



凤凰汉竹
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著
● 亲亲乐读系列

会养的，养好月子
会吃的，吃出花样



月子餐 30天必吃

北京协和医院营养科营养师

刘鹏举 主编

附赠

《坐月子吃什么
宜忌速查》
小册子

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



汉竹·亲亲乐读系列

月子餐

30天必吃

阙鹏举 / 主编

汉竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

图书在版编目 (CIP) 数据

月子餐 30 天必吃 / 刘鹏举主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2014.8

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978 - 7 - 5537 - 3103 - 2

I. ①月… II. ①刘… III. ①产妇—食谱 IV. ① TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 083072 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

月子餐 30 天必吃

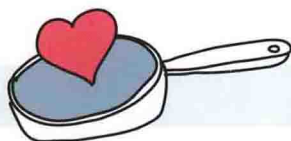
主 编 刘鹏举
编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑 张 瑜 曹 静 马文静 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm×868mm 1/12
印 张 16
字 数 200千字
版 次 2014年8月第1版
印 次 2014年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5537 - 3103 - 2
定 价 39.80元 (附赠《坐月子吃什么宜忌速查》小册子)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



坐月子必吃的 29 种食物

下奶食物	20	黄花菜	31
猪蹄	20	黄花菜熘猪肝	31
王不留行猪蹄汤	21	茭白	32
通草炖猪蹄	21	茭白炒肉丝	32
虾	22	茭白猪蹄汤	33
清蒸大虾	22	核桃油茭白鸡蛋	33
豌豆炒虾仁	23	豌豆	34
豆腐炖虾	23	豌豆炒鱼丁	34
鲫鱼	24	豌豆炖鱼头	35
奶汁百合鲫鱼汤	24	鸡丁炒豌豆	35
通草炖鲫鱼	25	补血食物	36
鲫鱼豆腐汤	25	猪肝	36
木瓜	26	猪肝炒油菜	37
木瓜烧带鱼	26	腐竹玉米猪肝粥	37
木瓜牛奶蒸蛋	27	菠菜	38
木瓜牛奶饮	27	鸡丝菠菜	38
花生	28	菠菜鱼片汤	39
核桃芝麻花生粥	28	菠菜玉米粥	39
花生鱼头汤	29	红枣	40
花生红枣莲藕汤	29	红枣粥	40
莴苣	30	三色补血汤	41
莴苣猪肉粥	30	阿胶核桃仁红枣粥	41

莲藕.....	42	低脂食物.....	56
核桃仁莲藕汤.....	42	冬瓜.....	56
莲藕瘦肉麦片粥.....	43	冬瓜海带排骨汤.....	57
莲藕炖牛腩.....	43	香菇烧冬瓜.....	57
桂圆.....	44	魔芋.....	58
桂圆红枣茶.....	44	芥菜魔芋汤.....	58
桂圆花生乳鸽汤.....	45	竹荪.....	59
银耳桂圆莲子汤.....	45	竹荪红枣茶.....	59
通便食物.....	46	增强体质食物.....	60
芹菜.....	46	鸡蛋.....	60
香油芹菜.....	47	红小豆酒酿蛋.....	61
西芹百合.....	47	胡萝卜炒鸡蛋.....	61
香蕉.....	48	小米.....	62
香蕉草莓牛奶羹.....	48	胡萝卜小米粥.....	62
牛奶香蕉芝麻糊.....	49	小米蒸排骨.....	63
香蕉百合银耳汤.....	49	豆浆小米糊.....	63
玉米.....	50	鳝鱼.....	64
玉米西红柿羹.....	50	板栗鳝鱼煲.....	64
冰糖五彩玉米粥.....	51	山药.....	65
鸡蓉玉米羹.....	51	山药炖排骨.....	65
白菜.....	52	回乳食物（仅限非哺乳妈妈食用）.....	66
栗子扒白菜.....	52	炒麦芽.....	66
白菜炒猪肝.....	53	山楂麦芽饮.....	66
奶油白菜.....	53	麦芽粥.....	66
猕猴桃.....	54	韭菜.....	67
猕猴桃香蕉汁.....	54	韭菜炒绿豆芽.....	67
柚子猕猴桃汁.....	55	山楂.....	67
西米猕猴桃水.....	55	山楂红糖饮.....	67

