

一人吃好 两人健康 孕妇必备的膳食大全

幸福准妈妈

孕期 营养食谱

孕妇滋补美食+孕妇饮食宜忌+孕期调养常识

《健康大讲堂》编委会 / 主编

养生安胎 孕妇食谱



1100
多组

精选**800**余道孕期营养食谱

力推**300**多条准妈妈必读的饮食调养指南

贴心讲解常见食材**营养成分**

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

幸福准妈妈 孕期营养食谱

《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

幸福准妈妈孕期营养食谱 / 《健康大讲堂》编委会
主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 2
ISBN 978-7-5388-7818-9

I. ①幸… II. ①健… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第022585号

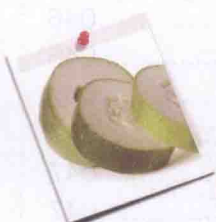
幸福准妈妈孕期营养食谱

XINGFU ZHUNMAMA YUNQI YINGYANG SHIPU

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 回 博
封面设计 伍 丽
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 深圳市东亚彩色印刷包装有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 20
字 数 220千字
版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7818-9/R · 2285
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



Part 1

准妈妈健康饮食指南

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 孕期所需各种营养的补充时间表 ..016 | 怀孕期间不可缺的粗粮有哪些.....028 |
| 多种食材可有效预防孕期疾病.....020 | 孕早期没食欲，如何开胃又保胎..030 |
| 哪些食物容易导致流产.....022 | 有机食品对孕妈妈及胎儿的益处..031 |
| 孕妇吃什么对宝宝智力发育好.....026 | 正确饮食缓解孕吐.....032 |

Part 2

孕早期食谱（1~3个月）

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 缓解孕吐食谱.....034 | 椰汁芋头鸡翅.....039 |
| 佛手白菜.....034 | 甜椒炒鸡柳.....040 |
| 田园什蔬.....034 | 卤鸡腿.....040 |
| 田园鲜蔬沙拉.....034 | 梅子鸡翅.....040 |
| 芝麻拌芹菜.....035 | 酸菜鸭.....040 |
| 香芹油豆腐丝.....035 | 蒜薹炒鸭片.....041 |
| 五彩黄瓜卷.....035 | 土豆玉米棒汤.....042 |
| 麻醋藕片.....035 | 枸杞蛋包汤.....042 |
| 土豆泥沙拉.....036 | 西红柿蛋花汤.....042 |
| 土豆泥.....037 | 奶汤蒸芋头.....042 |
| 煮土豆球.....037 | 胡萝卜排骨汤.....043 |
| 鸡蛋沙拉.....037 | 家常牛肉汤.....043 |
| 黄花菜炒瘦肉.....037 | 牛肉芹菜土豆汤.....043 |
| 豆角炒肉末.....038 | 胡萝卜鱼片汤.....043 |
| 干豇豆回锅肉.....038 | 荔浦芋南瓜煲.....044 |
| 咖喱肉片炒花椰菜.....039 | 南瓜芋头煲.....044 |
| 黄花菜牛肉丝.....039 | 香芋南瓜煲.....045 |
| 稻香风味鸡.....039 | 大白菜煲鱼丸.....045 |

