

年轻妈妈生活指南

陈丽雯◎著

孕产妇

营养汤谱

妇女在孕期、产后的生活与平常不一样。不但要吃好，而且还要讲究一定的科学性，本书主要从这一点出发，深入浅出地介绍了……

新疆青少年出版社

► 年轻妈妈生活指南 ◀

孕产妇营养汤谱

● 陈丽雯 著

新疆青少年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻妈妈生活指南/陈丽雯著. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 1999. 12

ISBN 7-5371-3512-6

I. 年… II. 陈… III. 围产期 - 基本知识 IV. R714.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 71592 号

书 名 年轻妈妈生活指南

作 者 陈丽雯

责任编辑 金 锐

出版、总发行:新疆青少年出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号, 邮编:830001)

经 销:全国新华书店

印 刷:番禺市新华印刷有限公司

版 次:2000 年 1 月第一版

2000 年 1 月第一次印刷

开 本:850 × 1168mm 1/32 印张:60

印 数:1 - 5000 册

书 号:ISBN 7-5371-3512-6/Z·58

定 价:100.00 元 (分册定价:20.00 元)



目 录



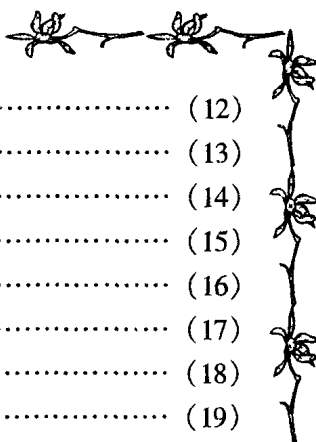
孕妇汤水

一、孕早期



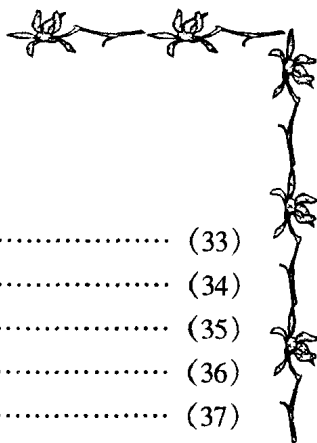
葡萄干莲子汤·····	(1)
苡麻根鸡肉汤·····	(2)
姜汁炖砂仁·····	(3)
清补凉瘦肉汤·····	(3)
瘦肉银耳汤·····	(4)
莲藕排骨汤·····	(5)
猪骨萝卜汤·····	(6)
枸杞豆腐肉丸汤·····	(7)
蜆鸭鲍鱼汤·····	(8)
鲫鱼砂仁汤·····	(9)
孕妇水肿食疗方·····	(10)
妊娠安胎汤·····	(11)





蚝豉煲猪腰汤	(12)
莲藕红豆猪蹄汤	(13)
猪横脷煲淮山汤	(14)
眉豆煲猪腩汤	(15)
排骨头莲子芡实汤	(16)
竹蔗猪骨汤	(17)
淮山牛百叶汤	(18)
芡实牛尾汤	(19)
西红柿土豆牛尾汤	(20)
牛腩北芪党参汤	(21)
红枣萝卜牛腩汤	(22)
羊蹄荸荠汤	(23)
羊肉萝卜汤	(24)
生鱼红枣汤	(25)
红苹果生鱼汤	(26)
鸡脚花胶汤	(27)
黄芽白煲鸭汤	(28)
山楂扁豆鸭肾汤	(29)
乳鸽银耳汤	(30)
淮杞炖水鱼汤	(31)
花胶炖水鸭汤	(32)

