



# 团 体 标 准

---

妊娠期妇女食养药膳技术指南

Technical Guideline of Dietary Health Chinese Herbal Diet

for Women in Gestation Period

(征求意见稿)

XXXX-XX-XX 发布

XXXX-XX-XX 实施

---

中国药膳研究会 发布

# 目 次

前言 .....	II
引言 .....	III
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 术语和定义 .....	1
4 一般要求 .....	2
5 食养药膳方汇总表 .....	2
6 药膳制作 .....	2
6.1 早期妊娠食养药膳推荐方案 .....	2
6.2 中期妊娠食养药膳推荐方案 .....	6
6.3 晚期妊娠食养药膳推荐方案 .....	9
附录 A（资料性）配方原则 .....	14
附录 B（资料性）按照传统既是食品又是中药材的物质等名录 .....	15
参考文献 .....	16

# 前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则第 1 部分：标准的结构和编写》规定的规则起草。

本文件由中国药膳研究会提出。

本文件由中国药膳研究会标准化工作委员会归口。

本文件主要起草单位：中国中医科学院中医临床基础医学研究所、中国中医科学院中医基础理论研究所、北京甫济堂科技有限公司。

本文件参与起草单位：

本文件起草人：韩学杰、王丽颖、刘大胜、贾海骅、李海玉、连智华、韩学锋、王凤、崔梁瑜、任聪、尹彤、李玉坤、王郁、赵志伟、井天月、王嘉恒、孙晨格

本文件指导专家：

本文件技术审查专家（以姓氏笔画为序）：

请注意本文件的某些内容可能涉及专利，本文件的发布机构不承担识别这些专利的责任。

# 引 言

当今时代妊娠期妇女的健康越来越受到社会的关注，是妇幼保健的重要组成部分，其不仅关系到孕妇的生殖健康，更关系到胎儿生长发育的安全。目前妊娠期妇女的保健技术和方法众多，其中孕期食养作为中医保健适宜技术，在促进优生优育中发挥了重要的作用。

中医食养药膳历史悠久，自古以来就被应用于妊娠期保健之中。妊娠期妇女恰当的饮食调理有其正确的理论依据，也是其他疗法所不能取代的行之有效的方法。妊娠期食养药膳具有减少妊娠不适、助养胎儿发育、预防妊娠疾病发生、帮助保胎顺产等功能，对妊娠期妇女和新生儿身心健康起到了积极作用。随着人们物质生活水平的提高，食养药膳的种类日益丰富完善，但存在标准化不足、药物滥用等情况。

目前妊娠期的最常见划分标准为将妊娠期分为早期妊娠、中期妊娠、晚期妊娠三个阶段，不同时期孕妇宫内状况、胎儿的器官分化与发育成熟、胎儿的生长发育情况不同，孕妇维持自身的机体代谢与供给体内胎儿生长发育所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等也有所差异。本文件从妊娠期的早、中、晚期出发，立足不同时期孕妇以及胎儿的生理特点与营养需要，结合中医逐月养胎等理论，提供营养均衡的食养药膳。

本文件制定的目标是为家庭提供安全有效的妊娠期妇女食养药膳方案，提供规范化标准化服务，促进妊娠期保健服务行业健康可持续发展。

本文件是由中国药膳研究会立项，中国中医科学院中医临床基础医学研究所组织研制，形成初稿，并经过试制试食、征求意见、同行评价、专家审核等阶段进行完善而形成。本文件在制定过程中，所有相关参与者均无利益冲突。

# 妊娠期妇女食养药膳技术指南

**重要提示：**本文件适用于妊娠期妇女的食养调理。本文件所推荐的食养药膳均不能代替药物。

## 1 范围

本文件规定了妊娠期的术语、定义、阶段、调理原则及食养药膳推荐方案。食养药膳推荐方案包括配方、制作方法、功效、适用范围及不适宜范围。

本文件适用于妊娠期妇女的食养药膳调护。

## 2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 16751.2—2021 中医临床诊疗术语 第2部分：证候

T/ZGYSYJH 005—2022 食养药膳烹饪技术规范 通则

## 3 术语及定义

### 3.1

**妊娠期 Gestation period**

受孕后至分娩前的生理时期，亦称怀孕期。自成熟卵受精后至胎儿娩出，一般为266天左右。为便于计算，妊娠通常是从末次月经第一天算起，足月妊娠约为280天（40周）。

### 3.2

**早期妊娠 Early pregnancy**

妊娠第14周以前的阶段，即从妊娠开始到妊娠第13周末。

### 3.3

**中期妊娠 Second trimester**

妊娠第14—27周末。

### 3.4

**晚期妊娠 Late pregnancy**

妊娠第28周及其后的时间。

### 3.5

**发物 Stimulating Food**

容易诱发某些疾病（尤其是旧病宿疾）或加重已发疾病的食物。

### 3.6

**烱化 Melt**

某些胶类药物及黏性大而易溶的药物，为避免入煎粘锅或黏附其他药物影响煎煮，单用水或黄酒将此类药加热溶化后，用煎好的药液冲服，也可将此类药放入其他药物煎好的药液中加热烱化后服用。

