

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

吴莹 主编

来自孕妈妈
精选的
420道
营养健康菜

呵护孕产妇的饮食，满足妈妈和胎儿的营养需要



孕产妇 营养全书





呵护孕产妇的饮食，满足妈妈和胎儿的营养需求

孕产妇 营养全书

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养全书 / 吴莹主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010. 11
ISBN 978-7-5384-5051-4

I. ①孕… II. ①吴… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识②产妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 213904 号

孕产妇营养全书

主 编 吴 莹
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 宛 霞 端金香 王子或
模 特 刘佩殊 卢 莎 小 依 马寒冰
董蓉蓉 金雨歆

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

制 版 长春市一行平面设计有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 18

印 数 1—10000册

版 次 2011年1月第1版

印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5051-4

定 价 26.90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

PREFACE

前言



进入怀孕的准备期，相信每对夫妻都是万分紧张的，将目光全全关注在妈妈的肚子上，迫不及待地盼着小生命的到来。而必须意识到，孕育出健康聪明的宝宝并不是一朝一夕的事情，是要从准备怀孕前的6个月就开始进入“警戒期”。如果要做准妈妈的你还没注意到身体的变化，就已经怀孕了，那么就要更加关注“营养”这个最能导向宝宝成长的关键词了。

本书划分五章，分别是孕前准备期要重视营养、怀孕阶段合理膳食、孕期异常的饮食调养、产后营养不容忽视、产后异常的饮食调养；从孕前3个月至产后恢复期结束，一直陪伴你度过人生中最痛并幸福着的刻骨铭心的时光。针对你每个饮食的细节，来做出最科学、健康的调理方案，不仅仅是传统意义上的营养劲补，更是针对现代80后准妈妈口味的新鲜尝试，是适合当代准妈妈孕期的最佳营养搭配宝典。

内文中间穿插的小贴士，也为你解答每个时期的小疑问；轻松简单的做法更不会让你对家务产生厌烦感；同时每道菜谱都是经过妇产科营养专家精心设计的食材搭配，用最健康的做法来烹饪，并且保证口感会很适合孕期偶尔食欲不振的准妈妈。不用担心自己的身体健康状况是否能为宝宝营造一个良好的生长环境，本书作者已经替你考虑到如何调理食物会孕育出聪明的宝宝来。让将成为妈妈的你无忧无虑地勇敢面对这个神圣的时期吧！





CONTENTS



孕前准备期要重视营养

孕前3个月 准妈妈营养储备 24

孕前准妈妈宜吃的营养食品 24

蔬菜、水果..... 24

五谷杂粮..... 24

坚果..... 24

海产品..... 24

瘦弱的准妈妈如何改善体质 25

气虚的准妈妈怎么吃..... 25

补气食谱..... 25

黄芪茶..... 25

人参莲肉汤..... 26

生善红枣粥..... 26

软煎鸡肝..... 26

血虚的准妈妈怎么吃..... 27

补血食谱..... 27

南瓜豉汁蒸排骨..... 27

双红饭..... 27

参归炖鸡..... 28

龙眼养枣汤..... 28

偏胖的准妈妈如何调节体重 28

什么是女性的标准体重..... 29

合理控制体重，准妈妈怎么吃... 29

修型食谱..... 29

蔬菜沙拉..... 29

芹菜拌黄豆芽..... 29

醋熘白菜..... 30

西芹炒腰果..... 30

莲藕烧胡萝卜..... 30

鲜虾芦笋..... 31

孕前好菜谱推荐 31

豆芽卷心菜..... 31

黄瓜拌蜆丝..... 31

酸甜五彩椒..... 32

地瓜炒粟米..... 32

银鱼豆芽..... 32

菜花炒鸡蛋..... 33

馄饨..... 33

奶泡娃娃菜..... 33





牛奶菠菜粥.....	34
清蒸大虾.....	34
麻辣茄饺.....	34
鸡肉肝泥粥.....	35
煮什锦炒饭.....	35
酱鸭.....	35
蓝莓酸奶.....	36
香菇熏干.....	36
虾肉小笼包.....	36
猕猴桃饮料.....	37
土豆鸡蛋卷.....	37
虾仁拌油菜.....	37
香菇滑鸡汤.....	37
芝麻猪肝.....	38
人参桂圆炖猪心.....	38
麻鸡猪心.....	38
小米鸡蛋红糖粥.....	39

