

孕妇 营养食谱

200例

培养聪明健康的
宝宝应从
孕期饮食开始，
多种美味菜肴
为妈咪一路护航，
让你的宝贝多活力、
多智慧！

主编：中国保健营养理事会



图书在版编目(CIP)数据

孕妇营养食谱/深圳市金版文化发展有限公司策划。
—海口：南海出版公司，2008.10
(百姓百味)
ISBN 978-7-5442-4069-7

I. 孕… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第011749号

BAIXING BAIWEI 4 (05) —— YUNFU YINGYANG SHIPU

百姓百味4(05)——孕妇营养食谱

策 划	深圳市金版文化发展有限公司		
责任编辑	陈正云		
封面设计	闵智玺		
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)		
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206		
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司		
开 本	889mm×1260mm	1/48	
印 张	2		
版 次	2008年10月第1版	2008年10月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5442-4069-7		
定 价	100元 (共10册)		

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话：(0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

百姓百味 4-05 baixingbaiwei

中国保健营养理事会 编

孕妇

营养食谱



200例

南海出版公司

目录

contents



孕期膳食指南 ...04

1. 孕前期妇女膳食指南 04
2. 孕早期妇女膳食指南 05
3. 孕中期、孕末期妇女膳食指南05

孕妇孕期饮食禁忌06

1. 不宜多食甜食06
2. 不宜多食酸性饮食06
3. 不宜长期素食06
4. 不宜只吃精制米面06
5. 不宜滥服温热补品07
6. 忌食部分水产品07

孕前期08

- 沙姜菠菜08
- 素烧西兰花08
- 红豆腐09
- 芥菜叶拌豆腐皮09
- 豌豆香菇拌豆腐10
- 竹荪肘子扣上海青10
- 西芹炒排骨11
- 驰名猪蹄11
- 猪腰豌豆片12
- 银杏青笋烩大肚12

- 韭菜猪血13
- 竹笋炒猪血13
- 生菜滑牛肉14
- 牛肉西红柿14
- 枸杞汽锅鸡15
- 香橙鸡胸15
- 爆人参鸡片16
- 田七蒸鸡16
- 糖醋鲈鱼17
- 香煎鲈鱼17
- 骨香桂花鱼18
- 青蒜甲鱼18
- 腰果虾仁19
- 翠塘虾仁豆浆19
- 芹菜炒蛤蜊肉20
- 海鲜大烩20
- 牛蒡海带排骨汤21
- 栗子桂圆炖猪蹄21
- 雪蛤红枣乌鸡汤22
- 天麻鱼头汤22
- 香蕉百合银耳汤23
- 西红柿猪肝菠菜面23
- 孕早期24**
- 香油玉米24

- 糯米红枣24
- 青椒炒黄瓜25
- 金钩拌菠菜25
- 冬菇蚝油菜心26
- 芋头烧白菜26
- 松子仁烧香菇27
- 胡萝卜炒蛋27
- 生菜豆腐丁28
- 瓠瓜肉片28
- 香菇蒸蛋29
- 肉丝毛豆29
- 芋头炒肉30
- 葱烧猪蹄30
- 韭菜花烧猪血31
- 胡萝卜炒猪肝31
- 黄花草炒牛肉32
- 香芹鸡腿菇炒牛肉32
- 腰果鸡腿排33
- 西葫芦炒鸡柳33
- 节瓜粉丝煮鸡腰34
- 白汁鲤鱼34
- 芹菜鲫鱼35
- 红豆鲳鱼35
- 奶油鲑鱼排36
- 豆腐蒸鲑鱼36

- 吉祥桂花鱼37
- 大白菜蒸鱼胶37
- 油菜炒虾仁38
- 四色虾仁38
- 虾仁扒豆腐39
- 西芹百合炒墨鱼粒39
- 莲子干贝烩冬瓜40
- 蔬菜西红柿汤40
- 黑豆排骨汤41
- 栗子排骨汤41
- 海带莲子排骨汤42
- 芹菜猪腰汤42
- 青橄榄炖猪肺43
- 牛腩罗宋汤43
- 胡萝卜炖牛肉44
- 红薯鸡肉汤44
- 山药炖鸡汤45
- 封乌骨鸡汤45
- 冬瓜球柱老鸭汤46
- 鸽肉莲子红枣汤46
- 金针银耳蒸鹌鹑47
- 木瓜墨鱼汤47
- 鲈鱼竹笋汤48
- 竹笋鲫鱼汤48
- 橘皮鱼片豆腐汤49