目录 CONTENTS

香蕉玉米羹.....	046	碧影映桂鱼.....	062
多味水果羹.....	046	灵芝肉片汤.....	062
南瓜椰奶粥.....	047	花生猪蹄汤.....	062
肉末青菜粥.....	047	萝卜玉米猪尾汤.....	062
胡萝卜肉末粥.....	047	豆花老鸡汤.....	063
蔬菜面.....	047	胡萝卜红枣枸杞鸡汤.....	063
鸡肉西蓝花面线.....	048	菟丝子煲鹌鹑蛋.....	063
番茄酱肉末面.....	048	姜丝鲈鱼汤.....	063
韭菜猪肉饺.....	048	玉米煲鲫鱼汤.....	064
家龙珠饺.....	048	白术黄芪煮鱼.....	064
香芋火腩卷.....	049	鸡蛋玉米羹.....	065
香芋卷.....	050	玉米大米羹.....	065
苹果柠檬豆浆.....	051	芝麻牛奶羹.....	066
土豆豆浆.....	051	板栗玉米粥.....	066
芹枣豆浆.....	051	扬州炒饭.....	066
西瓜柳橙汁.....	052	鱼丁炒饭.....	066
柳橙汁.....	053	银芽炒蛋面.....	067
圣女果芒果汁.....	053	肉丝炒面.....	067
胡萝卜汁.....	054	猪肉水饺.....	067
桔梗苹果胡萝卜汁.....	055	白菜猪肉饺.....	067
保胎安胎食谱.....	056	玉米馄饨.....	068
巧木良缘.....	056	莲子花生豆浆.....	069
葱花芹菜炒土豆.....	056	牛奶花生豆浆.....	069
风味土豆片.....	056	芝麻黑米豆浆.....	070
南瓜炒洋葱.....	057	补肾黑芝麻豆浆.....	071
豆奶南瓜球.....	057	双黑豆浆.....	072
百合炒南瓜.....	058	黑芝麻花生豆浆.....	072
南瓜粉蒸肉.....	058	牛奶芝麻豆浆.....	072
南瓜盅肉排.....	058	燕麦芝麻豆浆.....	073
韭菜洋葱猪肝.....	058	核桃黑芝麻豆浆.....	073
白切大靛鸡.....	059	蜂蜜核桃豆浆.....	073
芝麻鸡片.....	059	猕猴桃汁.....	074
四季豆炒鸡蛋.....	060	菠菜黑芝麻牛奶汁.....	075
牛奶炒蛋清.....	060	南瓜汁.....	075
蛋白鱼丁.....	061	胡萝卜葡萄汁.....	075
缤纷青豆炒蛋.....	061	补充叶酸食谱.....	076
鸡丝炒黄花菜.....	061	芝麻菜心.....	076
松子鱼.....	061	芝麻炒小白菜.....	076

目录 CONTENTS

片片枫叶情.....	076	鸡蛋薄饼.....	089
清炒芦笋.....	077	火腿玉米饼.....	089
香油芦笋.....	077	香煎玉米饼.....	089
清炒娃娃菜.....	077	花生豆浆.....	090
清蒸娃娃菜.....	077	糙米花生浆.....	090
醋熘大白菜.....	078	红枣花生豆浆.....	090
蒜蓉粉丝蒸丝瓜.....	078	芦笋绿豆浆.....	091
香油玉米.....	078	核桃豆浆.....	091
西红柿炒玉米.....	078	油菜芹菜汁.....	091
柳橙沙拉.....	079	胡萝卜豆浆.....	092
菜心青豆.....	079	梨柚汁.....	092
清汤煎酿豆腐.....	079	橘柚汁.....	092
功德豆腐.....	079	葡萄柚梨子汁.....	093
莴笋香菇.....	080	小白菜葡萄柚蔬果汁.....	093
包菜炒肉片.....	081	草莓菠萝葡萄柚汁.....	093
葡国肠炒包菜.....	081	柳橙苹果梨汁.....	094
洋葱炒猪肝.....	082	莴笋汁.....	095
胡萝卜炒猪肝.....	082	毛豆香蕉汁.....	095
尖椒炒鸡肝.....	082	柠檬小白菜汁.....	095
玉米炒蛋.....	082		
鸡蛋菠菜沙拉.....	083	开胃食谱.....096	
莴笋丸子汤.....	084	陈醋白菜.....	096
猪肝汤.....	084	香炒白菜.....	096
腰果核桃牛肉汤.....	084	蒜蓉广东菜心.....	096
板栗土鸡瓦罐汤.....	084	泡萝卜条.....	097
扁豆莲子鸡汤.....	085	酸辣黄瓜.....	097
鸡汤煮干丝.....	085	黄瓜泡菜.....	097
凤爪煲黄豆.....	085	青红椒炒土豆.....	097
红枣花生甜汤.....	085	草菇炒笋.....	098
牛肉豌豆粥.....	086	酸菜炒脆笋.....	098
鲜菇小米粥.....	086	蒜苗豆腐干.....	099
陈皮猪肚粥.....	086	香辣藕条.....	099
鲜虾鱼丸粥.....	086	榨菜肉丝.....	099
吉士馒头.....	087	开胃豆角肉末.....	099
白菜包.....	088	酸白菜炒肉丝.....	100
香煎肉包.....	088	子姜炒肉丝.....	100
小笼包.....	088	走油肉.....	101
灌汤小笼包.....	088	蒜香白切肉.....	101
水果鸡蛋饼.....	089	糖醋咕嚕肉.....	102

