

妈咪宝贝的
时尚健康食谱



妈咪宝贝 四季美食DIY



她品美味课题组、色尘◎著

- ✓ 针对**0~3岁**宝宝和**新手**妈妈
双重需要的功能型食谱
- ✓ 以一年**四季**的气候变化为主线
- ✓ 根据妈妈和宝宝**不同时期**的营养需求特点
- ✓ 提供**好做又好吃**的家庭饮食方案

- ◎ 彩色图文详介 ◎ 方法简单易学
- ◎ 新手即刻掌握 ◎ 美味轻易实现

【亲子温情·爱心煮意】国内原创功能型食谱

华夏出版社

新手妈妈
生活必备

妈咪宝贝

四季美食DIY

【亲子温情·爱心煮意】国内原创功能型食谱

华夏出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

妈咪宝贝四季美食DIY/她品美味课题组, 色尘著. —北京: 华夏出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5080-5123-9

I. 妈… II. ①她…②色… III. ①女性—食谱②婴幼儿—食谱 IV.TS972.16

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第015106号



出品策划

网 址 <http://www.xinhuabookstore.com>

策划统筹 新华文轩

妈咪宝贝四季美食DIY

作 者: 她品美味课题组 色尘

责任编辑: 李颖

封面设计: 蒋宏工作室

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 装: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 315千字

版 次: 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-5123-9

定 价: 29.80元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

第一章 春季到来绿满窗——美食DIY

2 春季时令特点与保健之道

3 春季妈咪宝贝饮食要诀

妈咪篇

孕期一周美食推荐

- 5 黑豆红枣炖鲫鱼
- 6 芝麻菠菜
- 7 七彩鸡丝
- 7 笋菇粥
- 8 鱼香肝片
- 9 花生拌肚丁
- 9 虎皮核桃
- 9 鸡蛋白焗蘑菇
- 10 蒜泥红鲳鱼
- 10 木耳青菜豆腐虾丸汤

月子调理一周美食推荐

- 11 黄花菜猪瘦肉汤
- 11 蜜果猪蹄汤
- 12 八宝粥
- 13 沙锅炖鸡
- 13 酒酿豆腐羹
- 14 当归催乳粥
- 14 金色朝阳蛋
- 14 糖醋圆白菜
- 15 春笋炖鸡
- 16 鲢鱼丝瓜汤
- 17 鲜蘑炒豌豆
- 17 黄芪猪肝汤
- 17 红烧虾米豆腐
- 18 什锦手擀面

哺乳期调理一周美食推荐

- 19 皇饭儿夹豆腐煲
- 20 虾皮芝麻香饼
- 21 五香甜沫
- 21 冬瓜银鱼瘦肉蚝豉汤
- 22 花生黄豆炖猪蹄
- 22 田七蒸鸡
- 23 养血家常切面
- 24 牛奶炖乌鸡
- 25 食盐炒芝麻
- 25 鲤鱼通乳汤
- 25 小米烙饼
- 26 粉蒸鲫鱼
- 26 黄花鱼瘦肉汤

产后体形恢复一周美食推荐

- 27 焗鸭腿包
- 28 韭黄胡萝卜丝
- 29 黄豆烩海带
- 30 香水豆腐
- 31 核桃鸡丝
- 31 丝瓜饺
- 32 冬瓜粥
- 32 卤珍珠笋
- 32 鲈鱼汤
- 33 酸辣蕨根粉
- 34 糖酱豆
- 34 鱼皮水芹菜卷
- 34 红枣黑木耳



Contents

目录

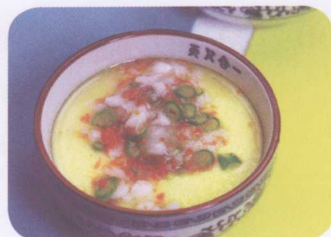
目录

Contents

宝贝篇

断奶前辅食一周美食推荐

- 35 三米汤
- 36 牛奶豆腐
- 37 鸡肝泥
- 38 胡萝卜虾泥
- 39 牛奶蛋
- 39 红枣泥
- 39 翡翠泥
- 40 鸡蛋玉米糊
- 40 蛋麦糊
- 40 鱼肉糊
- 41 鲜橘汁
- 41 菠菜水
- 42 苋菜水
- 42 鲜柠檬汁



