

YUN QI ZUI JIA TAI JIAO SHI PU

罗红娟/编  
孕方位妊娠分境  
口袋丛书

# 孕期最佳

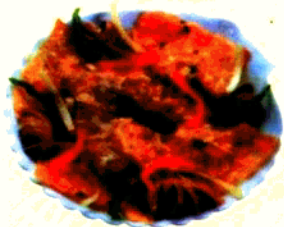
# 胎教食谱

孕

早期最佳胎教食谱

中期最佳胎教食谱

后期最佳胎教食谱



广州出版社



# 目 录

## 孕早期胎教食谱

- |         |    |
|---------|----|
| 砂仁鲫鱼    | 3  |
| 百花酿蜜糖豆  | 4  |
| 瑶柱鲜芦笋   | 5  |
| 杂锦鸡丁    | 6  |
| 菠萝鸡肾    | 7  |
| 奶油双珍    | 8  |
| 淮山瘦肉煲乳鸽 | 9  |
| 蟹肉冬茸羹   | 10 |
| 养血安胎汤   | 11 |

## 孕期最佳胎教食谱

酥炸甜核桃 .....	12
参枣米饭 .....	13
莲子猪肚 .....	13
淮药泥 .....	14
草莓绿豆粥 .....	15
猪肉酸菜包 .....	16
葡萄青梅山楂糕 .....	17
白切肉 .....	18
香菇盒 .....	19
鸡脯扒小白菜 .....	20
韭菜炒虾丝 .....	21
肉丝榨菜汤 .....	22
糖醋排骨 .....	23
鱼香肝片 .....	24
甜椒牛肉丝 .....	25
土豆烧牛肉 .....	26
香酥鹌鹑 .....	27
清蒸大虾 .....	28

目 录

糖醋带鱼 .....	29
鱼头木耳汤 .....	30
黄焖鸭肝 .....	31
翡翠羹 .....	33
糖醋白菜 .....	34
奶油白菜 .....	35
拌肚丝白菜 .....	36
油豆腐油菜 .....	37
肉丝炒芹菜千张丝 .....	38
拌西红柿黄瓜 .....	39
拌茄泥 .....	40
咖喱鸡块土豆 .....	40
雪菜烧豆腐 .....	41
猴头蘑扒菜心 .....	42
金钩嫩豇豆 .....	44
出水芙蓉 .....	45
养胎粥 .....	46
竹茹粥 .....	47

孕期最佳胎教食谱

蛋卷肉 .....	47
炸酱排骨 .....	48
肉丝凉拌冬粉 .....	49
凉拌鸡丝 .....	50
酱汁牛仔骨 .....	51
姜汁炖鸡 .....	52
榄香四季豆 .....	53
榨菜蒸牛肉片 .....	54
茄汁鸡翼 .....	55
泡菜炒肉末 .....	56
碧海珊瑚 .....	57
脆爆海带 .....	58
酸甜猪肝 .....	59
酸菜炒牛肉 .....	60
什锦沙拉 .....	61
南瓜蒸肉 .....	62
红果茶 .....	63
番茄红鲑 .....	63

目 录

兰花油菜 .....	64
紫菜冬瓜肉粒汤 .....	65
银鱼煎蛋 .....	66
雪盖包龙 .....	67
木耳鲜鱿 .....	68
清蒸武昌鱼 .....	69
刀鱼珍珠丸子汤 .....	70
香椿拌豆腐 .....	71
奶汁番茄 .....	72
发菜鲛鱼 .....	73
奶油玉米笋 .....	74
青芹拌香干 .....	75
云南风味茄子 .....	76
鱼片豆腐汤 .....	77
冬菇菠菜汤 .....	78

## 孕中期胎教食谱

- |               |    |
|---------------|----|
| 草菇煮豆腐 .....   | 81 |
| 白烧蹄筋 .....    | 82 |
| 大蒜蹄筋 .....    | 83 |
| 火爆腰花 .....    | 84 |
| 沙茶煎肉 .....    | 85 |
| 甘蔗牛肉丸 .....   | 85 |
| 芙蓉鸡丝 .....    | 86 |
| 清汤鸡 .....     | 88 |
| 炒鲜奶 .....     | 89 |
| 豆腐干拌豆角 .....  | 90 |
| 姜米拌莲菜 .....   | 91 |
| 樱桃萝卜 .....    | 91 |
| 柿椒炒嫩玉米 .....  | 93 |
| 蛋皮炒菠菜 .....   | 93 |
| 苋菜牛肉豆腐羹 ..... | 94 |

目 录

紫菜鱼卷片 .....	96
墨鱼花生排骨汤 .....	97
焖鹅脚翼 .....	97
雪菜炒鲜鱿银丝 .....	98
白萝卜烩鸡 .....	100
椰味肥鸡 .....	101
青蒜炒猪肝 .....	102
炒连壳螃蟹 .....	103
酸辣鱿鱼卷 .....	104
萝卜鲫鱼 .....	105
虾羹油条 .....	106
干煎虾碌 .....	107
芝干焗龙虾 .....	108
龙虾沙津 .....	109
西米木瓜奶露 .....	110
鲜奶菜胆鸡 .....	111
糖醋鱼卷 .....	112
碎锦桂鱼 .....	113



