

調理好體質

想要懷孕，就從吃對食物開始

Prepare your body for pregnancy:

Start with the right diet



- 採用全天然無添加食材
- 透過日常飲食調理身體
- 逆轉宮寒貧血腎虧弱精
- 助孕暖宮強精補腎食療

調理好體質

想要懷孕，就從吃對食物開始

Prepare your body for pregnancy:

Start with the right diet



作者簡介



芳姐於香港大學專業進修學院修畢「中醫全科文憑」及修讀中醫全科學士多個課程。自 1996 年起在各大報章及雜誌撰寫食療專欄，作品散見於新晚報、大公報、壹蘋果健康網、加拿大明報周刊「樂在明廚」及北美洲「品」美食時尚雜誌。

芳姐曾任「中華廚藝學院」健康美食班客座講師，現任僱員再培訓局中心、職訓局中心的陪月班導師及「靚湯工房」榮譽食療顧問。

為推廣食療心得，芳姐自 2007 年開始在網上撰寫食療雜誌「芳姐保健湯鏟」，深獲網民支持和愛戴。近年開始將其心得著作成書，著有《每天一杯養生茶》、《坐月天書》、《每天一杯養生茶 2》、《懷孕天書》、《100 保健湯水 • 茶飲》、《滋補甜品店》、《女性調補天書》、《強身 • 治病孩子飲食全書》、《上班族每天養生法 ~ 飲出好體質》、《養護好體質 ~ 手術前後飲食自療》。著作迅即再版，成績斐然。

序

有研究指香港每 6 對夫婦就有一對不育，不孕不育病發率在現代醫學水平不斷提高情況下，不但沒有降低，反而明顯增加，情況令人關注。引致不育的原因非常多，除了男女雙方身體出了問題，不良的生活習慣及起居飲食都可能增加了不育的發病率；同時大都市生活節奏太快，工作壓力過大，精神長期處於緊張狀態，也可能間接引致男女性欲低下、性功能障礙及生殖力下降。

當一對夫婦久久未能成孕，最重要是去作一些常規的體檢，以及功能型的檢查，例如甲狀腺功能、生育功能、卵巢功能等各方面的常規檢查。如果兩夫婦都未作過任何體檢，卻試圖只用民間偏方、中醫藥膳或食療來治療不育症，這是起不到太大作用的。

中、西醫學對治療不育症各有所長，亦各具不同療效。倘若夫婦兩人都排除了卵巢、子宮病變、輸卵管、睪丸病變、精子稀少等各種不利懷孕的因素，檢驗亦找不出不育成因，也許透過改善不良的生活習慣，包括戒煙、節制飲酒、作息定時和恆常運動，加上充足營養和均衡的飲食調理，有助實現成孕。

本書採用的，全是天然食物製成的食療，少用峻烈中藥，全書共有 50 多款美味可口的小菜、粉麵、粥品、茶飲、湯品等，用食補的方法進行調理，對女性可以暖宮補血、補脾腎；對男性可補腎強精、增加精子活力，提升夫妻間的性功能。全書材料簡單易於購買，美味可口，並有詳細介紹每種食材所起的作用，以及每款食療的功效、宜忌等，希望讀者透過神奇的食材力量，找到適合自己應用的食療，調理好體質。

當然讀者可能依足本書的食譜進行調理，卻未必一定能夠成功懷孕，皆因不孕很多時會受到年齡、情緒、居住環境，甚或一些被忽略的生活細節等所影響；不過只要朝着調養好身體這個方向走，實現成孕也並非難以達到之事。

目錄



- 8 認識不育
- 10 男性不育及改善方法
- 14 女性不孕及改善方法

女：助孕、暖宮湯水

- 18 暖宮對女性的重要性
- 19 胡椒黑豆豬肚湯
- 22 木瓜花生排骨湯
- 24 紅菜頭腰果肉片湯
- 26 羅勒葉牛肉湯
- 28 蟲草花杞子乳鴿湯
- 30 花生杞子竹絲雞湯
- 32 淮杞海參燉土雞
- 35 鮮蠔蘿蔔絲湯
- 38 姬松茸杏仁鷓鴣湯
- 40 百合蛋花湯

