

吃好孕期三顿饭

郭晓薇 主编

Chihao Yungqi
Sandunfan

孕前、孕期、产后，三个时期
营养、饮食、健康，三个方面

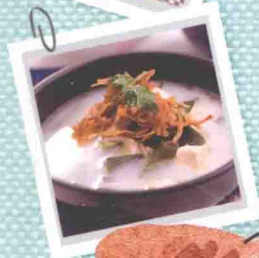
孕妈妈一本书，安稳度过整个孕期



国家高级营养讲师
教您搭配营养孕期餐



只有妈妈吃得好
宝宝才会更健康



孕妈妈营养指南
吃得美味 乐享孕期



吉林科学技术出版社



Chihao Yunqi Sandunfan

吃好孕期 三顿饭

郭晓薇 ◎ 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃好孕期三顿饭 / 郭晓薇主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5384-8489-2

I. ①吃… II. ①郭… 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 263944 号



吃好孕期三顿饭

主 编 郭晓薇
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 朱 萌
封面设计 世纪喜悦品牌设计有限公司
制 版 世纪喜悦品牌设计有限公司

开 本 780mm × 1460mm 1/24
字 数 400千字
印 张 14
印 数 1—10000册
版 次 2015 年 1 月 第 1 版
印 次 2015 年 1 月 第 1 次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021

发行部电话 / 传真

0431-85600611 | 0431-85651759
0431-85635177 | 0431-85651628
0431-85635181 | 0431-85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
团 购 热 线 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司



书号 ISBN 978-7-5384-8489-2
定价 38.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究
举报电话 : 0431-85635185

目录 Contents

第一章 Chapter One

孕前营养储备很重要

20 01. 加强孕前营养 提高优孕质量

- 20 合理搭配是营养的核心
- 20 孕前营养与孩子健康
- 21 孕前补充叶酸的必要性
- 22 孕前应注意的饮食事项
- 22 应少食生冷食物
- 22 忌喝含咖啡因的饮料
- 22 忌食过度油腻、刺激性的食物
- 23 忌食不新鲜的食物
- 23 忌喝浓茶
- 23 应少食用加工食物
- 23 忌食发霉的食物
- 23 忌食糖果及巧克力
- 23 慎食薏米
- 24 慎食马齿苋
- 24 少食山楂
- 24 慎食甲鱼
- 24 慎选药膳材料
- 25 忌某些药物的使用
- 25 忌辛辣调味料
- 25 忌饮食不均衡
- 26 忌使用化学药剂
- 26 忌多食胡萝卜



- 26 忌服用减肥药
- 28 忌吸烟、饮酒
- 29 孕前需要补充热量和营养素
- 29 热量
- 29 优质蛋白质
- 29 无机盐和微量元素
- 29 脂肪
- 29 维生素



30 02. 待孕妈妈气虚怎么吃

- 30 气虚的待孕妈妈怎么吃
- 30 气虚的待孕妈妈补气食谱
- 30 ○ 人参莲肉汤
- 31 ○ 蒜薹炒腊肉
- 31 ○ 牛奶山药燕麦粥
- 31 ○ 黄芪茶

32 03. 待孕妈妈血虚怎么吃

- 32 血虚的待孕妈妈怎么吃
- 32 血虚的待孕妈妈补血食谱
- 32 ○ 双红饭
- 33 ○ 南瓜豉汁蒸排骨
- 33 ○ 海米拌油菜
- 33 ○ 参归炖鸡

34 04. 待孕妈妈太胖怎么吃

- 34 体重指数计算方法
- 34 合理控制体重
- 34 待孕妈妈控制体重食谱
- 34 ○ 蔬菜沙拉
- 35 ○ 芹菜拌黄豆芽

- 35 ○ 山药烧胡萝卜
- 35 ○ 酸辣黄瓜
- 36 ○ 西芹炒百合
- 36 ○ 醋熘白菜
- 36 ○ 鲜虾芦笋



37 05. 待孕妈妈离不开叶酸

- 37 待孕妈妈怎么补充叶酸制剂
- 37 怎么吃蔬菜才不流失叶酸
- 38 叶酸含量比较丰富的食物
- 39 待孕妈妈补充叶酸营养食谱
- 39 ○ 猕猴桃饮料
- 39 ○ 土豆鸡蛋卷
- 39 ○ 豆芽卷心菜
- 40 ○ 豆腐皮蛋汤
- 40 ○ 牛奶菠菜粥
- 40 ○ 四宝菠菜



