

凤凰汉竹
出版传媒
生活图书
经典品牌
汉竹编著
亲亲乐读系列

孕产妈妈 营养食谱速查

怎么吃,让宝宝皮肤更白、头发更黑、眼睛更亮?

北京协和医院营养科营养师
中国医师协会营养师专业委员会委员

刘鹏举 主编

附赠

怀孕吃什么宜忌
速查小册子

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹◎亲亲乐读系列

孕产妈妈 营养食谱 速查

刘鹏举 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国优秀图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妈妈营养食谱速查 / 刘鹏举主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.7

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-2998-5

I. ①孕… II. ①刘… 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 056575 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年荣获

中国民营书业实力品牌



2010 年荣获

生活图书出版商年度大奖

孕产妈妈营养食谱速查

主 编 刘鹏举
编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑 张 瑜 马立改 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 20
字 数 120千字
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2998-5
定 价 49.80元 (附赠: 怀孕吃什么宜忌速查小册子)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录



孕期必备营养素与食谱

钙——促进胎宝宝骨骼发育25

补钙食谱25

豆腐鲈鱼汤25

牛奶米饭 / 虾肉冬茸汤 / 酸奶布丁26

虾皮紫菜汤 / 海带焖饭 / 牛奶银耳小米粥27

铁——补血壮宝宝28

补铁补血食谱28

洋葱炒牛肉丝28

腐竹玉米猪肝粥 / 糖醋莲藕 / 鸡肝枸杞汤29

碘——胎宝宝发育的动力30

补碘食谱30

紫菜虾皮豆腐汤30

凉拌素什锦 / 泥鳅红枣汤 / 凉拌海带豆腐丝31

DHA——不可缺少的“脑黄金” 32

补 DHA 食谱32

鳗鱼饭32

鳝鱼面 / 鱼头豆腐汤 / 木耳黄花鱼汤33

蛋白质——胎宝宝生长发育的“原材料”34

补蛋白质食谱34

虾仁豆腐34

三丝牛肉 / 鱼香肝片 / 豌豆鸡丝35

脂肪——胎宝宝大脑发育的必需营养36

补脂肪食谱36

鸭肉冬瓜汤36

鲜蘑炒豌豆 / 什锦鸡粥 / 银耳花生仁汤37

孕前营养食谱

备孕女性这样吃39

备孕女性需要储备的营养39

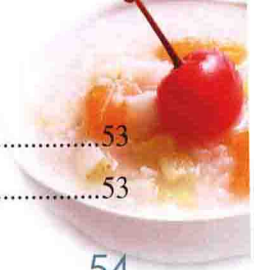
不要过多饮用咖啡39

孕前就养成良好的饮食习惯39

备孕女性一周营养食谱推荐40

早餐 绿豆薏米粥 / 猕猴桃香蕉汁 / 牛奶洋葱汤40

中餐 芹菜拌花生 / 清炒猪血 / 栗子烧仔鸡41



晚餐	三丁豆腐羹	42
	玉米面发糕	43

备孕男性这样吃

44

备孕男性需要储备的营养.....	44
备孕男性宜提前三个月服用叶酸.....	44
备孕男性宜多吃蔬果.....	44
健身前后注意营养的补充.....	45
不宜过度追求壮阳食物.....	45
尽量避免喝碳酸饮料.....	45
备孕男性一周营养食谱推荐.....	46
早餐 银耳鹌鹑蛋 / 姜汁撞奶 / 红薯粥.....	46
中餐 胡萝卜牛肉丝 / 羊肉山药汤 / 糯米香菇饭.....	47
白糖拌西红柿 / 火腿奶酪三明治	48
晚餐 鲫鱼香菇汤	48
海鲜粥 / 西红柿鸡蛋羹 / 牡蛎大米粥	49

孕 1 月(1~4 周)

孕1月这样吃

51

孕 1 月的营养需求	51
吃得多不如吃得好	51
还需继续补充叶酸	52
叶酸并非补得越多越好	52
多喝水, 多排尿	52
动物肝脏食用要适量	52
一定要吃早餐	53

