

YUNGGHANGQI
YINGYANG YU
YINSHI GUANSHU



孕产期

营养与饮食全书



营养专家的专业饮食营养指导



胡敏 编著

孕前、孕期每个月、产褥期、哺乳期、
断奶期、恢复期**全程营养方案**

 化学工业出版社

孕产期 营养与饮食全书

YUNCHANQI

YINGYANG YU
YINSHI QUANSHU

胡敏 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书从备孕开始讲起,重点讲述孕产全程,包括孕期每个月、产褥期、哺乳期、断奶期、恢复期,准妈妈的生理心理变化、营养需要与饮食调养等内容,并为各个时期的孕产妇推荐了多款菜品、汤粥、主食等食谱,还针对孕产不同时期列举了简单实用的一日食谱安排。为准妈妈孕育宝宝、新妈妈哺育宝宝打下良好的营养物质基础。

图书在版编目(CIP)数据

孕产期营养与饮食全书 / 胡敏编著. —北京: 化学工业出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-122-17463-5

I. ①孕… II. ①胡… 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(2013)第111647号

责任编辑: 邱飞婵
责任校对: 战河红

文字编辑: 谢蓉蓉
装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京云浩印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张19 字数299千字 2013年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

前言

女性孕育生命的过程是这个世界上最复杂，也是最奇妙的过程。从准备怀孕到十月怀胎，再到哺育婴儿，女性在生理心理上都发生着许多微妙的变化。如果准妈妈不了解自己身体发生的变化，不清楚自己的营养需要，将会直接影响胎儿的生长发育。

本书从孕前期开始，到哺乳期结束，详细介绍了准妈妈及乳母在孕期和哺乳期生理心理上发生的变化及营养需要；准妈妈及乳母如何通过合理饮食满足自身营养需要，从而保证胎儿的健康生长；准妈妈及乳母可以选用的各式菜肴及其做法；准妈妈及乳母在饮食上的禁忌，并列举出了许多可供参考的一日食谱举例。

本书内容细致翔实，贴近生活，在“精品菜肴”中，列举了许多菜系的经典菜肴，并为不同生理期的女性准备了许多简单实用的一日食谱；需要注意的是食谱是一人份的量，而菜肴往往是一家人的量。通过本书准妈妈们可以清楚地了解自身的各种变化，从容淡定地应对整个孕期及哺乳期，身心愉快地享受妊娠给自己带来的幸福快乐。准妈妈们可以根据自身的饮食习惯及生理需要，选择制作一些营养丰富，并适合自己口味的菜肴。做一位快乐的妈妈，生一个健康的宝宝。