男：增強精子活力、補腎湯水

- 42 增強精子活力要補腎
- 43 南瓜奶油濃湯
- 46 核桃子雞湯
- 48 白果腐竹冬菇蠔豉湯
- 50 紫菜番茄蛋花湯
- 53 大豆芽菜淡菜湯
- 56 大蒜蜆肉湯
- 58 鮮蝦杞子童子雞湯
- 60 紫淮山粟米濃湯
- 63 鮮石斛杞子鮑魚湯
- 66 花膠響螺鵪鶉湯



增強男女性能力飲品

- 68 簡易飲品助好孕
- 69 黑芝麻核桃露
- 72 核桃榛子奶露
- 74 燕麥黑豆漿
- 76 奇亞籽牛奶麥皮
- 78 杜仲葉茶
- 80 小麥胚芽茶
- 82 紅豆紫米水
- 85 蘋果肉桂茶

促進生育之主食

- 116 讓人垂涎、促進生育的粥粉麵飯
- 117 牛油果蓉椰菜仔螺絲粉
- 120 韭菜肉末餃子
- 123 椰香薑黃雞粒藜麥飯
- 126 韓式鰻魚飯
- 129 帶子薑蛋炒飯
- 132 紫淮山圓肉百合粥
- 134 南瓜子杞子小米粥
- 138 蚵仔粥

暖宮補血、補腎強精之家常小菜

- 88 助孕家常小菜，食得安心又健康
- 89 薑汁蠔豉素菜粒
- 92 乾貝絲燴西蘭花
- 95 彩椒核桃雞丁
- 98 韭菜蝦仁炒蛋
- 100 潮式煎蠔烙
- 103 韓式蘿蔔燻牛肋骨
- 106 花膠扒時蔬
- 108 甜茴香乳鴿
- 111 三杯雞
- 114 蒜蓉豉椒蒸青口

增強卵子、精子活力飲品甜點

- 140 美味飲品、甜點，也可起到助孕功效
- 141 薑汁黑豆漿燉蛋白
- 144 酒釀竹絲雞蛋糖水
- 146 玫瑰合歡花茶
- 149 艾葉紅糖水
- 152 百合茯苓茶
- 154 山楂荔枝乾糖水
- 156 薑黃蜜奶
- 158 牛油果香蕉奶昔

contents

Pre-pregnancy soups for women

boosting fertility, warming the womb

- 160 Pork tripe soup with white peppercorns and black beans
- 161 Pork rib soup with papaya and peanuts
- 161 Lean pork soup with beetroot and cashews
- 162 Beef basil soup
- 162 Squab soup with cordyceps flowers and goji berries
- 163 Silkie chicken soup with peanuts and goji berries
- 163 Double-steamed chicken soup with Huai Shan and sea cucumber
- 164 Oyster and radish soup
- 165 Quail soup with Himematsutake and almonds
- 165 Egg drop soup with lily bulbs

Pre-pregnancy soups for men

boosting sperm motility, tonifying the Kidneys

- 166 Cream of pumpkin soup
- 167 Walnut cockerel soup
- 167 Dried oyster soup with ginkgoes, beancurd skin and shiitake mushrooms
- 168 Egg drop soup with laver and tomatoes
- 168 Dried mussel soup with soybean sprouts
- 169 Garlic clam soup
- 169 Cockerel soup with shrimps and goji berries
- 170 Cream of purple yam soup with sweet corn
- 171 Abalone soup with fresh Shi Hu and goji berries
- 171 Double-steamed quail soup with fish maw and conch

