



孕产妇 营养餐

备孕、怀孕
坐月子、哺乳妈妈
统统看过来

优孕、优生、优育
看这本就够了

甘智荣◎编著

针对备孕、孕、产、月、哺四个特殊时期

30道最适合孕产妈妈的营养餐

结合各个时期的饮食调理原则

让准妈妈、孕妈妈、哺乳期妈妈

都能吃得营养、健康、舒心

最贴心的
吃饭小百科

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

全能主妇系列



ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养餐 / 甘智荣编著. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2015. 1
(全能主妇系列)
ISBN 978-7-5337-6516-3

I. ①孕… II. ①甘… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱
②产妇-妇幼保健-食谱 IV. ①TS972. 164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第268121号

孕产妇营养餐 甘智荣 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 黄轩
特约编辑: 黄佳 装帧设计: 吴展新
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82426000
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24 印张: 6 字数: 150千
版次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6516-3

定价: 15.00元



前言

PREFACE



在家庭中，男人是顶梁柱，女人是贤内助。“贤内助”一词，可以说是“全能主妇”的另一种形象的称呼。我们这里所说的“全能主妇”，并非仅仅指待在家中煮饭带孩子，伺候老公、公婆的全职太太，还是新时代中上得厅堂下得厨房的新女性——她们智慧，工作事业上有自己的一片天地；她们美丽，从内到外注重保养，有健康的好身体；她们贤惠，回到家系上围裙就能做一顿美味，一家人围桌享受，其乐融融。

在现代社会，健康的身体是一切活动的本钱。良好的饮食习惯和充足的营养，能够保证全家人的身体健康，那么，对主妇们来说，如何吃才能保证又营养又健康呢？

“全能主妇系列”应运而生，本套丛书共有5本，分别是《吃好三餐 健康全家》《孕产妇营养餐》《女性养颜美容餐》《儿童营养益智餐》《宴客家常菜》，为主妇们提供了全家人的日常三餐及特定人群的营养餐，让全家人吃得营养、吃得健康。

《吃好三餐 健康全家》一书，为主妇们提供了一日三餐的健康常识，介绍了健康饮食中不可或缺的营养素，并且根据各个年龄段人群的不同特点提供饮食指导，分别从营养早餐、



能量午餐、健康晚餐三个方面，全面兼顾家中的各个成员（婴幼儿、儿童、青壮年、孕妈妈、老年人），提供好吃又好做的三餐食谱，解决主妇们的后顾之忧。

《孕产妇营养餐》一书，以孕产妈妈的营养需求为根本，介绍备孕期调理常识和营养需求，全面解析孕产妈妈各个时期所需的营养素，并提供优质的备孕营养餐、孕期优孕餐、月子期营养餐和哺乳期营养餐，让孕产妈妈健康快乐地完成孕产之旅。

《女性养颜美容餐》一书，提供了调理外在肌肤、身材问题的食疗方，及女性脏腑内调美容餐，并针对女性生理特点提出了抗衰养护调理餐，为女性的美丽和健康加分。

《儿童营养益智餐》一书，为主妇们介绍了儿童健脑益智常识，并根据儿童成长不同阶段的特点和饮食需求，提供相应的营养益智餐和辅助功能食谱，为孩子的健康成长打下坚实的基础。

《宴客家常菜》为家庭布置宴席提供了数种参考，精选多道“上得了台面”的美食，前菜、汤品、主菜、主食、饮品、点心，顺接而下，完美诠释了宴客菜精髓。

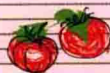
吃是一件简单的事，如何吃好、吃对却是一个大难题。希望本套丛书能为所有主妇带来帮助，让主妇吃得美丽、孩子吃得聪明、老人吃得健康，每个家庭都和谐美满。

目录 CONTENTS



Part 1

备孕期（孕前3个月）助孕餐



♥ 备孕期的饮食指南 002

♥ 备孕期助孕餐 008

红枣银耳羹	008
嫩姜炒牛肉	009
鲜菇西红柿汤	009
肉末芹菜饺	010
荷叶糯米鸡腿饭	011
炆拌包菜	011
菠菜拌金针菇	012
芹菜炒黄豆	013
胡萝卜丝烧豆腐	013
豌豆炒牛肉粒	014