不宜多吃酸性食物	53
孕 1 月不宜吃的 4 种食物	53

本月营养食谱推荐

54

第 1 周

54

早餐	红枣银耳羹 / 紫菜鸡蛋汤	54
中餐	红枣鸡丝糯米饭	54
	肉末炒菠菜 / 排骨汤面	55
晚餐	乌鸡滋补汤	55
	香菇油菜	56
加餐	芥菜干贝汤	57

第 2 周

58

早餐	燕麦南瓜粥	58
中餐	牛肉饼 / 海米白菜	58
晚餐	什锦西蓝花 / 紫菜包饭	59
加餐	奶香麦片粥	59

第 3 周

60

早餐	莲子芋头粥	60
中餐	家常焖鳊鱼 / 甜椒炒牛肉	60
晚餐	芝麻圆白菜 / 香椿芽拌豆腐	61
加餐	香菇疙瘩汤	61

第 4 周

62

早餐	芝麻黄豆粥 / 芒果柳橙苹果汁	62
中餐	蔬菜虾肉饺	62
晚餐	凉拌空心菜 / 香菇蛋花粥	63
加餐	蛋黄莲子汤	63

孕2月(5~8周)

孕2月这样吃.....65

孕2月的营养需求.....	65
克服孕吐, 能吃就吃.....	65
远离油炸食物.....	65
不要只吃清淡的素食.....	66
准备一些小零食.....	66
继续补充水分.....	66
适量吃些大豆类食品.....	66
不宜挑食偏食.....	67
每天吃一个苹果.....	67
宜吃鱼, 宝宝更聪明.....	67
不要强迫自己进食.....	67

本月营养食谱推荐.....68

第5周.....	68
早餐 橙汁酸奶.....	68
中餐 西芹炒百合 / 虾酱蒸鸡翅.....	68
晚餐 南瓜牛腩饭 / 奶酪手卷.....	69
加餐 牛奶核桃粥.....	69
第6周.....	70
早餐 苹果葡萄干粥.....	70
奶香玉米饼.....	71
中餐 菜心炒牛肉 / 丝瓜虾仁 / 茭白炒鸡蛋.....	72
晚餐 菠菜鱼片汤 / 平菇小米粥.....	73
加餐 咸蛋黄炒饭.....	73

第7周.....74

早餐 猪血鱼片粥.....	74
中餐 豆芽炒肉丁 / 素炒豆苗.....	74
晚餐 芦笋鸡丝汤 / 牛肉萝卜汤.....	75
加餐 银耳羹.....	75

第8周.....76

早餐 核桃藕粉米糊.....	76
中餐 韭菜炒虾仁 / 肉片炒蘑菇.....	76
晚餐 西红柿面片汤 / 糯米粥.....	77
加餐 水果拌酸奶.....	77

孕3月(9~12周)

孕3月这样吃.....79

孕3月的营养需求.....	79
主食摄入要充足.....	79
不要用水果代替正餐.....	80
用包子、面包代替油条.....	80
最好每天吃一根香蕉.....	80
少吃罐头食品.....	81
晚餐不要吃太多.....	81
少吃或不吃腌制食品.....	81

本月营养食谱推荐.....82

第9周.....	82
早餐 圆白菜牛奶羹 / 五谷豆浆.....	82
中餐 牛奶馒头.....	82
葱爆酸甜牛肉 / 香菇鸡汤.....	83
晚餐 鸡蓉玉米羹.....	83
肉片粉丝汤.....	84

加餐	鲜奶炖木瓜雪梨	85
第 10 周		86
早餐	杂粮蔬菜瘦肉粥	86
中餐	虾皮豆腐 / 红烧鲤鱼	86
晚餐	土豆烧牛肉 / 鲜虾芦笋	87
加餐	山药黑芝麻糊	87
第 11 周		88
早餐	胡萝卜小米粥	88
中餐	鸭块白菜 / 鱼香猪肝	88
晚餐	酸甜藕片 / 肉末豆腐羹	89
加餐	草莓汁	89
第 12 周		90
早餐	花生排骨粥 / 黑米粥	90
中餐	芦笋西红柿	90
	香菇炖鸡	91
晚餐	阳春面	91
加餐	什锦果汁饭	91

