



北京协和医院营养师 全国妇联“心系好儿童”项目专家 李宁/主编

荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

协和营养专家说

怀孕了 这样吃

在线下载精选胎教音乐

附赠

坐月子调养特
效食谱挂图





汉竹 ● 亲亲乐读系列

怀孕了这样吃

huaiyunle zheyang chi

李宁 主编

汉竹 编著



短信发送 **718363** 至 **15811008811**,
获取附赠精选胎教音乐音频。



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕了这样吃 / 李宁主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.4 (2012.7 重印)
(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 9171 - 6

I. ①怀… II. ①李… III. ①妊娠期—妇幼保健—食谱 IV. ① TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 015257 号



凤凰·汉竹
阳光一样的生活书



凤凰·汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

怀孕了这样吃

主 编 李 宁
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 邹玉华 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 10
字 数 80千字
版 次 2012年4月第1版
印 次 2012年7月第2次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 9171 - 6
定 价 19.90元 (附赠坐月子调养特效食谱挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



西红柿——“吃掉”妊娠斑的高手

西红柿角色多变，人称“蔬菜中的水果”，无论是外形还是滋味，都令人赏心悦目，在被孕吐困扰的孕初期，它是孕妈妈的得力助手。

优势营养解读

(每100克可食用部分)

维生素 A	维生素 C	维生素 E	胡萝卜素	叶酸	钾	磷
63微克	14毫克	0.42毫克	375微克	5.6微克	179毫克	24毫克

改善食欲，促进消化

西红柿酸酸甜甜的口感有助于改善食欲，缓解早孕反应。

西红柿所含的苹果酸或柠檬酸，有助于胃液对脂肪及蛋白质的消化。

西红柿富含的维生素C能够帮助孕妈妈预防妊娠斑和妊娠纹。

抗氧化，防出血

西红柿特有的番茄红素有抗氧化损伤和保护血管内壁的作用，对预防妊娠高血压很有助益。

经常牙龈出血或皮下出血的孕妈妈，吃些西红柿有助于改善症状。

最佳食用方法

生吃西红柿是补充维生素C的好办法。但没成熟的青西红柿含有毒素，不能吃。

熟吃西红柿比生吃更能获得番茄红素。番茄红素遇油加热后更易被人体吸收，但加热时间最好不超过30分钟。加热时间过长，西红柿中的番茄红素就会被自动分解掉。

西红柿每次食用量以100~250克为宜。

食用禁忌

青色未熟的西红柿不宜食用。

急性肠炎、菌痢及溃疡期间不宜食用。

不宜与石榴同食。

烧煮时稍加些醋，就能破坏其中的有害物质番茄碱。

西红柿炖豆腐

原料：西红柿2个，豆腐1块，豌豆、盐各适量。

做法：①西红柿洗净，切片；豆腐冲洗，切条。②油锅烧热，放入西红柿煸炒，至汤汁状，下入豆腐和豌豆，加适量水，大火烧开后转小火慢炖，10分钟后收汤，加盐调味即可。

营养功效：西红柿中富含的胡萝卜素，会在人体内转化为维生素A，能促进胎宝宝骨骼生长，预防佝偻病。

常吃西红柿炖豆腐有助于预防妊娠斑。





红枣——孕妈妈的“天然维生素丸”

红枣有“小型维生素丸”之称，又被誉为“百果之王”。怀孕之后，孕妈妈可多吃些红枣。

优势营养解读

(每100克可食用部分)

碳水化合物	维生素A	维生素C	维生素E	胡萝卜素	叶酸	钾	硒
30.5克	40微克	243毫克	0.78毫克	240微克	140微克	375毫克	0.8微克

补养身体，滋润气血

红枣能促进白细胞的生成，降低血清胆固醇，提高血清白蛋白，保护肝脏。

补中益气，养血安神

红枣富含钙和铁，对防治骨质疏松、产后贫血有重要作用。怀孕和产后容易发生贫血，红枣就是十分理想的食疗佳品。

健脾益胃，防治呕吐

红枣富含的矿物质有养胃作用，其清香的气味可减轻妊娠呕吐。

最佳食用方法

每天食用5颗即可，过多食用会引起胃酸过多和腹胀。

食用禁忌

红枣含糖量高，有妊娠糖尿病的孕妈妈要少吃。

红枣可以每天都吃，但是不能一次吃得过多，否则会给消化系统造成负担，引起胃酸过多、腹胀、便秘等症。如果不注意口腔清洁，吃太多红枣还易引起蛀牙。另外，湿热重、舌苔黄的人不适合吃红枣。