茶树菇炖鸡肉	015
茼蒿拌鸡丝	015
多彩豆腐	016
红枣猪肝冬菇汤	016
芡实莲子煲猪心	017
金樱子鲫鱼汤	017
山药木耳炒核桃	018
果仁凉拌西葫芦	018
三色拌菠菜	019
紫甘蓝拌千张丝	019
橄榄油芝麻苋菜	020
草莓桑葚奶昔	020



Part 2

孕早期(1~3个月)营养餐



孕早期的饮食指南 022

孕早期优孕餐 026

燕窝阿胶糯米粥 026

西红柿鸡蛋面 027

紫甘蓝瘦肉包 027

绿豆雪梨粥 028

莲子花生豆浆 029

糙米豆浆 029

菠菜胡萝卜鸡蛋饼 030

鲜菇烩湘莲 031

红烧猴头菇 031

芝麻酱拌油麦菜 032

香菇扒生菜 033

椰香西蓝花 033

橄榄油拌西芹玉米 034

草菇花菜炒肉丝 035

腰果炒空心菜 035

鸭肉蔬菜萝卜卷 036

黄花菜枸杞猪腰 037

山药红枣鸡汤 037

生蚝茼蒿炖豆腐 038

炒虾肝 039

糖醋黄鱼 039

菠萝炒鱼片 040

豉汁炒鲜鱿鱼 041

紫菜鸡蛋汤 041

柠檬胡椒虾 042

三文鱼豆腐汤 043

双菇玉米菠菜汤 043

冬瓜菠菜汤 044



豌豆拌土豆泥..... 045

橄榄油蔬菜沙拉..... 045

橘柚汁..... 046

葡萄苹果汁..... 046

Part 3

孕中期(4~7个月)营养餐



孕中期的饮食指南..... 048

孕中期优孕餐..... 052

榛子桂花粥..... 052

紫薯麦片粥..... 053

木耳排骨粥..... 053

核桃枸杞粥..... 054

胡萝卜丝炒包菜..... 055

枸杞芹菜炒香菇..... 055

糖醋花菜..... 056

炆黄瓜条..... 057

豌豆苗拌香干..... 057

松仁豆腐..... 058

西红柿炒洋葱..... 059

丝瓜百合炒紫甘蓝..... 059

西瓜翠衣炒鸡蛋..... 060

秋葵炒蛋..... 061

燕窝炖鹌鹑蛋..... 061

鲜菇烩鸽蛋..... 062

蘑菇竹笋豆腐..... 063

凉拌莴笋..... 063

杨桃炒牛肉..... 064

彩椒牛肉丝..... 065

茶树菇煲牛骨..... 065

芥菜干贝煲猪肚汤..... 066



鸭血鲫鱼汤	067
粉蒸鱼块	067
醋焖鲫鱼	068
芝麻带鱼	069
泰式芒果炒虾	069
小白菜蛤蜊汤	070
黄瓜拌花甲肉	071
凉拌海藻	071

肉末胡萝卜拌豆腐	072
京酱肉丝	073
红枣板栗焖兔肉	073
燕窝拌金果	074
芒果蔬果沙拉	075
蜜柚沙拉	075
苹果橘子汁	076
西瓜西红柿汁	076

Part 4

孕晚期(8~10个月)营养餐



孕晚期的饮食指南	078
孕晚期优孕餐	084
竹荪牛肉面	084
南乳花卷	085
麦香馒头	085
榛子小米粥	086
花生红米粥	087

牛肉南瓜粥	087
清炒红腰豆	088
素炒豆腐干	089
雪里蕻豆腐	089
洋葱炒鸡排	090
西蓝花炒什蔬	091
鲜虾炒白菜	091



红椒小白菜	092
茄汁莴笋	093
蒜蓉佛手瓜	093
木耳上海青	094
茼蒿炒肉	095
肉末烧青豆	095
红焖兔肉	096
山楂炒牛肉	097
莲藕烧肉	097
牛肉炒冬瓜	098
蒸日本豆腐	099
牛肉炒时蔬	099

三文鱼时蔬	100
茄汁鲳鱼	101
绣球鲈鱼	101
香煎红衫鱼	102
清蒸鸚鵡鱼	102
干焖大虾	103
海带拌土豆丝	103
豆腐肉丸汤	104
莲藕瘦肉汤	104
杏仁豆浆	105
南瓜子豆浆	105
菠萝椰汁	106
苹果银耳汤	106

