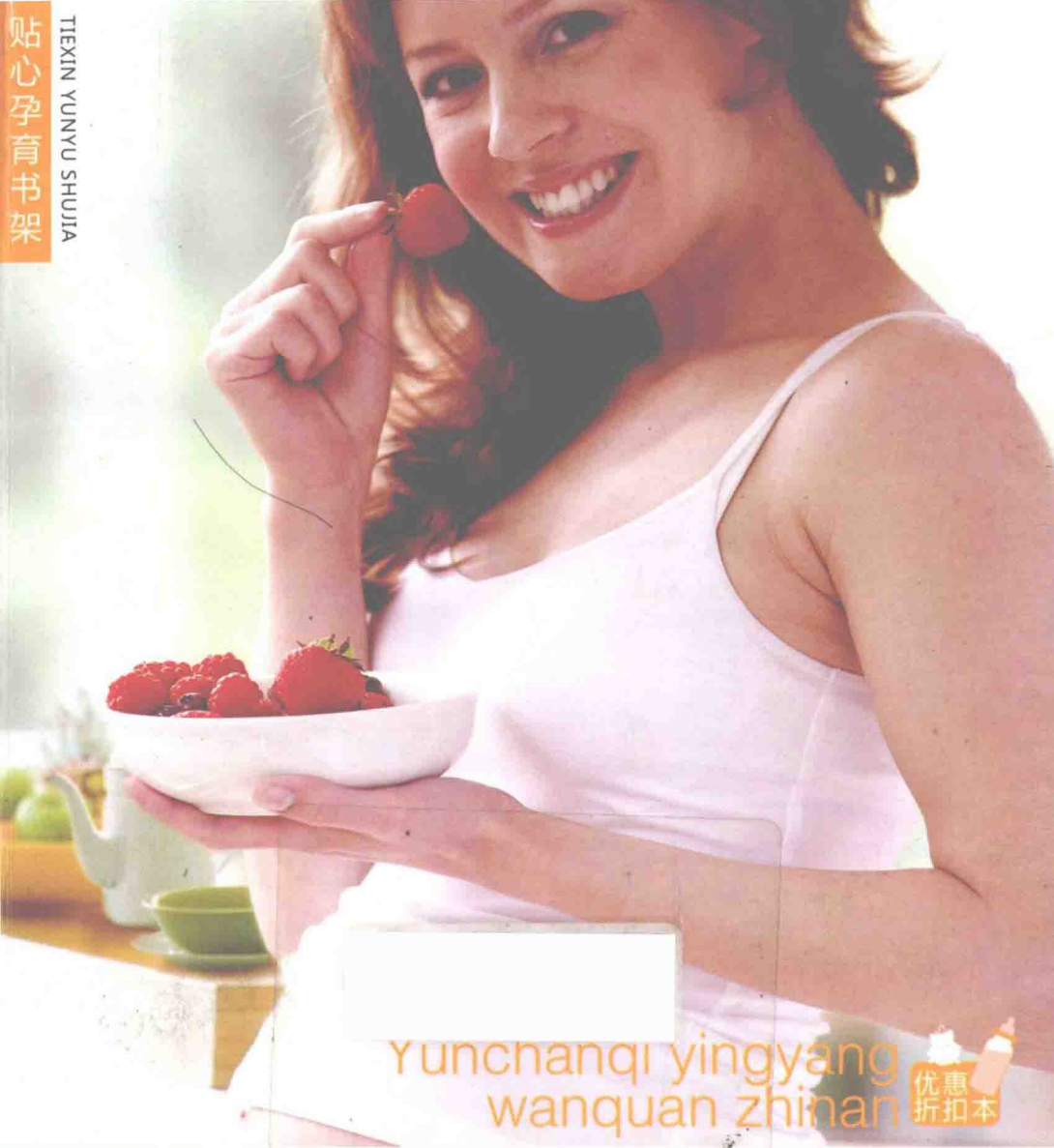


贴心孕育书架

TIEXIN YUNYU SHUJIA



Yunchanqi yingyang  
wanquan zhinan



孕产期营养



知书达礼

主编 崔钟雷



凤凰出版传媒集团  
凤凰出版社

完全指南



# 孕产期 营养

完全指南



凤凰出版传媒集团  
凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产期营养完全指南 / 崔钟雷主编. — 南京: 凤凰出版社, 2010.12

