

徐晓燕◎等编著

同仁医院
妇产专家奉献

孕期保健 护理全书



孕前准备



孕期基本知识



10月孕期护理

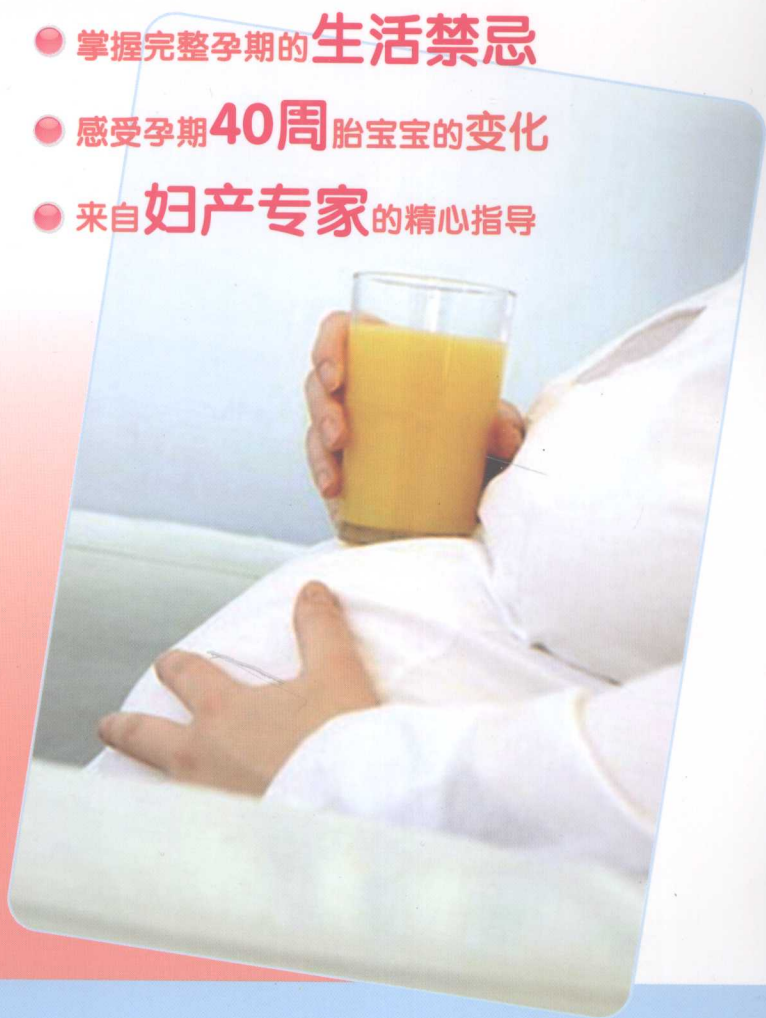


顺利分娩



产后护理方案

- 掌握完整孕期的生活禁忌
- 感受孕期40周胎宝宝的变化
- 来自妇产专家的精心指导



化学工业出版社

徐晓燕◎等编著

同仁医院
妇产专家奉献

孕期保健 护理全书



孕前准备



孕期基本知识



10月孕期护理



顺利分娩



产后护理方案

- 掌握完整孕期的生活禁忌
- 感受孕期40周胎宝宝的变化
- 来自妇产专家的精心指导



化学工业出版社

北京

本书既是一本内容全面、阐述科学的优生优育指南，又是一本经典实用、便于查阅的夫妻育儿宝典。凡是准备要孩子的年轻夫妻，或者正在孕育孩子的父母要了解从准备怀孕到孕期保健，从分娩护理到疾病防治等方面的知识，或者要明白产后调养和生育禁忌等方面的问题，都可以在本书中找到满意的答案，得到明确的指导。本书从孕前十个月开始的准备工作直到产妇的后期恢复，按月阐述了胎儿发育成长特点、母体孕期生理变化、孕期营养和保健、养胎护胎与胎教、孕期疾病防治等知识，以期对孕妇做好保健指导，确保母子健康。

本书集合了国内外孕妇保健之精华，内容新颖，图文并茂，融实用性、科学性、通俗性为一体。本书可以帮助孕妇依照科学知识，实现科学调养。

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期保健护理全书/徐晓燕等编著. —北京: 化学工业出版社, 2007. 10
ISBN 978-7-122-01265-4

