

B
博尔乐
BOLEP

PREGNANCY

专家热线
支持

博尔乐·宝宝树



孕产期 优生 保健百科

张秀丽/编著



首都医科大学北京妇产医院 主任医师黄醒华

首都医科大学硕士生导师、教授
中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产期优生保健百科 / 张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2010.6
(怀孕优生百科系列)

ISBN 978-7-5101-0430-5

I. ①孕… II. ①张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 075370 号

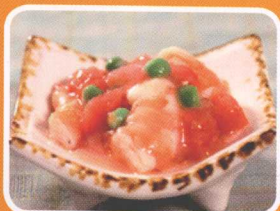
孕产期优生保健百科

张秀丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	710×1010 1/16
印 张	26.25 插页 14
字 数	300 千字
版 次	2010 年 6 月第 1 版
印 次	2010 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0430-5
定 价	35.00 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



孕期营养菜

YUNQI YINGYANGCAI

孕早期

清蒸大虾

材料 带皮大虾500克，海味汤50克，料酒、酱油各1大匙，醋2大匙，香油2小匙，鸡精少许，葱、姜各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将大虾洗净，剥去腿、须，摘去沙袋、沙线和虾脑，切成4段。葱切条备用。姜一半切片，一半切末备用。
2. 将虾段摆入盘内，加入料酒、葱条、姜片、海味汤，上笼蒸10分钟左右。
3. 拣去葱、姜，其余取出装盘。
4. 用醋、酱油、姜末、香油、鸡精兑成调味汁，供蘸食。

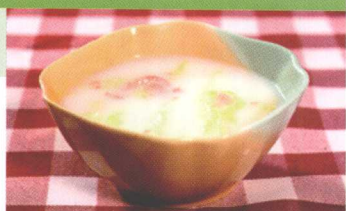


奶汁白菜

材料 大白菜250克，鲜牛奶50克，火腿15克，高汤100克，盐、鸡精、水淀粉各适量，香油少许。

做法 ▶▶▶

1. 将大白菜洗净，切成4厘米长小段备用。火腿切成碎末备用。
2. 锅中加入植物油，烧至五成热，倒入大白菜，用小火缓慢加热至大白菜变干后捞出。
3. 另起锅加入高汤、鲜牛奶、盐烧沸，倒入大白菜烧3分钟左右。
4. 用水淀粉勾芡，撒入火腿末，加入鸡精，淋少许香油装盘即可。

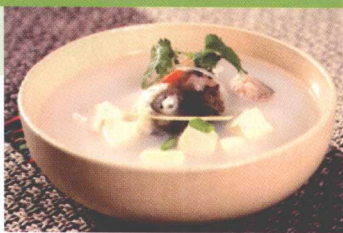


补脑鱼头汤

材料 胖头鱼头1个，豆腐200克，枸杞8粒，盐1勺，料酒1小匙，姜丝、葱段各适量。

做法 ▶▶

1. 将鱼头除去鳞、鳃，洗净，剁成小块。豆腐切成块备用。枸杞用水泡发，洗净备用。
2. 锅中加植物油烧热，下入葱段爆香，放入鱼头炒几分钟，烹入料酒，然后加入姜丝和适量清水(以没过鱼头为度)，用大火熬煮。
3. 待汤呈乳白色时，加入豆腐、枸杞和盐，用小火煮5分钟即可。

