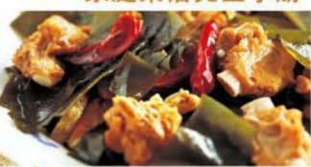


家庭菜谱完全手册



孕产妇营养食谱

8000例

2000道菜+2000个营养知识+2000个专家提示
+2000个饮食宜忌

策划·编写 犀文圖書

- ☐ 全面系统、科学实用、经济实惠
- ☐ 烹饪技法、美味佳肴、健康营养



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

营养专家
审读推荐
附赠 DVD

家庭菜谱完全手册

孕产妇营养食谱

8000例

策划·编写 库文图书

图书馆
藏书章



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养食谱8000例 / 犀文图书编写. — 杭州 :
浙江科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5341-4374-8

I. ①孕… II. ①犀… 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(2012)第000361号

书 名 孕产妇营养食谱8000例
编 写 犀文圖書

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail:wq@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 24
字 数 580 000
版 次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4374-8 定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向印刷厂调换)

责任编辑 宋 东 王 群 王巧玲 责任印务 徐忠雷
责任校对 刘 丹 赵新宇 李骁睿 责任美编 孙 菁



Preface

前言

中医学认为，“人与天地相应，与日月相参”，自然界气候的变化，时时影响着人的身体，孕妇更容易受影响。因此，随着胎儿在孕妇体内的生长发育，其对营养的需求会不同，故孕妇的饮食不应千篇一律，应根据胎儿的发育，选择适宜的饮食。

从妊娠开始至分娩，以及整个哺乳期，母体要经历一系列的生理、心理改变。在此期间，母体不仅要供给自身生理变化所需要的营养，还要供给胎儿生长发育所需要的营养。孕、产妇的营养不仅关系到自身的健康，而且影响着胎儿，乃至婴儿的健康发育和成长。因此，孕期饮食应以孕妇健康和胎儿发育为宗旨，注意平衡膳食，补充营养，不应只顾自己的饮食爱好和体形的胖瘦。

所谓平衡膳食，是指每餐或每份膳食中，各营养素之间要比例合适，即摄入热量适宜，营养素之间比例适当，并含有丰富的矿物质，如钙、铁、锌、碘，以及维生素，尤其是维生素C、维生素E及叶酸。

早期养胎气——据古代医学家孙思邈《千金要方》“逐月养胎法”的看法，在孕早期，胎未有定形，不宜服食药物，重在调心。饮食方面要注意饥饱适中，食物要清淡，饮食要精熟，宜清热、滋补而不宜温补，否则会导致胎热、胎动，容易流产。

中期助胎气——孕中期，胎儿成长迅速，要调养身心以助胎气，孕妇要动作轻柔，心平气和，太劳会气衰，太逸会气滞，多晒太阳少受寒，少穿露脐、露臀装。饮食方面要注意味美及多样化，营养丰富，但不能太饱，要多吃蔬果以利于通便。

后期利生产——怀孕后期，多数孕妇会脾气虚，出现水肿，阴虚血热，胎热不安，甚至早产。此期孕妇衣着要宽松，不能坐浴，要行走摇身，心静，不可大怒。饮食要热饮，不食燥热之品。要补气健脾，滋补肝肾以利于生产。

怀孕是女人一生中的一个特殊时期，此时家人要给孕妇更多的关心和呵护，孕妇也要积极适应怀孕后的生活。为了生个健康的宝宝，孕妇的日常保健非常重要。穿衣，要穿一些宽松舒适的衣服；饮食，要注意营养的搭配。本书主要介绍的就是孕妇在怀孕的不同阶段所需要的营养食谱，希望能给孕妇在饮食方面提供良好的参考。