41 06. 待孕妈妈要重点补铁

- 41 待孕妈妈易缺铁
- 41 待孕妈妈怎么补充铁剂
- 41 有哪些补铁的食物
- 42 待孕妈妈补铁食谱
- 42 ○ 麻油猪心
- 42 ○ 人参桂圆炖猪心
- 42 ○ 西式炒饭
- 43 ○ 益母木耳汤
- 43 ○ 冬瓜绿豆汤
- 43 ○ 绿豆芽炒鳝丝



44 07. 待孕妈妈需要补充钙

- 44 待孕妈妈怎么补充钙
- 44 哪些食物富含钙
- 45 待孕妈妈补钙食谱
- 45 ○ 鲜蘑汆丸子
- 45 ○ 牛奶花蛤汤
- 45 ○ 蓝莓酸奶
- 46 ○ 番茄土豆鸡末粥
- 46 ○ 香菇熏豆腐干
- 46 ○ 大枣冬菇汤



47 08. 待孕妈妈补充蛋白质

- 47 富含蛋白质的食物
- 47 待孕妈妈补充蛋白质食谱
- 47 ○ 蘑菇炖豆腐
- 48 ○ 玻璃白菜
- 48 ○ 家乡蔬菜面
- 48 ○ 海带炖酥鱼
- 49 ○ 姜汁苋菜
- 49 ○ 醋拌木耳
- 49 ○ 鲜贝蒸豆腐



50 09. 维生素个个不能丢

- 50 富含维生素的食物
- 51 待孕妈妈补维生素食谱
- 51 ○ 碧波鱼肚
- 51 ○ 连理双味鱼
- 51 ○ 金盏虾仁

目录 Contents

52 10. 矿物质也要跟着补

52 富含矿物质的食物

52 待孕妈妈补矿物质食谱

52 ○ 蛋皮饭包寿司卷

53 ○ 海鲜面

53 ○ 木瓜炖鱼

53 ○ 番茄豆腐

第二章 Chapter Two

怀孕第一个月

56 01. 发育特征

56 第一周

56 第二周

56 第三周

56 第四周



58 02. 本月所需补充的营养

58 叶酸的补充

59 蛋白质的补充

60 03. 本月孕妈妈特别关注

60 孕妇饮食不宜过酸

60 孕妇吃饭宜细嚼慢咽

60 尽量避免服用药物

61 04. 本月推荐营养菜谱

61 ○ 香菇米饭

61 ○ 麻酱拌四季豆

62 ○ 特色温拌面

62 ○ 虾肉水饺

62 ○ 山药芝麻粥

63 ○ 参枣米饭

63 ○ 银耳鹌鹑蛋枣汤

63 ○ 香菇肉粥

64 ○ 蟹肉丸子

64 ○ 蛋丝沙拉

64 ○ 奶油扒双珍

65 ○ 鲫鱼汤

65 ○ 银鱼炒蛋

65 ○ 香菜黄豆汤

66 ○ 黄焖鸭肝

66 ○ 香酥鹌鹑

66 ○ 生姜炖牛肚

67 ○ 红烧肉

67 ○ 香菇烧鲫鱼

67 ○ 糖醋黄鳝鱼



68 05. 优生提纲

68 孕妈妈应该这样做

69 孕妈妈不要这样做

70 06. 保健护理

70 健康护理

70 妊娠剧吐

72 尿频

73 腰酸背痛

74 胎教保健

74 给胎儿的最好保护是宁静



- 74 简单有效的胎教方法
- 75 **运动保健**
- 75 孕妈妈做饭的注意事项
- 75 怀孕时做家务有好处
- 76 散步
- 77 直立运动
- 78 足部运动
- 79 腿部运动



第三章 Chapter Three

怀孕第二个月

82 01. 发育特征

- 82 **母体变化**
- 82 第五周
- 82 第六周
- 82 第七周
- 82 第八周
- 85 **胎儿变化**
- 85 第五周
- 85 第六周
- 85 第七周
- 85 第八周