绿豆芽炒鳝丝.....	39
西式炒饭.....	39
橘味海带丝.....	40
鲜蘑杂小丸.....	40
牛奶花蛤汤.....	40

不易受孕的准妈妈饮食调节 41

什么是不易受孕型人群..... 41

哪些食物有助受孕..... 41

不孕夫妇要避免吃哪些食物..... 41

孕前3个月 准爸爸营养周密计划 42

准爸爸应补充蛋白质..... 42

富含蛋白质的食物..... 42

补充蛋白质食谱..... 42

鲜贝蒸豆腐..... 42

蘑菇炖豆腐..... 43

家乡蔬菜面..... 43

准爸爸应补充矿物质..... 43

富含矿物质的食物..... 44

补充矿物质食谱..... 44

春饼..... 44

海带炖酥鱼..... 44

蛋皮饭包寿司卷..... 45

香菇米饭..... 45





准爸爸应补充维生素..... 45

富含维生素的食物..... 46

补充维生素食谱..... 46

金盏虾仁..... 46

银耳鹌鹑大枣汤..... 47

连理双味鱼..... 47

金蛋牛肉煮菠菜..... 47

准爸爸的饮食禁忌..... 48

烟酒..... 48

大蒜..... 48

葵花子..... 48



怀孕阶段合理膳食

孕1月妈妈 全面了解补充营养 50

本月孕妈妈和宝宝的动态 50

孕妈妈身体的变化..... 50

宝宝的发育情况..... 51

本月营养师建议 52

高蛋白不可少..... 52

多吃水果..... 52

平衡合理的营养..... 52

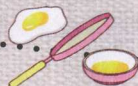
饮食营养Q&A..... 52

孕1月营养方案关键词——叶
酸（维生素B₁₁）..... 53

什么是叶酸..... 53

富含叶酸的食物..... 53

叶酸的功效和食用方法..... 54





补充叶酸食谱.....	54
黑豆排骨汤.....	54
香芒奶昔.....	55
枸杞双仁炒芹丁.....	55
瓜片肉丝.....	55

孕1月推荐好食谱..... 56

银鱼白菜汤.....	56
特色温拌面.....	56
山药芝麻甜粥.....	56
萝卜煲红蟹.....	57
当归黄芪补血汤.....	57
松仁玉米.....	57
木瓜鲈鱼汤.....	58
嫩肉丸子.....	58
白菜豆腐牛肉汤.....	58
桂花红枣茶.....	58
银鱼炒蛋.....	59
蛋丝沙拉.....	59
虾肉水饺.....	59
木耳马蹄带鱼汤.....	60
参枣米饭.....	60
杜仲腰子汤.....	60
香菇菜心.....	61
糖冬笋.....	61
番茄炖牛肉.....	61
麻婆土豆.....	62
姜丝枸杞炒山药.....	62
鲈鱼粥.....	62

孕妈妈本月饮食禁忌..... 63

药物.....	63
油条.....	63
酸性食物.....	63
茶.....	63

孕2月妈妈 营养侧重点启蒙..... 64

本月孕妈妈和宝宝的动态 64

孕妈妈身体的变化.....	64
宝宝的发育情况.....	65

本月营养师建议..... 66

养成好的饮食习惯.....	66
维持水盐代谢平衡.....	66
孕妇要少吃糖.....	66
多吃水果很健康.....	66
没食欲有疗法.....	66
饮食营养Q&A.....	67