目录 CONTENTS

糖醋里脊肉.....	102	腌黄花鱼煮芋头.....	115
回锅肉.....	102	海鳗鱼枸杞汤.....	115
糖醋甜椒排骨.....	102	青椒煮多宝鱼.....	115
橙汁子排.....	103	鲜虾青萝卜汤.....	115
窝头炒腊肉.....	103	西式炒饭.....	116
彩椒腊肠.....	103	腌肉螺丝粉.....	116
培根热狗卷.....	103	担担面.....	116
小炒顺风耳.....	104	鲜肉大包.....	116
卤猪肚.....	104	椰蓉包.....	117
青红椒猪肚丝.....	104	葱花火腿卷.....	118
辣炒卤牛肉.....	104	锅贴.....	119
澳门咖喱鸡.....	105	雪梨菠萝汁.....	120
口水鸡.....	105	香蕉柳橙优酪乳.....	121
鸡酱鲜肉卷.....	105	橘子汁.....	121
怪味鸡.....	105	沙田柚菠萝汁.....	121
泰国椒炒花蛋.....	106	葡萄柚菠萝汁.....	122
京都片皮鸭.....	107	李子柠檬汁.....	123
韭黄炒鹅肉.....	108	金色嘉年华.....	123
芥蓝炒银雪鱼.....	108	黄瓜汁.....	123
家常黄鱼.....	108		
醋香桂鱼.....	108	补充碳水化合物食谱.....	124
白马江全鱼.....	109	吉祥萝卜丝.....	124
京式煎炒鲍鱼仔.....	109	湘间小炒.....	124
大碗辣芋粉鳝.....	109	胡萝卜炒青豆.....	124
蒜蓉开边虾.....	109	笋菇菜心.....	125
泡萝卜炒鲜鱿.....	110	旭日映西施.....	125
奶汤娃娃菜.....	111	回锅土豆.....	126
蜀庭养生汤.....	111	玉米炒葡萄干.....	127
蛋花西红柿紫菜汤.....	111	松仁玉米.....	127
陈醋蛋花汤.....	111	五仁粒粒香.....	127
丝瓜肉片汤.....	112	萝卜炒肥叉.....	127
上汤美味绣球.....	112	胡萝卜炒肉丝.....	128
红汤丸子.....	112	玉米炒火腿肠.....	128
小白菜火腿鸡汤.....	112	珍珠米圆.....	129
三鲜烩鸡片.....	113	鸡腿菇烧肉丸.....	129
鲜菇鸡汤.....	114	千层猪耳.....	130
鹅肉土豆汤.....	114	泰式香辣牛腩.....	130
鲫鱼西红柿柠檬汤.....	114	什锦鸡肉卷.....	131
柠檬红枣炖鲈鱼.....	114	豉油鸡.....	131