Energy drinks for both sexes

- 172 Black sesame and walnut milk
- 172 Walnut and hazelnut milk
- 173 Black soymilk with oats
- 173 Oatmeal with chia seeds
- 174 Du Zhong tea
- 174 Wheat germ tea
- 175 Red bean and black glutinous rice tea
- 175 Apple cinnamon tea

Daily dishes for boosting fertility

- 176 Vegetarian dices in ginger juice and oyster sauce
- 177 Broccoli in dried scallop glaze
- 178 Stir-fried diced chicken with bell pepper and walnuts
- 179 Scrambled egg with Chinese chives and shrimps
- 179 Oyster omelette, Chuichow style
- 180 Korean braised beef ribs with radish
- 180 Braised squab in fennel sauce
- 181 Braised fish maw with leafy greens
- 182 Three-cup chicken
- 183 Steamed mussels in garlic black bean sauce

Staples for both sexes

- 183 Blanched dumplings with pork and Chinese chive filling
- 184 Fusilli with Brussels sprouts in avocado beef sauce
- 185 Baby oyster congee
- 185 Purple yam congee with dried longans and lily bulbs
- 186 Millet congee with pumpkin seeds and goji berries
- 186 Coconut-scented quinoa rice with chicken and turmeric
- 187 Ginger fried rice with egg and scallops
- 187 Korean grilled eel rice

Drinks and desserts for healthy sperms and eggs

- 188 Egg white custard with ginger juice and black soymilk
- 188 Poached egg sweet soup with distiller's grains
- 189 Rose tea with He Huan Hua
- 189 Mugwort tea with brown sugar
- 190 Fu Ling and lily bulb tea
- 190 Haw and dried lychee sweet soup
- 191 Honey milk with turmeric
- 191 Avocado banana smoothie

認識不育

有研究表示，夫妻性生活正常，又沒有避孕，倘若 12 個月內仍未能受孕，醫學上界定為不育。以往生兒育女是女人的天職，未能受孕會被認為問題主因在於女方；現代醫學研究卻顯示，約有三成不育原因在於男方，而女方也只佔三成，其餘則屬男女雙方引致或原因不明。

大都市生活壓力大，精神緊張，焦慮症、抑鬱症患者比比皆是，情緒病令夫妻間的性生活出現障礙，性欲下降，生殖力也跟着下降；此外，電子輻射污染、空氣、食水及食物污染直接影響受孕。市面大量用激素飼養的家畜、家禽也越來越多，食物污染引致性早熟，令未婚先孕或意外懷孕機會大增，更使人工流產率日益上升；過早有性生活令致通過性接觸而感染的疾病日漸增加，也讓不孕不育症更為普遍；這些都可能是男女雙方不孕不育而又難宣之於口的主要原因之一。

所以計劃生育寶寶的夫妻，必須先調整好自己情緒，身體有毛病者要及早治理好，切勿諱疾忌醫。除了要戒煙、戒酒，應注意作息有定時，培養良好的飲食習慣亦非常重要，因為充足有益的營養可以幫助實現成孕。



紅菜頭汁

日常飲食要注意補充各種維他命、礦物質及微量元素，各種營養成分要合理地吸收；因為任何成分缺少了都會影響精子的質量和活力，也影響女性荷爾蒙的分泌。但這些營養成分也並非越多越好，例如不少男士以為吃了鹿尾狍或牛鞭會吸收更多雄激素，因而能夠增加性能力；女士們以為吃名貴燕窩、雪蛤膏、紫河車等補品可增加更多雌激素以延緩衰老，保持容顏青春。其實這類

食物如果食用過量，可能會擾亂了身體荷爾蒙分泌，使激素水平失衡，導致不孕，甚至患上前列腺癌、乳癌、卵巢癌等。所以最好多從天然植物及素食中吸收，如喝黑豆漿、紅石榴汁、紅菜頭汁等，多吃豆類及各種豆製品，以及各種新鮮蔬果、菌類、堅果，從食物中攝取的「植物雌激素」更能讓人放心。只要食得健康，養護好體質，成孕的機會亦會大增。