86 02. 本月所需补充的营养

- 86 **继续补充叶酸**
- 86 **补充钙元素**

87 03. 孕妈妈没食欲怎么办

- 87 **食物形态要引发食欲**
- 87 **食物选择要科学**

88 04. 本月孕妈妈特别关注

- 88 **孕妈妈不宜吃火锅**

88 小心这些易造成流产的食物

- 88 螃蟹
- 88 芦荟

89 05. 本月推荐营养菜谱

- 89 ○ 木耳猪皮汤
- 89 ○ 木耳荸荠带鱼汤
- 90 ○ 牛蒡炒肉丝
- 90 ○ 黄豆猪骨汤
- 90 ○ 茄汁味菜牛柳
- 91 ○ 酸菜棒骨煲
- 91 ○ 当归黄芪补血鸡
- 91 ○ 山药鱼片汤
- 92 ○ 蒜茸油麦菜
- 92 ○ 枸杞双仁炒芹丁
- 92 ○ 青椒肚片
- 93 ○ 羊奶山药羹
- 93 ○ 小米面发糕
- 93 ○ 排骨莲子芡实汤
- 94 ○ 雪菜肉丝汤面
- 94 ○ 鲜蚝豆腐
- 94 ○ 桂花肉
- 95 ○ 山药红枣排骨汤
- 95 ○ 海带猪腰汤
- 95 ○ 干炸虾肉丸



96 06. 优生提纲

- 96 **孕妈妈应该这样做**
- 97 **孕妈妈不要这样做**

98 07. 保健护理

- 98 **健康护理**
- 98 阿司匹林的危害
- 99 **运动保健**
- 99 上班路上的安全策略
- 99 二月运动



目录 Contents

第四章 Chapter Four

怀孕第三个月

102 01. 发育特征

102 母体变化

102 第九周

102 第十周

102 第十一周

102 第十二周

103 胎儿变化

103 第九周

103 第十周

103 第十一周

103 第十二周



104 02. 本月所需补充的营养

104 补充维生素 E

104 补充铁元素

105 03. 本月孕妈妈特别关注

105 四种鱼不适合孕妇食用

105 饮食要清淡

106 04. 本月推荐营养菜谱

106 ○ 乌鸡汤

106 ○ 南海金莲

107 ○ 罗宋汤

107 ○ 莲子百合桂圆汤

107 ○ 白瓜松子肉丁

108 ○ 糖醋黄鱼

108 ○ 瓜片肉丝

108 ○ 枸杞牛肝汤

109 ○ 红烧鳗鱼煲

109 ○ 金银花蒲公英汤

109 ○ 蒜香卷心菜

110 ○ 猪肝汤

110 ○ 烤丝瓜

110 ○ 腐皮寿司

111 ○ 莲子糯米粥

111 ○ 香油拌耳丝

111 ○ 比萨三明治

112 ○ 麻辣茄饺

112 ○ 凉瓜清煮花蛤

112 ○ 珍珠菜花汤

113 ○ 虾米烧冬瓜

113 ○ 蔬菜汁

113 ○ 虾子菜花



114 05. 优生提纲

114 孕妈妈应该这样做

115 孕妈妈不要这样做

116 06. 保健护理

116 健康护理

116 流产的防治方法

118 鼻出血怎么办

119 胎教保健

119 胎儿可以感知音乐

119 音乐胎教的作用

119 音乐对情绪的影响

120 运动保健

120 早期多做有氧运动



- 120 水中健身
- 121 上下班搭有车族的顺风车
- 121 下肢运动

第五章 Chapter Five

怀孕第四个月

124 01. 发育特征

- 124 母体变化
- 124 第十三周
- 124 第十四周
- 124 第十五周
- 124 第十六周
- 127 胎儿变化
- 127 第十三周
- 127 第十四周
- 127 第十五周
- 127 第十六周