红枣花生汤

原料：花生、红薯、红枣各适量，鲜牛奶200毫升。

做法：①花生、红枣洗净，用水浸泡30分钟；红薯洗净，切块。②锅中放入花生、红薯、红枣，加水没过2厘米，小火烧，煮至红薯变软即可关火。③盛出煮好的汤，再浇入鲜牛奶即可。

营养功效：这款美味的汤富含碳水化合物。红薯自身有甜味，不放糖也很可口，加入鲜牛奶可以为孕妈妈和胎宝宝补充钙质。



花生红衣防治贫血效果显著，孕妈妈食用时不要去掉红衣。



鸡蛋——天然“营养库”

鲜鸡蛋所含营养丰富而全面，营养学家称之为“完全蛋白质模式”、“理想的营养库”，是怀孕和产后最常见的营养品。

优势营养解读

(每100克可食用部分)

热量	蛋白质	脂肪	维生素E	叶酸	磷	钙	硒	铁
600千焦	12.2克	10.5克	0.84毫克	70.7微克	182毫克	44毫克	13.83微克	1毫克

健脑益智

鸡蛋黄中的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素，可健脑益智，对神经系统和身体发育有很大作用。

保护肝脏

鸡蛋中的蛋白质、卵磷脂对肝脏组织有修复再生的作用，还可增强代谢功能和免疫功能。

延缓衰老

鸡蛋几乎含有人体需要的所有营养物质，可延缓衰老、延年益寿。

美容健肤

100克鸡蛋黄含铁150毫克，足够的铁能够使人面色红润。

最佳食用方法

鸡蛋最好蒸着吃或煮着吃。蒸鸡蛋羹、荷包蛋、煮鸡蛋、炒鸡蛋都是很好的吃法。此外，鸡蛋最好和面食如馒头、面包一起吃，可以使鸡蛋中的蛋白质最大限度地被人体吸收。

鸡蛋中维生素C含量不高，所以吃鸡蛋时最好辅以适量的蔬菜。

食用禁忌

喝生鸡蛋、开水冲鸡蛋等不利于人体健康。

高热时，不宜吃鸡蛋，否则易引起消化不良，不利康复。

肾炎病人，肝、胆病患者以及对蛋白质过敏的人应避免食用鸡蛋。

菠菜炒鸡蛋

原料：菠菜300克，鸡蛋2个，葱丝、酱油、盐各适量。

做法：①菠菜洗净，切段，用沸水氽烫；鸡蛋打散。②油锅烧至八成热，倒入蛋液炒熟盛盘。另起油锅烧至七成热，下葱丝炆锅，然后倒入菠菜，加酱油翻炒，倒入炒好的鸡蛋，最后加盐翻炒均匀出锅即成。

营养功效：菠菜含B族维生素、锌、磷等营养素，特别是维生素A、维生素C的含量比一般蔬菜多，可帮助孕妈妈预防缺铁性贫血。





苹果——缓解妊娠反应的“健康果”

“一天一苹果，疾病远离我”，苹果不单是健康之果，还是智慧之果、美容之果。我国民间还有孕期吃苹果，将来宝宝皮肤白嫩的说法。

优势营养解读

(每100克可食用部分)

