

孕期营养宝典

孕妈妈全程营养专家指南，全方位关照孕妈妈孕前期、孕期以及产后会遇到的饮食营养问题。简单易学的食谱，为孕妈妈们提供理想的饮食指导。



最新彩色  
完全升级版

*Yun Mama Wanquan Shouce*

# 孕妈妈 完全 手册

14

超值特惠精选★品质生活  
**19.8**  
最新彩色完全升级版

## 全程营养篇

本书主编 卢丽娜 程小萍



## ❖ 主编简介

卢丽娜，广州市第一人民医院妇产科主任医师，广州医学院硕士研究生导师。同时担任中华医学会广东省妇产科学会委员，被评为广州市卫生局优秀科技人才。从事妇产科临床工作30余年，对处理妇产科疑难杂症有自己独到的见解和治疗方法。在临床工作之余，还参加多项科研项目的工作。发表学术论文21篇，主持和参与省、市级科研课题7项。

程小萍，1999年毕业于湖南医科大学临床医学专业，2003年取得广州医学院妇产科临床医学硕士研究生学位。先后在江西省妇幼保健院、北京市和平里医院从事妇产科临床工作。擅长妇产科常见病、多发病的诊治及孕产妇的保健等。



# 同期 热卖





# 孕妈妈完全手册·全程营养篇

## 营养方案·饮食指导

责任编辑：史炎均

项目统筹：徐丽萍 刘湘雯

图文编辑：黄双红

美术编辑：李树香 张丽娟

装帧设计：夏 鹏 韩少杰

文字编撰：邱 丰 程小萍 黄 辉 郭振强 刘 珺 穆 春

拍 摄：于 笑 肖 亮

菜肴制作：陈绪荣菜肴制作工作室

协助拍摄：百年荣记饮食文化发展有限公司

插图绘制：头脑工厂工作室

图片提供：北京全景视觉网络科技有限公司

华盖创意图像技术有限公司

美好景象图片有限公司

达志数码影像有限公司



最新彩图  
完全升级版

*Yunmama Wanquan Shouce*

# 孕妈妈完全手册



日知生活

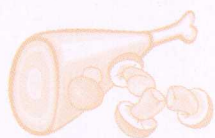
14

《日知生活》编委会 编  
全程营养篇



上海科学普及出版社

试读结束：需要全本请在线购头：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



## 孕妈妈完全手册·全程营养篇

营养方案·饮食指导

### 图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈完全手册·全程营养篇 / 日知生活编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5427-3929-2

I.孕… II.日… III.①妊娠期—妇幼保健—基本知识

②孕妇—营养卫生 IV.R715.3 R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 178760 号

- 出版: 上海科学普及出版社  
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>  
印刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司  
发行: 上海科学普及出版社  
开本: 16 开 (787 × 1092)  
印张: 16 印张  
字数: 330 千字  
标准书号: ISBN 978-7-5427-3929-2/R · 369  
版次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷  
定价: 19.80 元



## 会吃的孕妇最健康

**孕**育和诞生，为“妈妈”这个词语做出了刻骨铭心的注脚。十月怀胎，这是一个漫长而又让准妈妈们感到幸福与艰苦的旅程。在这段旅程中，伴随着幸福喜悦同时到来的，还有各种不安和焦虑的困扰。准妈妈们常会为自己的膳食而犹豫不决，常会为吃什么更科学，怎么吃更有营养而苦恼，也常会为担心宝宝的营养而心神不安。如果准妈妈们懂得一些孕、产期及产后的营养常识，就会舒缓这时期的紧张心情并从容应对，吃出营养和健康。



### 最佳的营养方案

从孕前营养准备、孕期营养指导、孕期常见症状的饮食调养，到产后的营养指导，所有准妈妈怀孕及产后遇到的营养方面的难题，这里都一一搜罗并给予了指导和解答。详细而科学地为妈妈们提供实用的营养指导方案，无论你是怎样的准妈妈，都会从本书中得到无微不至的关照，并打消您在孕育过程中的全部顾虑，让您孕育一个健康、聪明、可爱的小宝宝。