孕期最佳胎教食谱



枣泥桂鱼 .....	114
果汁鱼块 .....	115
樱桃鱼丁 .....	116
芥菜炒鱼条 .....	117
家常焖桂鱼 .....	118
牛奶马铃薯焖猪肉 .....	119
白瓜松子肉丁 .....	120
鲜奶炖蛋 .....	121
鲜奶炖鸡 .....	122
茯苓包子 .....	123
百合粥 .....	124
人参菠饺 .....	124
人参汤元 .....	126
砂仁肚条 .....	127
川贝酿梨 .....	128
银耳羹 .....	129
鹌鹑肉片 .....	130
莲子百合煨瘦肉 .....	131



目 录

杞子炖羊脑	132
阳春面	132
鸡蛋家常饼	133
香椿蛋炒饭	134
玉米面发糕	135
核桃酪	136
海米醋熘白菜	137
冬菇菜心	138
四物炖豆腐皮	139
茄汁虾片	140
鸡蓉鲍鱼	141
炒芙蓉干贝	142
炒芙蓉大虾	143
翡翠碎虾仁	144
四物炖鳖	145
虾仁豆腐汤	146
蒜头鸡肉汤	147
红萝卜牛骨汤	147





## 孕期最佳胎教食谱



- |        |     |
|--------|-----|
| 生菜滚鱼汤  | 148 |
| 泥鳅鱼汤   | 149 |
| 鲜肥头鱼汤  | 149 |
| 砂仁粥    | 150 |
| 鲈鱼粥    | 151 |
| 酸子姜炒鳝片 | 152 |
| 鸡子粥    | 153 |
| 嫩姜鸡脯   | 154 |
| 豉汁蒸排骨  | 155 |
| 锅巴三鲜   | 156 |
| 黄焖羊肉   | 157 |

## 孕晚期胎教食谱

- |       |     |
|-------|-----|
| 甜菜粥   | 161 |
| 藕粉粥   | 161 |
| 山药粉粥  | 162 |
| 八宝莲子粥 | 163 |
- 
- 

目 录

大枣粥 .....	164
糯米酒加鸡蛋 .....	164
乌骨鸡肝粥 .....	165
桂圆童子鸡 .....	166
鸡蛋豆浆 .....	166
醋烧牛肚块 .....	167
陈皮牛肉 .....	168
爆人参鸡片 .....	169
冬虫草炖胎盘 .....	170
人参炖乌鸡 .....	170
田七蒸鸡 .....	171
炖青鱼 .....	173
黄芪乌骨鸡 .....	174
白油嫩蛋 .....	175
鲜番茄炒蛋 .....	175
七彩鸡丝 .....	176
蘑菇蛋卷 .....	177
鱼香鸽蛋 .....	178

孕期最佳胎教食谱



奶油扒白菜	179
虾米烧菜心	180
黄瓜炒子虾	181
凤眼猪肝	182
爆炒腰花	183
酱牛舌	184
烧鸭肝	185
红松羊肉	186
山瑞凤爪淮杞汤	187
木瓜花生汤	188
红杞活鱼	188
青鸭羹	190
薏米粥	191
杜仲腰花	191
芪烧活鱼	192
蜜饯姜枣龙眼	193
芡实煮老鸭	194
炒鹌鹑	195





目 录

肉丁豌豆饭	196
鸡肉卤饭	197
玉米面蒸饺	198
青椒里脊片	199
香菇炒菜花	200
糖醋黄瓜	201
烧蹄筋	202
桂花肉	203
糖酥丸子	205
清炖牛肉	206
珍珠三鲜	207
松子鱼(黄鱼)	208
干烧大虾	210
红烧甲鱼	211
摊鸡蛋	212
白菜烩豆腐	213
冬菇烧白菜	214
腐竹银芽黑木耳	215

孕期最佳胎教食谱



炒肚片 .....	216
芥末肚丝 .....	217
香酥鸽子 .....	217
糯米炖鲤鱼 .....	218
芋头肉羹 .....	219
蒸猪肝 .....	220
茄泥肉丸 .....	221
啤酒烧鸡 .....	222
红糟鸡胸 .....	222
西施炒蛋 .....	223
雪菜炒肉丝柏叶 .....	224
黑米埋珍珠 .....	225
奶油白菜 .....	226
香炸核桃鸡片 .....	227
红芋西米糖水 .....	228
柠檬煲鸭汤 .....	229
白干炒菠菜 .....	230
雪映红梅 .....	230



目 录

- |             |     |
|-------------|-----|
| 雪里蕻炖豆腐····· | 232 |
| 鲤鱼白菜粥·····  | 233 |
| 黄花菜炒黄瓜····· | 234 |
| 鲤鱼赤豆汤·····  | 234 |



孕早期胎教食谱