男性不育及改善方法

男性不育的最主要成因是健康精子的數量不足、不夠活躍。當中不少人更會因工作、生活上各種繁瑣事務令自己情緒不安、煩躁易怒、焦慮抑鬱、精神不振，這些都容易造成陽痿不舉的問題，故放鬆心情至為重要。日常生活節奏宜放慢，不要因不育給自己添加無形壓力，造成肝氣鬱結。飲食作息更需要調節，只要有恆心去改善體質，就有望增加成孕機會。

不育與年齡有莫大關係，有研究指 45 歲以上男性的精子數量和活動能力下降，甚至可能有變畸形的精子出現。有些男人過了 40 歲以後，體能方面明顯走下坡，精神方面亦會出現注意力不集中、健忘等症狀，性生活方面也會表現性欲降低情況；究其原因，雄激素缺乏是禍首，如能合理地進食能刺激雄激素分泌的食物，大可改善這方面的情況。



有助刺激雄激素分泌的食物

- 1. 含鋅量高的食物：**如肝臟、蠔肉、牛肉、雞肉、牛奶、蛋黃、海鮮、貝類、海帶、豆類、花生、小米、小麥胚芽、蘿蔔、薯仔、南瓜子、核桃、松子、芝麻等。
- 2. 含精氨酸的食物：**如鱈魚、大比目魚、龍蝦、三文魚、蝦、螺、金槍魚、泥鰱、海參、墨魚、鱒魚、雞肉、豆腐、紫菜、豌豆等。
- 3. 含鈣的食物：**如小魚乾、蝦皮、鹹蛋、蛋黃、乳製品、大豆、海帶、芝麻醬等。
- 4. 富含維他命的食物：**維他命 A、維他命 E 和維他命 C 都有助於延緩衰老和避免性功能衰退，它們大多存在於新鮮蔬菜、水果中。
- 5. 最能增進男性活力的食物：**韭菜、蝦肉、海參、蠔肉、蛤蜊、蜆肉、南瓜子、核桃肉、杞子、芡實、番茄等。

● 男性不育及改善方法 ●



溫馨提示

放射性物質、高溫及毒物等會影響男性的性功能，及影響精子質量和活力，例如穿着剛從洗衣店用乾洗劑清洗取回來的衣物、泡熱水浴、長期接觸放射性物質，在高溫爐火旁工作等，都會使睪丸溫度升高影響生育。煙酒過多及過食高脂肪肥膩食物，也會影響男性的性功能。

生活小知識

有多種植物已被科學家研究出能有效淨化及過濾髒空氣，這些植物可吸收空氣中有害煤煙、放射性物質、化學物質、有毒粉塵等，屬天然空氣清新劑，如仙人掌、虎尾蘭、蘆薈、黃金葛、吊蘭、富貴竹、白掌、巴西鐵樹、袖珍椰子等。

日常在家居或工作間多種植這類能淨化空氣的植物，可增加放氧量，減少吸入污濁空氣及輻射、甲醛、臭氧等物質，身體毒素減少，對增強精子數量及活力有一定幫助。



女性不孕及改善方法

現代男女趨向晚婚，有研究指女性到了 30 歲，一半卵子屬不正常，35 歲時七成，40 歲則有九成卵子有問題；所以，年紀愈大，受孕機會愈低。即使醫學科技再先進，但年齡始終是不能成孕的主因，高齡婦女在人工受孕方面成功例子往往比年輕女性為低。

很多中醫師認為，子宮就像是胎兒的暖房，是孕育新生命的搖籃。如果子宮內冰冷，那麼胎兒就無法生長，因此有「宮寒不孕」的說法；所以女性在月經來前幾天至來經期間，要避免食用生冷寒涼食物及冰凍冷飲，宜用溫補食物，暖飲暖食。每次月經結束後，不妨檢討當月的經血狀況，像經血顏色的深淺、經量多或少、是否有經痛、以及來經有沒有規則性等，從而觀察當月子宮、卵巢是否正常，或是還欠缺了甚麼？這是想懷孕的女性必須重視的月經訊息。