分娩前营养餐

如果你是顺产.....70

分娩前的饮食原则.....70

分娩当天的饮食安排.....71

顺产妈妈的营养需求.....72

花生红枣小米粥.....73

黑芝麻花生粥.....73

小米鸡蛋红糖粥.....73

如果你是剖宫产.....74

剖宫产前的饮食原则.....74

剖宫产妈妈的营养需求.....75

产后第1周

顺产妈妈这样补.....78

要重视产后饮食.....78

饮食重点是开胃而不是滋补.....78

饮食应以稀软为主.....78

要食用煮蛋和蒸蛋.....79

别急着喝下奶汤.....79

汤品要清淡.....79

多吃富含维生素C的食物.....79

别马上进补人参.....80

不要喝熬煮过久的骨头汤.....80

把握月子里各营养素需求量.....80

养成早餐前半小时喝温开水的习惯.....81

月子餐原料宜考究.....81

产后不要喝咖啡和碳酸饮料.....81

本周调养餐推荐.....82

早餐.....83

平菇小米粥.....83

燕麦南瓜粥.....83

豆腐馅饼.....83

午餐.....84

芪归炖鸡汤.....84

西红柿烧豆腐.....84

紫菜鸡蛋汤.....84

鲈鱼豆腐汤.....85

挂面汤卧蛋.....85

蔬菜豆皮卷.....85

晚餐.....86

牛奶红枣粥.....86

什菌一品煲.....87

酒酿鱼汤.....87

西红柿菠菜面.....87

加餐.....88

肉末蒸蛋.....88

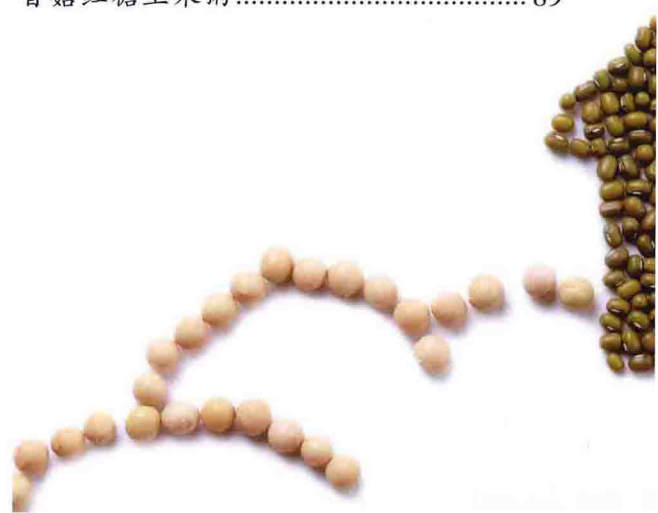
南瓜饼.....88

豆浆莴苣汤.....88

荔枝红枣粥.....89

猪肝汤.....89

香菇红糖玉米粥.....89



产后第2周

剖宫产妈妈这样补.....90

等排气后再进食.....90

多吃富含蛋白质等促进伤口愈合的食物.....90

产后第1周多吃流质食物.....90

少吃容易产气的食物.....90

别吃得太饱.....90

本周调养餐推荐.....91

早餐.....92

山药粥.....92

什锦面.....92

虾仁馄饨.....92

午餐.....93

当归鲫鱼汤.....93