八宝风沙鸡.....	131	胡萝卜馒头.....	138
土豆嫩煎蛋.....	131	抓饼.....	139
芥菜红薯汤.....	132	补肺大米豆浆.....	140
包菜果香肉汤.....	132	五豆红枣浆.....	140
茶香丝瓜肉片汤.....	133	开胃五谷酸奶豆浆.....	141
虫草花炖老鸡汤.....	133	小米绿豆浆.....	141
鹅肉炖萝卜.....	133	玉米小米豆浆.....	141
胡萝卜山药鲫鱼汤.....	133	小米豆浆.....	142
银鱼青豆羹.....	134	玉米豆浆.....	142
胡萝卜蛋羹.....	134	小麦核桃红枣豆浆.....	142
八宝饭.....	135	核桃燕麦豆浆.....	143
什锦炒饭.....	135	小麦玉米豆浆.....	143
一番炒面.....	135	菠萝西红柿汁.....	143
什锦炒面.....	135	清爽蔬果汁.....	144
花素馄饨.....	136	艳阳之舞.....	144
大白菜水饺.....	137	莲藕胡萝卜汁.....	144

Part 3

孕中期食谱 (4~6个月)

预防妊娠高血压食谱.....	146	洋葱猪排.....	151
什锦芹菜.....	146	香蕉滑鸡.....	152
玉米炒芹菜.....	146	泰式香叶鸡.....	152
西芹炒百合.....	146	盐水卤鸭.....	152
香菇烧土豆.....	147	黄金鸭盏.....	152
煎酿香菇.....	147	红枣鸭子.....	153
蒜香芥蓝煲.....	147	砂锅全鸭.....	154
玉米胡萝卜煲.....	147	鸭子炖黄豆.....	155
芹菜叶饼.....	148	红豆鳕鱼.....	156
芹菜炒香干.....	149	清蒸福寿鱼.....	156
西芹炒胡萝卜.....	149	清蒸武昌鱼.....	156
洋葱炒芦笋.....	149	雪菜炒虾仁.....	156
卤花生.....	149	黄豆芽汤.....	157
西班牙蛋卷.....	150	浓汤大豆皮.....	157
京酱肉丝.....	151	芹香鲜奶汤.....	157
香芹炒腊肉.....	151	蜜橘银耳汤.....	157
虎皮蛋烧肉.....	151	香蕉鱼片汤.....	158

三鲜鱼丸汤.....	158	双鱼汤.....	170
红薯蛋奶羹.....	158	雪梨银耳百合汤.....	171
蛋花南瓜羹.....	158	雪蛤蛋白枸杞甜汤.....	171
南瓜鱼松羹.....	159	香蕉鸡蛋羹.....	172
鳕鱼蛋包饭.....	160	豌豆鲤鱼羹.....	172
香芹炒饭.....	160	解毒胡萝卜豆浆.....	173
真味荞麦面.....	160	小米豌豆豆浆.....	173
香菇菜包.....	160	燕麦苹果豆浆.....	173
鲜虾菜肉包.....	161	雪梨汁.....	174
荞麦枸杞豆浆.....	162	橘子菠萝汁.....	174
红薯芝麻豆浆.....	162	胡萝卜蔬菜汁.....	174
西芹豆浆.....	162	黄瓜芹菜蔬菜汁.....	175
南瓜豆浆汁.....	163	胡萝卜南瓜牛奶.....	175
胡萝卜西芹李子汁.....	163	西蓝花包菜汁.....	175
猕猴桃西蓝花菠萝汁.....	163		
		补锌补钙食谱.....	176
预防妊娠糖尿病食谱.....	164	香椿苗拌黄豆.....	176
豆芽拌荷兰豆.....	164	豉香青豆.....	176
胡萝卜炒豆芽.....	164	农家豆腐.....	176
胡萝卜炒茭白.....	164	豆腐皮炒菜心.....	177
黄瓜西红柿沙拉.....	165	井冈山豆皮.....	177
松仁豌豆玉米.....	165	咕噜肉.....	177
草菇大白菜.....	165	卤东坡肉.....	177
鲍汁草菇.....	165	卤蹄膀.....	178
凉拌苹果花豆.....	166	乳香排骨.....	178
芹菜炒肉.....	166	芳香排骨.....	178
瘦肉土豆条.....	166	荷叶蒸排骨.....	178
豌豆牛肉粒.....	166	蚝油豆腐鸡球.....	179
白切鸡.....	167	椒盐鸡软骨.....	179
三香海南鸡.....	167	白灵菇炒鱼丝.....	180
豌豆鸡肉沙拉.....	168	豆花鱼片.....	180
鸡肉卷.....	168	豆腐蒸黄鱼.....	181
秘制珍香鸡.....	169	鱼虾争艳.....	181
干烧桂鱼.....	169	韭菜炒鲜虾.....	181
叉烧煎蛋.....	169	盐水虾.....	181
辣椒金钱蛋.....	169	翡翠虾仁.....	182
西蓝花奶汤.....	170	碧绿炒虾球.....	182
美花菌菇汤.....	170	草菇虾仁.....	182
豌豆炖猪尾.....	170	抓炒虾仁.....	182

