



生活

好孕餐

著者  
孙萍 郑月虹

Chinese  
Cooking

中国

味道



吉林科学技术出版社

## 中国味道

全案策划  唐码书业 （北京）传媒公司

<http://www.tangmark.com>

著者：郑月虹 孙萍

责任编辑：车强

执行编辑：王琼 赵彦

装帧设计：刘畅 张明 张鹏方 马林

## 好孕餐

*Hao Yun Can*

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092mm

印张 / 4.5

版次 / 2005年4月第2版 2005年4月第1次印刷

ISBN 7-5384-1931-4/Z · 252

定价：12.80元

吉林省版权局著作权合同登记号

图字：07-2003-1098

版权所有 盗印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换

社址：长春市人民大街4646号

邮编：130021

发行部电话：0431—5677817

网址：[www.jkcs.com](http://www.jkcs.com)

网络实名：吉林科技出版社

电子信箱：[JLKJCBS@public.cc.jl.cn](mailto:JLKJCBS@public.cc.jl.cn)

本书经台湾台视文化有限公司授权，中文简体字版  
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

# 中国味道 好孕餐

郑月虹 孙萍 著



吉林科学技术出版社

# 目录

## Contents

### Chapter 1

## 好想怀个心肝小宝贝 6

- 影响怀孕的四大问题：超载的热量 / 过度的脂肪 / 不足的铁与钙 / 未及时补充叶酸
- 无压力的利母利胎智慧饮食

### 《孕前食谱》

- 菜** 青椒牛肉丝 · 牡蛎煎蛋 12 - 13  
烤丝瓜 · 罗蔓色拉 14 - 15
- 炖品** 人参枸杞炖鸡 · 淡菜首乌排骨汤 16 - 17
- 点心** 比萨三明治 · 桂圆小米粥 18 - 19
- 饮料** 蔬菜汁 · 香芒奶昔 · 桂花红枣茶 20  
综合果汁 · 好立克羊奶昔 · 玫瑰参茶 21

### Chapter 2

## 做个健康快乐的带球妈咪 22

- 怀孕第一期：奠定基础的重要期
- 怀孕第二期：舒适的快速发展期
- 怀孕第三期：蓄势待发的不安期
- 孕妈咪少不了的六种营养物质：钙 / 铁 /  $\beta$ -胡萝卜素 / 锌 / DHA / 膳食纤维
- 重不重很有关系：体重过轻的饮食建议 / 体重过重的饮食控制



## 《孕期食谱》

- 早餐1** 总汇三明治+新鲜柳丁汁 34
- 早餐2** 什锦割包·核桃羊奶 35
- 早餐3** 小饭团+豆浆 36
- 早餐4** 什锦燕麦粥 37
- 第1套餐** 海带豆腐汤·梅子鸡·炒西兰花·干贝芥菜 38-39
- 第2套餐** 蒜炒卷心菜·千岛苦瓜·腐皮寿司·草虾汤 40-41
- 简餐** 螃蟹粉丝煲·冬瓜蚬汤 42-43
- 点心** 红烧鳗鱼煲·牡蛎面线 44-45
- 花生甘薯甜水·桂花珍珠圆子 46-47
- 莲子红豆莲藕粥·煎饼 48-49
- 炖品** 海带牛肉汤·栗子鸡汤 50-51
- 凤爪猪尾花生汤·枸杞猪脑汤 52-53



# 目录

## Contents

### Chapter 3

## 孕妈咪的身心安顿 54

· 孕吐 / 心灼热、消化不良 / 便秘 / 抽筋 / 水肿

### 《害喜食谱》

- 点心** 陈皮绿豆沙·玉米煎饼 58-59  
柠檬爱玉·煎萝卜糕 60-61  
鲜奶小馒头夹乳酪火腿·苏打饼干 / 苹果鸡片 62-63
- 汤品** 君子汤·四神汤 64-65
- 饮料** 什锦桔茶·橘皮茶 66  
洛神花茶·姜糖茶 67

