



BUCHIYAOZHIBAIBING—YUN CHAN FU SHI
LIAO MI FANG DA QUAN SHU

不吃药治百病—— 孕产妇食疗秘方大全书

|《健康大讲堂》编委会 主编|



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇食疗秘方大全书/《健康大讲堂》编委会
会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 2
(不吃药治百病)
ISBN 978-7-5388-7267-5

I. ①孕… II. ①健… III. ①孕妇—食物疗法②产
妇—食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第022371号

不吃药治百病——孕产妇食疗秘方大全书

BUCHIYAO ZHIBAIBING YUNCHANFU SHILIAO MIFANG DAQUANSHU

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 刘 杨 孙 鹏

文字编辑 朱小芳

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 28

字 数 450千字

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7267-5/R · 2274

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师、中华名厨、国际烹饪大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

李开生

中医副教授、副主任医师

王湖光

主治医师



JIAN KANG DA JIANG TANG



怀孕是女性特有的标志，是让女性最幸福的事情之一，孕育新生命的过程不仅是人类繁衍生息、传宗接代的体现，也是女性及其伴侣在社会角色上的巨大转变，这一过程让女性更加成熟美丽，也让家庭更完整、更稳定。

从怀孕开始，到产后42天，是孕产妇最关键、最重要的时期，在这一阶段任何一个细节都决定着孕妇及胎儿的健康，正因为如此，国家规定在孕产期间，以母子共同为监护对象，进行定期系统管理和孕产妇保健，以达到减少孕产期并发症和难产的发病率，降低孕产妇和婴儿的死亡率，提高出生人口素质的目的。所以在常规保健上孕产妇要积极配合，对平时的食物选择和营养搭配，以及怀孕期间遇到的各种问题，也需要孕产妇有全面的了解。

孕育胎儿是一个家庭迎接幸福的过程，然而想要一个健康聪明、活泼可爱的宝宝却也不是轻易就可以完成的事情，胎儿在母体内能否正常发育，取决于母亲的营养储备，如果孕妇摄入的营养不足或不全面，不仅影响自身健康，也必然会影响胎儿的发育。要想有效维护母子健康，就必须在饮食方面作相应的调整。同时，合理的产后调养不仅是婴儿成长的基础，也是产妇身体得以顺利恢复的关键。因此，做好孕产妇的膳食调养，对母亲、孩子及整个家庭的意义都十分重大。

如何在怀孕期间兼顾孕妇与胎儿的营养需求？如何在生产后兼顾产妇的营养与身材？在遇到孕产期常见病症的时候该怎么办？吃对食物是关键。作为准妈妈的您，应该知道如何通过食物疗法来补充营养，并通过食物疗法来缓解、治疗病症。这不仅对母亲的健康有很大帮助，更是孕育健康胎儿的关键。

本书详细介绍了孕产妇的23种常见病症，包括孕妇常见的妊娠呕吐、妊娠贫血、妊娠水肿、妊娠失眠、胎动不安、妊娠高血压、妊娠糖尿病、妊娠期心脏病等症状，以及产妇常出现的产后症状如产后腹痛、产后缺乳、产后便

秘、产后盗汗、产后血晕、产后发热、产后出血、产后抑郁症等。在怀孕期间，孕妈妈们尤其要特别注意一些常见症状的发生，本书可以给您全程且专业的指导。

本书介绍了在饮食方面应该注意的问题，内容涵盖了孕产妇的常见病症，孕产妇必须补充的20种营养素，孕产妇的饮食宜忌一览表，孕产妇对症食疗方等。食疗方中又包含孕产妇最常吃的16种食材排行榜，其他宜吃食物一览表，以及忌吃食物一览表。例如：冬瓜富含胡萝卜素、钙、磷、铁，以及多种维生素等有利尿消肿、祛暑解闷、解毒化痰、生津止渴的功效。对妊娠下肢水肿有较好的效果。莲藕中含有碳水化合物、钙、磷、铁和多种维生素等，有清热、养血、除烦的功效。对于妊娠失眠有一定的效果……全书基本覆盖了从怀孕到宝宝降生以后妈妈可能会遇到的所有孕产期不适及疾病，丰富的内容与实用的价值将伴您平安度过幸福的孕产期。

