

全方位妊娠分娩系列丛书

孕期最佳胎教食谱

罗红娟◎编

孕早期最佳胎教食谱

孕中期最佳胎教食谱

孕后期最佳胎教食谱

广州出版社



食方·妊娠·营养·健康·系列丛书

孕期最佳

胎教食谱

孕早期最佳胎教食谱

孕中期最佳胎教食谱

孕晚期最佳胎教食谱

中国轻工业出版社

孕期最佳胎教食谱

罗红娟 编

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

全方位妊娠分娩系列丛书/罗红娟编. —广州:广州出版社, 2001. 10

ISBN 7 - 80655 - 342 - 8

I . 全… II . 罗… III . ①妊娠 - 基本知识②分娩 - 基本知识 IV . R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 076784 号

全方位妊娠分娩系列丛书

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东省佛山市新粤中印刷公司印刷

(地址:佛山市普澜公路石头乡 邮政编码:528041)

开本:850×1168 1/32 字数:92 万 印张:60

印数:1 - 3000 册

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

发 行 人:黎小江

责任编辑:廖红霞 戴晓莉

发行专线:020 - 83793214 020 - 83781097

ISBN 7 - 80655 - 342 - 8/R·56

定价:100.00 元(全十册)

目 录

孕早期胎教食谱

| | |
|---------|----|
| 砂仁鲫鱼 | 3 |
| 百花酿蜜糖豆 | 3 |
| 瑶柱鲜芦笋 | 4 |
| 杂锦鸡丁 | 5 |
| 菠萝鸡肾 | 6 |
| 奶油双珍 | 6 |
| 淮山瘦肉煲乳鸽 | 7 |
| 蟹肉冬茸羹 | 8 |
| 养血安胎汤 | 8 |
| 酥炸甜核桃 | 9 |
| 参枣米饭 | 10 |
| 莲子猪肚 | 10 |
| 淮药泥 | 11 |
| 草莓绿豆粥 | 12 |

孕期最佳胎教食谱

| | |
|----------------|----|
| 猪肉酸菜包 | 12 |
| 葡萄青梅山楂糕 | 13 |
| 白切肉 | 14 |
| 香菇盒 | 14 |
| 鸡脯扒小白菜 | 15 |
| 韭菜炒虾丝 | 16 |
| 肉丝榨菜汤 | 17 |
| 糖醋排骨 | 17 |
| 鱼香肝片 | 18 |
| 甜椒牛肉丝 | 19 |
| 土豆烧牛肉 | 20 |
| 香酥鹌鹑 | 20 |
| 清蒸大虾 | 21 |
| 糖醋带鱼 | 22 |
| 鱼头木耳汤 | 23 |
| 黄焖鸭肝 | 24 |
| 翡翠羹 | 25 |
| 糖醋白菜 | 26 |
| 奶油白菜 | 26 |
| 拌肚丝白菜 | 27 |
| 油豆腐油菜 | 28 |
| 肉丝炒芹菜千张丝 | 28 |
| 拌西红柿黄瓜 | 29 |
| 拌茄泥 | 29 |

目 录

| | |
|--------------|----|
| 咖喱鸡块土豆 | 30 |
| 雪菜烧豆腐 | 31 |
| 猴头蘑扒菜心 | 31 |
| 金钩嫩豇豆 | 33 |
| 出水芙蓉 | 33 |
| 养胎粥 | 34 |
| 竹茹粥 | 35 |
| 蛋卷肉 | 35 |
| 炸酱排骨 | 36 |
| 肉丝凉拌冬粉 | 36 |
| 凉拌鸡丝 | 37 |
| 酱汁牛仔骨 | 38 |
| 姜汁炖鸡 | 38 |
| 榄香四季豆 | 39 |
| 榨菜蒸牛肉片 | 40 |
| 茄汁鸡翼 | 41 |
| 泡菜炒肉末 | 41 |
| 碧海珊瑚 | 42 |
| 脆爆海带 | 42 |
| 酸甜猪肝 | 43 |
| 酸菜炒牛肉 | 44 |
| 什锦沙拉 | 44 |
| 南瓜蒸肉 | 45 |
| 红果茶 | 46 |