海之味鲜汤	49
海鲜浓汤	50
牛奶银耳水果汤	50
麦片蛋花粥	51
小米红枣粥	51
香菇鸡蓉粥	52
山药鸡肉粥	52
牛奶起士麦片粥	53
香菇黑米粥	53
红薯百合米糊	54
猪肉蛋羹	54
清炖牛腩面	55
鸡肉西兰花面线	55

孕中期、孕末期 56

开洋油菜	56
芥菜青豆	56
黄豆炒香芹	57
腰果西芹	57
春笋丁	58
上汤菠菜	58
草菇焖土豆	59
芹菜炒香菇	59
油菜豆腐	60
小油菜金针菇沙拉	60

三鲜蛋羹	61
蛋蒸鲑鱼	61
蛤蚧炖蛋	62
鸡蛋蒸海带	62
牛奶炒蛋清	63
枸杞马蹄鹌鹑蛋	63
蒜泥蒸肉	64
芋头烧肉	64
春笋枸杞肉丝	65
西红柿肉片	65
黄花菜炒瘦肉	66
猕猴桃炒肉丝	66
香芹干炒肉丝	67
猪肝肉饼	67
白菜炒猪肝	68
油菜炒猪肝	68
猪腰拌生菜	69
莲子猪肚	69
砂锅猪蹄	70
莴笋牛肉丝	70
白萝卜烧牛腩	71
水蒸鸡	71
三色鸡丁	72
宫保鸡丁	72
豆豉小葱鸡肉丁	73

烩鸡翅	73
洋葱鸡腿	74
蜜汁鸡肝	74
西芹鸡柳	75
红烧鹌鹑	75
糖醋带鱼	76
土豆炖鲈鱼	76
葱香桂花鱼	77
豆豉蒸鲑鱼	77
萝卜煮黄颡鱼	78
鲤鱼头煮冬瓜	78
青蒜基围虾	79
虾胶酿青椒	79
芹菜炒鲑鱼	80
韭菜薹焖泥鳅	80
萝卜海蜇煲	81
鱼子炖豆腐	81
芋头肉羹	82
芥菜豆腐羹	82
元气汤	83
南瓜蔬菜浓汤	83
金针菇蛋花汤	84
双仁菠菜猪肝汤	84
黄瓜扁豆排骨汤	85
山药排骨煲	85

排骨煲海带	86
西红柿豆芽排骨汤	86
花生核桃猪骨汤	87
淮杞牛肉汤	87
枣鸡汤	88
当归田七乌鸡汤	88
鸭子炖黄豆	89
冬瓜老鸭汤	89
蔬菜干贝浓汤	90
胡萝卜淮山鲫鱼汤	90
鲫鱼炖西兰花	91
莲藕碎肉粥	91
虾仁玉米浓汤	92
南瓜虾皮汤	92
芋头海鲜汤	93
雪梨银耳瘦肉汤	93
海鲜豆腐煲	94
香菇鸡粥	94
首乌核桃粥	95
红豆燕麦粥	95
牛奶炖花生	96
玉米牛奶麦片	96



孕期膳食指南

孕妇营养均衡是关系到母婴健康的重要因素。由于怀孕不同时期胚胎的发育速度不同，孕妇不同阶段所需的营养也各有差异。按妊娠的生理过程及营养需要，孕妇膳食指南分为孕前期（孕前3~6月）、孕早期（1~3个月）、孕中期（4~6个月）和孕末期（7个月至分娩）。为了胎儿和孕妇将来的健康，必须注意各阶段的饮食需求和营养平衡。

1. 孕前期妇女膳食指南

提起优生，一般人往往认为孕期营养很重要，而对孕前的营养注意不够。其实，孕前的营养对于优生也很重要。妊娠早期胚胎所需要的营养，可直接从子宫内膜存储的养料中得到，所以孕前的准备很重要。