I. 孕… II. 徐… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第151825号

责任编辑: 郭燕春 陈红艳
责任校对: 蒋 宇

文字编辑: 陈红艳
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张17½ 字数334千字 2008年1月北京第1版第1次印刷

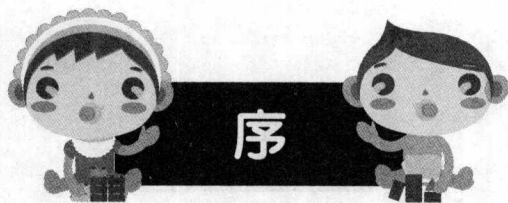
购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



每一对正在孕育或者正准备孕育新生命的小夫妻，往往都怀着复杂的心理：对于自己的小宝宝既充满了期待，又带着惶惶不安的心情，担心自己的宝宝不够聪明，担心自己的宝宝不够漂亮，担心代表夫妻优点的良好基因不能够在自己的宝宝身上发扬光大，忧虑夫妻的缺点如个子矮、不漂亮等基因在自己的宝宝身上得到充分的体现；唯恐自己在孕前、孕期、生产时不能够做得完美以至于耽误了自己宝宝的美好前途。在门诊时经常有一些年轻的夫妻满怀忧虑向我咨询，问题不一而足，但其对于自己后代的担忧之心仍然经常打动我，非常希望有很多的时间和她们交流他们忧虑的话题，但是，我的工作节奏太快，经常是只能回答她们几个问题，而不能使她们满意而去，我时常为此而感到遗憾。

我的同事徐晓燕等医务工作者在工作之余，不辞辛劳，利用业余时间为广大年轻读者编写了一本实用的孕育图书，把这些年轻读者们最关心、最需要解决的问题一一罗列出来给予解答，以飨读者，起到专业医生的作用，令我这个妇产科专业医生也佩服其毅力和奉献精神。

当然，本书并不能包治百病，许多专业的问题仍然需要年轻的准妈妈们去妇产科门诊就诊，我们也希望广大的准妈妈准爸爸们能够生育一个健康漂亮的宝宝。

首都医科大学附属北京同仁医院妇产科主任

翟建军

2007年7月1日



在女性的一生中，孕育一个小生命是一件最为幸福难忘的事情。十月怀胎，一朝分娩，这其中的过程让每一位母亲体会到种种的苦乐酸甜。怎样才能孕育一个健康、聪明、漂亮的小宝宝，是每一对夫妇普遍关心的问题。本书作者结合多年来妇幼保健及妇产科临床护理经验，运用通俗易懂的语言和精美生动的图片，亲切生动地讲述了孕妇和产妇的生理变化以及各时期保健知识。本书突破传统的从怀孕开始的孕妇保健观念，从孕前的十个月就为准孕妇详细讲解如何为怀孕做准备。在第三章孕妇护理，系统讲解了怀孕期间怎样科学孕育。自孕前准备开始讲述，从惊喜的第一个月，一直到怀孕十个月。在每一个月份，都详细讲述了胎儿的生长情况和母体的变化，并在每个不同时期为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪及预防疾病等方面都给予了体贴入微的指导。在第五章产后保健，破除传统坐月子的各种陋习，详细介绍了新妈妈在产褥期身体的变化和科学的护理方法，列出了利于新妈妈产后体形恢复的滋补食谱，以及预防产后疾病的方法。希望对准妈妈们平安、顺利、快乐地完成人生的这一件大事有所帮助。由于时间仓促以及编者水平有限，不足之处在所难免，敬请读者谅解。参加本书编写的还有张欣、刘恩新、高学辉、陈自鹏、夏兴国等。

编者

2007年12月



目 录



第一章 孕前准备

1

- 第一节 第1阶段：孕前10~7个月 2
- 第二节 第2阶段：孕前6~4个月 5
- 第三节 第3阶段：孕前3~1个月 16
- 第四节 第4阶段：孕前1个月~怀孕 24
- 第五节 孕前特别提醒 24



第二章 孕期基本保健知识

29

- 第一节 孕期个人保健 30
- 第二节 孕期医院保健 37
- 第三节 孕期的自我监护 44
- 第四节 孕妇营养与膳食 47
- 第五节 孕期的合理用药 50
- 第六节 胎教 53
- 第七节 妊娠过程中的危险信号 57
- 第八节 妊娠期疾病 60