1~3岁宝宝一周美食推荐

- 49 菠菜猪肝汤
- 49 山家三脆
- 50 海苔面包
- 51 摇嘎嘎
- 52 鸡蓉豆腐
- 53 香香炒米饭
- 53 水晶肉丸
- 54 锦香蛋卷
- 54 冬瓜益智盅
- 55 清蒸鳕鱼
- 56 鱼味蛋饼
- 56 鱼圆汤

断奶后辅食一周美食推荐

- 43 豆腐软饭
- 43 水果麦片粥
- 44 蛋黄西兰花粥
- 45 鱼肉松粥
- 45 拌茄泥
- 45 烂米粉糊
- 46 蛋黄泥
- 46 香椿芽拌豆腐
- 47 鳕鱼蛋羹
- 48 虾仁营养挂面



第二章 夏季到来柳丝长——美食DIY

58 夏季时令特点与保健之道

59 夏季妈咪宝贝饮食要诀

妈咪篇

孕期一周美食推荐

- 61 糯米桂花糖藕
- 62 素焯南瓜丁
- 63 鸡蓉粟米羹
- 63 椰肉鸽汤
- 64 莲子老鸭汤
- 65 陈皮海带汤
- 65 紫苏麻仁粥
- 65 青菜虾仁汤面
- 66 海带白灵菇
- 66 猪骨萝卜汤
- 67 豌豆糊煎鳕鱼
- 68 南瓜煮猪肝
- 68 香菇鸡肉粽

月子调理一周美食推荐

- 69 鲑鱼粥
- 69 木瓜烧带鱼
- 70 茶树菇炒饭
- 71 海米豇豆
- 71 益母鸡蛋汤
- 71 百合西兰花
- 72 莲藕海带尾骨汤
- 73 鹿肉汤
- 73 花胶鸡丝羹
- 73 葛粉猪蹄汤
- 74 牛肉片炖卷心菜
- 74 蘑菇木耳饺
- 75 香菇豆腐鲫鱼汤
- 76 绿豆糯米奶粥

哺乳期调理一周美食推荐

- 77 土豆炖鲶鱼
- 78 黄豆大枣粥
- 79 虾皮茄丁
- 80 鲜梨炒鸡片
- 81 芹菜炒鳕鱼
- 81 土豆拌茄泥
- 81 粉蒸芋球
- 82 丝瓜香姑
- 82 龙眼百合
- 82 萝卜青果粥
- 83 黄芪炖鸡
- 84 双味芙蓉鱼
- 84 果味排骨

产后体形恢复一周美食推荐

- 85 生菜鱼片
- 86 凉拌萝卜苗
- 87 银耳山楂羹
- 87 腐乳烤鸡腿
- 87 绿茶山药
- 88 鱼露樱桃萝卜
- 89 粉蒸鳕鱼
- 89 三色汤
- 90 鱼丸肉丸烩
- 90 西米樱桃粥
- 91 黑芝麻拌莴苣
- 92 紫菜木耳菜蛋花汤
- 92 清香酿皮



目录

目录

Contents

宝贝篇

断奶前辅食一周美食推荐

- 93 粗粉糕
- 93 鲜虾肉泥
- 94 黄瓜香梨汁
- 95 豆腐糊
- 95 苹果金团
- 95 山楂水
- 96 水泼蛋
- 96 水果藕粉
- 97 南瓜粥
- 98 芹菜苹果汁
- 99 西红柿汁
- 99 牛奶西兰花泥



断奶后辅食一周美食推荐

- 100 鸡汁土豆泥
- 101 木瓜麦奶粥
- 102 奶汁煮干丝
- 103 苹果煮红薯
- 103 香香骨汤面
- 103 甜三样
- 104 西红柿山楂粥
- 105 油菜猪肝粥
- 106 鸡蛋面片汤
- 106 芋头咸粥
- 106 鱼片蒸蛋
- 107 凤菌一品豆腐
- 107 蜜制胡萝卜

1~3岁宝宝一周美食推荐

- 108 松子毛豆炒干丁
- 109 银耳鳕鱼汤
- 110 黄油煎红薯
- 110 鱼头补脑汤
- 110 五彩虾仁
- 111 益智仁炖肉
- 111 海带绿豆糖水
- 111 糖酥烧饼
- 112 水果酸奶沙拉