## 4 一般要求

#### 4.1 食材选择

应选用新鲜的食材，禁止选用过期、腐烂变质食材。辅料、调味品应为正规厂家生产，有合格证及保质期、符合卫生法的要求。

#### 4.2 制作要求

药膳的操作人员场地、药膳厨具、药膳储存等应按照中国药膳研究会《食养药膳烹饪技术规范 通则》执行，按照本文件进行选材、加工，确保药膳烹饪技术操作的质量和精确度。

#### 4.3 食用要求

本文件的药膳配方中各食材（含食药物质）剂量一般为一人一餐的食量，多人或多次食用需要按相同组成比例增加各食材用量倍数。需要特别注明食用量次的，请参照本文件中有关说明应用。

#### 4.4 一般禁忌

本文件中的药膳对食材过敏者不宜食用。

本文件中的药膳食物质搭配应注意十八反、十九畏等中药配伍禁忌要求。

#### 4.5 孕妇禁忌

妊娠期特殊人群如妊娠高血压者应低盐饮食，妊娠糖尿病者可将药膳中糖分较高物质换成木糖醇，皮肤疾病、过敏体质等不宜食用本文件中含有发物的药膳，如鱼类、海鲜类、牛羊肉、韭菜等。

孕妇应慎用或禁用活血化瘀类、药性辛热、性质滑利类食药物质，如花椒、桃仁、干姜等。

### 5 食养药膳方汇总表

表 1 妊娠期妇女食养药膳适用人群及营养成分表

主要功效分类	具体适用人群	药膳方	主要营养成分表
预防妊娠厌食症	食欲不振，妊娠呕吐者	陈柠蜂蜜茶	钾 200mg；钙 100mg；维生素 C22mg；视黄醇当量 90 μg
	食欲不振，妊娠呕吐者	砂仁蒸鲤鱼	热量 200kcal；磷 400mg；钾 750mg；胆固醇 150mg
	消化不良，易有焦虑抑郁等不良情绪者	莲子猪肚汤	热量 250kcal；胆固醇 450mg；钠 225mg；钾 510mg
	抵抗力差，消化不良者	红菇炒山药	热量 500kcal；蛋白质 35g；磷 500mg；钠 100mg；钾 500mg
	妊娠期贫血者	枸杞猪血炖豆腐	热量 200kcal；胆固醇 100mg；磷 150mg；钾 250mg
预防滑胎	易滑胎者	黄芪黄精鸡汤	热量 500kcal；蛋白质 40g；

			胆固醇 300mg; 磷 250mg; 维生素 A300mg
	营养不良, 腰膝酸软, 尿频者	枸杞山药糯米粥	热量 1000kcal; 镁 150mg; 磷 300mg; 碳水化合物 225g; 钾 400mg
预防妊娠神志问题	易失眠, 疲乏者	桂圆枣仁莲子瘦肉粥	热量 500kcal; 钙 70mg; 镁 60mg; 磷 150mg; 维生素 C50mg; 钾 150mg
	妊娠失眠者	参胶百合乌鸡汤	热量 200kcal; 蛋白质 40g; 钙 40mg; 胆固醇 200mg; 钾 600mg
预防妊娠咳嗽	妊娠咳嗽, 咽痛者	桔梗百合蒸雪梨	膳食纤维 10g; 钙 35mg; 镁 40mg; 磷 30mg; 钾 350mg
预防妊娠三高	妊娠血压高, 头痛者	杜仲花草茶	钙 2.5mg; 镁 2.5mg; 磷 0.8mg; 铁 0.8mg; 维生素 C0.3mg; 维生素 A6mg
	妊娠高血糖者	黄精玉竹猪肘煲	热量 600kcal; 蛋白质 40g; 胆固醇 200mg; 钙 110mg; 磷 200mg; 铁 4mg
预防妊娠便秘	妊娠期血压高, 易便秘者	西瓜皮荷叶决明茶	维生素 A40mg; 维生素 C5mg; 胡萝卜素 250mg; 铁 0.3mg; 钙 4mg
	妊娠期便秘者	苹果麻仁红枣羹	膳食纤维 4g; 胡萝卜素 100mg; 钙 8mg; 钾 140mg
预防妊娠水肿	妊娠水肿者	芦根茅根鲫鱼汤	热量 700kcal; 蛋白质 100g; 钙 700mg; 胆固醇 650mg; 磷 1100mg; 钾 1500mg