编者

2012年3月



目录 Contents



第一章 孕前期

2

育龄夫妇孕前饮食四大原则

4

助孕的食物

5

孕前饮食禁忌

6

孕前应注意补充的四种微量元素

7

煮着吃营养更易吸收的四种水果

11

孕前巧用食物排毒

12

孕前营养六主张

素食

14

凉拌黑白双耳 | 口蘑油菜

15

辣椒芋丝 | 酸甜花椰菜
炒洋葱 | 清炒包心菜

16

冬瓜盅 | 干酱茭白
四珍小白菜 | 茭白炒蚕豆

17

油菜豆腐丸 | 咖喱酸辣白菜
美味腐竹 | 番茄豆腐羹

18

竹荪鲜菇汤 | 蒸瓢茄子
洋姜胡萝卜浓汤 | 双冬鲜豇豆
粉蒸芋头 | 香辣绿豆芽

19

鲜蘑炒毛豆 | 芥蓝腰果炒香菇
五圆蒸南瓜 | 百参膏
南瓜羹 | 南瓜金针菇汤

20

酱烧冬瓜条 | 菠菜西洋参汤
白菜豆腐汤 | 银耳冬瓜汤
蘑菇豆腐汤 | 油豆腐烧油菜

21

自制臭豆腐 | 铁扒豆腐
青红椒煮土豆 | 烧豆腐
鲜荷赤豆汤 | 回锅豆腐

22

黑木耳娃娃菜 | 玉米蘑菇小炒
糯米糖藕 | 荷梗薄荷薏米汤
北菇炖菜胆 | 生姜红薯芥菜汤

23

白菜炒豆腐 | 椰香西兰花
咖喱果蔬 | 卤汁面筋

24

水晶海藻 | 凉拌黑木耳
长寿菜 | 葱烧木耳
海带芽什蔬汤 | 豆苗浓汤

25

决明烧茄子 | 海带紫菜瓜片汤
丁香海带萝卜汤 | 凉拌黄瓜
南瓜杏仁汤 | 拔丝红薯

26

黄瓜拌素鸡 | 黄芪猴头菇汤
鱼香菠菜 | 三色芦笋
香菇豆腐汤 | 发菜金菇汤

27

玉米花菜汤 | 手撕包菜
水煮腐皮卷 | 白菜金菇汤
炒白花藕 | 山楂玉米粒

28

奶香芹菜汤 | 醋熘白菜
炒土豆丝 | 酸菜藕片
炒鲜芦笋 | 马蹄木耳汤

29

黄瓜三丝汤 | 番茄腐竹汤
淡菜炒笋尖 | 金针菇番茄汤
粉蒸胡萝卜丝 | 平菇豆芽汤

30

莴笋豆浆汤 | 素三丝豆苗汤
绿豆芽青椒汤 | 菠菜蛋汤
佛手三丝 | 番茄丝瓜汤

31

百花酿香菇 | 蕨菜炒香菇
芥末双耳 | 白雪银耳汤

32

冬笋香菇 | 雪菜腰果
珍珠白玉汤 | 萝卜鲜橙汤
太极芋泥 | 黄瓜卷

33

什锦茄子 | 醋椒冬瓜
南瓜蔬菜淡奶汤 | 芦笋拌冬瓜
春意盎然 | 酸菜粉丝汤



34

扒双冬 | 甜辣藕片
香菇茭白汤 | 油焖茭白
马蹄甘蔗萝卜汤 | 薏米绿豆南瓜汤



35

地三鲜 | 凉拌马蹄
桂花萝卜汤 | 香辣土豆块
杂菜汤 | 双枣元菜

36

香菇面筋胡萝卜香菜汤 | 陈皮萝卜汤
凉拌菠菜 | 花生米拌包心菜
水果色拉 | 三色色拉

37

蔬菜蛋黄汤 | 萝卜笋丝汤
白菜丝拌紫菜 | 糖醋嫩藕
锡纸烤紫薯 | 冬瓜绿豆汤

38

生煸荷兰豆 | 银花四季豆
银丝菠菜 | 桑葚红枣汤
菊花胡萝卜汤 | 白菜粉丝汤
什锦素珍汤 | 双萝翠芹汤

39

香菇板栗 | 雪菜黄豆节瓜汤
空心菜玉米粒汤 | 双仁煮豆腐
节瓜芋头汤 | 豆腐葱花汤
红枣白菜干豆腐皮汤 | 黄豆芽炖豆腐

40

豆蓉菊花盏 | 葱豉豆腐汤
素笋汤 | 白灼西生菜
酒醉冬笋 | 炆炒西葫芦
脆皮山药球 | 三丝苋菜汤

41

菠菜鲜笋汤 | 芝麻海带冬瓜汤
玉米香菇汤 | 金针菇萝卜汤
香菇炒西蓝花 | 凉拌面筋
鸡腿菇炒莴笋 | 干炸平菇

42

油焖花菇 | 银耳豆腐羹
红椒南瓜汤 | 地中海蔬菜汤
咖喱绿豆汤 | 干丝黄豆芽汤
麻香云南小瓜 | 虾米拌嫩黄瓜

