



孕产妇 营养开胃餐500例

孕妈妈吃得好，胎儿才更健康



吉林出版集团
吉林科学技术出版社
董瑞雪·主编

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养开胃餐 500 例 / 董瑞雪主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-5384-5119-1

I. ①孕… II. ①董… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
②产妇—妇幼保健—食谱 IV. ①TS972. 164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 259466 号

孕产妇营养开胃餐 500 例



主 编 董瑞雪
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 宛 霞 解春谊
模 特 金雨歆 刘佩姝 苑 鑫 卢 莎
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 220千字
印 张 18
印 数 1—10000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85674016 85659498
网 址 www.jltp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5119-1
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前言

Preface

怀孕妊娠是女性一生中最幸福的事情。在自己的身体里孕育一个小生命，是多么令人兴奋的体验。但很多女性朋友都会担心孕期体重增加过多，不补充丰富的营养又怕宝宝发育不良。怎样在孕期兼顾宝宝的需求和自己美丽的身材呢？怎样在产后尽快恢复活力自信？怎样吃才最科学、最合理？在所有孕产知识中，实用性和操作性最强、高效率地融入生活、时刻影响着孕妇的身体健康的，就是关于饮食和营养的知识。

本书将饮食营养知识紧紧结合到孕前至产后的每一时期中，让准备怀孕或已经怀孕的女性朋友可以做到有的放矢地应用这些营养知识，熟练掌握各阶段的营养重点，并能简单直观地学会制作具备这些营养素的主食、菜肴、饮品等，让准备当妈妈的朋友从孕前到产后过得轻松又卓有成效。

本书面向孕产妇，详细介绍了从怀孕前到宝宝降生各个不同阶段的饮食特点，制订出相应的营养科学饮食方案，并配有食谱，让读者轻松烹制，以保证孕妇和宝宝的健康。其中还包括孕期需要补充20多种营养素及其生理特点知识的介绍，在理论上满足孕期女性对于不同孕产阶段的不同营养素的需求。另外，还配有特别增添的“贴心提示”，指导孕期和产后遇到各种情况的应对方法，让各位女性朋友不再一时手足无措。





Part I

孕前营养储备



20 待孕妈妈要加强孕前营养

20 合理搭配是营养的核心

20 要注意孕前营养的储备

21 孕前营养与孩子健康

22 孕前补充叶酸的必要性

23 孕前需要补充热量和营养素

23 热量

23 优质蛋白质

23 无机盐和微量元素

23 脂肪

23 维生素

23 孕前应注意的饮食事项

23 应少吃冷饮

24 忌含咖啡因的饮料

24 忌过度油腻的食物

24 忌生冷或不新鲜的食物

24 忌浓茶

24 少用“熟食”