128 02. 本月所需补充的营养

- 128 补充铁元素
- 129 多摄入优质蛋白质

130 03. 本月孕妈妈特别关注

- 130 致畸药物碰不得
- 130 抗生素
- 130 抗癫痫药
- 130 激素类
- 130 镇静安眠药
- 130 抗过敏药
- 130 抗疟药

131 04. 本月推荐营养菜谱

- 131 ○ 红椒拌藕片
- 131 ○ 砂仁蒸鲈鱼
- 132 ○ 鲜橙粥
- 132 ○ 芝麻酱拌生菜
- 132 ○ 豆浆粥
- 133 ○ 牛奶烩白菜
- 133 ○ 五柳海鱼
- 133 ○ 番茄牛尾汤
- 134 ○ 瘦肉燕窝汤
- 134 ○ 罗宋汤
- 134 ○ 淮杞羊腿汤
- 135 ○ 土豆烧牛肉
- 135 ○ 雪菜炒冬笋
- 135 ○ 鳝丝打卤面
- 136 ○ 鸡肝小米粥
- 136 ○ 淮杞炖羊脑汤
- 136 ○ 黑豆排骨汤
- 137 ○ 猪小肚煲车前草
- 137 ○ 翡翠蒸酿鹌鹑蛋
- 137 ○ 葡式咖喱鸡



138 05. 优生提纲

- 138 孕妈妈应该这样做
- 139 孕妈妈不要这样做

140 06. 保健护理

- 140 健康护理
- 140 中药安胎
- 141 胎儿也会患佝偻病
- 142 胎教保健
- 142 孕妈妈对胎儿性格的影响
- 143 运动保健
- 143 孕中期加大运动量
- 144 孕期劳动强度大了怎么办
- 144 孕4月运动禁忌
- 145 上身运动



