类	50 克	75 克
乳类	300 克	300 克
蛋类	25 克	50 克
水产品	75 克	75 克
油	25 克	25 克
盐	6 克	6 克

同时，保证一日三餐定时定量尤为重要。合理分配三餐，不要因为工作太忙而忽略早餐，又因工作太晚压力大而在晚餐时暴饮暴食，这些都是很不健康的习惯。养成健康的饮食行为是保证营养摄入均衡的前提，平日里我们可以按照早餐 25%~30%、午餐 30%~40%、晚餐 30%~40% 的比例进行安排，其间适当地选择一些零食作为三餐的补充。

如果想要保持身体的健康，不但要合理饮食，适量的运动也是必不可少的。如果运动量不够，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存，直接造成超重或肥胖，这也是阻碍适龄女性成功受孕的主要因素之一。《中国居民膳食指南》中给出了每日 6000 步的运动建议。我们可以根据自身

的体质和所能承受的运动量合理地安排，例如，除日常工作、家务和出行，再安排些跑步、游泳、打球等活动。总之，食物为人体提供了能量，运动又消耗掉这些能量，只有保持平衡，才能使能量在满足人体需要的同时，又不会给身体造成负担使体内能量过剩。

备孕时应注意的营养问题

合理的膳食和均衡的营养是成功妊娠所必需的健康保障之一。在怀孕时，胚胎的营养是直接从子宫内
膜储存的养料中摄取
的，而子宫内膜的
营养成分是在孕前