第三章 秋季到来菊花香——美食DIY

114 秋季时令特点与保健之道

115 秋季妈咪宝贝饮食要诀

妈咪篇

孕期一周美食推荐

- 117 猪里脊黄金肉
- 118 营养蔬果汁
- 119 汽水肉蒸蛋
- 119 八宝豆腐
- 120 干煸四季豆
- 121 蒜薹牛排条
- 122 木耳莲藕鲫鱼汤
- 123 仔鸡烧板栗
- 123 蒸鸡腿

月子调理一周美食推荐

- 124 银耳莲子枸杞粥
- 125 桂香紫米枸杞小窝头
- 126 姜蒸鸡片
- 127 菊花牛肉
- 128 萝卜豆鸭汤
- 129 土豆鹌鹑蛋
- 130 黄酒虾

哺乳期调理一周美食推荐

- 131 三鲜玉米羹
- 132 绿豆糯米藕猪皮汤
- 133 贵妃鸡翅
- 134 三色蛋羹
- 134 沙锅什锦鲫鱼汤
- 135 圆白菜素卷
- 135 洋葱鲑鱼汤
- 136 茭白牛柳
- 137 糖醋青椒

产后体形恢复一周美食推荐

- 138 凤裙争鲜汤
- 139 皮蛋豆腐
- 140 凉拌蕨菜
- 141 枸杞青豆明目鱼米
- 142 牛肉炖海带
- 143 菊花鸡腿菇
- 144 泰汁墨鱼丸



目录

目录

Contents

宝贝篇

断奶前辅食一周美食推荐

- 145 小米蛋奶粥
- 146 南瓜糊
- 147 香蕉蜂蜜奶
- 147 橘子菠萝果酱
- 148 胡萝卜蛋黄泥
- 149 花生虾仁粥
- 150 红薯苹果泥



断奶后辅食一周美食推荐

- 151 蛋黄豆腐
- 152 鱼米叶菜粥
- 153 三鲜炒蛋
- 154 鸭泥腐皮汤
- 154 豆芽牛肉粥
- 155 胡萝卜蛋奶粥
- 156 肉丁蔬果汤

1~3岁宝宝一周美食推荐

- 157 牡蛎豆腐
- 158 干煎带鱼
- 159 胡萝卜蛋黄粥
- 160 南瓜红枣排骨汤
- 160 蜜汁茄盒
- 160 荷包蛋饭
- 161 皮蛋瘦肉粥
- 162 什锦田园沙拉

第四章 冬季到来雪茫茫——美食DIY

164 冬季时令特点与保健之道

165 冬季妈咪宝贝饮食要诀

妈咪篇

孕期一周美食推荐

- 167 全麦麻酱花卷
- 168 青蒜油泼面
- 169 黄金鸡蛋丝
- 169 麻酱鸡丝翡翠面
- 170 红烧黄花鱼
- 171 三黑粥
- 172 冬笋鸭头汤
- 172 牡丹花粥
- 173 宫保鸡丁

月子调理一周美食推荐

- 174 炒素什锦
- 175 姜糖大枣粥
- 176 蛋蓉菜花汤
- 176 香脆银鱼
- 176 木耳海参猪肚汤
- 177 胡萝卜烧鸡腿
- 178 番茄圆白菜汤
- 179 党参当归炖乳鸽
- 180 香菇冬瓜
- 180 红枣阿胶粥
- 180 瓜姜乌鱼片

哺乳期调理一周美食推荐

- 181 三鲜烩鱼唇
- 182 酸辣小黄花鱼
- 183 竹荪莲子丝瓜汤
- 183 羊奶炖猪蹄
- 183 双珠雪蛤炖
- 184 三色冬瓜
- 185 竹筒枸杞双菇汤
- 186 馄饨鸡
- 186 酸甜白菜
- 186 鸭心燕窝汤
- 187 煎鸭肝

产后形体恢复一周美食推荐

- 188 橙汁煎红薯
- 189 凉拌芹菜叶
- 190 番茄牛舌
- 190 迷你素排
- 190 三菌豆腐汤
- 191 红薯燕麦粥
- 192 剁椒菜花
- 193 花生胡萝卜瘦肉丁
- 194 鱼片腊肉



