

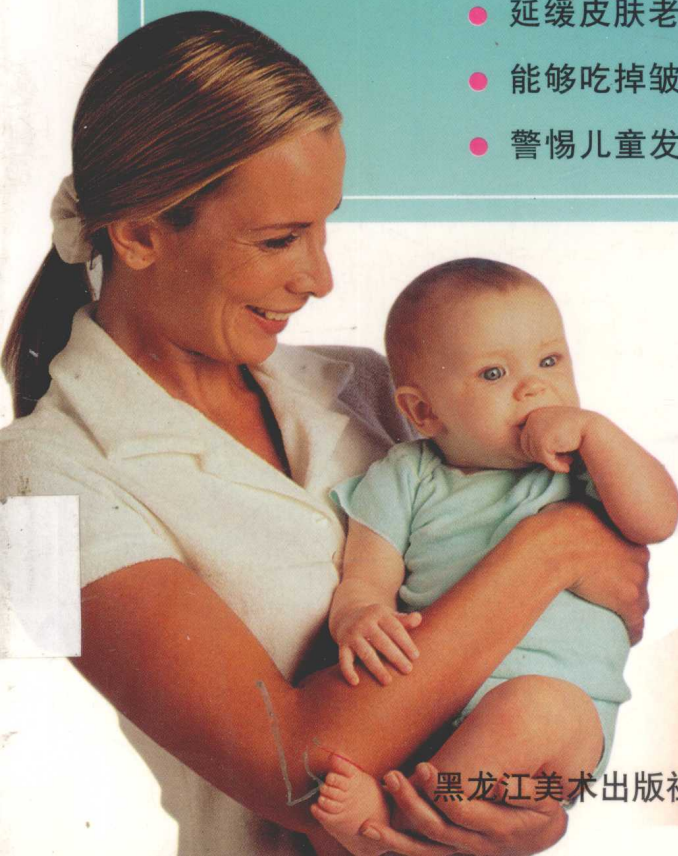
现代人妈妈宝宝丛书
*** XIANDAI REN ***
MAMA BAO BAO CONG SHU