芋头排骨汤.....93

虾皮烧豆腐.....93

晚餐.....94

南瓜牛腩饭.....94

枸杞红枣粥.....94

当归生姜羊肉煲.....94

加餐.....95

牛奶粥.....95

阿胶核桃仁红枣羹.....95

益母草木耳汤.....95

哺乳妈妈这样补.....98

本周可循序渐进催乳.....98

适当补充优质蛋白质.....98

不偏食不挑食，胜过大补.....98

适量吃山楂助消化.....98

不要忽视蔬菜和水果的摄入.....99

油腻食物会加重胃肠负担.....99

适当多吃补血食物.....99

重视钙的补充.....99

牛奶不要高温加热.....100

要连汤带肉一起食.....100

别用豆浆代替牛奶.....100

天天喝浓汤不可取.....100

不要忌口过多.....100

慎食辛辣食物.....101

每天摄入适量水分.....101

坐月子不能完全忌盐.....101

食物应干稀搭配.....101

本周调养餐推荐.....102

早餐.....103

西红柿猪骨粥.....103

虾皮芹菜粥.....103

豌豆小米粥.....103

午餐.....104

红小豆饭.....104

什锦果汁饭.....104

莲子薏米煲鸭汤.....104

核桃仁爆鸡丁.....105

枸杞红枣蒸鲫鱼.....105

羊肝炒芥菜.....105



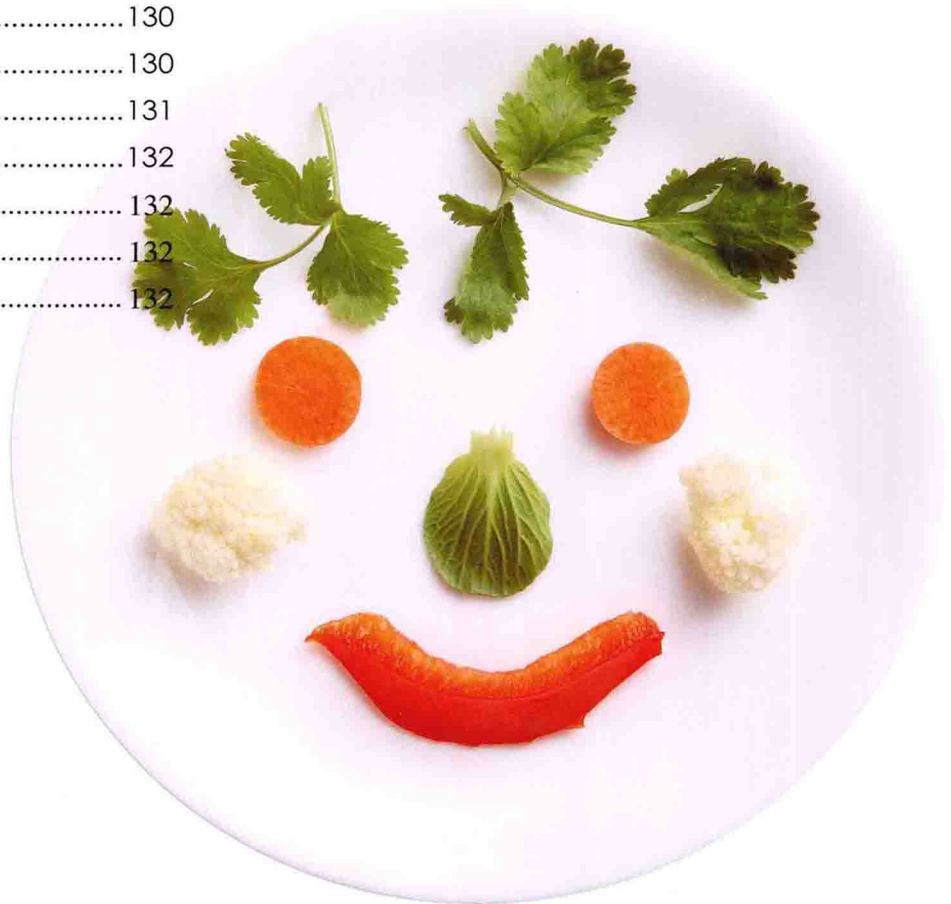
产后第3周

晚餐	106
玉米香菇虾肉饺	106
黄豆莲藕排骨汤	107
加餐	108
花生红小豆汤	108
芹菜茼蒿汁	108
火龙果酸奶汁	108
杂粮粥	109
薏米红枣百合汤	109
鲑鱼丝瓜汤	109
非哺乳妈妈这样补	110
非哺乳妈妈也要适当进补	110
回乳食品要多样化	110
营养补充剂不能代替食物	110
睡前吃香蕉可助眠	110
本周调养餐推荐	111
早餐	112
绿豆薏仁粥	112
白菜肉末挂面	112
芦笋黄瓜口蘑汤	112
午餐	113
西红柿面片汤	113
韭菜馅饼	113
牛肉饼	113
晚餐	114
木耳红枣瘦肉汤	114
加餐	115
芝麻山药条	115
银耳桂圆汤	115
蜂蜜香油饮	115

