

北京协和医院临床营养科教授于康作序推荐

妈咪学堂
· 妈咪厨房 ·

长胎不长肉^的

孕期营养餐单

王兴国 滕越 孙岗 / 著

临床营养专家携手孕产妇执业营养师 精心编写



◆ 胎儿靠妈妈的血液滋养，与脂肪和体重无关



◆ 孕期体重超标不仅让你臃肿难堪，更为宝宝一生的健康埋下隐患



◆ 最家常的食材，最营养的搭配，最简单的做法——临床营养专家教你吃对美味不过量



中国妇女出版社



长胎不长肉的 孕期营养餐单

王兴国 著
滕越 孙越 岗

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

长胎不长肉的孕期营养餐单 / 王兴国, 滕越, 孙岗著. — 北京: 中国妇女出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5127-0675-0

I. ①长… II. ①王…②滕…③孙… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第069058号

长胎不长肉的孕期营养餐单

作者: 王兴国 滕越 孙岗 著

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 吴晓莉

版式设计: 博越图文·程然

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京楠萍印刷有限公司

开本: 188×210 1/24

印张: 8.5

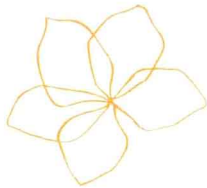
字数: 164千字

版次: 2013年6月第1版

印次: 2013年6月第1次

书号: ISBN 978-7-5127-0675-0

定价: 29.80元



《中国0~6岁儿童营养发展报告(2012)》指出,从胎儿期至出生后2岁的1000天,是决定其一生营养与健康状况的最关键时期。胎儿期是人生起跑的开端,无论是体格生长,还是智能发育,都将受益于母亲良好的营养和健康的生活。

孕期营养状况的好坏不但影响宝宝的发育,也对母亲本身有重要意义。妊娠期贫血、妊娠期糖尿病、妊娠高血压、产后肥胖等是很常见的问题,而它们都与孕期饮食营养息息相关。如何孕育健康、聪明的宝宝,又维护母亲健康和良好体形,是一个重要的话题。

关于孕期营养,目前常见的错误是饮食摄入过多或不平衡,导致孕期体重增长过多、过快,增加了患妊娠糖尿病、妊娠高血压的风险。与此同时,铁、钙、锌、维生素D等微量营养素缺乏也不少见,孕妇缺铁性贫血患病率居高不下就是例证。这说明普及孕期科学饮食、合理营养的知识任重道远。

“长胎不长肉”只是人们对孕期饮食营养的通俗理解,但却蕴涵着一个重要课题,即如何用较小的体重增长来保障胎儿良好的发育。显然,要实现这一

点就离不开合理的饮食搭配。盲目、片面地“增加营养”或寄希望于多吃“某种食物”都是错误的。

很高兴看到我的三位大学同班同学对这一话题进行了深入且细致的探讨,并出版本书。他们各有侧重地从营养科普、美食制作和孕期营养咨询三个方面联合起来,牢牢把握饮食搭配这一核心原则,给孕妇手把手的具体指导。可以说,字里行间流露出他们对这一重要问题的深刻理解,体现了他们多年来在此领域的知识和经验积累,显示出他们为广大孕妇提供既科学又实用的营养解决方案的高超水平。因此,我有理由期待并相信广大读者能从中发现所期待的重要信息,并借此维护整个孕期的合理营养。

我衷心祝贺本书的出版,并为我的三位同学感到骄傲。

是为序。

于康

2013年1月23日于北京协和医院



前言

《长胎不长肉》一书出版以后，受到很多孕妈妈的欢迎，我们也收到不少读者的反馈意见。人们对孕期饮食营养越来越重视，并对科学指导孕期膳食提出了更高的要求。

在《长胎不长肉》一书中，我和北京海淀区妇幼保健院的滕越医师一起重点讨论了孕期饮食营养的核心问题，如监测体重合理增长、建立科学膳食结构、保证食品安全、合理进行营养补充以及妊娠期糖尿病、贫血和高血压的饮食管理等。受篇幅所限，只提供了少量食谱以及健康菜肴的制作方法。很多读者想了解更多食谱以及孕期菜肴的制作方法，毕竟几乎所有关于孕期饮食营养的理论最终都要通过食谱或菜肴来落实，饭碗和餐盘才是保障孕期营养的终极手段。