(1) 应多摄入富含叶酸的食物或补充叶酸

妊娠的前四周是胎儿神经管分化和形成的重要时期，如果此时缺乏叶酸可增加胎儿

发生神经管畸形及早产的危险，因此育龄妇女应从计划妊娠开始即怀孕前期尽可能早的多摄取富含叶酸的食物，如动物肝脏、深绿色蔬菜及豆类，以及叶酸补充剂。

(2) 常吃含铁丰富的食物

孕前期良好的铁营养是成功妊娠的必要条件，孕前缺铁容易导致早产、孕期母体体重增长不足以及新生儿体重低，故孕前女性应适当多摄取含铁丰富的食物，如动物血、肝脏、瘦肉等动物性食物，以及黑木耳、红枣等植物性食物。

(3) 增加碘的摄入

孕前期和孕早期碘缺乏可增加新生儿将来发生克汀病的危险性。由于孕前期和孕早期对碘的需要比较多，除摄入碘盐外，还建议至少每周摄入一次富含碘的海产品，如海带、紫菜、鱼、虾、贝类等。



2. 孕早期妇女膳食指南

孕早期胎儿生长发育速度缓慢，但是妊娠反应使孕妇消化功能发生改变，多数妇女会出现恶心、呕吐、食欲下降等症状。而且妊娠的头四周是胎儿神经管形成的重要时期，因此预防胎儿神经管畸形极为重要，所以孕早期妇女膳食要注意以下几点：

(1) 膳食清淡、适口

清淡、适口的膳食能够增进食欲，且易于消化，有利于降低孕早期的妊娠反应，使孕妇尽可能多地摄取食物，满足其对营养的需求。可根据孕妇当时的喜好适宜地进行安排。

(2) 少食多餐

怀孕早期反应较重的孕妇不必像常人那样强调饮食的规律性，更不可强制进食，进食的次数、数量、种类及时间应根据孕妇的食欲和反应的轻重及时进行调整，采取少食多餐的办法。

3. 孕中期、孕末期妇女膳食指南

从孕中期开始，胎儿进入快速生长发育期，直至分娩。与胎儿的生长发育相适应，母体的子宫、乳腺等生殖器官也逐渐发育，并且母体还需要为产后泌乳开始储备能量以及营养素。孕中期、孕末期膳食应注意以下几点：

(1) 适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品的摄入量

鱼、禽、蛋、瘦肉是优质蛋白质的良好来源，其中鱼类除了提供优质蛋白质外，还可提供n-3多饱和脂肪酸，这对胎儿的脑和视网膜功能发育极为重要。

(2) 适当增加奶类的摄入

奶或奶制品富含蛋白质，对孕期蛋白质的补充具有重要意义，同时也是钙的良好来源。从孕早期开始，每日至少摄入250毫升的牛奶或相当量的奶制品，或喝400~500毫升的低脂牛奶，以满足钙的需求。



孕妇孕期饮食禁忌

怀孕了，作为孕妇的你在各方面都要注意一些，饮食也应格外讲究一些，那么到底哪些该吃哪些不该吃呢？

1. 不宜多食甜食

糖类等在人体的代谢会消耗大量的钙，孕期缺乏钙会影响胎儿牙齿、骨骼的发育。过多食用巧克力也不好，这样会使孕妇产生饱腹感而影响食欲，结果身体胖了而必需的营养素却缺乏了。

2. 不宜多食酸性饮食

孕妇在妊娠早期可出现择食、食欲不振、恶心、呕吐等早孕症状，这时不少人嗜好酸性饮食。然而，联邦德国有关科学家研究发现，妊娠早期的胎儿酸度低，母体摄入的酸性药物或其他酸性物质容易大量聚积在胎儿组织中，影响胚胎细胞的正常分裂增殖与发育生长，并易诱发遗传物质突变，导致胎儿畸形发育。因

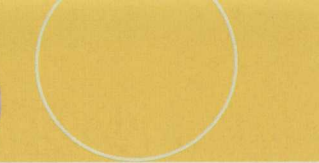
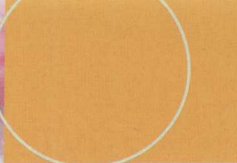
此，孕妇在妊娠初期大约两周时间内不要服用酸性药物和酸性食物、酸性饮料等。