哺乳妈妈这样补 118

保持充足的乳量	118
可适当加强进补	118
饭菜要趁热食用	118
可适当多吃山药	118
多吃五谷补能量	119
不要过多服用营养品	119
要重视补血	119
不宜过量盲目补钙	119
饮食要适度	120
按时定量进餐	120
拒绝不健康零食	120
只吃一种主食不可取	120
重视早餐质量	121
晚餐要少吃	121
不宜吃冷饭	121
宜吃板栗补肾健脑	121
本周调养餐推荐	122
早餐	123
鲑鱼小米粥	123
西红柿牛肉粥	123
山药奶肉羹	123
午餐	124
海鲜炒饭	124
如意蛋卷	124
乌鸡白凤汤	124
丝瓜蛋汤	125
豆角烧荸荠	125
白斩鸡	125

晚餐.....	126	午餐.....	133
百合荸荠粥.....	126	鳝丝打卤面.....	133
豆腐皮粥.....	126	芹菜牛肉丝.....	133
猪肝烩饭.....	126	白萝卜蛭子汤.....	133
黄瓜腰果虾仁.....	127	晚餐.....	134
黄花菜鲫鱼汤.....	127	香菇荞麦粥.....	134
茭白炖排骨.....	127	板栗黄焖鸡.....	134
加餐.....	128	西蓝花炒猪腰.....	134
归枣牛筋花生汤.....	128	加餐.....	135
奶油葵花子粥.....	129	山药黑芝麻羹.....	135
非哺乳妈妈这样补.....	130	猪排炖黄豆芽汤.....	135
适当减少水分的摄入.....	130	胡萝卜牛蒡排骨汤.....	135
过了断奶期就要正常饮食.....	130		
可在菜中适当放些调料.....	130		
适当摄取膳食纤维.....	130		
本周调养餐推荐.....	131		
早餐.....	132		
红薯百合粥.....	132		
胡萝卜菠菜鸡蛋饭.....	132		
西红柿疙瘩汤.....	132		



产后第4周

哺乳妈妈这样补 138

- 本周要以滋补为主 138
- 不宜吃过凉的水果 138
- 可增加蔬菜的食用量 138
- 摄入脂肪要适量 139
- 长时间喝肉汤不可取 139
- 最好别出去吃饭 139
- 熏烤食物要少吃 139
- 本周调养餐推荐 140
- 早餐 141
 - 牛蒡粥 141
 - 南瓜香菇包 141
 - 雪菜肉丝汤面 141
- 午餐 142
 - 牛奶馒头 142
 - 鳝鱼粉丝煲 142
 - 奶油白菜 142
 - 木瓜煲牛肉 143
 - 翡翠豆腐羹 143
 - 姜枣枸杞乌鸡汤 143
- 晚餐 144
 - 干贝灌汤饺 144
- 加餐 145
 - 珍珠三鲜汤 145

非哺乳妈妈这样补 146

- 适量吃粗粮可促体形恢复 146
- 只喝汤不吃肉不可取 146
- 不宜单吃红薯 146
- 适当吃些豆腐助消化 146
- 本周调养餐推荐 147
- 早餐 148
 - 猪肚粥 148
 - 春笋蒸蛋 148
 - 豌豆排骨粥 148
- 午餐 149
 - 牛肉萝卜汤 149
 - 鳗鱼饭 149
 - 桂圆芡实粥 149
- 晚餐 150
 - 牛肉卤面 150
 - 红曲鳗鱼汤 150
 - 红枣板栗粥 150
- 加餐 151
 - 牛蒡麦片粥 151
 - 黄花菜鸡汤 151
 - 桂花紫山药 151