孕期最佳胎教食谱

| | |
|---------------|----|
| 番茄红鲑 | 46 |
| 兰花油菜 | 47 |
| 紫菜冬瓜肉粒汤 | 48 |
| 银鱼煎蛋 | 48 |
| 雪盖包龙 | 49 |
| 木耳鲜鱿 | 50 |
| 清蒸武昌鱼 | 51 |
| 刀鱼珍珠丸子汤 | 51 |
| 香椿拌豆腐 | 52 |
| 奶汁番茄 | 53 |
| 发菜鲛鱼 | 53 |
| 奶油玉米笋 | 54 |
| 青芹拌香干 | 55 |
| 云南风味茄子 | 55 |
| 鱼片豆腐汤 | 56 |
| 冬菇菠菜汤 | 57 |

孕中期胎教食谱

| | |
|-------------|----|
| 草菇煮豆腐 | 61 |
| 白烧蹄筋 | 61 |
| 大蒜蹄筋 | 62 |
| 火爆腰花 | 63 |

目 录

| | |
|---------------|----|
| 沙茶煎肉 | 63 |
| 甘蔗牛肉丸 | 64 |
| 芙蓉鸡丝 | 65 |
| 清汤鸡 | 66 |
| 炒鲜奶 | 67 |
| 豆腐干拌豆角 | 67 |
| 姜米拌蓬菜 | 68 |
| 樱桃萝卜 | 69 |
| 柿椒炒嫩玉米 | 70 |
| 蛋皮炒菠菜 | 70 |
| 苋菜牛肉豆腐羹 | 71 |
| 紫菜鱼卷片 | 72 |
| 墨鱼花生排骨汤 | 73 |
| 焖鹅脚翼 | 73 |
| 雪菜炒鲜鱿银丝 | 74 |
| 白萝卜烩鸡 | 75 |
| 椰味肥鸡 | 75 |
| 青蒜炒猪肝 | 76 |
| 炒连壳螃蟹 | 77 |
| 酸辣鱿鱼卷 | 78 |
| 萝卜鲫鱼 | 78 |
| 虾羹油条 | 79 |
| 干煎虾碌 | 80 |
| 芝干焗龙虾 | 80 |

孕期最佳胎教食谱

| | |
|----------------|----|
| 龙虾沙津 | 81 |
| 西米木瓜奶露 | 82 |
| 鲜奶菜胆鸡 | 82 |
| 糖醋鱼卷 | 83 |
| 碎锦桂鱼 | 84 |
| 枣泥桂鱼 | 84 |
| 果汁鱼块 | 85 |
| 樱桃鱼丁 | 86 |
| 荠菜炒鱼条 | 86 |
| 家常焖桂鱼 | 87 |
| 牛奶马铃薯焖猪肉 | 88 |
| 白瓜松子肉丁 | 89 |
| 鲜奶炖蛋 | 89 |
| 鲜奶炖鸡 | 90 |
| 茯苓包子 | 90 |
| 百合粥 | 91 |
| 人参菠饺 | 92 |
| 人参汤元 | 93 |
| 砂仁肚条 | 94 |
| 川贝酿梨 | 94 |
| 银耳羹 | 95 |
| 鹤鹑肉片 | 96 |
| 莲子百合煨瘦肉 | 97 |
| 杞子炖羊脑 | 97 |

目 录

| | |
|--------------|-----|
| 阳春面 | 98 |
| 鸡蛋家常饼 | 99 |
| 香椿蛋炒饭 | 100 |
| 玉米面发糕 | 100 |
| 核桃酪 | 101 |
| 海米醋熘白菜 | 102 |
| 冬菇菜心 | 102 |
| 四物炖豆腐皮 | 103 |
| 茄汁虾片 | 104 |
| 鸡蓉鲍鱼 | 105 |
| 炒芙蓉干贝 | 106 |
| 炒芙蓉大虾 | 106 |
| 翡翠虾仁 | 107 |
| 四物炖鳖 | 108 |
| 虾仁豆腐汤 | 109 |
| 蒜头鸡肉汤 | 109 |
| 红萝卜牛骨汤 | 110 |
| 生菜滚鱼汤 | 110 |
| 泥鳅鱼汤 | 111 |
| 鲜肥头鱼汤 | 111 |
| 砂仁粥 | 112 |
| 鲈鱼粥 | 112 |
| 酸子姜炒鳝片 | 113 |
| 鸡子粥 | 114 |