孕2月营养方案关键词——B族 维生素、维生素C..... 67

什么是B族维生素.....	67
富含B族维生素的食物.....	67
B族维生素的功效和食用方法.....	67





补充B族维生素推荐食谱..... 68

奶泡扒双珍..... 68

螃蟹粉丝煲..... 69

冬瓜羊肉汤..... 69

小米面发糕..... 69

什么是维生素C..... 70

富含维生素C的食物..... 70

维生素C的功效和食用方法..... 70

补充维生素C推荐食谱..... 71

莲藕蔬果汁..... 71

翠瓜小菜..... 71

杏仁豆片..... 71

要保持开胃的好状态..... 72

如何开启准妈妈的胃口..... 72

具有开胃功能的食物..... 72

孕2月推荐好食谱..... 73

山药红枣排骨汤..... 73

红果茶..... 73

猪蹄茭白汤..... 73

腐乳豆腐羹..... 74

酸辣冬瓜汤..... 74

核桃酪..... 74

双耳牡蛎汤..... 75

猪肝汤..... 75

酸辣肚丝汤..... 75

芹菜炒猪肝..... 76

荞麦面条..... 76

虾皮香芹燕麦粥..... 76

酸奶酪..... 77

竹笋鲫鱼汤..... 77

葡萄丝糕..... 77

八宝甜粥..... 78

木瓜烧带鱼..... 78

孕妈妈本月饮食禁忌..... 78

甲鱼..... 78

芦荟..... 78

螃蟹..... 78

生鱼片、海鲜类..... 78

孕3月妈妈 注意调节胃口 79

本月孕妈妈和宝宝的动态 79

孕妈妈身体的变化..... 79

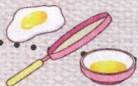
宝宝的发育情况..... 80

本月营养师建议 81

要保证全面合理的营养..... 81

孕妈妈应远离过敏性食物..... 82

饮食营养Q&A..... 83





孕3月营养方案关键词——镁、维生素A..... 83

什么是镁元素..... 83

富含镁的食物..... 84

镁的功效和食用方法..... 84

补充镁推荐食谱..... 84

珍珠菜花汤..... 84

牛肉末炒芹菜..... 84

什么是维生素A..... 85

富含维生素A的食物..... 85

维生素A的功效和食用方法..... 85

补充维生素A推荐食谱..... 85

枣圆羊肉汤..... 85

番茄牛尾汤..... 86



凉拌五彩鸡丝..... 86

清炒韭黄..... 86

孕3月推荐好食谱..... 87

虾皮烧冬瓜..... 87

香椿蛋炒饭..... 87

鲜笋嫩鸡汤泡饭..... 87

生薑炖牛肚..... 88

开胃狸眼鲜鱼粥..... 88

凉瓜清蒸花蛤..... 88

白菜土豆丝..... 89

银丝羹..... 89

五柳鱼..... 89

法式洋葱汤..... 90

鸡丝拌银芽..... 90

清蒸冬瓜熬鸡..... 90

孕妈妈本月饮食禁忌..... 91

火锅..... 91

山楂..... 91

桂圆..... 91

久存的土豆..... 91

孕4月妈妈 急需补充营养..... 92

本月孕妈妈和宝宝的动态..... 92

孕妈妈身体的变化..... 92

宝宝的发育情况..... 93





本月营养师建议 94

荤素兼备 95

粗细搭配 95

控制脂类摄入 95

多吃益智类干果 95

饮食营养Q&A 95

孕4月营养方案关键词——锌 96

什么是锌 96

富含锌的食物 96

锌的功效和食用方法 96

补充锌推荐食谱 97

海带猪腰汤 97

比萨三明治 97

鸡胗丝瓜面 97

茄汁味菜牛柳 98

孕4月推荐好食谱 98

猪肉鲜虾饺 98

葡式咖喱鸡 99

牛奶粥 99

椒盐三鲜 99

XO酱爆菇菌 100

缤纷水果饭团 100

炒马蹄鳝 100

金沙炒牛奶 101

五花东坡肉 101



甜酸咕嚕肉 101

干炸虾肉丸 102

草莓水果羹 102

南瓜沙拉 102

番茄醋拌海蜇丝 103

白雪映菜花 103

排骨莲藕苡苡汤 103

酸奶胡萝卜泥 104

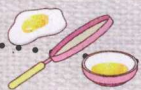
花生酱蛋挞 104

三鲜鳝丝汤 104

晶莹白菜 105

雪菜炒冬笋 105

蜂蜜柚子茶 105





孕妈妈本月饮食禁忌.....	106
孕妈妈不可滥用补品补药.....	106
孕妈妈应远离四种鱼.....	106

孕5月妈妈 注意微量元素摄入 107

本月孕妈妈和宝宝的动态.. 107

孕妈妈身体的变化.....	107
宝宝的发育情况.....	108

本月营养师建议 109

合理使用补品.....	109
多吃鱼.....	109
多补充健脑食品.....	110
饮食营养Q&A.....	110

孕5月营养方案关键词——维生素D、钙..... 110

什么是维生素D.....	110
富含维生素D的食物.....	110
维生素D的功效和食用方法.....	111
补充维生素D推荐食谱.....	111
鱼头木耳汤.....	111
清汤鳕鱼丸.....	112
猪肝炒油菜.....	112