产后第5周

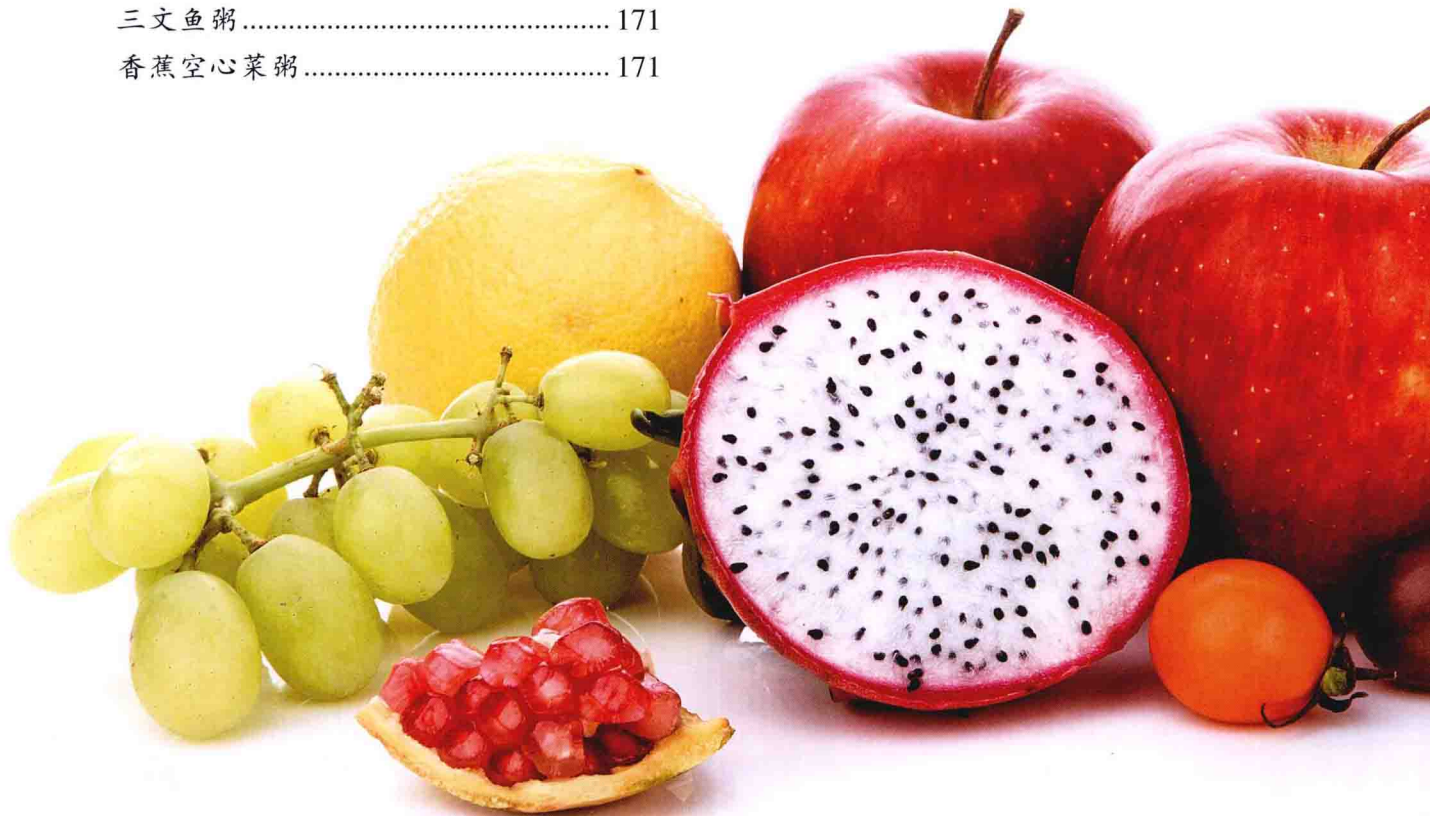
哺乳妈妈这样补	154
饮食要重质不重量	154
宜控制脂肪摄取	154
枸杞子可适当摄入	154
最好做体重管理	154
本周调养餐推荐	155
早餐	156
鸡蛋软煎饼	156
田园蔬菜粥	156
木耳粥	156
午餐	157
茄丁挂面	157
丝瓜虾仁糙米粥	157
鱼头香菇豆腐汤	157
晚餐	158
小白菜锅贴	158
加餐	159
花生鸡爪汤	159
苹果蜜柚橘子汁	159
玉竹百合苹果羹	159