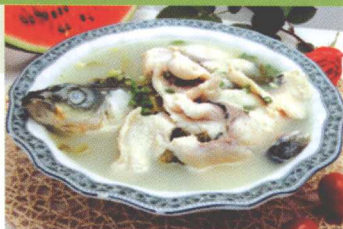


酸菜鱼

材料 草鱼1条(600~1000克)，鸡蛋1个，酸菜25克，花椒10余粒，姜片、姜粒、蒜片、蒜粒、葱花、葱段各少许，料酒2大匙，淀粉1大匙，盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将鱼宰杀洗净，头剖开，用刀取下两扇鱼肉，斜刀切成薄片，鱼骨切成块。酸菜洗净切薄片。取鸡蛋清与淀粉调成蛋清淀粉备用。
2. 鱼片加盐、姜片、葱段、料酒腌渍片刻，再用蛋清淀粉拌匀。
3. 锅置火上，放油烧至五成热，放入鱼片炒至断生捞起。
4. 锅内留底油，下花椒、酸菜、蒜片炒香，加适量清水，放入料酒、盐、鸡精、胡椒粉熬出味，再下鱼头、鱼骨煮入味捞起盛盆内。
5. 再下鱼片煮1~2分钟，连鱼带汤倒入盆内，撒上姜粒、蒜粒和葱花。
6. 另起锅，放少许油烧至五成热，均匀淋于盛鱼的盆内即可。



油豆腐烧油菜

材料 油豆腐50克，油菜200克，盐、白糖、淀粉、料酒、酱油各少许。

做法 ▶▶▶

1. 油菜洗净，将梗和叶分开，切段备用。油豆腐切成小块备用。将淀粉用适量水调匀备用。
2. 锅内加油烧热，下入菜梗煸炒几下，加盐，再下入菜叶稍炒。
3. 放入油豆腐，翻炒几下，加入酱油、料酒和少许水，烧开。
4. 加入白糖稍煮一会儿，用水淀粉勾芡，即可出锅。

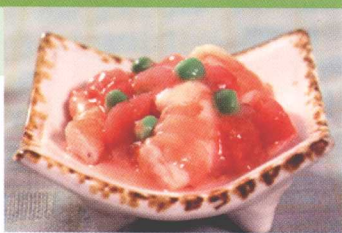


西红柿炒虾仁

材料 虾仁300克，西红柿250克，青豌豆50克，鸡蛋1个，水淀粉1大匙，葱末、姜末各少许，盐、鸡精、料酒、白糖各适量。

做法 ▶▶▶

1. 虾仁洗净，放碗内加盐、料酒抓匀，加蛋清、水淀粉上浆。
2. 西红柿用热水烫后剥皮，去籽，切直径1厘米左右的丁。
3. 锅置火上，放油烧热，放入虾仁过油后捞出备用。
4. 锅内留底油，加葱末、姜末炒出香味，加入西红柿丁煸炒，随即加入盐、鸡精、白糖、虾仁，用水淀粉勾稀芡，加青豌豆炒熟，淋上熟油即可。



草莓绿豆粥

材料 草莓250克，糯米250克，绿豆100克，白糖适量。

做法 ▶▶▶

1. 将绿豆淘洗干净，用清水浸泡4个小时左右。草莓洗净，择去蒂，切成小块备用。
2. 将糯米淘洗干净，与泡好的绿豆一起放到锅里，加入适量清水，用大火煮开，再用小火煮至米粒开花、绿豆酥烂。
3. 加入草莓、白糖，搅拌均匀，稍煮一会儿即可。

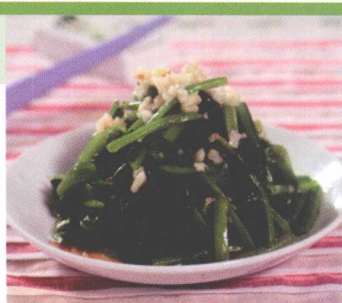


凉拌菠菜

材料 新鲜菠菜500克，花椒、葱丝、姜丝各少许，香油、盐、鸡精各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将菠菜择去老叶，用水清洗去除泥沙，捞出控水。
2. 锅内注入清水，烧沸，放入菠菜余烫，开始变软时即可捞出，放冷水内过凉，挤净水分，放碗内加盐、鸡精、葱丝、姜丝拌匀。
3. 另起锅，放入少许香油，用小火烧至五六成热时，加入花椒煸炒出香味，捞出花椒不用，将花椒油淋在碗内菠菜上，用盘盖住捂一会儿揭开，装入盘内即可。



