

# 518 好吃营养 孕妇宝宝菜

道可口诱人的美味营养佳肴

中国烹饪大师 精心挑选518道美味佳肴

邴吉和「新书推荐」

全彩  
超值版

美食专家推荐最营养的家常配餐  
美食、美刻、够营养、够美味



精挑细选 分步详解

◎用料精准、操作简易、居家烹饪从现在开始

◎根据自己和家人的需求一次学会你最爱吃的美味佳肴

邴吉和◎编著



上海科学普及出版社

好吃营养

孕  
妇  
宝  
宝

菜



邴吉和  
编著



上海科学普及出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

好吃营养孕妇宝宝菜 / 邴吉和编著. — 上海 : 上海科学普及出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5427-5718-0

I. ①好… II. ①邴… III. ①孕妇—菜谱②婴幼儿—菜谱 IV. ①TS972.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第066482号

责任编辑 徐丽萍

好吃营养孕妇宝宝菜

邴吉和 编著

上海科学普及出版社出版发行

(中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 淄博汇文商务印刷有限公司印制

开本710×1000 1/16 印张 14 字数180 000

2014年2月第1次印刷 2014年2月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5427-5718-0

定价: 28.00元

# 目录

## 孕妇早期营养菜

凉拌芹菜.....	12	鸡肉蚕豆酥.....	23	鸡汁牛蹄筋.....	35
芹菜拌香干.....	12	山药莴笋炒鸡肝.....	24	牛筋花生汤.....	35
芹菜拌猪肝.....	13	鸳鸯鹌鹑蛋.....	24	捶烩鸡丝.....	36
牡蛎拌菠菜.....	13	翡翠煎蛋饼.....	25	芥辣烩熟鸡丝.....	36
糖醋芹菜叶.....	14	嫩香鱼蛋饼.....	25	桃鸡煲.....	37
生拌莴笋丝.....	14	蛋煎银鱼.....	26	豆苗滑炖鸡.....	37
三丝拌豆芽.....	15	蛋煎小白虾.....	26	养身盖骨童子鸡.....	38
清炒小白菜.....	15	菊花青鱼.....	27	香菇炖老鸡.....	38
三丁炒玉米.....	16	蜀香烧鳝鱼.....	27	补骨鹅肉煲.....	39
笋干炒肉.....	16	奶汤干贝烧菜花.....	28	京东烩鸭掌.....	39
青椒里脊片.....	17	玉米花菜汤.....	28	三鲜豆腐.....	40
香葱焗白肉.....	17	萝卜煲汤.....	29	彝乡锅仔.....	40
玻璃酥肉.....	18	清炖排骨.....	29	淡菜萝卜豆腐汤.....	41
蒜烧排骨.....	18	菜花肉皮汤.....	30	豆腐丝瓜汤.....	41
木须肉.....	19	应山滑肉.....	30	上汤双色墨鱼丸.....	42
香菇咕咾肉.....	19	余冬瓜丸子.....	31	香葱烩乌鱼蛋.....	42
黄瓜炒猪肝.....	20	口蘑猪心煲.....	31	山珍豆腐脑.....	43
香芹牛肉丝.....	20	白菜猪肝汤.....	32		
花生牛排.....	21	菠菜猪血汤.....	32		
羊肝焖鳝鱼.....	21	黄豆炖猪蹄.....	33		
香菇蒸鸡.....	22	淡菜煲猪蹄.....	33		
胡萝卜烧鸡块.....	22	菠菜牛丸汤.....	34		
五彩炒鸡丝.....	23	油豆腐粉丝牛腩汤.....	34		



三鲜鳝丝汤.....	43	板栗花生猪腰粥.....	47	萝卜猪肚粥.....	51
鱼蓉蛋.....	44	枸杞木瓜粥.....	48	南瓜菠菜粥.....	52
瓜煲墨鱼汤.....	44	鲳鱼豆腐粥.....	48	南瓜山药粥.....	52
青苹果鲜虾汤.....	45	枸杞山药瘦肉粥.....	49	生姜猪肚粥.....	53
砂锅咸双鲜.....	45	海参小米粥.....	49	香菇鸡翅粥.....	53
蛤蜊肉豆腐汤.....	46	胡萝卜山药大米粥.....	50	香菇鸡肉包菜粥.....	54
鹤鹑瘦肉粥.....	46	花生鱼粥.....	50	猪肉鸡肝粥.....	54
白菜紫菜猪肉粥.....	47	家常鸡腿粥.....	51		