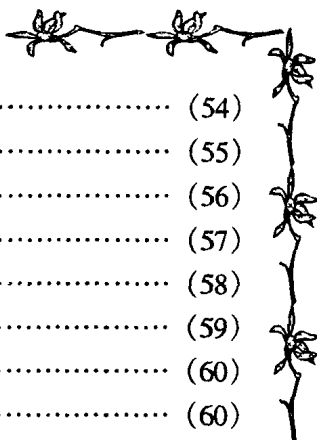




二、孕中期

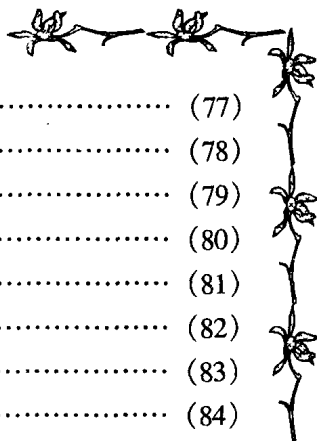
- | | |
|---------------|------|
| 瘦肉燕窝汤 | (33) |
| 乳鸽响螺汤 | (34) |
| 淮杞羊腿汤 | (35) |
| 老鸡胡椒根汤 | (36) |
| 老鸡水蛇汤 | (37) |
| 童鸡响螺淮山汤 | (38) |
| 猪心当归汤 | (39) |
| 川芎鱼头汤 | (40) |
| 炖牛肝 | (41) |
| 羊肉黑豆炖当归 | (42) |
| 炖鹿茸 | (43) |
| 人参炖乌鸡 | (44) |
| 炖鳗鳝 | (45) |
| 龙眼莲藕汤 | (46) |
| 西红柿鸡肉汤 | (47) |
| 猪腰杞子汤 | (48) |
| 清牛肉汤 | (49) |
| 淮山腰片汤 | (50) |
| 牛膝杜仲汤 | (51) |
| 鲤鱼补血汤 | (52) |
| 益血安胎饮 | (53) |





鸡肝枸杞汤	(54)
莲藕牛腩汤	(55)
党参田鸡汤	(56)
田七党参炖牛尾	(57)
洋参瘦肉汤	(58)
鹌鹑炖花胶	(59)
当归生姜羊肉汤	(60)
水鱼炖淮山	(60)
淮杞海参炖鸡	(61)
党参炖大鳝	(62)
荞麦白果竹丝鸡汤	(63)
薏白三七鸡肉汤	(64)
独脚金田鸡粥	(65)
玉米须猪小肚汤	(66)
旱菜小茴香猪肚汤	(67)
大蒜豆腐鱼头汤	(68)
竹笋西瓜皮鲤鱼汤	(69)
三材炖鸡	(70)
沙参玉竹老鸭汤	(71)
党参淮山猪腰汤	(72)
生蚝瘦肉汤	(73)
红枣炖兔肉	(74)
双冬炖鲍鱼	(75)
胡萝卜生鱼汤	(76)

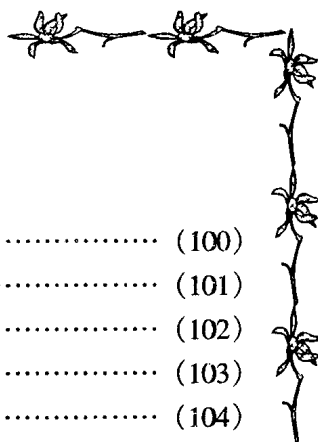




孕
产
妇
营
养
汤
谱

花生鱼头汤	(77)
粉葛猪骨汤	(78)
西洋菜蜜枣生鱼汤	(79)
咸酸菜蚝豉汤	(80)
乌龟茯苓汤	(81)
冬瓜茯苓蛭肉汤	(82)
车前草滑石冰糖汤	(83)
发菜佛手蚌肉汤	(84)
葱豉豆腐鱼头汤	(85)
西红柿猪肝瘦肉汤	(86)
芥菜蜜枣咸鱼头汤	(87)
凉瓜酸菜瘦肉汤	(88)
三瓜珧柱羹	(89)
香菇木耳淡菜汤	(90)
海参炖瘦肉	(91)
肉苁蓉海参炖瘦肉	(92)
熟地肉苁蓉猪腰汤	(93)
海参炖鲍鱼	(94)
百合柿饼鸽蛋汤	(95)
人参地黄炖蜜糖	(96)
发菜蚝豉汤	(97)
白参炖鹌鹑	(98)
黄芪莲子田鸡汤	(99)