(贴心孕育书架)

ISBN 978-7-5506-0149-9

I. ①孕… II. ①崔… III. ①孕妇—营养卫生—指南  
②产妇—营养卫生—指南 IV. ①R153.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 260012 号

书 名: 孕产期营养完全指南

主 编: 崔钟雷

策 划: 钟 雷

副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男

责任编辑: 徐 欣 蓝 瑜

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品: 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

公司网址: 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米

印 张: 23 1/16

字 数: 330 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5506-0149-9

定 价: 25.80 元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)





# 孕产期 营养

完全指南



凤凰出版传媒集团  
凤凰出版社

# 前言

QIAN YAN

母爱是人世间最伟大、最无私的爱，孕育是上天赋予女性最温柔、最动人的体验和最神圣的职责。妊娠期是女性一生中最幸福、最美丽的一段时光，无论对即将出世的婴儿，还是对憧憬未来的孕妇，都是至关重要的时期。

不可否认，怀孕使生活完全变了样，连最简单的吃、穿、住、行都会充满了疑问，很多以前根本不算事情的事情都开始拿不准：还可以喝茶吗？咖啡呢？哪些食物绝对不能再碰了？要怎么吃，才能给宝宝提供足够的营养，让宝宝在体内健康地成长？需要怎么做，才能孕育出一个健康、聪明的宝宝？还有，在孕期中可能发现一些所谓的异常，心里更是七上八下——肚子怎么像抽筋似的？怎么有点头晕啊？小宝宝一会儿动一会儿不动有没有问题啊？不要为此一筹莫展，这套“贴心孕育书架”系列丛书中的《妊娠分娩育儿实用全书》、《胎教优生实用全书》、《孕产期营养完全指南》和《完美孕产呵护实用全书》将为您解答疑问。

“贴心孕育书架”系列丛书以求实的角度、准确全面的内容向孕妈妈阐释孕期妈妈变化和注意事项，以及讲述各种胎教知识和实施方法，并向各位孕妈妈讲解各种营养知识，提供各种营养食谱。通过针对妊娠、分娩、育儿各阶段中可能出现的各种问题的讲解，帮助孕妈妈度过孕产期。

希望所介绍的知识，能伴您和宝宝共同成长！

# 目录

## CONTENTS



### 第一章 孕期营养计划



#### 第一节 调适孕前营养



##### 一、准妈妈孕前的营养

- |                      |    |                        |    |
|----------------------|----|------------------------|----|
| 1. 准妈妈孕前营养原则·····    | 18 | 11. 孕前不吃高糖食物·····      | 27 |
| 2. 孕前饮食禁忌·····       | 19 | 12. 孕前不吃高盐分食物·····     | 28 |
| 3. 可提高生育能力的饮食结构····· | 19 | 13. 不用铝制品烹调食物·····     | 28 |
| 4. 营养储备至关重要·····     | 20 | 14. 孕前补充叶酸的重要性·····    | 29 |
| 5. 如何储备营养·····       | 22 | 15. 停药避孕药后及时补充营养素····· | 31 |
| 6. 不可忽视的营养素·····     | 23 | 16. 健康减肥, 迎接胎宝宝·····   | 31 |
| 7. 饮食营养功效·····       | 24 | 17. 孕前增肥, 健康受孕·····    | 33 |
| 8. 远离腌渍、熏制食物·····    | 25 | 18. 孕前排毒, 有益宝宝健康·····  | 33 |
| 9. 孕前女性的适宜食物·····    | 25 | 19. 饮食习惯影响胎宝宝性别·····   | 34 |
| 10. 咖啡因对妊娠的影响·····   | 27 | 20. 素食女性营养要精心·····     | 34 |

##### 二、准爸爸孕前的营养

- |                     |    |                     |    |
|---------------------|----|---------------------|----|
| 1. 多吃蔬菜水果·····      | 34 | 7. 男性育前须调节体质·····   | 37 |
| 2. 补充优质蛋白质、矿物质····· | 35 | 8. 可以提高生育能力的食物····· | 38 |
| 3. 补充叶酸·····        | 35 |                     |    |
| 4. 忌服药物·····        | 35 |                     |    |
| 5. 戒烟忌酒·····        | 35 |                     |    |
| 6. 孕前营养补充·····      | 36 |                     |    |