中医宝典《黄帝内经》中载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”中国医学家在2000多年前就懂得“医食同源”的概念，强调平日药膳食疗的重要性。本书详细记载的各种食物的宜忌列表，不仅孕产妇可以使用，还能作为大众日常的饮食保健参考，是家家厨房里必备的工具书。

怀孕、分娩、哺育、成长，延续人类生命，这是母亲神圣伟大的使命。新生命的诞生，是爱情的结晶升华，是家庭的希望。无论是准备做妈妈，还是已经成为准妈妈的您，本书都可以为您带来实用有效的帮助，让您安心享受孕育的过程，成为成熟健康、美丽快乐的妈妈，让宝宝平安顺利地诞生。

我们殷切希望本书能对年轻的备孕妈妈及准妈妈有所帮助，愿每一位育龄妈妈都能健康快乐地度过孕产期，愿每一位准妈妈都能拥有一个健康、聪明、活泼、可爱的宝宝。同时，本书在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见。

第一章 孕产妇常见病症食疗须知

孕产妇的常见病症有哪些?	032
孕产妇必须补充的20种营养素	034
孕产妇的饮食须知一览	038

第二章 孕产妇宜吃食物与食疗方介绍

妊娠呕吐

妊娠呕吐患者宜常吃的40种食材排行榜	045
包菜 / 菠菜 / 丝瓜 / 冬瓜	045
南瓜 / 甜瓜 / 花菜 / 西蓝花	046
茄子 / 西红柿 / 胡萝卜 / 白萝卜	047
土豆 / 鸡腿菇 / 山药 / 猪腰	048
牛肉 / 兔肉 / 鸡肉 / 鸡蛋	049
鲫鱼 / 黑木耳 / 红枣 / 莲子	050
红米 / 核桃 / 花生 / 黄豆	051
小米 / 苹果 / 甘蔗 / 柠檬	052
柚子 / 葡萄 / 橘子 / 西瓜	053