第三章 孕期护理

67

- 第一节 怀孕1个月(1~4周) 68

第二节	怀孕2个月(5~8周)	78
第三节	怀孕3个月(9~12周)	91
第四节	怀孕4个月(13~16周)	104
第五节	怀孕五个月(17~20周)	110
第六节	怀孕六个月(21~24周)	117
第七节	怀孕七个月(25~28周)	127
第八节	怀孕八个月(29~32周)	140
第九节	怀孕九个月(33~36周)	150
第十节	怀孕十个月(37~40周)	160



第四章 顺利分娩

169

第一节	分娩前的准备	170
第二节	顺利分娩的四要素	176
第三节	临产的征兆	181
第四节	分娩过程及注意事项	182
第五节	轻松无痛的分娩技巧	191
第六节	阴道分娩与剖宫产的利弊	200



第五章 产后护理

203

第一节	产后的日常生活保健护理	204
第二节	产后抑郁症的防治	213
第三节	产后的医院保健	215
第四节	产后常见病症的护理	218
第五节	产后常见异常情况护理	232
第六节	产后营养与饮食	251
第七节	产后怎样恢复迷人身材	258
第八节	产后健体活动	263



孕期

保健护理全书



第一章



孕前准备

不要以为生命的孕育仅仅是十月怀胎而已！全新的生育理念是：在精子和卵子结合那一刻前的10个月，就应该为孕育做准备了。夫妻双方应力求在优身、优时、优境的最佳状态下，让最健康、最富活力的精子和卵子结合，把父母双方的精良基因在受精卵中完美地重组并表达，从而孕育一个健康聪明美丽的孩子。我们的计划就从这里开始……



第1阶段：孕前10～7个月



计划一 选择最佳的受孕时节

爱的种子要在健康时播下。优生学研究证实，科学地选择最佳受孕时机，是减少各种先天性缺陷患儿出生的重要措施。春夏秋冬何时受孕最好呢？

一般来说，冬季不宜怀孕。冬季的空气污染比较严重，而且天气寒冷，不能经常开窗通风，室内有害气体不断增多，空气中的二氧化硫易使人体细胞内的遗传基因、染色体发生异常，从而导致胎儿畸形。三月早春时节也不宜怀孕。因为此时空气中湿度大，温度逐渐升高，助长了各类病毒的繁殖和生长，病毒性疾病发病率明显上升，孕妇感染病毒的机会也增多。此外，早春天气多变，容易受凉。

最佳受孕时间以处在春末夏初的5月份为好。一年中，这个月份春意盎然、万物复苏，人的精力最旺盛，心情也最好。人在此时春心荡漾，有利于夫妻性生活的和谐，容易使女性达到性高潮，以利于优生。另外，在妊娠的最初一段时间里，适宜的气温能给孕妇带来好心情，以减少由于妊娠反应所带来的身体不适。

虽然这个季节属于青黄不接时，大自然能提供的正季食品不多，但由于妊娠初期胚胎较小，需要的营养不多，而母体在冬天的储存已足够提供胎儿前3个月的营养，因此大可不必为此担忧。况且，由于妊娠反应，准妈妈也吃不进太多东西，等妊娠反应结束，胎儿需要大量营养时，就进入了营养来源丰富的秋季。在这个季节里，气候凉爽，蔬菜、水果充裕，这对保证孕妇营养和胎儿大脑发育十分有利。

到了临产期，又正好是春天，孩子出生跨过严寒，避开酷暑。此时天气渐渐暖和，蔬菜、瓜果供应丰富，这为产妇增加营养，顺利地度过产褥期，使身体尽快得到康复提供了有利条件。而且，此后的天气慢慢转暖，婴儿穿衣也逐渐减少，便于护理。待婴儿渐渐长大需要添加大量辅食时，已进入冬令时节，可避免夏天肠道传染病流行高峰。到了断奶时，已是第二年的春暖花开时节，丰富的新鲜蔬菜又不断上市，因此选择这个时节断奶非常有利于孩子的身体健康和智力发育。医学界普遍认为，春末夏初怀孕的婴儿体质好，不易患病。

5月，也正是植物花落结果之时，此时怀孕也非常符合大自然春种秋收的规



律。人本自然之物，在自然规律中孕育下一代就已经迈出了优生优育的第一步。



计划二 准备从环境开始

● 你的居家生活

厨房

厨房是空气污染最严重的场所。孕妇作为家庭主妇，经常要在厨房遭受煎、炒、烹、炸带来的“乌烟瘴气”，不仅会影响自己的健康，一旦有了胎宝宝，也会使他深受其害，甚至会导致畸形。因此，厨房应注意通风良好，计划做母亲的你应尽量少光临厨房，准爸爸应承担起下厨房的重任。