目录

目录

Contents

宝贝篇

断奶前辅食一周美食推荐

- 195 蔬果薯蓉
- 196 牛奶菜花糊
- 197 柳橙果酱
- 197 香蕉泥
- 198 珍珠汤
- 198 葡萄干土豆泥
- 198 蛋清白糖水



断奶后辅食一周美食推荐

- 199 清汤肝糕
- 200 青菜豆腐蛋花粥
- 201 牛奶玉米羹
- 202 什锦猪肉菜
- 202 青海苔拌土豆泥
- 202 金钩豆芽汤
- 203 枣泥牛奶
- 203 鸭血豆腐汤
- 203 小米鸡蛋粥
- 204 芹菜豆腐粥
- 205 海蜇羹
- 205 肉松豆腐
- 205 什锦乌冬面

1~3岁宝宝一周美食推荐

- 206 萝卜炖肉
- 207 蔬菜奶酪粥
- 208 芝麻肉松饭
- 208 麦香杏仁
- 208 翠绿朱红
- 209 巴国珊瑚糕
- 209 炒素鳕
- 210 冬瓜小丸子
- 211 五彩营养炒饭
- 212 使君子蒸猪瘦肉
- 212 牛肉青豆粥
- 212 甘露煮白豌豆
- 213 腊肠西红柿
- 213 草菇煮豆腐



第一章

春季到来绿满窗

——美食DIY



1. 春季时令特点与保健之道

立春一过，虽然温度还没有完全上升，但一夜间风就变得潮湿温暖了，这样的风一吹过，新的生命就开始了。从立春到立夏，这其中经历了立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气，在这6个节气中，天气从乍暖还寒、万物复苏到温煦多风、阳气升发，然后逐渐转为炎热，艳阳高照。交替变化的气候也许会给亲爱的妈咪、宝贝的身体健康带来不少麻烦，所以，妈咪和宝贝从3月开始，就要做到早睡早起、适当锻炼、保持情绪舒畅，更需注意饮食与保健，按照春季的饮食原则调养自己，以科学为指导，才能让妈咪更美丽，宝贝更健康！

中国古代的医学认为，春季养生的原则是“当需食补”。也就是说，春天的时候就要开始注意选择食物的营养搭配了。现代的营养学也认为，春天是多种疾病容易发作的季节，所以一定要在早春就做好预防措施，在饮食上多加入营养。但是，这并不是说所有的营养食物都适合妈咪和宝贝在春天的时候食用。概括来说，春天饮食要遵守“春夏养阳”的原则，即在主食中选择高热量的食物，同时摄入充足的优质蛋白质，并且保证各类维生素的吸收。

如果你认为高热量食物指的就是肉类，那就大错特错了，因为很多豆类食品和花生也是具有高热量的。在米面杂粮的主食之外，配合适当的高热量食物，如豆腐、豆花、花生等能够充分补充人体在春季所需的热量，以防止因为季节转换、气温不稳定而造成的热量缺失，还能增强妈咪和宝贝的抵抗力，不容易患感冒发烧或者被传染其他疾病。

除了食用高热量食物外，妈咪和宝贝还需要在每日餐饮中搭配一定量的牛奶、鸡蛋和各种肉类。因为这些食物富含优质蛋白质，而优质蛋白质可以修复人体组织的各种机能，保护妈咪和宝贝的肠胃、增加皮肤弹性，还特别有利于宝贝的脑细胞发育，每天适量食用能让宝贝变得更加聪明活跃。

富含丰富维生素的蔬菜和水果当然也是春季进补不能缺少的。富含维生素C的西红柿、油菜、青椒、小白菜等能够帮助人体抵抗病毒，预防流行性疾病；富含维生素B的胡萝卜、玉米能防止“春困”；富含维生素E的芝麻、青色卷心菜、菜花等能够调节人体新陈代谢、促进细胞发育，让妈咪的皮肤富有光泽，抵抗衰老，还能提高宝贝的免疫力，预防口舌生疮；而富含维生素A的胡萝卜、苋菜、黄绿色蔬菜等则特别能够预防夜盲症，促进宝贝骨骼、牙齿的发育。

