

情

效补养食疗系列

— zuoyue zishipu —



坐月子食谱

最贴心的营养呵护

周正林 编著

46道美味健康的月子菜



菜式简单 实用科学

妈妈健康 宝宝开心

羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

坐月子食谱/周正林编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 10

ISBN 7-80651-422-8

I. 坐… II. 周… III. 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080960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)

坐月子食谱

ZUO YUE ZI SHI PU

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 7-80651-422-8/TS·27

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)

13
最有效补养食疗系列

坐月子食谱

周正林 编著



羊城晚报出版社

QIAN 前言 YAN

怀胎十月，历尽艰辛，企盼已久的新生命终于降临，接下来必须面对的是育儿和母体的尽快恢复。民间将产妇身体复原的这一特殊时期叫做“坐月子”。在这段时间，产妇的饮食调养尤为重要。在月子中，产妇如能很好地保养，可以改善或增强体质；反之，若调理不当或缺之保养则可能使身体变得虚弱多病。

“坐月子”是妇女生产以后的首要大事。那么，如何选择坐月子的饮食？本书根据产后妇女的身体特点，针对产妇的特殊需要，精心提供各种各样科学、美味、可口的坐月子食谱，让新妈妈们在坐月子期间不仅吃得有滋有味，更吃得有营养，以便吃出健康，吃出美丽来！



MU 目录 LU

麻油炒素菜	5
醋熘桂鱼	7
火腿蛋炒扁豆	9
干烹虾仁	11
西红柿烧豆腐	13
嫩姜蒜苗炒鸭丝	15
木瓜烧带鱼	17
银芽炒鱼丝	19
荸荠茄酱炒鸡片	21
芹菜炒鱿鱼	23
大白菜炒肉片	25

炒腰花	27
炒百叶肉丝	29
爆炒猪肝花	31
荷芹炒鸭丝	33
小白菜扒猪肝	35
姜葱陈皮辣牛肉	37
姜烧黄鱼	39
三鲜豆腐	41
金针焖猪肉	43
梅菜猪肝	45
冬笋烩鸡丝	47

冬瓜扒雏鸡	49
金钱鱼饼	51
冬菇鸡翅	53
芥末什锦牛肉	55
三丝荷包蛋	57
白菜炒牛肉	59
豆腐干炒肉丝	61
香菇炒鸽肉	63
鲜蘑菇炒毛豆粒	65
炒双丝	67
肉末卧蛋	69
五味豆腐	71

腐乳爆肉片	73
番茄卷心菜炒牛肉	75
双菇炒腐竹	77
金钩炒芹菜	79
菠萝炒鸭片	81
木樨豆腐	83
番茄炒鸡片	85
豆腐干炒韭菜	87
姜爆鸡丝	89
枸杞肉丝	91
豆瓣桂鱼	93
银耳炒干贝	95