芦笋炒大虾

材料 芦笋250克，明虾8只，蒜蓉、盐各少许。

做法 ▶▶▶

1. 芦笋洗净，切成小段。明虾洗净，去头尾，保留身体部分，切成末备用。
2. 锅内放油烧热，放入蒜蓉爆炒，再放入明虾炒至表面颜色由透明转为红色，然后加入芦笋、盐，大火快炒至芦笋变为翠绿即可。



土豆炖鸡

材料 土豆300克，鸡肉200克，葱白2段，姜3片，酱油1大匙，盐适量。

做法 ▶▶▶

1. 将土豆去皮洗净，切成小块。鸡肉洗净，切成块备用。
2. 锅中加入植物油烧热，先下入葱段、姜片爆香，再放入鸡块，炒至鸡肉发白，加入酱油和少量清水，用小火炖至八成熟。
3. 加入土豆块，继续炖至土豆熟烂，加盐调味即可。



鸡汤豆腐小白菜

材料 豆腐100克，小白菜50克，鸡肉100克，鸡汤100克，姜丝、盐、味精各少许。

做法 ▶▶▶

1. 将豆腐洗净，用开水烫一下，切成3厘米见方、1厘米厚的方块备用。
2. 将鸡肉洗净，切成小块，放到开水锅中焯一下，捞出来沥干水待用。小白菜洗净切段备用。
3. 锅内加入鸡汤，下入鸡块，加适量盐、清水同煮。
4. 待鸡肉熟后，放入豆腐、小白菜、姜丝，煮开后加入味精调味即可。



木耳鸡蛋瘦肉汤

材料 鸡蛋1个，猪瘦肉50克，菠菜50克，水发木耳10克，水发笋片20克，海米1小匙，高汤1碗，酱油、盐、味精、香油各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将猪瘦肉洗净，切成细丝备用。菠菜择洗干净，切成段备用。木耳洗净撕成小片。笋片洗净切成丝备用。
2. 将鸡蛋洗干净，打到碗里，用筷子搅散。
3. 锅里加入高汤烧开，下入肉丝、海米、木耳、笋丝、菠菜，用大火烧至肉熟，加盐、酱油调味。
4. 将准备好的蛋液甩到汤里，待汤重新沸腾后加入味精、香油调味即可。



炒鳝丝

材料 鳝鱼肉300克，青椒100克，水发笋片50克，猪油10克，葱、姜各10克，香油5~10滴，盐、白糖、料酒、鸡精各适量。

做法 ▶▶▶

1. 鳝鱼肉切成丝，加料酒和少许盐腌10分钟。将青椒、笋片洗净，切丝备用。将葱和姜切成丝备用。
2. 炒锅烧干，加入猪油烧热，下入葱姜丝炒出香味，将鳝鱼丝倒入翻炒至八成熟。
3. 加入青椒丝、笋丝、盐、白糖和鸡精，翻炒几下，淋入香油，即可出锅。



黄豆芽蘑菇汤

材料 鲜蘑菇100克，黄豆芽100克，高汤200克，盐、香油各适量，芹菜叶少许。

做法 ▶▶▶

1. 蘑菇去蒂洗净，切成片备用。黄豆芽择洗干净备用。
2. 锅里加入高汤烧开，先将黄豆芽放进去煮10分钟左右，再下入蘑菇，用小火煮10分钟左右。
3. 加入盐调味，撒上芹菜叶，滴上香油即可出锅。



香橙煨鸡脯肉

材料 鸡脯肉1个，洋葱50克，胡萝卜10克，芹菜10克，蒜末少许，橙汁1杯，鸡汤半碗，盐适量，味精少许，干面粉适量。

做法 ▶▶▶

1. 将鸡脯肉洗净，切成小块备用。将洋葱、胡萝卜、芹菜洗净，切成丁备用。
2. 将鸡块蘸上干面粉，下到油锅里炸至金黄。
3. 炒锅加植物油烧热，下入洋葱、胡萝卜、芹菜和蒜末，翻炒几下，加盐，倒入橙汁、鸡汤和鸡肉，用小火煨至熟烂，加入鸡精即可。