# 目录

CONTENTS



## 第二节 孕期营养补充

### 一、营养素

- |                                       |                                |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| 1. 蛋白质——建造身体组织·····40                 | 15. 碘——健康心智·····56             |
| 2. 脂肪——提供能量·····41                    | 16. 锌——愈合伤口·····58             |
| 3. 维生素 A——维护视力·····43                 | 17. 膳食纤维——维持消化·····59          |
| 4. 维生素 B <sub>1</sub> ——调节神经·····44   | 18. 叶酸——形成红细胞·····60           |
| 5. 维生素 B <sub>2</sub> ——促进细胞再生·····45 | 19. $\beta$ -胡萝卜素——维护健康·····62 |
| 6. 烟酸——维护皮肤·····46                    | 20. DHA——优化大脑·····63           |
| 7. 维生素 B <sub>6</sub> ——维护神经·····47   |                                |
| 8. 维生素 B <sub>12</sub> ——预防贫血·····48  |                                |
| 9. 维生素 C——防治坏血病·····49                |                                |
| 10. 维生素 D——防止钙流失·····51               |                                |
| 11. 维生素 E——净化血液·····52                |                                |
| 12. 维生素 K——止血维生素·····53               |                                |
| 13. 钙——形成骨骼·····54                    |                                |
| 14. 铁——造血物质·····55                    |                                |



### 二、营养食物

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 小米·····64 | 6. 香菇·····71  |
| 2. 玉米·····65 | 7. 橙子·····72  |
| 3. 茼蒿·····67 | 8. 柠檬·····73  |
| 4. 丝瓜·····68 | 9. 木瓜·····75  |
| 5. 萝卜·····70 | 10. 香蕉·····76 |



|              |    |             |    |
|--------------|----|-------------|----|
| 11. 火龙果····· | 77 | 19. 猪蹄····· | 88 |
| 12. 红枣·····  | 78 | 20. 牛肉····· | 89 |
| 13. 鲑鱼·····  | 80 | 21. 花生····· | 91 |
| 14. 鲫鱼·····  | 81 | 22. 绿豆····· | 92 |
| 15. 虾·····   | 82 | 23. 豆浆····· | 94 |
| 16. 海参·····  | 84 | 24. 酸奶····· | 95 |
| 17. 乌鸡·····  | 86 | 25. 牛奶····· | 96 |
| 18. 鸡肉·····  | 87 |             |    |

## 第二章 孕期营养指南

### 第一节 孕妈妈和胎宝宝

#### 一、1—4 周的变化

|                  |     |                       |     |
|------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1. 孕妈妈的身体变化····· | 100 | 3. 营养胎教——饮食营养要均衡····· | 101 |
| 2. 胎宝宝的发育状况····· | 100 |                       |     |

#### 二、5—8 周的变化

|                  |     |                         |     |
|------------------|-----|-------------------------|-----|
| 1. 孕妈妈的身体变化····· | 101 | 3. 营养胎教——妊娠呕吐与营养摄入····· | 102 |
| 2. 胎宝宝的发育状况····· | 102 |                         |     |

#### 三、9—12 周的变化

|                  |     |                      |     |
|------------------|-----|----------------------|-----|
| 1. 孕妈妈的身体变化····· | 103 | 3. 饮食胎教——正确食用水果····· | 103 |
| 2. 胎宝宝的发育状况····· | 103 |                      |     |



# 目录

CONTENTS



## 四、13—16 周的变化

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 1. 孕妈妈的身体变化·····104 | 3. 营养胎教——孕期多吃坚果·····105 |
| 2. 胎宝宝的发育状况·····104 |                         |

## 五、17—20 周的变化

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 孕妈妈的身体变化·····105 | 3. 营养胎教——外卖妈妈如何吃··106 |
| 2. 胎宝宝的发育状况·····105 |                       |

## 六、21—24 周的变化

- |                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| 1. 孕妈妈的身体变化·····107 | 3. 营养胎教——胎宝宝牙齿发<br>育期·····107 |
| 2. 胎宝宝的发育状况·····107 |                               |

## 七、25—28 周的变化

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 孕妈妈的身体变化·····108 | 3. 营养胎教——营养搭配·····109 |
| 2. 胎宝宝的发育状况·····108 |                       |

## 八、29—32 周的变化

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 孕妈妈的身体变化·····110 | 3. 营养胎教——多吃藻类防早产··110 |
| 2. 胎宝宝的发育状况·····110 |                       |