43

奶油番茄汤 | 芥菜魔芋汤
香菇冬瓜汤 | 燕窝炖荔枝
芙蓉豆腐汤 | 红枣女贞子花生汤
炒黄花菜 | 奶酪土豆片

44

上汤娃娃菜 | 田园蔬菜汤
烧四宝 | 橘汁豆腐盅

水产品

45

豆腐鱼糜蔬菜汤 | 淮杞红枣鱼头汤

46

鲫鱼南瓜苗汤 | 人参茯苓鱼肚汤
番茄鱼丸豆腐汤 | 乳香黑鱼汤

47

红烧黄花鱼 | 丝瓜鲜菇鱼尾汤
新法蒸鳊鱼 | 香菜豆腐鱼头汤

48

虾仁韭菜 | 河虾烧墨鱼
海鲜黄瓜汤 | 花瓣鱼丸汤
芥菜生姜鱼头汤 | 虾仁鸡蛋白菜汤



49

平锅福寿鱼 | 暴腌小黄鱼
水煮鱼片 | 马蹄海蜇汤
浓汤裙菜煮鲈鱼 | 豆芽蛤蜊瓜皮汤

50

砂仁胡椒鲫鱼汤 | 平菇菠菜鲫鱼汤
萝卜丝拌蜇皮 | 汤泡鱼生
草鱼鸡蛋汤 | 番茄鱼片汤

51

佛手瓜乌江鱼头汤 | 冬笋炒鳊鱼
蟹柳烩豆腐 | 番茄鱼片
虾仁豆腐小丸子 | 粉丝虾米节瓜汤

52

红花黑豆鲑鱼汤 | 鱼云豆腐汤
煎封鲳鱼 | 潮州大鱼丸
潮州蒸鱼 | 清蒸鲤鱼

53

黄瓜姜丝海蜇 | 虾丸银耳汤
煎糟鲳鱼 | 酸辣鳝丝汤
丝瓜虾皮蛋汤 | 椒盐鱼条
咸鱼蒸茄子 | 萝卜海蛎汤

54

清补凉鲫鱼汤 | 菜干豆腐咸鱼头汤
百合扇贝香菇汤 | 银蹄海参
银带鱼丸汤 | 苋菜鲫鱼汤
秋水芙蓉 | 红枣花生鲫鱼排骨汤

55

萝卜鱼头汤 | 板栗鲜贝饭
天麻芸豆蛤蜊汤 | 天麻鱼头汤

滋补良膳

56

清蒸酥肉 | 江南百花鸡

57

蒲瓜腰片汤 | 冬瓜鸡汤
南瓜炖牛肉 | 霸王花猪肉汤
罗汉果菜干鹌鹑汤 | 白果腐竹土鸡汤

58

山药蝎子煲山龟 | 山药乌鸡汤
瓦罐鸡汤 | 枸杞子蒸猪肝
麻辣猪肝薯片汤 | 蒜泥白肉

59

宫保肉丁 | 杏仁青胡萝卜汤
黄瓜肉丁 | 香芋烧花肉
腐竹拌牛肉 | 水晶猪皮冻

60

熟地首乌兔肉汤 | 灵芝瘦肉汤
霸王花猪骨汤 | 清煮里脊
荔枝干贝老鸭汤 | 板栗烧排骨

61

豇豆烧白肉 | 淡菜酥腰
绿豆芽肉丝 | 生地蚝豉汤
肉末竹笋 | 佛手瓜猪腰汤

62

胖大海猪肺汤 | 花生香菇猪蹄汤
园林香液鸡 | 芋头香菇牛肉汤
广州文昌鸡 | 干煸鸡

63

黄瓜炒猪肝 | 客家三杯鸡
豇豆排骨汤 | 莲藕猪骨汤
千层猪耳 | 清炖牛肉

64

豌豆蛋黄花菜汤 | 紫菜虾米猪骨汤
赤豆苹果鸭汤 | 可乐排骨
红枣香菇鸡汤 | 枸杞子滑溜肉片

65

黑木耳番茄蛋花汤 | 太极肉丝
豉香青蒜猪耳 | 白果排骨汤
鱼香肉丝 | 黑木耳炒肚片

66

陈皮炒猪肝 | 腊味炒茭白
茅根猪肉汤 | 杂菜炒猪耳
酸笋豇豆炒肉 | 山药核桃仁羊肉汤

67

枸杞子鹿茸乌鸡汤 | 核桃党参乳鸽汤
板栗瘦肉汤 | 腊肉蒸香芋丝
茶树菇蒸牛肉 | 南瓜红枣排骨汤

68

淮参百合炖猪肺 | 绿豆茯苓老鸭汤
当归枣仁猪心汤 | 西洋参田七鸡汤
瘦肉果蔬养生汤 | 淮杞玉竹牡蛎汤

69

天麻老鸭汤 | 香菇糯米粉蒸排骨
荷叶瘦肉汤 | 玄参生地乌鸡汤
沙参玉竹老鸭汤 | 酸菜蒸肉

70

健脾板栗汤 | 玉米汁鲫鱼汤
黄花菜蒸腰花 | 绿豆排骨汤
梅子蒸排骨 | 竹蔗萝卜猪骨汤

71

银耳百合鸽蛋汤 | 腐乳排骨
南乳梨汁香焗骨 | 红枣茶树菇排骨汤
姜醋猪蹄 | 赤豆花生鹌鹑汤

72

鸡血藤煲乌蛇 | 姜汁杏仁猪肺汤
茶香排骨汤 | 天麻川芎鲤鱼汤
菠萝咕嚕肉 | 首乌核桃鱼头汤

73

双菇豆腐 | 火踵蹄膀