西葫芦 / 香蕉 / 樱桃 / 菠萝 054

除以上40种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表 055

芦根 / 紫苏 / 豆蔻 / 陈皮 / 生姜 / 砂仁 / 无花果 / 芝麻 / 猕猴桃 / 燕麦 / 鹌鹑蛋 055

妊娠呕吐患者忌吃食物一览表 056

胡椒 / 辣椒 / 花椒 / 木瓜 / 牛奶 / 桂圆 / 螃蟹 / 啤酒 / 猪油 / 冰激凌 / 芥末 056

妊娠呕吐患者对症食疗方 057

香橙瓜条 / 巧拌三丁 / 番茄酱炒花菜 057

芝麻炒小白菜 / 土豆排骨 / 双冬扒油菜 058

清炒花菜 / 红枣蒸南瓜 / 干贝蒸萝卜 059

芙蓉木耳 / 胡萝卜炒猪肝 / 山药黄瓜煲鸭汤 060

山药胡萝卜炖鸡汤 / 白菜紫菜猪肉粥 / 猪肉香菇粥 061

妊娠呕吐食疗方荟萃 062

姜糖紫苏饮 / 生姜乌梅饮 / 止呕茶 / 竹茹橘皮茶 / 陈皮苏姜茶 / 牛奶姜汁 / 韭菜生姜汁 / 生姜糯米汁 062

糯米粥 / 砂仁粳米粥 / 竹茹粳米粥 / 白术鲫鱼粥 / 鲤鱼头冬瓜汤 / 黄花鱼炖蒜头 / 米醋白糖蛋 / 姜汁糯米糊 063

妊娠贫血

妊娠贫血患者宜常吃的36种食材排行榜 065

大白菜 / 莴笋 / 花菜 / 黄花菜 065

西红柿 / 莲藕 / 山药 / 红薯 066

豆腐 / 红枣 / 小麦 / 芝麻 067

青豆 / 红豆 / 黄豆 / 猪肉 068

猪血 / 牛肉 / 鸡肉 / 鸭肉 069

乌鸡 / 蛋黄 / 鲤鱼 / 草鱼 070

虾 / 海蜇 / 海带 / 紫菜 071

黑木耳 / 柚子 / 西瓜 / 樱桃 072



葡萄 / 菠萝 / 猕猴桃 / 芒果 073

除以上36种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 074

猪肝 / 土豆 / 芹菜 / 油菜 / 生菜 / 板栗 / 香蕉 / 枸杞子 / 茄子 / 金针菇 / 苦瓜 074

妊娠贫血患者忌吃食物一览表 075

茶 / 牛奶 / 大蒜 / 炸鸡腿 / 荞麦面 / 韭菜 / 肥肉 / 菊花 / 油条 / 洋葱 / 胡椒 075

妊娠贫血患者对症食疗方 076

红白豆腐 / 素拌西蓝花 / 紫菜寿司 076

瓜片拌西红柿 / 瓦片花菜 / 西红柿炒鸡蛋 077

椒盐土豆丝 / 白萝卜炖牛肉 / 香蕉薄饼 078

什锦水果杏仁 / 韭菜猪血汤 / 润肺鱼片汤 079

山药鳝鱼汤 / 海带鱼片粥 / 萝卜牛排汤 080

鸭子炖黄豆 / 红豆花生乳鸽汤 / 蔬菜海鲜汤 081

排骨虾米粥 / 鸡肉粥 / 小米母鸡粥 082

妊娠贫血食疗方荟萃 083

人参荔枝大枣汤 / 黄芪猪肝汤 / 猪肝菠菜汤 / 荔枝红枣汤 / 鸭血羹 / 狗肉粥 / 虾仁蘑菇奶 / 花生煮鸡蛋 083

妊娠水肿

妊娠水肿患者宜常吃的40种食材排行榜 085

白菜 / 芹菜 / 生菜 / 菠菜 085



丝瓜/冬瓜/南瓜/黄瓜	086
西葫芦/花菜/西红柿/玉米	087
芦笋/荸荠/土豆/山药	088
香菇/豆腐/排骨/蒜薹	089
鸭肉/鲫鱼/黑鱼/鲤鱼	090
鲈鱼/金枪鱼/泥鳅/紫菜	091
绿豆/小米/葡萄/菠萝	092
苹果/柠檬/桃子/柚子	093
西瓜/香蕉/橙子/石榴	094

除以上40种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 095

赤小豆/西瓜皮/米糠/豆浆/芦根/玉米须/草莓/樱桃/山竹/扁豆/杨桃	095
-------------------------------------	-----

妊娠水肿患者忌吃食物一览表 096

咸肉/咸鱼/腌菜/肥肉/糯米/洋葱/胡椒/花椒/咸蛋/冰激凌/冰块	096
-----------------------------------	-----

妊娠水肿患者对症食疗方 097

话梅南瓜/时蔬大拼盘/黑白两道	097
西红柿冬瓜/碧绿瓜丝/南瓜嫩藕炒莲子	098
回味苦瓜/芋头炒肉/鸭肉扣芋头	099
生姜泡鸡仔/清蒸鲈鱼/玉米胡萝卜汤	100
莲藕排骨汤/姜橘鲫鱼汤/鲤鱼冬瓜煲	101

妊娠水肿食疗方荟萃 102

花生红枣大蒜汤/黑豆大蒜红糖汤/大腹皮鲤鱼汤/赤豆大蒜鲤鱼汤/莲子白豆排骨汤/三味化肿汤/大蒜牛肉汤/五皮粳米粥	102
赤豆黑豆粥/茯苓芡实粥/黄芪野鸭粥/山药核桃粥/鲫鱼米羹/萝卜鲤鱼饮/桃花炒黄菜/赤小豆煲鲫鱼	103