双椒炒鲜鱿.....	183	黄豆豆浆.....	197
鱿鱼圈沙拉.....	183	黄金米豆浆.....	197
大葱焖双花.....	184	胡萝卜柳橙苹果汁.....	198
干贝蒸萝卜.....	184	苹果汁.....	198
蛋白炒海鲜.....	185	芹菜芦笋汁.....	199
海鲜炒满天星.....	185	牛奶蔬果汁.....	199
八卦鲜贝.....	185	苹果胡萝卜优酪乳.....	199
海鲜沙拉船.....	185		
雪菜冬瓜汤.....	186	补充蛋白质食谱.....	200
豆腐鲜汤.....	186	上海青炒豆腐.....	200
双果猪肉汤.....	186	油菜扒豆腐.....	200
莲藕菱角排骨汤.....	186	烧虎皮豆腐.....	200
西洋菜排骨汤.....	187	八珍豆腐.....	201
胡萝卜大骨汤.....	187	百花蛋香豆腐.....	201
猪骨煲奶白菜.....	187	草菇虾米豆腐.....	201
芋头排骨汤.....	187	卤蛋烧肉.....	201
黄豆芽排骨煲.....	188	鲜笋红烧肉.....	202
玉米棒脊骨汤.....	188	蛋黄肉.....	202
萝卜炖大骨棒汤.....	188	猪皮冻.....	203
什锦猪蹄汤.....	188	水晶肘子.....	203
澳门猪骨锅.....	189	美极猪手.....	203
清炖牛肉.....	189	红烧猪蹄.....	203
萝卜羊肉汤.....	189	小瓜炒猪心.....	204
胡萝卜羊肉汤.....	189	玉米炒猪心.....	204
万年青虾米汤.....	190	洋葱牛肉丝.....	205
明虾海鲜汤.....	190	西红柿焖牛肉.....	206
蔬菜海鲜汤.....	190	牛肉苹果丝.....	206
粉丝鲜虾汤.....	190	蛋黄牛肉菜心.....	206
锅塌豆腐.....	191	肥牛豆腐.....	206
煎酿豆腐煲.....	191	豌豆烧牛肉.....	207
黄花鱼豆腐煲.....	192	金牌牛筋.....	208
羊肉萝卜煲.....	192	菱角炒鸡片.....	208
东海银鱼羹.....	192	松仁鸡肉炒玉米.....	208
小米羹.....	192	荷叶蒸鸡.....	208
海鲜炒乌冬.....	193	板栗鸡翅煲.....	209
灌汤包.....	193	小鸡炖蘑菇.....	209
羊肉馄饨.....	194	香叶包鸡.....	210
鲜虾水饺.....	195	五香凤爪.....	211
鲜虾烧卖.....	196	西红柿炒鸡蛋.....	211