于是，再接再厉，我们找来另一位作者孙岗，他也是我们中山医科大学营养系88届的同学，既擅长品尝、鉴赏美食，又擅长制作拍摄。仨同学一起合作，推出图文并茂的《长胎不长肉的孕期营养餐单》。秉承上一本书半专业、半科普的写作风格，这本书我们确立了3个独特的原则，以使我们推出的这

本孕期食谱书与众不同。

首先，所有餐单或菜谱都不能背离孕期膳食结构的整体搭配。

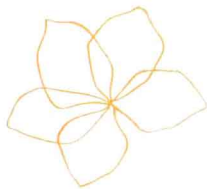
其次，尽量立足于家庭烹调，简单方便，易于制作。

最后，可能也是最令人心动的，所有食谱不但美味，且能兼顾各地饮食特色。

我知道，很多孕妇都想尽力吃得好一些，找一些比较健康的食物或菜肴来吃，但由于大多数人的饮食都太局限于一时一地的习惯和风俗，未能看到或借鉴其他更多地区的菜肴或烹调方法，结果不少孕妇每天都在为做什么菜肴而发愁，单调、重复是他们餐桌的真实写照。其实，随着经济发展，各个地区的食材互通有无，购买不难，只要能摆脱地域或饮食习惯的局限，孕期食谱也可以丰富多样。期望本书能够帮助读者突破局限，让孕妇吃得合理，吃得健康，吃得开心。

王兴国

2012年10月13日于大连



第一章 作好准备

- 孕期膳食宝塔，把握食物数量 / 002
- 十大类食物，把握食材重点 / 004
- 三个基本原则，科学调配孕期食谱 / 011
- 了解调味品，烹制出美味健康 / 012
- 工欲善其事，必先利其器 / 015
- 体重增长曲线图，吃对美味不过量 / 018



第二章 孕早期每日营养配餐

- 孕早期营养需求及饮食原则 / 022
- 孕早期一日营养餐单 1 / 024
 - 早餐：西红柿鸡蛋面 / 025
 - 早餐：自制豆浆 / 026
 - 加餐：香蕉 / 027
 - 午餐：二米饭 / 027
 - 午餐：清蒸鱼 / 028
 - 午餐：香菇烧油菜 / 030
 - 晚餐：花卷 / 031
 - 晚餐：糊辣凉粉 / 031
 - 晚餐：肉末儿酿彩椒 / 032
 - 加餐：酸奶 / 033
 - 加餐：大杏仁 / 033
- 孕早期一日营养餐单 2 / 034
 - 早餐：鱼片粥 / 035
 - 早餐：煮鸡蛋 / 035





- 加餐： 杂果 / 036
- 午餐： 全麦馒头 / 036
- 午餐： 懒人蒸排骨 / 038
- 午餐： 盐水菜心 / 039
- 晚餐： 红豆米饭 / 040
- 晚餐： 老醋红菜薹 / 041
- 晚餐： 芹菜炒肉 / 042
- 加餐： 酸奶 / 042
- 加餐： 核桃 / 042

孕早期一日营养餐单 3 / 043

- 早餐： 炒米粉 / 044
- 早餐： 自制豆浆 / 045
- 早餐： 四川泡菜 / 045
- 加餐： 猕猴桃 / 046
- 午餐： 四季豆牛肉蒸面 / 046
- 午餐： 紫菜虾皮汤 / 047
- 晚餐： 杂粮米饭 / 048
- 晚餐： 蒸蛋羹 / 049
- 晚餐： 电饭锅蒸鱼 / 050
- 晚餐： 水煮生菜 / 050
- 加餐： 早餐奶 / 050

孕早期一日营养餐单 4 / 051

- 早餐： 生肉包 / 052
- 早餐： 青菜汤 / 052
- 加餐： 葡萄 / 054

- 午餐： 全麦馒头 / 054
- 午餐： 甜椒炒鱼片 / 054
- 午餐： 素豆腐 / 055
- 晚餐： 菜心粒蛋炒饭 / 055
- 晚餐： 杂菌汤 / 056
- 晚餐： 清炒莴笋丝 / 057
- 加餐： 低乳糖牛奶（舒化奶） / 058
- 加餐： 开心果 / 058

孕早期一日营养餐单 5 / 059

- 早餐： 法棍面包 / 060
- 早餐： 牛肉汤 / 060
- 加餐： 苹果 / 061
- 午餐： 烙饼 / 061
- 午餐： 懒人冬瓜 / 062
- 午餐： 菜干猪骨老火汤 / 063
- 晚餐： 杂粮粥 / 064
- 晚餐： 豉汁蒸杂鱼 / 066
- 晚餐： 菠菜木耳炒豆腐干 / 066
- 加餐： 纯牛奶 / 067