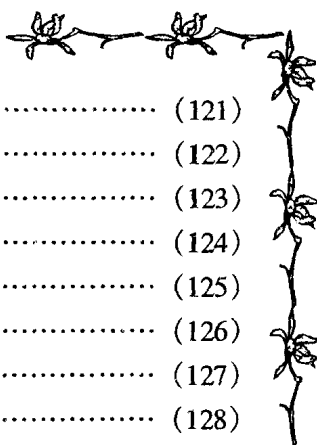




三、孕晚期

龙眼牛肉汤	(100)
龙虎际会汤	(101)
银耳鹌鹑汤	(102)
何首乌鸡蛋汤	(103)
香菇鸡蓉羹	(104)
冬虫草鸡汤	(105)
生鱼塘葛汤	(106)
党参老鸽汤	(107)
杂锦汤	(108)
鸭心燕窝汤	(109)
猪肚黄耆汤	(110)
糯米补中爆谷汤	(111)
姜汁煮鸡酒	(112)
清炖水鱼	(113)
清汤煲雪耳	(114)
双红南瓜汤	(115)
杏仁瘦肉汤	(116)
参龟汤	(117)
三蛇果狸汤	(118)
鲤鱼首乌汤	(119)
生姜泥鳅汤	(120)

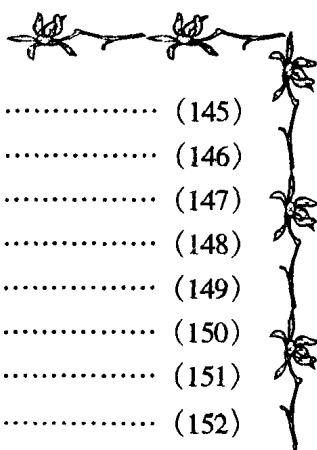




孕
产
妇
营
养
汤
谱

火腿燕窝羹·····	(121)
何首乌煲牛肉·····	(122)
参芪竹丝鸡汤·····	(123)
珧柱红枣鸡肉汤·····	(124)
椰子炖鸡·····	(125)
虫草花胶炖白鸽·····	(126)
龙眼肉猪心汤·····	(127)
龙眼肉红枣羊肉汤·····	(128)
当归枸杞羊肝汤·····	(129)
黄芪鳙鱼汤·····	(130)
参归银鲳汤·····	(131)
莲子淮山猪肉汤·····	(132)
淮山薏米牛肚汤·····	(133)
白术陈皮鳊鱼汤·····	(134)
白术陈皮鲈鱼汤·····	(135)
枸杞沙苑炖鸡子·····	(136)
火腿蛋花汤·····	(137)
土茯苓黄芪猪骨汤·····	(138)
枸杞猪肝鸭肾汤·····	(139)
川断胡桃仁牛尾汤·····	(140)
蚕豆鲍鱼汤·····	(141)
栗子鸡脚汤·····	(142)
杜仲鹌鹑汤·····	(143)
参归鳝鱼汤·····	(144)

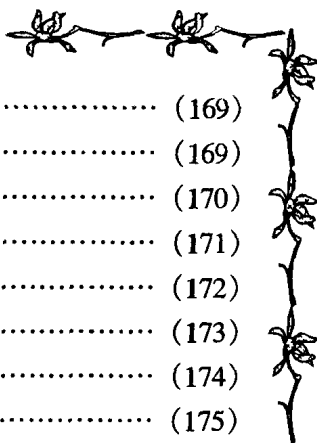




孕
产
妇
营
养
汤
谱

羊肉墨鱼汤	(145)
人参炖胎盘	(146)
党参枸杞子胎盘汤	(147)
当归黄芪乌鸡汤	(148)
首乌黄芪乌鸡汤	(149)
当归鹿茸炖鸡	(150)
莲子仙茅炖乌鸡	(151)
鹿茸炖乌鸡	(152)
首乌天麻钩藤瘦肉汤	(153)
海蜇蚝豉瘦肉汤	(154)
莲藕花生猪骨汤	(155)
通草猪脚汤	(156)
淡菜墨鱼汤	(157)
黄芪芋麻根鲤鱼汤	(158)
葛根鲢鱼汤	(159)
芫荽鱼片汤	(160)
百合鸡子黄汤	(161)
甜醋猪脚汤	(162)
无花果莲子猪肠汤	(163)
茼蒿鱼丸汤	(164)
杞子龙眼肉炖白鸽	(165)
糯米炖鲤鱼	(166)
柠檬煲鸭汤	(167)
鲤鱼赤豆汤	(168)