柠檬鱼片

材料 柠檬1个，鱼肉（去皮、骨）140克，姜2片，盐、料酒各少许。

做法 ▶▶▶

1. 鱼肉洗净切片，用盐涂抹均匀，加料酒及姜片腌10分钟左右。柠檬洗净，切成两半，一半切片，一半放到榨汁机里榨汁备用。
2. 将鱼肉放到烤箱里烤10分钟左右。
3. 淋上柠檬汁，摆上柠檬片即可。



小米什锦粥

材料 小米50克，大米50克，绿豆50克，花生米50克，红枣50克，葡萄干50克，红糖或白糖适量。

做法 ▶▶▶

1. 将绿豆淘洗干净，浸泡半小时。小米、大米、花生米、红枣、葡萄干分别淘洗干净备用。
2. 将绿豆放到锅里，加少量水，煮至七成熟。
3. 加入500毫升开水，下入大米、小米、花生米、红枣、葡萄干，搅拌均匀，用大火烧开。
4. 用小火煮至熟烂，再加糖即可。



孕中期

蔬菜沙拉

材料 圆白菜100克，西红柿1个，黄瓜半根，青椒1个，洋葱小半个，柠檬汁1大匙，蜂蜜、盐各适量。

做法 ▶▶▶

1. 把所有准备好的材料分别洗净，圆白菜、西红柿、黄瓜均切片，青椒、洋葱切圈。
2. 把切好的材料混合拌匀，放在盘子中备用。
3. 把所有的调味料（盐、柠檬汁、蜂蜜）混合均匀，淋在蔬菜上，再淋上少许熟油即可。

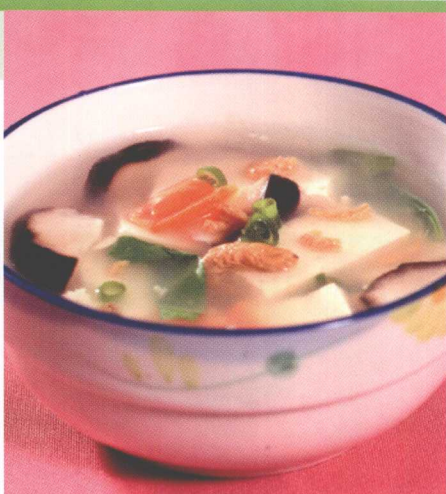


三鲜豆腐

材料 豆腐、蘑菇各250克，胡萝卜、油菜各100克，姜、葱各少许，海米10克，酱油1小匙，鸡精、盐、水淀粉、高汤各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将海米用温水泡发，洗干净泥沙备用。豆腐洗净切片，投入沸水中氽烫一下捞出，沥干水备用。将蘑菇洗净，放到开水锅里焯一下，捞出来切片。胡萝卜洗净切片。油菜洗净，沥干水备用。葱切丝、姜切末备用。
2. 锅内加花生油烧热，下入海米、葱、姜、胡萝卜煸炒出香味，加入酱油、盐、蘑菇，翻炒几下，加入高汤。
3. 放入豆腐，烧开，加油菜、鸡精，烧沸后用水淀粉勾芡即可。



芦笋鸡柳

材料 芦笋300克，鸡脯肉300克，胡萝卜100克，葱末、姜末各少许，淀粉1小匙，料酒、盐、酱油、香油各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将鸡脯肉洗净，切成0.5厘米左右的条，用少许料酒和酱油腌5分钟。芦笋洗净，切成小段。胡萝卜洗净切条备用。淀粉用水调稀备用。
2. 锅中加植物油烧热，下入葱末、姜末爆香，依次下入鸡脯肉、胡萝卜条和芦笋段，加料酒和盐煸炒至断生。
3. 用水淀粉勾芡，淋入香油，即可出锅。