碳水化合物	蛋白质	维生素 A	维生素 C	钙	钾	硒
13.5克	0.2克	3毫克	4毫克	4毫克	119毫克	0.12微克

保持血糖稳定

苹果中的胶质和微量元素铬能保持血糖的稳定，还能有效降低胆固醇。

多吃苹果还可改善呼吸系统和保护肺部免受污染和烟尘的影响。

润肠通便

苹果中富含膳食纤维，可促进肠胃蠕动，预防便秘。

美容养颜

苹果中含有大量的镁、硫、铁、铜、碘、锰、锌等元素，可使皮肤细腻、润滑、红润而有光泽。

最佳食用方法

每天吃1~2个就足够了。直接食用较方便，和其他蔬果一起榨汁能够改善口感。

食用禁忌

从初春到夏季，这段时间的苹果是贮藏过的苹果，所以味道不是很新鲜，孕妈要尽量挑选新鲜的苹果食用。

不要把切开或削皮后的苹果长时间暴露在空气中，否则暴露在外的果肉与空气接触，会发生氧化反应而变成褐色，影响味道，且容易使营养成分流失。

水果拌酸奶

原料：酸奶100毫升，苹果、香蕉、草莓各适量。

做法：将水果洗净、去皮、去蒂、去核，切成1厘米见方的小块，再倒入新鲜酸奶，以没过水果为好，拌匀即可。

营养功效：营养又开胃的水果拌酸奶味道酸甜可口，非常适合孕妈妈作为下午的加餐。

苹果甜酸爽口，可增进食欲，缓解孕吐。





核桃——胎宝宝补脑的“大力士”

中医自古就把核桃称为“长寿果”，认为核桃能补肾健脑，补中益气，润肌肤、乌须发，是补脑的佳品。

优势营养解读

(每100克可食用部分)

蛋白质	脂肪	膳食纤维	维生素 A	维生素 E	叶酸	烟酸	锌	钙
8.3克	64.5克	20.2克	23微克	14.75毫克	69.8微克	0.83毫克	7.07毫克	132毫克

补虚强体

含有容易为人体吸收的大量脂肪和蛋白质。500克核桃仁相当于2500克鸡蛋或4500毫升牛奶的营养价值。

健脑防老

核桃含有丰富的蛋白质及人体必需的不饱和脂肪酸，能增强脑功能，防衰抗老。

乌发养颜

富含多种维生素，可提高皮肤的生理活性，使头发乌黑有光泽。

净化血液

能减少肠道对胆固醇的吸收，并可溶解胆固醇，排除血管壁内的污垢杂质，从而为人体提供更好的新鲜血液。

最佳食用方法

核桃可以补“先天之本”，大米、红枣可以补“后天之本”，把核桃仁和红枣、大米一起熬成核桃粥喝，保健效果最好。

每天吃40克(相当于四五个核桃)为宜。如果不喜欢核桃的味道，可以适量摄取核桃油。

食用禁忌

核桃火气大，含油脂多，吃多了会令人上火和恶心，上火、腹泻的人不宜吃。

核桃仁表面的褐色薄皮营养也很丰富，吃核桃的时候不必剥掉。

核桃仁莲藕汤

原料：核桃仁30克，莲藕150克，红糖适量。

做法：①莲藕洗净，去皮，切片；核桃仁拍碎，备用。②将核桃仁、莲藕放入锅内，加适量清水，用小火慢煮至莲藕绵软。③出锅时加适量红糖调味即可。

营养功效：核桃仁莲藕汤不仅有助于胎宝宝大脑发育，还有健脾补胃的功效，非常适宜孕妈妈补益身体。





鲫鱼——优质蛋白质的提供者

鲫鱼肉味鲜美，肉质细嫩，营养全面，口感鲜甜，是传统的孕产期滋补品。

优势营养解读

(每100克可食用部分)

蛋白质	脂肪	维生素E	烟酸	钙	磷	钾	锌	硒
18克	1.6克	0.34毫克	2.38毫克	79毫克	157毫克	290毫克	0.53毫克	22.96微克

温中补虚，强身健体

鲫鱼所含的蛋白质质优、齐全、易于消化吸收，常食可增强机体的抗病能力。

健脾利湿，温中下气

孕妈妈在孕期易出现脾胃虚弱、水肿等症状，鲫鱼对此有很好的滋补食疗作用。鲫鱼对患有糖尿病的孕妈妈也有补益功效。产后食鲫鱼汤，还可补虚通乳。

最佳食用方法

鲫鱼肉嫩味鲜，可做粥、汤、菜、小吃等。尤其适于做汤。

炖制鲫鱼汤时，可以先用油将鲫鱼炸一下，然后倒入凉水用小火慢炖，这样鱼肉中的有机化合物就会溶解在汤中，使整个汤呈现乳白色，味道更加鲜美。

食用禁忌

鲫鱼虽然对孕妈妈有补养作用，但是天天吃的话不利于营养均衡，还会造成便秘。

感冒发热期间不宜多吃。

吃鱼前后忌喝茶。

清蒸鲫鱼

原料：鲫鱼1条，葱3棵，姜片、鱼露、料酒、猪油、香油各适量。

做法：①将鲫鱼洗净，去内脏和鱼鳞，在鱼身上划几道口，将鱼放在抹过油的盘子上；葱洗净后1棵切丝，另2棵打成葱结；②把鱼露、料酒、猪油淋入盘中，放入葱结、姜片，蒸10分钟；鱼蒸好后取出，拣去葱、姜，在炒锅内烧热香油和食用油，淋在鱼上即可。