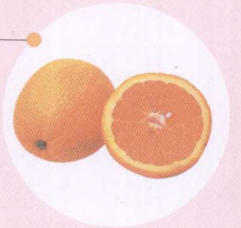
### 最理想的饮食指南

针对孕产妇的营养需要及可能发生的种种妊娠反应和产后疾患，本着“产前补胎，产后补身”的原则，收集了取材方便，简单易学的养生食谱，并对每款食谱的营养成分和功效加以分析，为准妈妈们提供理想的食谱指导。



### 全方位呵护，贴心的指导

从怀孕前的准备、惊喜的第一个月，一直到怀孕第十个月，在每个月份，都详细地讲述了准妈妈科学饮食策略、准妈妈不宜等内容。该吃什么，不宜吃什么，该怎么吃，在每个不同时期都为妈妈们给予了体贴入微的指导。



养育健康聪明的孩子，是所有夫妇的期望。本书将细心地指导准妈妈们充分、全面、合理、科学地摄取营养，全面呵护准妈妈和宝宝在妊娠中的每一天，使准妈妈们愉快地度过您人生中美妙的一段日子。



# 目录

Yunmama Wanquan Shouce  
Quancheng Yingyang Pian

营养方案 · 饮食指导

13 ~ 32

## Contents

孕妈妈完全手册  
全程营养篇

### 第一章

#### 生个优质宝宝 准妈妈营养提前准备

14 现代营养学对孕妇饮食的基本要求

14 能量

15 蛋白质

15 无机盐

16 脂肪

17 维生素

17 维生素A

17 维生素B<sub>1</sub>

17 维生素B<sub>2</sub>

17 维生素B<sub>12</sub>

18 维生素D

18 叶酸

18 尼克酸

18 维生素C

19 维生素E

19 维生素B<sub>6</sub>

19 烟酸

19 糖类







## 20 中医营养学关于孕妇饮食的观点

- 20 根据妊娠月份的不同, 随时更换食谱
- 21 根据季节选择饮食
- 22 因孕安胎的食疗方案

## 23 孕前饮食与营养方案

- 23 孕前的营养需求
- 24 孕前的饮食原则



- 24 蛋白质
- 24 脂肪
- 24 无机盐
- 24 维生素
- 24 洗涤剂
- 24 酒精
- 25 良好的生活习惯

## 25 孕前的注意事项

- 25 提前3个月开始营养储备
- 26 怀孕前需要做哪些营养准备
- 27 什么是叶酸
- 27 叶酸与妊娠
- 28 补叶酸吃什么食物
- 28 叶酸不能滥补
- 29 孕前补钙的重要性
- 29 孕前要做饮食胎教



## 30 孕前不宜

- 30 孕前应禁食用黑棉子油
- 30 孕前应远离化学添加剂
- 30 孕前告别咖啡因食品
- 31 抵制油炸食品
- 31 孕前不宜吃高糖食物
- 32 孕前不宜吃盐类多的食物
- 32 不宜用铝制品烹调食物