### 《便秘食谱》

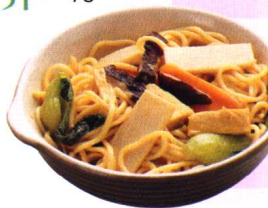
- 菜** 豆苗炒蜜枣·姜炒山苏 68-69  
氽烫地瓜叶·牛蒡炒肉丝 70-71
- 点心** 糙米排骨粥·什锦西谷米 72-73
- 汤品** 鱼戏绿叶汤·黑豆排骨汤 74-75
- 饮料** 胡萝卜柳橙汁·雪梨蜜瓜汁 76  
香蕉蔬果汁·决明子绿茶 77



· 素食孕妈的营养照顾

## 《素食食谱》

- 早餐** 什锦果干玉米粥·五谷杂粮粥 80-81  
荞麦凉面·双菇河粉 82-83
- 第1套餐** 芥味秋葵·凉拌土豆·番茄豆腐汤·油焖茭白笋 84-85
- 第2套餐** 烩三蔬·糖醋绿豆芽拌干丝·海带百叶汤·豆豉金瓜 86-87
- 简餐** 三色饭·酸辣凉粉条 88-89  
素料炒面·葡萄干乳酪饭 90-91
- 点心** 紫米粥·白果麦米粥 92-93
- 炖品** 冬虫夏草炖豆皮·双喜炖梨 94-95
- .....
- 食材营养与禁忌速查 96-143



# 好想怀个心肝小宝贝

我该怎么做才能营造优质的母体，孕育健康宝宝？

忙碌的生活中，你花多少时间来照顾自己的饮食呢？匆匆忙忙、缺乏变化地解决三餐，可能是许多人的经验。这种忽略经营的饮食生活方式，使我们付出“吃入过多热量，但重要营养却摄取不足”的代价而不自知。也许有人会觉得“吃”不是那么重要的事，因此对吃从不讲究。不过，当你怀孕时，“吃”就变成一种责任，既不可以吃得太兴，也不可以吃得太简单，因为“吃的方法、吃的内容”对胎儿的影响可能远大于母体的感觉与

认知。你很可能在不知不觉的疏忽中，就错失了营造优质宝宝的最佳条件。

在进入怀孕主题前，必须先认识我们所面临的营养问题，因为这些问题不但影响受孕率、怀孕母体的健康，也影响到胎儿成长发育及长大后的健康状况。了解问题的原因和影响程度，提早在计划怀孕前就着手调理，才能调整出最佳状况来面对怀孕的挑战。

## 影响怀孕的四大问题

### ● 超载的热量

现今女性外食的机会越来越多。如果你属于外食族，或是饮食无节制，常应酬，喜欢肉食、甜食、油炸食品、零食、冰品及饮料，再加上蔬果摄取量不足，你就有可能成为热量超载的肥胖高危人群。

据有关调查显示：成年女性体重过重及肥胖率为百分之三十以上。也就是说，约每三位适合怀孕年龄女性中，就有一位体重超出标准。你知道

吗，胖妈咪怀孕，除了要维持本身较高的需求外，还要维持宝宝的发育生长，不但辛苦而且很可能造成胎儿“过大、死产、中枢神经系统先天发育不全”的危险，而孕



▲ 低脂、低糖、高纤、多蔬果，可使热量不致于超载。



妈咪本身也容易罹患妊娠糖尿病、妊娠高血压、妊娠毒血症等并发症。

聪明的你，千万不要让问题延伸影响到胎儿，赶紧在怀孕前就改变饮食习惯及进行安全的减肥计划吧！但如果你已经怀孕，那就不能随便进行减肥计划，只能严密地监测怀

孕期间的饮食摄取状况及体重变化，以免影响到胎儿的发育，或是危害到孕妈咪的健康。



▲喜爱甜食、零食、冰品、饮料的人易成肥胖高危人群。

### 减少热量摄取的有效策略

1. 多吃蔬菜，每餐至少半碗。
2. 摄取适量的水果及未精制的谷类。
3. 改喝低脂或脱脂的牛奶。
4. 不吃肥肉、皮、油炸及高脂的食品或烘焙制品。
5. 减少糖的摄取，如甜食、冰品、汽水、加糖果汁及饮料。
6. 最好能自己制作饮食，如需外食，也应小心选择低脂、低糖餐点。
7. 每周定期量体重，以评估及计划饮食摄取的内容。