母婴的营养食疗

- 延缓皮肤老化的食品
- 能够吃掉皱纹的食物
- 警惕儿童发育中的极端现象

竹 林◎编



黑龙江美术出版社

现代人妈妈宝宝丛书

XIANDAI REN
MAMABA OBAO CONG SHU

母婴的营养食疗

竹 林◎编



黑龙江美术出版社

目录

第一章 饮食科学/1

第一节 饮食新追求/1

饮食讲营养/1

吃喝变口味/20

吃遍天下餐/36

第四求 休闲口福佳/50

第二节 新样菜/55

春淡时节巧做菜三例/55

蜜荔红枣/56

春卷/57

什锦凉菜大拼盘/58

话梅嫩藕/58

多味黄瓜/59

糖醋萝卜丝/59

葱油金针菇/59

凉拌苦瓜/60

凉拌粉皮/60

姜汁豆角/61

西瓜皮六吃/62

巧吃茄子二法/63

大蒜根入菜：油炸龙须/65

鱼鳞巧入菜：鱼鳞冻/65

椒丝鱼皮、豉汁蒸鱼嘴/66

特殊的家宴菜/68

西红柿巧煨排骨汤/70

开胃野菜：马齿苋/71

新疆风味：手抓饭/72

川味新样菜：清汤鱼/73

荷兰菜肴：啤酒牛肉/74

湖南风味：粉鸭/75

秋冬家庭滋补菜二款/76

年菜新做二例/77

冬季滋补汤三款/78

腊鱼腊肉巧烹饪/79

肉皮巧入高档菜/81

猪肉皮其它二吃/82

皮蛋巧做：溜松花/83

新鲜银耳新吃法/84

巧食花生米/85

红薯巧吃二法/86

家庭巧做绿豆沙/87

家庭自制水果刨冰/89

家庭自制水果拼盘/90

家庭自配冰激凌/91

山野葛粉“水晶爽”/91

双喜临门/92

满园春色/94

孔雀迎宾/95

雄鹰展翅/96

宁馨/96

秋实/97

荷/98

锦绣中华/99

鸳鸯戏水/100

目录

- 干炸黄雀/101
- 荷花酥/102
- 桂花鲜栗羹/104
- 挂霜荸薺圆（丸）/104
- 虾爆鳝面/105
- 细沙羊尾/108
- 水果拼盘/109
- 嘉兴粽子/110
- 猫耳朵/112
- 第三节 饮食的自我疗法/114**
- 失眠的自我疗法/114
- 巧治蚊虫叮咬/115
- 糖醋大蒜治拉肚/116
- 巧治小儿支气管炎/117
- 春季护肤小顾问/118
- 夏季护肤小顾问/119
- 秋季护肤小顾问/120
- 第二章 食疗饮食窍门/123**
- 做饭做菜小窍门/123
- 怎样煮饺子、元宵/125
- 怎样做宁波汤元/126
- 怎样腌咸蛋/127
- 冻肉返鲜小窍门/128
- 炒肉片的小窍门/129
- 喝汤与做汤/129
- 煨排骨藕汤/131
- 什么样的藕煨得烂？/132
- 怎样煨排骨藕汤？/132
- 怎样煨汤汤色好？/132
- 做红烧肉的诀窍/133
- 做羊肉没膻味/134
- 苦瓜做苦味少/135
- 煎鱼不粘锅/136
- 做凉面不结团/137
- 自制夏令泡菜/138
- 制作辣椒酢/139
- 家庭制作糖炒板栗/140
- 腌制五香腊肉/141
- 家庭自灌香肠/143
- 腊八豆/143
- 自制豆腐脑/144
- 如何去细毛/146
- 养活鱼窍门/147
- 小窍门之一：换水/147
- 小窍门之二：避光/147
- 小窍门之三：降温/148
- 怎样贮存和淘洗芝麻/148
- 洗海带的小窍门/149
- 怎样发干海参/150
- 吃果蔬不妨多浸泡/150
- 怎样除冰箱异味/151
- 怎样防止米生虫/152
- 板栗贮存三法/153
- 怎样贮存水果/154

