

中央人民广播电台医学顾问

张湖德 主编

优生保健 最佳食谱

Y OUSHENG BAOJIAN

ZUIJIA SHIPU



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

优生保健最佳食谱

YOUSHENG BAOJIAN ZUIJIA SHIPU

主 编 张湖德

副主编 张 红 桑军荣 马烈光

宋一川 童宣文 任恩发

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 蕊 朱 晶 任韵玲

刘 伟 刘 晗 杨士路

吴武兰 张宝祥 胡行先

高洪宝



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

优生保健最佳食谱/张湖德主编. —北京:人民军医出版社,
2005.10

ISBN 7-80194-855-6

I. 优生… II. 张… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱②产妇-妇
幼保健-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 068272 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:韩 志 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.375 字数:251 千字

版次:2005 年 10 月第 1 版 印次:2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书由著名养生学和营养学专家主编,针对孕产妇的生理特点和胎儿、婴幼儿发育的营养需要,阐述了孕妇营养的基本要求,营养食谱中的常用食物和补益中药;精选了700余首优生保健营养食谱,按妊娠期各月份、各季节及产褥期、哺乳期分类编排。每种食谱包括原料、制作和功效等。所选食谱有的出自中医典籍,有的来源于民间验方,有的是作者的实践经验总结,取材容易,制作简便,保健与优生效果确切。适于育龄夫妇、孕产妇及其家人阅读参考。

责任编辑 杨磊石 韩 志

主编简介

张湖德，山东寿张县人。是北京中医药大学最早从事养生保健的专家之一，现为中央人民广播电台医学顾问，北京中医药大学中医营养保健品研发中心对外联络部主任，中国保健科技学会“中华营养保健菜肴评审与推广活动组委会”专家；兼任北京永南医院副院长，中国驻颜美容学院副院长、客座教授，敦煌美术馆名誉馆长，中国消费者报特约通讯员，香港仲景医药出版社副社长、总编辑，是国内知名的医学科普作家。

其在营养保健方面的突出成果充分体现在他所著的 20 多部营养保健专著中，包括《〈饮食养生宝典〉》、《儿童药膳》、《妇女药膳》、《老年药膳》、《四时药膳》、《美容药膳》、《滋补药膳》、《水果养生与验方》、《水果美容减肥与验方》、《婴幼儿营养食谱》等。此外，还在几十家报纸和期刊上发表有关营养保健方面的文章几百篇。《中国食品报》曾专门为其开辟了“保健食品开发”专栏。

前 言

众所周知,优生对于提高人口质量,促进我国现代化发展,保证中华民族的繁荣昌盛,具有重要的现实意义和深远的影响。优生的措施很多,但是最关键、最重要的一条是妊娠饮食保健,即提供有益于孕妇和胎儿的最佳饮食食谱,因为当孕妇从饮食中所获得的营养不能满足胎儿发育需要时,胎儿将夺取母亲维持本身代谢所需的营养而影响孕妇健康。如果孕妇营养太差,胎儿也将发育不良。我衷心希望每个怀孕的妇女认真阅读一下本书,书中所提供的食谱将会保证您与胎儿的健康,生一个健康、聪明、可爱的宝宝。而孕妇和胎儿的健康,对于我们这些研究养生保健的专家来说,将是最大的安慰和幸福。

书中如有错漏不当之处,欢迎读者和同行专家批评指正。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德

2005年6月于北京中医药大学养生室

目 录

一、孕妇营养的基本要求

..... (1)

(一) 孕期需补充的营养

素..... (1)

1. 蛋白质..... (1)

2. 维生素..... (1)

3. 无机盐和微量元素
..... (2)

4. 脂肪..... (2)

5. 糖类..... (3)

(二) 孕妇需增加的热量

..... (3)

(三) 孕妇需多吃钙..... (3)

1. 钙的功能..... (3)

2. 钙的来源及其含量
..... (4)

(四) 铁对孕妇的作用

..... (4)

(五) 锌对孕妇及胎儿的

影响..... (5)

(六) 妊娠期膳食的选择

..... (5)

(七) 食物多样化谷类为

主..... (6)

(八) 主食数量减少与维

生素 B₁ 缺乏症..... (6)

(九) 妊娠必需的营养食

品..... (7)

1. 主食(主要指米、面食品)
..... (7)