卵子與精子需要的營養非常均勻，如果過於偏食，或曾經長期減肥，體內缺乏某些營養，卵子就不會優良，也就不容易受孕。例如蛋白質不夠會造成經血量少，影響受孕機會；富含鐵質的食物亦需要適量補充。

溫馨提示

長期飲咖啡也會影響受孕機會；有研究指每天喝一杯以上咖啡的女性，懷孕的可能性只是不喝此種飲料者的一半。因此，女性如果打算懷孕，就應該少飲些咖啡。

此外，婦女如白帶過多易受細菌感染而產生炎症，如缺乏合適治療，易造成輸卵管及盆腔出現炎症，使管道堵塞精子難以通過，更可能出現免疫排斥現象，大大影響受孕機會。故一旦陰道分泌物不正常，必須耐心把病徹底治好。

生活小知識

番茄、紅蘿蔔、蘋果、南瓜、香蕉、黑木耳、西蘭花、蘆筍、大豆芽菜、捲心菜（椰菜）、海帶、海藻、綠茶等含有果膠、分解酶、單寧酸等物質，有抗輻射損傷的功能，並能溶解沉澱於細胞內的毒素，使之隨尿液、糞便中排走。身體毒素減少，對成孕大有裨益。



此外，海參、花膠能補腎益精，滋補養顏，這兩種食物既能滋補腎陰，又能補益腎陽，屬陰陽雙補之品，男女皆適合食用。

花膠及海參含有多種微量元素、膠原蛋白及黏多糖等物質，是人體補充、合成蛋白質的主要原料，人體易於吸收利用，可有效提高身體免疫力，抑制癌細胞，對人體多種生理活動，尤其是生殖功能作用突出，大大提升性功能。對一些遲婚，有意孕育寶寶之男女，日常不妨多食用這類有益健康的食物，及早實現成孕。



花膠響螺鵪鶉湯

女 ： 助孕、 暖宮湯水

暖宮對女性的重要性

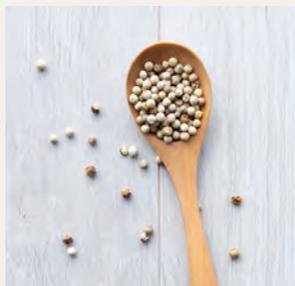
女性宮寒除了容易手腳冰冷外，更容易引起月經失調、痛經、臉上長黃褐斑、性欲低下等不良反應，甚至可能會因此造成不孕，或是胎兒出現發育遲緩等問題；因此，暖宮對女性來說非常重要！

其實子宮與卵巢都是身體內臟之一，需要足夠營養才能運作暢順，雖然子宮相對心臟、脾胃等器官對人體來說重要性較低，但一旦營養不足，首當其衝就是生殖系統；因此均衡飲食是養宮、暖宮的基本條件。

要暖子宮就要避免子宮被寒濕之氣凝聚，導致宮寒。女性要注意保暖，來經期間應盡量避免食用生冷食物及冰品冷飲，日常亦不宜過食生冷寒涼的食物。如要暖宮，可以多用一些溫性及對子宮有益的生薑、胡椒、洋蔥、羅勒葉、豬肝、牛肉、羊肉、雞肉、海參、蠔豉等食物以溫暖子宮，進而增加受孕機會。

Pork tripe soup with white
peppercorns and black beans

胡椒黑豆豬肚湯



胡椒



黑豆

認識主料

胡椒：胡椒分白胡椒和黑胡椒，白胡椒是完全成熟的果實，而黑胡椒是未成熟的果實。黑胡椒的辣味比白胡椒強烈，香中帶辣，祛腥提味；白胡椒則能健胃、散寒、增進食欲、助消化，促發汗，還可以改善女性白帶異常及癩癩症。