## 6 药膳制作

### 6.1 早期妊娠食养药膳推荐方案

#### 6.1.1 调养原则

6.1.1.1 应清淡、适口, 易于消化, 宜食精细和煮熟的食物, 不宜食辛腥发散之品。

6.1.1.2 此阶段不宜大量进补，宜选用能够健脾和胃，降逆止呕，补肾安胎，降低妊娠反应的食材，可适当多食酸味养肝的相关食材。

6.1.1.3 本阶段对营养要求并不高，在正常饮食的基础上适当多摄入富含叶酸的食物，如动物肝脏、深绿色蔬菜及豆类等。建议每日摄入加碘食盐<6g，油 25-30g，奶类 300g，大豆/坚果 15g/10g，肉禽蛋鱼类 130-180g，蔬菜类 300-500g，水果类 200-350g，谷薯类 250-300g 等。

## 6.1.2 陈柠蜂蜜茶

### 6.1.2.1 配方

#### 6.1.2.1.1 食药物质

陈皮 3g。

#### 6.1.2.2 主料

柠檬 1 个（约 50—80g）。

#### 6.1.2.3 辅料

蜂蜜 15ml。

#### 6.1.2.4 调料

无。

#### 6.1.2.5 制作方法

- 1) 将柠檬洗净切半，一半切片备用，另一半榨汁备用。
- 2) 将陈皮放入陶瓷杯中，加入 1200ml 开水中浸泡 5-10 分钟，再放入柠檬片和柠檬汁。
- 3) 根据个人口味放入蜂蜜，充分搅匀即可。

#### 6.1.2.6 功效

化湿开胃，润燥生津。

#### 6.1.2.7 适宜人群

食欲不振，妊娠呕吐者。

#### 6.1.2.8 不适宜人群

无。

## 6.1.3 砂仁蒸鲤鱼

### 6.1.3.1 配方

#### 6.1.3.1.1 食药物质

砂仁 3g，紫苏叶（鲜）10g。

#### 6.1.3.2 主料

鲤鱼 1 条（约 200g）。

#### 6.1.3.3 辅料

无。



#### 6.1.3.4 调料

食盐、料酒、香油、葱、香菜、姜适量。

#### 6.1.3.5 制作方法

- 1) 砂仁洗净捣碎，葱、姜、香菜洗净切末备用。
- 2) 鲤鱼宰杀后，去鳞、鳃、内脏，洗净，切花刀，用食盐、料酒、葱姜末涂抹鱼身及鱼腹中，腌制 30 分钟。
- 3) 将砂仁、紫苏叶放在鱼腹内及鱼身上。
- 4) 蒸锅中加适量水，把鱼放入蒸笼，水开后，中火再蒸 20 分钟。
- 5) 将蒸好的鱼取出，根据个人口味加少许葱末，香菜末，香油趁热食用。

#### 6.1.3.6 功效

化湿开胃，健脾安胎。

#### 6.1.3.7 适宜人群

食欲不振，妊娠呕吐者。

#### 6.1.3.8 不适宜人群

鱼虾过敏者。

### 6.1.4 莲子猪肚汤

#### 6.1.4.1 配方

##### 6.1.4.1.1 食药物质

莲子（去心）3g。

##### 6.1.4.2 主料

猪肚（约 200g）。

##### 6.1.4.3 辅料

无。

##### 6.1.4.4 调料

食盐、黑胡椒粉、姜、醋适量。

##### 6.1.4.5 制作方法

- 1) 将姜切丝，莲子泡水备用。
- 2) 烧开水下猪肚焯水 30 秒钟，后将猪肚切粗丝。
- 3) 锅中加水 3000ml，放入猪肚丝和姜丝，大火烧开，打去浮沫，转小火炖 1 小时。
- 4) 加入莲子，炖煮至食材软烂。
- 5) 炖好后，调入食盐、醋、少许黑胡椒粉即可。