营养功效：鲫鱼补血、排恶露、通血脉的功效非常好，适合产妇食用。

感冒发热期间最好不要吃鲫鱼。





牛肉——供应优质蛋白质的“肉中骄子”

民间认为，多吃牛肉可以增长力气和个头，使人长得更加壮实。牛肉味道鲜美，蛋白质含量高，还不容易使人发胖，真是又想补充高蛋白又怕增肥的孕妈妈的福音啊！

优势营养解读

(每100克可食用部分)

碳水化合物	蛋白质	脂肪	维生素 E	烟酸	叶酸	锌
3 克	17.4 克	12.4 克	0.17 毫克	2.28 毫克	3.8 微克	4.65 毫克

生肌暖胃

牛肉中富含蛋白质，其含有的肌氨酸含量比任何其他食品都高，这使牛肉对增长肌肉、增强力量特别有效。寒冬食牛肉，有暖胃作用，为寒冬补益佳品。

增强免疫力

牛肉含维生素 B₆、锌，可帮助增强免疫力，促进蛋白质的新陈代谢和合成，有助于孕妈妈安然度过漫长的孕期，迎接考验体能的生产大事。

补精益气

牛肉中富含铁质，有补血功效。

最佳食用方法

烹调牛肉时多采用炖、煮、焖、煨、卤、酱等长时间

加热的方法，使牛肉的营养和鲜美滋味慢慢散发出来。

由于牛肉性温热，常吃容易上火，宜搭配凉性和平性的蔬菜，如冬瓜、丝瓜、油菜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、莲藕、茭白等，能起到清热、解毒、去火的功效。

食用牛肉以每餐 80 克为宜。

食用禁忌

患皮肤病、肝病、肾病的人应慎食牛肉。

牛肉和板栗同食会引起呕吐。

牛肉和韭菜同食会引起气血不顺，发热动火。

牛肉与中药牛膝忌同食。

胡萝卜炖牛肉

原料：牛肉 200 克，胡萝卜 150 克，酱油、盐、淀粉、葱段、姜末、料酒各适量。

做法：①牛肉洗净，切块，用酱油、淀粉、姜末、料酒调味，腌渍 10 分钟；胡萝卜洗净，切块。②油锅烧热，放牛肉翻炒，加适量清水，大火烧沸，转中火炖至六成熟，加入胡萝卜，炖煮至熟，加盐调味，撒上葱段即可。

营养功效：胡萝卜有利于人体生成维生素 A，牛肉中的油脂还有利于胡萝卜中的维生素 E 得到良好吸收，为孕妈妈和胎宝宝提供丰富的营养。



胡萝卜炖牛肉可补血明目，是孕期补妈妈养宝宝的佳品。



玉米——粗粮中的“营养皇后”

营养学家一致公认，在人类所有的主食中，玉米的营养价值和保健作用是最高的。在提倡孕期多吃粗粮的今天，玉米无疑是孕妈妈的理想粗粮之一。

优势营养解读

(每 100 克可食用部分)

碳水化合物	脂肪	膳食纤维	维生素 E	烟酸	蛋白质	硒
22.8 克	1.2 克	2.9 克	0.46 毫克	1.8 毫克	4 克	1.63 微克

营养丰富

鲜玉米中含有大量天然维生素 E，可以延缓细胞衰老，降低血清胆固醇。鲜玉米中的维生素 A，可防治干眼症、气管炎、皮肤干燥及神经麻痹。鲜玉米中富含的赖氨酸(干玉米中极少)，是人体必需的营养成分。