卧室

你的卧室是否有新买的家具或刚刚粉刷过墙壁，如果真是这样你要小心室内甲醛含量。甲醛是一种无色、易溶、有刺激性的气体，长期吸入将危害人体健康。尤其是孕妇及胎儿更为敏感，易使胎儿发育迟缓，新生儿体重下降。因此在装修完的三个月内不要搬入。

客厅

你的客厅应清洁安静，阳光充足，冷暖适宜，空气新鲜并且流通。应坚决拒绝家人或客人吸烟。防止香烟中的一氧化碳、氰化物、尼古丁、烟焦油等有害物质影响胎盘的质量。

● 你的工作环境

办公室

在空调环境的办公室不要连续工作3个小时，学会去户外透透新鲜空气。尽量少接触电脑，即使是别人在使用时也应远离电脑。拥有一部独立的电话机，防止细菌通过“公用电话”的话筒传播。打印机放在空气流通的地方，防止其产生有毒气体，危害健康。

车间

如果你正在从事有害有毒物质工作，经常接触化学物质、超强电磁波、放射线中的任何一种情况，都需要暂时调离工作岗位。因为这些对胚胎不良发育都有举足轻重的影响。在存在高温、噪声、振动，以及铅、汞、镉、砷等放射性金属

的工作环境中，孕妇发生不孕、自然流产、死产、早产的几率明显上升。

● 你的户外活动

场所

避免到人群聚集的公共场所活动，如电影院、火车站、股票交易市场等。人口聚集的地方易感染流感、风疹等传染性疾病，这些地方更是吸烟嗜好者“吞云吐雾”的天地。被动吸烟可增加胎儿流产、早产的几率，可降低胎儿出生时的体重，并使胎儿先天性心脏病发病率明显提高。



计划三 和老公一起制定一个戒烟戒酒的计划

可怕的烟酒

烟草中的化学成分十分复杂，目前所知就有二十多种有毒物质，其中最有害的是烟碱、即尼古丁和3,4-苯并芘及砷等多种物质。孕妇抽烟可影响胎儿发育，甚至出现畸形儿，产妇吸烟还可通过乳汁毒害婴幼儿。

妊娠期间饮酒不仅对胎儿有害，对自身也是有害的。孕妇如果每天喝白酒或啤酒4杯以上，生下的婴儿每百人中有25~30人是心脏畸形，即使不是每天，1周大喝1次，结果也一样。因此孕妇应绝对禁酒。长期饮酒的人性生活可能不正常，长期饮酒的男性多有阳痿，女性则性功能减退。酒精还会影响精子的质量，轻者可导致低体重儿，重者导致胎儿畸形或生出弱智儿；妇女饮酒过多，还会影响女性性腺，使妇女提早出现绝经。

所以，为了孩子的健康，请年轻的准妈妈、准爸爸们禁忌烟酒。可以把宝宝的健康作为你们最好的精神支柱，想象一下就要得到一个健康、聪明的宝宝，任何付出都是值得的。学会慢慢地深呼吸，默默地数数，分散自己的注意力。当别人向你敬烟、敬酒时，一定要委婉而坚决地告诉他：“不，谢谢！为了下一代的健康！”



计划四 孕妇与宠物

小静准备怀孕，因为听说与猫或狗接触会得弓形虫病，为了胎宝宝的健康她不得不痛下狠心与那只和自己早已拥有“母子”般情感的猫咪挥泪告别了。真的必须抛弃猫咪吗？



专家提醒

科学的态度是在怀孕前先去做弓形虫抗体检查，因为宠物对孕妇的危害主要是传染弓形虫病。在医院里这项检查叫做“TORCH”，其结果可以告诉你猫咪可不可以留下。

如果TORCH检验显示已经感染过弓形虫，可以让猫咪留下了，因为女主人体内已经产生了抗体。

如果显示从未感染过，最好暂时先将猫咪寄养给好朋友；如果你真的舍不得，切记碰过猫咪后一定要消毒洗手哦！如果化验结果显示正在感染，你只有先治疗再准备怀孕了。



第二节



第2阶段：孕前6～4个月



计划一 运动的计划

和老公一起制定一个简单而可行的运动计划吧！要知道在这个时期进行运动可是意义非凡的：它可以使你体内激素达到完美调配，使成功受孕更容易；它会让你更健康，更好地控制体重，精力更加充沛；你的胎宝宝也会发育更好、身体更灵活；分娩时，你会更加有力量，会成为表现最棒的妈妈！