非哺乳妈妈这样补	160
不宜吃得太多	160
产后不宜多吃少动	160
不吃隔夜的白菜	160
本周调养餐推荐	161
早餐	162
胡萝卜虾泥馄饨	162
鸡肝粥	162
西葫芦饼	162
午餐	163
葱花饼	163
杜仲排骨	163
清炒黄豆芽	163
晚餐	164
阳春面	164
清炖鸽子汤	164
枸杞炒猪心	164
加餐	165
杜仲猪腰汤	165
蛋奶炖布丁	165
猕猴桃酸奶	165



产后第6周

哺乳妈妈这样补	168	午餐	172
饮食+运动瘦身	168	玉米面发糕	172
膳食中加入养颜食材	168	清蒸鲈鱼	173
可适当瘦身	168	炒豆皮	173
减肥药不可乱吃	168	凉拌魔芋丝	173
产后不宜盲目瘦身	169	晚餐	174
盐分不宜摄取过多	169	香菇鸡汤面	174
不可过量吃坚果	169	黑豆饭	174
多吃甜食不利于瘦身	169	木瓜竹荪炖排骨	174
仍要控制冷饮摄入	169	加餐	175
本周调养餐推荐	170	枸杞菠萝玉米羹	175
早餐	171	芪枣枸杞茶	175
菠菜鸡蛋饼	171	冬瓜蜂蜜汁	175
三文鱼粥	171		
香蕉空心菜粥	171		



非哺乳妈妈这样补.....	176
非哺乳妈妈要合理瘦身.....	176
多吃富含膳食纤维的食物.....	176
常食糙米促瘦身.....	176
忌一天吃两顿.....	176
本周调养餐推荐.....	177
早餐.....	178
米饭蛋饼.....	178
炒馒头.....	178
阿胶粥.....	178
午餐.....	179
牛奶米饭.....	179
海带烧黄豆.....	179
泥鳅红枣汤.....	179
晚餐.....	180
虾仁蛋炒饭.....	180
加餐.....	181
香蕉苹果粥.....	181
南瓜绿豆糯米粥.....	181
什锦水果羹.....	181

坐月子常见不适的调理餐

预防产后便秘.....	184
红薯大米粥.....	184
蒜蓉茼蒿.....	184
油菜苹果汁.....	185
芹菜茭白汤.....	185
芹菜粥.....	185
产后贫血的食疗方.....	186
花生红枣茶.....	186
菠菜猪血汤.....	186
双红乌鸡汤.....	187
猪肝拌菠菜.....	187
枸杞红枣茶.....	187
产后感冒食疗方.....	188
生姜葱白红糖汤.....	188
莲藕橙汁.....	188
白萝卜鲜藕汁.....	189
香蕉苹果汁.....	189
糙米橘皮柿饼汤.....	189

附录：新生儿的喂养

母乳喂养.....	190
人工喂养.....	191
混合喂养.....	191





面食

- 豆腐馅饼..... 83
挂面汤卧蛋..... 85
西红柿菠菜面..... 87
南瓜饼..... 88
什锦面..... 92
虾仁馄饨..... 92
玉米香菇虾肉饺..... 106
白菜肉末挂面..... 112
西红柿面片汤..... 113
韭菜馅饼..... 113
鳝丝打卤面..... 133
南瓜香菇包..... 141
雪菜肉丝汤面..... 141
牛奶馒头..... 142
干贝灌汤饺..... 144
牛肉卤面..... 150
鸡蛋软煎饼..... 156
茄丁挂面..... 157
小白菜锅贴..... 158
胡萝卜虾泥馄饨..... 162
西葫芦饼..... 162
葱花饼..... 163
阳春面..... 164
菠菜鸡蛋饼..... 171
玉米面发糕..... 172
香菇鸡汤面..... 174
炒馒头..... 178