黑豆：黑豆含豐富的優質蛋白、維他命 B 群及維他命 E，還有鐵、鈣、磷、鉀、鎂及花青素等，這些都是構成人體細胞基本物質，有保護子宮正常發育的功效，女性宜多食黑豆或飲黑豆漿。





材料（3~4 人量）

白胡椒粒 5 克
青仁黑豆 30 克
豬肚 1 個
瘦肉 200 克
芫茜碎 1 棵份量

調味料

海鹽半茶匙

做法

1. 青仁黑豆浸洗；豬肚用鹽及生粉反覆搓洗淨，出水後切塊；瘦肉切厚塊，出水。
2. 全部材料和 1,500 毫升水先用大火煮滾，再用中小火煮 2 小時，調味及灑入芫茜碎即成。

食療功效

溫中散寒、健胃補虛。

飲食宜忌

本品香味濃郁、增加食欲。適合虛勞瘦弱、食欲不振、氣血虧虛、白帶過多、泄瀉下痢者。痰濕內盛、陰虛火旺及外感發熱者不宜。

- 建議每月食用 1~2 次

木瓜花生排骨湯

Pork rib soup with papaya
and peanuts

● 女：助孕、暖宮湯水 ●

材料（3~4 人量）

青木瓜 1 個
花生 30 克
陳皮 1 個
紅棗 4 粒
排骨 300 克

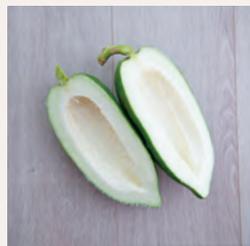
調味料

海鹽半茶匙

做法

1. 青木瓜去皮洗淨，切塊；花生、陳皮浸洗；紅棗去核；排骨出水。
2. 全部材料和 1,500 毫升水用大火煮滾，轉用中小火煮 1 小時，調味即成。

認識主料



青木瓜：青木瓜一般都帶有點苦澀味，果漿味也比較濃。有助消化、潤滑肌膚、分解體內脂肪、刺激女性荷爾蒙分泌、刺激乳腺激素等功效。並具有防治高血壓、腎炎、便秘和助消化、治胃病，對人體有促進新陳代謝和抗衰老的作用，還有美容護膚養顏的功效。



花生：花生有補益脾胃、潤肺健腦等功效，所含維他命 E、K 及一定量的鋅，有助增強記憶、延緩衰老、滋潤肌膚，更有止血、催奶及增加精子數量及精液生成等作用。

食療功效

健脾補血、促進消化。

飲食宜忌

本品鮮味可口，老少咸宜。適合脾胃虛弱、病後體虛、營養不良、食欲不振及荷爾蒙分泌不足者。一般人群可食，但孕婦不宜。

● 建議每星期服用 1~2 次



紅菜頭腰果肉片湯

Lean pork soup with beetroot
and cashews

材料（2~3 人量）

紅菜頭 1 個
番茄 2 個
腰果 30 克
瘦肉 250 克

調味料

海鹽 1/4 茶匙

做法

1. 紅菜頭、番茄去皮，切塊；腰果沖淨；瘦肉切厚片，出水。
2. 全部材料和 1 公升水用中小火煮 1 小時，調味即成。

認識主料



紅菜頭：紅菜頭能護肝、補血、降血壓、保護心臟、抗癌。紅菜頭含維他命 B₁₂ 及鐵質，是婦女補血的最佳天然營養品。菜汁中含有微量硼元素，有助提高男性睪丸甾酮分泌量，強化肌肉，硼還有改善腦功能、提高反應能力的作用。