妊娠失眠

妊娠失眠患者宜常吃的36种食材排行榜 105

芥蓝/小白菜/菜心/芹菜	105
--------------	-----



黄花菜 / 白萝卜 / 黄瓜 / 丝瓜	106
西红柿 / 莲藕 / 茄子 / 山药	107
香菇 / 银耳 / 土豆 / 洋葱	108
豆腐 / 猪瘦肉 / 黄鱼 / 牡蛎	109
海参 / 牛奶 / 莲子 / 核桃	110
桑葚 / 橙子 / 红枣 / 百合	111
芡实 / 海带 / 毛豆 / 小米	112
香蕉 / 葡萄 / 猕猴桃 / 苹果	113
除以上36种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表	114
亚麻籽 / 黑面包 / 滑子菇 / 猪心 / 葵花子 / 酸枣仁 / 酸奶 / 苋菜 / 绿豆芽 / 芦笋	114
妊娠失眠患者忌吃食物一览表	115
辣椒 / 大蒜 / 青椒 / 咖啡 / 肥肉 / 茶 / 洋葱 / 胡椒 / 咖喱 / 韭菜 / 冰激凌 ..	115
妊娠失眠患者对症食疗方	116
绿豆镶莲藕 / 荷兰豆南瓜炒百合 / 田园小炒	116
山药煎饼 / 芹菜肉丝 / 木瓜炒银芽	117
脆皮茄子 / 山药银杏炒百合 / 黄瓜木耳炒百合	118
红枣莲心 / 野山菌小炒皇 / 葱熘海参	119
黑豆红枣莲藕猪蹄汤 / 山药炖鸡汤 / 枸杞山药牛肉汤	120
山药菌菇炖鸡煲 / 茶树菇红枣乌鸡汤 / 豌豆猪肝汤	121
小米粥 / 牛奶红枣粳米粥 / 小米红枣粥	122



妊娠失眠食疗方荟萃 123

百合大枣小米粥 / 地黄枣仁粥 / 枣竹灯心粥 / 人参黄芪粥 / 枸杞叶芹菜粥 / 大枣桑葚粥 / 八宝酿梨 / 百麦安神饮 123

胎动不安

胎动不安患者宜常吃的28种食材排行榜 125

菠菜 / 芹菜 / 苦瓜 / 西兰花 125
西红柿 / 土豆 / 金针菇 / 蘑菇 126
山药 / 鸡蛋黄 / 鸡肉 / 鸽肉 127
鸭肉 / 鹌鹑蛋 / 牛肉 / 海参 128
牛奶 / 黑芝麻 / 核桃仁 / 芡实 129
莲子 / 松子 / 银耳 / 杏仁 130
苹果 / 葡萄 / 樱桃 / 柠檬 131

除以上28种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 132

牡蛎 / 阿胶 / 杜仲 / 猕猴桃 / 枸杞子 / 淡菜 / 蜂蜜 / 南瓜籽 / 豆腐 / 芥蓝 / 黑米 132

胎动不安患者忌吃食物一览表 133

薏苡仁 / 马齿苋 / 甲鱼 / 桂圆 / 咖啡 / 茶 / 螃蟹 / 胡椒 / 芥菜 / 海带 / 茄子 133

胎动不安患者对症食疗方 134

百合枸杞南瓜 / 冰脆山药片 / 胡萝卜炒蛋 134
松仁鸡肉炒玉米 / 清烫菠菜段 / 百合金瓜 135
笋菇菜心 / 鸡肾双菇 / 冬瓜煮牛肉丸 136
圆白菜焖羊肉 / 油菜鱼尾汤 / 黑豆排骨汤 137
圆白菜排骨汤 / 圆白菜果香肉汤 / 鸡块多味煲 138
胡萝卜玉米排骨汤 / 芹菜羊肉汤 / 黑豆玉米粥 139
鹌鹑蛋猪肉白菜粥 / 羊肉圆白菜粥 / 白菜鸭肉粥 140