目录 Contents

第六章 Chapter Six

怀孕第五个月

148 01. 发育特征

148 母体变化

148 第十七周

148 第十八周

148 第十九周

148 第二十周

151 胎儿变化

151 第十七周

151 第十八周

151 第十九周

151 第二十周



152 02. 本月所需补充的营养

152 补充钙质

152 多摄入蛋白质

153 03. 本月孕妈妈特别关注

153 空调风不利于孕妇健康

153 忌暴饮暴食

154 04. 本月推荐营养菜谱

154 ○ 蒜烤什锦蔬菜

154 ○ 核桃炖兔

155 ○ 枣圆羊肉汤

155 ○ 香酥柳叶鱼

155 ○ 法式洋葱汤

156 ○ 油菜海米汤

156 ○ 鲤鱼汤

156 ○ 干贝汤面

157 ○ 木耳海参汤

157 ○ 玉米牛肉羹

157 ○ 小饭团

158 ○ 牛奶大米饭

158 ○ 猪肚汤

158 ○ 珍珠汤

159 ○ 糯香排骨

159 ○ 海带排骨汤

159 ○ 黄金豆腐

160 ○ 双红南瓜汤

160 ○ 红豆鲤鱼汤

160 ○ 土豆鱿鱼汤

161 ○ 人参鲍鱼炖鸡

161 ○ 三鲜鳝丝汤

161 ○ 蟹肉西蓝花



162 05. 优生提纲

162 孕妈妈应该这样做

163 孕妈妈不要这样做

164 06. 保健护理

164 健康护理

164 孕妈妈饱受便秘苦恼

165 高危妊娠孕妈妈的自我保健

166 胎教保健

166 和胎儿做游戏

167 运动保健

167 这些情况停止运动

- 167 出游指南
- 168 工作期间的安全战略
- 169 上肢运动

第七章 Chapter Seven

怀孕第六个月

172 01. 发育特征

172 母体变化

- 172 第二十一周
- 172 第二十二周
- 172 第二十三周
- 172 第二十四周

175 胎儿变化

- 175 第二十一周
- 175 第二十二周
- 175 第二十三周
- 175 第二十四周



176 02. 本月所需补充的营养

- 176 加大蛋白质的摄入量
- 176 注意补充其他微量元素
- 176 补铁

177 03. 本月孕妈妈特别关注

- 177 孕妇不要再熬夜
- 177 孕晚期禁忌饮食

178 04. 本月推荐营养菜谱

- 178 ○ 大鱼包小鱼

- 178 ○ 椒盐三鲜
- 179 ○ 凉拌五彩鸡丝
- 179 ○ 玻璃肉
- 179 ○ 拔丝山药
- 180 ○ 核桃酪
- 180 ○ 芝麻酸奶奶昔
- 180 ○ 豌豆荚洋葱鸭血
- 181 ○ 胡萝卜苹果汤
- 181 ○ 杏仁曲奇
- 181 ○ 蛤仔面
- 182 ○ 酸甜墨鱼
- 182 ○ 银丝羹
- 182 ○ 柑橘鲜奶
- 183 ○ 罗汉燕麦粥
- 183 ○ 蒜薹肉丝
- 183 ○ 五花东坡肉
- 184 ○ 竹筒豆豉蒸排骨
- 184 ○ 照烧袋饼
- 184 ○ 海带豆腐汤
- 185 ○ 鸡胗丝瓜面
- 185 ○ 白雪映菜花
- 185 ○ 菊花猪肝汤



186 05. 优生提纲

- 186 孕妈妈应该这样做
- 187 孕妈妈不要这样做

188 06. 保健护理

- 188 健康护理
- 188 孕妈妈远离腰痛的技巧
- 190 孕妈妈避免患静脉曲张
- 191 胎教保健
- 191 呼唤胎教法
- 192 抚摸胎教法
- 194 运动保健
- 194 孕妈妈开车上班的技巧
- 194 公交族孕妈妈出行处方
- 195 骨盆运动