在这里要感谢潘剑峰、陈蓉给予的帮助和支持。

限于编著者水平，书中疏漏及不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编著者

2013年8月

目录

第一章 备孕期 / 001

生理状况 / 002

规律生活, 避免接触有毒有害物质, 夫妻双方积极备孕 / 002

用基础体温法测算排卵周期 / 002

受精卵的形成 / 002

饮食调养 / 003

保证营养丰富全面, 保证每天的饮食结构合理 / 003

多吃富含叶酸的食物 / 003

精品菜肴 / 003

一、炒菜类 / 003

番茄烧菜花 / 003

什锦青菜 / 004

辣炒香干 / 004

双椒炒肉丝 / 004

鸭丝绿豆芽 / 005

芹菜木耳炒肉丝 / 005

莲藕小丸子 / 005

鱼香肉丝 / 006

水煮鱼 / 006

红烧黄鱼 / 007

胡萝卜炒猪心 / 007

啤酒笋烧鸭 / 007

泡菜萝卜炒牛肉 / 008

大葱焖羊肉 / 008

二、汤类 / 008

木瓜杏仁银耳汤 / 008

芥菜山药羹 / 009

海鲜豆腐羹 / 009

酸辣猪血豆腐汤 / 009

黄豆花生炖猪蹄 / 010

三、米面类 / 010

虾仁胡萝卜炒面 / 010

虾肉水饺 / 010

家常鸡米饭 / 011

香菇鸡粥 / 011

黑参粥 / 011

八宝炒年糕 / 011

一日食谱举例 / 012

第二章 孕一个月 / 014

生理状况 / 015

怀孕后在体内激素作用下,身体会发生的变化 / 015

其他可能已怀孕的迹象 / 016

计算分娩日期 / 017

受精卵的发育 / 017

避免性生活,远离危害 / 017

饮食调养 / 018

补充叶酸十分重要 / 018

尽量选择纯天然的食物 / 018

接触电脑的准妈妈饮食调养 / 018

精品菜肴 / 019

一、炒菜类 / 019

酸辣圆白菜 / 019

枸杞豆腐 / 019

甜脆黄瓜 / 020

糖醋胡萝卜 / 020

香椿拌豆腐 / 020

银耳拌豆芽 / 020

牛肉末炒芹菜 / 021

奶香鸡脯油菜 / 021

红烧扁鱼 / 021

糖醋小肉丸 / 022

二、汤类 / 022

芋头豆腐鲜虾汤 / 022

酸辣肚丝汤 / 023

芦笋瘦肉汤 / 023

猪肚萝卜汤 / 023

莼菜豆腐番茄汤 / 024

老姜煲牛展汤 / 024

山药鱼片汤 / 025

佛手姜汤 / 025

葡萄姜蜜茶 / 025

柠檬汁 / 025

芒果拌酸奶 / 026

三、米面类 / 026

玉米面鸡蛋饼 / 026

竹菇姜粥 / 026

粟橘饭 / 027

煮栗子 / 027

荷叶莲子枸杞粥 / 027

绿豆粥 / 027

一日食谱举例 / 028



第三章 孕二个月 / 030

生理状况 / 031

孕早期生理表现 / 031

胎儿的发育 / 031

选择合适的孕妇鞋 / 032

绝对避免性生活，开始实行胎教 / 032

饮食调养 / 033

膳食应以清淡、易消化、口感好为主要原则 / 033

早孕反应严重，可少食多餐，增加食欲 / 033

精品菜肴 / 034

一、炒菜类 / 034

葱油豆干拌茼蒿丝 / 034

凉拌黑木耳 / 035

番茄拌黄瓜 / 035

芝麻花生拌菠菜 / 035

油烧菜花 / 035

手撕包菜 / 036

剁椒四季豆 / 036

蔬菜沙拉 / 036

麻酱猪肉 / 037

蒜薹炒肉丝 / 037

椒油牛百叶 / 037

萝卜炖羊肉 / 038

猪肝凉拌瓜片 / 038

红烧豆腐丸子 / 038

茼蒿炒鱿鱼 / 038

二、汤类 / 039

白菜奶汁汤 / 039

砂仁鲫鱼汤 / 039

丝瓜花绿豆汤 / 039

山楂牛肉猪蹄汤 / 039

安胎鲫鱼砂仁汤 / 040

鸭血豆腐汤 / 040

椰汁奶羹 / 040

三、米面类 / 041

豆腐馅饼 / 041

豆腐皮粥 / 041