24 忌发霉的食物

25 忌糖果及巧克力

25 慎食薏米

25 慎选药膳材料

25 慎食马齿苋

25 慎食螃蟹

25 忌食油条

25 慎食任何甜味剂

25 慎食甲鱼

26 少食山楂

26 忌某些药物使用

26 忌辛辣调味料

26 忌照X线

26 忌食咸鸭蛋

27 忌多食胡萝卜

27 忌葵花籽

27 忌香烟、酒精

28 忌减肥药

28 忌食大蒜

28 忌化学药剂

28 忌饮食不均衡





29 瘦弱的待孕妈妈如何改善体质

29 气虚的待孕妈妈怎么吃

30 气虚的待孕妈妈补气食谱

30 ☆人参莲肉汤

30 ☆蒜薹炒腊肉

31 ☆黄芪茶

31 ☆牛奶山药燕麦粥

32 血虚的待孕妈妈怎么吃

33 血虚的待孕妈妈补血食谱

33 ☆南瓜豉汁蒸排骨

33 ☆双红饭

34 ☆参归炖鸡

34 ☆龙眼姜枣汤

35 过重的待孕妈妈如何调整体重

35 女性的体重标准

35 合理控制体重

36 待孕妈妈控制体重食谱

36 ☆芹菜拌黄豆芽

36 ☆蔬菜沙拉

37 ☆山药烧胡萝卜

37 ☆西芹炒腰果

38 ☆醋熘白菜

38 ☆鲜虾芦笋

39 待孕妈妈要重点补充叶酸

39 待孕妈妈怎么补充叶酸制剂

39 怎么吃蔬菜才不流失叶酸

40 叶酸含量比较丰富的食物

41 待孕妈妈补充叶酸营养食谱

41 ☆豆芽卷心菜

41 ☆土豆鸡蛋卷

42 ☆猕猴桃饮料

42 ☆海米拌油菜

43 ☆香菇降脂汤

43 ☆牛奶菠菜粥

44 待孕妈妈要重点补铁

44 待孕妈妈怎么补充铁剂

44 有哪些补铁的食物

45 待孕妈妈补铁食谱

45 ☆麻油猪心

45 ☆人参桂圆炖猪心

46 ☆绿豆芽炒鳝丝

46 ☆肉末炒黄豆雪里蕻

47 ☆雪里蕻冬瓜汤

47 ☆西式炒饭





48 待孕妈妈要补充钙

48 待孕妈妈怎么补充钙

48 哪些食物富含钙

49 待孕妈妈补钙食谱

49 ☆鲜蘑汆丸子

49 ☆牛奶花蛤汤

50 ☆蓝莓酸奶

50 ☆番茄土豆鸡末粥

51 ☆香菇熏豆腐干

51 ☆大枣冬菇汤



52 待孕妈妈要补充蛋白质

52 富含蛋白质的食物

53 待孕妈妈补蛋白质食谱

53 ☆蘑菇炖豆腐

53 ☆家乡蔬菜面

54 ☆鲜贝蒸豆腐

54 ☆姜汁苋菜



55 待孕妈妈要补充矿物质

55 富含矿物质的食物

56 待孕妈妈补矿物质食谱

56 ☆蛋皮饭包寿司卷

56 ☆香菇米饭

57 ☆海鲜面

57 ☆海带炖酥鱼

59 待孕妈妈要补充维生素

59 富含维生素的食物

60 待孕妈妈补维生素食谱

60 ☆碧菠鱼肚

60 ☆玻璃白菜汤

61 ☆连理双味鱼

61 ☆金盏虾仁



孕期营养饮食

64 孕期营养素的摄取

64 碳水化合物

- 64 碳水化合物的特点
- 64 碳水化合物的生理功能
- 65 孕妇缺乏碳水化合物的危害
- 65 碳水化合物的摄入量
- 66 食物中的碳水化合物

66 脂肪

- 66 脂肪的特点
- 66 脂肪的生理功能
- 67 孕妇缺乏脂肪的危害
- 67 脂肪的摄入量
- 68 食物中的脂肪

68 蛋白质

- 68 蛋白质的特点
- 68 蛋白质的生理功能
- 69 孕妇缺乏蛋白质的危害
- 69 蛋白质的摄入量
- 69 食物中的蛋白质

69 维生素

- 70 维生素A
- 71 B族维生素
- 76 维生素C
- 77 维生素D
- 78 维生素E
- 79 维生素K

80 叶酸

- 80 叶酸的特点
- 80 叶酸的生理功能
- 80 孕妇缺乏叶酸的危害
- 81 叶酸的摄入量
- 81 食物中的叶酸





81 矿物质

- 81 钙
- 82 铁
- 84 锌
- 85 硒
- 86 碘
- 87 铜
- 88 锰
- 88 镁
- 89 磷

91 孕早期的饮食营养

91 孕早期生理特点

91 孕早期的营养重点

- 91 补充叶酸
- 91 补充铁
- 91 补充蛋白质
- 92 补充锌
- 92 补充碳水化合物
- 92 补充矿物质和维生素
- 92 补充脂肪



93 孕早期营养食谱

- 93 ☆特色温拌面
- 93 ☆虾肉水饺
- 94 ☆香椿蛋炒饭
- 94 ☆参枣米饭
- 95 ☆山药芝麻粥
- 95 ☆蟹肉丸子
- 96 ☆螃蟹粉丝煲
- 96 ☆蛋丝沙拉
- 97 ☆奶油扒双珍
- 97 ☆银耳鹌鹑大枣汤
- 98 ☆香菇肉粥
- 98 ☆生姜炖牛肚
- 99 ☆黄焖鸭肝
- 99 ☆香酥鹌鹑
- 100 ☆红烧肉
- 100 ☆香菇烧鲫鱼
- 101 ☆砂仁鲫鱼汤
- 101 ☆银鱼炒蛋
- 102 ☆萝卜煲红蟹
- 102 ☆炒马鞍鳝
- 103 ☆番茄炒猪排
- 103 ☆木耳荸荠带鱼汤
- 104 ☆牛蒡炒肉丝
- 104 ☆黄豆猪骨汤
- 105 ☆茄汁味菜牛柳
- 105 ☆蒜茸油麦菜
- 106 ☆青椒肚片
- 106 ☆酸菜棒骨煲
- 107 ☆枸杞双仁炒芹丁
- 107 ☆当归黄芪补血鸡