● 适合孕前进行的锻炼

锻炼可强健人的体质，健全人的体格，是贯穿人一生的活动。由于两性存在着生理上的差异，因此应选择适当的健身手段。对于女性来说，力量小，耐力相对差，但柔韧性及灵活性较强，因此选择健美操、游泳、慢跑等对体力要求较低的运动较适宜。这类活动对于维持女性的体形有非常好的效果，如健美操把适宜的体育活动与音乐结合起来，使单调、乏味的肢体运动更生动活泼，运动者不易失去兴趣。同时，健美操的运动是全身性的，并有一定的运动强度，能消耗体内过多的脂肪，使其全身及腰背部和盆底部肌肉协调均匀地发展，保持女性健美的体形，维持子宫的正常位置。

● 运动对准妈妈的影响

运动可以改善神经系统的功能，使其反应灵活迅速、准确协调。我们通常在观看体育比赛时，被运动员那精细、微妙的动作所折服，这是其长期刻苦训练的结果，当然常人健身是以健全体魄为宗旨，但经常锻炼则可使肌体反应更敏捷、灵活。锻炼可以消除脑细胞疲劳，提高学习效率以及增强大脑活力，有效推迟大脑细胞的衰老。

运动可以增强心脏功能，使心肌更厚实、肌肉纤维更丰满、心脏收缩更有力量、每次搏动功能输送更多的血液；能使血液中的红细胞、白细胞以及血红蛋白的含量增加，提高血管功能，改善微循环功能。总的说来，可以提高血液的输送氧气和养分的能力。

运动可以提高呼吸系统功能，使呼吸强度加大，呼吸频率减慢，使人体能承受更大强度的运动和劳动负荷；也能使肌肉更加丰满有力，关节更加牢固、灵活，骨骼更加坚硬，韧性更强。通过锻炼可以加强女性骨盆部的肌肉，有助于以后的分娩。

运动可以增加机体的耐受力，这也有利于机体对不良环境的适应，同时也有利于女性的分娩。

● 孕前锻炼的注意事项

锻炼虽能给机体带来许多好处，但是由于不当的锻炼也能使机体受到损伤。为了避免不应有的伤害，在锻炼时应采取积极主动的方式，因人而异、量力而行。同时在锻炼过程中应循序渐进，持之以恒，全面锻炼。

- ① 在开始锻炼前，向医生咨询，告诉他你的过去史以及过去的妊娠并发症。
- ② 制定一个好的锻炼计划，有规律地循序渐进地进行锻炼。
- ③ 穿着舒适的衣服运动。
- ④ 尽量避免危险的运动，如划水和骑马。
- ⑤ 留有充分的时间热身和放松。
- ⑥ 在运动中每10~15分钟测一次脉搏，使脉搏在140次/分以下。
- ⑦ 每天运动时间不少于15~30分钟。
- ⑧ 一旦怀孕了，在变动体位时要加以小心。
- ⑨ 带上老公一起运动。两个人的运动会更快乐，更易坚持，而且喜欢运动的准爸爸的精子质量和数量也会更高。

● 专家特别推荐——散步

妊娠后，孕妇不宜再进行剧烈的体育锻炼，不宜疲劳过度，但也要适当



锻炼。散步是孕妇安全、有效的锻炼方法，无论孕早期、中期、晚期均可以采用这种方法。因此建议准备妊娠的妇女现在就采用这种锻炼方法，一是为孕期散步寻找一条僻静、空气环境好的路线；二是养成一种习惯使得孕期锻炼能顺利进行下去。孕前每天散步应在3千米以上，时间选早餐或晚餐后较为合适。



计划二 打造好“孕期”的饮食计划

● 孕前饮食大盘点

孕前必吃的七大食物

① 小米、玉米。每100克小米和玉米中蛋白质、脂肪、钙、胡萝卜素、维生素B₁及维生素B₂的含量是大米、面粉所不及的。营养学家指出，小米和玉米是健脑、补脑的有益主食。