莲子芋肉粥 / 041

菠菜粥 / 041

小米海参粥 / 042

什锦甜粥 / 042

一日食谱举例 / 042

第四章 孕三个月 / 044

生理状况 / 045

孕期乳房的变化 / 045

其他生理迹象 / 045

胎儿的发育 / 047

饮食调养 / 047

镁和维生素 A 对胎儿发育的重要性 / 047

控制食盐量, 加强钙和维生素 D、维生素 E 的补充 / 048

多喝水, 多吃富含膳食纤维的食物 / 048

精品菜肴 / 048

一、炒菜类 / 048

什锦豆腐煲 / 048

酸辣莴笋 / 049

桂花(玫瑰)糯米藕 / 049

醋熘卷心菜 / 049

春笋烩蚕豆 / 050

鱼香茄子煲 / 050

木瓜布丁 / 050

竹笋肉丝 / 050

山药木耳炒虾球 / 051

咖喱牛肉土豆丝 / 051

香辣红烧带鱼 / 051

二、汤类 / 052

蘑菇豆腐汤 / 052

绿豆排骨汤 / 052

当归羊肉汤 / 052

乌鸡栗子滋补汤 / 053

红豆芋头糖水 / 053

三、米面类 / 053

南瓜小米粥 / 053

二米蚕豆粥 / 053

大蒜海参粥 / 054

萝卜饼 / 054

酸辣粉 / 054

冬瓜饺 / 055

红薯烙 / 055

香蕉薄饼 / 055

椰奶冻糕 / 055

一日食谱举例 / 056



第五章 孕四个月 / 058

生理状况 / 059

准妈妈逐渐适应身体上的改变, 更像个孕妇了 / 059

胎儿的发育 / 060

如何应对饥饿感 / 060

准妈妈服装的选择及如何应对出汗 / 061

适度性生活 / 061

饮食调养 / 061

食欲大增, 合理加餐 / 061

食品要多样化, 食物要荤素、粗细搭配 / 061

精品菜肴 / 062

一、炒菜类 / 062

凉拌葱油萝卜丝 / 062

蚝油菜花 / 062

酸辣藕丁 / 063

虾仁炒韭菜 / 063

菠菜煎豆腐 / 063

菠萝鸡胗 / 063

砂仁鲫鱼 / 064

琵琶豆腐 / 064

番茄炒鸡蛋 / 065

香菇拌鱼 / 065

酸菜炒牛肉 / 065

鸡脯扒小白菜 / 065

啤酒洋葱焖鸭 / 066

糖醋带鱼 / 066

榨菜羊肉末 / 066

二、汤类 / 067

海带豆腐汤 / 067

玉米花生排骨汤 / 067

雪菜笋片汤 / 067

鲜蘑肉丸汤 / 068

酸萝卜老鸭汤 / 068

三、米面类 / 068

牡蛎粥 / 068

营养饺子 / 069

粉丝虾仁 / 069

二米面发糕 / 069

肉末粉丝煲 / 070

家常炒面 / 070

一日食谱举例 / 070

第六章 孕五个月 / 073

生理状况 / 074

控制体重的合理增长，适应腹部隆起带来的改变 / 074

感受胎动 / 074

乳房的改变、“妊娠斑”的困扰等 / 074

胎儿的发育 / 075

言语交流是很好的早期胎教 / 076

性生活解禁及产前检查 / 076

饮食调养 / 076

每日膳食供给量逐步增加，由少到多 / 076

吃好早餐 / 077

精品菜肴 / 077

一、炒菜类 / 077

小烧什锦 / 077

炒素蟹粉 / 078

上汤油菜 / 078

清蒸冬瓜熟鸡 / 078

鱼头木耳煲 / 079

葱香牛肉丝 / 079

干贝乌骨鸡 / 080

苦瓜酱茄子 / 080

奶油黄金虾 / 080

香菇焖南瓜 / 081

洋葱黑椒牛肉 / 081

酸菜小黄鱼 / 081

榨菜碎米鸡 / 082

二、汤类 / 082

香菇肉羹汤 / 082

酸汤牛腩 / 083

蔬菜海鲜汤 / 083

笋干老鸭汤 / 083

辣牛肉汤 / 084

山药栗子猪肚汤 / 084

三、米面类 / 085

香菇鸡肉粥 / 085

南瓜红薯玉米粥 / 085

鸡茸豆腐胡萝卜粥 / 085

洋葱牛肉炒饭 / 086

炸肉末饭卷 / 086

韭菜鸡蛋虾皮素馅饺子 / 086

打卤面 / 087