目录

苹果的贮存/154

柑、橘的贮存/155

葡萄的贮存/155

草莓的贮存/155

第三章 食疗营养食谱/157

第一节 素食大全/157

白菜系列/157

鱼系列/160

茄系列/162

青椒系列/163

扁豆系列/165

黄瓜系列/165

番茄系列/167

萝卜系列/169

冬笋系列/172

冬菇系列/173

土豆系列/175

发菜系列/176

蛋系列/178

凉菜系列/180

第二节 主食大全/188

第三节 饮料大全/194

第四节 微波炉菜系大全/236

蔬菜类/236

汤羹类/257

蛋类/268

水产类/276

第四章 食疗健身食谱/300

第一节 贫血菜谱/300

椒麻鸡肫肝/300

桂圆糟青鱼/301

枸杞杠糟鸡/302

猪血汤/303

菠菜鸡蛋汤/304

第二节 心悸菜谱/305

炒猪心/305

胡萝卜炖牛肉/306

芹菜炒猪脑/307

参附煨羊肉/308

第三节 眩晕菜谱/309

首乌鸡丁/309

杞子拌猪心/310

玉兰鸽蛋/311

百合雪梨汤/312

凉拌牛蹄筋/312

第四节 神经衰弱菜谱/313

银耳姜片鸭/313

豆芽肉丝/314

鱿鱼汤/315

柏仁煮花生米/316

第五节 失眠菜谱/317

芹菜炒猪心/317

核桃仁烧羊肉/317

鸡蛋炒杞叶/318

目录

菠菜炒鸡肉/319

第六节 健忘菜谱/320

核桃鱼托/320

蒜苗鹌鹑蛋/321

炒鲜菇/322

第七节 头痛菜谱/322

芹菜拌蜇丝/322

川芎鱼肚汤/323

葱白拌银耳/324

韭炒西葫芦/325

香菜拌蜇皮/325

第八节 肥胖菜谱/326

粉皮拌莴苣/326

芦根煮兔肉/327

芹菜叶柄拌花生米/328

芹菜炒牛血/329

凉拌怪味菜花/329

第九节 高血压食疗菜谱/330

醋溜卷心菜/330

醋溜卷心菜/330

糖醋海带丝/331

糖汁草莓/332

第十节 治痛经菜谱/333

益母草炖鸡/333

香附鸡肝/333

烧油菜/334

第十一节 治闭经菜谱/335

山药炖鸡肉/335

炒鸡血/335

当归川芎蛋/336

当归蒸鸡条/336

第十二节 白带过多菜谱/337

白果蒸鸡/337

香椿芽炒鸡蛋/337

莲子炖肉/338

第十三节 妊娠水肿菜谱/339

菠菜冬瓜汤/339

牛骨茯苓汤/339

木瓜炖羊肉/340

第十四节 子宫下垂菜谱/341

枳壳蒸肉/341

党参鹌鹑蛋/341

参芪首乌鸡/342

第十五节 产后乳少菜谱/342

猪蹄木耳汤/342

菠菜蹄筋/343

三鲜蹄筋/344

猪蹄鸡蛋汤/344

第十六节 治回乳菜谱/345

麦芽鸡汤/345

荳蔻凉调马齿苋/345

第五章 野菜的营养食疗/347

第一节 菌类野菜的食疗/348

目录

平菇/348

长根菇/349

红菇/349

松茸菌/350

羊肚菌/350

青头菌/351

青杠蕈/351

油辣菇/352

金针菇/352

金耳/352

口蘑/353

香菇/354

香蘑/355

草菇/355

凤尾菇/355

鸡腿蘑/357

鸡油菌/357

块根蘑/357

第二节 马野菜的食疗/358

马鞭梢/358

马兰头/358

第三节 小野菜的食疗作用

/359

小叶柠条/359

小旋花/359

小蒜/360

第四节 大野菜的食疗作用

/360

大巢菜/360

大叶草藤/361

大玻璃草/361

大蓟/361

第五节 土野菜的食疗作用

/362

土三七/362

土茯苓/362

第六节 水野菜的食疗作用

/364

水杨梅/364

水芹/364

水竹叶/365

水葫芦/365

水紫萼/365

第七节 地野菜的食疗作用

/366

地耳/366

地瓜儿苗/366

第八节 羊野菜的食疗作用

/367

羊栖菜/367

羊蹄叶/367

羊奶果/368

第九节 竹野菜的食疗作用

/368

目录

玉竹/368

竹荪/369

竹笋/369

竹叶菜/370

第十节 沙野菜的食疗作用 /370

沙芥/370

沙棘果/371

沙枣/371

第十一节 金野菜的食疗作用 /372

金花菜/372

金雀花/372

金樱子/373

金丝蝴蝶/373

金针菜/374

第十二节 其他野菜的食疗作用 /374

升麻/374

车前草/375

毛连菜/375

乌菟莓/376

发菜/376

石莼/377

石耳/378

白参/378

北五味子叶/378

冬寒菜/379

北沙参/379

东风菜/380

灰条菜/380

血皮菜/380

鸡毛菜/381

何首乌/381

麦瓶草/382

麦门冬/382

奶浆果/383

扯根菜/383

佛座/384

苣荬菜/384

苍术苗/385

软丝藻/385

苔菜/386

刺松藻/386

刺苋/387

刺棉花/387

刺梨/387

刺儿菜/388

昆布/388

萱草/389

松子/389

鱼腥草/390

苜蓿/390

败酱草/391

目录

变豆菜/391
罗勒/391
泥胡菜/392
苦菜/392
雨久花/393
柏子仁/393
荠菜/393
歪头菜/394
胡榛子/394
南酸枣/395
枳椇/395
南沙参/396
枸杞头/396
茵陈蒿/397
革命菜/397
鸦葱/398
海白菜/398
海藻/399
莲子菜/399
莼菜/399
桑椹/400
桃金娘/400
鸭儿芹/401
鸭舌草/401
桔梗/401
蛎菜/402
鹿角菜/402

银耳/403
招帚菜/403
野苋菜/404
野菊/404
野韭菜/404
野百合/405
野山药/405
掐不齐/406
清明菜/407
菊花脑/407
黄精/408
琼枝/408
紫菜/409
紫苏/409
猴头菌/410
越桔/410
萎蒿/411
黑萝卜/411
黑沙蒿/412
款冬/412
槐花/413
酢酱草/413
蒲公英/414
蒲菜/414
榛蘑/415
榛子/415
酸模/416