## 九、33—36 周的变化

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 孕妈妈的身体变化·····111 | 3. 营养胎教——饮食调整·····112 |
| 2. 胎宝宝的发育状况·····111 |                       |

## 十、37—40 周的变化

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 孕妈妈的身体变化·····113 | 3. 营养胎教——饮食安排·····113 |
| 2. 胎宝宝的发育状况·····113 |                       |



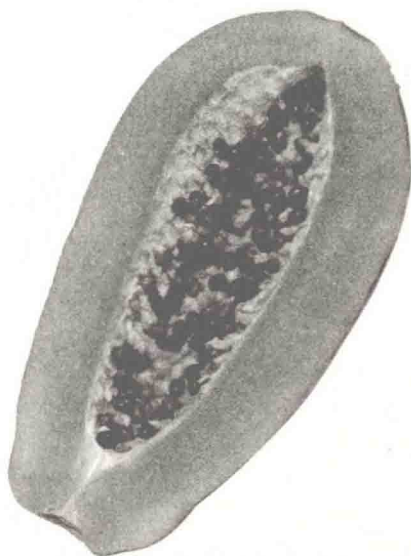
## 第二节 孕期多留心

### 一、孕期 1—4 周

- |                   |     |                    |     |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 孕期注意事项·····    | 115 | 6. 早孕反应早解决·····    | 117 |
| 2. 孕妈妈的常见症状·····  | 116 | 7. 孕妈妈忌吃四种鱼·····   | 118 |
| 3. 常见症状与饮食调养····· | 116 | 8. 孕妈妈可多吃嫩玉米·····  | 119 |
| 4. 孕妈妈的食物选择·····  | 116 | 9. 孕妈妈进食要细嚼慢咽····· | 120 |
| 5. 不良的温热补品·····   | 116 | 10. 孕妈妈吃水果要适量····· | 121 |

### 二、孕期 5—8 周

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 孕期注意事项·····     | 122 |
| 2. 孕妈妈的常见症状·····   | 122 |
| 3. 常见症状与饮食调养·····  | 122 |
| 4. 孕妈妈的食物选择·····   | 123 |
| 5. 益智健脑营养关键期·····  | 123 |
| 6. 孕妈妈要充分补水·····   | 124 |
| 7. 孕妈妈喝水五注意·····   | 124 |
| 8. 素食妈妈要用心·····    | 125 |
| 9. 孕妈妈营养摄入有限度····· | 125 |
| 10. 酸性食物要适量·····   | 126 |
| 11. 晚餐应吃多少·····    | 126 |



### 三、孕期 9—12 周

- |                |     |                  |     |
|----------------|-----|------------------|-----|
| 1. 孕期注意事项····· | 126 | 2. 孕妈妈的常见症状····· | 127 |
|----------------|-----|------------------|-----|



# 目录

## CONTENTS



|                   |     |                   |     |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 3. 常见症状与饮食调养····· | 128 | 6. 孕妈妈一定要吃早餐····· | 130 |
| 4. 孕妈妈的食物选择·····  | 128 | 7. 孕妈妈要多吃粗粮·····  | 131 |
| 5. 饮食六忌·····      | 128 | 8. 孕妈妈要控制体重·····  | 132 |

### ④. 孕期 18—16 周

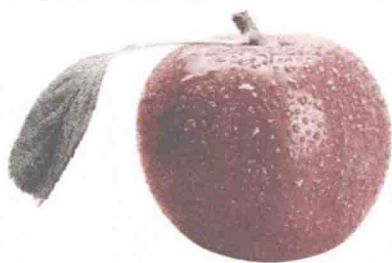
|                   |     |                      |     |
|-------------------|-----|----------------------|-----|
| 1. 孕期注意事项·····    | 133 | 6. 补钙的着眼点·····       | 137 |
| 2. 孕妈妈的常见症状·····  | 134 | 7. 孕妈妈要注意补铁·····     | 138 |
| 3. 常见症状与饮食调养····· | 134 | 8. 补铁食物·····         | 139 |
| 4. 孕妈妈的食物选择·····  | 134 | 9. 孕妈妈要注意补碘·····     | 139 |
| 5. 孕妈妈要足量补钙·····  | 136 | 10. 勿盲目补充维生素类制剂····· | 140 |