##### 6.1.4.6 功效

健脾益胃，养心安神。

##### 6.1.4.7 适宜人群

消化不良，易有焦虑抑郁等不良情绪者。

#### 6.1.4.8 不适宜人群

易便秘者。

#### 6.1.5 黄芪黄精鸡汤

##### 6.1.5.1 配方

###### 6.1.5.1.1 食药物质

黄精 5g，黄芪 3g。

###### 6.1.5.2 主料

母鸡半只（约 200g）。

###### 6.1.5.3 辅料

大枣 6 枚（约 30g）。

###### 6.1.5.4 调料

食盐、黑胡椒粉、姜适量。

###### 6.1.5.5 制作方法

- 1) 将母鸡洗净，切成大块焯水备用，黄芪、黄精、大枣、姜等洗净，姜切片备用。
- 2) 把鸡块、黄芪、黄精、大枣、姜片放入砂锅中，加水 2400ml，用文火煮至鸡肉软烂即可。
- 3) 适当加食盐、黑胡椒粉即可食用。

###### 6.1.5.6 功效

益气养血，补肾安胎。

###### 6.1.5.7 适宜人群

易滑胎者。

###### 6.1.5.8 不适宜人群

感冒发热、易口腔溃疡者。

#### 6.1.6 红菇炒山药

##### 6.1.6.1 配方

###### 6.1.6.1.1 食药物质

山药（鲜）100g。

###### 6.1.6.2 主料

红菇（鲜）100g，肉末 30g。

###### 6.1.6.3 辅料

无。

###### 6.1.6.4 调料

食盐、葱、姜适量。

#### 6.1.6.5 制作方法

- 1) 将山药去皮切片，红菇洗净切块焯水，姜、蒜切片备用。
- 2) 在热油锅中将姜片、蒜片煸炒，加入肉末煸炒3分钟，再放入山药片、红菇炒熟。
- 3) 加入适量食盐即可食用。

#### 6.1.6.6 功效

健脾和胃，养血安胎。

#### 6.1.6.7 适宜人群

抵抗力差，消化不良者。

#### 6.1.6.8 不适宜人群

无。

### 6.2 中期妊娠食养药膳推荐方案

#### 6.2.1 调养原则

6.2.1.1 应根据体质进行辨证配方，寒则温之，热则清之，顺应孕妇的不同情况，灵活地选择食养药膳，宜选用益气养血，补肾养胎之品，促进胎儿生长和各器官发育成熟。

6.2.1.2 孕中期对钙、铁的需要量增加，可适量增加奶、鱼、禽、蛋、瘦肉、动物肝脏、动物血制品的摄入。建议每日摄入加碘食盐<6g，油25-30g，奶类300-500g，大豆/坚果20g/10g，肉禽蛋鱼类150-200g，蔬菜类300-500g，水果类200-400g，谷薯类275-325g等。

6.2.1.3 此阶段孕妇易出现糖尿病、高血压、贫血、失眠等疾病，可针对性服用食养药膳预防。

#### 6.2.2 参胶百合乌鸡汤

##### 6.2.2.1 配方

###### 6.2.2.1.1 食药物质

阿胶3g，百合5g，党参3g。

###### 6.2.2.2 主料

乌鸡半只（约200g）。

###### 6.2.2.3 辅料

大枣6枚（约30g）。

###### 6.2.2.4 调料

食盐、黑胡椒粉、姜适量。

###### 6.2.2.5 制作方法

- 1) 将乌鸡洗净，切成大块，党参、百合、姜、大枣等洗净，姜切片备用。
- 2) 把鸡、党参、百合、姜片、大枣等放入砂锅中，加水2400ml，用文火煮，煮到鸡肉软烂即可。
- 3) 取出鸡汤，放入阿胶烊化。

4) 食用前适当加食盐、黑胡椒粉等调味即可食用。

#### 6.2.2.6 功效

益气养血，清心安神。

#### 6.2.2.7 适宜人群

妊娠贫血者。

#### 6.2.2.8 不适宜人群

易牙龈肿痛，口舌生疮，便秘者。

### 6.2.3 枸杞山药糯米粥

#### 6.2.3.1 配方

##### 6.2.3.1.1 食药物质

山药（鲜）50g，枸杞子 20 粒。

##### 6.2.3.2 主料

糯米 200g。

##### 6.2.3.3 辅料

大枣 6 枚（约 30g）。

##### 6.2.3.4 调料

无。

##### 6.2.3.5 制作方法

- 1) 糯米、枸杞子洗净，大枣泡软掰开去核，山药去皮、切丁备用。
- 2) 锅中加水 2400ml，放入糯米、山药丁、枸杞子、大枣，烧开后改文火慢煮 40 分钟。
- 3) 待粥熟后即可食用。