孕早期一日营养餐单 6 / 067

- 早餐： 奶酪+全麦面包+火腿 / 068
- 早餐： 蔬菜沙拉 / 070
- 加餐： 柑橘 / 071
- 午餐： 豆沙包 / 071
- 午餐： 豆芽炒肉 / 072



午餐：节瓜乌贼汤 / 074
 晚餐：杂豆米饭 / 074
 晚餐：姜葱炒梭子蟹 / 075
 晚餐：洋葱胡椒牛仔骨 / 076
 晚餐：蚝油菜心 / 077
 加餐：豆浆 / 077
 加餐：西瓜子 / 077

午餐：素菜蛤蜊汤 / 081
 晚餐：米饭 / 081
 晚餐：西式拌黄瓜 / 081
 晚餐：米酒鸭子 / 083
 加餐：鲜牛奶 / 083



孕早期一日营养餐单 7 / 078

早餐：鲜肉馄饨 / 079
 早餐：煮鸡蛋 / 080
 加餐：西瓜 / 080
 午餐：玉米面饼 / 080
 午餐：西红柿炒牛肉 / 080



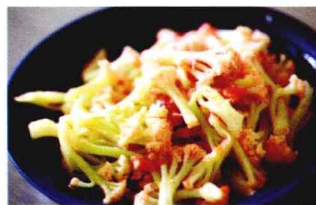
第三章 孕中期每日营养配餐

孕中期营养需求及饮食原则 / 086

孕中期一日营养餐单 1 / 088

早餐：咸蛋生菜粥 / 089
 早餐：大杏仁 / 089
 加餐：酸奶 / 089
 加餐：桃 / 089
 午餐：烙饼 / 089

午餐：煎豆腐 / 090
 午餐：辣炒蛤蜊 / 091
 午餐：西红柿炒菜花 / 092
 晚餐：粗粮汇 / 092
 晚餐：拌猪肚 / 094
 晚餐：凉拌鱼腥草 / 095
 晚餐：豌豆尖汤 / 095
 加餐：孕妇奶粉 / 096





长胎不长肉的孕期营养餐单

孕中期一日营养餐单 2 / 097

早餐：西红柿疙瘩汤 / 098

加餐：香瓜 / 098

加餐：低脂牛奶 / 098

午餐：二米饭 / 099

午餐：蒜香排骨 / 099

午餐：鲍汁三色 / 100

晚餐：全麦馒头 / 101

晚餐：芹菜炒香干 / 101

晚餐：鲜鲍鱼 / 101

加餐：孕妇奶粉 / 103

加餐：核桃 / 103

孕中期一日营养餐单 3 / 103

早餐：干蒸烧卖 / 104

早餐：低脂牛奶 / 104

加餐：杧果 / 104

加餐：酸奶 / 105

午餐：芹菜青椒肉片烩饭 / 105

午餐：虾酱蒸鸡蛋 / 105

晚餐：粗粮菜蔬炖 / 107

晚餐：白灼虾 / 108

加餐：自制黑豆豆浆 / 108

加餐：葵花子 / 109

孕中期一日营养餐单 4 / 109

早餐：臊子面 / 110

早餐：自制豆浆 / 111

加餐：草莓 / 111

加餐：酸奶 / 111

午餐：豆浆米饭 / 112

午餐：冬瓜瘦肉咸蛋紫菜汤 / 112

晚餐：牛肉荞麦面 / 112

晚餐：鱼丸海鲜青菜汤 / 114

加餐：孕妇奶粉 / 114

加餐：大杏仁 / 114

孕中期一日营养餐单 5 / 115

早餐：蔬菜包子 / 116

早餐：低脂牛奶 / 116

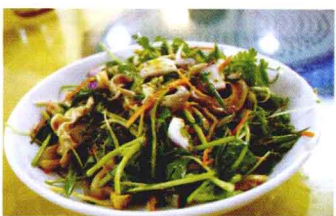
加餐：自制黑豆豆浆 / 116

加餐：木瓜 / 116

午餐：红豆米饭 / 117

午餐：清蒸小鱼 / 117

午餐：虾酱豇豆 / 117





晚餐：全麦馒头 / 118
 晚餐：苦瓜炒鸡蛋 / 118
 晚餐：油菜炒肉 / 120
 加餐：孕妇奶粉 / 121
 加餐：核桃 / 121

孕中期一日营养餐单 6 / 121

早餐：阳春面 / 122
 早餐：煮鸡蛋 / 123
 早餐：花生 / 123

加餐：枣 / 123
 加餐：孕妇奶粉 / 123
 午餐：黑米饭 / 124
 午餐：卤水蚕豆 / 124
 午餐：苦瓜牛肉 / 124
 晚餐：全麦馒头 / 125
 晚餐：炒芥菜 / 126
 晚餐：剁椒鱼头 / 126
 加餐：自制豆浆 / 126
 加餐：奶酪 / 126