Part 5

新妈妈（产后1个月）月子餐



♥ 月子期的饮食指南	108
♥ 月子期营养餐	114
乌冬面蒸蛋	114

海米龙须面	115
红豆南瓜粥	115
猪肝瘦肉粥	116



香菇薏米粥	117
西红柿包菜	117
虾菇油菜心	118
麻油鸡	118
薏米炖乳鸽	119
金枪鱼丸子	119

玉子虾仁	120
西葫芦鸡蛋	120
鹌鹑蛋牛奶	121
玛瑙豆腐	121
益母草蛋汤	122
蓝莓雪梨汁	122

Part 6

幸福妈妈哺乳餐



❤️ 哺乳期的饮食指南	124
❤️ 哺乳期营养餐	130
肉臊面	130
杂豆糙米粥	131
南瓜馒头	131
猪肝瘦肉泥	132
南瓜清炖牛肉	132
杏鲍菇扣西蓝花	133

香菜炒猪腰	133
豆腐紫菜鲫鱼汤	134
清蒸冬瓜生鱼片	134



Part 1



备孕期

(孕前3个月)

助孕餐



“备孕”是优生关键，但也容易被忽略，要想顺利地受孕、优生，打好遗传基础，根据个人情况、有计划地进行孕前准备是必不可少的。所以，在备孕期间，准爸准妈们对于饮食也要格外注意。恰当的孕前准备能让孩子赢在起跑线上，孕前点点滴滴的付出和努力都是值得的。



备孕期的饮食指南

顺利的受孕要求健康的卵子与优质的精子相结合，准爸准妈们可以通过饮食的方法来进行调养，帮助精子与卵子顺利地会面、结合，早日孕育出健康、优质的宝宝。



1. 备孕时营养准备应提前3个月开始

处于备孕期的女性应该注意生活中的饮食调养。从孕前就培养健康的饮食习惯和生活方式，会帮助您生到一个健康、聪明、可爱的宝宝。

怀孕是一个特殊的生理过程。首先，也是最重要的，备孕女性需要做好足够的准备，拥有良好的营养状况，才可能给胎儿提供较好的发育环境。准妈妈们不但要经历十月怀胎的辛苦，还要经历分娩、哺乳等非常消耗体力的过程，因此，准妈妈需要在孕前就储备充分的营养，为妊娠期以及胎儿生长做好准备，也为产后恢复和哺乳打下良好的基础。如果准妈妈营养不良，在妊娠过程中，就有可能会遇到一些不同程度的功能或

病理性问题，而且还可能导致新生儿体重过轻，智力欠缺，甚至造成早产、胎儿畸形或死胎。

其次，备孕男性也需要有非常好的营养状况，这样才能够保证精子的质量。如果备孕男性营养不良，可能会导致精子数量变少，活力差，畸形率高。如果营养过差，还可能导致不育症。

因此，从怀孕前3个月开始，准爸爸和准妈妈可适当摄入鸡、鱼、瘦肉、蛋类、豆制品等富含蛋白质的食品，以保证摄入足够的优质蛋白质；同时多吃水果和蔬菜，以保证生殖细胞的良好发育，给即将到来的宝宝做好全面的营养准备。



2. 备孕妈妈应该先排毒，再怀孕

备孕妈妈营养备足了，还要注意身体排毒。我们通过饮食、呼吸以及皮肤接触等方式接触外界，难免会在体内积聚毒素，如果不注意排毒，不仅对备孕妈妈的身体健康有影响，还会影响胎儿的健康。所以，在准备怀孕之前，应该先把身体里的毒素尽可能地排出体外。