红萝卜烧牛腩

材料 牛腩500克，红萝卜250克，姜少许，葱2棵，八角1粒，香菜少许，郫县豆瓣酱、番茄酱、白糖、料酒各1大匙，甜面酱半大匙，水淀粉、盐各适量，酱油2大匙。

做法 ▶▶▶

1. 将牛腩洗净，放入开水中煮5分钟，取出冲净。另起锅加清水烧开，将牛腩放进去煮20分钟，取出切厚块，留汤备用。
2. 将红萝卜去皮洗净，切滚刀块。葱、姜洗净，葱切段、姜切片备用。
3. 锅中加植物油烧热，下入姜片、葱段、料酒、豆瓣酱、番茄酱、甜面酱爆香，下入牛腩爆炒片刻，加入牛腩汤、八角、白糖、酱油、盐，先用大火烧开，再用小火煮30分钟左右。
4. 加入红萝卜，煮熟。
5. 用水淀粉勾芡，撒上香菜，即可出锅。



山药枸杞炖羊脑

材料 羊脑1副，干山药（中药房有售）10克，枸杞8粒，姜1片，高汤两碗半，料酒2小匙，盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将羊脑中的红筋挑掉，放在炖盅里，加入山药、枸杞、姜片、盐、料酒、鸡精、高汤，炖30分钟左右。
2. 取出姜片，撒上胡椒粉即可。



猪肝烩饭

材料 米饭100克，猪肝、瘦肉、虾仁、胡萝卜、洋葱各少许，蒜末少许，酱油1大匙，香油1小匙，淀粉1大匙，料酒、盐、白糖、鸡精、胡椒粉各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将瘦肉、猪肝洗净，分别切成片，调入少许酱油、料酒、白糖、盐、胡椒粉、淀粉，腌10分钟左右。洋葱、胡萝卜择洗干净，均切成片备用。将剩余的淀粉用水调稀。
2. 锅中加少量色拉油，烧热后下入蒜末爆香，放入虾仁、猪肝、瘦肉略炒后盛出。
3. 另起锅加色拉油烧热，依次放入洋葱片、胡萝卜片炒至断生，加入盐、酱油、虾仁、猪肝、瘦肉和适量清水，用小火煮5分钟。
4. 用水淀粉勾芡，放入鸡精，淋上香油，淋在米饭上即可。



家常罗宋汤

材料 卷心菜1/4棵，胡萝卜半根，土豆1个，西红柿1个，洋葱1个，西芹2瓣，熟牛肉100克，香肠1根（最好是红肠），高汤300克，奶油100克，淀粉50克，番茄酱3大匙，番茄沙司2大匙，盐适量，白糖适量，胡椒粉少许。

做法 ▶▶▶

1. 将牛肉洗净，切成小块。将所有蔬菜分别洗净，土豆、胡萝卜、西红柿去皮切小块，卷心菜切1寸见方的菱形片，洋葱切丝，西芹切丁备用。香肠切片备用。
2. 锅中加色拉油烧热，加入奶油，下入牛肉煸炒至外皮焦黄，放入香肠炒香，再放入其他蔬菜翻炒均匀。
3. 加入番茄酱、番茄沙司和盐，用大火煸炒2分钟左右，放入高汤，用小火熬30分钟左右。
4. 加入淀粉和白糖，用大汤勺搅拌均匀，再熬15分钟左右，加胡椒粉调味，即可出锅。



鱼香鸽蛋

材料 鸽蛋300克，葱5克，姜2克，泡椒5克，冰糖5克，豌豆淀粉5克，花生油500克（实耗50克），郫县豆瓣1小匙，酱油1小匙，醋1小匙，白糖1小匙，高汤适量，盐、鸡精各少许。



做法 ▶▶▶

1. 将鸽蛋洗净入锅煮熟，剥去壳，逐个在干淀粉中滚过。葱、姜、泡椒切丝，豆瓣剁细。将酱油、盐、鸡精、白糖、醋放到一个小碗里，加上剩余的淀粉，兑成芡汁待用。
2. 锅中加花生油烧热，放入鸽蛋炸至金黄色，捞出控油。
3. 锅中留少许底油，加入冰糖，用小火化开，放入葱、姜、泡椒丝，大火炒出香味。
4. 加入适量高汤烧沸后倒入芡汁，用小火收汁。
5. 待汤汁浓稠时，趁热淋在鸽蛋上即可。

