



科学孕育更轻松

绿色孕
期系列

胎儿健脑食谱

孕早期呕吐的食疗

如何通过饮食调理妊娠贫血

孕期科学营养十大准则

让孕育成为享受

十月怀胎食谱

Shiyue Huaitai Shipu

总顾问/吴阶平

指导专家/严仁英 黄醒华 戴淑凤

中国人口出版社



十月怀胎食谱

Shiyue Huaitai Shipu

本册编著/杨 丽

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎食谱/杨丽编著. -北京:中国人口出版社,2004. 11

(幸福2+1)

ISBN 7-80202-075-1

I. 十… II. 杨… III. 孕妇-妇幼保健-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第117018号

十月怀胎食谱

杨 丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市通州次渠印刷厂
开 本	710×1010 1/16
印 张	11.125
字 数	107千字
版 次	2004年12月第1版
印 次	2004年12月第1次印刷
书 号	ISBN 7-80202-075-1/R·412
定 价	16.80元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1. 儿童第一。
- 2. 消灭贫穷：投资于儿童。
- 3. 对所有儿童一视同仁。
- 4. 照顾每一个儿童。
- 5. 让所有儿童受教育。
- 6. 保护儿童不受伤害和剥削。
- 7. 保护儿童免受战争影响。
- 8. 防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9. 倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10. 为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编 委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
	刘恩娟	刘 云	刘春林	师建平	乔晓凡
	李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
	张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
	杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
	梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝



红烧鸡块



豆腐鲜汤面



海鲜面



親子饭



清風拉面



盖浇饭



营养麦片



巧克力蛋糕



木瓜嵌提子



腌黄瓜



白切鸡



火腿汉堡



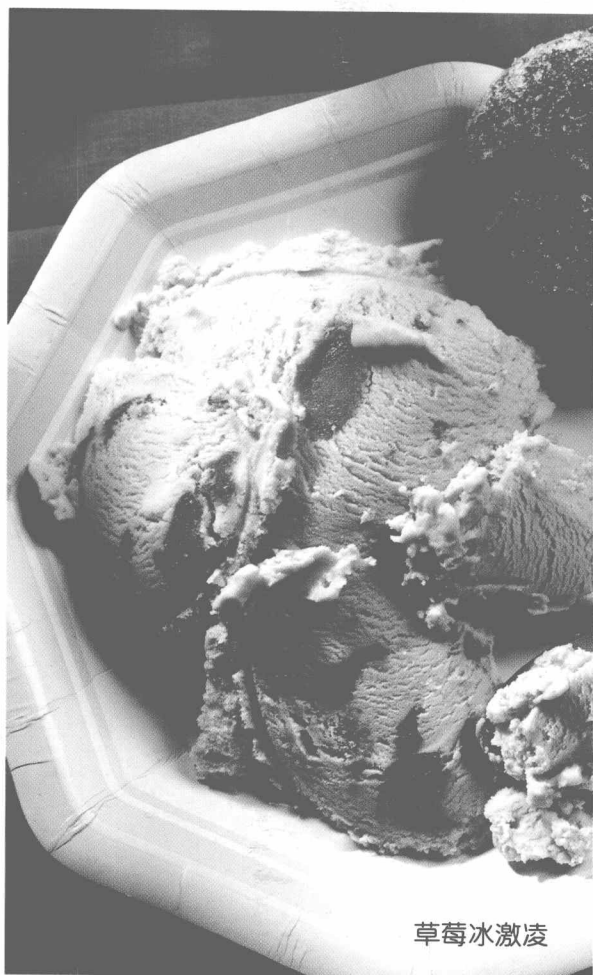
黑椒大排



野山菌饭

十月怀胎食谱

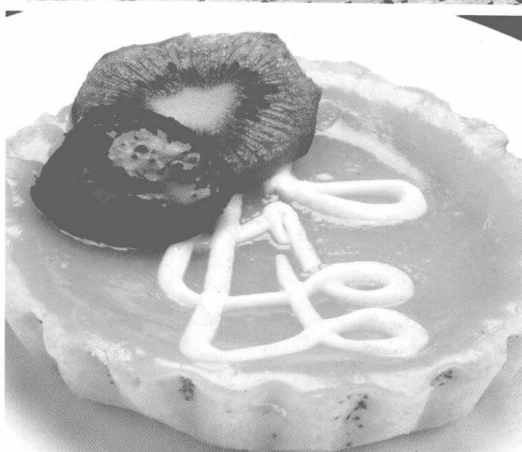
SHIYUE HUATAI SHIPU



草莓冰激凌



水果蛋糕



水果蛋糕



鲜莓面包



干炸鲑鱼卷

十月怀胎食谱

SHIYUE HUATAI SHIPU

写在前面.....