除了遵循上述的春季饮食原则外，妈咪还应该根据春季不同时期的天气变化以及个人的身体状况来调整自己和宝贝的每日饮食，更加善待自己、呵护

宝贝。

在早春时候，一方面大地复苏，阳气旺盛，人体容易出现春燥；另一方面这个时候天气容易出现“倒春寒”的现象，气温乍暖还寒，极不稳定，人体内需要的热量也随之增多。所以，选择食物时一定要以温热的食物为主，补充热量，而且必须是平补、清补。否则，即使摄入了再多营养也可能无法吸收，甚至会造成营养失衡、伤身伤气的结果。

根据早春的气候特点，妈咪在选择食物的时候要以御寒为主，兼配有含适当蛋白质的食物。

高热量的食物，如肉类、黄豆、芝麻、花生、核桃等，皆可在这一时期均匀调配食用，不但可以维持体温，还可以增强身体的活动能力。蛋白质食物能提高人体各个器官的免疫力，但普通的蛋白质遇寒比较容易分解，还未被身体吸收，营养就已经被分解掉了，无法起到提高人体抵抗力的作用。为了自己和宝贝的健康，用心的妈咪在选择蛋白质食物的时候一定要挑选富含优质蛋白质的食物，如鸡蛋、牛肉、鸡肉、兔肉、鱼类、虾和豆制品等，这类食物营养更加丰富。

中春气温相对上升，但依然不稳定，容易出现忽冷忽热的现象，特别是早晚温差有时候变化比较大，所以防寒护体的食物每天都不能马虎，依然得参照早春时候的分量。但是因为气温上升，为了避免肝火过旺，应适当减少肉类的分量，以绿色蔬菜替代。这样，不但能防止体寒虚弱，还能补充身体所需的各种维生素，达到膳食平衡状态。

春季晚期，夏天即将到来，天气越来越热，选择食物的时候要逐渐偏向清淡，如青菜、水果以及各种去火的汤水。梨、莲藕、荠菜、百合、大米粥、莲子粥、青菜泥、肉松等都是不错的选择。

2. 春季妈咪宝贝饮食要诀

宝贝篇

多补充维生素C

维生素C在人体内的作用是提高脑神经的灵敏程度，提高免疫力和抗病能力，因而对宝贝的大脑和身体发育都有很重要的作用。春季多风，气候干燥，易引发出血症，维生素C对防治出血症也有很好的作用，所以应尽量给宝贝多吃些含维生素C的蔬菜和水果，如柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

保证充足的钙质

春季给宝贝补钙的最好办法是食补。含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、萝卜、胡萝卜、海带、芥菜、虾皮等。

同时，要注意不能让宝贝吃过多的糖、巧克力、糕点等，因为这些食物中含有较多的磷酸盐，会阻碍钙在体内的代谢。

适当多吃粗、杂粮



第一章 春季到来绿满窗——美食DIY

粗粮、杂粮可给人体补充大量的矿物质、微量元素、纤维素和各种维生素，对宝贝的身体非常有益。可经常食用的粗、杂粮有玉米、小米、糯米、绿豆、黄豆等。

常吃植物性脂肪

脂肪既可以滋润身体，使人面色光润，又能为宝贝提供热量，还能转化为脑的结构物质，扩大脑容量，因此，给孩子提供足量的植物性脂肪是非常必要的。

摄取植物性脂肪的方法，一是吃植物油，但注意油炸食品不宜多吃；二是吃富含植物性脂肪的食品，如花生米、核桃仁、松子、葵花子等。

多吃含天然糖分的食品

春季，气候转暖，白昼趋长，宝贝的代谢机能旺盛，因户外活动时间增多，热量和营养物质的消耗也相应加大，宝贝容易感到饥饿。因此，春季可以用加餐的方式给孩子多补充热量和营养物质，比如，加餐时间可选在上午10时~11时、下午3时~5时，加餐食品可选花生米、红薯干、栗子、葡萄干、果脯、蜂蜜水等含有天然糖分的食品。

妈咪篇

温补以及防春燥

不同的人身体状况不同，在同一季节所需要的营养也会不一样，无论什么年纪的妈咪，若是想让自己保持健康又年轻的状态，就必须先了解自己的身体状况。

若是出现头痛无力、气短心慌、皮肤暗黄、睡眠不安、贫血等症状，则可能是气血两虚，这就得温补一下。红枣、桂圆、核桃、栗子、牛肉、猪肚、鲫鱼、花鲤、鲈鱼、草鱼、黄鳝都可以用来春季进补。