## 孕妇中期营养菜

凉拌菠菜粉皮.....	56	干煸牛肉丝.....	62	肉皮炖干豇豆.....	71
番茄炒西蓝花.....	56	软煎牛肉.....	62	茶树菇炖排骨汤.....	71
蛋煎菠菜.....	57	葱爆羊肉.....	63	玉米棒炖排骨.....	72
茄子焖黄豆.....	57	家常炒羊肉丝.....	63	蔬菜排骨汤.....	72
肉丝烧金针.....	58	滑炒羊肉.....	64	冬瓜牛丸汤.....	73
糯米斩肉.....	58	双菇烩兔丝.....	64	莲藕猪骨汤.....	73
港式烧花肉.....	59	青豆烧兔肉.....	65	鸡骨草猪肚汤.....	74
茭白烧腊肉.....	59	鸡腿烧豆腐.....	65	西施排骨煲.....	74
蒜薹腊肉.....	60	甜辣虾球.....	66	猪腰菜花汤.....	75
芫爆肝丝.....	60	软炸虾仁.....	66	砂锅炖吊子.....	75
京葱爆腰花.....	61	牡蛎煎饼.....	67	红枣猪心煲.....	76
黑木耳炒猪肝.....	61	猛子虾炒白菜.....	67	琥珀猪心煲.....	76
		豆腐羊肉汤.....	68	猪血腐竹粥.....	77
		花生糖水.....	68	孜然牛肉蔬菜汤.....	77
		三红汤.....	69	罐煨牛筋.....	78
		双瓜魔芋汤.....	69	炖牛蹄筋.....	78
		香菇红枣汤.....	70	清炖人参鸡.....	79
		竹笋银耳汤.....	70	蘑菇炖鸡.....	79



小鸡炖蘑菇.....	80	胡椒汤煮花蚬.....	87	甜椒焖兔肉饭.....	94
河蚌炖风鸡.....	80	海鲜蛋花汤.....	87	番茄鱼片面.....	94
猴黄老鸡煲.....	81	海藻海带汤.....	88	猕猴桃沙拉.....	95
珍菌虎头鸡.....	81	海参牛肝菌汤.....	88	苹果酸奶沙拉.....	95
酸萝卜荸荠炖鸭.....	82	枸杞牛肉莲子粥.....	89	四色果香沙拉.....	96
口蘑灵芝鸭子煲.....	82	海参鸡心红枣粥.....	89	玉兰菜水萝卜沙拉.....	96
笋干老鸭煲.....	83	红枣羊肉糯米粥.....	90		
紫菜虾皮汤.....	83	荷叶粥.....	90		
海米烩萝卜丸.....	84	鸡肉红枣粥.....	91		
虾仁韭菜豆腐汤.....	84	梅花扁豆粥.....	91		
咸肉河蚌汤.....	85	芹菜红枣粥.....	92		
海鲜炖豆腐.....	85	生姜红枣粥.....	92		
萝卜蛭子汤.....	86	红豆梗米粥.....	93		
蛤蜊炖丝瓜.....	86	鸡丝芹菜焖饭.....	93		



## 孕妇后期营养菜


西芹腰果虾仁.....	98	花菇凤柳.....	104	干烧鲑鱼.....	110
绿豆芽炒韭菜.....	98	卤鸡腿肉.....	104	奶汁虾仁.....	110
肉片烧口蘑.....	99	软炸鸡.....	105	雪梨汤.....	111
猪蹄烧土豆.....	99	酥炸鸡块.....	105	玉米浓汤.....	111
肉段烧茄子.....	100	焦炸鸡腿.....	106	冬瓜肉丸汤.....	112
双冬烧肚仁.....	100	松子鸡.....	106	土豆肉片汤.....	112
酥炸牛肉.....	101	酱汁烧鸡块.....	107	丸子黄瓜汤.....	113
脆皮酱牛肉.....	101	家常烧带鱼.....	107	菠菜炖豆腐.....	113
竹笋烧牛腩.....	102	葱烧鳗鱼.....	108	水煮笋子.....	114
锅烧羊里脊.....	102	素烧鳝鱼.....	108	银牙白菜蛭黄汤.....	114
鱼香脆鸡排.....	103	刀鱼菜心烧豆腐.....	109	砂锅白肉汤.....	115
蘑菇兔肉.....	103	红烧肚档.....	109	萝卜连锅汤.....	115