草鱼炖豆腐

材料 草鱼1条(500克左右)，豆腐1块(250克左右)，青蒜25克，鸡汤300克，料酒1小匙，酱油1小匙，白糖1小匙，盐、香油少许。



做法 ▶▶▶

1. 将草鱼去鳞、去内脏洗净，切成大块。豆腐切成小方块备用。青蒜切末备用。
2. 锅内加色拉油，烧至八成熟，放入鱼块过油后，加入料酒、酱油、盐、白糖、鸡汤，先用大火烧开，再用小火焖煮。
3. 待鱼入味后，放入豆腐块，用大火烧开，再焖5分钟。
4. 放入青蒜末，淋少许香油即可。

木耳猪血汤

材料 猪血 250克，水发木耳50克，青蒜10克，盐半小匙，熟油或香油少许。

做法 ▶▶▶

1. 将猪血洗净切块备用。木耳洗净，撕成小朵备用。青蒜洗净切末备用。
2. 将猪血与木耳一起放入锅中，加适量清水，用大火烧开，再用微火炖至血块浮起。
3. 放入青蒜末，加入盐，淋入熟油或香油，即可出锅。



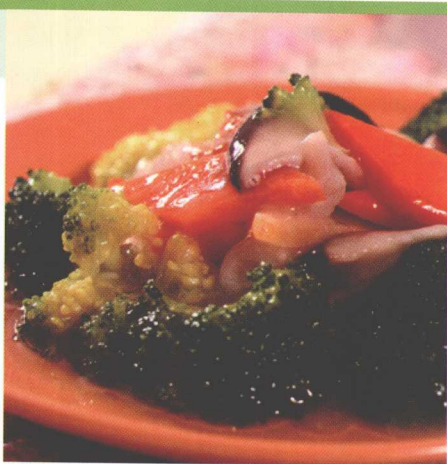
孕晚期

三鲜烩鱼唇

材料 水发鱼唇500克，叉烧肉100克，西蓝花100克，冬菇（干）6朵，红萝卜5片，姜3片，葱（切段）2棵，汤300克，料酒10克，生抽15克，盐2克，糖1克，淀粉3克，麻油、胡椒粉各少许。

做法 ▶▶▶

1. 将鱼唇洗净，加入少量姜、葱，放入开水中煮5分钟取出，冲洗干净，切成小段。西蓝花洗净择小朵，放入开水锅中，加少量油、盐，焯熟盛起。冬菇泡软去蒂，叉烧肉切片备用。淀粉用水调稀备用。
2. 锅中加植物油烧热，下入姜片、葱段爆香，加汤，加入各种调味料煮开。
3. 放入鱼唇烩软，加入红萝卜、叉烧、西蓝花拌匀。
4. 用水淀粉勾芡，即可出锅。



木耳炒茭白

材料 茭白250克，水发木耳100克，葱15克，蒜片、姜片各10克，盐2克，淀粉10克，鲜汤20克，鸡精、胡椒粉各少许。

做法 ▶▶▶

1. 茭白洗净，切成4厘米长的细丝。木耳洗净，撕成小朵备用。葱用斜刀切成马耳朵形备用。将盐、胡椒粉、鸡精、鲜汤、淀粉放到一个碗里，兑成咸鲜芡汁备用。
2. 锅中加植物油烧热，下入姜片、蒜片炒香，再下入茭白、木耳炒至断生。
3. 加入葱花及咸鲜芡汁，待菜料熟、汤汁浓稠后，出锅装盘即可。



什锦牛骨汤

材料 牛骨1000克，红萝卜500克，西红柿200克，紫甘蓝200克，洋葱1个，黑胡椒5粒，盐适量。

做法 ▶▶▶

1. 将牛骨斩成大块洗净，放入开水中煮5分钟左右，取出冲净。红萝卜去皮，切成大块。西红柿洗净切成4块。紫甘蓝洗净切成大块。洋葱去皮，切成比较大的块备用。
2. 锅中加油烧热，改成小火，下入洋葱炒香，加入适量水烧开。
3. 加入牛骨、红萝卜、西红柿、紫甘蓝、黑胡椒，煮3小时左右，加入盐调味即可。