腐皮肉卷 | 灯心草葫芦瘦肉汤

汁饮

74

薯圆美肤糖水 | 杏汁银耳糖水

75

腐竹鹌鹑蛋糖水 | 腐竹板栗玉米糖水
桂圆鸡蛋糖水 | 杨枝甘露
腐竹白果薏米糖水 | 鸭梨雪蛤糖水
海底椰糯米糖水 | 人参莲子羹

76

黑豆奶露 | 黑木耳银耳糖水
杏仁奶糊 | 枸杞子玉米羹
海带北参马蹄汤 | 西瓜莲子羹
鹌鹑蛋桂圆糖水 | 玉米罗汉果糖水

77

菠萝糖水 | 蜜烧红薯羹
银耳红薯糖水 | 鹌鹑蛋云吞皮
甘草红枣糖水 | 薏米冬瓜糖水
杏仁雪梨糖水 | 香滑豆沙汤

78

花生核桃糊 | 花生杏仁露
红糖乌豆蛋糖水 | 银耳西瓜糖水
红薯姜汁糖水 | 板栗羹
水果莲子糖水 | 银耳茶糖水

79

万寿菊炖雪梨 | 红薯南瓜糖水
桂花山药莲藕糖水 | 山药鸡蛋糖水
南瓜杏仁糖水 | 香蕉云吞皮糖水



80

香滑马蹄爽 | 鸳鸯雪梨糖水
蜂蜜鸡蛋汤 | 牛奶窝蛋莲子糖水
百年好合 | 枸杞子芝麻糊

糕点

81

大列巴 | 蜜三刀

82

豌豆琼脂糕 | 圣女果花件蛋糕
芸豆糕 | 驴打滚

83

黏豆包 | 焦圈
糖火烧 | 香煎鸡丝饼

84

潮州韭菜饼 | 炸春卷
板栗糕 | 阳江炒米饼

85

萝卜糕 | 雷州田艾饼
奶黄包 | 脆蛋散
鲜虾拉肠 | 胡椒饼

86

粉饺 | 蔬菜圆子
萝卜饼 | 陕西西瓜冻
打糕 | 水晶虾饺

87

凉蛋糕 | 咸水角
客家腐皮卷 | 南乳蛋散
高丽豆沙 | 蜜桃蛋糕

88

椰子蛋糕 | 紫菜鱼卷
客家茶果 | 萨其马
红枣米糕 | 炸菜角

89

淮凤酥饼 | 咸煎饼
麻糖锅炸 | 豆馅烧饼
重阳糕 | 赤豆蓉煎饼
青团 | 芝麻豆腐饼

90

腰果酥 | 玫瑰豆沙角
琉璃桃仁 | 枸杞子荔枝冻
虾饺皇 | 笑口枣
榴莲蛋糕 | 香软南瓜饼

91

酥皮包 | 佛山盲公饼
老婆饼 | 猪油糕

粥粉米面

92

黑木耳粥 | 洋葱炒米粉

93

芸豆粥 | 艇仔粥
蚝豉皮蛋瘦肉粥 | 竹笋鲜粥

94

香菇养麦粥 | 黑木耳枸杞子猪肝粥
蛤蜊粥 | 海产粥

95

蒜薹黑鱼桂林米粉 | 肠旺面
刀鱼卤面 | 鸭血粉丝汤

96

苏式焖肉面 | 蟹肉伊面
云吞面 | 牛筋丸面

97

排骨粉 | 潮州双丸面
香葱油面 | 五彩米粉面

98

鸡丝银针粉 | 红烧牛腩面
什锦鸡蛋面 | 虾仁伊府面

99

桃仁松子玉米粥 | 红枣糯米粥
银耳鸡蛋玉米粥 | 猴头菇粥

100

咖喱牛肉细粉 | 香菇肉丝炒米粉
阳春面 | 南瓜炒粉

101

叉烧皮蛋粥 | 黑芝麻红枣粥
松仁大米粥 | 菊花双米粥

102

滑蛋牛肉粥 | 草鱼片香菜粥
牛尾粥 | 青菜香菇粥



第二章 孕早期

104

科学饮食助睡眠

105

准妈妈需要的九大营养

106

少食多餐减少祛斑反应

107

孕早期饮食提醒

108

准妈妈必吃的祛斑食物

素食

109

白菜豆腐海带汤 | 油皮蘑菇汤

110

青红椒煮土豆 | 笋焖蕨菜
豆腐三菌汤 | 冬瓜皮蚕豆汤

111

清汤竹笋 | 青菜豆腐汤
香菇青菜汤 | 毛豆丝瓜汤

112

西湖莼菜汤 | 咖喱酸辣花椰菜
豆腐干炒青蒜 | 三色瓠瓜片

113

海带冬瓜紫菜汤 | 冬菜炒荷兰豆
白菜萝卜汤 | 五行蔬菜汤
粉丝豆腐汤 | 西芹百合

114

豆苗口蘑汤 | 百花豆腐
金针菇番茄汤 | 海底椰黑枣汤
法式土豆汤 | 黄瓜竹荪汤