##### 6.2.3.6 功效

滋阴益气，补肾安胎。

##### 6.2.3.7 适宜人群

营养不良，腰膝酸软，尿频者。

##### 6.2.3.8 不适宜人群

易胸闷、腹胀、腹泻者。

### 6.2.4 桔梗百合蒸雪梨

#### 6.2.4.1 配方

##### 6.2.4.1.1 食药物质

桔梗 3g，百合 3g。

##### 6.2.4.2 主料

雪梨 1 个（约 250g）。

##### 6.2.4.3 辅料

冰糖 5g。

#### 6.2.4.4 调料

无。

#### 6.2.4.5 制作方法

- 1) 桔梗、百合洗净备用。
- 2) 梨洗净，从头部切下为盖，用小勺挖出梨核，加入桔梗、百合、冰糖，盖上梨盖。
- 3) 将梨放入碗中，于碗边加水至梨盖附近，上笼大火蒸 30 分钟即可，服用梨肉部分。

#### 6.2.4.6 功效

祛痰利咽，润肺止咳。

#### 6.2.4.7 适宜人群

妊娠咳嗽，咽痛者。

#### 6.2.4.8 不适宜人群

易腹泻者。

### 6.2.5 杜仲花草茶

#### 6.2.5.1 配方

##### 6.2.5.1.1 食药物质

夏枯草 2g，菊花 2g，杜仲叶 3g。

#### 6.2.5.2 主料

无。

#### 6.2.5.3 辅料

无。

#### 6.2.5.4 调料

无。

#### 6.2.5.5 制作方法

- 1) 将杜仲叶、夏枯草、菊花等洗净备用。
- 2) 将杜仲叶、夏枯草放入水中煮 10 分钟，再加入菊花冲泡 5 分钟即可饮用。

#### 6.2.5.6 功效

补肾平肝，清热降压。

#### 6.2.5.7 适宜人群

妊娠血压高，头痛者。

#### 6.2.5.8 不适宜人群

消化不良，易腹泻者。

### 6.2.6 枸杞猪血炖豆腐

#### 6.2.6.1 配方

#### 6.2.6.1.1 食药物质

枸杞子 20 粒。

#### 6.2.6.2 主料

猪血 200g，豆腐 100g。

#### 6.2.6.3 辅料

无。

#### 6.2.6.4 调料

食用油、食盐、豆瓣酱、姜、葱等适量。

#### 6.2.6.5 制作方法

1) 猪血和豆腐切块，枸杞子洗净，葱、姜切末备用。

2) 起锅放入清水烧开，倒入豆腐，焯水一分钟后捞出，同样将猪血放入锅中焯水一分钟后捞出。

3) 另起锅放入适量食用油，油热后放入姜末、葱花、豆瓣酱炒出香味，然后将豆腐、猪血倒入锅中，翻炒均匀，加入水 800ml，加入枸杞子，盖上盖子炖 15 分钟后，炖熟即可。

4) 出锅时根据口味放入少量食盐即可食用

#### 6.2.6.6 功效

养血补血，健脾养胃。

#### 6.2.6.7 适宜人群

妊娠期贫血者。

#### 6.2.6.8 不适宜人群

无。

### 6.3 晚期妊娠食养药膳推荐方案

#### 6.3.1 调养原则

6.3.1.1 此阶段以稳固胎元，防止早产为主，宜选用滋补肝肾，宁神固胎之品，食药物质的选用应注意补而不燥。

6.3.1.2 应增加营养的补充，多食用含蛋白质丰富的瘦肉、豆制品、蛋类、牛奶等，含碘丰富的海带、紫菜等，并增加含钙、铁、锌、维生素 C 丰富的食物的摄入。建议每日摄入加碘食盐 < 6g，油 25-30g，奶类 300-500g，大豆/坚果 20g/10g，肉禽蛋鱼类 200-250g，蔬菜类 300-500g，水果类 200-400g，谷薯类 300-350g 等。

6.3.1.3 此阶段易出现妊娠水肿、失眠、便秘等情况，严重者出现早产，可在补益肝肾的基础上，酌情加用健脾消肿，宁神固胎，益气养血之品进行预防。

#### 6.3.2 芦根茅根鲫鱼汤

##### 6.3.2.1 配方

##### 6.3.2.1.1 食药物质

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/255304231232011323>