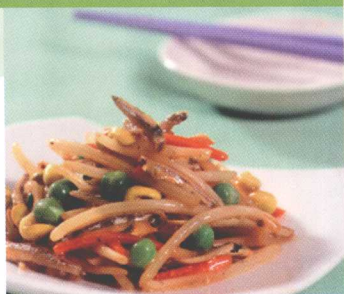


糖醋银鱼豆芽

材料 银鱼20克，黄豆芽300克，鲜豌豆50克，胡萝卜50克，葱花10克，醋1大匙，白糖1小匙，盐、鸡精少许。

做法 ▶▶▶

1. 将银鱼洗净，投入沸水中焯一下，捞出来沥干水。将豌豆煮熟，过一遍凉水，沥干水备用。黄豆芽洗净，胡萝卜洗净切丝备用。将白糖、醋、盐、鸡精放入一个碗里，兑成调味汁。
2. 锅中加植物油烧热，下入葱花爆香，下入黄豆芽、银鱼及胡萝卜丝略炒。
3. 加入煮熟的豌豆，翻炒几下，倒入调味汁略炒即可。

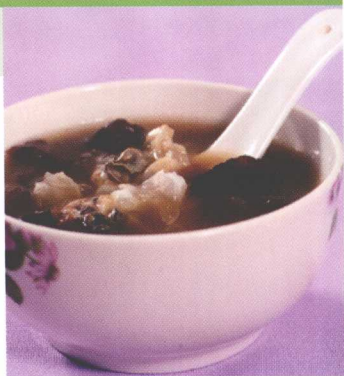


双耳牡蛎汤

材料 水发木耳100克，水发银耳50克，牡蛎100克，高汤500克，葱姜汁20克，料酒10克，盐2克，鸡精2克，醋、胡椒粉各少许。

做法 ▶▶▶

1. 将木耳、银耳洗净，撕成小朵。牡蛎放入沸水锅中焯一下捞出。
2. 锅内加高汤烧开，放入木耳、银耳、料酒、葱姜汁、鸡精，煮15分钟。
3. 下入焯好的牡蛎，加入盐、醋煮熟，加鸡精、胡椒粉调匀即可。



木耳烧猪腰

材料 猪腰子2只，水发黑木耳50克，水发金针菜20克，红枣3颗，葱花、姜末、香菜末各5克，酱油1大匙，料酒1小匙，水淀粉适量，白糖、盐、鸡精、胡椒粉各少许。

做法 ▶▶▶

1. 将猪腰子洗净，剥去外膜，去掉臊腺，在上面剖麦穗花。金针菜、黑木耳洗净焯熟，放在一个大碗里。红枣洗净，泡软去核备用。
2. 锅中加花生油烧热，下入姜末、葱花爆香，加入白糖、料酒、盐和适量清水烧沸。
3. 下入腰花、红枣，烧沸，略煮几分钟。
4. 加入酱油、鸡精，用水淀粉勾芡。
5. 撒上胡椒粉、香菜末，倒入盛黑木耳和金针菜的大碗中即可。



芋头烧牛肉

材料 牛肉300克，芋头200克，葱段、姜片、大料、桂皮、花椒各少许，盐、料酒、鸡精、糖色各适量。

做法 ▶▶▶

1. 牛肉洗净切成小方块。芋头洗净，去皮切成滚刀块。葱段、姜片、大料、桂皮、花椒包入纱布袋中备用。
2. 锅置火上，加足量水烧沸，放入牛肉焯水后捞出，用凉水洗净血沫。
3. 另起锅，加入清水适量，下入牛肉块和包了香料的纱布袋，大火烧沸，加糖色煮10分钟左右，改小火继续煮。
4. 至牛肉九成熟时，放入盐、料酒调味，再把芋头放入锅内，炖至牛肉块酥烂时，取出料包，加鸡精拌匀即可。