富含膳食纤维，防止血脂异常

鲜玉米中丰富的膳食纤维，能防止胆结石的形成和发生，降低血中胆固醇的浓度，避免血脂异常，还可减少胃肠疾病的发生。

坚固齿龈

吃新鲜玉米可使牙齿得到锻炼，促进唾液分泌，坚固齿龈。

最佳食用方法

吃玉米时应把玉米粒的胚尖全部吃掉，因为玉米的许多营养都集中在这里。

烹调使玉米损失了部分维生素 C，却获得了更有营养价值的活性抗氧化剂，所以玉米熟吃更佳。

食用量以每餐 100 克为宜。新鲜玉米上市的时候，孕妈妈可以每天吃 1 根。

食用禁忌

玉米发霉后会产生致癌物，所以发霉玉米绝对不能食用。

玉米面和田螺同食会引起中毒。

鸡肉玉米羹

原料：鸡胸肉 100 克，鲜玉米粒 50 克，鸡蛋 1 个，盐适量。

做法：①鸡胸肉、鲜玉米粒均洗净，将鸡胸肉切成与玉米粒大小的丁状；鸡蛋打散。②把鸡肉丁、鲜玉米粒放入锅内，加上清水大火煮开，并撇出浮沫，加盖转中火再煮 30 分钟，将打好的蛋液沿着锅边倒入，边倒边搅，开大火将蛋液煮熟，放盐调味即可。

营养功效：玉米中含有较多的谷氨酸，它能帮助和促进脑细胞新陈代谢，调整神经系统功能。玉米中的谷氨酸还有助于宝宝大脑发育。





牛奶——孕妈妈最理想的补钙“法宝”

“一杯牛奶强壮一个民族”、“接近完美的食品”是人们赋予牛奶的美誉。想从日常饮食中摄取钙质，牛奶是最佳的来源。

优势营养解读

(每100克可食用部分)

蛋白质	脂肪	碳水化合物	维生素A	维生素B ₆	叶酸	钾	锌	钙
3.1克	3.7克	5.3克	14微克	0.03毫克	10.7微克	159毫克	0.51毫克	98毫克

营养丰富，容易吸收

牛奶含钙丰富且易被吸收，磷、钾、镁等多种矿物搭配也十分合理。

美白肌肤，预防皱纹

牛奶中的维生素A，可以防止皮肤干燥及暗沉；牛奶中含有大量的维生素B₂，可以促进皮肤的新陈代谢；牛奶中的乳清蛋白对黑色素有消除作用，可防治多种色素沉着引起的斑痕。

生津润肠

中医认为，牛奶味甘，性平、微寒，入心、肺、胃经，可以补虚损、益肺胃，有利缓解便秘。

最佳食用方法

喝奶前最好先吃点东西或边吃食物边饮用。在傍晚或临睡之前半小时饮用牛奶，可以帮助入眠。

食用禁忌

不要喝生奶，鲜奶要高温加热再饮用，以防病从口入。

牛奶中不宜添加果汁等酸性饮料。

服药前后1小时不要喝奶。

袋装牛奶包装通常是聚乙烯，115℃时会发生分解和变化，而且它不耐微波高温，而铝箔包装在微波加热时会着火，所以科学加热牛奶的方式是用暖瓶里的热水隔水加热。

体内严重缺乏乳糖酶的孕妈妈不宜喝牛奶，以免造成腹胀、腹痛和腹泻等症。

牛奶香蕉木瓜汁

原料：木瓜100克，香蕉1根，鲜牛奶200毫升。

做法：①将木瓜洗净去籽，去皮，切块；香蕉去皮，切块。②把切好的木瓜和香蕉放入搅拌机中搅打成汁，加入鲜牛奶即可。

营养功效：香蕉是通便润肠的佳品；木瓜中特有的木瓜酵素也可帮助消化，防治便秘。

如果不喜欢喝牛奶，可用酸奶和奶酪代替，一样能满足营养。







一个人的饮食，两个人的营养

怀孕以后，每天所吃的食物除了维持自身的机体代谢和消耗所需要的营养物质外，还要供给胎宝宝生长发育所需的养分。因此，孕妈妈营养的好坏，不仅影响母体的健康，也会直接影响胎宝宝的生长和发育。