② 海产品。海产品可为人体提供易被吸收利用的钙、碘、磷、铁等无机盐和微量元素，对于大脑的生长、发育健康，防治神经衰弱，有着极高的效用。

③ 水果。多吃水果对大脑的发育有很大的好处。胎儿在生长发育过程中，细胞不断生长和分裂，需要大量的热量和蛋白质，但细胞生长的每一个步骤，都需要大量天然的有机化合物来促成，这种具有催化作用的特殊物质就是维生素。所以，经常食用水果的人，体内是不会缺乏维生素的。

④ 芝麻。芝麻具有“补气、强筋、健脑”的效果。黑芝麻含有丰富的钙、磷、铁，同时含有19.7%的优质蛋白质和近10种重要的氨基酸，这些氨基酸均为构成脑神经细胞的主要成分，必须随时进行补充。

⑤ 核桃。核桃的营养丰富，其中脂肪占63%~65%，蛋白质占15%~20%，糖占10%左右。据测定，每500克核桃仁相当于2500克鸡蛋或4750克牛奶的营养价值，特别是对大脑神经细胞有益，磷、铁和维生素A、维生素B₁、维生素B₂等营养成分也含量比较高。

⑥ 黑木耳。每100克含糖量高达65.5%，含钙量高于紫菜，含铁量高于海带。所含胶质可以把残留在消化系统的灰尘和杂质吸附集中起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用。木耳还具有滋补、益气、养血、健胃、止血、润燥、清肺、强智等疗效，是孕、产妇的补养品。

⑦ 花生。花生具有极易被人体吸收利用的优质蛋白。花生产生的热量高于肉类，是牛奶、鸡蛋无法与之媲美的。花生中还富有各种维生素、糖、卵磷脂、人体必需的精氨酸、胆碱等。孕妇可经常食用花生仁（其红衣可治疗贫血，不可

抛弃)。

孕前十四种食物不宜多吃

① 含咖啡因的饮料和食品。咖啡、可可、茶叶、巧克力和可乐型饮料中均含有咖啡因。计划怀孕的女性或孕妇大量饮用后，均会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等症状。咖啡因还会通过胎盘进入胎儿体内，刺激胎儿兴奋，影响胎儿大脑、心脏和肝脏等器官的正常发育，使胎儿出生后体重较轻。因此，建议计划怀孕的女性与已经怀孕的孕妇尽量少吃此类食品。

② 辛辣食物。辣椒、胡椒、花椒等调味品刺激性较大，多食可引起正常人便秘。若计划怀孕的女性或已经怀孕的孕妇大量食用这类食品后，同样会出现消化功能的障碍。因此，建议您尽可能避免摄入此类食品。

③ 饮酒。科学研究证明，酒的主要成分是乙醇，乙醇能使身体里的儿茶酚胺浓度增高，血管痉挛，会导致男性睾丸发育不全，甚至使睾丸萎缩，生精功能就会发生结构改变，睾丸酮等雄性激素分泌不足，会出现声音变细，乳房增大等女性化表现。总而言之，男性易发生不育，即使生育，下一代发生畸形和智力低下的可能性也较大；女性可导致月经不调、闭经、卵子生成变异、无性欲或停止排卵等。

④ 糖。糖在人体内的代谢会大量消耗钙，孕期钙的缺乏，会影响胎儿牙齿、骨骼的发育。糖不是基本的营养物质，但会造成孕妇超重。

⑤ 味精。味精的成分是谷氨酸钠，进食过多可影响锌的吸收，不利于胎儿神经系统的发育。

⑥ 胡萝卜。含有丰富的胡萝卜素、多种维生素以及对人体有益的其他营养成分。美国新泽西州罗特吉斯医学院的妇科专家研究发现，妇女过多吃胡萝卜后，摄入的大量胡萝卜素会引起闭经和抑制卵巢的正常排卵功能。因此，欲生育的妇女不宜多吃胡萝卜。

⑦ 向日葵子。葵花子的蛋白质部分含有抑制睾丸成分，能引起睾丸萎缩，影响正常的生育功能，故育龄青年不宜多食。

⑧ 大蒜。多食大蒜克伐人的正气，还有明显的杀灭精子的作用，育龄青年如食用过多，对生育有着不利的影响，故不宜多食。

⑨ 烤羊肉。有人发现爱吃烤羊肉的少数妇女生下的孩子患有弱智、瘫痪或畸形。经过调查和现代医学研究，这些妇女和其所生的畸形儿都是弓形虫感染的受害者。当人们接触了感染弓形虫病的畜禽并吃了这些畜禽未熟的肉时，常可被感染。