什么是钙.....	113
-----------	-----

富含钙的食物.....	113
-------------	-----

钙的功效和食用方法.....	113
----------------	-----

补充钙推荐食谱.....	114
--------------	-----

香脆凤尾虾.....	114
柑橘鲜奶.....	115
香酥柳叶鱼.....	115
桂花肉.....	115

孕5月推荐好食谱..... 116

煮火腿.....	116
莲籽百合桂圆汤.....	116
艾叶羊肉汤.....	116
腐皮寿司.....	117
凤凰萝卜.....	117
冰糖梨粥.....	118
虾干炒白菜.....	118
上汤菠菜.....	118
酥炸甜核桃.....	119

孕妈妈本月饮食禁忌..... 119

杜绝太咸的食物.....	119
杜绝油腻的食物.....	119
谨防冷饮.....	119





孕6月妈妈 继续补铁和维生素 120

本月孕妈妈和宝宝的动态..120

孕妈妈身体的变化..... 120

宝宝的发育情况..... 121

本月营养师建议 122

要做到规律饮食..... 122

多吃含铁的食物..... 122

要以少加工的食物为主..... 122

营养要均衡而多变..... 122

其他注意事项..... 123

饮食营养Q&A..... 123

孕6月营养方案关键词——铁124

什么是铁..... 124

富含铁的食物..... 124

铁的功效和食用方法..... 124

补充铁推荐食谱..... 125

玻璃肉..... 125

蟹肉丸子..... 125

糖醋黄色..... 126

孕6月推荐好食谱 126

酱汁鸡腿..... 126

土豆烧牛肉..... 126

海带栗子排骨汤..... 127

蒜烤什锦蔬菜..... 127

优格麦果泥..... 127

决明子绿茶..... 128

红烧肉..... 128

豆腐干炒芹菜..... 128

烤丝瓜..... 129

奶油白菜汤..... 129

西芹菠菜汁..... 129

山楂炖兔肉..... 130

黄瓜炒籽虾..... 130

鲑鱼小米粥..... 130

咸蛋黄炒南瓜..... 131

孕妈妈本月饮食禁忌..... 131

辛辣食物..... 131

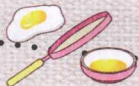
部分鱼类..... 131

孕7月妈妈 进入“脑黄金”吸收期132

本月孕妈妈和宝宝的动态..132

孕妈妈身体的变化..... 132

宝宝的发育情况..... 133





本月营养师建议 134

不宜大量进补 134

多吃鱼 134

培养良好的饮食习惯 134

本月孕妈妈需要补充的营养物质 135

饮食营养Q&A 135

孕7月营养方案关键词——“脑黄金” 136

什么是“脑黄金” 136

富含“脑黄金”的食物 136

“脑黄金”的功效和食用方法 .. 136

补充“脑黄金”推荐食谱 137

柴香豆腐 137

姜汁苋菜 137

孕7月推荐好食谱 137

猪肝烩饭 137

南湾金莲 138

参味小米粥 138

花生红枣粥 138

山楂大米黑枣粥 139

竹筒豆豉蒸排骨 139

榨菜肉丝汤 139

金丝瓜卷 140

丝瓜面粉团 140

桂圆黑枣炖乌鸡 140

莼菜香菇冬笋汤 141

孕妈妈本月饮食禁忌 141

吃肉要适当 141

咸鱼 141

孕8月妈妈 进入准备分娩初期 142

本月孕妈妈和宝宝的动态 .. 142

孕妈妈身体的变化 142

宝宝的发育情况 143





本月营养师建议 144

不宜大量进补 144

注意餐次安排 144

增加热能 145

饮食营养Q&A 145

孕8月营养方案关键词——碳水化合物 146

什么是碳水化合物 146

富含碳水化合物的食物 146

碳水化合物的功效和食用方法 .. 146

补充碳水化合物推荐食谱 147

姜汁糯米焖 147