2. 菜肴..... (8)

3. 汤..... (9)

4. 粥..... (9)

5. 药膳..... (11)

(十) 妊娠不宜多吃的食

物..... (12)

1. 孕妇不宜多吃辛辣类
食物..... (12)2. 孕妇不宜多吃瓜子
..... (13)3. 孕妇吃西红柿有“四忌”
..... (13)4. 孕妇不宜多吃水果罐
头..... (14)5. 孕妇不要嗜饮浓茶
..... (14)

6. 孕妇不宜多吃菠菜
..... (14)
7. 孕妇吃的有些食物不
宜用铁锅烹煮 (14)
8. 孕妇不宜吃山楂
..... (15)
9. 孕妇水肿不宜禁盐
..... (15)
10. 孕妇是否当忌兔肉
..... (15)

二、营养食谱中的常用食

物..... (17)

(一)粮食类食物 (17)

1. 玉米 (17)
2. 黑芝麻 (17)
3. 白薯 (18)
4. 黄豆 (19)
5. 荞麦 (19)
6. 黑米 (20)
7. 绿豆 (20)
8. 黑豆 (21)
9. 小米 (22)
10. 糯米 (22)
11. 小麦 (22)
12. 锅巴 (23)
13. 粳米 (23)

(二)蔬菜类食物 (23)

1. 萝卜 (23)
2. 四季豆 (24)

3. 金针菜 (25)
4. 黄豆芽 (25)
5. 香椿 (26)
6. 莴笋 (26)
7. 丝瓜 (27)
8. 苦瓜 (27)
9. 辣椒 (27)
10. 竹笋 (28)
11. 土豆 (28)
12. 番茄 (28)
13. 菜花 (29)
14. 洋葱 (29)
15. 百合 (30)
16. 菠菜 (30)
17. 莼菜 (30)
18. 山药 (31)
19. 芥菜 (31)
20. 茴香 (32)

(三)水果类食物 (33)

1. 花生 (33)
2. 栗子 (34)
3. 大枣 (34)
4. 西瓜 (35)
5. 柑橘 (35)
6. 核桃 (35)
7. 桑葚 (36)
8. 梨 (36)
9. 荔枝 (36)
10. 苹果 (37)

11. 荸荠	(37)	12. 干贝	(46)
12. 龙眼肉	(37)	13. 虾米	(47)
13. 香蕉	(38)	14. 鲩鱼	(47)
14. 山楂	(38)	15. 牡蛎	(47)
(四) 肉类食物	(38)	16. 鱿鱼	(48)
1. 兔肉	(38)	17. 藕	(48)
2. 鹌鹑	(39)	(六) 调味品类食物	(49)
3. 鸭肉	(39)	1. 醋	(49)
4. 牛肉	(40)	2. 香菜	(49)
5. 乌骨鸡	(40)	3. 葱	(49)
6. 猪蹄	(40)	4. 花椒	(50)
7. 猪血	(41)	5. 生姜	(50)
8. 狗肉	(41)	6. 蜂蜜	(50)
9. 羊肉	(41)	7. 味精	(51)
10. 猪皮	(42)	8. 糖	(51)
11. 猪肚	(42)	(七) 其他类食物	(52)
12. 鹅肉	(42)	1. 鸡蛋	(52)
(五) 水产类食物	(42)	2. 鸡子黄	(53)
1. 紫菜	(42)	3. 鸭蛋	(53)
2. 海蜇	(43)	4. 银耳	(53)
3. 鱼翅	(43)	5. 菱角	(54)
4. 淡菜	(43)	6. 牛奶	(54)
5. 海参	(44)	三、营养食谱中常用的补	
6. 鲢鱼	(44)	益中药	(55)
7. 虾	(44)	1. 西洋参	(55)
8. 海带	(45)	2. 五味子	(55)
9. 甲鱼	(45)	3. 枸杞	(56)
10. 蟹	(45)	4. 人参	(56)
11. 鲍鱼	(46)	5. 黄精	(57)



6. 当归 (57)
7. 灵芝 (57)
8. 杏仁 (57)
9. 山茱萸 (58)
10. 茯苓 (58)
11. 薏苡仁 (58)
12. 肉苁蓉 (58)
13. 草果 (59)
14. 杜仲 (59)
15. 何首乌 (60)
16. 芡实 (60)
17. 党参 (60)