3. 不宜长期素食

有些孕妇为了追求孕期的体态“健美”，或由于经济条件限制，长期素食，这不利于胎儿发育。据研究认为，孕期不注意营养，蛋白质供给不足，可使胎儿脑细胞数减少，影响日后的智力，还可使胎儿发生畸形或营养不良。如果脂肪摄入不足，容易导致低体重胎儿的出生，婴儿抵抗力低下，存活率较低。对于孕妇来说，也可能发生贫血，水肿和高血压。

4. 不宜只吃精制米面

人体必需的微量元素对孕妇、乳母和胎儿来说更为重要，因为他们缺乏微量元素时会引起更严重的后果。孕妇应尽可能以“完整食品”（指未经细加工的食品或经部分精制



的食品)作为热量的主要来源。例如,少吃精制大米和精制面等。因为“完整食品”中含有人体所必须的各种微量元素(铬、锰、锌等)及维生素B₁、维生素B₆、维生素E等,它们在精制加工过程中常常被损失掉,如果孕妇偏食精米、精面,则易患营养缺乏症。

5. 不宜滥服温热补品

孕妇由于周身的血液循环系统血流量明显增加,心脏负担加重,子宫颈、阴道壁和输卵管等部位的血管也处于扩张、充血状态。再者,孕妇由于胃酸分泌量减少,胃肠道功能减弱,会出现食欲不振、胃部胀气、便秘等现象。在这种情况下,如果孕妇经常服用温热性的补药、补品,比如人参、鹿茸、鹿胎胶、鹿角胶、桂圆、荔枝、核桃肉等,势必导致阴虚阳亢、气盛阴耗、血热妄行、加剧孕吐、水肿、高血压、便秘等症状,甚至

发生流产或死胎等情况。

6. 忌食部分水产品

许多水产品有活血软坚的作用,食用后对早期妊娠会造成出血、流产之弊。如螃蟹,虽然味道鲜美,但是性质寒凉,尤其是蟹爪。甲鱼具有滋阴、益肝肾之功,对一般人来说,它是一道营养丰富、滋阴强身的菜肴。但是甲鱼性寒味咸,具有较强的通血络、散淤块作用。海带性寒味咸,能软坚散结、化痰。上述水产品孕妇食用后宜造成流产。



沙姜菠菜

原材料

菠菜300克、沙姜20克

调味料

蒜5克、盐3克、鸡精粉2克、香油6毫升、食油10毫升

制作过程

- ① 菠菜择洗干净切去根和叶，留茎；蒜去皮剥蓉，沙姜去皮剥蓉。
- ② 净锅上火，注适量水，加少许食油、盐、鸡精，水沸后下菠菜茎焯一下，捞出沥干水分，装入碗里。

③ 锅上火，注入油烧热，下沙姜末爆香，盛出，调入装有菠菜的碗里，加入盐、鸡精粉、香油，拌匀即可。

【营养功效】

菠菜中含有的铁质，对孕产妇女缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。菠菜含有粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，对于孕产妇的痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有治疗作用。



素烧西兰花

原材料

西兰花60克、胡萝卜15克、香菇15克

调味料

盐少许

制作过程

- ① 西兰花洗净，切朵；胡萝卜洗净，切片；香菇洗净切片。
- ② 将适量的水烧开后，先把胡萝卜放入锅中烧煮至熟，再把绿色西兰花和香菇放入开水中烫烫。
- ③ 最后加入盐拌匀即可。

【营养功效】

据美国营养学家研究，西兰花内含有多种吲哚衍生物，此物有降低人体内雌激素水平的作用，可预防乳腺癌的发生。此外，研究表明，从西兰花中提取的一种酶能预防癌症，这种物质叫萝卜子素，有提高致癌物解毒酶活性的作用。另外，西兰花中还含有二硫酚硫酮，可以降低形成黑色素的酶及阻止皮肤色素斑的形成。