一日食谱举例 / 087



第七章 孕六个月 / 090

生理状况 / 091

子宫的变化 / 091

身体的其他变化 / 091

胎儿的发育 / 091

孕妇服的选择 / 092

合理胎教, 合理运动 / 092

如何预防黄褐斑的形成 / 092

饮食调养 / 093

营养全面提升 / 093

补铁、补钙是关键 / 093

多吃润肠通便的食品 / 093

精品菜肴 / 094

一、炒菜类 / 094

橘皮海带丝 / 094

雪里蕻烧豆腐 / 094

木耳鸡蛋炒鸡丁 / 094

蘑菇猪排 / 095

孜然鱿鱼 / 095

川冬菜炒鲜蚕豆 / 095

淮山瘦肉煲乳鸽 / 096

芝士肉丸 / 096

猪肝炒菠菜 / 096

木耳炒鱿鱼 / 097

胡萝卜炖牛腩 / 097

胡萝卜豆腐肉泥 / 098

烧香菇鹌鹑蛋 / 098

牛奶咖喱土豆 / 098

红烧豆腐丸子 / 099

虾米炒芹菜 / 099

马哈银鱼卷 / 099

二、汤类 / 100

水果银耳羹 / 100

荔枝大枣汤 / 100

枸杞花生蛋汤 / 100

牛奶南瓜汤 / 100

黄豆排骨汤 / 101

三、米面类 / 101

蜜烧红薯 / 101

海带焖饭 / 101

菜合 / 102

黄花瘦肉粥 / 102

鸡柳奶酪汉堡 / 102

芝麻酱拌面 / 103

芝士米饭 / 103

南瓜包子 / 104

一日食谱举例 / 104

第八章 孕七个月 / 107

生理状况 / 108

如何预防妊娠纹的形成 / 108

如何预防下肢水肿及适应身体的沉重感 / 108

“消化不良”是激素惹的祸 / 109

少用以下方法减轻孕期胃灼热的不适感 / 109

如何减轻便秘症状 / 110

充足睡眠，合理运动 / 111

胎儿的发育 / 111

听音乐、抚摩是很好的胎教方法 / 111

饮食调养 / 112

每天五至七餐，多吃坚果类 / 112

精品菜肴 / 112

一、炒菜类 / 112

香菇油菜 / 112

西兰花拌黑木耳 / 113

干煸冬笋 / 113

家常干煸四季豆 / 114

红烧兔肉 / 114

红烧带鱼 / 114

清炸黄鱼 / 115

黄花菜炒牛肚 / 115

猪肉炖粉条 / 115

二、汤类 / 116

黑木耳大枣汤 / 116

丸子汤 / 116

豆腐苦瓜汤 / 117

南瓜绿豆薏米汤 / 117

豆腐脑 / 117

清炖猪肉汤 / 118

椰奶鸡蛋羹 / 118

三、米面类 / 118

银耳苹果瘦肉粥 / 118

红豆绿豆粥 / 118

山药薏米大枣粥 / 119

紫甘蓝乳酪烩米饭 / 119

羊肉麻油饭 / 119

美味土豆饼 / 120

葱香鸡蛋软饼 / 120

南瓜馒头 / 120

一日食谱举例 / 121



第九章 孕八个月 / 123

生理状况 / 124

胎儿增大带来的改变 / 124

保证 1 小时午睡 / 124

几种消除分娩时肌肉无效紧张的方法 / 124

胎儿的发育 / 125

胎动的监测 / 125

饮食调养 / 125

多吃富含矿物质、维生素和蛋白质的食品，多吃鱼类及坚果类 / 125

少吃多餐，控制体重增长 / 126

妊娠晚期饮食安排 / 126

精品菜肴 / 126

一、炒菜类 / 126

松仁海带 / 126

虎皮青椒 / 127

镶肉藕盒 / 127

蒜香茄子 / 127

糖醋排骨 / 128

荷包鲫鱼 / 128

粉蒸鱼 / 128

羊肉炖萝卜 / 129

豆芽炒猪肝 / 129

甜椒牛肉丝 / 129

客家酿苦瓜 / 130

麻辣牛肚 / 130

二、汤类 / 131

菠菜汤 / 131

紫菜虾皮汤 / 131

鸡脚花胶汤 / 131

黄豆芽蘑菇汤 / 131

肉末鸡蛋羹 / 132

三、米面类 / 132

银耳粥 / 132

鹌鹑粥 / 132

香菇鸡肉猪肚粥 / 132

红薯三宝粥 / 133

黑木耳粥 / 133

八宝粥 / 133