米饭

- 小米蒸排骨..... 63
南瓜牛腩饭..... 94
红小豆饭..... 104
什锦果汁饭..... 104
海鲜炒饭..... 124
猪肝烩饭..... 126
胡萝卜菠菜鸡蛋饭..... 132
鳗鱼饭..... 149
黑豆饭..... 174
米饭蛋饼..... 178
牛奶米饭..... 179
虾仁蛋炒饭..... 180

素菜

- 香油芹菜..... 47
西芹百合..... 47
栗子扒白菜..... 52
奶油白菜..... 53
香菇烧冬瓜..... 57
西红柿烧豆腐..... 84
蔬菜豆皮卷..... 85
芝麻山药条..... 115
如意蛋卷..... 124
豆角烧荸荠..... 125
奶油白菜..... 142
翡翠豆腐羹..... 143
桂花紫山药..... 151
清炒黄豆芽..... 163
炒豆皮..... 173
凉拌魔芋丝..... 173
海带烧黄豆..... 179
蒜蓉茼蒿..... 184

荤菜

通草炖猪蹄.....	21
清蒸大虾.....	22
豌豆炒虾仁.....	23
豆腐炖虾.....	23
通草炖鲫鱼.....	25
木瓜烧带鱼.....	26
木瓜牛奶蒸蛋.....	27
黄花菜熘猪肝.....	31
茭白炒肉丝.....	32
核桃油茭白鸡蛋.....	33
豌豆炒鱼丁.....	34
豌豆炖鱼头.....	35
鸡丁炒豌豆.....	35
猪肝炒油菜.....	37
鸡丝菠菜.....	38
莲藕炖牛腩.....	43
白菜炒猪肝.....	53
胡萝卜炒鸡蛋.....	61
山药炖排骨.....	65
虾皮烧豆腐.....	93
核桃仁爆鸡丁.....	105
枸杞红枣蒸鲫鱼.....	105

羊肝炒芥菜.....	105
牛肉饼.....	113
白斩鸡.....	125
黄瓜腰果虾仁.....	127
茭白炖排骨.....	127
芹菜牛肉丝.....	133
板栗黄焖鸡.....	134
西蓝花炒猪腰.....	134
木瓜煲牛肉.....	143
春笋蒸蛋.....	148
杜仲排骨.....	163
枸杞炒猪心.....	164
清蒸鲈鱼.....	173
木瓜竹荪炖排骨.....	174
猪肝拌菠菜.....	187

粥

核桃芝麻花生粥.....	28
莴苣猪肉粥.....	30
腐竹玉米猪肝粥.....	37
菠菜玉米粥.....	39
红枣粥.....	40
阿胶核桃仁红枣粥....	41
莲藕瘦肉麦片粥.....	43
冰糖五彩玉米粥.....	51
胡萝卜小米粥.....	62
豆浆小米糊.....	63
麦芽粥.....	66
花生红枣小米粥.....	73
黑芝麻花生粥.....	73
小米鸡蛋红糖粥.....	73
平菇小米粥.....	83
燕麦南瓜粥.....	83
牛奶红枣粥.....	86
荔枝红枣粥.....	89
香菇红糖玉米粥.....	89
山药粥.....	92
枸杞红枣粥.....	94
牛奶粥.....	95
西红柿猪骨粥.....	103
虾皮芹菜粥.....	103
豌豆小米粥.....	103
杂粮粥.....	109
绿豆薏仁粥.....	112
鲑鱼小米粥.....	123
西红柿牛肉粥.....	123
百合荸荠粥.....	126

豆腐皮粥.....	126
奶油葵花子粥.....	129
红薯百合粥.....	132
香菇荞麦粥.....	134
牛蒡粥.....	141
猪肚粥.....	148
豌豆排骨粥.....	148
桂圆芡实粥.....	149
红枣板栗粥.....	150
牛蒡麦片粥.....	151
田园蔬菜粥.....	156
木耳粥.....	156
丝瓜虾仁糙米粥.....	157
鸡肝粥.....	162
三文鱼粥.....	171
香蕉空心菜粥.....	171
阿胶粥.....	178
香蕉苹果粥.....	181
南瓜绿豆糯米粥.....	181
红薯大米粥.....	184
芹菜粥.....	185