清炖狮子头.....	116	冬菇蒸鸡翅.....	125	菜心虾仁鸡片汤.....	135
酥肉烩全蘑.....	116	红枣炖鸭肉.....	126	桂花鱼糯米粥.....	135
玉米胡萝卜排骨汤.....	117	清炖鸽子汤.....	126	白菜玉米粥.....	136
黄豆排骨汤.....	117	鹤鹑莲藕汤.....	127	豆浆粥.....	136
木瓜胡萝卜骨头汤.....	118	鸭蛋瘦肉汤.....	127	红豆杂果粥.....	137
苏泊牛肉.....	118	番茄柠檬炖鲫鱼.....	128	鲫鱼百合糯米粥.....	137
牛肉羹.....	119	拆烩鲢鱼头.....	128	牛筋三蔬粥.....	138
牛髓真菌汤.....	119	奶油鳕鱼烩松茸.....	129	双菌姜丝粥.....	138
牛骨菠萝汤.....	120	姜丝鳕鱼.....	129	香菇猪蹄粥.....	139
龙实猪心煲.....	120	西湖鱼肚羹.....	130	羊肉生姜粥.....	139
豆芽油菜腰片汤.....	121	鲤鱼炖冬瓜.....	130	猪血腐竹粥.....	140
黄豆酸菜煨猪蹄.....	121	鱼片香汤.....	131	猪腰枸杞大米粥.....	140
山药胡萝卜鸡汤.....	122	青瓜煮鱼片.....	131		
船娘煨鸡.....	122	蚬儿羹.....	132		
淮杞炖乌鸡.....	123	冬瓜草鱼汤.....	132		
滋补乌骨鸡.....	123	鲤鱼红小豆汤.....	133		
巴蜀山寨鸡.....	124	苹果鲫鱼汤.....	133		
蘑菇炖鸡.....	124	鱼片香菜荤汤.....	134		
铁观音炖鸡翅.....	125	青苹果鲜虾汤.....	134		



## 宝宝营养粥

百合粥.....	142	高粱萝卜粥.....	145	红枣桂圆粥.....	149
大枣糯米粥.....	142	桂圆糯米粥.....	146	胡萝卜菠菜粥.....	149
蛋黄粥.....	143	核桃虾仁粥.....	146	胡萝卜玉米粥.....	150
冬瓜白果姜粥.....	143	红豆糯米粥.....	147	花菜香菇粥.....	150
安神糯米粥.....	144	红糖黑米粥.....	147	鸡蛋红枣醪糟粥.....	151
豆米粥.....	144	红糖小米粥.....	148	鸡蛋生菜粥.....	151
豆香糙米粥.....	145	红枣菠菜粥.....	148	鸡肉枸杞萝卜粥.....	152

鲫鱼玉米粥.....	152	肉丸香粥.....	162		
家常菜肉粥.....	153	山药鸡蛋南瓜粥.....	162		
金针菇猪肉粥.....	153	山药芝麻小米粥.....	163		
莲子糯米粥.....	154	山楂粥.....	163		
绿豆荷叶粥.....	154	瘦肉豌豆粥.....	164		
萝卜干肉末粥.....	155	瘦肉番茄粥.....	164		
萝卜瘦肉粥.....	155	蔬菜鱼肉粥.....	165		
麦片小米粥.....	156	松子粥.....	165		
毛豆糙米粥.....	156	土豆芦荟粥.....	166		
猕猴桃樱桃粥.....	157	莴笋肉粥.....	166		
南瓜木耳粥.....	157	香葱冬瓜粥.....	167	猪肺毛豆粥.....	171
南瓜粥.....	158	香甜苹果粥.....	167	猪肝南瓜粥.....	172
牛奶粥.....	158	小白菜萝卜粥.....	168	猪腰香菇粥.....	172
牛肉菠菜粥.....	159	雪里蕻红枣粥.....	168	玉米燕麦.....	173
糯米银耳粥.....	159	鸭肉火腿粥.....	169	猪肝蛋黄粥.....	173
苹果萝卜牛奶粥.....	160	油菜粥.....	169	香菇红豆粥.....	174
苹果燕麦粥.....	160	玉米火腿粥.....	170	香蕉玉米粥.....	174
芹菜粥.....	161	玉米鸡蛋猪肉粥.....	170	瘦肉虾米冬笋粥.....	175
肉末紫菜豌豆粥.....	161	芋头芝麻粥.....	171	蛋黄鸡肝粥.....	175
				核桃仁梗米粥.....	176
				黄花菜瘦肉粥.....	176