鲤鱼头煮冬瓜·····	(169)
鲫鱼蛋羹·····	(169)
桑寄生煮鸡蛋·····	(170)
红枣北芪炖鲈鱼·····	(171)
枝竹小肚汤·····	(172)
营养牛骨汤·····	(173)
雪耳肉茸羹·····	(174)
鲜奶炖鸡蛋·····	(175)

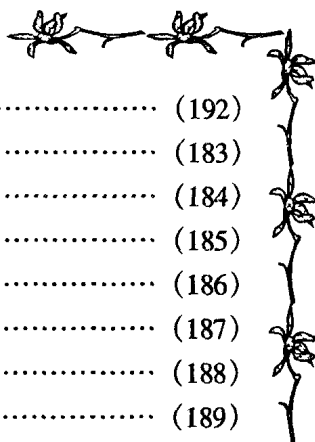
产妇汤水



一、产褥期汤水

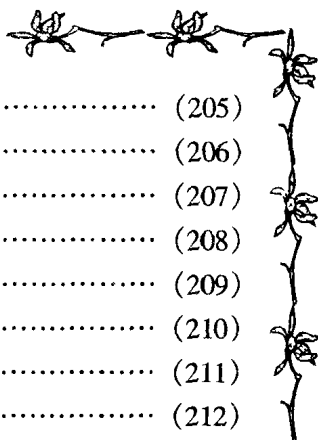
清炖花鲈鱼·····	(176)
药材炖水鱼·····	(177)
当归猪心·····	(177)
什锦鸡汤·····	(178)
八宝甜粥·····	(179)
黑枣红蟹汤·····	(180)
鲈鱼汤·····	(181)
蒜头鸡肉汤·····	(181)





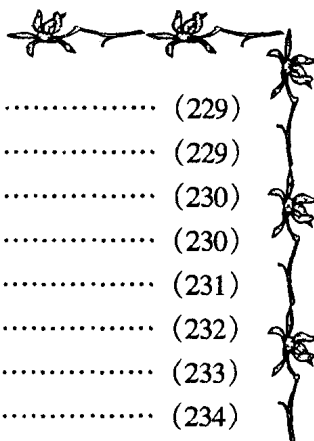
麻油鸡面条·····	(192)
当归补血汤·····	(183)
黑枣炖猪脚·····	(184)
猪肝清汤·····	(185)
莲子猪肚·····	(186)
当归猪脚·····	(187)
清炖虱目鱼·····	(188)
八宝鸡·····	(189)
麻油素菜汤·····	(190)
当归羊肉羹·····	(191)
龙眼肉杞子炖塘虱·····	(192)
金针鳝鱼汤·····	(193)
芪枣黄鳝汤·····	(194)
番薯糖水·····	(195)
黄山炖鸽·····	(196)
老母鸡汤·····	(197)
素鸡麻油汤·····	(198)
猪蹄汤·····	(199)
药材炖素鸡·····	(200)
火腿冬瓜汤·····	(201)
鲤鱼药材汤·····	(202)
豆腐皮蛋汤·····	(202)
木瓜生姜煲米醋·····	(203)
木瓜煲带鱼·····	(204)