# 33~110

## 第二章

## 新生命健康成长 孕妇营养全知道

### 34 怀孕第0~4周饮食与营养方案

### 34 怀孕第0~4周的营养需求

### 35 怀孕第0~4周的饮食指导

### 35 孕妇科学饮食策略

### 35 5个饮食方案缓解孕早期恶心、呕吐

### 37 孕妇可适当多吃黑木耳

### 37 孕妇可适当多吃花生

### 37 孕妇可适当多吃芝麻

### 37 孕妇吃鱼好处多

### 38 孕妇不能吃的四种鱼

### 39 孕妇要适量吃豆类食品

### 40 孕妇要适量多吃嫩玉米

### 41 孕妇要多喝牛奶

### 42 怀孕应多吃香蕉

## 42 孕妇不宜

### 42 孕妇不宜偏食

### 42 孕妇饮食不宜饥饱不一

### 43 孕妇进食不宜狼吞虎咽

### 44 孕妇应少吃刺激性食物

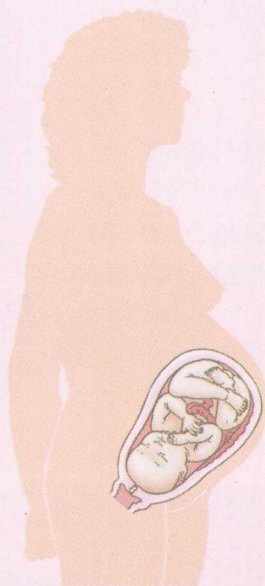
### 44 孕妇不宜过量吃水果

### 44 孕妇吃水果的注意事项

### 46 孕妇不宜多吃菠菜

### 46 孕妇不宜喝茶和咖啡

### 47 怀孕第5~8周饮食与营养方案



47 怀孕第5~8周的营养需求

48 怀孕第5~8周的饮食原则

48 孕妇科学饮食策略

48 孕妇应注意摄入蛋白质

49 孕妇应注意摄入足够的热量

50 孕妇要摄入益智健脑食品

51 孕妇适当补充含铁的食物

52 孕妇吃点野菜好

52 孕妇主要营养素的食品来源

53 孕妇不宜

53 孕妇勿用瓷杯喝热饮

53 孕妇不宜少喝水

53 孕妇喝水“五不要”

55 孕妇饮食误区

55 多吃热补品

55 全吃素食

55 有营养的东西摄入越多越好

56 孕妇要忌口

56 食动物肝脏多多益善

57 多吃酸性食物

57 食用鱼肝油多多益善

57 晚餐吃得越多越好

58 怀孕第9~12周饮食与营养方案

58 怀孕第9~12周的营养需求

59 怀孕第9~12周的饮食原则

59 孕妇科学饮食策略

59 孕妇一定要吃早餐

60 孕妇应多吃粗粮

61 孕妇饮食状况会影响宝宝未来的寿命

61 孕妇要控制体重,以防体

重增加过快

62 8个小窍门帮准妈妈控制体重

62 孕妇可以适量摄入“脑黄金”

63 孕妇应少吃罐头食品

64 孕妇不宜

64 孕妇不宜吃畸形或死因不明的动物性食物

64 孕妇不宜常食用精制米面

64 孕妇不宜过多吃肉

64 孕妇不宜食用过敏性食物

65 孕妇不宜吃方便面

65 孕妇不宜吃久放的土豆

65 孕妇不宜吃油条

65 孕妇不宜过多吃味精

65 孕妇不宜过多吃巧克力和山楂

66 怀孕第13~16周饮食与营养方案

66 怀孕第13~16周的营养需求

66 蛋白质

66 脂肪

67 糖类

67 钙

67 怀孕第13~16周的饮食原则

68 怀孕第13~16周的营养胎教

68 孕妇科学饮食策略

68 孕妇要注意适量补钙

69 合理补钙通常从两方面着手

69 孕妇要注意补铁

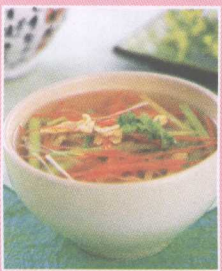
70 补铁应吃什么

70 孕妇要注意补锌

72 补锌应吃什么

72 孕妇要注意补碘

73 孕妇应适量摄入维生素A



- 73 孕妇应适量摄入维生素 B<sub>1</sub>
- 74 孕妇应适量摄入维生素 B<sub>2</sub>
- 75 孕妇应适量摄入维生素 B<sub>6</sub>
- 75 孕妇应适量摄入维生素 B<sub>12</sub>
- 76 孕妇应适量摄入维生素 C
- 77 孕妇应适量摄入维生素 D
- 78 孕妇应适量摄入维生素 E

### 78 孕妇不宜

- 78 孕妇不宜盲目大量补充维生素类药物
- 79 孕妇不宜过量食用高钙食品
- 80 孕妇不宜喝长时间煮的骨头汤
- 80 孕妇不宜多吃冷饮

### 81 怀孕第 17~20 周饮食与营养方案

#### 81 怀孕第 17~20 周的营养需求

#### 81 怀孕第 17~20 周的饮食原则

#### 83 孕妇科学饮食策略

- 83 怀孕应该吃两人的饭吗
- 83 孕妇需适当补充微量元素
- 84 孕妇的最佳零食
- 85 孕妇不应忽视的营养素——水、空气和阳光
- 85 喝孕妇奶粉，方便补充营养