火腿鸽子.....	211	藕片炒莲子.....	224
脆皮炸乳鸽.....	211	姜汁西红柿.....	224
玫瑰蒸乳鸽.....	212	花椰菜炒西红柿.....	224
香葱煎鲈鱼.....	212	红豆拌西兰花.....	224
香煎银鲱鱼.....	212	蓝莓山药.....	225
财鱼焖藕.....	212	鲜桃炒山药.....	225
爆珊瑚虾球.....	213	徽式双冬.....	226
甜粟蜜豆炒虾腰.....	213	拔丝香蕉.....	227
飘香虾仁.....	213	青椒肉末.....	228
五柳花枝.....	213	水蜜桃排骨.....	228
白菜海带豆腐汤.....	214	生拌牛肉.....	228
板栗玉米煲排骨.....	214	杭椒炒牛柳.....	228
千张筒骨汤.....	214	鸡肉丸子.....	229
桃仁猪蹄汤.....	214	青红椒炒虾仁.....	230
莲子茯神猪心汤.....	215	西红柿红枣汤.....	231
花生胡萝卜牛肉汤.....	215	西红柿豆腐汤.....	231
西红柿牛肉汤.....	215	牛奶银耳水果汤.....	231
牛肉粒花生汤.....	215	莲藕萝卜排骨汤.....	231
萝卜牛腩煲.....	216	鲜藕豆苗猪蹄汤.....	232
土豆煲牛肉.....	216	玉米煲土鸡.....	232
益智仁鸡汤.....	216	鲍汁鸡.....	232
鸡肉丸子汤.....	216	珍菌土鸡汤.....	232
土豆牛奶鸭肉汤.....	217	果味玉米羹.....	233
土茯苓乳鸽汤.....	217	橙香羹.....	234
榨菜豆腐鱼尾汤.....	217	菠萝羹.....	234
枸杞牛蛙汤.....	217		
牛肉羹.....	218		
椰汁蒸馒头.....	219		
牛肉馅饼.....	220		
铜锣烧.....	221		
补充维生素C食谱.....	222		
什锦沙拉.....	222		
蔬菜沙拉.....	222		
四色蔬菜丁.....	222		
绿豆镶莲藕.....	223		
橙子藕片.....	223		
醋熘藕片.....	223		
桂香藕片.....	223		



水果粥.....	234	蒜片肥牛.....	246
青椒猪肉包.....	234	港式油鸡.....	246
韭菜肉包.....	235	酱油嫩鸡.....	247
草莓豆浆.....	236	莲子蒸鸡.....	247
橘柚豆浆.....	236	鸡丁豌豆.....	247
菠萝豆浆.....	236	什锦蛋丝.....	247
苹果蓝莓汁.....	237	海底椰瘦肉汤.....	248
草莓水蜜桃菠萝汁.....	238	盐水毛豆瘦肉汤.....	248
柳橙香瓜汁.....	238	猪骨菠菜汤.....	248
猕猴桃柳橙香蕉汁.....	238	红枣莲藕猪蹄汤.....	248
哈密瓜汁.....	239	土豆牛肉汤.....	249
菠萝汁.....	239	松茸菌炖鸡汤.....	249
补铁补血食谱.....	240	土鸡野菌汤.....	249
白灼菜心.....	240	花旗参炖乌鸡.....	249
韭菜炒腐竹.....	240	花生香菇鸡爪汤.....	250
凉拌四季豆.....	240	枸杞叶鸡肝汤.....	250
红枣蒸南瓜.....	241	老鸭莴笋枸杞汤.....	250
灯笼茄子.....	241	鸽子汤.....	250
红油莲子.....	241	马蹄煲乳鸽.....	251
卤海带.....	241	鸽肉莲子红枣汤.....	252
香芹肉丝.....	242	鹌鹑瓜皮汤.....	252
水芹炒肉丝.....	242	松茸鸽蛋海参汤.....	252
湘西小炒肉.....	242	金氏红豆羹.....	252
糖醋咕嚕肉.....	242	枸杞猪肝粥.....	253
金城宝塔肉.....	243	紫米菜饭.....	253
酱香白肉卷.....	243	金瓜饭.....	253
豌豆炒肉丁.....	244	红烧肉拉面.....	253
蚕豆火腿.....	244	牛肉水饺.....	254
泡椒脆腰条.....	244	鲜肉汤圆.....	255
山珍炒腰花.....	244	虾仁包.....	255
莴笋牛肉丝.....	245	红豆豆浆.....	256
丝瓜炒牛肉片.....	245	莲枣红豆浆.....	256
芹菜炒牛肉丝.....	245	红豆红枣豆浆.....	257
红焖牛肉.....	245	红枣枸杞豆浆.....	257
炸卤牛肉.....	246	小米红枣豆浆.....	257
椒圈牛肉丝.....	246	葡萄柚汁.....	258
		西瓜芹菜葡萄柚汁.....	258