目录

碱蓬/416

蔊菜/416

蕨菜/417

蕨麻/417

醋栗/418

藟头/418

薇菜/418

薜荔/419

薄荷/419

繁缕/420

螺丝菜/420

覆盆子/421

麒麟菜/421

藿香/422

魔芋豆腐/422

第六章 母婴食疗保健/423

第一节 孕产妇的营养食疗保健/423

产妇头几天的食物选择/423

产妇适量吃红糖鸡蛋有益/424

孕妇的脂肪供给/425

乳母营养与乳汁的关系/426

妊娠毒素的饮食方法/428

妊娠剧吐的饮食疗养/429

孕早期的饮食原则/430

合理的膳食制度/431

人神奇营养素的需要量/433

妊娠期的合理膳食调配/438

孕妇的膳食原则/441

女性防病保健最佳时间/442

坐月子要不要忌口/444

不利于生育的食物/445

第二节 母亲的健美营养食疗/447

饮食与美容/447

硬果类食品与健美/448

补充人体核酸的食谱/449

食疗法治雀斑/450

肥肉可使皮肤娇嫩光滑/450

补虚佳肴——牛奶炖鸡/451

黑豆美容养颜/451

肉皮可延缓皮肤老化/452

白木耳美容/452

容颜不老方/453

哪些食物能使乳房更健美/453

美发食品有哪些/454

四种美容保健食品/455

菠菜养颜美容功效/456

百分百的自然鲜果美容/457

能够吃掉皱纹的食物/460

让双手永保青春/460

白木耳湿润肤佳品/461

巧用食物除雀斑/462

餐桌上的美容良药/463

目录

第三节 婴幼儿营养保健/463

幼儿期儿童的心理发育与营养
/464

营养不良对胎儿的影响/465

儿童春季营养奏鸣曲/468

警惕儿童发育中的极端/470

幼儿偏食危害大/474

挑食偏食的纠正方法/475

学龄前儿童营养素需要量/477

幼儿饮食保健原则/478

幼儿期的营养需要/479

一昼夜喂母乳的次数/479

什么时候开奶好/480

早产儿的营养与喂养/483

新生儿的营养与需要量/484

第四节 营养食疗新动态/485

第四节 营养食疗新动态/486

营养奶粉的国家标准出台/486

麸皮保健食品前景诱人/487

假期过后多喝开水的好处/488

5种保健食品大公示/490

我国食品安全检验新标准/491

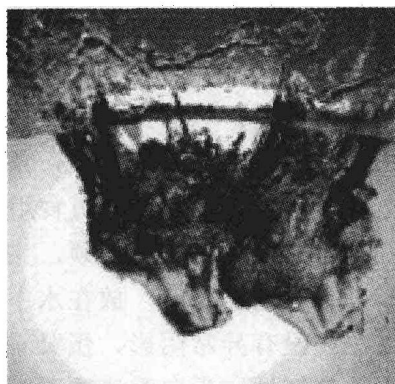
9大专家谈营养食疗保健/492

美国的信息/500

第一章 饮食科学

第一节 饮食新追求

饮食讲营养



食物选购

怎样选购蔬菜 选购蔬菜时，应参考各类蔬菜的营养价值合理搭配，才能摄取合理而充足的营养。

第一类：主要有小白菜、苋菜、韭菜、菠菜、芥菜等，这类菜含胡萝卜素、维生素C、钙元素及纤维素，营养成分较

全面。

第二类：主要有豆类、豆芽、胡萝卜、芹菜、葱、蒜、西红柿、辣椒、大白菜、包心菜、菜花等，此类蔬菜营养丰富，但营养成分不如第一类蔬菜全面、均衡。

第三类：有洋芋、山药、芋头、南瓜等，此类菜含热量高，含维生素类较少。

第四类：有冬瓜、竹笋、茄子、茭白、瓠瓜等，此类菜含维生素C，但其它营养成分含量偏低。

现代人——母婴的营养食疗

怎样选购食品 选购食品，特别是在集市上选购食品，必须严格注意卫生，尤其是夏季，由于气温升高以及细菌的作用，食品容易腐烂变质，吃了会造成食物中毒。

那么选择什么样的食品才算符合卫生要求呢？

1.肉类：动物性食品的新鲜程度是鉴别卫生质量最重要的标准。新鲜的猪、羊、牛、兔、鸡、鸭等肉，表面光泽，稍有弹性，颜色淡红湿润，脂肪洁白或淡黄，外表微干，不粘手，无异常气味。反之，如肌肉无光泽，脂肪发绿或暗灰色，外表过分干燥或粘手，无弹性，或有异常气味，就表明肉已变质，千万不可食用。如发现肌肉颜色暗红，有青紫色死斑，脂肪暗红，血管中有紫红色血液淤积，表明放血不清，可能是死后才屠宰的，不宜购买。

2.鱼类：较新鲜的淡水鱼表面有光泽，全身挺直完整，鳞有闪光，眼球突出，角膜透明，鱼腮呈鲜红色，肌肉坚实有弹性。如鱼体表面无光泽，腮丝呈紫黑色，有酸臭味，眼球凹陷，角膜混浊，肌肉松弛，无弹性，鱼肚出骨，说明已变质，不可食用。