### 87 孕妇不宜

- 87 孕期不可暴饮暴食
- 87 孕妇晚餐三不宜
- 87 孕妇不宜营养过剩
- 88 孕妇不宜吃火锅
- 88 孕妇不宜吃蜂王浆

### 89 怀孕第 21~24 周饮食与营养方案

### 89 怀孕第 21~24 周的营养需求

### 90 怀孕第 21~24 周的饮食原则

#### 91 孕妇科学饮食策略

- 91 孕妇可多吃鳕鱼
- 91 妊娠糖尿病的饮食原则

### 93 孕妇不宜

- 93 孕妇不宜过量食用海带
- 93 孕妇不宜长期食用高脂肪食物
- 94 孕妇不宜长期摄入高蛋白饮食
- 95 孕妇不宜节食

### 96 怀孕第 25~28 周饮食与营养方案

#### 96 怀孕第 25~28 周的营养需求

#### 96 怀孕第 25~28 周的饮食原则

#### 97 孕妇科学饮食策略

- 97 孕妇自制 18 种健康零食
- 98 孕妇可多吃番茄，保健又养颜
- 99 孕妇要合理补充矿物质
- 100 孕妇需要补锌
- 101 孕妇需要补铜
- 102 孕妇不宜
- 102 孕妇不宜多吃人参
- 102 孕妇不宜多吃动物肝脏

### 103 怀孕第 29~32 周饮食与营养方案

#### 103 怀孕第 29~32 周的营养需求

#### 103 怀孕第 29~32 周的饮食原则

#### 104 孕妇科学饮食策略

- 104 孕晚期的营养补充



104 孕妇饮食宜荤素搭配

105 孕妇不宜

105 孕妇不宜食用糯米甜酒

106 怀孕第33~36周  
饮食与营养方案

106 怀孕第33~36周的  
营养需求

106 怀孕第33~36周的  
饮食原则

106 孕妇科学饮食策略

106 孕妇需要补充维生素K

107 冬瓜、西瓜治疗水肿

107 绿豆是孕妇理想的食品

108 孕妇不宜

108 孕妇不宜吃黄芪炖鸡

108 孕妇忌用餐不按时

109 怀孕第37~40周  
饮食与营养方案

109 怀孕第37~40周的  
营养需求

109 临产时的饮食原则

109 孕妇科学饮食策略

109 产前吃巧克力好

110 增加产力的饮食宜忌

## 111~124

### 第三章

## 远离小状况 孕期常见症状的饮 食调养

112 准妈妈孕期常见症  
状及饮食调养

112 孕期恶心、呕吐

114 孕期便秘

116 孕期腹痛

116 血虚型

116 虚寒型

116 气郁型

117 孕期贫血

118 孕期水肿

118 脾虚型

118 肾虚型

118 气滞型

119 推荐饮食调理方法

119 妊娠心烦

119 阴虚火旺型

119 痰火内蕴型

120 肝经郁火型

120 妊娠眩晕

120 肝肾阴虚型

121 气郁痰滞型

121 气血虚弱型

121 胎漏

122 肾虚型

122 气虚型

122 血热型

122 常用食疗方

122 妊娠咳嗽

123 阴虚肺燥

123 痰火犯肺

124 妊娠失音

124 气虚

124 气实





# 125~162

## 第四章

### 新妈妈科学坐月子 产后营养指导

#### 126 产后饮食与营养方案

- 126 新妈妈的营养需求
- 127 新妈妈的营养对乳汁成分的影响
- 129 新妈妈的膳食搭配原则
- 129 补充足够热量
- 129 饮食营养丰富、成分均衡
- 130 膳食清淡、种类丰富、烹调合理