四、妊娠第1个月营养食

谱 (62)

(一) 营养保健主食食谱

..... (63)

1. 汤包 (63)
2. 枣泥桃酥 (63)
3. 咖喱角 (64)
4. 小米饭 (64)
5. 排骨汤面 (64)
6. 糖麻花 (65)
7. 家常饼 (65)
8. 荷叶饼 (65)
9. 脂油葱花饼 (65)

(二) 营养保健菜肴

1. 玉米柿子椒 (66)
2. 松鼠黄鱼 (66)
3. 一品豆腐 (67)

4. 风鹅 (67)

5. 五丁桂鱼 (68)

6. 元宝肉 (68)

7. 油钻鱼 (68)

8. 番茄豆腐 (69)

(三) 营养保健汤膳

1. 特色面筋 (69)

2. 清汤燕窝 (70)

3. 黄豆羹 (70)

4. 海带丝汤 (71)

5. 鱼头补脑汤 (71)

6. 西湖牛肉羹 (71)

7. 山芋羹 (71)

8. 木耳猪肉汤 (72)

9. 清汤全家福 (72)

10. 土茯苓参杞煲乌龟

..... (72)

11. 荔枝煲老鸭公 (73)

(四) 营养保健粥膳

1. 粟米粥 (73)

2. 甜浆粥 (73)

3. 鸡头粥 (74)

4. 赤小豆山药粥 (74)

5. 山药粥 (74)

(五) 营养药膳

1. 香身丸 (74)

2. 吉林参莲肉猪胰汤

..... (75)

3. 首乌菊花饮 (75)

4. 枸杞蒸鸡 (75)

5. 枸杞鹌鹑 (76)

6. 酸辣汤 (76)

7. 草果豆蔻煲乌骨鸡
..... (76)

8. 冬菇牛肉汤 (77)

五、妊娠第2个月营养食谱..... (78)

(一) 营养保健主食食谱 (78)

1. 菠菜面 (78)

2. 馄饨鸭汤 (79)

3. 番茄炒烤面 (79)

4. 发面饼 (80)

5. 烫面蒸饺 (80)

6. 蛋炒饭 (80)

(二) 营养保健菜肴 (81)

1. 西芹炒百合 (81)

2. 糖橘饼 (81)

3. 雪里蕻炖豆腐 (81)

4. 丝瓜肉片 (82)

5. 糖渍西瓜肉 (82)

6. 鱼香猪肝 (82)

7. 糖醋瓦块鱼 (83)

8. 蚝油牛肉 (83)

9. 龙眼甜烧白 (83)

10. 红烧海参 (83)

11. 生熏鱼 (84)

12. 蒸炸芹菜 (84)

13. 红烧田螺 (84)

14. 枇杷拌鸡 (85)

(三) 营养保健汤膳 (85)

1. 鸡丝冬瓜汤 (85)

2. 乳鸽响螺汤 (85)

3. 凤爪蘑菇羹 (85)

4. 菠菜汤 (86)

5. 粉皮鱼头煲 (86)

6. 雪笋大黄鱼汤 (87)

7. 枸杞炖银耳 (87)

8. 冬笋鹅掌汤 (87)

9. 仁银肺汤 (88)

10. 鲜茅根甘蔗汤 (88)

11. 番茄扁豆冬瓜汤
..... (88)

12. 蛎黄汤 (89)

13. 酸辣带鱼汤 (89)

(四) 营养保健粥膳 (89)

1. 白扁豆粥 (89)

2. 猪肚粥 (90)

3. 香稻米饭 (90)

4. 陈皮扁豆粥 (90)

(五) 营养药膳 (91)

1. 饴糖鸡 (91)

2. 杏仁草果母鸡猪肺汤
..... (91)

六、妊娠第3个月营养食

谱..... (92)