3.蛋类：新鲜的鸡蛋、鸭蛋，蛋壳上有一层霜状粉须，完整坚固无裂纹，没有霉点。壳有光泽，手摇无震荡感，放在水中会下沉，透光检查时，整个蛋呈微红色，没有异常阴影，蛋黄看不清。打开后无异味，蛋黄凸起完整并带韧性，蛋白澄清透明不混浊的，为新鲜蛋。

4.菜类：新鲜蔬菜，色泽鲜艳，整齐不烂。在选购蔬菜时，应该多买些叶多，色素深的菜。土豆一般不含毒，但由于保管不善或时间过长而发芽，在芽内和发育的皮内含有能引起中毒的龙葵素，轻度发芽的可挖芽削皮，严重发芽的则不可食用。

此外，在选购玉米、花生时，要特别注意有没有强致癌的物质黄曲霉素的污染。凡有霉粒的玉米、花生，不宜选购。

怎样选购罐头食品 购买罐头食品时，透明的玻璃瓶装罐头，

现代人——母婴的营养食疗

里面的食物清晰可见，比较容易挑选。可是，那种马口铁罐头，既看不见里面的食物，又不能打开检查，

怎样才能知道它质量的好坏呢？

其实，挑选马口铁罐头食品并不难。马口铁罐头的底利盖都稍有下凹。

挑选时，轻轻敲击罐面时，如能听到清脆响亮的声音，就是好的。如果罐身膨胀，两头凸起，或敲击时声音浑浊，那就说明罐头本身由于密封不严或其它原因，里面已经有细菌繁殖，引起食物腐败，并产生了气体，这就是质量不好的罐头。另外，还可以从马口铁罐头的外形来鉴别：如果是瘪听或锈听，就需要认真地进行检查。瘪听容易使封口部位松弛，锈听严重的地方容易产生孔眼，细菌容易进入。

罐头买回来，打开以后，也要检查一下，看看里面食品的颜色是不是新鲜，是否仍然保持着新鲜食物的香味，有没有异味和腐臭，罐筒内壁的镀锡和涂料有没有起严重的化学反应等。

如果你已经打开了罐头，细菌就会进入，并会很快孳生繁殖。因此，已经打开了的罐头，就不能放得太久，尤其是鱼类、肉类、禽类的罐头，要是放到隔夜再吃，一定要回锅煮透，否则有可能会引起肠道疾病。

罐头食品代号的含义：

罐头食品在罐盖上一般都印有英文字母的代号，它表示产地。
A 北京；B 上海；C 辽宁；D 吉林；E 黑龙江；F 内蒙古和宁夏；G 河北和天津；H 山东；I 河南；J 陕西；K 江苏；L 浙江；M 安徽；N 江西；O 山西；P 湖南；Q 福建；R 广东；S 广西；T 四川；U 云南；V 贵州；W 湖北；X 甘肃和青海；Y 新疆和西藏；Z 台湾。

怎样挑选和短期放养螃蟹 螃蟹是人们喜爱的水产佳肴。好

现代人——母婴的营养食疗

的螃蟹蟹黄肥厚，肉质细嫩，营养丰富，味道鲜美。

1.怎样挑选螃蟹？

第一，螃蟹背部呈墨绿色，体厚坚实，肚脐凸出来的就是好蟹。相反，体色发黄，用手捏蟹脚时显得柔软的，不是好蟹。

第二，阴历九月挑雌蟹，十月过后选雄蟹。因这时螃蟹性腺成熟，滋味、营养俱佳。

第三，蟹的个大而显得老健，鳌足刚毛丛生，尤其是雄蟹步足的刚毛粗长而发达，翻转身来（腹部朝天）能迅速用脚或鳌弹转翻回，动作很灵活，是膏脂肥满的螃蟹。

2.怎样短期放养螃蟹？

第一，买来成串的螃蟹，若要放养几天，可解开绳子，挑质量差的螃蟹先食用，而将好的螃蟹散放在瓷或其它容器中，先在底层铺上一层泥，放些芝麻或打散的鸡蛋，并把容器放在阴凉处。

第二，要不断洒些水，使蟹鳃保持水分。若在蟹群中放置积水的海绵或泡沫塑料，可使蟹从水中吸取氧气而存活。第三，携蟹出门时，须用湿的蒲包包扎好，这样可防止蟹鳃多与干燥空气接触而使鳃中水分散失过多，以致缺氧而被窒息。