胎动不安食疗方荟萃 141

芋肉莲子粥 / 白术南瓜粥 / 母鸡小米粥 / 保胎健肾粥 / 阿胶蛋花汤 / 葡



萄干莲子汤 / 陈皮苏梗莲子汤 / 香油蜂蜜膏 141

妊娠高血压

妊娠高血压患者宜常吃的36种食材排行榜 143

大白菜 / 小白菜 / 菠菜 / 芹菜 143

莴笋 / 黄瓜 / 丝瓜 / 冬瓜 144

茄子 / 胡萝卜 / 西红柿 / 玉米 145

山药 / 香菇 / 黑木耳 / 洋葱 146

豆芽 / 豆腐 / 兔肉 / 鸭肉 147

鲫鱼 / 上海青 / 海带 / 板栗 148

核桃 / 莲子 / 百合 / 杏仁 149

花生 / 红枣 / 葵花子 / 西瓜 150

梨 / 猕猴桃 / 火龙果 / 蜂蜜 151

除以上36种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 152

香蕉 / 黄鳝 / 虾皮 / 土豆 / 茼蒿 / 茭白 / 菠萝 / 芒果 / 腰果 / 桑葚 / 豆浆 152

妊娠高血压患者忌吃食物一览表 153

番薯 / 金枪鱼 / 辣椒 / 肥肉 / 咖啡 / 酒 / 狗肉 / 牛髓 / 羊肉 / 鸡肉 / 松花蛋 153

妊娠高血压患者对症食疗方 154

煎酿香菇 / 白果焖南瓜 / 姜汁时蔬 154



黄金脆茄合 / 花生拌芹菜 / 芹菜豆腐	155
桑葚活力点心 / 核桃仁拌韭菜 / 清蒸福寿鱼	156
清蒸武昌鱼 / 芹菜炒鳝鱼 / 鸡肉丝瓜汤	157
花生核桃猪骨汤 / 鲈鱼西蓝花粥 / 青鱼芹菜粥	158

妊娠高血压食疗方荟萃 159

木瓜花生排骨汤 / 紫菜降压五味汤 / 赤小豆冬瓜汤 / 双耳汤 / 鲫鱼冬瓜汤 / 芹菜荸荠汁 / 莲心菊花茶 / 玉米须冰糖饮	159
---	-----

妊娠糖尿病

妊娠糖尿病患者宜常吃的36种食材排行榜 161

白菜 / 娃娃菜 / 包菜 / 空心菜	161
芹菜 / 韭菜 / 菠菜 / 蕨菜	162
苜蓿菜 / 冬瓜 / 南瓜 / 黄瓜	163
西葫芦 / 西蓝花 / 西红柿 / 竹笋	164
红薯 / 茄子 / 玉米 / 洋葱	165
蘑菇 / 香菇 / 黑木耳 / 绿豆芽	166
豆腐 / 猪肚 / 猪血 / 乌鸡	167
鸡蛋 / 鲫鱼 / 鳝鱼 / 牡蛎	168
海参 / 黄豆 / 糙米 / 柚子	169