(一) 营养保健主食食谱

- (93)
1. 海参猪肉饼 (93)
 2. 焖大米饭 (93)
 3. 蒸馍 (94)
- (二) 营养保健菜肴 ... (94)
1. 烧云头豆腐 (94)
 2. 糖醋鲤鱼 (94)
 3. 藕鱼双米 (95)
 4. 黄焖鲜鱼 (95)
 5. 炒肉蒜苗 (96)
 6. 银耳糯米 (96)
 7. 五香豆腐 (96)
 8. 南煎丸子 (96)
- (三) 营养保健汤膳 ... (97)
1. 海带猪肉胡萝卜汤
..... (97)
 2. 火腿夹冬瓜汤 (97)
 3. 羊肉萝卜醋汤 (98)
 4. 牛奶炖鸡 (98)
 5. 大麦汤 (98)
 6. 氽腰片 (99)
 7. 鸳鸯三鲜汤 (99)
 8. 香菇白果汤 (99)
 9. 鸡大鱼皮汤 (100)
 10. 清汤豆腐饺 (100)
- (四) 营养保健粥膳
..... (101)
1. 菱粉粥 (101)
 2. 黄豆粥 (101)

3. 牛肉稀粥 (101)
 4. 鸡肝粥 (102)
- (五) 营养药膳 (102)
1. 马思答吉汤 (102)
 2. 香酥归芪汤 (102)

七、妊娠第4个月营养食

谱 (104)

(一) 营养保健主食食谱

..... (105)

1. 鸡子饼 (105)
2. 法式煎面包 (105)
3. 鸡汤大米 (105)
4. 天津包子 (105)
5. 葱油饼 (106)
6. 芝麻酱蒸饺 (106)
7. 油条 (106)
8. 疙瘩汤 (107)

(二) 营养保健菜肴

..... (107)

1. 滑桂鱼 (107)
2. 菊花豆腐 (107)
3. 东坡肉 (107)
4. 海米炒油菜平菇
..... (108)
5. 口蘑白菜 (108)
6. 拔丝蛋块 (109)
7. 芙蓉里脊 (109)
8. 蒸腌鱼 (109)
9. 酸辣黄瓜 (110)

10. 樱桃萝卜····· (110)
11. 韭黄拌干丝····· (111)
12. 炒鳝鱼丝····· (111)
13. 糖醋卷心····· (112)
14. 西沙琵琶····· (112)
15. 笋焖白菜····· (112)

(三) 营养保健汤膳

- (113)
1. 三片汤····· (113)
2. 雪菜冬瓜汤····· (113)
3. 菠菜鱼片汤····· (113)
4. 红鱼汤····· (114)
5. 排骨炖豆腐····· (114)
6. 蒸鸡蛋羹····· (115)
7. 榨菜豆腐鱼尾汤

····· (115)

8. 芙蓉鲍鱼汤····· (115)
9. 桑杏猪肺汤····· (115)

(四) 营养保健粥膳····· (116)

1. 蚝仔粥····· (116)
2. 苡仁粥····· (116)
3. 核桃仁粥····· (117)
4. 海带粥····· (117)

(五) 营养药膳····· (117)

1. 糖醋熘青鱼····· (117)
2. 药蒸肚片····· (118)
3. 玄参拌猪肝····· (118)

八、妊娠第5个月营养食

谱····· (119)

(一) 营养保健主食食谱

- (119)
1. 烧卖····· (119)
2. 核桃仁豌豆泥····· (120)
3. 清官八仙糕····· (120)
4. 鸡蛋面····· (121)
5. 黄油花色小面包

····· (121)

6. 菠菜猪肉饺····· (121)
7. 裕链火烧····· (121)
8. 肉饼····· (122)

(二) 营养保健菜肴····· (122)

1. 熘肝尖····· (122)
2. 糖醋带鱼····· (122)
3. 鸡块冬瓜····· (122)
4. 口蘑牛排····· (123)
5. 葱椒鱼条····· (123)
6. 拌胡萝卜····· (124)
7. 青椒里脊····· (124)
8. 五兔烧肉····· (124)
9. 浇汁豆腐····· (125)
10. 油煎青椒····· (125)
11. 茭白炒青椒····· (125)
12. 拌西红柿····· (126)
13. 糖醋排骨····· (126)
14. 炒蟹粉····· (126)
15. 白煮肉····· (126)

(三) 营养保健汤膳····· (127)

1. 猪骨菠菜汤····· (127)