Part 4

孕晚期食谱 (7~10个月)

利水消肿食谱.....260	老鸭汤.....269
爽脆西芹.....260	茶树菇鸭汤.....269
果味瓜排.....260	老鸭莴笋煲.....270
麻酱冬瓜.....260	鸭子枸杞萝卜汤.....270
冬瓜双豆.....261	西瓜绿豆鹌鹑汤.....270
芦笋扒冬瓜.....261	赤小豆煲乳鸽.....270
松仁炒丝瓜.....262	萝卜丝鲫鱼汤.....271
墨鱼蒸丝瓜.....262	玉米须鲫鱼汤.....271
蜜梨蒸南瓜.....262	黄花鱼汤.....272
金银蒜蒸丝瓜.....262	冬瓜鲫鱼汤.....272
凉拌西瓜皮.....263	巧达海鲜汤.....272
清炒竹笋.....263	蜇头马蹄汤.....272
香柠藕片.....264	西瓜玉米羹.....273
素回锅肉.....264	萝卜酥饼.....273
香菇肉丸.....264	绿豆豆浆.....274
烤香菇.....264	白萝卜豆浆.....274
金瓜豉汁排骨.....265	西瓜汁.....275
杜仲腰花.....265	青红葡萄汁.....275
嫩姜爆腰丝.....265	
南瓜牛柳.....265	缓解疲劳食谱.....276
湘西雷打鸭.....266	枸杞大白菜.....276
油鸭扣冬瓜.....266	枸杞炒玉米.....276
奶汤河鱼.....266	土豆炒蒜薹.....276
茶树菇蒸鳕鱼.....266	蒜香百合.....277
海参烩鱼.....267	百合蒸南瓜.....277
虾球炒冬瓜.....267	腰豆百合.....277
虾米丝瓜.....267	芥菜青豆.....277
鸽蛋扒海参.....267	和风野菜综合沙拉.....278
腐竹马蹄甜汤.....268	家常红烧肉.....278
马蹄煲龙骨.....268	毛家红烧肉.....278
山药玉米须猪尾汤.....268	蒜苗回锅肉.....278
玉米须猪肚汤.....268	冰梅酱蒸排骨.....279
姜片海参炖鸡汤.....269	南瓜豉汁蒸排骨.....279
金针海参鸡汤.....269	烟笋烧土鸡.....279