孕中期一日营养餐单 7 / 128

早餐：猪肠粉 / 129
 早餐：牛腩焖萝卜 / 129
 早餐：自制豆浆 / 130
 加餐：樱桃 / 130
 加餐：酸奶 / 130
 午餐：红豆米饭 / 130
 午餐：轻煎三文鱼 / 130
 午餐：蒸蛋羹 / 132
 午餐：茭瓜炒肉 / 132
 晚餐：花卷 / 132
 晚餐：冬菇蒸鸡 / 132
 晚餐：盐水荷兰豆 / 133
 加餐：鲍鱼果 / 133
 加餐：孕妇奶粉 / 133



第四章 孕晚期每日营养配餐

孕晚期营养需求及饮食原则 / 136

孕晚期一日营养餐单 1 / 138

- 早餐：干拌面 / 139
- 早餐：自制豆浆 / 139
- 加餐：柚子 / 139
- 加餐：低脂牛奶 / 139
- 加餐：燕麦片 / 139
- 午餐：豆沙包 / 140
- 午餐：西红柿炒蛋 / 140
- 午餐：韭菜薹炒肉丝 / 141

- 晚餐：二米饭 / 141
- 晚餐：蒸鲳鱼 / 142
- 晚餐：木耳炒黄瓜 / 142
- 加餐：孕妇奶粉 / 142
- 加餐：核桃 / 142

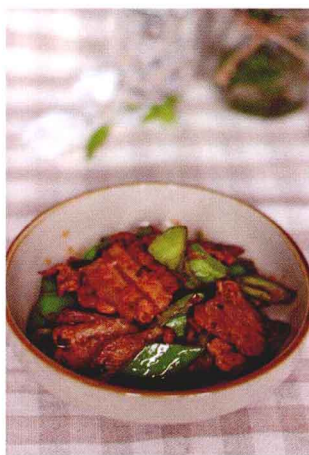
孕晚期一日营养餐单 2 / 144

- 早餐：牛肉芹菜水饺 / 145
- 早餐：自制豆浆 / 146
- 加餐：梨 / 146
- 加餐：低脂牛奶 / 146

- 加餐：蒸紫薯 / 146
- 午餐：二米饭 / 147
- 午餐：蒸鱼干 / 147
- 午餐：炒潺菜 / 148
- 晚餐：全麦馒头 / 148
- 晚餐：菜心木耳炒鸡蛋 / 148
- 晚餐：小炒肉 / 148
- 加餐：孕妇奶粉 / 150
- 加餐：大杏仁 / 150

孕晚期一日营养餐单 3 / 150

- 早餐：南派炸酱面 / 151
- 加餐：菠萝 / 152
- 加餐：低脂牛奶 / 152
- 加餐：煮芋头 / 152
- 午餐：全麦馒头 / 152
- 午餐：葱爆肉 / 153
- 午餐：蒜蓉上海青 / 153
- 晚餐：玉米面鸡蛋饼 / 154
- 晚餐：卷心菜炒肉 / 154
- 晚餐：大葱炒海肠 / 156
- 加餐：孕妇奶粉 / 156
- 加餐：开心果 / 156





孕晚期一日营养餐单 4 / 157

- 早餐：杂粮粥 / 158
- 早餐：煮鸡蛋 / 158
- 早餐：低盐腐乳 / 158
- 早餐：拍黄瓜 / 158
- 加餐：山竹 / 159
- 加餐：低脂牛奶 / 160
- 加餐：蒸红薯 / 160
- 午餐：二米饭 / 160
- 午餐：煎带鱼 / 161
- 午餐：白灼芦笋 / 162
- 晚餐：豆沙包 / 163
- 晚餐：肉末儿豆腐 / 163
- 晚餐：广式腊肠炒芥蓝 / 163
- 加餐：孕妇奶粉 / 164
- 加餐：核桃 / 164