目录 Contents

第八章 Chapter Eight

怀孕第七个月

198 01. 发育特征

198 母体变化

198 第二十五周

198 第二十六周

198 第二十七周

198 第二十八周

201 胎儿变化

201 第二十五周

201 第二十六周

201 第二十七周

201 第二十八周



202 02. 本月所需补充的营养

202 要多补充维生素

203 增加植物油的摄入量

204 03. 本月孕妈妈特别关注

204 不宜多吃动物性脂肪

204 孕妇不要去歌厅

205 04. 本月推荐营养菜谱

205 ○ 萝卜牛腩汤

205 ○ 刺嫩芽烧鲫鱼

206 ○ 海带栗子排骨汤

206 ○ 大米红枣粥

206 ○ 决明子绿茶

207 ○ 清炒韭黄

207 ○ 猪肝烩饭

207 ○ 香菜肉丝汤

208 ○ 羊肉红枣汤

208 ○ 火爆腰花

208 ○ 香菇降脂汤

209 ○ 小人参饭

209 ○ 金沙炒牛奶

209 ○ 银耳花生汤

210 ○ 鱼头木耳汤

210 ○ 酸甜莴笋

210 ○ 柠檬煎鳕鱼

211 ○ 黑木耳肉羹汤

211 ○ 绿豆小米粥

211 ○ 鳗鱼饭



212 05. 优生提纲

212 孕妈妈应该这样做

213 孕妈妈不要这样做

214 06. 保健护理

214 健康护理

214 腿部抽筋

215 配置孕妈妈的小药箱

216 腿部痉挛的预防

216 防治孕期瘙痒症

217 胎教保健

217 孕妈妈和胎儿的对话

219 对胎儿进行语言训练

220 运动保健

220 孕7月的孕妈妈出游



220 工作时的自我放松

221 树式运动

第九章 Chapter Nine

怀孕第八个月

224 01. 发育特征

224 母体变化

224 第二十九周

224 第三十周

224 第三十一周

224 第三十二周

227 胎儿变化

227 第二十九周

227 第三十周

227 第三十一周

227 第三十二周



228 02. 本月所需补充的营养

228 补充钙质

229 摄取足够的蛋白质和脂肪酸

230 03. 本月孕妈妈特别关注

230 孕妈妈不宜听摇滚音乐

230 不宜去人多拥挤的地方

230 易拥挤发生意外

230 空气污浊

230 易传染上疾病

231 04. 本月推荐营养菜谱

231 ○ 翡翠奶汁冬瓜

231 ○ 多宝饭

232 ○ 桂圆小米粥

232 ○ 姜汁糯米糊

232 ○ 黑芝麻百合

233 ○ 雪花黄鱼羹

233 ○ 一品海鲜煲

233 ○ 糖醋鱼片

234 ○ 陈皮绿豆饮

234 ○ 猕猴桃洋葱汤

234 ○ 紫苏麻仁粥

235 ○ 生菜包鸡

235 ○ 莲子薏米炖猪骨

235 ○ 健美牛肉粥

236 05. 优生提纲

236 孕妈妈应该这样做

237 孕妈妈不要这样做

238 06. 保健护理

238 健康护理

238 胎位不正的纠正

239 羊水过多过少都有害

241 外阴发痒怎么办

242 鼻出血怎么办

242 胃灼痛怎么办

243 胎教保健

243 胎教和睡眠相结合

244 运动保健

244 汽车族孕妈妈的出行处方

244 改善胎动不舒服症状

245 帮助孕妈妈顺产

245 脊椎伸展运动

目录 Contents

第十章 Chapter Ten

怀孕第九个月

248 01. 发育特征

- 248 母体变化
- 248 第三十三周
- 248 第三十四周
- 248 第三十五周
- 248 第三十六周
- 251 胎儿变化
- 251 第三十三周
- 251 第三十四周
- 251 第三十五周
- 251 第三十六周



252 02. 本月孕妈妈特别关注

- 252 戒除盲目备物心理
- 252 忌食油条
- 252 慎食甜味剂
- 252 忌食咸鸭蛋

254 03. 本月推荐营养食谱

- 254 ○ 荸荠木耳煲猪肚
- 254 ○ 冬瓜羊肉汤
- 255 ○ 莲藕排骨汤
- 255 ○ 胡萝卜牛腩饭
- 255 ○ 陈皮海带粥

- 256 ○ 豆腐皮粥
- 256 ○ 凉拌茄子
- 256 ○ 清汤鳗鱼丸
- 257 ○ 鸡肉粥
- 257 ○ 银芽鸡丝
- 257 ○ 糖醋参鱿片



258 04. 优生提纲

- 258 孕妈妈应该这样做
- 259 孕妈妈不要这样做

260 05. 保健护理

- 260 健康护理
- 260 当心胎儿提前来报到
- 261 前置胎盘
- 262 胎盘早期剥离不可不防
- 264 减少痔疮带来的痛苦
- 267 胎教保健
- 267 抚摩胎教
- 268 情绪胎教
- 269 运动保健



- 269 后期慢做健身操
- 270 孕期运动及注意事项
- 271 伸展颈部运动

第十一章 Chapter Eleven



怀孕第十个月

274 01. 发育特征

- 274 母体变化
- 274 第三十七周
- 274 第三十八周
- 274 第三十九周
- 274 第四十周
- 277 胎儿变化
- 277 第三十七周
- 277 第三十八周
- 277 第三十九周
- 277 第四十周



278 02. 本月孕妈妈特别关注

- 278 孕妇不要吃螃蟹
- 278 孕妇吃鸡蛋要适量
- 278 不要多吃动物肝脏
- 278 孕妇不要吃田鸡

280 03. 本月推荐营养食谱

- 280 ○ 发菜鸡茸蛋汤
- 280 ○ 木瓜花生排骨汤
- 281 ○ 空心菜粥
- 281 ○ 牛奶土豆蛤蜊汤
- 281 ○ 牛肉粥

- 282 ○ 丝瓜仁鲢鱼汤
- 282 ○ 三丝汤
- 282 ○ 番茄鸡片
- 283 ○ 五香鲤鱼
- 283 ○ 椒盐多春鱼
- 283 ○ XO 酱爆菇菌

284 04. 优生提纲

- 284 孕妈妈应该这样做
- 285 孕妈妈不要这样做

284 05. 保健护理

- 286 健康护理
- 286 禁止性生活
- 287 注意临产信号
- 288 自然分娩
- 290 剖宫产是与非
- 292 自然分娩的三个阶段
- 294 胎教保健
- 294 意想胎教
- 296 运动保健
- 296 运动以慢为主
- 296 运动原则
- 297 颈部放松练习运动