## 儿童营养菜

胡萝卜色拉.....	178	香菇黑木耳炒猪肝.....	181	番茄胡萝卜汤.....	185
炆炒土豆丝.....	178	牛肉炒冬笋.....	182	胡萝卜土豆汤.....	185
口蘑烧茄子.....	179	葱焗牛肉.....	182	什锦猪肉菜末汤.....	186
肉糜烧茄子.....	179	白果鸡蛋.....	183	香浓土豆汤.....	186
京糕莲藕.....	180	葱白梨汤.....	183	银耳莲子汤.....	187
咸甜酸藕片.....	180	番茄蛋花汤.....	184	猪血青菜汤.....	187
小炒肝尖.....	181	番茄肝末汤.....	184	苹果水.....	188





红薯粥	188
肉蛋豆腐粥	189
三文鱼油菜粥	189
山药鸡蓉粥	190
山药小米粥	190
山药粥	191
什锦补钙粥	191
香蕉奶味粥	192
香蕉粥	192
猪肝泥粥	193
玉米稀饭蒸蛋	193
牛奶香蕉糊	194
梨泥	194
苹果泥	195
三文鱼泥	195
山药泥	196
土豆泥	196
鸡丝蛋炒饭	197
什锦鸡丁盖浇饭	197
什锦锅耙饭	198
什锦烩饭	198
虾仁蛋炒饭	199
山椒脆骨饭	199

苹果咖喱饭	200	牛肉乌冬面	215
麻婆茄子饭	200	萝卜丝团子	215
腊味蛋炒饭	201	煎包	216
腊肉香肠蒸饭	201	四仁香甜包	216
红枣焖南瓜饭	202	虾仁肉丁炉包	217
苋菜香油蒸饭	202	素馅荞面包	217
酱油炒饭	203	三鲜水饺	218
咕咕烩饭	203	番茄虾仁水饺	218
凤梨炒饭	204	玉米面蒸饺	219
鹅肝海鲜炒饭	204	生煎饺	219
糙米竹笋饭	205	四喜烧麦	220
虾仁腊肉饭	205	缙纱馄饨	220
西式炒饭	206	牛肉馄饨	221
土豆焖饭	206	红油龙抄手	221
紫米糕	207	筱面团子	222
泰皇炒饭	207	紫菜青鱼卷	222
家常炒面	208	芝麻榛仁饼	223
怪味凉面	208	山药饼	223
和风荞麦面沙拉	209	香蕉水果沙拉	224
内蒙炖面	209	鱼蓉奶豆腐	224
日式煮乌冬面	210		
什锦拌面	210		
荞麦面	211		
小炒乌冬面	211		
芸豆蛤蜊打卤面	212		
爆锅面	212		
花椰通心粉	213		
咖喱炒米粉	213		
家常意大利面	214		
炒米粉	214		



好吃营养

孕  
妇  
宝  
宝

菜



邴吉和  
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃营养孕妇宝宝菜 / 邴吉和编著. -- 上海: 上海  
科学普及出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5427-5718-0

I. ①好… II. ①邴… III. ①孕妇—菜谱②婴幼儿—菜谱 IV. ①TS972.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第066482号

责任编辑 徐丽萍

好吃营养孕妇宝宝菜

邴吉和 编著

上海科学普及出版社出版发行

(中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 淄博汇文商务印刷有限公司印制

开本710×1000 1/16 印张14 字数180 000

2014年2月第1次印刷 2014年2月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5427-5718-0

