

# 女性为确保有足够的养分，备孕前六到四月引荐燕窝食谱-壹仁堂

产品名称	女性为确保有足够的养分，备孕前六到四月引荐燕窝食谱-壹仁堂
公司名称	武汉壹仁堂健康科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	武昌区和平大道1178号武汉理工大学余家头校区教工食堂
联系电话	18007161178 18163314999

## 产品详情

### 备孕前六到四月引荐燕窝食谱

备孕前6~4个月，很多女性为确保自己有足够的养分，经常会弥补很多的肉、奶类等食物，如果缺少运动，肠道活动会比较缓慢，食物残渣在身体中的滞留时间过长，很容易引起便秘、皮肤粗糙等问题。因而，还要进行排毒作业，为孕育宝宝营建一个良好的环境。备孕前六到四月引荐燕窝食谱

燕窝能促进胃肠道的吸收功能，调理肠胃，再搭配一些具有润肠通便、促进肠胃活动的食材，可以起到很好的排毒效果。

引荐食谱：山药燕窝、紫薯燕窝粥

山药燕窝

资料：

燕窝3-5克、大米、紫薯适量、冰糖适量

制作方法：

- 1.燕窝泡发好，挑去细毛与杂质，扯开沥干水分备用。
- 2.山药去皮切成小块，放进锅里，加入适量清水，大火煮开后，转小火熬30分钟左右。
- 3.燕窝放进炖盅里，倒入纯净水，隔水慢炖15-20分钟，放入冰糖持续炖5分钟。
- 4.将煮好的山药放进炖好的燕窝，悄悄拌和后即可食用。

紫薯燕窝粥

燕窝3-5克、山药100克、冰糖适量

- 2.大米和紫薯置于锅中文火煮1个小时。
- 4.将煮好的紫薯粥放进炖好的燕窝，悄悄拌和后即可食用。