若是妈咪常常出现口舌生疮、皮肤显得粗糙的状况，则可能是肝火过旺，需要预防春燥，应该多食用水果、蔬菜以及清淡的汤类。

“发物”不可多食

春天，虽然有很多美食诱惑，但为了健康，妈咪一定要忍住，适当忌口。虾、蟹、咸菜等食物皆属“发物”，春季天干气燥，吃太多此类食物容易引起过敏或者旧病复发，要慎重食用。

少酸多甜护脾胃

唐代药王孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气”，意思是当春天来临之时，人们要少吃点儿酸的食品，而要多吃些甜食，这样做的好处是能补益人体的脾胃之气。因此，春季饮食调养宜多食甜，少食酸。

补充B族维生素预防“春困”

在早春时节不少人会有“春困”现象，究其原因，除了从冬季转到春季，人体还未较好地顺应春季气候的特点外，多是B族维生素缺乏引起的。所以，应注意食用含维生素B1、维生素B2、叶酸等B族维生素的食物，如动物内脏、胡萝卜、玉米、小米、黄绿色蔬菜等，以增强机体神经系统的调节功能，尽快适应新季节，避免“春困”。

妈咪篇

孕期一周美食推荐

	早餐自由配搭	中餐主打	晚餐主打
星期一	牛奶、鸡蛋等高蛋白食品	芝麻菠菜	黑豆红枣炖鲫鱼
星期二	橘子、苹果等水果	海带猪骨汤	木耳青菜豆腐虾丸汤
星期三	豆腐海带汤等营养丰富的汤类	七彩鸡丝	笋菇粥
星期四	核桃、花生等坚果	鸡蛋白溜蘑菇	洋葱牛排
星期五	新鲜柳丁汁等果汁	虎皮核桃	鱼香肝片
星期六	什锦燕麦粥等粗粮及豆类粥	花生拌肚丁	海味冬瓜
星期日	鲜奶小馒头等营养面食	芹菜拌虾仁	蒜泥红鲳鱼

主打菜品详介

黑豆红枣炖鲫鱼

主料：鲫鱼450克，黑豆50克，红枣50克。

辅料：姜末10克，蒜末8克，植物油、盐各适量。

巧思妙制：

1. 将黑豆和红枣洗净，浸泡3个小时后放入沙锅中煮熟待用。
2. 将鲫鱼收拾干净，沥干水分；另起锅，倒入油，煎到两面金黄。
3. 向锅中加入清水，放入姜末、蒜末，用旺火烧开。
4. 见汤变奶白色之后，放入煮熟的黑豆和红枣，继续熬20~30分钟，最后加盐调味即可。

营养指路：

春季的鲫鱼很肥美，肉质细嫩，蛋白质含量高，脂肪含量却很少，怀孕不适的孕妇食用鲫鱼汤可补气血、健脾胃、和中润燥；黑豆营养全面且高蛋白、低热量，孕妇食用可消肿下气、防止便秘；大枣是天然维生素E丸，有养心安神、补中益气的作用。

食法建议：孕早期/晚餐

温馨小贴士

鲫鱼不可与猪肝同食，感冒发烧期间少食为宜。

黑豆煮食更佳，炒食热性大容易上火。

有腹胀现象的孕妇不宜直接食用大枣，可以喝汤。



芝麻菠菜

主料：菠菜500克。

辅料：芝麻酱50克，醋8克，葱末、姜末、蒜末、香油各5克，植物油、盐各适量。

巧思妙制：

1. 将菠菜洗净，锅中放入清水、盐、植物油烧开，再将洗净的菠菜入锅焯水。

2. 将焯好水的菠菜迅速放入凉水中拔几分钟，然后沥干水分。

3. 分别将菠菜卷成团码入盘中。

4. 用芝麻酱、葱末、姜末、蒜末、盐、香油、醋、凉白开水调制成芝麻酱糊，浇在菠菜上即可。

营养指路：

孕妇食用菠菜不仅能保证胎儿的正常发育、防止胎儿先天性缺陷，还能帮助孕妇度过烦躁不安的特殊时期，改善孕期贫血、便秘的症状。

食法建议：孕早期/中餐

