

借

效补养食疗系列 — Yunfuyingyangcai —

孕妇营养菜

秦德云 编著

关爱自身 健康优生

46道营养丰富的孕妇膳食

打造强健母体
给宝宝一个舒适世界

羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇营养菜/秦德云编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 10

ISBN 7-80651-425-2

I. 孕… II. 秦… III. 孕妇-菜谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第080957号

责任编辑 黄捷生 刘小芬 吴伯衡
责任技编 汤卓英
策 划 阿 光
封面设计 刘 文
摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

孕妇营养菜

YUN FU YING YANG CAI

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)
发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团
印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司
地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)
规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千
版 次/ 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷
书 号/ ISBN 7-80651-425-2/TS·30
定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

R247.1-51
92
2

最有效补养食疗系列

孕妇营养菜

秦德云 编著



羊城晚报出版社

QIAN 前言 YAN

在孕期，母亲的子宫、胎盘、乳房，也随着胎儿的发育而不断增大，母体的新陈代谢、消化、排泄功能也加快了，这些变化都需要大量的营养。孕妇缺乏营养，容易影响胎儿的生长发育，以至出现体重偏低、先天不足、出生后多病等，甚至发生流产、早产、死胎和畸胎；同时孕妇营养不良还容易导致母体虚弱、对疾病的抵抗力下降、影响青春美丽等。因此，为了提高新生儿的身体素质，为母子健康提供足够的物质基础，孕妇必须讲究营养。

彩版《孕妇营养菜》参考现代最新的营养学与育婴理论，精选适合孕妇食用的菜肴，图文并茂，将一道道营养丰富的精美食谱，奉献给未来的母亲，祝愿未来的妈妈和孕育中的宝宝健康幸福！





MU 目录 LU

酸菜炒牛肉·····	5	芡实蒸鸡蛋·····	27
白瓜松子丁·····	7	滑溜羊肉·····	29
南瓜蒸肉·····	9	鲜奶菜胆鸡·····	31
银鱼煎蛋·····	11	蛋皮炒菠菜·····	33
酸辣鱿鱼卷·····	13	贵妃牛腩·····	35
枸杞炖鱼·····	15	白菜烧海参·····	37
萝卜烧鲫鱼·····	17	白菜丸子·····	39
清炒鱿鱼卷·····	19	炒木樨肉·····	41
腐乳鸡块·····	21	炒猪肚片·····	43
茄汁鸡翼·····	23	豆芽炒韭菜·····	45
西施炒蛋·····	25	芙蓉鸡丝·····	47
<hr/>			
蔗汁牛肉丸·····	49	碎米鸡丁·····	73
官爆田鸡腿·····	51	糖醋脆皮鱼·····	75
什锦沙拉·····	53	瓜皮炒肉丝·····	77
黄花菜炒黄瓜·····	55	豆芽炒猪肝·····	79
小白菜扒鸡脯·····	57	番茄炒青豆·····	81
泡菜炒肉末·····	59	干烧鲤鱼·····	83
芝麻菠菜·····	61	银鱼麦豆炒肉丁·····	85
西红柿烧牛肉·····	63	烩什锦·····	87
鲜蘑熘鱼片·····	65	酸菜炒杂烩·····	89
炸酱排骨·····	67	虾子豆腐·····	91
五彩鸡丝·····	69	干烧鲫鱼·····	93
青蒜炒猪肝·····	71	炒鳝鱼丝·····	95