115

豆腐金针菇汤 | 芝麻蒜薹
菠萝莴笋 | 蒜泥苋菜
凉拌洋葱 | 粉丝拌菜梗

116

蒜蓉西蓝花 | 爽口南瓜丝
芥味玉米色拉 | 经典凯撒色拉
蜂蜜胡萝卜 | 原味基地老南瓜

117

紫菜萝卜汤 | 甜辣薯丝
白花藕 | 素炒紫包菜

118

茄子炒豆角 | 四喜黄豆粒
脆熘豆腐 | 丝瓜油条汤

水产品

119

天麻鲫鱼汤 | 蛤蜊蒸蛋汤

120

参贝海鲜汤 | 鸳鸯草鱼
莼菜鲫鱼汤 | 鲜鱼蛤蜊汤

121

萝卜丝鲫鱼汤 | 山药鲫鱼汤
豆腐紫菜鲫鱼汤 | 豆腐萝卜墨鱼汤

122

蛤蜊土豆汤 | 甲鱼汤
海参鸽蛋汤 | 黄瓜黄鳝汤

123

蒜子焖鲑鱼 | 蒸鱼豆花
豉汁蒸鱼头 | 黄花菜蒸鱼

124

红枣北芪炖鲈鱼 | 鲤鱼羊肉汤
鲜蔬滚鱼片 | 海瓜子酸菜汤
赤豆薏米鲤鱼汤 | 葛根排骨鲑鱼汤

125

香菜鱼汤 | 洋葱海鲜汤
清水鱼丸汤 | 蛤蜊芥菜汤

滋补良膳

126

雪梨大豆猪蹄汤 | 鸡骨草瘦肉汤

127

白菜猪骨汤 | 板栗白菜排骨汤
田园腊排汤 | 胡萝卜竹蔗猪腱汤

128

冬瓜海带猪排汤 | 党参西兰花瘦肉汤
白菜干猪肺汤 | 清蒸炉鸭

129

天麻炖猪脑 | 五更牛腩
太爷鸡 | 萝卜焖牛腩

130

板栗焖乌鸡 | 椰汁烩鸡
黄花菜鸡蛋汤 | 罗汉果猪肺汤

131

羊肉清汤 | 金银菜杏仁猪肺汤
蛋卷白菜肉末汤 | 冬菜肉饼汤
火腿火鸭豆腐汤 | 双冬肉丝豆腐汤

132

香菜牛肉丝 | 山药牛肚汤
花生牛蹄筋汤 | 花生猪血汤
烤子鸡 | 山药花生猪蹄汤

133

参麦黑枣乌鸡汤 | 当归黄芪鸭汤
玉米牛腩汤 | 蚌肉冬瓜汤
板栗烧鸡 | 玉米白果猪肚汤



134

玉米胡萝卜排骨汤 | 糖醋酥肉
番茄土豆牛肉汤 | 枸杞子猪脑汤
肉丁黄豆汤 | 猴头菇筒子骨养颜汤

135

滋补姜块羊肉汤 | 苹果雪梨瘦肉汤
太子参猪心汤 | 黑豆猪肝汤
丝瓜咸蛋瘦肉汤 | 白果马蹄猪肚汤

136

酱冬瓜排骨汤 | 扁豆排骨汤
麻仁当归猪肘汤 | 莲子百合瘦肉汤
香菜猪血汤 | 榨菜猪血汤

137

紫菜干贝蛋羹 | 豆腐干炒蒜薹
 黄埔肉碎煎蛋 | 洋葱炒蛋
 骨汁扣双冬 | 土豆焖鸡

138

羊肉萝卜丝 | 水果煎蛋
 鸡蛋香菇韭菜汤 | 脆皮猪大肠
 冬菜猪血汤 | 烧蒸扣肉

139

马蹄腐竹猪肚汤 | 黄精瘦肉汤
 家常肚丝汤 | 板栗芋头鸡汤
 党参天冬老鸡汤 | 黑芝麻赤豆鹌鹑汤



140

白凤豆羊肉汤 | 莲子猪心汤
 猪排炖黄豆芽 | 鸭血烧肥肠
 老火鸡汤 | 猪肝凉拌瓜片
 腐竹丝瓜猪蹄汤 | 雪梨海底椰猪肉汤

141

胡椒南瓜猪肚汤 | 丝瓜瘦肉汤
 竹蔗雪梨猪胰汤 | 苹果杏肉沙骨汤
 雪花鸡汤 | 白芸豆肘子汤
 雪豆蹄花汤 | 芸豆肚片汤

142

玉米蛋黄 | 海参猪肚汤
 杂菜牛腩牛筋汤 | 马蹄玉米葛根扇骨汤
 豉汁蒸排骨 | 莲藕花生鱿鱼筒子骨汤

汁饮

143

橄榄酸梅糖水 | 荷叶糖水

144

枸杞子银耳糖水 | 赤豆红薯糖水
 玉米南瓜糖水 | 萝卜菊花糖水
 莲子菊蛋糖水 | 煮苹果红薯

145

酒酿银耳糖水 | 雪花马蹄珠
 橘酪羹 | 菠萝奶汁糖水
 甜苦杏仁银耳糖水 | 胡萝卜马蹄水

146

红枣银耳金橘糖水 | 鲜奶杨梅糖水
 八宝清凉补 | 燕麦花生糖水
 蒲公英绿豆糖水 | 银耳糖水
 银耳杏仁白果羹 | 苹果川贝糖水