### ⑤. 孕期 17—20 周

|                   |     |                   |     |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 孕期注意事项·····    | 140 | 5. 孕妈妈合理的食量·····  | 142 |
| 2. 孕妈妈的常见症状·····  | 141 | 6. 孕妈妈不要暴饮暴食····· | 142 |
| 3. 常见症状与饮食调养····· | 141 | 7. 孕妈妈如何用晚餐·····  | 143 |
| 4. 孕妈妈的食物选择·····  | 141 | 8. 孕妈妈要少吃火锅·····  | 143 |

### ⑥. 孕期 21—24 周

|                   |     |                   |     |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 孕期注意事项·····    | 144 | 7. 适量食用高脂肪食物····· | 147 |
| 2. 孕妈妈的常见症状·····  | 145 | 8. 适量摄入高蛋白食物····· | 148 |
| 3. 常见症状与饮食调养····· | 145 |                   |     |
| 4. 孕妈妈的食物选择·····  | 145 |                   |     |
| 5. 孕妈妈应多吃鳕鱼·····  | 145 |                   |     |
| 6. 孕妈妈要适量吃海带····· | 146 |                   |     |





## 七、孕期 25—28 周

- |                   |     |                  |     |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 1. 孕期注意事项·····    | 149 | 4. 孕妈妈的食物选择····· | 150 |
| 2. 孕妈妈的常见症状·····  | 149 | 5. 孕妈妈的健康零食····· | 150 |
| 3. 常见症状与饮食调养····· | 149 |                  |     |

## 八、孕期 29—32 周

- |                   |     |                    |     |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 孕期注意事项·····    | 151 |                    |     |
| 2. 孕妈妈的常见症状·····  | 151 |                    |     |
| 3. 常见症状与饮食调养····· | 152 |                    |     |
| 4. 孕妈妈的食物选择·····  | 152 |                    |     |
| 5. 孕妈妈不喝糯米甜酒····· | 152 |                    |     |
| 6. 孕妈妈少吃荔枝·····   | 153 | 8. 有益胎宝宝健康的饮食····· | 154 |
| 7. 可减轻水肿的食物·····  | 153 | 9. 孕妈妈要少吃腌菜·····   | 154 |



## 九、孕期 33—36 周

- |                      |     |                   |     |
|----------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 孕期注意事项·····       | 155 | 6. 孕妈妈要多吃绿豆·····  | 157 |
| 2. 孕妈妈的常见症状·····     | 156 | 7. 孕妈妈要按时用餐·····  | 157 |
| 3. 常见症状与饮食调养·····    | 156 | 8. 孕妈妈要多吃鸭肉·····  | 158 |
| 4. 孕妈妈的食物选择·····     | 156 | 9. 孕妈妈要喝新鲜果汁····· | 158 |
| 5. 两种瓜能帮孕妈妈缓解水肿····· | 156 | 10. 多吃富锌食物·····   | 159 |

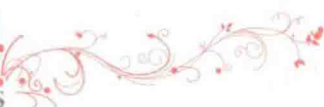
## 十、孕期 37—40 周

- |                |     |                  |     |
|----------------|-----|------------------|-----|
| 1. 临产心理准备····· | 159 | 4. 临产多吃巧克力·····  | 161 |
| 2. 产前物品准备····· | 160 | 5. 增加产力的饮食·····  | 162 |
| 3. 产前营养需求····· | 161 | 6. 慎重选择清火食物····· | 163 |



# 目录

CONTENTS



## 第三节 孕期营养追踪

### 一、营养指导与孕程追踪

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1. 营养指导····· | 164 | 2. 孕程追踪····· | 182 |
|--------------|-----|--------------|-----|

### 二、孕妈妈厨房

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1.1—4 周 菜肴·····    | 200 |
| 2.5—8 周 菜肴·····    | 202 |
| 3.9—12 周 菜肴·····   | 203 |
| 4.13—16 周 菜肴·····  | 205 |
| 5.17—20 周 菜肴·····  | 206 |
| 6.21—24 周 菜肴·····  | 208 |
| 7.25—28 周 菜肴·····  | 210 |
| 8.29—32 周 菜肴·····  | 212 |
| 9.33—36 周 菜肴·····  | 214 |
| 10.37—40 周 菜肴····· | 216 |