每一个孕妈妈都清楚地知道，孕期这一段成长对宝宝有多么重要，宝宝正常地发育、健康地成长与孕妈妈精心而规律的饮食密切相关。也正是因为如此，我们希望每一个孕妈妈从计划怀孕那一刻起，就开始为成为合格的称职的妈妈而努力，让宝宝迈出的第一步就有妈妈的努力耕耘。

怀孕后，周围所有的人都会告诉你，营养最重要，现在是“一人吃，两人补”的时候，那到底该吃什么，该怎样吃，是孕妈妈面临的最实际的问题。本书就是从准备怀孕前的身体调养、怀胎十月、分娩当天到月子里吃什么，怎么吃，进行详细的解读，希望以此给孕妈妈一些指导和参考。



适合孕妈妈的 10 种明星食材



香菇——增加机体免疫力的“蘑菇皇后”

香菇是高蛋白、低脂肪、低碳水化合物，富含维生素和矿物质的保健食品。从孕期、分娩到产后，香菇都堪称优质食品。

优势营养解读

(每 100 克可食用部分)

蛋白质	维生素 C	胡萝卜素	烟酸	钾	铁	锌	磷	钙
20 克	5 毫克	20 微克	20.5 毫克	464 毫克	10.5 毫克	8.57 毫克	258 毫克	83 毫克

增强孕妈妈抗病能力

香菇中含有维生素 B₁，孕妈妈经常食用能增强机体免疫力，提高抗病能力。

降血压、降血脂、降胆固醇

香菇中含有有机化合物、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，能起到降血压、降血脂、降胆固醇的作用，可以预防妊娠高血压、妊娠水肿等疾病。

补益肠胃

香菇中富含膳食纤维，是最有益于肠胃的食物之一，孕期多吃香菇，可以让孕妈妈远离便秘困扰。

最佳食用方法

新鲜香菇以菇香浓郁、菇面平滑稍带白霜、菇褶紧实细白、菇柄短而粗壮的为

佳，干香菇以干燥、不霉、不碎的为良品。

干香菇宜用低于 40℃ 的净水浸泡 0.5~1 小时。泡发香菇的水有很多营养物质，过滤之后加入菜中，能提升鲜味和营养。

香菇与鸡鸭鱼肉相配或煮或炖，鲜美可口，其中最适合孕妈妈的食用方法就是煲汤，不但益于肠胃，还有利于营养物质的消化吸收。

食用禁忌

特别大的香菇多数是用激素催肥的，建议不要购买。

患有顽固性皮肤瘙痒症的孕妈妈应忌食香菇。

香菇炖鸡

原料：干香菇 30 克，鸡 1 只，高汤、盐、葱段、姜片、料酒各适量。

做法：①将干香菇用温水泡开洗净；鸡去内脏洗净，然后放入沸水中焯一下，捞出洗净。②锅内放入高汤和鸡，用大火烧开后，撇去浮沫，加入香菇、盐、葱段、姜片、料酒，用中火炖至鸡肉熟烂即可。

营养功效：香菇含有丰富的 B 族维生素和钾、铁等矿物质，有助于提高孕妈妈的抵抗力，并有开胃的作用。



补血食疗方



牛奶红枣粥

原料：粳米 30 克，牛奶 250 毫升，红枣 10 个。

做法：① 红枣、粳米洗净。② 将粳米放入锅内、加清水，煮至粳米绵软。③ 加入牛奶和红枣，小火慢煲至牛奶烧开，粥浓稠即可。



竹荪红枣茶

原料：竹荪 50 克，红枣 6 个，莲子 10 克，冰糖适量。

做法：① 竹荪用清水浸泡 1 小时，再放在开热水中煮 1 分钟，捞出，沥干水分。② 莲子洗净去心；红枣洗净，去掉枣核，枣肉备用。③ 将竹荪、莲子、红枣肉一起放入锅中，加清水大火煮沸后，转小火再煮 20 分钟。④ 出锅前加入适量冰糖即可。



阿胶桃仁红枣羹

原料：阿胶 50 克，核桃仁 50 克，红枣 10 个。

做法：① 核桃仁，捣烂；红枣去核。② 把阿胶砸成碎块，和 20 毫升水一同放入碗中，隔水蒸化。③ 红枣、核桃仁放入另一只砂锅内加清水，用小火慢煮 20 分钟。④ 将蒸化后的阿胶放入锅内，与红枣、核桃仁共同再煮 5 分钟即可。