定价: 28.00元

# 前言

中国人对吃很讲究，饮食文化是中国传统文化的重要方面。饮食文化超越“吃”本身，将饮食提升到沟通情感、交流心得、增进健康、享受生活的境界。随着生活水平不断提高，吃的学问也不再是满足于填饱肚子那么简单，吃遍大小餐馆各色美食的人们又回归到想吃家常菜。如今很多人追求吃出健康、吃出营养、吃出花样，关注合理营养、平衡膳食。无论吃过多少美味，您是否还是想念自家餐桌上熟悉的饭菜？那是家的味道。美食的最高境界往往不在于造型的精美，也不在于味道的独特，而在于美食传递的情感。家永远是最能给我们美好和温暖感觉的地方，当家人围坐在一桌，吃着家常菜聊着家常事，总让人感到无限温馨。

家常菜是普通人家的日常烹调制作，对色、形等外观的要求无须太苛求，但是其营养、口味等却绝对不能忽略，所以家常菜应在口味和烹调方法上求新求变。日常生活中，人们可能因为不了解家常菜的烹饪要点，而使家常菜失去应有的营养、美味。事实上，只要掌握基本烹饪技巧，时常变换烹调方法，家常菜口味也就自然有新意了。本书中推荐的每一款菜品的制作方法都是通俗易懂的，力求简便实用，细致的文字说明只是为了让您看得更明白，知道如何做菜。即使您厨艺不精，也可在本书指导下做出色香味俱佳的菜肴。

这套丛书包括《百变花样家常菜》、《百变营养家常小炒》、《好吃易做百姓菜》、《吃出健康凉拌



## Preface



菜》、《好吃易做大众菜》、《民间巧做私房菜》、《爽口秘制下酒菜》、《滋补养生汤煲》、《四季养生菜》、《好吃营养孕妇宝宝菜》，内容涵盖家常菜、小炒、百姓菜、凉拌菜、大众菜、私房菜、下酒菜、汤煲、养生菜、孕妇菜、宝宝菜等。书中每道菜肴都配有精美的成品彩图，让您更直观地理解和掌握菜品的制作。我们力求为大家提供一整套能满足南北东西不同口味要求的菜谱，帮您烹调出口味极佳的家常菜，与家人共享味觉盛宴。

这套丛书在编写制作过程中，得到了青岛圣地亚哥大酒店味道菜馆创意总监王清强、青岛宇德文化传播有限公司、上海科学普及出版社编辑老师们的支持鼓励、审稿指导，谨表衷心感谢！

书中难免有欠妥、疏漏之处，敬请读者批评指正。

编者

2014年1月

# 目录

## 孕妇早期营养菜

凉拌芹菜.....	12	鸡肉蚕豆酥.....	23	鸡汁牛蹄筋.....	35
芹菜拌香干.....	12	山药莴笋炒鸡肝.....	24	牛筋花生汤.....	35
芹菜拌猪肝.....	13	鸳鸯鹌鹑蛋.....	24	捶烩鸡丝.....	36
牡蛎拌菠菜.....	13	翡翠煎蛋饼.....	25	芥辣烩熟鸡丝.....	36
糖醋芹菜叶.....	14	嫩香鱼蛋饼.....	25	桃鸡煲.....	37
生拌莴笋丝.....	14	蛋煎银鱼.....	26	豆苗滑炖鸡.....	37
三丝拌豆芽.....	15	蛋煎小白虾.....	26	养身盖骨童子鸡.....	38
清炒小白菜.....	15	菊花青鱼.....	27	香菇炖老鸡.....	38
三丁炒玉米.....	16	蜀香烧鳝鱼.....	27	补骨鹅肉煲.....	39
笋干炒肉.....	16	奶汤干贝烧菜花.....	28	京东烩鸭掌.....	39
青椒里脊片.....	17	玉米花菜汤.....	28	三鲜豆腐.....	40
香葱焗白肉.....	17	萝卜煲汤.....	29	彝乡锅仔.....	40
玻璃酥肉.....	18	清炖排骨.....	29	淡菜萝卜豆腐汤.....	41
蒜烧排骨.....	18	菜花肉皮汤.....	30	豆腐丝瓜汤.....	41
木须肉.....	19	应山滑肉.....	30	上汤双色墨鱼丸.....	42
香菇咕咾肉.....	19	余冬瓜丸子.....	31	香葱烩乌鱼蛋.....	42
黄瓜炒猪肝.....	20	口蘑猪心煲.....	31	山珍豆腐脑.....	43
香芹牛肉丝.....	20	白菜猪肝汤.....	32		
花生牛排.....	21	菠菜猪血汤.....	32		
羊肝焖鳝鱼.....	21	黄豆炖猪蹄.....	33		
香菇蒸鸡.....	22	淡菜煲猪蹄.....	33		
胡萝卜烧鸡块.....	22	菠菜牛丸汤.....	34		
五彩炒鸡丝.....	23	油豆腐粉丝牛腩汤.....	34		