MA YOU CHAO SU CAI



麻油炒素菜

原料



白木耳	25克
扁豆	150克
马铃薯	30克
香菇	8朵
红萝卜	20克
香菜	适量

功效

此菜含多种氨基酸和维生素，营养丰富，益中气、利水、通乳，适合产妇坐月子食用。

制作过程



1. 扁豆去硬丝洗净，香菜洗净，白木耳、香菇泡至软；马铃薯、红萝卜去皮切丝，香菇切丝，香菜切碎。



2. 炒锅烧热，下黑麻油半大匙，加入马铃薯、红萝卜丝炒至熟，铲起。再用半大匙黑麻油热锅把香菇略炒，加入白木耳、扁豆、香菜再炒。



3. 白木耳、扁豆熟后加盐、味精调味，再把已炒熟的马铃薯、红萝卜加入，炒匀即可。

CU LIU GUI YU



醋熘桂鱼

原料



桂鱼
韭黄
葱
花
姜末
蒜泥
绍酒

1条
适量
适量
适量
适量
适量

功效

桂鱼富含各种营养成分，肉质细嫩，极易消化，适合产妇坐月子食用。

制作过程



1. 桂鱼宰净，在鱼身两侧刮上牡丹花瓣形花刀；韭黄切段。



2. 将桂鱼挂上淀粉糊。油锅烧热，放入桂鱼炸熟装盘。



3. 另锅烧底油，加入葱花、姜末、蒜泥、绍酒、白糖、酱油，烧沸后勾芡，放醋、香油，投入韭黄，再浇入热油，浇在盘内鱼身上即可。

HUO TUI DAN CHAO BIAN DOU



火腿蛋炒扁豆

原料



扁豆
鸡蛋
火腿

250克
2个
15克

功效

扁豆具有解暑化湿、行气开胃等作用，与鸡蛋、火腿相伍，则补益之功增强，产妇夏季食用尤为适宜。

制作过程



1. 扁豆摘掉两头并去筋后洗净；火腿切末；将鸡蛋打入碗内，按顺时针向打散后加入精盐、淀粉水及少许汤。



2. 将扁豆过油后回锅，加入精盐、味精及少许汤，稍烹入味后倒入盘中备用。



3. 将鸡蛋放入锅内炒熟，倒入扁豆、火腿末、鸡油，炒匀即可。

GAN PENG XIA REN



干烹虾仁

原料



虾仁
料酒
鸡蛋清
葱末

250克
3毫升
5克
适量

功效

虾仁性味甘温，有通乳脉作用，乳母食之有助乳汁分泌。

制作过程



1. 虾仁洗净，放入鸡蛋清、湿淀粉、精盐拌匀，浸泡半小时（淀粉不宜太多，否则变成虾块）。



2. 烧热油锅，油开后，将腌好的虾仁倒入，随即用筷子随炸随拨开，炸至皮面呈浅红色时，捞出沥去油。



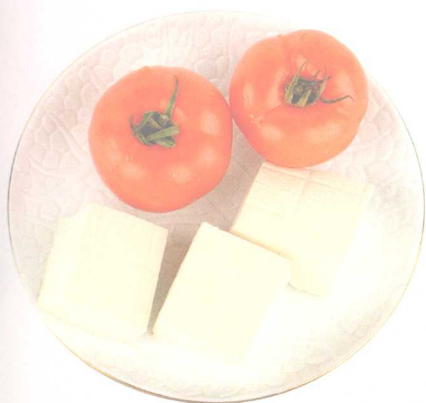
3. 另起油锅烧热，虾仁下锅随后倒入酱油、料酒、葱等烹一下即成。

XI HONG SHI SHAO DOU FU



西红柿烧豆腐

原料



西红柿
豆腐

300克
3块

制作过程



1. 西红柿用沸水烫一下，剥皮，去籽，切块；豆腐切成小块。



2. 炒锅上火，放油，烧热后放入西红柿炒出红油。



3. 把豆腐块放入，加入精盐、白糖，烧5分钟后放入味精炒匀即成。

功效

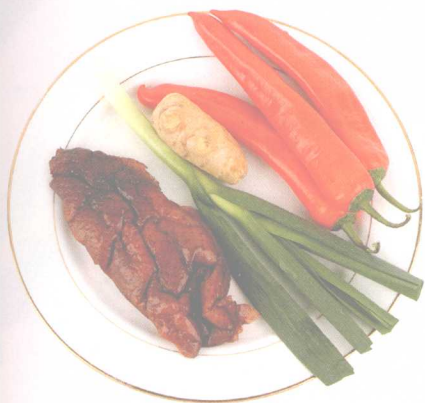
健胃生津，凉血平肝，
营养丰富，适用于产妇
增加营养，增强体质。

NEN JIANG SUAN MIAO CHAO YA SI



嫩姜蒜苗炒鸭丝

原料



熟烟薰鸭	250克
红甜椒	50克
嫩姜	40克
青蒜苗	25克

功效

补养脏腑、益气养血、
滋阴开胃、增强食欲，
但乳母不可直接食辣椒，
以免过奶给婴儿，使婴
儿燥热。

制作过程



1. 把烟薰鸭剔骨，切成长丝；嫩姜洗净，切成细丝；红甜椒切细丝；青蒜苗洗净，切段。



2. 将鸭肉丝放入烧至五成熟的油锅中炒几下，加入姜丝翻炒。



3. 再放入酱油、白糖、青蒜苗段、红甜椒丝，炒出香味，起锅装盘即可。