孕 4 月(13~16 周)

孕4月这样吃

孕 4 月的营养需求	93
要注意餐次安排	93
不要一次吃得过饱	93
正确使用孕妇奶粉	94
不宜过量吃水果	94
不宜吃生鱼片	94
要控制外出用餐次数	94
注意饮食卫生, 防止病从口入	95

适当吃点粗粮	95
宜喝清淡的肉汤	95
应少吃或不吃方便食品	95
不宜服用蜂王浆和人参蜂王浆	95

本月营养食谱推荐

第 13 周		96
早餐	香菇荞麦粥	96
中餐	六合菜 / 咖喱蔬菜鱼丸煲	96
晚餐	海鲜炒饭 / 拌豆腐干丝	97
加餐	猕猴桃酸奶	97
第 14 周		98
早餐	三鲜馄饨	98
中餐	珍珠三鲜汤	99
	虾仁西葫芦 / 肉末炒芹菜	100
晚餐	珊瑚白菜	100
	百合粥	101
加餐	玫瑰汤圆 / 西米火龙果	101
第 15 周		102
早餐	阿胶粥	102
中餐	熘肝尖 / 干烧黄花鱼	102
晚餐	香菇鸡汤面 / 骨汤奶白菜	103
加餐	香蕉银耳汤	103
第 16 周		104
早餐	荞麦南瓜米糊	104
中餐	海蜇拌双椒 / 牛肉焗饭	104
晚餐	奶酪烤鸡翅 / 豆苗拌银耳	105
加餐	鸡蓉干贝	105

孕5月(17~20周)

孕5月这样吃.....107

孕5月的营养需求.....	107
要预防营养过剩.....	107
鸡蛋一定要煮熟再吃.....	108
不宜吃过冷的食物.....	108
要避免铅摄入和接触.....	108
不要只吃精米精面.....	108
素食孕妈妈宜适当吃富含油脂的食物.....	109
工作餐要“挑三拣四”.....	109
饮食不要太咸,以防止孕期水肿.....	109
要将豆浆煮开煮熟.....	109

本月营养食谱推荐.....110

第17周.....	110
早餐 五仁大米粥 / 松仁鸡肉卷.....	110
中餐 糖醋白菜.....	110
五香鲤鱼.....	111
晚餐 香干拌芹菜 / 芸豆烧荸荠.....	111
加餐 肉丝银芽汤.....	112
酸奶草莓布丁.....	113
第18周.....	114
早餐 牛奶红枣粥.....	114
中餐 百合炒牛肉 / 黑豆饭.....	114
晚餐 香菇豆腐塔 / 芦笋口蘑汤.....	115
加餐 牛奶水果饮.....	115

第19周.....	116
-----------	-----

早餐 豌豆粥.....	116
中餐 什锦烧豆腐 / 椒盐排骨.....	116
晚餐 拔丝香蕉 / 冬笋冬菇扒油菜.....	117
加餐 香蕉哈密瓜沙拉.....	117

第20周.....	118
-----------	-----

早餐 小米红枣粥.....	118
中餐 五彩虾仁 / 清炒蚕豆.....	118
晚餐 萝卜炖羊肉 / 蒜香黄豆芽.....	119
加餐 水果酸奶吐司.....	119

孕6月(21~24周)

孕6月这样吃.....121

孕6月的营养需求.....	121
要多吃绿叶蔬菜.....	121
工作餐尽量按时吃.....	122
摄入蛋白质食物不可过量.....	122
不宜吃久存的土豆.....	122
孕妈妈宜多吃西红柿.....	122
宜吃一些全麦制品.....	122
不宜吃腌菜、酱菜.....	123
饮食预防缺铁性贫血.....	123
吃饭速度不宜太快.....	123
晚餐“三不宜”.....	123