赤小豆粥

材料 赤小豆100克，大米100克，白糖100克。

做法 ▶▶▶

1. 将赤小豆洗净浸泡一夜。大米淘洗干净备用。
2. 锅内加适量清水，将赤小豆和大米一起放入锅内，大火煮开，再改用小火煮至豆熟米烂。
3. 加入白糖调味，即可食用。



茄泥肉丸

材料 猪肉（肥瘦各一半）250克，嫩茄子500克，鸡蛋2个，葱10克，姜5克，酱油20克，料酒15克，淀粉10克，盐、胡椒粉各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将猪肉洗净，放入绞肉机中绞碎，放入一个大碗中，加入酱油、料酒、盐、胡椒粉及少量淀粉拌匀。将鸡蛋打到一个干净的碗里搅匀。葱切末，姜拍碎剁成末，一起浸泡在一小碗冷水里备用。
2. 茄子洗净切条，隔水蒸20分钟左右。
3. 取出茄子，加入少许葱姜水，捣成泥状，拌入肉泥中，向同一方向搅拌。
4. 锅内加油烧热，将茄泥肉糊用小勺挑到手中，用大拇指和食指挤成小丸，蘸上蛋液和淀粉，放到锅里炸。
5. 炸的时候先用中火稍炸，后用小火炸熟内部，起锅前再用大火将外皮炸脆，捞出来控干油，摆在盘中即可。



芹菜炒鱿鱼

材料 鲜鱿鱼1条，芹菜200克，酱油1小匙，盐、香油少许。

做法 ▶▶▶

1. 将鲜鱿鱼剖开，切成粗条，投入开水中余烫一下捞出，沥干水备用。芹菜择洗干净，切成3厘米左右的段。
2. 锅中加植物油烧热，下入芹菜段，加入盐，快速翻炒至芹菜香味散出。
3. 放入鲜鱿鱼，烹入酱油，翻炒均匀。
4. 淋入香油，即可出锅。



鸡汁玉米羹

材料 罐装玉米羹200克，熟鸡肉50克，鸡蛋1个，鸡汤适量，盐、白糖、水淀粉各少许。

做法 ▶▶▶

1. 将鸡蛋打散，熟鸡肉撕碎备用。
2. 将玉米羹、鸡肉放入鸡汤中，加适量清水煮熟。
3. 加白糖和盐调味，用水淀粉勾芡后倒入蛋液，轻轻搅动，使蛋液凝固成蛋花即可。



青椒土豆丝

材料 土豆300克，青椒50克，胡萝卜50克，姜10克，醋1大匙，盐、味精少许。

做法 ▶▶▶

1. 将土豆去皮洗净，切成细丝，在淡盐水中泡5分钟。将青椒、胡萝卜洗净，切成丝备用。姜去皮切丝备用。
2. 锅里加植物油，烧至八成熟，下入姜丝炒香，放入土豆丝，淋上醋，用大火炒3~4分钟。
3. 下入青椒丝、胡萝卜丝，翻炒几下。
4. 加入盐、味精，翻炒均匀，即可出锅。



排骨炖萝卜

材料 排骨250克，白萝卜150克，葱花10克，姜丝10克，料酒适量，盐、鸡精各少许。

做法 ▶▶▶

1. 将排骨洗净，剁成小块，放入沸水中焯一下，捞出来沥干水。将白萝卜洗净，去皮，切成滚刀块。
2. 锅内加油，烧至八成熟，放入葱花和姜丝爆香，加入适量清水，放入排骨，加入料酒、盐，先用大火烧开，再改用小火炖熟。
3. 下入萝卜块，用小火炖至熟烂，加鸡精调味即可。



排骨炖冬瓜

材料 猪排骨250克，冬瓜150克，葱白1段，姜3片，料酒、盐、味精各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将排骨洗净，剁成块，投入沸水中氽一下，捞出来沥干水。冬瓜洗净，切成比较大的块。
2. 将排骨块放入沙锅，加适量清水，加入生姜、葱白、料酒，先用大火烧开，再用小火煲至排骨八成熟，倒入冬瓜块，煮熟。
3. 拣去生姜、葱白，加入盐、味精，即可出锅。