### ●过度的脂肪

你知道脂肪的来源吗？大部分人可能知道要在炒菜时少用油，但却忽略肉类、烘焙食品等还有隐形油脂的存在。据有关调查显示：目前成年人不论男女，平均每天脂肪摄取量都高出30%（建议量为20%~30%），主要原因就是食用油炸食品、家畜肉类和其制品的增加。这种因饮食型态引发的脂肪过量，除了容易让人变胖、产生心血管疾病外，也容易使怀孕后的孕

吐、心灼热和其他肠胃不适症状恶化，是准备要怀孕的你应该小心处理的问题。



▲少吃核桃、开心果、瓜子、腰果等零食，可减少脂肪的摄入。

## 减少脂肪摄取的有效策略

1. 少吃牛、羊、猪肉，利用非油炸的豆制品及鱼来调换。
2. 少吃油炸制品、含油量高的食品或烘焙食品。
3. 不吃肥肉、皮，少用含油的色拉酱汁。
4. 多采用无油或低油的烹调方式，如蒸、凉拌、红烧、水煮、烤、微波等。
5. 不将核桃、开心果、瓜子、腰果等坚果类食品当零食。
6. 外食者应以五谷根茎为主食，蔬菜为辅，避免选择以肉类为主菜的餐点。

### ● 不足的铁与钙

现代人普遍缺乏钙与铁，据有关调查显示：25~34岁的成年女性，平均每天所摄取的钙或铁分别只达到建议量的76%及75%，而20~24岁的人群更低，平均每天只达到建议量的50%与65%（20~24岁钙质与铁质的每天建议量分别为700毫克及15毫克，25~34岁钙质与铁质的每天建议量分别为600毫克及15毫克）。

钙与铁对孕妈咪身体组织的变化，以及胎儿的生长架构，都扮演着举足轻重的角色。上述的普遍性缺乏状况，对准备怀孕的你很大的威胁与警讯，所以你应该早早面对问题，也就是平常要多吃奶类及其他含钙、铁丰富的食物，才不用在怀孕后急急忙忙地补救。

### ● 未及时补充叶酸

叶酸是参与胚胎分化及神经发展的重要营养素，而胚胎分化及神经发展在怀孕初期已经悄悄地快速进行，此时，可能有许多孕妈咪不知道自己已怀孕，所以最好在计划怀孕前3个月就开始增加叶酸的摄取，才能保证胎儿的神经系统正常发育，而使用避孕药、喝酒及抽烟的准孕妈咪，可能

更需要多摄取叶酸。

建议摄取量：一般成年人每天应摄取200微克的叶酸，当你在为怀孕做准备时，每天至少要摄取400微克以上，甚至可提高到600~800微克，但不宜超过1000微克，因为若饮食中含有过多的叶酸，可能会影响到缺乏维生素B<sub>12</sub>时的诊断。

## 什么是“神经管缺陷”

这是新生儿最常见的先天性异常疾病之一，主要是由于神经管在怀孕第2~4周时无法正常闭合，致使婴儿产生脊柱裂、无脑与水脑等症状，严重者会死亡，而幸运存活者则会面临麻痹、瘫痪及不同程度的神经系统损伤(如排便、排尿失控)。