生一个健康、聪明、可爱的孩子，是天下父母的共同心愿。

人的生命是从受精卵开始的，从一个重 1505 微克的受精卵，到出世时约 3000 克的婴儿，这个发育生长的过程完全依赖于母体供应营养。在漫长的十月怀胎过程中，虽然影响胎儿正常发育的因素是多方面和复杂的，但是，孕妇适宜而均衡的营养无疑是最主要的。

科学研究表明，孕妇营养不足会直接影响胎儿的细胞分裂、蛋白质合成以及大脑发育，造成婴儿后天在精神和智力上不挽回的缺损，进而影响孩子的未来。

为了满足广大孕妇对营养的需要，我们本着产前补胎的科学原则，根据营养学原理和女性妊娠常见病征编写了这本《十月怀胎食谱》。

全书从饮食保健的角度，详细介绍了早、中、晚不同怀孕阶段饮食营养的重要性和摄入原则，针对性地列出了数百种食谱的配料、制法和功效，具有较强的科学性和实用性，是广大孕妇家庭饮食的良师益友。

“幸福 2+1”丛书编委会



[第1章] 孕早期营养食谱

胎儿的主要器官在孕早期开始全面形成,孕妇需要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水在内的全面营养供给。

一、孕早期营养常识	3
二、食谱	3
1. 清爽小菜	3
2. 美味佳肴	11
3. 溶溶汤羹	33
4. 营养粥	40
5. 主食	43
6. 饮品	50
三、功能菜谱	53
1. 妊娠呕吐的饮食	53
2. 胎儿健脑的饮食	61



[第2章] 孕中期营养食谱

到妊娠中期，大部分孕妇的妊娠反应已消失，食欲改善，饮食量增加，要特别注意蛋白质、脂肪、钙、铁等营养素的摄入，以防缺铁性贫血等疾病。

一、孕中期营养常识	65
二、食谱	65
1. 清爽小菜	65
2. 美味佳肴	75
3. 溶溶汤羹	90
4. 营养粥	97
5. 主食	103
6. 饮品	111
三、功能菜谱	117

[第 3 章] 孕晚期营养食谱

在这一时期，胎儿发育迅速需要更多的营养，也是母体基础代谢高峰的时期。孕妇对饮食的质量的要求应高一些，所需营养素更趋于针对性。

一、孕晚期营养常识	125
二、食谱	125
1. 清爽小菜	125
2. 美味佳肴	131
3. 溶溶汤羹	147
4. 营养粥	150
5. 主食	154
6. 饮品	160
三、功能菜谱	163
1. 肌肉抽搐的饮食	163
2. 妊娠浮肿的饮食	167



第1章

孕 早 期

营 养 食 谱

胎儿的主要器官在孕早期开始全面形成,特别是大脑与神经系统的发育较为迅速。如果母体蛋白质缺乏,可引起胎儿生长迟缓,胎儿过小,甚至胎儿畸形等现象;孕早期无机盐、铜、锌摄入不足,可以导致胎儿内脏、骨骼畸形,引起中枢神经系统发育不良或畸形,生长发育迟缓;孕期缺碘可以导致孩子呆小症,孕早期维生素 E 缺乏可以引起流产。

- ✦ 多样饮食摄入全面营养
- ✦ 少食多餐减轻妊娠反应
- ✦ 多吃易消化的食物

一、孕早期营养常识

孕早期是指怀孕期的前3个月,即0~11周。这个时期,主要是胚胎发育期,胎儿生长缓慢,平均每天增长1克左右,孕妇的饮食量和孕前大体相同。胎儿的主要器官在孕早期开始全面形成,特别是大脑与神经系统的发育较为迅速。如果母体蛋白质缺乏,可引起胎儿生长迟缓,胎儿过小,甚至胎儿畸形等现象。

孕早期无机盐、铜、锌摄入不足,可以导致胎儿内脏、骨骼畸形,引起中枢神经系统发育不良或畸形,生长发育迟缓;孕期缺碘可以导致孩子呆小症,孕早期维生素E缺乏可以引起流产。

因此,孕妇需要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水在内的全面营养供给。

孕早期的孕妇往往伴有一定程度的妊娠反应,主要表现为恶心,呕吐,食欲不振,挑食和偏食,极易造成营养失衡。所以,孕早期的饮食安排应特别注意以下几点:

- (1) 多样饮食摄入全面营养。
- (2) 少食多餐减轻妊娠反应。
- (3) 多吃易消化的食物。

二、食谱

1. 清爽小菜

• 扒三片

【原料】马铃薯 100 克, 黄瓜 100 克, 西红柿 150 克, 精盐、醋、味精、芝麻