腰果：腰果能補充體力、消除疲勞，提供能量，適合易疲倦的人食用。並有潤膚美容、延緩衰老、增進性欲等功效。



食療功效

保護血管、增進性欲。

飲食宜忌

本品香甜美味、顏色吸引。適合血虛、面色萎黃、精神不振、性欲淡漠者。低血壓者忌服。

● 建議一星期服用 1~2 次

羅勒葉牛肉湯

Beef basil soup

材料（2 人量）

羅勒葉 50 克
生薑 3 片
牛肉 250 克

調味料

海鹽 1/4 茶匙

做法

1. 羅勒葉洗淨，去梗；牛肉洗淨，切薄片。
2. 燒熱 600 毫升水，加入牛肉、生薑，滾 10 分鐘，再加入羅勒葉，滾 3 分鐘，加調味即成。

● 女：助孕、暖宮湯水 ●

認識主料



羅勒葉：羅勒葉又名九層塔。羅勒葉對於調理體質、改善血液循環、增強免疫系統有很好的功效。羅勒葉可增強胃屏障、抗胃潰瘍，亦能促進卵泡成熟排出。

牛肉：牛肉有補中益氣、滋養脾胃、強健筋骨、化痰息風等功效。牛肉蛋白質含量高，而脂肪含量低，並可提供更多的鐵和鋅，可提高免疫系統的功能，還富含葉酸，可預防新生兒缺陷，並可幫助保持男性的精子質量。



● 女：助孕、暖宮湯水 ●

食療功效

滋養脾胃、促進卵泡成熟。

飲食宜忌

本品香濃美味，簡單易煮。適合貧血、頭痛、月經不調、精神沮喪、氣短體虛及不易受孕者。氣虛血燥及有皮膚舊患者不宜。

● 建議每星期服用 1~2 次

調理好體質

想要懷孕，就從吃對食物開始

作者
芳姐

策劃/編輯
譚麗琴

攝影
細權

美術設計
羅穎思

出版者

香港鰂魚涌英皇道1065號
東達中心1305室

電話
傳真
電郵
網址

發行者

香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓

電話
傳真
電郵

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二零一八年十二月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

Prepare your body for pregnancy: Start with the right diet

Author
Cheung Pui Fong

Project Editor
Catherine Tam

Photographer
Leung Sai Kuen

Art Design
Venus Lo

Publisher
Forms Kitchen
Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,
Quarry Bay, Hong Kong.
Tel: 2564 7511
Fax: 2565 5539
Email: info@wanlibk.com
Web Site: <http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

Distributor
SUP Publishing Logistics (HK) Ltd
3/F., C&C Building, 36 Ting Lai Road,
Tai Po, N.T., Hong Kong
Tel: 2150 2100
Fax: 2407 3062
Email: info@suplogistics.com.hk

Printer
C & C Offset Printing Co. Ltd.

Publishing Date
First print in December 2018

All rights reserved.
Copyright©2018 Wan Li Book Company Limited
Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.
ISBN 978-962-14-6878-9



**吃對食物，好孕自然來！
本書特別為準爸媽編寫。**

除生理因素外，日常作息、
飲食亦會影響受孕的機會。
芳姐（張佩芳）透過食療的神奇力量，
為準爸媽調理好身體。
吃對了，可暖宮補血、
補腎強精、增加活力。
只要調養好身體，成孕非難事。

**Trying to conceive a baby?
Start with the right diet.
This book is written with the
prospective parents in mind.**

Apart from physiological factors,
lifestyle and diet also affect your
chance of conception.

The author Cheung Pui-fong prepares your body for pregnancy with the magical powers of therapeutic diet. From Chinese medical point view, eating the right food helps warm the womb, promote blood flow, tonify the Kidneys, boost the Jing (essence of life) and energize your body in general. When your body is in peak shape and functioning optimally, you'll have a better chance conceiving a baby.

網上書店



超閱網
SuperBookCity.com

ISBN 978-962-14-6878-9



9 789621 468789



聯合出版集團



HK\$108.00
Published in Hong Kong
建議上架分類：食療