本月营养食谱推荐124

第21周.....124

- 早餐 香菇红枣粥.....124
- 中餐 孜然鱿鱼 / 猪肝拌黄瓜.....124
- 晚餐 排骨玉米汤 / 清炒油菜.....125
- 加餐 椰味红薯粥.....125

第22周.....126

- 早餐 紫薯银耳松子粥.....126
- 土豆饼.....127
- 中餐 咖喱牛肉土豆丝 / 彩椒炒腐竹.....128
- 晚餐 菠萝虾仁炒饭.....128
- 海带豆腐汤.....129
- 加餐 芒果西米露 / 牛奶香蕉芝麻糊.....129

第23周.....130

- 早餐 炒馒头.....130
- 中餐 莲藕炖牛腩 / 西红柿炖豆腐.....130
- 晚餐 蒜蓉茄子 / 香菇苦瓜丝.....131
- 加餐 青蛤豆腐汤.....131

第24周.....132

- 早餐 荠菜黄鱼卷.....132
- 中餐 黄瓜腰果虾仁 / 油菜蘑菇汤.....132
- 晚餐 胡萝卜炖牛肉 / 奶汁烩生菜.....133
- 加餐 西红柿菠菜蛋花汤.....133

孕7月(25~28周)

孕7月这样吃135

- 孕7月的营养需求.....135
- 宜继续补锌.....135
- 适量吃些冬瓜.....135
- 能量摄入要合理.....136
- 宜合理补充矿物质.....136
- 不宜太贪嘴.....136
- 不要刻意节食.....137
- 适当吃些全麦制品.....137
- 适当吃些葵花子和南瓜子.....137

本月营养食谱推荐138

第25周.....138

- 早餐 花生紫米粥.....138
- 中餐 青菜冬瓜鲫鱼汤 / 双鲜拌金针菇.....138
- 晚餐 小米蒸排骨 / 芝麻酱拌苦菊.....139
- 加餐 西红柿面疙瘩.....139

第26周.....140

- 早餐 豆角焖米饭 / 大米绿豆猪肝粥.....140
- 中餐 松子爆鸡丁.....140
- 京酱西葫芦.....141
- 晚餐 爽口圆白菜 / 香菇炒菜花.....141
- 土豆炖牛肉.....142
- 加餐 核桃仁枸杞紫米粥.....143



第 27 周	144
早餐 豆腐馅饼	144
中餐 菠菜炒鸡蛋 / 海米海带丝	144
晚餐 养胃粥 / 菠菜拌豆腐	145
加餐 小米面茶	145
第 28 周	146
早餐 蜜汁南瓜	146
中餐 红烧牛肉面 / 香肥带鱼	146
晚餐 芝麻茼蒿 / 宫保素三丁	147
加餐 西红柿菠菜面	147

孕 8 月(29~32 周)

孕8月这样吃 149

孕 8 月的营养需求	149
不宜吃高热量的食品	149
主食量要合理	150
要吃全麦面包	150
饮食预防水肿	150
要适量吃坚果	150
时刻警惕营养过剩	151
少吃盐, 但不能忌盐	151
要警惕食物过敏	151
晨起时喝 1 杯温开水	151
吃些紫色蔬菜	151

本月营养食谱推荐 152

第 29 周	152
早餐 银耳鸡汤	152

中餐 芝麻菠菜 / 老鸭汤	152
晚餐 荞麦凉面 / 豆角小炒肉	153
加餐 橙子胡萝卜汁	153

第 30 周 154

早餐 乌鸡糯米粥	154
中餐 南瓜蒸肉 / 香油芹菜	154
晚餐 栗子扒白菜 / 西红柿焖牛肉	155
加餐 西米猕猴桃糖水	155

第 31 周 156

早餐 小米鳝鱼粥	156
中餐 素火腿 / 西蓝花鹌鹑蛋汤	156
晚餐 红烧带鱼 / 冬笋拌豆芽	157
加餐 黄花菜粥	157

第 32 周 158

早餐 木耳粥	158
中餐 凉拌海蜇 / 山药五彩虾仁	158
晚餐 丝瓜金针菇 / 京葱烧海参 / 蛤蜊白菜汤	159
加餐 橘瓣银耳羹	160
牛奶香蕉木瓜汁	161