目录 Contents

第十二章 Chapter Twelve

孕期异常与饮食调养

300 01. 妊娠剧吐

- 300 妊娠剧吐的症状和原因
- 300 妊娠剧吐的危害
- 301 妊娠剧吐的饮食调理
- 301 妊娠剧吐调理原则
- 302 妊娠剧吐调理食谱
- 302 ○ 小番茄炒鸡丁
- 302 ○ 青柠口蘑
- 302 ○ 冬瓜海鲜卷
- 303 ○ 茯苓粉粥
- 303 ○ 砂仁肚条
- 303 ○ 鲫鱼汤



304 02. 孕期贫血

- 304 孕期贫血的症状和原因
- 304 孕期贫血的饮食调理
- 304 孕期贫血的调理原则
- 305 孕期贫血调理食谱
- 305 ○ 川味糯米饭
- 305 ○ 何首乌粥
- 305 ○ 虾米炒芹菜

306 03. 孕期便秘

- 306 孕期便秘的症状和原因

- 306 孕期便秘的饮食调理
- 306 孕期便秘的调理原则
- 307 孕期便秘调理食谱
- 307 ○ 蛋花肉丝芽菜汤
- 307 ○ 豆腐酒酿汤
- 307 ○ 芥菜肉馅馄饨

308 04. 妊娠水肿

- 308 妊娠水肿的症状和原因
- 308 妊娠水肿的饮食调理
- 309 妊娠水肿调理食谱
- 309 ○ 鲤鱼红豆汤
- 309 ○ 红豆汤圆
- 309 ○ 山药扁豆糕



310 05. 妊高征

- 310 妊高征的症状和原因
- 310 妊高征的主要症状
- 310 妊高征的易患人群
- 311 妊高征的危害
- 312 妊高征的饮食调理
- 312 妊高征的调理原则
- 313 妊高征调理食谱
- 313 ○ 卤汁茄子
- 313 ○ 肉片炒黄瓜
- 313 ○ 糟冬笋



314 06. 妊娠糖尿病

- 314 妊娠糖尿病的症状和原因
- 314 妊娠糖尿病的饮食调理
- 315 妊娠糖尿病调理食谱
- 315 ○ 胡萝卜煮蘑菇
- 315 ○ 凉拌粉丝

第十三章 Chapter Thirteen

月子期饮食调理

318 01. 月子期的生理特点

319 02. 月子期的必备营养素

318 蛋白质

319 钙

319 铁



320 03. 月子期的健康饮食

320 加强B族维生素的摄取

320 控制纤维素的摄取

320 加强必需脂肪酸的摄取

321 不吃含盐量高的食物

321 不吃冰冷的食物

321 不吃酸涩的食物

321 不吃辛辣的食物

322 04. 月子期为瘦身打基础

323 05. 月子期营养食谱

323 ○ 鲤鱼汁粥

323 ○ 菜菔子粥

324 ○ 参味小米粥

324 ○ 花生红枣粥

324 ○ 竹笋肉粥

325 ○ 黄豆山药枣粥

325 ○ 蜂蜜水果粥

325 ○ 罗汉燕麦粥

326 ○ 大枣莲籽百合粥



326 ○ 乌鱼粥

326 ○ 补气润肤鲜鱼粥

327 ○ 虾皮香芹燕麦粥

327 ○ 香菇肉粥

327 ○ 榛仁枸杞粥

328 ○ 麻油蛋包面线

328 ○ 猪肉鲜虾饺

328 ○ 咸鱼紫菜卷

329 ○ 猕猴桃汁

329 ○ 哈密瓜奶昔

329 ○ 菠萝芹菜汁

330 ○ 牛奶南瓜汁

330 ○ 卷心菜梨汁

330 ○ 香蕉杂果汁

331 ○ 素花炒饭

331 ○ 红汁番茄米粉

331 ○ 金银豆腐

332 ○ 红薯炒玉米

332 ○ 什锦豆干拌饭

332 ○ 冬瓜汤

333 ○ 鲜蘑豆腐汤

333 ○ 奶油白菜汤

333 ○ 腐乳豆腐羹

334 ○ 酸辣肚丝汤

334 ○ 鸡丝拌银芽

334 ○ 豆干炒芹菜

335 ○ 黄豆炖排骨

335 ○ 鲜笋嫩鸡泡饭

335 ○ 清蒸鲷鱼