识别瘟猪肉的方法 首先看猪皮。如果是病猪，猪皮上有大小不等的出血点，有的还会有出血性斑块如果猪皮已去掉，在脂肪和腱膜上也会发现出血点，出血现象是猪瘟病的主要特征，尤其是猪的内脏更为明显。

其次是看骨髓。正常的骨髓是无色液体，如果是瘟猪，骨髓多呈黑色。

猪有其它病，如结核：各部淋巴结会有肿大；猪丹毒：猪皮上有灰色或红色隆起块疹；口蹄疫：心脏脂肪变形，呈虎皮状斑纹。总之，只要留心观察是可以鉴别瘟猪肉的。

古法以色列选鸡口诀

鸡有五色用有别，选得其色补益多。

1. 丹色雄鸡性甘温，补虚补气最稳妥。
2. 白色雄鸡味微酸，伤中消渴获佳果。
3. 乌首童鸡味甘平，妇人诸虚皆可补。
4. 乌色雄鸡亦甘温，风湿麻痹能避过。
5. 黄色雌鸡性甘酸，添髓补精止剧疴。

怎样鉴别注水鸡鸭

1. 看翅膀：翻鸡鸭的翅膀，若发现上面有红色针点，周围呈乌黑色，表明已注了水。

2. 掐皮层：在鸡鸭的皮层下，用手指一掐，明显地感到打滑，一定是注过水的。

3. 抠胸腔：有的卖鸡者将水用注射器打入鸡鸭胸腔的油膜和网状内膜里，你只要用手指在上面稍微一抠，注过水的鸡鸭内网膜一破，水便会流淌出来。

怎样挑选海味鱼干

1. 墨鱼干：体形完整，光亮洁净，颜色柿红，有香味，较干燥的为优质品；体形基本完整，局部有黑斑，表面带有粉白色，背部暗红的次之。

2. 章鱼干：体形完整，色泽鲜明，肥大，爪粗壮，体色柿红带粉白，有香味，较干燥的为上品；色泽紫红带暗的次之。

3. 鱿鱼干：体形完整，光亮洁净，具有虾肉似的颜色，表面有细微的白粉，较干燥的为优质品；体形部分蜷曲，尾部及背部红中透暗，两侧有微红点的次之。

4. 鲍鱼干：体形完整、结实，较干燥的，呈柿红或粉色的为上品；体形基本完整，较干燥，带柿红色且背部略带黑色的次之。

5. 虾米：肉细结实，洁净无斑，色鲜红或微黄、光亮，有鲜香味，干燥，淡口，大小均匀的为上品；肉结实但有一些黑斑或

粘壳，色淡红，味微咸的次之。

6.海参：体形完整端正，淡口，结实而有光泽，大小均匀，肚内无沙的为上品；体形比较完整，结实，色泽比较暗的次之。

辨别香蕉和芭蕉的方法

香蕉：外形弯曲呈月牙状，果柄短，果皮上有5—6个棱边。未成熟时，为青绿色，成熟后黄色，并带有褐色斑点，俗称“梅花点”。果肉呈黄白色，横断面近似圆形。香味浓郁，味道甜美。

芭蕉：两端较细，中间较粗，一面略平，一面稍弯，果柄较长，果皮上有三个棱边。果皮呈灰黄色，成熟后无“梅花点”，果肉呈乳白色，横断面为扁圆形。味道虽甜，但回味带酸。

如何挑选西瓜

1.看瓜形。西瓜生长匀称，脐部凹陷较深者为好；歪瓜、脐部凹陷不深的不好。

2.听瓜声。一手托瓜，另一只手用手指弹瓜，发出“当当”清脆声的未熟；发出“膨膨”声的西瓜，就是熟瓜；而发生“扑扑”声的瓜，则是太熟的瓜。

3.看瓜色。表面光滑，花纹清晰明朗，和地接触之面发黄，说明此瓜已经成熟。

最后，测弹性。左手托瓜，右手轻拍，左手有振动感的为已熟，无振动感的为未熟。手指压一下，有弹性的是熟瓜，无弹性的是生瓜。

各类食品可在冰箱内放多久

鸡肉：冷藏2~3天；冷冻一年。

鱼：冷藏1~3天；冷冻三个月至半年。

牛肉：冷藏1~3天；冷冻三个月。

香肠：冷藏2~3天；冷冻两个月。

面包：冷藏3~6天；冷冻两至三个月。