三鲜鳝丝汤.....	43	板栗花生猪腰粥.....	47	萝卜猪肚粥.....	51
鱼蓉蛋.....	44	枸杞木瓜粥.....	48	南瓜菠菜粥.....	52
瓜煲墨鱼汤.....	44	鲳鱼豆腐粥.....	48	南瓜山药粥.....	52
青苹果鲜虾汤.....	45	枸杞山药瘦肉粥.....	49	生姜猪肚粥.....	53
砂锅咸双鲜.....	45	海参小米粥.....	49	香菇鸡翅粥.....	53
蛤蜊肉豆腐汤.....	46	胡萝卜山药大米粥.....	50	香菇鸡肉包菜粥.....	54
鹌鹑瘦肉粥.....	46	花生鱼粥.....	50	猪肉鸡肝粥.....	54
白菜紫菜猪肉粥.....	47	家常鸡腿粥.....	51		

## 孕妇中期营养菜

凉拌菠菜粉皮.....	56	干煸牛肉丝.....	62	肉皮炖干豇豆.....	71
番茄炒西兰花.....	56	软煎牛肉.....	62	茶树菇炖排骨汤.....	71
蛋煎菠菜.....	57	葱爆羊肉.....	63	玉米棒炖排骨.....	72
茄子焖黄豆.....	57	家常炒羊肉丝.....	63	蔬菜排骨汤.....	72
肉丝烧金针.....	58	滑炒羊肉.....	64	冬瓜牛丸汤.....	73
糯米斩肉.....	58	双菇烩兔丝.....	64	莲藕猪骨汤.....	73
港式烧花肉.....	59	青豆烧兔肉.....	65	鸡骨草猪肚汤.....	74
茭白烧腊肉.....	59	鸡腿烧豆腐.....	65	西施排骨煲.....	74
蒜薹腊肉.....	60	甜辣虾球.....	66	猪腰菜花汤.....	75
芫爆肝丝.....	60	软炸虾仁.....	66	砂锅炖吊子.....	75
京葱爆腰花.....	61	牡蛎煎饼.....	67	红枣猪心煲.....	76
黑木耳炒猪肝.....	61	猛子虾炒白菜.....	67	琥珀猪心煲.....	76
		豆腐羊肉汤.....	68	猪血腐竹粥.....	77
		花生糖水.....	68	孜然牛肉蔬菜汤.....	77
		三红汤.....	69	罐煨牛筋.....	78
		双瓜魔芋汤.....	69	炖牛蹄筋.....	78
		香菇红枣汤.....	70	清炖人参鸡.....	79
		竹笋银耳汤.....	70	蘑菇炖鸡.....	79



小鸡炖蘑菇.....	80	胡椒汤煮花蚬.....	87	甜椒焖兔肉饭.....	94
河蚌炖风鸡.....	80	海鲜蛋花汤.....	87	番茄鱼片面.....	94
猴黄老鸡煲.....	81	海藻海带汤.....	88	猕猴桃沙拉.....	95
珍菌虎头鸡.....	81	海参牛肝菌汤.....	88	苹果酸奶沙拉.....	95
酸萝卜荸荠炖鸭.....	82	枸杞牛肉莲子粥.....	89	四色果香沙拉.....	96
口蘑灵芝鸭子煲.....	82	海参鸡心红枣粥.....	89	玉兰菜水萝卜沙拉.....	96
笋干老鸭煲.....	83	红枣羊肉糯米粥.....	90		
紫菜虾皮汤.....	83	荷叶粥.....	90		
海米烩萝卜丸.....	84	鸡肉红枣粥.....	91		
虾仁韭菜豆腐汤.....	84	梅花扁豆粥.....	91		
咸肉河蚌汤.....	85	芹菜红枣粥.....	92		
海鲜炖豆腐.....	85	生姜红枣粥.....	92		
萝卜蛭子汤.....	86	红豆梗米粥.....	93		
蛤蜊炖丝瓜.....	86	鸡丝芹菜焖饭.....	93		