孕 9 月(33~36 周)

孕9月这样吃 163

孕 9 月的营养需求	163
要多吃抗氧化性强的食物	163
可适当吃零食调节情绪	164
要适量吃麦片	164
要继续坚持少食多餐	164
要营养均衡防高危妊娠	164

要保证摄取各种维生素.....	165
不宜单吃红薯.....	165
不要在孕晚期过量饮水.....	165
孕晚期不要天天喝浓汤.....	165
远离膨化食品.....	165

本月营养食谱推荐.....166

第 33 周.....166

早餐 花生红薯汤.....	166
中餐 西红柿培根蘑菇汤 / 菠菜鸡煲.....	166
晚餐 炒红薯泥 / 清汤羊肉.....	167
加餐 什锦甜粥.....	167

第 34 周.....168

早餐 玉米胡萝卜粥.....	168
中餐 牛蒡炒肉丝 / 油烹茄条.....	168
晚餐 白萝卜海带汤 / 西红柿鸡片.....	169
加餐 白菜豆腐粥.....	169

第 35 周.....170

早餐 虾仁蛋炒饭.....	170
中餐 南瓜紫菜鸡蛋汤 / 琵琶豆腐.....	170
晚餐 香豉牛肉片 / 芹菜叶蛋花汤.....	171
加餐 红枣花生紫米粥.....	171

第 36 周.....172

早餐 雪菜肉丝面 / 鸡蛋家常饼 / 紫菜芋头粥.....	172
中餐 三丝木耳 / 西红柿烧茄子 / 虾米炒洋葱.....	173
晚餐 洋葱小牛排 / 西红柿炒鸡蛋.....	174
韭菜炒绿豆芽.....	174
加餐 口蘑鹌鹑蛋汤 / 南瓜包 / 牛肉鸡蛋粥.....	175

孕 10 月(37~40 周)

孕10月这样吃.....177

孕 10 月的营养需求.....	177
不宜吃辛辣食物.....	177
适当多饮用些牛奶.....	177
冷饮一定要避免.....	178
要多吃有稳定情绪作用的食物.....	178
不宜产前暴食.....	178
不宜药物催生前吃东西.....	178
要在待产期间适当进食.....	178
要在第一产程食用半流质食物.....	179
要在第二产程食用流质食物.....	179
剖宫产前不要吃东西.....	179
产前适合吃巧克力.....	179
不宜剖宫产前进补人参.....	179

本月营养食谱推荐.....180

第 37 周.....180

早餐 鲜虾粥 / 芹菜豆干粥.....	180
中餐 鲷鱼豆腐羹.....	180
肉炒三丝.....	181
晚餐 爆炒鸡肉 / 芹菜虾仁.....	181
加餐 肉菜粥.....	182
芝麻葵花子酥球.....	183

第 38 周.....	184
早餐 鸡丝粥.....	184
中餐 鲢鱼炖茄子 / 腰果彩椒三文鱼粒.....	184
晚餐 三鲜汤面 / 羊肉冬瓜汤.....	185
加餐 菠菜鸡蛋饼.....	185
第 39 周.....	186
早餐 牡蛎粥.....	186
中餐 宫保素丁 / 冬瓜淮山腰片汤.....	186
晚餐 清炒茼蒿 / 牛肉卤面.....	187
加餐 木瓜牛奶果汁.....	187
第 40 周.....	188
早餐 苋菜粥.....	188
中餐 口蘑肉片 / 土豆汤.....	188
晚餐 红薯饼 / 海参豆腐煲.....	189
加餐 栗子糕.....	189

坐月子

坐月子这样吃.....191

坐月子饮食常见的误区.....	191
产后继续补钙、补铁.....	192
多吃易消化的食物.....	192
不吃过冷的食物.....	192
分阶段进行食补.....	193
不要过多服用营养品.....	193
月子餐要考究食材.....	193
不偏食、不挑食胜过“大补”.....	194
不宜吃酸咸的食物.....	194
每天摄入适量水分.....	194