- 108 ☆山药鱼片汤
- 108 ☆桂花肉
- 109 ☆雪菜肉丝汤面
- 109 ☆排骨莲籽芡实汤
- 110 ☆干炸虾肉丸
- 110 ☆山药红枣排骨汤
- 110 ☆鲜蚝豆腐
- 111 ☆羊奶山药羹
- 111 ☆小米面发糕
- 111 ☆海带猪腰汤
- 112 ☆小豆冬瓜生鱼汤
- 112 ☆精炸子鸡
- 112 ☆猪肝炒油菜
- 113 ☆糖醋黄鱼
- 113 ☆瓜片肉丝
- 114 ☆枸杞牛肝汤
- 114 ☆南海金莲
- 115 ☆红烧鳗鱼煲
- 115 ☆金银花蒲公英汤
- 115 ☆蒜香圆白菜
- 116 ☆红果茶
- 116 ☆烤丝瓜
- 116 ☆腐皮寿司
- 117 ☆莲籽糯米粥
- 117 ☆香油拌耳丝
- 117 ☆比萨三明治
- 118 ☆虾皮烧冬瓜
- 118 ☆麻辣茄饺



- 119 ☆白瓜松子肉丁
- 119 ☆蔬菜汁
- 120 ☆三鲜炒饼
- 120 ☆桂花大枣茶
- 121 ☆核桃酪
- 121 ☆牛肉末炒芹菜
- 122 ☆双耳牡蛎汤
- 122 ☆猪肝汤
- 123 ☆芹菜炒猪肝
- 123 ☆珍珠菜花汤
- 124 ☆虾子菜花
- 124 ☆凉瓜清煮花蛤
- 125 ☆砂仁蒸鲈鱼
- 125 ☆鲜橙粥
- 126 ☆番茄牛尾汤
- 126 ☆五柳海鱼
- 127 ☆凉拌五彩鸡丝
- 127 ☆奶油烩白菜



128 孕中期的饮食营养

128 孕中期生理特点

128 孕中期的营养重点

- 129 补充足够的蛋白质
- 129 加大脂肪摄入量
- 129 增加热能
- 129 摄入足够的维生素
- 130 增加无机盐和微量元素的摄入量



131 孕中期营养食谱

- 131 ☆芝麻酱拌生菜
- 131 ☆奶油卷心菜
- 132 ☆土豆烧牛肉
- 132 ☆罗宋汤
- 133 ☆雪菜炒冬笋
- 133 ☆瘦肉燕窝汤
- 134 ☆淮杞羊腿汤
- 134 ☆鸡肝小米粥
- 134 ☆淮杞炖羊脑汤
- 135 ☆鳝丝打卤面
- 135 ☆猪小肚煲车前草
- 136 ☆黑豆排骨汤
- 136 ☆葡式咖喱鸡
- 137 ☆翡翠蒸酿鹌鹑蛋
- 137 ☆红椒拌藕片
- 138 ☆猪肚汤
- 138 ☆枣圆羊肉汤
- 139 ☆蒜烤什锦蔬菜
- 139 ☆干贝汤面



- 140 ☆香酥柳叶鱼
- 140 ☆牛奶大米饭
- 140 ☆鲤鱼补血汤
- 141 ☆小饭团
- 141 ☆油菜海米
- 142 ☆柴香豆腐
- 142 ☆木耳海参汤
- 143 ☆核桃炖兔
- 143 ☆玉米牛肉羹
- 144 ☆珍珠汤
- 144 ☆糯香排骨
- 145 ☆海带排骨汤
- 145 ☆双红南瓜汤
- 146 ☆土豆鱿鱼汤
- 146 ☆三鲜鳝丝汤
- 147 ☆人参鲍鱼炖鸡
- 147 ☆赤小豆鲤鱼汤
- 148 ☆蟹肉西蓝花
- 148 ☆翠瓜小菜
- 149 ☆大鱼包小鱼
- 149 ☆拔丝山药
- 150 ☆酸甜墨鱼
- 150 ☆蒜薹肉丝
- 151 ☆杏仁瓦片
- 151 ☆白酒蛤仔面
- 152 ☆豌豆荚洋葱鸭血
- 152 ☆海带豆腐汤
- 153 ☆五花东坡肉
- 153 ☆竹筒豆豉蒸排骨
- 154 ☆椒盐三鲜
- 154 ☆鸡胗丝瓜面
- 155 ☆照烧袋饼
- 155 ☆白雪映菜花
- 156 ☆芝麻酸奶奶昔
- 156 ☆胡萝卜苹果汤