汤羹

王不留行猪蹄汤.....	21
奶汁百合鲫鱼汤.....	24
鲫鱼豆腐汤.....	25
花生鱼头汤.....	29
花生红枣莲藕汤.....	29
茭白猪蹄汤.....	33
菠菜鱼片汤.....	39
三色补血汤.....	41
核桃仁莲藕汤.....	42
桂圆花生乳鸽汤.....	45
银耳桂圆莲子汤.....	45
香蕉草莓牛奶羹.....	48
牛奶香蕉芝麻糊.....	49
香蕉百合银耳汤.....	49
玉米西红柿羹.....	50
鸡蓉玉米羹.....	51
冬瓜海带排骨汤.....	57
荠菜魔芋汤.....	58
红小豆酒酿蛋.....	61
板栗鳊鱼煲.....	64
芪归炖鸡汤.....	84
紫菜鸡蛋汤.....	84

鲈鱼豆腐汤.....	85
什菌一品煲.....	87
酒酿鱼汤.....	87
肉末蒸蛋.....	88
豆浆莴苣汤.....	88
猪肝汤.....	89
当归鲫鱼汤.....	93
芋头排骨汤.....	93
当归生姜羊肉煲.....	94
阿胶核桃仁红枣羹.....	95
益母草木耳汤.....	95
莲子薏米煲鸭汤.....	104
黄豆莲藕排骨汤.....	107
花生红小豆汤.....	108
薏米红枣百合汤.....	109
鲢鱼丝瓜汤.....	109
芦笋黄瓜口蘑汤.....	112
木耳红枣瘦肉汤.....	114
银耳桂圆汤.....	115
山药奶肉羹.....	123
乌鸡白凤汤.....	124
丝瓜蛋汤.....	125
黄花菜鲫鱼汤.....	127

归枣牛筋花生汤..... 128
 西红柿疙瘩汤..... 132
 白萝卜蛭子汤..... 133
 山药黑芝麻羹..... 135
 猪排炖黄豆芽汤..... 135
 胡萝卜牛蒡排骨汤.. 135
 鳝鱼粉丝煲..... 142
 翡翠豆腐羹..... 143
 姜枣枸杞乌鸡汤..... 143
 珍珠三鲜汤..... 145
 牛肉萝卜汤..... 149
 红曲鳗鱼汤..... 150
 黄花菜鸡汤..... 151
 鱼头香菇豆腐汤..... 157
 花生鸡爪汤..... 159
 玉竹百合苹果羹..... 159
 清炖鸽子汤..... 164

杜仲猪腰汤..... 165
 枸杞菠萝玉米羹..... 175
 泥鳅红枣汤..... 179
 什锦水果羹..... 181
 芹菜茭白汤..... 185
 菠菜猪血汤..... 186
 双红乌鸡汤..... 187
 生姜葱白红糖汤..... 188
 糙米橘皮柿饼汤..... 189

山楂红糖饮..... 67
 芹菜茼蒿汁..... 108
 火龙果酸奶汁..... 108
 蜂蜜香油饮..... 115
 苹果蜜柚橘子汁..... 159
 蛋奶炖布丁..... 165
 猕猴桃酸奶..... 165
 芪枣枸杞茶..... 175
 冬瓜蜂蜜汁..... 175
 油菜苹果汁..... 185
 花生红枣茶..... 186
 枸杞红枣茶..... 187
 莲藕橙汁..... 188
 白萝卜鲜藕汁..... 189
 香蕉苹果汁..... 189

饮品

木瓜牛奶饮..... 27
 桂圆红枣茶..... 44
 猕猴桃香蕉汁..... 54
 柚子猕猴桃汁..... 55
 西米猕猴桃水..... 55
 竹荪红枣茶..... 59
 山楂麦芽饮..... 66