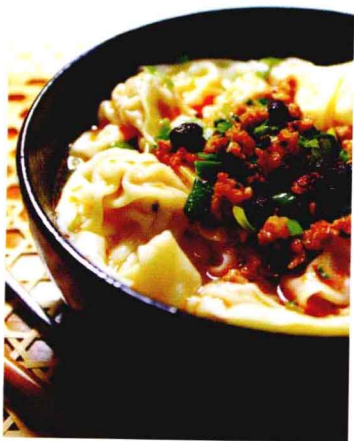
- 早餐：拌紫甘蓝 / 165
- 加餐：哈密瓜 / 167
- 加餐：自制豆浆 / 167
- 加餐：煮玉米 / 167
- 午餐：花卷 / 168
- 午餐：蒸蛋羹 / 168
- 午餐：干煸四季豆 / 168
- 午餐：豉油鸡 / 168
- 晚餐：二米饭 / 169
- 晚餐：鱼香茄子煲 / 170
- 晚餐：西蓝花炒虾仁 / 171
- 加餐：孕妇奶粉 / 171
- 加餐：西瓜子 / 171

孕晚期一日营养餐单 6 / 172

- 早餐：家常拌面 / 173
- 早餐：茶叶蛋 / 174
- 早餐：酸奶 / 174
- 加餐：石榴 / 174
- 加餐：自制豆浆 / 174
- 加餐：粗粮饼干 / 174
- 午餐：杂粮米饭 / 175
- 午餐：牛肉烩三色 / 176
- 午餐：蒜泥虾皮 / 177
- 晚餐：全麦馒头 / 177
- 晚餐：尖椒扁豆丝 / 177
- 晚餐：白灼鲜鱿 / 179

孕晚期一日营养餐单 5 / 164

- 早餐：全麦面包 / 165
- 早餐：低脂牛奶 / 165





长胎不长肉的孕期营养餐单

加餐：孕妇奶粉 / 179

加餐：榛子 / 179

午餐：裙带菠菜汤 / 184

晚餐：花卷 / 184

晚餐：熘猪肝 / 184

晚餐：菜花青椒炒肉片 / 185

加餐：孕妇奶粉 / 186

加餐：碧根果 / 186

孕晚期一日营养餐单 7 / 180

早餐：麻辣面 / 181

早餐：自制豆浆 / 181

早餐：咸鸭蛋 / 181

加餐：榴莲 / 182

加餐：全麦面包 / 182

加餐：低脂牛奶 / 182

午餐：杂豆米饭 / 182

午餐：黑椒牛肉 / 183

午餐：白菜炖虾干 / 183



附录

表1 谷类、杂豆类、薯类主要营养素含量表（以100克可食部计） / 188

表2 蔬菜主要营养素含量表（以100克可食部计） / 188

表3 水果主要营养素含量表（以100克可食部计） / 190

表4 肉类、蛋类和鱼类主要营养素含量表（以100克可食部计） / 190

表5 大豆制品主要营养素含量表（以100克可食部计） / 191

表6 奶类主要营养素含量表（以100克可食部计） / 192

表7 坚果主要营养素含量表（以100克可食部计） / 192

表8 其他食物主要营养素含量表（以100克可食部计） / 192



◆◆ 第一章 ◆◆

作好准备

大家都知道，孕妇饮食营养对胎儿生长发育至关重要。当准妈妈们确定自己怀孕之后，在饮食方面要把握食物数量，还要抓住饮食重点，有针对性地提高孕期饮食供给。要记住三个基本原则，科学调配孕期食谱，这三个基本原则为：餐餐都要有主食，餐餐都要有蛋白质食物，餐餐都要有蔬菜。



为了让读者更好地理解我们给出的餐单，并且能够举一反三，我们要先介绍一下孕期饮食的关键问题。把握住这些关键问题，就为理解、使用和拓

展孕期餐单作好了准备。家庭厨房充满了乐趣，无论夫妻哪一方站在灶台前都是伟大的，能满足一家人的营养需求是一件多么成功的事情。



孕期膳食宝塔，把握食物数量

在孕育新生命的280天中，胎儿生长发育所需的营养物质都直接来源于准妈妈的血液，间接来源于准妈妈的饮食。孕妇饮食营养对胎儿生长发育至关重要。因此，准妈妈们确定自己怀孕之后，最想知道的问题之一就是：每天要吃多少食物才能满足胎儿的营养需要？