#### 131 产妇饮食调养的原则

- 131 产妇饮食调养的特点
- 131 产后科学饮食策略
- 131 产后何时开始喝催乳汤
- 133 乳汁不足的饮食调理方法
- 135 剖宫产产妇的饮食原则
- 135 适合产妇食用的食物
- 136 产后补血大搜索
- 137 产后宜吃蔬菜水果
- 137 适合产妇食用的蔬菜
- 137 产后吃油菜有什么好处
- 138 产后吃丝瓜有什么好处
- 138 产后宜多吃鲫鱼
- 139 产后新妈妈适宜吃桂圆
- 139 产后新妈妈适宜吃山楂
- 139 产后新妈妈适宜吃橘子

#### 140 产后不宜

- 140 产后不宜滋补过量
- 140 产后鸡蛋不宜吃过多
- 141 产妇不宜吃辛辣、生冷的食物
- 141 产后不宜多吃巧克力
- 141 产后不宜急于服用人参

- 142 产后不宜多喝茶
- 142 产后不宜多喝黄酒
- 142 产后不宜多吃红糖
- 143 产后不宜吸烟喝酒
- 143 产后不宜吃炖老母鸡

#### 144 产后不良体质的饮食调理

- 144 产后阴虚体质的饮食调理
- 145 产后阳虚体质的饮食调理
- 145 产后血虚体质的饮食调理
- 146 产后气虚体质的饮食调理

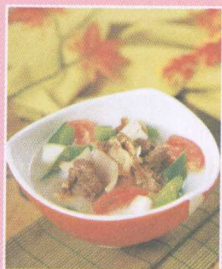
#### 148 产后常见病症的饮食调养

- 148 产后出血
- 149 产后腹痛
- 150 产后恶露不绝
- 151 气虚型
- 151 血淤型
- 151 血热型
- 152 产后乳汁不足
- 154 产后便秘
- 155 产后水肿
- 156 产后发热
- 157 产后身痛
- 157 血虚型
- 158 风寒型
- 158 肾虚型

#### 159 产后小便异常

- 159 气虚
- 159 肾虚
- 160 产伤

#### 160 产后自汗、盗汗



# 163 ~ 255

## 第五章

### 食谱一点通 孕妈妈食谱全攻略

#### 164 孕前食谱

- 164 清炒猪血 / 里脊菱肉 / 胡桃粥
- 165 圆鱼骨髓汤 / 韭菜粥 / 抓炒腰花 / 蜜汁柿子块
- 166 冰镇山药 / 山药羊头 / 蝙蝠莲藕
- 167 一品山药 / 蘑菇鹿鞭 / 猪骨莲藕汤
- 168 拔丝山药 / 核桃仁纸包鸡 / 甜心包
- 169 雄鸡报晓 / 猪肝粥 / 油炸香椿糊 / 家常熬鱼

#### 170 孕早期食谱

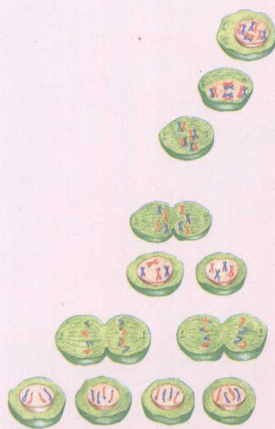
- 170 鲜奶煮鸡蛋 / 炒脆藕 / 菠萝鸡胗
- 171 乌鸡糯米葱白粥 / 烘肉蛋饺 / 鸡丝烩菠菜
- 172 什锦鸡丁 / 元宝肉
- 173 当归鲈鱼 / 八宝菜 / 番茄南泌
- 174 三元蒸鸡 / 青椒牛肉丝 / 砂仁鲫鱼
- 175 雪菜笋片汤 / 豆芽生鱼片 / 猪肝菠菜汤
- 176 小黄鱼汤 / 烩生鸡丝 / 素火腿

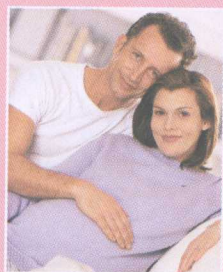
- 177 芝麻粥 / 栗子粥 / 莲子糯米粥 / 鸡丝馄饨
- 178 余脊髓脑汤 / 奶油鹌鹑蛋汤 / 土豆烧牛肉
- 179 清炒鱿鱼卷 / 红烧豆腐 / 菠菜粥
- 180 山药炖鸽 / 栗子白菜 / 五彩虾仁
- 181 水晶菠萝 / 炒豆芽肉丝 / 猪肉烧茄子
- 182 奶汤瓜片 / 葱花蛋汤 / 清汤燕窝
- 183 鱼肉水饺 / 排骨炖豆腐 / 炒肚丝木耳