## 第四节 孕妈妈小药箱

### 一、妊娠呕吐

|                |     |              |     |
|----------------|-----|--------------|-----|
| 1. 对母婴的影响····· | 218 | 3. 相关宜忌····· | 219 |
| 2. 推荐食材·····   | 219 | 4. 饮食调理····· | 219 |

### 二、妊娠贫血

|                |     |              |     |
|----------------|-----|--------------|-----|
| 1. 对母婴的影响····· | 221 | 3. 相关宜忌····· | 222 |
| 2. 推荐食材·····   | 221 | 4. 饮食调理····· | 222 |



## 三、妊娠便秘

- |               |     |             |     |
|---------------|-----|-------------|-----|
| 1.对母婴的影响····· | 224 | 3.相关宜忌····· | 224 |
| 2.推荐食材·····   | 224 | 4.饮食调理····· | 225 |

## ④、腹胀、腰痛

- |               |     |             |     |
|---------------|-----|-------------|-----|
| 1.对母婴的影响····· | 226 | 3.相关宜忌····· | 227 |
| 2.推荐食材·····   | 227 | 4.饮食调理····· | 227 |

## 五、妊娠失眠

- |               |     |             |     |
|---------------|-----|-------------|-----|
| 1.对母婴的影响····· | 229 | 3.相关宜忌····· | 230 |
| 2.推荐食材·····   | 229 | 4.饮食调理····· | 230 |

## 六、妊娠水肿

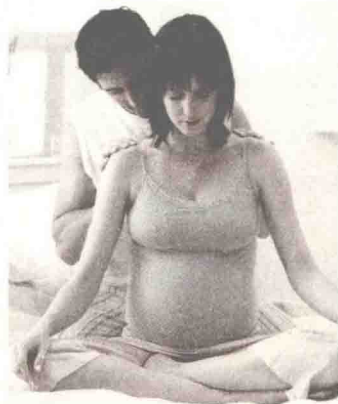
- |               |     |             |     |
|---------------|-----|-------------|-----|
| 1.对母婴的影响····· | 232 | 3.相关宜忌····· | 232 |
| 2.推荐食材·····   | 232 | 4.饮食调理····· | 233 |

## 七、妊娠高血压疾病

- |               |     |             |     |
|---------------|-----|-------------|-----|
| 1.对母婴的影响····· | 235 | 4.饮食调理····· | 236 |
| 2.推荐食材·····   | 235 |             |     |
| 3.相关宜忌·····   | 235 |             |     |

## 八、妊娠糖尿病

- |               |     |
|---------------|-----|
| 1.对母婴的影响····· | 238 |
| 2.推荐食材·····   | 238 |
| 3.相关宜忌·····   | 238 |
| 4.饮食调理·····   | 239 |





# 目录

## CONTENTS



### 九.妊娠下肢静脉曲张

- |               |     |             |     |
|---------------|-----|-------------|-----|
| 1.对母婴的影响····· | 240 | 3.相关宜忌····· | 241 |
| 2.推荐食材·····   | 241 | 4.饮食调理····· | 241 |

## 第三章 产后营养指导



### 第一节 产褥期营养饮食



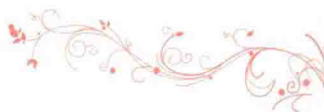
#### 一.身体恢复饮食

- |                  |     |                   |     |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| 1.何为产褥期·····     | 244 | 13.利用坐月子改善体质····· | 255 |
| 2.为何坐月子·····     | 245 | 14.坐月子的时间与管理····· | 256 |
| 3.如何坐月子·····     | 246 | 15.时间管理的妙方·····   | 258 |
| 4.产后所需营养·····    | 248 | 16.爸爸的新时代责任·····  | 259 |
| 5.营养补贴阶段·····    | 248 |                   |     |
| 6.产后初期的饮食原则····· | 251 |                   |     |
| 7.正确喝生化汤·····    | 251 |                   |     |
| 8.季节对营养的影响·····  | 252 |                   |     |
| 9.补充蛋白质·····     | 253 |                   |     |
| 10.补充钙、铁·····    | 253 |                   |     |
| 11.谨防营养过剩·····   | 254 |                   |     |
| 12.剖宫产后的饮食·····  | 255 |                   |     |