Suancaichaoniurou

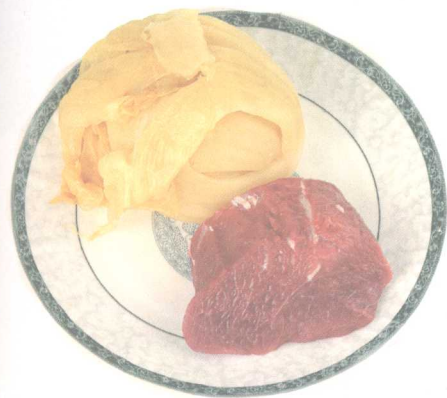


酸菜炒牛肉

原料

牛肉 250克
酸菜 250克

制作过程



1 牛肉洗净剁碎，用适量酱油和生粉拌好备用；酸菜洗净，挤掉水分，剁碎备用。



2 把1汤匙生油加入碎牛肉中调拌，用1汤匙油烧热锅，炒熟牛肉碎，装起备用；再用生油起锅炒酸菜。



3 酸菜锅中加入糖和少许盐(酸菜已有咸味，盐不可多放)，把牛肉放入一起拌炒片刻，即可起锅。

功效



爽口开胃，营养丰富。
适合孕妇食用。

Baiguasongziding



白瓜松子丁

原料

白瓜	1个
猪瘦肉	180克
松子	适量
蒜蓉	适量



制作过程



1 白瓜去皮及瓢，洗净切小粒；猪瘦肉切小粒加调味料，略腌；松子以干净湿布抹过备用。



2 烧红锅，下油，炒熟白瓜盛起备用；再烧红锅，下油，爆香蒜蓉，下瘦肉粒，炒香至熟。



3 再将白瓜粒回锅，下松子炒匀，即可上碟。

功效



润肺、正气、助消化
及帮助胎儿健康发育。

Nanguazhengrou



南瓜蒸肉

原料

老南瓜	500克
带皮猪肉	500克
红糖	15克
江米酒	15毫升
葱	10克
姜	5克
花椒	适量

制作过程



1 南瓜去瓤，洗净切块；猪肉刮洗净，切片；粘米入锅炒黄，磨成粗粉；姜、葱洗净切末。



2 猪肉片用葱、姜、米粉、酱油、红糖、江米酒和汤拌匀；起油锅，依次下猪肉片、南瓜炒熟，再撒入花椒。



3 加入精盐调味即可。



功效



此菜肉烂瓜甜，鲜香可口，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌、胡萝卜素、维生素C等多种营养素。

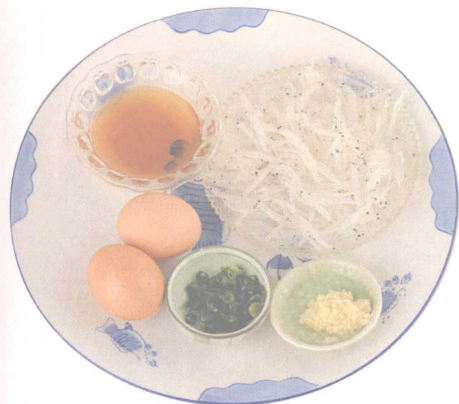
Yinyujiandan



银鱼煎蛋

原料

银鱼 200克
鸡蛋 2只
葱花 适量
料酒 适量
姜末 适量



制作过程



1 鸡蛋磕入碗内打碎，银鱼去头，洗净沥干水分，放在碗内，加入盐、料酒、胡椒粉、葱花拌匀。



2 锅烧热，放入生油烧至六成热，将鱼放入，炸熟后倒在漏勺内沥油，再将鱼倒入搅散的蛋液内，加入味精搅匀。



3 炒锅烧热，放入生油，将鱼倒入锅中，煎至两面呈淡黄色，烹入料酒，翻炒1分钟，出锅装盘即可。

功效



银鱼性味甘平，含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及维生素B₁、维生素B₂等，怀孕妇女食用能补脾润肺。

Suanlayouyujian



酸辣鱿鱼卷

原料

水发鱿鱼	400克
红干椒末	适量
姜末	适量



制作过程



1 鱿鱼每隔0.3厘米距离剖直刀，再横剖反斜刀，深度为鱿鱼的 $\frac{2}{3}$ ，然后切成3.5厘米长、2厘米宽的长方片，加淀粉、精盐抓匀。



2 炒锅加猪油烧至八成热，投入鱿鱼稍炒，立即倒漏勺内；爆香红干椒末、姜末。



3 加入鱿鱼、酱油、醋、味精，下鲜汤烧开，勾芡，出锅装碟后，淋上香油即可。

功效



色泽淡红，鲜嫩微脆，酸辣可口，促进孕妇食欲。

Gouqidunyu



枸杞炖鱼

原料

枸杞	20克
活鲫鱼	1条
香菜	10克
料酒	适量
姜末	适量
葱段	适量

制作过程



1 鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在滚开的沸水中烫一下；枸杞洗净沥干水。



2 炒锅中置猪油，武火烧热，下鲫鱼煎香。

功效



适于孕期营养不良浮肿之人食用。



3 投入葱段、姜末、细盐、料酒、枸杞，加水，旺火煮开，文火炖20分钟，加香菜、醋、香油、味精，起锅即可。