⑩ 毛棉籽油。长期食用毛棉籽油，可使人患日晒病，表现症状为晒后发作，全身无力或少汗皮肤灼热、潮红，心慌气短，头昏眼花，四肢麻木，食欲减退。



更严重的影响是对生殖系统的损害。成年男子服用毛棉籽油的提取物棉酚40天，每天60~70毫克，短期内精子全部被杀死，并逐渐从精液中消失；女子则可导致闭经或子宫萎缩。故育龄青年不宜长期食用。

⑪ 人参、桂圆。中医认为孕妇多数阴血偏虚，食用人参会引起气盛阴耗，加重早孕反应、水肿和高血压等；桂圆辛温助阳，孕妇食用后易动血动胎。因此，建议您食用前谨慎考虑。

⑫ 罐头。罐头食品中含有的添加剂和防腐剂，是导致畸胎和流产的危险因素。

⑬ 油条。油条在制作过程中使用的明矾是一种含铝的无机物。铝可通过胎盘侵入胎儿大脑，影响胎儿智力的发育。铝在体内的增多，还会抑制孕妇对铁质的吸收，可加重贫血。因此，孕妇也应尽量避免食用此类食品。

⑭ 火锅。火锅在短时间内的加温并不能将存在于肉类中的致病菌或寄生虫完全消灭，同样易使孕妇感染弓形虫病。

● 适合不同准孕妇的推荐食谱

普通人的食谱

奶油牛舌

【原料】牛舌400克，马铃薯400克，红萝卜200克，海带1片，大蒜1个，豌豆荚100克，味精适量，麻油1大匙，水4杯，盐、奶油各少量。

【做法】1. 牛舌应洗净，放入充分的热水中煮，外皮呈白色后就取出，用菜刀把白色外皮削切干净，切2厘米见方的丁。

2. 马铃薯、红萝卜切成较大块的丁，配合牛舌。大蒜切薄片。

3. 平底锅下麻油加热，按顺序放牛舌、马铃薯和红萝卜下去炒，炒完取出置于容器。

4. 锅内放少量的水、味精、奶油煮化后，加海带、牛舌、马铃薯、红萝卜，用小火煮2小时，有时要搅拌一下。

5. 完成前加豌豆荚，下盐调味。

【营养特点】强腰补肾，含有丰富的优质蛋白质、脂肪。

榨菜鸡丝汤

【原料】榨菜40克，鸡翅肉80克，竹笋50克，木耳少量，水或高汤4杯，盐1小匙，料酒1大匙，麻油少量。

【做法】1. 把榨菜外侧的红辣椒粉洗去切丝。

2. 生的鸡翅从骨头上剥开肉，切丝后洒少许料酒腌制。
3. 竹笋纵切两半，切丝。木耳泡软洗过后切丝。
4. 锅内放高汤烧开，放入鸡肉丝，除去表面的浮沫。改成中火，加竹笋、木耳，再放榨菜，煮1~2分钟。用盐、酒、麻油调味，关火。

【营养特点】味道鲜美，汤清爽口。含有丰富的优质蛋白质及多种维生素。

肥胖型人的食谱

酸梅茶

【原料】盐渍酸梅40克(中等大小的8~10个)，粗砂糖4大匙，柠檬薄片4片，水4杯。

【做法】1. 酸梅去子，撕成大块的酸梅肉。若是小粒的，就用原来的肉即可。

2. 锅内放4杯水煮开，加入酸梅肉煮5分钟，后再加粗砂糖煮化，即成酸梅茶。

3. 酸梅茶倒入容器加入柠檬薄片趁热服下。

【营养特点】清热解暑，消食健脾，利汗解尿。

金针汤

【原料】干金针菜30克，干木耳2克(泡软约20克)，金针菜泡汤5杯，酒1大匙，盐1小匙，鸭儿菜少量。

【做法】1. 把金针菜硬的根部拿掉，用水洗净，泡在能淹没程度的水中，泡软。取出沥干水分轻轻打结(泡汤要留作高汤用)。

2. 木耳泡软洗净。

3. 锅内放水和金针菜泡汤烧开，加入金针菜和木耳煮5分钟，用盐、酒调味，撒上鸭儿菜。

【营养特点】味道鲜美，热量低，含多种维生素。

神经质型人的食谱

干贝汤

【原料】干贝70克，甜玉米粒3/4杯，红萝卜、豌豆荚各15克，水和干