2. 丝瓜瘦肉汤 (127)
3. 蜆肉蚬黄汤 (127)
4. 红枣炖兔肉 (128)
5. 刨花肚汤 (128)
6. 黄鱼汤 (128)
7. 博士汤 (129)
8. 河虾汤 (129)
9. 咖喱牛肉汤 (129)
10. 驴肉汤 (130)
- (四) 营养保健粥膳 ... (130)
 1. 红枣粥 (130)
 2. 芡实粥 (130)
 3. 枸杞粥 (131)
 4. 梅花粥 (131)
- (五) 营养药膳 (131)
 1. 首乌鳝背 (131)
 2. 赤豆蒸乌骨鸡 ... (131)
 3. 桂圆参蜜膏 (132)
 4. 首乌笋肉炒鸡丁
..... (132)
 5. 十全大补汤 (133)
 6. 鸡蛋柴胡归皮汤
..... (133)
 7. 归参炖乌骨鸡 ... (133)
 8. 二子炖甲鱼 (134)
- 九、妊娠第 6 个月营养食谱 (135)
 - (一) 营养保健主食食谱
..... (135)
 1. 馄饨 (135)
 2. 打卤面条 (136)
 3. 揪片面 (136)
 4. 什锦蒸饼 (137)
 5. 烫面炸糕 (137)
 - (二) 营养保健菜肴 ... (137)
 1. 鹿胶蒸鸡 (137)
 2. 红杞活鱼 (138)
 3. 糖醋圆白菜 (138)
 4. 白云猪手 (139)
 5. 豌豆炒肉丁 (139)
 6. 鱼香茄子 (139)
 7. 肉炒两丁 (140)
 8. 胡萝卜炒瘦肉片
..... (140)
 9. 圆脂鸭 (140)
 10. 熘三样 (141)
 11. 松花肉 (141)
 12. 扒白菜卷 (141)
 - (三) 营养保健汤膳 ... (142)
 1. 豆腐汤 (142)
 2. 马蹄木耳带鱼汤
..... (142)
 3. 鱼片浓汤 (142)
 4. 柴把鸭汤 (143)
 5. 燕窝汤 (143)
 6. 冬瓜鲤鱼汤 (143)
 7. 清炖口蘑鸡汤 ... (144)
 8. 赤小豆鲤鱼汤 ... (144)

9. 甩果汤	(144)	(二) 营养保健菜肴	(153)
10. 豆腐海带汤	(145)	1. 蜜枣八山药	(153)
(四) 营养保健粥膳	(145)	2. 三色鱼丸	(154)
1. 荠菜汤	(145)	3. 文武蛋	(154)
2. 龙眼肉粥	(145)	4. 炸馅茄合	(154)
3. 藕粥	(145)	5. 苦瓜炒肉丝	(155)
4. 冬笋粥	(146)	6. 炒腰花	(155)
(五) 营养药膳	(146)	7. 蚝油牛肉	(156)
1. 归参鳝鱼汤	(146)	8. 肉炒三片	(156)
2. 核桃草鱼头	(146)	9. 拌土豆泥	(156)
3. 桑葚蜜膏	(147)	10. 猪肉淡菜煨萝卜	(157)
4. 鸡子羹	(147)	11. 四丝海带	(157)
5. 牛骨头药汤	(148)	12. 炒牛肚丝	(157)
6. 墨鱼花生排骨汤	(148)	13. 酱鸭	(158)
7. 猪肝菠菜汤	(148)	(三) 营养保健汤膳	(158)
十、妊娠第 7 个月营养食		1. 奶油汤	(158)
谱	(149)	2. 大白菜炖粉条	(159)
(一) 营养保健主食食谱	(149)	3. 冬菜肉丝汤	(159)
1. 鱼肉水饺	(149)	4. 乌骨鸡养生汤	(159)
2. 八宝饭	(150)	5. 茉莉花氽鸡片汤	(160)
3. 水煎包	(150)	6. 白木耳羹	(160)
4. 家常饼	(151)	7. 豌豆瓣汤	(161)
5. 马蹄糕	(151)	8. 菠萝鸡片汤	(161)
6. 鸡丝龙须面	(151)	9. 蟹肉鱼翅羹	(161)
7. 水晶包子	(152)	(四) 营养保健粥膳	(162)
8. 五色豆沙包	(152)	1. 桂圆肉粥	(162)
9. 烧卖	(153)	2. 菱肉粥	(162)
		3. 红枣羊骨粥	(162)

4. 燕窝煲鸡粥 (162)

5. 阿胶糯米粥 (163)

6. 燕窝粥 (163)

7. 牛髓粥 (163)

(五) 营养药膳 (164)