- 157 ☆菊花猪肝汤
- 157 ☆银丝羹
- 158 ☆柑橘鲜奶
- 158 ☆香脆凤尾虾
- 159 ☆凤凰萝卜
- 159 ☆素火腿
- 160 ☆萝卜牛腩汤
- 160 ☆玻璃肉
- 161 ☆刺嫩芽烧鲫鱼
- 161 ☆姜汁鸡腿
- 162 ☆海带栗子排骨汤
- 162 ☆小人参饭
- 163 ☆猪肝烩饭
- 163 ☆榨菜肉丝汤
- 164 ☆山楂大米黑枣粥
- 164 ☆银耳花生汤
- 165 ☆决明子绿茶
- 165 ☆金沙炒牛奶

166 孕晚期的饮食营养

166 孕晚期生理特点

166 孕晚期的营养重点

- 167 蛋白质的摄入
- 167 增加钙和铁的摄入
- 167 充足的必需脂肪酸
- 167 热能的提供
- 167 摄入充足的维生素



168 孕晚期营养食谱

- 168 ☆鱼头木耳汤
- 168 ☆鳗鱼饭
- 168 ☆酸甜莴笋
- 169 ☆黑木耳肉羹汤
- 169 ☆绿豆小米粥
- 170 ☆菊花煎鳕鱼
- 170 ☆XO酱爆菇菌
- 170 ☆豆腐皮蛋汤
- 171 ☆椒盐多春鱼
- 171 ☆艾叶羊肉汤
- 171 ☆鲤鱼赤豆汤
- 172 ☆香蜜茶
- 172 ☆白烧蹄筋
- 173 ☆黑芝麻百合
- 173 ☆海苔牛肉
- 173 ☆一品海鲜煲
- 174 ☆糖醋鱼片
- 174 ☆姜汁糯米糊
- 175 ☆桂圆小米粥
- 175 ☆雪花黄鱼羹
- 176 ☆八宝饭
- 176 ☆陈皮绿豆饮
- 177 ☆翡翠奶汁冬瓜
- 177 ☆生菜包鸡



- 178 ☆猕猴桃洋葱汤
- 178 ☆紫苏麻仁粥
- 179 ☆三色毛豆仁
- 179 ☆大枣芹菜汤
- 180 ☆莲籽薏米炖猪骨
- 180 ☆健美牛肉粥
- 181 ☆荸荠木耳煲猪肚
- 181 ☆豆腐皮粥
- 182 ☆胡萝卜牛腩饭
- 182 ☆凉拌茄子
- 183 ☆陈皮海带粥
- 183 ☆清汤鳗鱼丸
- 184 ☆鸡肉粥
- 184 ☆银芽鸡丝
- 185 ☆莲藕排骨汤
- 185 ☆糖醋参鲑片
- 186 ☆番茄鸡片
- 186 ☆冬瓜羊肉汤
- 187 ☆发菜鸡茸蛋汤
- 187 ☆丝瓜仁鲢鱼汤
- 188 ☆空心菜粥
- 188 ☆三丝粥
- 189 ☆牛肉粥
- 189 ☆牛奶土豆蛤蜊汤
- 190 ☆五香鲤鱼
- 190 ☆木瓜花生排骨汤