147

川贝雪梨糖水 | 紫米莲子糖水
 川贝炖雪梨 | 红枣绿豆汤
 藕粉汤 | 百合南瓜汤
 橄榄酸梅汤 | 湘莲炖菊花

148

荷叶冬瓜薏米汤 | 水果冷汤
 红枣菠萝汤 | 银耳蜜柑汤
 银耳桂花汤 | 薏米芡实糖水

糕点

149

花生芝麻糖 | 小茶糕

150

萝卜丝酥饼 | 荷叶糯米鸡
 腐乳饼 | 传统崩砂

151

龟苓膏 | 虾仁烧卖
 蜜汁叉烧包 | 菠萝包

152

黄松糕 | 生煎馒头
 猪油百果松糕 | 豆沙酥角

153

桂花糯米藕 | 百合酥
 细沙条头糕 | 桂花糖年糕

154

肉馅油冻粿 | 芝麻核桃油冻粿
柿面糊塌 | 甘露饼

155

火腿肉松卷 | 绿豆团
桂花云片糕 | 番禺鱼卖

粥粉米面

156

红糖小米粥 | 茯苓粥

157

鸡肉皮蛋粥 | 羊肝胡萝卜粥
白果猪肚粥 | 咸骨菜干粥
砂仁粥 | 红枣粥

158

红薯粥 | 果味香米粥
猪肝粥 | 胡萝卜南瓜粥
红枣银耳粥 | 花生冰糖粥

159

芦根竹蔗粥 | 萝卜火腿粥
马蹄胡萝卜粥 | 苋菜小鱼粥
雪梨黄爪粥 | 疏肝梅花粥

160

核桃猪腰粥 | 板栗猪腰粥
鸡肉粥 | 田螺芋头粥
皮蛋猪肝粥 | 排骨蚝干粥



第三章 孕中期

162

孕中期多种营养不可缺

163

孕中期饮食注意事项

164

孕中期饮食细节提醒

165

孕中期健康饮食锦囊

素食

166

人参蜜枣苹果汤 | 胡萝卜炒白菜

167

野生菌汤 | 鸡汁红烧萝卜
三鲜花干 | 糖醋白菜卷

168

花椰菜炒香菇 | 丝瓜炒豆腐
莴笋炒豆腐 | 珍珠花椰菜

169

皮蛋剁椒蒸土豆 | 雪菜拌豆干
凉拌枸杞头 | 蒜茄子

170

鸡蛋色拉 | 清淡西瓜皮
湘味蒸丝瓜 | 糖醋萝卜
芦笋煎豆腐 | 银芽海带丝

171

烧藕丸 | 芦笋玉米番茄汤
拌马齿苋 | 菲菜鸡蛋
蜜汁酿藕 | 蚝油生菜

172

串烧杂果 | 丝瓜炒豆腐
奶酪土豆片 | 荷包辣椒
照烧香蕉 | 玉米粉蒸红薯叶

173

乌云托月 | 蔬菜米汤
果味辣白菜 | 凉笋色拉
豆酱茭白 | 凉拌紫背菜

174

白菜银耳汤 | 花椰菜黄豆汤
粉蒸苋菜 | 麻辣茄条
酱冬瓜条 | 香菇韭菜汤
葱油炒黄豆芽 | 芥菜干丝

175

莴笋炒山药 | 糟香三丝
花椰菜黄豆汤 | 味噌豆腐汤
桃香韭菜 | 茶树菇烧豆腐

176

蒜蓉蒸茄子 | 蒜蓉豆苗
苹果拌黄瓜 | 桂花百合莲子糖水
香菇炒豆芽 | 黄瓜紫菜汤

水产品

177

番茄鱼头汤 | 青蒜鲤鱼汤

178

荷兰豆鱼头汤 | 三文鱼头豆腐汤
番茄蚬子汤 | 红枣芡实黑鱼汤

179

萝卜橄榄鲍鱼汤 | 竹笋虾皮冬瓜汤
干丝鲫鱼汤 | 马蹄野葛菜黑鱼汤

180

滑炒鱼丝 | 丝瓜蚬肉香芋煲
枸杞子烧鲫鱼 | 归参黄鳝
猴头菇炖海参 | 冬瓜煲黑鱼

181

伸筋草当归鲳鱼汤 | 杏仁陈皮蛤蚧汤
黄豆葛根鱼片汤 | 罗汉果焯菜黑鱼汤
陈皮汤浸鲢鱼 | 虾仁海带冬瓜汤
虫草鲍参汤 | 生地冬瓜鲍鱼汤

182

白萝卜三鲜汤 | 白贝豆腐萝卜汤
青箱子鱼片汤 | 茱萸花椒鲤鱼汤
五柳鱼 | 薏米节瓜黄鳝汤
三文鱼田园蔬菜汤 | 三鲜汤

滋补良膳

183

茄子拌丝瓜肉丝 | 羊腰红枣汤

184

薯条牛腩汤 | 青椒焖猪肚
腊味合蒸 | 莲藕花生肋排汤
花生眉豆煲鸡爪 | 红枣玉米排骨汤