桂圆小米粥 147

精炸子鸡 147

糖醋鱼片 148

孕妈妈要注意美容消肿 148

美容消肿小妙招 148

消肿养颜推荐食谱 149

虫草乌鸡汤 149

金针莲子粥 149

麦冬竹叶粥 149

低脂罗宋汤 150

翡翠奶汁冬瓜 150

麻酱拌四季豆 150

大枣芹菜汤 151

猕猴桃洋葱汤 151

红椒拌藕片 151

百合黑芝麻 152

生菜包鸡 152

健美牛肉粥 152

孕8月推荐好食谱 153

莲籽苡仁炖猪骨 153

马蹄木耳煲猪肚 153

香菜黄豆汤 154

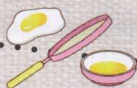
鸡蛋玉米粒 154

香菇鸡肉羹 154

冬瓜海鲜卷 155

甜藕粥 155

花生猪蹄汤 155





孕妈妈本月饮食禁忌..... 156

不宜大量进补..... 156

忌食高糖食物..... 156

尽量少用香料..... 156

孕9月妈妈 保证膳食纤维的摄入 157

本月孕妈妈和宝宝的动态.. 157

孕妈妈身体的变化..... 157

宝宝的发育情况..... 158

本月营养师建议 159

少食多餐..... 159

不要饮食过度..... 159

控制能量的摄入..... 160

饮食营养Q&A..... 160

孕妈妈必吃的扫斑食物..... 160

孕9月营养方案关键词——膳 食纤维..... 162

什么是膳食纤维..... 162

富含膳食纤维的食物..... 162

膳食纤维的功效和食用方法... 164



补充膳食纤维推荐食谱..... 164

冰凉爽果..... 164

罗汉燕麦粥..... 165

空心菜粥..... 165

丝瓜仁鲢鱼汤..... 165

孕9月推荐好食谱 167

莲藕排骨汤..... 167

糖醋参鲈片..... 167

鸡肉粥..... 168

蔬菜粥..... 168

虾皮紫菜蛋汤..... 168

猕猴桃红枣汤..... 169

糖拌梨丝..... 169

山药红枣粥..... 169

豆腐皮粥..... 169

鲫鱼汤..... 170

豆浆炖羊肉..... 170

鸡肉卷..... 170

孕妈妈本月饮食禁忌..... 171

孕妈妈不宜多食蜜饯..... 171

孕妈妈不要吃青蛙..... 171





孕10月妈妈 加强摄入硫胺素为哺乳 做准备 172

本月孕妈妈和宝宝的动态.. 172

孕妈妈身体的变化..... 172

宝宝的发育情况..... 173

本月营养师建议..... 174

营养要充足..... 174

增补DHA食品..... 174

多吃预防便秘的食品..... 174

少食多餐..... 174

本月孕妈妈需要补充的营养物质 175

饮食营养Q&A..... 175

孕10月营养方案关键词——硫
胺素..... 176

什么是硫胺素..... 176

富含硫胺素的食物..... 176

硫胺素的功效和食用方法..... 176



补充硫胺素推荐食谱..... 177

什锦甜粥..... 177

蟹肉西兰花..... 177

糯香排骨..... 178

孕妈妈应该开始为产后哺乳做
准备..... 178

孕妈妈的备乳食物..... 178

催乳食谱..... 179

小豆鲤鱼汤..... 179

木瓜花生排骨汤..... 179

雪花黄色羹..... 179

孕10月推荐好食谱..... 180

黑木耳肉羹汤..... 180

香菇烧鲤鱼..... 180

草莓综合果汁..... 181

牛奶土豆蛤蜊汤..... 181

五香鲤鱼..... 181

虾皮清炖豆腐..... 182

木瓜煲猪蹄..... 182

菠菜紫菜粥..... 182

南瓜浓汤..... 183

乌鸡白凤尾菇汤..... 183

牛奶山药燕麦粥..... 183

鲤鱼芥豆汤..... 183

牛肉粥..... 184

多果蔬菜汁..... 184

孕妈妈本月饮食禁忌..... 184