不要喝茶、咖啡和碳酸饮料.....	194
一定要按时吃早餐.....	194
不要过量食醋.....	195
剖宫产妈妈每餐不要吃得过饱.....	195
剖宫产妈妈要吃些利于伤口愈合的食物.....	195
剖宫产手术后 6 小时内应禁食.....	195

坐月子营养食谱推荐.....196

产后第 1 周.....196

早餐 牛蒡粥 / 虾仁馄饨 / 荔枝红枣粥.....	196
中餐 挂面汤卧蛋 / 芪归炖鸡汤 / 虾皮烧豆腐.....	197
晚餐 什菌一品煲 / 生化汤 / 香菇红糖玉米粥.....	198
加餐 香油猪肝汤 / 小米鸡蛋红糖粥.....	199
阿胶核桃仁红枣羹.....	199

产后第 2 周.....200

早餐 虾皮芹菜燕麦粥 / 豌豆小米粥.....	200
西红柿排骨粥.....	200
中餐 莲子薏米煲鸭汤 / 红豆饭.....	201
枸杞红枣蒸鲫鱼.....	201
晚餐 黄豆莲藕排骨汤 / 四物炖鸡汤.....	202
芝麻山药条.....	202
加餐 豆腐苋菜粥 / 银耳桂圆汤.....	203
薏米红枣百合汤.....	203

产后第 3 周.....204

早餐 花生猪蹄小米粥 / 如意蛋卷.....	204
中餐 白斩鸡.....	204
羊肝炒荠菜.....	205
晚餐 鲢鱼丝瓜汤 / 胡萝卜菠菜鸡蛋饭.....	205
什锦面.....	206
加餐 胡萝卜芹菜粥.....	207