191 孕期异常与饮食调养

191 妊娠剧吐

- 191 妊娠剧吐的症状和原因
- 191 妊娠剧吐的危害
- 192 妊娠剧吐的饮食调理
- 192 妊娠剧吐调理原则

193 妊娠剧吐调理食谱

- 193 ☆青柠口蘑
- 193 ☆小番茄炒鸡丁
- 194 ☆冬瓜海鲜卷
- 194 ☆砂仁肚条

195 孕期贫血

- 195 ☆孕期贫血的症状和原因
- 195 ☆孕期贫血的危害
- 195 ☆孕期贫血的饮食调理
- 195 ☆孕期贫血的调理原则

196 孕期贫血调理食谱

- 196 ☆何首乌粥
- 196 ☆虾米炒芹菜
- 197 ☆川味糯米饭
- 197 ☆金蛋牛肉煮菠菜



198 孕期便秘

- 198 孕期便秘的症状和原因
- 198 孕期便秘的危害
- 198 孕期便秘的饮食调理
- 198 孕期便秘的调理原则

199 孕期便秘调理食谱

- 199 ☆蛋花肉丝芽菜汤
- 199 ☆荠菜肉馄饨

200 妊娠水肿

- 200 妊娠水肿的症状和原因
- 200 妊娠水肿的饮食调理

202 妊娠水肿调理食谱

- 202 ☆茯苓粉粥
- 202 ☆鲤鱼赤小豆汤
- 203 ☆鲫鱼汤
- 203 ☆鲫鱼羹
- 204 ☆红豆汤圆
- 204 ☆羊肾羹
- 205 ☆山药扁豆糕
- 205 ☆鸭汁粥

206 妊高征

- 206 妊高征的症状和原因
- 206 妊高征的危害
- 206 妊高征的饮食调理
- 207 妊高征的饮食原则

208 妊高征调理食谱

- 208 ☆山药红花萝卜粥
- 208 ☆肉片炒黄瓜
- 209 ☆卤汁茄子
- 209 ☆糟冬笋

210 妊娠糖尿病

- 210 妊娠糖尿病的症状和原因
- 210 妊娠糖尿病的危害
- 210 妊娠糖尿病的饮食调理
- 210 妊娠糖尿病的调理原则

211 妊娠糖尿病调理食谱

- 211 ☆胡萝卜煮蘑菇
- 211 ☆凉拌粉丝





Part3

产后饮食调理

214 月子期恢复机能

214 月子期的生理特点

214 月子期的必备营养素

214 蛋白质

214 钙

215 铁

215 月子期的健康饮食

215 加强B族维生素的摄取

215 控制纤维素的摄取

216 加强必需脂肪酸的摄取

216 不吃含盐量高的食物

216 不吃冰冷的食物

217 不吃酸涩收敛的食物

217 不吃辛辣的食物



217 月子期为瘦身打基础

218 月子期营养食谱

218 ☆鲤鱼汁粥

218 ☆鲈鱼粥

219 ☆茼蒿子粥

219 ☆参味小米粥

219 ☆花生红枣粥

220 ☆竹笋肉粥

220 ☆黄豆山药枣粥

221 ☆蜂蜜水果粥

221 ☆罗汉燕麦粥

221 ☆大枣莲籽百合粥

222 ☆乌鱼粥

222 ☆补气润肤鲜鱼粥

223 ☆虾皮香芹燕麦粥

223 ☆香菇肉粥

224 ☆榛子杞子粥

224 ☆麻油蛋包面线

225 ☆猪肉鲜虾饺

225 ☆咸鱼饭包



- 226 ☆素花炒饭
- 226 ☆红汁番茄米粉
- 227 ☆什锦豆瓣干拌饭
- 227 ☆红薯炒玉米
- 228 ☆酸辣冬瓜汤
- 228 ☆腐乳豆腐羹
- 229 ☆鲜蘑豆腐汤
- 229 ☆奶油白菜汤
- 230 ☆酸辣肚丝汤
- 230 ☆鸡丝拌银芽
- 231 ☆豆干炒芹菜
- 231 ☆黄豆炖排骨
- 232 ☆鲜笋嫩鸡汤泡饭
- 232 ☆清蒸鲷鱼
- 233 ☆香菇豆腐汤
- 233 ☆荷叶知母茶
- 234 ☆金银豆腐
- 234 ☆鲫鱼炖蛋
- 235 ☆猕猴桃汁
- 235 ☆哈密瓜降火奶昔
- 235 ☆菠萝芹菜汁
- 236 ☆蛋奶蔬果汁
- 236 ☆雪梨奶露