桂花猪肚汤 | 鸭梨甜苦杏瘦肉汤

185

冬瓜肉丸汤 | 南瓜排骨汤
山药羊肉汤 | 平菇羊血汤
薏米山药排骨汤 | 双莲煲老鸡

186

猪心红枣汤 | 五福临门汤
淮杞蜜枣煲瘦肉 | 番茄包心菜肉末汤
水晶皮蛋 | 麦芽马蹄牛百叶汤

187

蜜枣麦芽猪胰汤 | 茯苓党参牛百叶汤
白果腐竹猪肚汤 | 桂圆萝卜煲羊肉
茴香蜜枣猪肚汤 | 党参莲子煲鸭盹

188

火腿土豆浓汤 | 牛肉丸萝卜鲜菇汤
苹果银耳瘦肉汤 | 洋葱牛尾汤
猪肺冬瓜汤 | 牛蒡子咸鱼汤

189

杏仁玉竹猪肺汤 | 胡椒猪腱老鸭汤
熟地首乌瘦肉汤 | 蜜枣胡椒猪肚汤
归芪猪蹄汤 | 冬葵通草猪肉汤

190

西洋参芡实排骨汤 | 海带牛腩莲藕汤
山竹猪腱汤 | 姜归羊肉汤
黄芪姜片羊肉汤 | 肉末雷公根汤

191

马齿苋猪肉汤 | 猪肠四神汤
桂圆核桃瘦肉汤 | 金华玉树鸡
浓香酱油鸡 | 柠檬鸡脯

192

腊味蒸滑鸡 | 南乳鸡翅
芝麻茄汁烩鸡脯 | 香菇蒸滑鸡
乌鸡焖鸭掌 | 猪蹄山药养颜汤



193

客家炒鸡 | 山药香菇鸡
土豆蒸鸡块 | 碧绿上汤鸡
火夹鸡片 | 左宗棠鸡

194

乌梅莲叶排骨汤 | 罗汉果瘦肉汤
南瓜海带瘦肉汤 | 青豆蛋黄花椰菜汤
菌菇猪蹄汤 | 蜜枣排骨鲍鱼汤

195

香菇萝卜甜杏猪肺汤 | 丝瓜排骨汤
肉桂生姜猪肚汤 | 高良姜胡椒猪肚汤
鸡内金干姜羊肉汤 | 辣椒银耳瘦肉汤

196

小茴香芝麻牛肉汤 | 甘草肉桂牛肉汤
黑豆独活瘦肉汤 | 翠皮解暑排骨汤
苹果猪骨汤 | 猪肚煲鸡

197

五圆全鸡 | 蒜香鸡
番茄牛肉汤 | 紫菜骨髓汤

198

红楼茄子鸡 | 脆皮鸡
祁红子鸡 | 生蒸太极鸡

199

八宝葫芦鸡 | 花雕鸡
东安子鸡 | 烤香酥鸡

200

油焖鸡腿 | 嫩姜熘鸡片
炸熘童子鸡 | 生煎鸡

201

坛烧肥鸡 | 煨白汁鸡
干炸龙凤腿 | 爆人参鸡片

202

炆糟鸡脯 | 金鸡晓唱
叫花鸡 | 浓香鸡块

203

毛家红烧肉 | 车前子红枣田螺汤
山药百合煲黄鳝 | 蒜子焖猪尾
芡实陈皮猪腰汤 | 番茄酿肉

204

板栗烧肉 | 无锡肉骨头
莲香脱骨鸡 | 火腿穿鸡翅
茄汁烹鸡腿 | 软酥鸡翅肫



汁饮

205

银耳鸽蛋糖水 | 玉竹冬瓜银耳羹

206

罗汉果花茶 | 冬瓜蛋黄羹
苹果枇杷汁 | 椰汁杏仁露
雪梨菊花水 | 红枣桂圆汤
菠萝葡萄羹 | 牛奶花生糖水

207

牛奶汤圆糖水 | 木瓜银耳汤
白果桂花汤 | 马蹄银耳糖水
红薯圆子糖水 | 枣莲炖雪蛤膏
板栗莲藕汤 | 银耳玉米糖水

208

枣莲炖鸡蛋 | 芦荟桂圆汁
冰糖炖雪梨 | 雪梨银耳川贝汤
桂圆西洋参汤 | 薏米冬瓜汤

209

双皮奶 | 赤豆糖水
柚子蜂蜜糖水 | 马蹄雪蛤红枣汤
红枣山药香芋糖水 | 橙子小汤圆

210

菠萝莲子牛奶汤 | 蜜烧红薯糖水
红薯蛋花糖水 | 苹果红薯糖水
黑豆红枣茶 | 红枣鸡蛋汤

糕点

211

岭南光酥饼 | 黑芝麻养发蛋糕

212

徽州饼 | 蟹黄虾子烧卖

莲蕊酥 | 金钩包子

南乳芝麻酥 | 提糖米糕

213

鸡汁生煎 | 小鱼贴饼子

绿豆蓉菊花饼 | 腰果千层酥

214

香甜鸡蛋糕 | 腊肠糯米卷

爽口千层糕 | 百果麻糍

215

藕粉圆子 | 椰香糯米糍

脆皮猪肠粉 | 蝴蝶酥

216

松子饼 | 甜甜圈

黑椒芝麻酥 | 枸杞子红枣糕