产后第4周208

早餐 山药粥 / 春笋蒸蛋 / 枸杞红枣粥208

中餐 麻油鸡 / 翡翠豆腐羹 / 茭白炖排骨209

晚餐 干贝灌汤饺 / 猪肚粥 / 白萝卜炖蛭子210

加餐 红枣栗子粥 / 桂花紫山药 / 牛蒡燕麦粥211

产后第5周212

早餐 红薯百合粥 / 菠菜鸡粒粥 / 鸡蛋软煎饼212

中餐 茄丁挂面 / 萝卜虾泥馄饨 / 鸡肝粥213

晚餐 小白菜锅贴 / 清炖鸽子汤 / 清炒黄豆芽214

加餐 玉竹百合苹果羹 / 葱花饼215

苹果蜜柚橘子汁215

产后第6周216

早餐 香蕉空心菜粥 / 三文鱼粥 / 猪肝烩饭216

中餐 炒豆皮 / 清蒸鲈鱼 / 木瓜竹荪炖排骨217

晚餐 海带烧黄豆 / 米饭蛋饼 / 拌魔芋丝218

加餐 冬瓜蜂蜜汁 / 芪枣枸杞茶 / 香蕉苹果粥219

孕产期常见不适的 调理食谱

孕期221

补充叶酸221

烧油菜 / 菠菜鱼肚 / 麻酱素什锦221

止吐222

红枣生姜粥 / 陈皮卤牛肉 / 凉拌土豆丝222

麦地粥 / 香菇肉粥 / 清蒸鲤鱼223

孕期便秘224

菠菜猪血汤 / 核桃仁拌芹菜 / 红薯山楂绿豆粥224

松仁玉米 / 醋熘白菜 / 韭菜炒虾仁225

腿抽筋226

三鲜水饺 / 芹菜牛肉丝 / 牛肉滑蛋226

贫血227

香酥鸽子 / 三色补血汤 / 青椒炒鸭血227

胃胀气228

糖渍金橘 / 大丰收 / 杨梅果酱228

补钙食谱229

芒果粒酸奶 / 银鱼豆芽 / 香菇鸡片229

产后230

通乳下奶230

通草炖猪蹄 / 清汤鲫鱼 / 茭白炒肉丝230

丝瓜炖豆腐 / 木瓜烧带鱼 / 归枣牛筋花生汤231

产后感冒232

生姜葱白红糖汤 / 糙米橘皮柿饼汤 / 莲藕橙汁232

产后补血233

白菜炒猪肝 / 西红柿牛腩汤 / 牛肉炒菠菜233

虚弱无力234

菠萝鸡翅 / 枣莲三宝粥 / 三丝黄花羹234

产后便秘234

红薯大米粥 / 蒜蓉茼蒿 / 田园蔬菜粥235

附录:

食谱索引236

汉竹◎亲亲乐读系列

孕产妈妈 营养食谱 速查

刘鹏举 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>

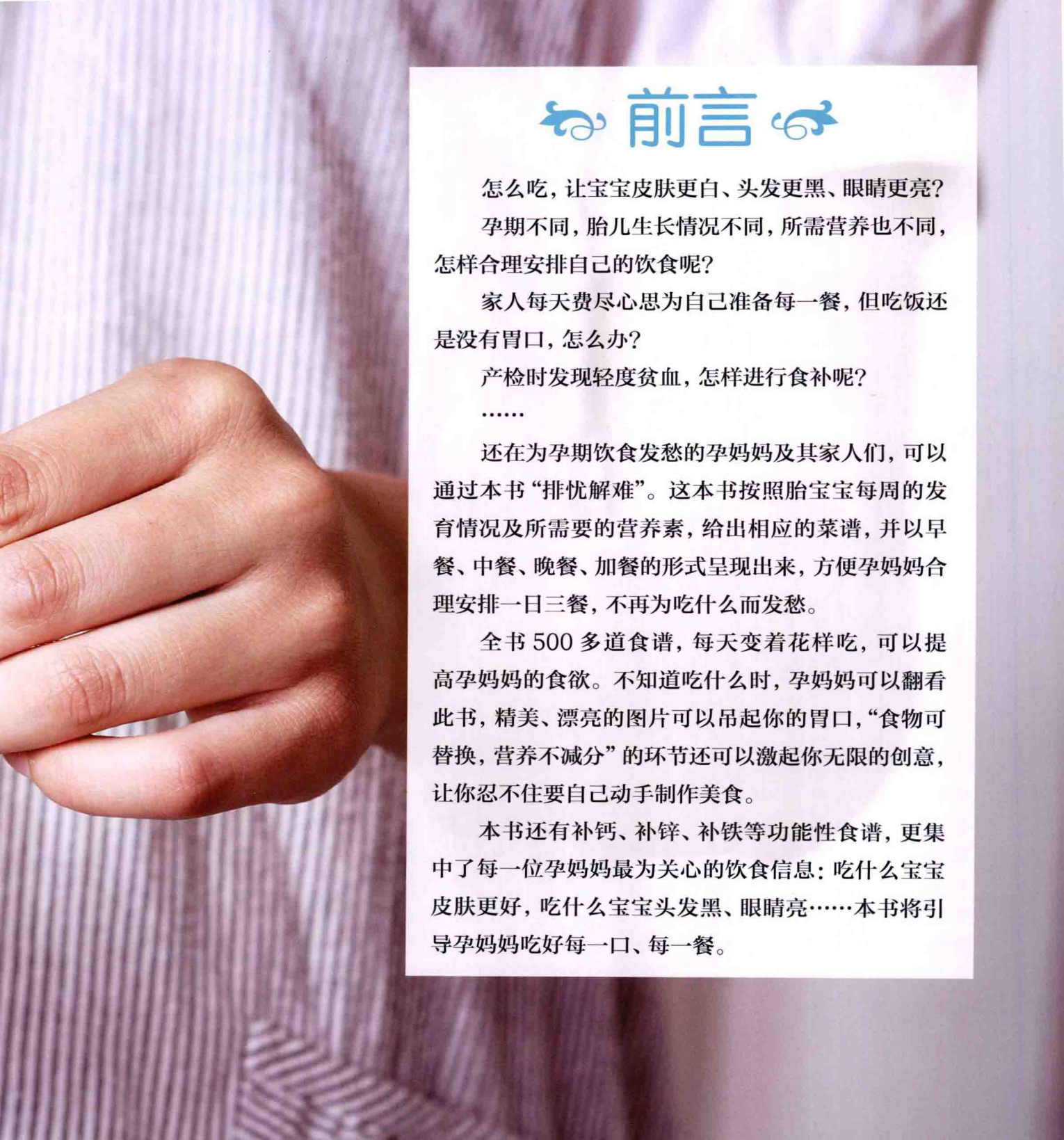


读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国优秀图书出版单位





前言

怎么吃，让宝宝皮肤更白、头发更黑、眼睛更亮？

孕期不同，胎儿生长情况不同，所需营养也不同，怎样合理安排自己的饮食呢？

家人每天费尽心思为自己准备每一餐，但吃饭还是没有胃口，怎么办？

产检时发现轻度贫血，怎样进行食补呢？

.....

还在为孕期饮食发愁的孕妈妈及其家人们，可以通过本书“排忧解难”。这本书按照胎宝宝每周的发育情况及所需要的营养素，给出相应的菜谱，并以早餐、中餐、晚餐、加餐的形式呈现出来，方便孕妈妈合理安排一日三餐，不再为吃什么而发愁。

全书 500 多道食谱，每天变着花样吃，可以提高孕妈妈的食欲。不知道吃什么时，孕妈妈可以翻看此书，精美、漂亮的图片可以吊起你的胃口，“食物可替换，营养不减分”的环节还可以激起你无限的创意，让你忍不住要自己动手制作美食。

本书还有补钙、补锌、补铁等功能性食谱，更集中了每一位孕妈妈最为关心的饮食信息：吃什么宝宝皮肤更好，吃什么宝宝头发黑、眼睛亮……本书将引导孕妈妈吃好每一口、每一餐。

要个好宝宝，妈妈可以这样吃

计划要宝宝，或者已经怀孕的夫妻，是不是已经无数次想象过自己未来宝宝的样子，聪明机灵的俏模样，清澈明亮的大眼睛，白皙水嫩的肌肤，浓密黑亮的头发，健壮结实的身體……总之，希望自己的宝宝健康、漂亮、人见人爱。要想实现自己的愿望，赶快通过日常饮食来慢慢转变吧。

宝宝更聪明的益智食谱

胎儿的营养都源于妈妈，所以孕妈妈自身营养的摄取是很有讲究的。特别是脑部营养，因为人的大脑发育是一次性完成的，没有重新再来的机会，所以想孕育一个聪明宝宝，要特别注意摄取脂肪酸、胆碱、DHA、蛋白质、铁、锌等脑部营养，建议经常吃一些核桃、黑芝麻、花生、葵花子、畜肉、鱼类等。



香椿苗拌核桃仁

原料：香椿苗 200 克，核桃仁 50 克，盐、白糖、醋、香油各适量。

做法：① 香椿苗去根、洗净，用淡盐水浸一下；核桃仁用淡盐水浸一下，去皮。② 从盐水中取出香椿苗和核桃仁，加盐、白糖、醋、香油拌匀即可。

营养功效：香椿有助于增强孕妈妈的机体免疫功能。同时，孕妈妈食用核桃仁有益于胎宝宝神经系统发育，利于智力的发展。



黑芝麻花生粥

原料：黑芝麻、花生、大米各 20 克，冰糖适量。

做法：① 大米洗净；黑芝麻炒香；花生洗净，浸泡 10 分钟左右。② 将大米、花生一同放入锅内，加清水煮至大米、花生熟透。③ 出锅时加入炒香的黑芝麻，再用冰糖调味即可。

营养功效：花生、黑芝麻都是益智食物，孕妈妈常吃可使思维清晰、灵活，大脑反应快，也利于胎宝宝高智商的形成。