- 236 ☆橙汁冲米酒
- 237 ☆明目果汁
- 237 ☆牛奶南瓜汁
- 237 ☆卷心菜梨汁
- 238 ☆香蕉杂果汁
- 238 ☆嫩肤舒压果汁

239 哺乳期补足营养

239 哺乳期的生理特点

239 听听专家怎么说

- 239 热能
- 239 蛋白质
- 240 脂类
- 240 无机盐
- 240 维生素

241 哺乳期的饮食禁忌

- 241 抑制乳汁分泌的食物
- 241 刺激性的食物
- 241 油炸食物、脂肪高的食物
- 241 香烟
- 241 药物
- 242 过敏食物





242 乳汁不足怎么办

243 哺乳期营养食谱

243 ☆山药红花胡萝卜粥

243 ☆双豆山楂大枣粥

244 ☆山药黑米粥

244 ☆绿豆莲籽荷叶粥

245 ☆牛奶粥

245 ☆小米鸡蛋红糖粥

246 ☆蒜泥海带丝

246 ☆黑芝麻糙米粥

247 ☆山药萝卜粥

247 ☆花生粳米粥

248 ☆柏子仁粥

248 ☆龙眼栗子粥

249 ☆金银花粥

249 ☆麦冬竹叶粥

250 ☆菊花粥

250 ☆银耳竹荪汤

251 ☆山楂瘦身汤

251 ☆百花百果汤

252 ☆雪菜豆腐汤

252 ☆竹荪莲籽汤

253 ☆虫草乌鸡汤

253 ☆莲籽百合桂圆汤

254 ☆低脂罗宋汤

254 ☆豆腐酒酿汤

255 ☆冬瓜绿豆汤

255 ☆花生鸡脚汤

256 ☆黄瓜拌蜆丝

256 ☆花丁群聚

257 ☆三色冬瓜丝

257 ☆清拌苦瓜丝

258 ☆麻酱拌四季豆

258 ☆番茄豆腐

259 ☆木瓜炖鱼

259 ☆姜丝枸杞炒山药

260 ☆番茄醋拌海带丝

260 ☆菠菜粉皮

261 ☆冰凉鲜果

261 ☆草莓薏米优格

262 ☆什锦水果羹

262 ☆苹果芦笋汁

263 ☆排毒润肠果汁

263 ☆苹果甘蔗汁

263 ☆西芹菠菜汁

264 产后营养瘦身

264 何时开始产后瘦身

264 饮食瘦身的前提条件

264 少食脂肪

264 额外的油脂不要加

264 省略油葱和肉末

265 单点菜肴不过量

265 西餐点菜有诀窍

265 忌甜味饮料

265 水果垫底



265 产后安全减重运动

- 265 初步恢复运动
- 266 哪些运动适合产后妈妈
- 266 健身运动的注意事项
- 266 适合产后妈妈的8种健身运动

268 营养瘦身食谱

- 268 ☆人参山药粥
- 268 ☆美颜瘦身粥
- 269 ☆减肥冬瓜粥
- 269 ☆女贞子冬瓜粥
- 270 ☆百合冰糖银耳粥
- 270 ☆生姜粥
- 271 ☆养血益神粥
- 271 ☆美容三红粥
- 272 ☆鲜香黑芝麻粥
- 272 ☆安眠补脑粥
- 273 ☆山药枸杞粥
- 273 ☆降脂排毒粥
- 274 ☆养阴黑白粥
- 274 ☆豆浆粥
- 275 ☆生炒四丝
- 275 ☆酸甜萝卜
- 276 ☆大枣蛇床子粥
- 276 ☆黄花菜瘦身粥
- 277 ☆面包托煎蛋
- 277 ☆橘羹汤圆



- 278 ☆五彩果醋蛋饭
- 278 ☆香菜黄豆汤
- 279 ☆百合煮香芋
- 279 ☆凉拌玫瑰大头菜
- 280 ☆法式洋葱汤
- 280 ☆酸辣黄瓜
- 281 ☆四宝菠菜
- 281 ☆炒竹笋
- 282 ☆芥末香菜
- 282 ☆清炒韭黄
- 283 ☆甩袖汤
- 283 ☆莼菜鸡丝汤
- 284 ☆芦荟菠萝苹果汁
- 284 ☆柠檬汁拌水果
- 285 ☆酸奶香蕉奶昔
- 285 ☆芹菜雪梨汁
- 286 ☆生菜苹果汁
- 286 ☆优格麦果泥
- 287 ☆草莓综合果汁
- 287 ☆胡萝卜苦瓜汁
- 287 ☆苹果生菜汁