红白豆腐

芥菜叶拌豆腐皮

原材料

豆腐150克、猪血150克、
红椒1个、葱20克

调味料

生姜5克、盐3克、味精3克

制作过程

- ① 豆腐、猪血切成小块，辣椒、生姜切片。
- ② 锅中加水烧开，下入猪血、豆腐焯水后捞出。
- ③ 将葱、姜、辣椒片下入油锅中爆香后再下入猪血、豆腐稍炒，加入适量清水焖熟，调味即可。

【营养功效】

猪血中含铁量较高，而且以血红素铁的形式存在，容易被人体吸收利用，处于生长发育阶段的儿童、孕妇、哺乳期妇女多吃些有动物血的菜肴，可以防治缺铁性贫血，并能有效地预防中老年人患冠心病、动脉硬化等症。猪血还能为人提供多种微量元素，对营养不良、肾脏疾患、心血管疾病的病后调养都有益。

原材料

芥菜叶、豆腐皮各100克

调味料

盐3克、白糖3克、香油2毫升、味精少许

制作过程

- ① 将豆腐皮洗净后切成长细丝。
- ② 将芥菜叶清洗干净，放沸水锅中烫熟即捞出，晾凉，沥水。
- ③ 将芥菜叶放在豆腐皮盘内，加入盐、白糖、香油、味精拌匀即可。

【特别提示】

芥菜类蔬菜常被制成腌制品食用，因腌制后含有大量的盐分，故高血压、血管硬化的病人应注意少食以限制盐的摄入。另外内热偏盛及内患有热性咳嗽患者、疮疡、痔疮、便血及眼疾的人不宜食雪里蕻，另外芥菜不能生食，也不宜多食。



豌豆香菇拌豆腐 竹荪肘子扣上海青

原材料

香菇200克、豆腐150克、新鲜豌豆100克

调味料

盐3克、味精3克、花椒油5克、生抽5毫升、香油7毫升

用冷水冲凉，沥干水分后待用。

③余好的豌豆、香菇、豆腐加上所有调味料和鲜鸡上汤拌匀即可。

【营养功效】

豆腐是老人、孕产妇的理想食品，也是儿童生长发育的重要食物；豆腐也对更年期、病后调养，肥胖、皮肤粗糙很有好处；脑力工作者、经常加夜班者也非常适合食用。

制作过程

- ①香菇洗净与嫩豆腐一同切成小丁。
- ②锅中倒入适量热水，烧开后将切好的嫩豆腐丁余2分钟后，捞出，再下入香菇丁和新鲜豌豆余水再取

原材料

竹荪50克、肘子500克、上海青300克

调味料

蚝油8克、生粉10克、盐2克、味精2克、香油15毫升

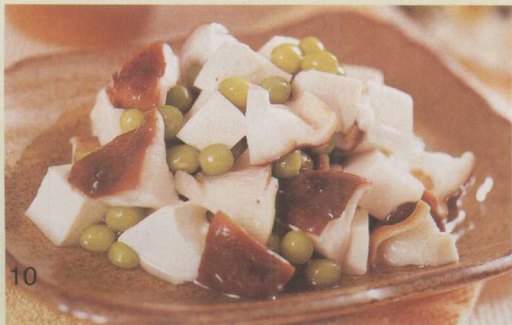
底，放上泡熟的肘子、竹荪，用蚝油、生粉、盐、味精、香油勾成芡汁浇淋在上面即成。

【营养功效】

上海青富含钙、铁、胡萝卜素和维生素C，对抵御皮肤过度角质化大有裨益，爱美人士不妨多摄入一些上海青，可促进血液循环、散血消肿。孕妇产后淤血腹痛和丹毒、肿痛脓疮者也可以借之进行辅助治疗。

制作过程

- ①将竹荪泡发洗净切段，肘子切片，上海青洗净过沸水后捞出备用。
- ②锅上火，加入清水适量，放入肘子、竹荪，大火煮沸后，用慢火煮熟。
- ③将过水的上海青摆入钵



西芹炒排骨

原材料

西芹150克、排骨200克、洋葱20克

调味料

盐3克、鸡精3克、酱油5克、辣椒粉5克、生粉少许

制作过程

- ① 排骨斩段，于开水锅中飞水至熟，待用；西芹洗净，斜切成片；洋葱切片。
- ② 炒锅置旺火上，下排骨过油后捞出。
- ③ 油留锅中，爆香洋葱，下西芹炒，再下排骨一起