虽然每个孕妇的情况有所不同，胎儿之间也有一定差异，但仍然有一个大致的食物数量可以推荐。一般地，根据孕期胎儿发育的特点，整个孕期分成早期（0~3个月或0~12周）、中期（4~6个月或13~27周）和晚期（7~9个月或28~40周）三个阶段。不同的阶段，胎儿发育的特点有所不同，对营养的要求亦有差异，所以推荐的食物数量也有所不同。

孕早期每天大致的食物数量如图1所示，孕中期

和孕晚期每天大致的食物数量如图2所示。该膳食宝塔由中国营养学会妇幼分会制订，它既给出了孕期每天各类食物的大致数量，又强调了多样化食物互相搭配，还突出了适量体力活动及饮水的重要性，所以具有很好的参考价值，是孕妇必备的饮食参考之一。

实际上，良好的饮食营养从准备怀孕的时候就应该注意了。准备怀孕阶段每天大致的食物数量如图3所示。

必须强调的是，上述膳食宝塔中各类食物的数量只是大致参考，并不是每个孕妇都必须照做的绝对数值。比如，怀孕之前肥胖的孕妇就应该少吃一些，而怀孕之前偏瘦的孕妇则应多吃一些。那么，孕妇如何才能知道上述推荐量是否适合自己呢？核心的方法是监测自身体重的变化，使孕期体重增长保持在正常范围。具体方法请参阅本章最后一节内容。



孕早期平衡膳食宝塔

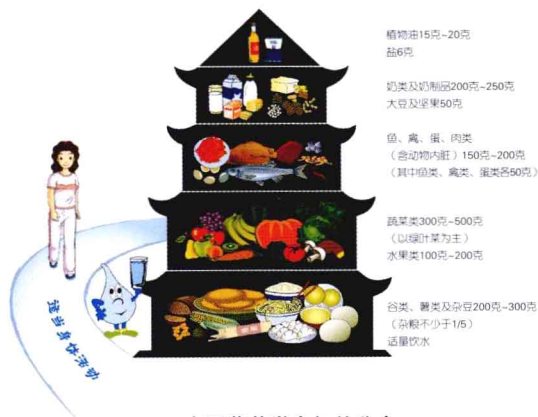


图1

孕中期、孕晚期平衡膳食宝塔



图2

孕前期平衡膳食宝塔



图3



十大类食物，把握食材重点

日常食物有千百种之多，但根据其营养特点，大致可以分为十大类，即主食（谷类、薯类和杂豆）、蔬菜、水果、蛋类、鱼虾类、畜禽肉类、大豆制品、坚果、奶制品和食用油。此外，还有水、盐及各种调味品。这些食物类别也构成了上述膳食宝塔。了解它们是非常重要的，不但有助于实现合理的孕期膳食结构，还能抓住饮食重点，有针对性地提高孕期营养供给。

■ 主食

主食指谷类，如大米、面粉、玉米等，但又不限于谷类，还包括杂豆类，如绿豆、红豆、扁豆等，以及薯类，如红薯、马铃薯、芋头等。它们共同的特点是含有大量淀粉，也提供少量蛋白质、B族维生素和膳食纤维等。主食构成了每日膳食结构的基础。主食吃得好不好对健康有重要影响。如何提高主食的营养价值，是孕期食谱关注的重点之一。

（1）要讲究粗细搭配

细粮主要指白米、白面制品，粗粮则种类繁多，如小米、玉米、高粱、黑米、荞麦、燕麦等。所谓粗杂粮，也包括全麦粉和糙米，还包括绿豆、红豆、芸豆、饭豆、扁豆等杂豆类。有时候，薯类也可作为粗粮。

粗粮营养价值比细粮更高，且具有稳定血糖、调节血脂、促进排便的重要作用。所以孕期膳食指南建议，粗粮应该占主食的1/5以上。对于血糖异常、体重增长过快或便秘的孕妇，粗粮比例还应更高一些，可占全天主食的50%或更多。因此，本书给出的餐单或食谱几乎每天都会提及各种粗粮。这可能会让长期以精米、白面为主食的读者不太习惯，但提高粗粮比例的确是一个重要命题。

（2）谷类与其他食物混合食用

要在主食类食物中引入蛋类、肉类、鱼类、大豆、蔬菜等，混合烹制各种面条、鱼片粥、瘦肉粥、蛋炒饭、豆浆、米饭、豆面玉米饼、蔬菜包子、水饺、馄饨等。谷类与其他食物搭配食用，可