#### 二.产后病症饮食调养

- |              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1.贫血·····    | 260 | 3.产后抑郁症····· | 269 |
| 2.便秘、痔疮····· | 263 | 4.水肿·····    | 274 |



|              |     |            |     |
|--------------|-----|------------|-----|
| 5. 产后多汗····· | 276 | 7. 恶露····· | 283 |
| 6. 产后腹痛····· | 280 |            |     |

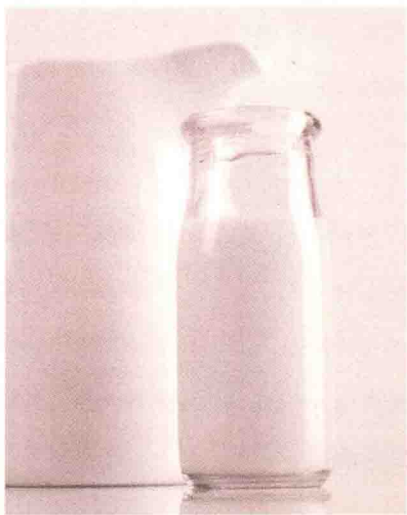
## 第二节 哺乳妈妈营养饮食

### 一、哺乳期饮食选择

|                  |     |                   |     |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 哺乳妈妈的营养素····· | 288 | 6. 乳汁大敌·····      | 293 |
| 2. 饮食原则·····     | 290 | 7. 如何保证乳汁充足·····  | 297 |
| 3. 多吃蔬菜、水果·····  | 290 | 8. 哺乳妈妈正确的进食····· | 299 |
| 4. 哺乳期禁忌的饮食····· | 291 | 9. 哺乳妈妈错误的进食····· | 301 |
| 5. 哺乳期不吃炖母鸡····· | 293 |                   |     |

### 二、充盈乳汁的食物

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1. 大米·····   | 304 | 13. 带鱼·····  | 309 |
| 2. 小米·····   | 305 | 14. 黄花菜····· | 309 |
| 3. 玉米·····   | 305 |              |     |
| 4. 小麦·····   | 306 |              |     |
| 5. 黄豆·····   | 306 |              |     |
| 6. 豌豆·····   | 306 |              |     |
| 7. 黑豆·····   | 307 |              |     |
| 8. 乌鸡·····   | 307 |              |     |
| 9. 羊肉·····   | 307 |              |     |
| 10. 牛肉·····  | 308 |              |     |
| 11. 鲫鱼·····  | 308 |              |     |
| 12. 黄花鱼····· | 308 |              |     |





# 目录

## CONTENTS



|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 15. 茄子 ..... | 309 | 20. 红枣 ..... | 312 |
| 16. 油菜 ..... | 310 | 21. 桃 .....  | 312 |
| 17. 莴笋 ..... | 310 | 22. 牛奶 ..... | 312 |
| 18. 山楂 ..... | 311 | 23. 豆浆 ..... | 312 |
| 19. 苹果 ..... | 311 | 24. 酸奶 ..... | 313 |

### 三. 哺乳妈妈厨房

|               |     |
|---------------|-----|
| 牛奶鲫鱼汤 .....   | 313 |
| 茭白猪蹄汤 .....   | 314 |
| 归姜羊肉汤 .....   | 314 |
| 木瓜烧带鱼 .....   | 315 |
| 乌鱼通草汤 .....   | 316 |
| 莴苣粥 .....     | 316 |
| 鲤鱼鲜汤 .....    | 317 |
| 醪糟蒸鸡蛋 .....   | 317 |
| 中药鸡汤 .....    | 318 |
| 百合虾仁 .....    | 318 |
| 虾仁嫩豆腐 .....   | 319 |
| 豆芽韭菜炒金钩 ..... | 319 |
| 鲫鱼汤 .....     | 320 |
| 黄豆排骨汤 .....   | 321 |
| 猪骨汤 .....     | 321 |
| 豌豆鱼丁 .....    | 322 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 黄芪鳗鱼汤 .....   | 322 |
| 山药紫米粥 .....   | 323 |
| 黑豆泥鳅汤 .....   | 323 |
| 排骨蛤蜊汤 .....   | 324 |
| 鱼尾木瓜汤 .....   | 324 |
| 猪蹄姜汤 .....    | 325 |
| 大枣花生木瓜汤 ..... | 325 |
| 归芪鲫鱼汤 .....   | 326 |
| 通草猪蹄汤 .....   | 326 |