粥粉米面

217

桂花红薯粥 | 茉莉花粥

218

蚝子粥 | 冰糖五色粥

肉丸粥 | 烟肉白菜粥

219

青椒瘦肉粥 | 马蹄胡萝卜粥

鱼生粥 | 猪肝绿豆粥

220

银耳八宝粥 | 状元及第粥

四色粥 | 滑鸡粥

221

猪腰胡萝卜粥 | 皮蛋瘦肉粥

蟹柳豆腐粥 | 鱼松粥

猪血粥 | 板栗核桃粥

222

牛奶红枣粥 | 鸭蛋瘦肉粥

生菜鲮鱼球粥 | 红薯西米粥

红薯绿豆粥 | 玉米山药粥



第四章 孕晚期

224

孕晚期营养五需求

225

孕晚期营养调整七原则

226

孕晚期每天所需的食物品种

227

孕晚期科学饮食的两大原则

素食

228

银芽贡菜 | 胡萝卜豆腐丸

229

地耳烧豆腐 | 千层豆腐

凉拌四季豆 | 糖醋金裹银

230

葱花芋艿汤 | 芋艿酸菜汤

三果滋润汤 | 白菜丸子汤

素梨汤 | 七叶瓜土豆汤

231

豇豆炒豆腐干 | 外婆菜炒豆瓣

金针瓜丝 | 豆干炒粉丝

芋头豆腐 | 灵芝莲子丝瓜黑豆汤

232

豆腐泡菜汤 | 炒西兰花

干烧冬笋 | 春雨豆腐汤

瓦罐菌子汤 | 酸辣茼蒿

233

板栗烧菜心 | 葛粉绿豆慈姑汤

冰糖湘莲 | 香菜笋干

白油冬瓜 | 卤香菇

234

烧腐竹 | 蔬菜豆腐泥
四宝煮豆腐 | 杏仁苹果豆腐羹
沙参百合马蹄汤 | 百合绿豆汤

235

豌豆苗豆腐汤 | 三丝炒绿豆芽
山药豆腐汤 | 翻山豆腐
特色水豆腐 | 糟香白芸豆

水产品

236

茼蒿面条鱼丸汤 | 板栗百合生鱼汤

237

香滑鲈鱼片 | 鸭掌海参煲
炒黑鱼球 | 鲜虾香芒盏

238

菠菜鱼丸汤 | 鲫鱼莲藕汤
鲫鱼蛤蜊枸杞叶汤 | 龙鱼烧豆腐

239

罗锅鱼片 | 葱姜海参
雪笋蒸鲳鱼 | 黑豆鱼尾汤

240

红焖草鱼 | 小黄鱼炖豆腐
红烧鲳鱼 | 草鱼豆腐汤

241

紫晶藻鲜虾豆腐汤 | 豌豆虾皮汤
白萝卜鲫鱼汤 | 鱼丸汤
面筋烧牡蛎 | 红蘑虾皮玉米汤

242

姜丝炖鲈鱼 | 白芷多宝鱼汤
糖醋带鱼 | 西芹墨鱼片
鲳鱼补血汤 | 清蒸黄花鱼

滋补良膳

243

黄花菠菜鸡蛋汤 | 香菇猪腰汤

244

番杏牛骨汤 | 番茄牛腩汤
蔬菜羊肚汤 | 黄豆菜干骨头汤

245

酸菜大骨头汤 | 绿豆莲藕猪蹄汤
糯香排骨 | 粉丝羊排汤

246

苦瓜木棉花牛肉汤 | 黄豆芽香菇圆子汤
笋蘑火腿鸽子汤 | 一品豆腐

247

羊肉汤 | 丝瓜猪肉汤
南瓜烧鸡 | 小白菜蛋花汤
黄豆莲藕排骨汤 | 玉米须煲龟

248

草菇排骨汤 | 玉米排骨番茄汤
鸭血豆腐汤 | 藕片瘦肉汤
上汤浸猪肝 | 苍术冬瓜排骨汤

249

芡实瘦肉汤 | 车前草猪腰汤
蛇舌草瘦肉陈皮汤 | 蕲菜瘦肉汤
老黄瓜煲排骨 | 当归生姜羊肉汤

250

芡实陈皮猪腰汤 | 娃娃菜筒子骨汤
麦芽猪胰汤 | 萝卜煲羊腩
淮杞莲藕牛腩汤 | 莲子黑豆煲羊肉

251

山药生地羊肉汤 | 芡实冬瓜猪腱汤
水煮血旺 | 萝卜陈皮瘦肉汤

252

柏子仁首乌瘦肉汤 | 上汤肉丝西洋菜
清补凉煲排骨 | 甜杏排骨汤
大生地绿豆瘦肉汤 | 茜草猪蹄汤

253

马蹄萝卜瘦肉汤 | 菠菜银耳肉片汤
杏仁水果排骨汤 | 陈皮冬瓜瘦肉汤
黄豆木瓜瘦肉汤 | 蜜枣霸王花猪肺汤

254

水煮肉片 | 包心菜肉丸汤
玉竹苦瓜排骨汤 | 莲子芡实瘦肉汤
菊花丝瓜猪胰汤 | 无花果猪腿汤