翻炒匀，加调味料入味即可。

【特别提示】

俗话说：“家厨眼中无废料”。很多人只吃芹菜杆，其实芹菜叶的降压效果很好，营养成分很高，而且滋味爽口。择下的芹菜叶可以凉拌，增加个下酒小菜。芹菜叶中所含的维生素C比茎多，含有的胡萝卜素也比茎部高，因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。

驰名猪蹄

原材料

猪蹄650克、红椒2个

调味料

葱、姜、蒜各10克，茴香、桂皮、酱油、料酒、盐、糖、鸡粉各适量

制作过程

- ① 将猪蹄烧毛刮净洗好待用。
- ② 把猪蹄放入高压锅内，加以上香料、调味料，压制至酥烂。
- ③ 锅中注入适量色拉油烧热，放入猪蹄炸至金黄即可。

【营养功效】

猪蹄含有大量胶原蛋白和少量的脂肪、碳水化合物，经常食用，可有效地防治肌营养不良，对消化道出血等失血性疾病有一定疗效，并可改善全身的微循环，从而使冠心病和缺血性脑病得以改善。猪蹄汤还具有催乳作用，对于哺乳期妇女能起到催乳和美容的双重作用，孕龄女性可多食。



猪腰豌豆片

原材料

猪腰35克，豌豆荚20克，湿木耳、洋葱、青葱各10克

调味料

蒜头3克，酱油、醋各5毫升，酒、高汤各适量，红辣椒少许

制作过程

①猪腰横向剖开，去除白色部分并充分洗净，将表面划出切痕，再切成一口之大小，用盐及酒略腌，备用；洋葱洗净，切薄片；剥除豌豆荚的筋；木

耳洗净，斜切；蒜头剥皮，洗净，拍碎；红辣椒洗净，切小段，备用。

②将油放入锅中，开大火待油热后，将蒜头放入爆香，即可转中火放入红辣椒、猪腰炒熟，先起锅。

③将洋葱、木耳和豌豆荚放入锅中续炒，再放入猪腰略拌炒，以高汤、酱油、乌醋及酒来调味，最后用太白粉水勾芡即可。



银杏青笋烩大肚

原材料

银杏50克、青笋100克、猪肚100克

调味料

盐3克、味精5克、花雕酒10毫升、生粉5克、高汤200毫升

制作过程

①猪肚洗净，入沸水中氽烫，取出入白卤里卤50分钟。

②将卤熟的猪肚取出，切成块，青笋切块，银杏蒸熟待用。

③高汤下入猪肚、银杏、青笋块烧入味，下入盐、味精、花雕酒煮熟即可。

【营养功效】

银杏入药，在明代南京曾盛极一时，银杏可治痰喘咳嗽、慢性肺炎、小便频数、小儿遗尿、慢性淋病、梦遗、妇女赤白带下，妇女产后脱肠、蛀齿、头面癣疮、下部疖疮，乳痈溃外敷多用生银杏。



韭菜猪血

竹笋炒猪血

原材料

猪血500克、韭菜100克

调味料

蒜粒、葱花、姜末各少许，生粉、盐各适量

【特别提示】

猪血不宜与黄豆同吃，否则会引起消化不良；忌与海带同食，会导致便秘。买回猪血后要注意不要让凝块破碎，除去少数黏附着的猪毛及杂质，然后放开水一余，切块炒、烧或作为做汤的主料和副料。烹调猪血时最好要用辣椒、葱、姜等佐料，用以压味，另外也不宜只用猪血单独烹饪。

制作过程

- ① 将猪血、韭菜余水备用。
- ② 锅中加油烧热，下入调味料炒香后加水煮开。
- ③ 味汁煮开后，加入猪血；烧开后，加盐调味，再以生粉勾芡；起锅，装入碗中，再加入韭菜即可。