**食物来源：**含叶酸丰富的食物包括枸橼类水果(如柳丁或橘子)与果汁、深绿叶蔬菜(如苋菜、丝瓜、芥菜、菠菜)、谷类早餐食品、酵母、豆类、小麦胚芽等食物。

此外，烹调时间过长、不当贮存食物或长时间暴露在室温中，都会破坏叶酸。所以除选择食物的种类外，

也要尽量减少叶酸在食物烹调处理过程中的损失，才能确保有效的摄取量。

**饮食建议：**除了多选择含量丰富的食物外，每天食用的3~5份蔬菜中，至少要有1份绿色蔬果，每天食用的2~3份水果中，至少要有1份枸橼类水果。

## 无压力的利母利胎智慧饮食

在证实怀孕后，你可能会回想自己吃得太少？太多？或是吃错东西？开始患得患失地担心所吃的东西会影响到胎儿健康。如果能在怀孕开始前，就先进行均衡饮食的健康计划，不但自己可拥有健康的身心，也可减少不必要的担忧。当然，在怀孕后的重要时刻，更应继续实行，才能培育出健康优质的宝宝。

我们都知道均衡饮食是健康的保障。但怎样才算均衡呢？许多人可能嫌分量计算太麻烦，或是讨厌

饮食被限制。其实，你可以利用简单的原则——适时、适量、多变化、不偏颇——来进行一场无压力的智慧饮食。

下列方法可进行利母利胎计划：

1. 恒定性的补充对胎儿很重要，所以吃饭时间到了就该吃，千万不能省略任何一餐，拖到下一餐才补回；当你暴饮暴食时，也许吃入了足够的分量，即可能因此引起身体代谢的紊乱与失调，反而得不偿失。

2. 怀孕前维持每天3餐1点，怀孕后则宜少量多餐，每天可吃5~6餐。
3. 定期量体重可以评估饮食摄取量是否正常，体重上升太多时需要控制进食量，体重下降则需考虑是否吃得不够。
4. 配合低脂、低糖、高膳食纤维的选择，每天至少要吃25~30种以上的天然食物，才能提供丰富的营养素。
5. 怀孕的准妈妈不只为自己而吃，最好尽量排除个人的好恶，多接受各式各样营养丰富的食物，才能为腹中的胎儿贮存足够的能量与生长元素。如果挑食挑得厉害，容易产生营养素缺乏的危机。
6. 少吃热量高、营养素含量低的食物，如糖果、汽水、可乐、甜茶、薯片、饼干等。

右表的建议，不是要让聪明的你变得缩手缩脚，害怕吃错东西，而是帮助你组合各式各样的健康营养餐点。除了酒、含咖啡因的食物、饮料要限制外，大部分新鲜天然食材都可成为餐桌上的佳肴。要提醒的是，如果你常常外食，除了参考前面的说明外，可能还需要发挥饮食智慧与更坚定的意志力。如果你患有疾病、过胖或过瘦、饮食习惯不好(挑食或暴饮暴食)，可能需要专家帮助你建立更明确的饮食建议。我们都希望自己的孩子不要输在起跑点上，那么就及早开始调整自己的饮食习惯吧！注意，什么时候开始行动，都比不行动的结果好。现在，就让我们一起来努力，为宝宝准备一个最健康、最理想的孕育环境吧！



◀ 利母利胎饮食包含全谷类食物、橘黄色水果和深绿叶蔬菜等，富含叶酸的食物，适量的肝脏、蛋与豆制品亦可提供均衡养分。

## 利母利胎的饮食建议

食物分类	建 议
主食类 (五谷根茎类)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 多吃糙米、胚芽米、燕麦、全麦面包等非精制的谷物及制品，每天要吃3种全谷类食物。</li><li>● 少吃精制的高油、高糖蛋糕和西点。</li><li>● 外食应以米、饭、面为主食。</li></ul>
蔬菜类 水果类	<ul style="list-style-type: none"><li>● 每日3~5份蔬菜及2~3份水果，安排不同的5种选择。其中需含1份深绿色蔬菜，1份黄色或橘色蔬果及2份维生素C含量丰富的蔬果。</li><li>● 外食者无法获得足够的蔬果量时，应自行携带。</li></ul>
奶 类	<ul style="list-style-type: none"><li>● 选用低脂或脱脂产品，少喝调味乳。</li><li>● 每天喝2~3份奶类。</li></ul>
肉鱼豆蛋类	<ul style="list-style-type: none"><li>● 避免吃高脂肪、高胆固醇的食物，改选瘦肉、鸡肉、鱼肉及豆制品。</li><li>● 每周吃1份肝脏、3个蛋。</li><li>● 每周吃3种深海鱼。</li><li>● 外食者避免选择以肉类为主菜的餐点，如牛排。</li></ul>
油 脂 类	<ul style="list-style-type: none"><li>● 少吃油炸、油腻的食物，烹调时适量用油。</li><li>● 尽量选择植物油，如橄榄油、芥花油、葵花油、黄豆油，少用猪油、牛油及植物性氢化油(玛琪琳、烤酥油)。</li><li>● 可搭配菜肴，安排适量的坚果。</li><li>● 外食者应选择无油或少油的烹调菜肴。</li></ul>