1. 淮杞炖狗肉 (164)

2. 桃杞鸡卷 (164)

十一、妊娠第 8 个月营养

食谱 (165)

(一) 营养保健主食食谱

..... (165)

1. 三色甜会 (165)

2. 鸡蛋馄饨 (166)

3. 菠菜饺子 (166)

4. 四喜包子 (166)

5. 洋葱牛肉蒸饺 ... (167)

(二) 营养保健菜肴 ... (167)

1. 芙蓉鸡丝 (167)

2. 酱汁肘子 (168)

3. 炆木耳 (169)

4. 糖醋荷包蛋 (169)

5. 茄汁豆腐 (169)

6. 炸茄子片 (170)

7. 沙锅豆腐 (170)

8. 糖醋白菜心 (170)

9. 鸡片莲子 (171)

10. 炒合菜 (171)

11. 宫保鸡丁 (171)

12. 怀抱鲤 (172)

(三) 营养保健汤膳 ... (172)

1. 鲫鱼紫蔻汤 (172)

2. 炖角瓜汤 (173)

3. 余银肺汤 (173)

4. 豌豆瓣泥子汤 ... (173)

5. 蟹肉元宝汤 (174)

6. 石耳炖鸡 (174)

7. 茉莉玻璃鸡片汤
..... (175)

8. 治妊娠心烦方 ... (175)

9. 黄芪猪肠汤 (175)

10. 肉丝黄豆汤 (176)

(四) 营养保健粥膳 ... (176)

1. 生姜炒米粥 (176)

2. 鸭汁粥 (176)

3. 麻油粥 (177)

(五) 营养药膳 (177)

1. 巴戟天鸡茸鹿筋
..... (177)

2. 虫草金龟 (177)

十二、妊娠第 9 个月营养

食谱 (179)

(一) 营养保健主食食

谱 (179)

1. 水饺 (179)

2. 葱花脂油饼 (179)

3. 萝卜水饺 (180)

4. 梔子窝头 (180)

5. 打卤面 (180)

6. 荞麦面 (181)
- (二) 营养保健菜肴 (181)
1. 醋椒鱼 (181)
2. 口袋豆腐 (182)
3. 腐竹炒苋菜 (182)
4. 奶油鸭头 (182)
5. 烧明虾 (183)
6. 龙井虾仁 (183)
7. 香酥鸡 (183)
8. 葱油黄瓜卷 (184)
9. 麻婆豆腐 (184)
10. 白干炒菠菜 (185)
11. 红烧干贝 (185)
12. 黄瓜猪肝 (185)
13. 酸辣海参 (186)
- (三) 营养保健汤膳 (186)
1. 酸辣汤 (186)
2. 白鸭冬瓜汤 (186)
3. 三丝泡菜汤 (187)
4. 青鱼酱汤 (187)
5. 福建鱼丸汤 (187)
6. 珍珠笋苹果鸭心汤
..... (188)
7. 白菜氽丸子汤 (188)
8. 肉片氽黄瓜汤 (188)
9. 菠菜肉末汤 (188)
10. 三鲜汤 (189)
11. 芙蓉蛋汤 (189)
12. 榨菜肉丝汤 (189)
13. 清煮扁豆 (189)
- (四) 营养保健粥膳 (190)
1. 梗米粥 (190)
2. 胡桃粥 (190)
- (五) 营养药膳 (190)
1. 黄芪炖蛇肉 (190)
2. 虫草炖海狗鱼 (191)
- 十三、妊娠第 10 个月营养
食谱 (192)**
- (一) 营养保健主食食谱
..... (193)
1. 玉米面蒸饺 (193)
2. 三羊开泰面 (193)
- (二) 营养保健菜肴 (193)
1. 熘鱼片 (193)
2. 醋椒鱼 (194)
3. 油浸香菇 (194)
4. 火腿茭白 (195)
5. 酿冬菇 (195)
6. 炒猪肝菠菜 (195)
7. 肉丝炒芹菜 (195)
8. 酸甜番茄 (196)
9. 冬瓜炒火腿 (196)
10. 油菜牛肉 (196)
11. 猪皮炖胡桃仁 (197)
12. 虾仁海参 (197)
13. 海米烧菜心 (197)
14. 鱼香海参 (198)
- (三) 营养保健汤膳 (198)