孕期最佳胎教食谱

| | |
|-------|-----|
| 嫩姜鸡脯 | 114 |
| 豉汁蒸排骨 | 115 |
| 锅巴三鲜 | 116 |
| 黄焖羊肉 | 117 |

孕晚期胎教食谱

| | |
|--------|-----|
| 甜浆粥 | 121 |
| 藕粉粥 | 121 |
| 山药粉粥 | 122 |
| 八宝莲子粥 | 122 |
| 大枣粥 | 123 |
| 糯米酒加鸡蛋 | 123 |
| 乌骨鸡肝粥 | 124 |
| 桂圆童子鸡 | 124 |
| 鸡蛋豆浆 | 125 |
| 醋烧牛肚块 | 125 |
| 陈皮牛肉 | 126 |
| 爆人参鸡片 | 127 |
| 冬虫草炖胎盘 | 128 |
| 人参炖乌鸡 | 128 |
| 田七蒸鸡 | 129 |
| 炖青鱼 | 130 |

目 录

| | |
|---------|-----|
| 黄芪乌骨鸡 | 131 |
| 白油嫩蛋 | 131 |
| 鲜番茄炒蛋 | 132 |
| 七彩鸡丝 | 132 |
| 蘑菇蛋卷 | 133 |
| 鱼香鸽蛋 | 134 |
| 奶油扒白菜 | 135 |
| 虾米烧菜心 | 135 |
| 黄瓜炒子虾 | 136 |
| 凤眼猪肝 | 137 |
| 爆炒腰花 | 137 |
| 酱牛舌 | 138 |
| 烧鸭肝 | 139 |
| 红松羊肉 | 139 |
| 山瑞凤爪淮杞汤 | 140 |
| 木瓜花生汤 | 141 |
| 红杞活鱼 | 141 |
| 青鸭羹 | 142 |
| 薏米粥 | 143 |
| 杜仲腰花 | 143 |
| 芪烧活鱼 | 144 |
| 蜜饯姜枣龙眼 | 145 |
| 芡实煮老鸭 | 145 |
| 炒鹌鹑 | 146 |

孕期最佳胎教食谱

| | |
|---------|-----|
| 肉丁豌豆饭 | 147 |
| 鸡肉卤饭 | 148 |
| 玉米面蒸饺 | 149 |
| 青椒里脊片 | 150 |
| 香菇炒菜花 | 151 |
| 糖醋黄瓜 | 151 |
| 烧蹄筋 | 152 |
| 桂花肉 | 153 |
| 糖酥丸子 | 154 |
| 清炖牛肉 | 154 |
| 珍珠三鲜 | 155 |
| 松子鱼(黄鱼) | 156 |
| 干烧大虾 | 157 |
| 红烧甲鱼 | 158 |
| 摊鸡蛋 | 159 |
| 白菜烩豆腐 | 159 |
| 冬菇烧白菜 | 160 |
| 腐竹银芽黑木耳 | 160 |
| 炒肚片 | 161 |
| 芥末肚丝 | 162 |
| 香酥鸽子 | 162 |
| 糯米炖鲤鱼 | 163 |
| 芋头肉羹 | 164 |
| 蒸猪肝 | 164 |

目 录

| | |
|--------------|-----|
| 茄泥肉丸····· | 165 |
| 啤酒烧鸡····· | 166 |
| 红糟鸡胸····· | 166 |
| 西施炒蛋····· | 167 |
| 雪菜炒肉丝柏叶····· | 168 |
| 黑米埋珍珠····· | 169 |
| 奶油白菜····· | 169 |
| 香炸核桃鸡片····· | 170 |
| 红芋西米糖水····· | 171 |
| 柠檬煲鸭汤····· | 171 |
| 白干炒菠菜····· | 172 |
| 雪映红梅····· | 173 |
| 雪里蕻炖豆腐····· | 174 |
| 鲤鱼白菜粥····· | 174 |
| 黄花菜炒黄瓜····· | 175 |
| 鲤鱼赤豆汤····· | 175 |

孕早期胎教食谱