虾片粥 / 133

莲子鸡头粥 / 134

胡萝卜土豆饼 / 134

胡萝卜猪肉馅大包子 / 134

紫薯南瓜馒头 / 135

一日食谱举例 / 135

第十章 孕九个月 / 138

生理状况 / 139

胎儿入盆带来的改变 / 139

身体可能出现的其他症状 / 139

胎儿的发育 / 139

节制性生活 / 140

饮食调养 / 140

高营养密度饮食，注意适度活动 / 140

多吃富铁食物，以增加胎儿体内铁的贮备 / 141

少吃多餐，注意饮食卫生 / 141

精品菜肴 / 141

一、炒菜类 / 141

哈密瓜蒸蛋 / 141

豆芽烧鲫鱼 / 141

花生拌菠菜 / 142

彩椒炒玉米 / 142

竹笋炒三丝 / 142

土豆烧鸡翅 / 143

鱼香肝片 / 143

春笋烧兔 / 143

二、汤类 / 144

菌菇蔬菜汤 / 144

鱼片山药汤 / 144

黑木耳炖猪心 / 144

翡翠鱼羹 / 145

猕猴桃黄瓜饮 / 145

三、米面类 / 145

香蕉煎饼 / 145

藕粉粳米粥 / 146

松子仁粥 / 146

微波炉烤红薯 / 146

紫菜卷 / 146

鱼肉馄饨 / 147

乌鸡糯米葱白粥 / 147

蛋黄莲子粥 / 147

美味肉饼 / 147

巧克力蛋糕 / 148

火腿比萨饼 / 148

川味牛肉面 / 149

小虾米白菜猪肉馅饼 / 149

一日食谱举例 / 150



第十一章 孕十个月 / 152

生理状况 / 153

不规则阵痛、水肿更加明显 / 153

胎儿的发育 / 153

放松心情，充分休息，适当活动 / 153

严禁性生活 / 154

饮食调养 / 154

少食多餐，选择易消化、营养价值高的食物 / 154

第一产程，补充水分很重要 / 154

精品菜肴 / 155

一、炒菜类 / 155

翡翠南瓜 / 155

瓜皮肉丝 / 155

豌豆苗炒鸡肝 / 156

虾子海参 / 156

海参烧猪肉 / 156

豉油皇鸡 / 157

萝卜炖羊肉 / 157

酱汁鳕鱼 / 157

二、汤类 / 158

山药南瓜羹 / 158

玉米蚕豆羹 / 158

冰糖银耳莲子羹 / 159

百合绿豆牛奶羹 / 159

鳝鱼汤 / 159

海参木耳汤 / 160

冬瓜虾仁汤 / 160

木耳肉丝海米蛋汤 / 160

黄鱼羹 / 161

黄花猪心汤 / 161

三、米面类 / 161

枸杞叶芹菜粥 / 161

酸枣粳米粥 / 162

莲子糯米粥 / 162

核桃芝麻糊 / 162

红糖糯米藕 / 162

茯苓煎饼 / 163

大葱猪肉馅饼 / 163

臊子面 / 164

白菜猪肉馅包子 / 164

一日食谱举例 / 165

第十二章 产后一个月 / 167

生理状况 / 168

生殖器官的变化 / 168

乳房变化 / 168

消化系统变化 / 168

泌尿系统变化 / 168

体温变化 / 168

恶露变化 / 169

产后运动从产后一周开始 / 169

饮食调养 / 169

开胃为主的产后第一周 / 169

补血为要的产后第二周 / 170

产后第三、四周以催乳饮食为主 / 170

新妈妈的营养误区 / 170

精品菜肴 / 171

一、月子第一周的菜谱 / 171

鲜姜蒸蛋 / 171

蛋花小米粥 / 171

海参粥 / 172

月子米酒水 / 172

月子汤 / 172

养肝汤 / 173

四神粥 / 173

甜糯米粥 / 173

红豆汤 / 173

小米红糖粥 / 174

鸡血藤红糖鸡蛋汤 / 174

龙眼肉粥 / 174

当归生姜羊肉汤 / 174

大枣龙眼茶 / 175

桃仁粳米红糖粥 / 175

大枣养肝汤 / 175

藕粉羹 / 175

陈皮粥 / 175

萝卜排骨汤 / 176

山楂粥 / 176

鸡丝小米粥 / 176

何首乌粥 / 177

番茄瘦肉汤 / 177

苋菜粥 / 177

鸡蛋豆腐 / 177