## 孕妇后期营养菜

西芹腰果虾仁.....	98	花菇凤柳.....	104	干烧鲑鱼.....	110
绿豆芽炒韭菜.....	98	卤鸡腿肉.....	104	奶汁虾仁.....	110
肉片烧口蘑.....	99	软炸鸡.....	105	雪梨汤.....	111
猪蹄烧土豆.....	99	酥炸鸡块.....	105	玉米浓汤.....	111
肉段烧茄子.....	100	焦炸鸡腿.....	106	冬瓜肉丸汤.....	112
双冬烧肚仁.....	100	松子鸡.....	106	土豆肉片汤.....	112
酥炸牛肉.....	101	酱汁烧鸡块.....	107	丸子黄瓜汤.....	113
脆皮酱牛肉.....	101	家常烧带鱼.....	107	菠菜炖豆腐.....	113
竹笋烧牛腩.....	102	葱烧鳗鱼.....	108	水煮笋子.....	114
锅烧羊里脊.....	102	素烧鳝鱼.....	108	银牙白菜蛭黄汤.....	114
鱼香脆鸡排.....	103	刀鱼菜心烧豆腐.....	109	砂锅白肉汤.....	115
蘑菇兔肉.....	103	红烧肚档.....	109	萝卜连锅汤.....	115



清炖狮子头.....	116	冬菇蒸鸡翅.....	125	菜心虾仁鸡片汤.....	135
酥肉烩全蘑.....	116	红枣炖鸭肉.....	126	桂花鱼糯米粥.....	135
玉米胡萝卜排骨汤.....	117	清炖鸽子汤.....	126	白菜玉米粥.....	136
黄豆排骨汤.....	117	鹌鹑莲藕汤.....	127	豆浆粥.....	136
木瓜胡萝卜骨头汤.....	118	鸭蛋瘦肉汤.....	127	红豆杂果粥.....	137
苏泊牛肉.....	118	番茄柠檬炖鲫鱼.....	128	鲫鱼百合糯米粥.....	137
牛肉羹.....	119	拆烩鲢鱼头.....	128	牛筋三蔬粥.....	138
牛髓真菌汤.....	119	奶油鳕鱼烩松茸.....	129	双菌姜丝粥.....	138
牛骨菠萝汤.....	120	姜丝鳕鱼.....	129	香菇猪蹄粥.....	139
龙实猪心煲.....	120	西湖鱼肚羹.....	130	羊肉生姜粥.....	139
豆芽油菜腰片汤.....	121	鲤鱼炖冬瓜.....	130	猪血腐竹粥.....	140
黄豆酸菜煨猪蹄.....	121	鱼片香汤.....	131	猪腰枸杞大米粥.....	140
山药胡萝卜鸡汤.....	122	青瓜煮鱼片.....	131		
船娘煨鸡.....	122	蚬儿羹.....	132		
淮杞炖乌鸡.....	123	冬瓜草鱼汤.....	132		
滋补乌骨鸡.....	123	鲤鱼红小豆汤.....	133		
巴蜀山寨鸡.....	124	苹果鲫鱼汤.....	133		
蘑菇炖鸡.....	124	鱼片香菜茸汤.....	134		
铁观音炖鸡翅.....	125	青苹果鲜虾汤.....	134		



## 宝宝营养粥

百合粥.....	142	高粱萝卜粥.....	145	红枣桂圆粥.....	149
大枣糯米粥.....	142	桂圆糯米粥.....	146	胡萝卜菠菜粥.....	149
蛋黄粥.....	143	核桃虾仁粥.....	146	胡萝卜玉米粥.....	150
冬瓜白果姜粥.....	143	红豆糯米粥.....	147	花菜香菇粥.....	150
安神糯米粥.....	144	红糖黑米粥.....	147	鸡蛋红枣醪糟粥.....	151
豆米粥.....	144	红糖小米粥.....	148	鸡蛋生菜粥.....	151
豆香糙米粥.....	145	红枣菠菜粥.....	148	鸡肉枸杞萝卜粥.....	152