#### 184 缓解孕早期不适食谱

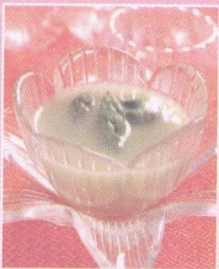
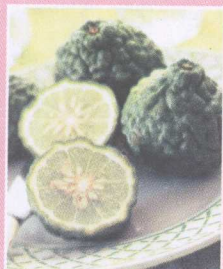
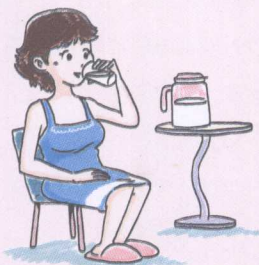
- 184 陈皮卤牛肉 / 鲫鱼香菇汤
- 185 韭菜生姜汁 / 田园之美 / 蛋黄莲子汤
- 186 黄花猪心汤 / 香蕉土豆泥 / 青椒镶饭
- 187 杜仲猪骨汤 / 姜丝炒牛肉 / 牛蒡炒肉丝
- 188 金针菇油菜猪心汤 / 牛肉蔬菜汤 / 菠萝鸡
- 189 巴戟天鸡腿汤 / 北芪红枣鲈鱼 / 大蒜鸡翅
- 190 红薯载鸡 / 破步子蒸鱼 / 白萝卜饼
- 191 橘皮姜丝茶 / 糖醋鲷鱼片 / 香菜萝卜

#### 192 孕中期食谱





- 192 冬菇扣肉 / 糖醋带鱼
- 193 番茄焖牛肉 / 海米海带丝
- 194 琵琶豆腐 / 红绕桂鱼 / 芦笋炒虾仁
- 195 红烧牛肉饭 / 碧绿鱼肚 / 肉末蒸蛋
- 196 赤豆泥饭 / 鸡子面条
- 197 酥炸核桃仁 / 清炒油菜心 / 生炒糯米饭
- 198 炒荤素丝 / 蒜苗炒肉 / 桑仁粥 / 豆浆粥 / 雪里蕻炒肉
- 199 杏仁粥 / 虾仁炒韭菜 / 奶油番茄 / 乌鱼冬瓜汤
- 200 阿胶粥 / 凉拌猪皮冻 / 烩乌鱼蛋
- 201 拌蹄冻 / 木耳肉片汤 / 酱醋羊肝 / 酸辣汤
- 202 鸡蛋黄花汤 / 翡翠豆腐
- 203 烩豆腐 / 清汤绣球 / 麻酱拌水萝卜
- 204 虾仁海参 / 菠菜煎豆腐 / 鸭梨桃仁汤 / 虾仁油菜
- 205 蜜汁藕 / 三样汤 / 香菇白菜 / 水晶土豆
- 206 绿豆萝卜灌大藕 / 素拌土豆丝
- 207 双色水晶 / 香酥鸡 / 松鼠黄鱼 / 蒜苗炒干豆腐
- 208 孕晚期食谱**
- 208 荷包鲫鱼 / 鲜果什锦
- 209 羊肉冬瓜汤 / 三丝汤 / 奶油双珍
- 210 小炒牛肉 / 黄豆排骨蔬菜汤 / 山药煲乳鸽
- 211 萝卜丝炒粉条 / 麻辣豆腐
- 212 拔丝土豆 / 麻辣羊肚丝 / 木耳鸭肝烩
- 213 芥菜粥 / 素烧茄子 / 炆菜花 / 鲜蘑烩鸭腰
- 214 糖醋萝卜 / 双味鸡球 / 肉丝炒鸡蛋
- 215 小窝头 / 莲藕排骨汤 / 黄鱼豆腐
- 216 奶油水果 / 炒绿豆芽 / 二冬芹菜 / 红绕鲤鱼
- 217 双菇苦瓜丝 / 东安子鸡 / 糖醋带鱼
- 218 椒盐排骨 / 凉拌油辣茼蒿 / 凉拌粉皮
- 219 冰糖银耳 / 烩酸菠菜 / 扁豆山药糯米粥 / 炒鸡蓉银耳
- 220 雪花母鸡 / 牛肚补胃汤 / 蛋面
- 221 猪脑鹌鹑羹 / 猪肾粥 / 油炒香菇 / 木耳粥
- 222 栗子鱼肚 / 清炖牛肉汤 / 土豆汤 / 珊瑚白菜
- 223 山药汤圆 / 什锦五香黄豆 / 雪里滚球
- 224 核桃酪 / 蒜薹炒肉丝 / 扒白菜心 / 黄花肉片汤
- 225 姜醋煎茄子 / 海带炖鸡 / 白菜烩蘑菇
- 226 番茄鱼片 / 栗子糕 / 海米炖冻豆腐 / 赤小豆炖鲫鱼