饮食排毒是一种既健康安全又有效的方法。能帮助人体排出毒素的食物主要有以下几种。

(1) **动物血**：猪、鸭、鸡、鹅等动物血可以与侵入人体的烟尘和重金属发生反应，并将它们排出体外。

(2) **鲜蔬果汁**：鲜蔬果汁所含的生物活性物质能阻断亚硝胺对机体的危害，有利于防病排毒。

(3) **海藻类**：海带、紫菜等所含的胶

质能促使体内的放射性物质随大便排出体外。

(4) **富含膳食纤维的新鲜蔬菜**：芹菜、韭菜、豆芽、莴笋、菠菜等富含膳食纤维的新鲜蔬菜能够促进肠胃蠕动，帮助排便，排出毒素。





3. 孕前要改掉不良饮食习惯

由于生活节奏的加快，很多年轻人养成了不良的饮食习惯，不但危害自己的身体健康，对未来的宝宝也是非常大的伤害，因此在孕前一定要改掉这些不良的饮食习惯。

(1) 偏食挑食：很多女性为了保持身材只吃素菜，不吃肉类，造成营养单一。

(2) 无节制地进食：一些女性不控制饮用量，孕前肥胖，孕期体重增加高达40多千克，会导致孕妇肥胖、胎儿巨大，或孕妇肥胖，胎儿却很小的情况。

(3) 食品过精、过细：孕前和孕产期女性往往都吃精白米、面，不吃粗粮，这样会造成维生素B₁严重缺乏和不足，影响宝宝发育。

(4) 常喝含咖啡因的饮料：常喝含咖啡因的饮料对备孕期的准爸爸和准妈妈有不利影响，要尽量避免。

(5) 大量食用辛辣食物：辣椒、胡

椒、花椒等调味品刺激性较大，过多食用可能会引起上火、便秘等症状。

(6) 吃过甜、过咸或过于油腻的食物：糖代谢过程中会大量消耗钙，吃过甜食物会导致孕前和孕期缺钙，而且容易导致体重增加。吃过咸食物容易引起孕期水肿。油





腻食品容易引起血脂增高，体重增加。

(7) **过多食用油炸食品**：油炸类的食物不仅不利于消化，而且还会导致准爸爸的精子数量变少，质量下降。

(8) **吸烟饮酒**：经常吸烟会影响精子和卵子的健康发育，甚至导致精子和卵子的异常，可导致胎儿唇、腭裂，神经管畸形，弱智等。因此，应至少在计划怀孕前6个月就戒烟。经常饮酒、酗酒同样影响精子或卵子的发育，造成精子或卵子的畸形，使孕妇

一开始在体内获得的就是异常受精卵；而且影响受精卵的顺利着床和胚胎发育，出现流产。因此，务必在计划怀孕前的6个月甚至1年，停止大量饮酒或酗酒的嗜好。

(9) **少在外就餐**：外面餐厅的食物往往含有太多的脂肪和糖，而维生素和矿物质不足，盐、食用油和味精过多使用。准妈妈常在外就餐会导致各种营养比例失衡，引起身体的不适，同时对怀孕也不利。



4. 备孕妈妈应通过饮食调理远离贫血

备孕的女性孕前应进行体格检查，看自己是否是否患上贫血。如果血红蛋白低于110克/升，则属于缺铁性贫血。除了积极查清贫血原因和贫血程度外，还应向医生咨询，以便正确处理，避免怀孕后贫血加重，影响胎儿的生长发育，甚至还会危及母婴健康。

食补是纠正贫血非常安全有效的方法。

在饮食上应多吃瘦肉、家禽、动物肝及动物血（鸭血、猪血）、蛋类、绿色蔬菜、葡萄干及豆制品等食物。这些食物中铁含量高，且营养容易被身体吸收。同时要多吃水果和蔬菜，其中所含的维生素C可以促进身体对铁的吸收。



5. 备孕妈妈需补充的营养素

(1) **叶酸**：叶酸最重要的功能就是制造红细胞和白细胞，增强免疫力。备孕妈妈严重缺乏叶酸时可能会生出脊柱裂儿、脑积水儿等。孕前3个月就应该开始补充叶酸了。叶酸广泛存在于绿色蔬菜中。准妈妈也可口服孕妇专用的叶酸补充片。

(2) **锌**：孕妈妈缺锌不仅会导致胎儿发育不良，还会降低自身免疫力，造成孕妈妈食欲大减、妊娠反应加重，导致影响胎儿发育。建议备孕女性和孕妈妈每日摄入11~16毫克锌。生活中含锌丰富的食物有豆类、小米、萝卜、大白菜、牡蛎、牛肉等。

(3) **铁**：孕期缺铁性贫血会导致孕妈妈出现心慌气短、头晕乏力，也会导致胎儿宫内缺氧，生长发育迟缓，出生后出现智力发育障碍。备孕女性及孕妈妈每日应该至少摄入18毫克的铁。含铁量较高的食物有海藻、瘦肉、

肝、绿叶蔬菜、谷类、豆类、西瓜等。

(4) **钙**：钙可以维护骨骼和牙齿的健康，维持心脏、肾脏功能和血管健康，有效控制孕妈妈在孕期所患炎症和水肿。奶制品是钙的最佳来源，如鱼类、虾米、豆类制品和鸡蛋等，都富含钙质，也有利于消化吸收。