菜

(4人份)



营养盒 • 铁质 • 维生素C • 蛋白质 • 膳食纤维

## 青椒牛肉丝

材料：嫩牛肉丝 110 克 青椒 2 个 葱 1 棵 姜 3 片 红辣椒 1 个

调料：盐 1/2 小匙

腌料：酱油 1 大匙 酒 1 小匙 糖 1/2 小匙 水 1 大匙 淀粉 1 小匙

做法：1. 牛肉丝以腌料腌半小时备用。

2. 青椒去蒂与子洗净，直切成细丝；葱、姜、红辣椒亦切细丝备用。

3. 锅中倒入 1 杯油加热至五分热，将牛肉倒入拌炒，见牛肉变色立刻捞起，并将油沥干。

4. 锅中留油 1 小匙，倒入青椒拌炒，调入盐 1/2 小匙，最后将牛肉丝、姜丝、葱丝、红辣椒丝倒下，迅速拌匀即可。

菜

(4人份)



营养盒 · 铁质 · 锌 · DHA · 蛋白质

## 牡蛎煎蛋

材料：鸡蛋 2 个 牡蛎 75 克(约 1/3 杯) 葱 1 棵

调料：盐 1/2 小匙 胡椒粉少许

- 做法：1. 牡蛎放入漏勺中加入面粉 1 大匙抓洗，再放入水中轻轻漂洗干净，置于开水锅中烫约七分熟即捞出冲凉。
2. 葱摘洗干净切成葱花，鸡蛋打散加入葱花、调料及牡蛎拌匀。
3. 锅中放入 2 大匙油烧温，倒入蛋液以中火煎至两面成金黄色即可起锅。

### 贴心叮咛

- 牡蛎若过度加热容易使体积收缩变小，所以余烫时不可过热。





营养盒 · 铁质 · 钙质 · 叶酸

菜

(4人份)

## 烤丝瓜

材料：丝瓜1条 白虾米1/2大匙 大蒜2瓣 40厘米正方锡箔纸1张 水1/2杯

调料：盐1/4小匙

- 做法：
1. 丝瓜去皮，对半剖开，再切厚片。
  2. 大蒜切末，白虾米略洗，沥干水分备用。
  3. 锅中加入猪油1大匙烧热，放入蒜末及白虾米，以小火爆香，再加入1/2杯水与调料烧热。
  4. 丝瓜排入锡箔纸中，淋上烧好的调味酱汁，包卷密实。
  5. 烤箱热至200℃，放入包好的丝瓜，纸膨胀后再烤3分钟即可取出装盘。



菜  
(1人份)



营养盒 · 维生素A · 维生素C · 膳食纤维

## 罗蔓色拉

材料：罗蔓菜 100 克

调料：A 蜂蜜 1 小匙 黑胡椒末 1/4 小匙 油醋汁 1/2 大匙

B 橄榄油 1 大匙

做法：1. 将罗蔓菜清洗干净，放入冰水中冰镇 30 分钟。

2. 将罗蔓菜捞出，沥干水分放入盘中，用调料 A 拌匀，并将调料 B 滴在色拉上即可。

### 贴心叮咛

- 利用冰水浸泡的蔬菜质地会变脆。
- 可加入孕妇个人喜好的蔬菜，如小黄瓜、番茄、豌豆苗等，也可用生菜替代罗蔓菜。
- 油醋汁可在一般超市的罐头类陈列架上买到。