除以上36种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 170

乌鸡 / 猪胰 / 苦瓜 / 油菜 / 茭白 / 莴苣 / 玉竹 / 花菜 / 燕麦 / 山药 / 樱桃	170
--	-----

妊娠糖尿病患者忌吃食物一览表 171

白砂糖 / 土豆 / 花生 / 蜂蜜 / 柿子 / 糯米 / 甘蔗 / 白酒 / 油条 / 开心果 / 芋头	171
--	-----

妊娠糖尿病患者对症食疗方 172

豆腐丝拌黄瓜 / 芹菜香菇丝 / 板栗炒西芹	172
冬菇蚝油菜心 / 圣女芦笋 / 爽口黄瓜卷	173
冬瓜双豆 / 冬瓜焖火腿 / 蜂蜜蒸老南瓜	174



猪排炖洋葱 / 黄瓜扁豆排骨汤 / 南瓜蔬菜浓汤 175

木瓜鱼尾汤 / 雪里蕻冬瓜汤 / 西蓝花香菇粥 176

妊娠糖尿病食疗方荟萃 177

玉米须煲瘦肉 / 家常炒洋葱 / 蚌肉苦瓜汤 / 山药猪胰汤 / 冰糖绿豆汤 /
菊槐绿茶饮 / 苦瓜茶 / 葛根粳米粥 177

妊娠期心脏病

妊娠期心脏病患者宜常吃的28种食材排行榜 179

娃娃菜 / 菠菜 / 菜薹 / 茼蒿 179

黄瓜 / 茄子 / 荸荠 / 芦笋 180

香菇 / 土豆 / 玉米 / 莲藕 181

黑木耳 / 豆腐 / 鲤鱼 / 海参 182

海带 / 黄豆 / 豌豆 / 黑芝麻 183

枸杞子 / 桂圆 / 红枣 / 花生 184

杏仁 / 柠檬 / 樱桃 / 香蕉 185

除以上28种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 186

芹菜 / 猪心 / 薏苡仁 / 豆芽 / 苹果 / 柚子 / 山药 / 小米 / 黑米 / 莲子 /
冬瓜 186

妊娠期心脏病患者忌吃食物一览表 187

肥肉 / 螃蟹 / 浓茶 / 奶油 / 蛋黄 / 猪肝 / 腌菜 / 啤酒 / 腐乳 / 味精 /
猪油 187



妊娠期心脏病患者对症食疗方..... 188

木耳炒蛋 / 甜蜜四宝 / 洋葱炒芦笋	188
酱香萝卜干 / 莴笋拌三明治 / 凤尾拌茄子	189
苦瓜炖豆腐 / 黄花菜炒瘦肉 / 莴笋拌蜇皮	190
脆嫩双笋 / 肉片粉丝西红柿汤 / 锅仔白萝卜鲫鱼	191
豆芽牛肉汤 / 红小豆黄瓜猪肉煲 / 丝瓜荷包蛋汤	192
洋葱排骨汤 / 莴笋猪蹄汤 / 桂圆莲藕糯米粥	193
猪肉莴笋粥 / 玉米黄瓜糯米粥 / 红薯小米粥	194

妊娠期心脏病患者食疗方荟萃..... 195

冠心三和泥 / 猪心黄豆汁 / 黄瓜饮 / 红枣莲心汤 / 紫菜黄瓜汤 / 护心三仁粥 / 蜜饯莲子 / 柠檬茶	195
--	-----

妊娠并发甲亢

妊娠并发甲亢患者宜常吃的28种食材排行榜..... 197

小白菜 / 芹菜 / 菠菜 / 茼蒿	197
金针菜 / 南瓜 / 甜瓜 / 莲藕	198
西红柿 / 白萝卜 / 木耳 / 山药	199
鸭肉 / 鸡肉 / 蛤蜊 / 板栗	200
百合 / 桑葚 / 花生 / 大枣	201
芡实 / 小米 / 燕麦 / 猕猴桃	202
甘蔗 / 西瓜 / 葡萄 / 柑橘	203

除以上28种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表 204

玉米 / 赤小豆 / 豌豆 / 猪肉 / 苹果 / 口蘑 / 芦荟 / 茭白 / 黄瓜 / 花菜 / 芋头	204
---	-----

妊娠并发甲亢患者忌吃食物一览表 205

海带 / 紫菜 / 辣椒 / 大蒜 / 人参 / 白酒 / 海蜇 / 淡菜 / 紫菜 / 海藻 / 可乐	205
--	-----

妊娠并发甲亢患者对症食疗方..... 206

炆拌莲藕 / 木耳桃仁 / 木瓜炖银耳	206
鲍汁扣笋尖 / 雪菜春笋 / 枸杞春笋	207



香油芹菜 / 银耳枸杞羹 / 蒜片野生木耳	208
碧绿扣鸭四宝 / 四川板鸭 / 红烧鸭	209
雪梨银耳瘦肉汤 / 牛奶银耳水果汤 / 百合红枣排骨汤	210
红枣桂圆炖鸡 / 花生核桃猪尾汤 / 核桃仁猪蹄煲	211
清汤老鸭煲 / 虫草鸭汤 / 花生兔肉粥	212
妊娠并发甲亢食疗方荟萃	213
佛手粥 / 紫菜鱼卷 / 青柿子糕 / 什锦豆腐 / 竹菇淡菜煎 / 紫桃萝卜汤 / 西瓜番茄汁 / 百合桑葚饮	213

妊娠并发肺结核

妊娠并发肺结核患者宜常吃的28种食材排行榜

油菜 / 白菜 / 芹菜 / 莴笋	215
丝瓜 / 苦瓜 / 冬瓜 / 南瓜	216
西葫芦 / 莲藕 / 白萝卜 / 玉米	217
土豆 / 红薯 / 银耳 / 猪排骨	218
鸭肉 / 鲫鱼 / 海参 / 紫菜	219
莲子 / 山药 / 百合 / 芝麻	220
绿豆 / 黄豆 / 火龙果 / 香蕉	221

除以上28种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表

猪肺 / 阿胶 / 鸡蛋 / 胡萝卜 / 包菜 / 西米 / 花生 / 花菜 / 椰子 / 豇豆 / 茭白	222
---	-----