原材料

猪血200克、竹笋100克

调味料

酱油5克、料酒10克、葱花10克、水淀粉适量、食盐适量

制作过程

- ① 猪血切成小块，竹笋去皮洗净，切成片。
- ② 猪血、竹笋一起于锅中焯水待用。
- ③ 炒锅上火，注入色拉油烧热，下葱花炆锅，加入竹笋、猪血、料酒、酱油、

食盐翻炒至熟；最后下水淀粉勾芡即可。

【竹笋储存窍门】

取木箱、纸箱或桶底部铺6~10厘米厚黄沙，竹笋尖头朝上，排列在箱或桶里。将湿沙倒入并拍实，埋住笋尖6~10厘米，置阴暗、通风处，可储存30~50天。

取酒坛、罐或缸，将竹笋放入，用双层塑料薄膜将盖口扎紧，将笋装入后扎紧袋口，可保鲜20~30天。



生菜滑牛肉

牛肉西红柿



原材料

赤牛肉250克、生菜半颗



调味料

盐3克、糖4克、麻油20毫升

【营养功效】

生菜有利五脏、通经脉、开胸膈、利气、坚筋骨、白牙齿、明耳目、通乳汁、利小便的功效。生菜嫩茎中的白色汁液有催眠的作用。孕前期和妇女产后缺乳或乳汁不通也可多吃生菜，因生菜有通乳、下乳的功效。小便不畅或尿中带血，可将新鲜生菜叶捣成泥后，敷于肚脐上，治疗效果非常明显。

制作过程

- ① 牛肉洗净，切成薄片，备用。
- ② 生菜一叶一叶地掰开洗净。
- ③ 将水煮滚，放入生菜及牛肉氽烫熟后取出；趁热将调味料放入拌匀即可。



原材料

牛肉300克、西红柿1个、芹菜100克



调味料

盐3克、味精3克、酱油5毫升、生粉适量

制作过程

- ① 牛肉洗净后切成片，西红柿切成块，芹菜洗净、切段。
- ② 牛肉片用生粉、盐、酱油腌渍片刻。
- ③ 锅中加油烧热，下入牛肉片滑开，再加入芹菜、

西红柿翻炒，至熟时调入盐、味精即可。

【怎样鉴别注水牛肉】

注水后的牛肉较正常的牛肉色淡，有一种水样光泽，切面呈淡红色或淡玫瑰色，用手指按压时，可有水或水滴被挤出，指痕凹陷恢复较慢。正常的牛肉经风吹后很快就形成风干膜，且色泽逐渐转暗转深，而注水牛肉置放在通风处，较长的时间都不易生成风干膜，但失重很快。



枸杞汽锅鸡

香橙鸡胸

原材料

枸杞20克、乌鸡100克、
红枣10粒、生姜5克

调味料

盐3克、鸡精粉5克、味精
2克、花雕酒10毫升

制作过程

- ① 乌鸡洗净斩块，枸杞洗净泡发，生姜洗净切片。
- ② 锅上火，注入适量水烧开，放乌鸡块焯烫，捞出沥水。
- ③ 将所有材料和调味料放入盅内，入蒸锅蒸30分钟，

至乌鸡熟烂入味，即可食用。

【营养功效】

中医认为，鸡肉味甘、性温，入脾、胃经。有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力、胃脘隐痛、浮肿、产后乳少、虚弱头晕等症，对于肾精不足所致的小便频数、耳聋、精少精冷等症也有很好的辅助疗效。

原材料

鸡胸150克、胡萝卜10克、
洋葱50克、橙汁200毫升

调味料

盐3克、味精2克、干面粉
适量

制作过程

- ① 鸡胸肉洗净切块。
- ② 鸡肉沾干面粉，下油锅中以中火煎至金黄。
- ③ 将半个小洋葱切丁、半条胡萝卜切丁、芹菜切丁，加蒜末放入锅中炒，加盐，倒入橙汁、鸡汤和鸡肉，以小

火煨煮至熟烂即可。

【特别提示】

橙子不宜在饭前或空腹时食用，否则橙子所含的有机酸会刺激胃黏膜，对胃不利。过量食用会引起中毒，出现全身变黄等症状，但对人体危害不大。食用橙子后不要立即饮用牛奶，因为橙子中的维生素C可破坏牛奶中的蛋白质，容易导致腹泻、腹痛。