乌豆煲塘虱鱼	(205)
冬虫夏草炖蛭干	(206)
炸鲫鱼煮黄酒	(207)
归芪猪脚汤	(208)
花胶蚬鸭炖三蛇	(209)
芪枣黄鳝汤	(210)
人参炖鸡	(211)
参芪鹅肉汤	(212)
参杞兔肉汤	(213)
参枣冬菇瘦肉汤	(214)
党参牛腰汤	(215)
豆蔻草果炖竹丝鸡	(216)
春砂乳鸽汤	(217)
党参黄芪炖乌鸡	(218)
蚝豉发菜瘦肉汤	(219)
菠菜猪肝汤	(220)
当归红枣羊肉汤	(221)
龟苓汤	(222)
花生章鱼汤	(223)
莲子龙眼肉鹌鹑蛋糖水	(224)
甜醋姜猪脚汤	(225)
石菖蒲陈皮炖猪心	(226)
人参当归炖猪心	(227)
黑豆黄芪红枣牛肉汤	(228)

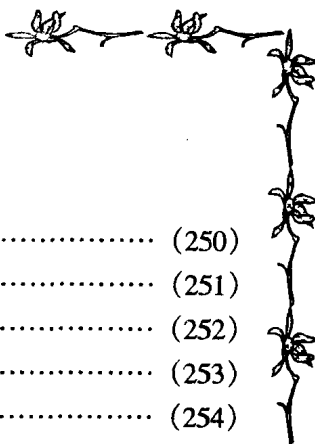




孕
产
妇
营
养
汤
谱

百合红枣龟肉汤·····	(229)
川芎白芷炖鱼头·····	(229)
鹿茸炖鸡汤·····	(230)
响螺振作汤·····	(230)
产后风食疗方·····	(231)
猪蹄章鱼汤·····	(232)
产后益肤汤·····	(233)
巴戟补益汤·····	(234)
祛瘀康复汤·····	(235)
枸杞羊肾粥·····	(236)
银杞明目汤·····	(237)
海米紫菜蛋汤·····	(238)
白煮鲫鱼·····	(239)
牛奶麦片粥·····	(240)
豆腐浆粥·····	(241)
豌豆粥·····	(242)
油菜粥·····	(243)
芝麻粥·····	(244)
山楂粥·····	(245)
鸡汁粥·····	(246)
虾米粥·····	(247)
绿豆银耳粥·····	(248)
猪蹄通乳羹·····	(249)

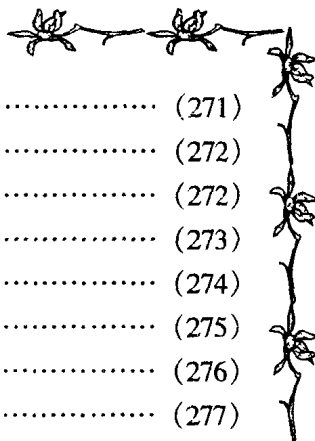




二、哺乳期汤水

猪骨西红柿粥	(250)
苋菜黄鱼羹	(251)
木瓜鱼汤	(252)
豌豆粥	(253)
大芥菜猪肝汤	(254)
鱼肉大虾汤	(255)
什锦咸粥	(256)
羊肉冬瓜汤	(257)
花生章鱼煲猪脚	(258)
雪笋乌鱼汤	(259)
花生红枣凤爪汤	(260)
节瓜蚝豉猪肉汤	(261)
余汤鲫鱼	(262)
鱼头豆腐汤	(263)
黄豆芽炖鲫鱼	(264)
蛋蓉黄鱼羹	(265)
海带瘦肉汤	(266)
花生粥	(267)
莴苣子粥	(268)
金菇滑肉豆腐汤	(269)
生鱼煲红枣	(270)





梭罗鱼滚豆腐·····	(271)
小米粥·····	(272)
牛奶枣粥·····	(272)
蛋花粥·····	(273)
蛋茸黄鱼羹·····	(274)
菠菜鸡肉羹·····	(275)
奶汤蒲菜·····	(276)
丝瓜蛋汤·····	(277)
冬菇牛肉汤·····	(278)

孕产妇病行汤水



一、妊娠孕吐

藿香粥·····	(279)
甘蔗生姜汁·····	(280)
姜汁炖砂仁·····	(281)
麦门冬粥·····	(282)
生芦根粥·····	(283)