- 227 鲜拌莴苣 / 乌梅粥 / 苦瓜猪瘦肉汤 / 鲜莲银耳汤
- 228 橙味酸奶 / 文武蛋 / 炒姜丝肉
- 229 蛋蓉菜花汤 / 鲜蘑豆腐汤 / 木樨汤
- 230 冬瓜汤 / 清汤百合花 / 糖醋荷包蛋
- 231 清炒蹄筋 / 鱼肉馄饨 / 蜜汁甜藕 / 糖醋排骨
- 232 产后食谱**
- 232 银耳莲子红枣汤 / 鸡丝馄饨
- 233 三鲜豆腐 / 烤什锦菇 / 三鲜汇
- 234 当归枸杞面线 / 南瓜炒肉丝 / 枸杞鸡丁
- 235 黑芝麻猪蹄汤 / 白汁牛肉 / 红烧肘子
- 236 莲子炖猪肚 / 烧牛蹄筋 / 脆爽鲜藕片
- 237 大排蘑菇汤 / 月母鸡 / 炖鳗鱼
- 238 腰花木耳汤 / 首乌黄芪乌鸡汤 / 乌鸡白凤汤
- 239 芪归炖鸡汤 / 韭黄炒鳝鱼 / 团鱼汤
- 240 龟肉汤 / 鲫鱼豆腐汤 / 鲜滑鱼片粥
- 241 奶油鲫鱼 / 干贝芦笋 / 银耳莲子枸杞粥
- 242 羊肚黑豆粥 / 五圆鸡 / 黄芪羊肉汤 / 甜糯米饭
- 243 菜花肉饼 / 海参羊肉汤 / 大补当归酒
- 244 山药鱼头汤 / 米酒蒸螃蟹 / 八宝鸡汤
- 245 红枣布丁 / 清炖羊肉 / 苹果煎蛋饼
- 246 姜汁菠菜 / 老鸭炖猪蹄 / 黄蘑炖小鸡
- 247 什锦蔬菜烩豆腐 / 黄芪茯苓鸡汤 / 清蒸茄段
- 248 爆炒苦瓜丝 / 核桃豆腐丸 / 红酒豆腐
- 249 木耳豆腐汤 / 凉拌海带芽 / 健康早餐
- 250 黄豆香卤海带 / 哈密瓜盅 / 糟鱼肉圆汤 / 香菇鱼片粥
- 251 什锦沙拉 / 九层塔炒牡蛎 / 玫瑰花烤羊心
- 252 鲜鲤鱼汤 / 糖醋卷心菜 / 当归羊肉羹 / 当归煮猪肝
- 253 猪蹄金针菜汤 / 生炒糯米饭 / 蜜饯萝卜 / 鲤鱼煮枣汤
- 254 人参黄芪粥 / 杏仁白糖粥 / 红枣炖兔肉 / 桑葚芝麻面
- 255 杏仁大米酪 / 鲜蘑炒豌豆 / 鸭丝绿豆芽 / 花生仁炖猪蹄



第一章

生个优质宝宝

# 准妈妈营养提前准备



试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)