新疆大盘鸡.....	279	海带煲猪手.....	291
芝麻鸽蛋.....	280	红枣核桃乌鸡汤.....	292
芹王熠青鱼.....	280	枸杞菜鲫鱼汤.....	292
荷兰豆鸡腿菇炒东山鲍.....	280	清炖鲤鱼汤.....	292
豆芽韭菜汤.....	280	橘皮鱼片豆腐汤.....	292
山药枸杞莲子汤.....	281	黄花鱼豆腐汤.....	293
清汤狮子头.....	281	健仔鲈鱼.....	293
枸杞牛肉汤.....	281	土鸡煨鱼头.....	293
山药炖鸡汤.....	281	金针菇金枪鱼汤.....	293
鸽蛋鸡爪汤.....	282	家常煲带鱼.....	294
蛋黄糯米羹.....	282	山药鳝鱼汤.....	294
三鲜面.....	282	核桃大米豆浆.....	295
南瓜炒米粉.....	282	健脑豆浆.....	295
奶油酥饼.....	283	鸡蛋小米羹.....	296
黑豆银耳浆.....	284	三文鱼炒饭.....	296
甘润莲香豆浆.....	284	苹果香蕉柠檬汁.....	297
黑豆糯米豆浆.....	285	金橘番石榴鲜果汁.....	297
五谷豆浆.....	285	桃子橘子汁.....	297
八宝豆浆.....	285		
葡萄汁.....	286	防止便秘食谱.....298	
香蕉牛奶汁.....	287	奶油白菜.....	298
蜜桃梨汁.....	287	蜂蜜蒸南瓜.....	298
甜瓜酸奶汁.....	287	蜂蜜西红柿.....	298
		凉拌山药丝.....	299
补充胎儿脑黄金食谱.....288		清炒玉米笋.....	300
芝麻包菜.....	288	彼诺时鲜果沙拉.....	300
金针菇炒三丝.....	288		
西兰花炒鸡块.....	288		
菠萝鸡丁.....	289		
骨香桂花鱼.....	289		
香味带鱼.....	289		
彩椒带鱼.....	289		
红烧鲫鱼.....	290		
鲫鱼蒸水蛋.....	290		
鱼丸蒸鲈鱼.....	290		
芹菜炒鳝鱼.....	290		
金针菇炒鳝丝.....	291		
芹菜翠衣炒鳝片.....	291		
松仁爆虾球.....	291		





肉末滑子菇.....	301
大白菜包肉.....	301
粉蒸肉.....	302
粉蒸排骨.....	302
党参豆芽汤.....	303
什锦蔬菜汤.....	303
淮山绿豆汤.....	303
菊花桔梗雪梨汤.....	303
山药奶香肉汤.....	304
胡萝卜马蹄龙骨汤.....	304
山药萝卜鸡汤.....	304
茯苓糙米鸡.....	304
红薯米羹.....	305
青豆玉米粉羹.....	306
杂果甜羹.....	306
玉米蛋花粥.....	306
素斋包.....	306
燕麦馒头.....	307
黑豆豆浆.....	308
助消化高粱豆浆.....	309
芝麻蜂蜜豆浆.....	309
紫薯南瓜豆浆.....	309
香蕉豆浆.....	310
红薯豆浆.....	310
苹果水蜜桃豆浆.....	310
香蕉火龙果汁.....	311
香蕉蔬菜汁.....	311

避免妊娠肥胖食谱.....	312
清炒菜心.....	312
千层蜜豆.....	312
土豆丝炒芹菜.....	312
多味土豆丝.....	313
芹菜炒蘑菇.....	313
酸菜炒粉皮.....	314
桂花炒粉丝.....	314
蛋丝银芽.....	315
芥菜干蒸肉.....	315
鱼香肉丝.....	316
韭黄肉丝.....	316
玉米粒煎肉饼.....	316
野山椒炒脆耳.....	316
小黄瓜炒鸡.....	317
土豆烧鱼.....	317
家常福寿鱼.....	317
虾仁小白菜.....	317
玉米炒虾仁.....	318
金丝虾球.....	318
沙拉金丝虾.....	318
玉米蔬菜汤.....	318
玉米西红柿奶汤.....	319
玉米炖排骨.....	319
黄瓜鸽蛋汤.....	319
虾仁玉米浓汤.....	319
荞麦大米豆浆.....	320
大米土豆汁.....	320
大米黄豆汁.....	320



幸福准妈妈 孕期营养食谱

《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



《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



JIAN KANG DA JIANG TANG