

时尚美食 均衡搭配 易学易做

四海美食系列丛书



孕产

营养餐



超低价
更实惠

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产营养餐 / 述而主编. —北京: 京华出版社, 2008.4
(四海美食系列丛书)

ISBN 978-7-80724-546-9

I. 孕... II. 述... III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
②产妇—妇幼保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 050909 号

孕产营养餐

著 者 述 而

责任编辑 刘 凯

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64243832 84241642 (发行部) 64258473 (传真)

(010) 64255036 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafoxing@sina.com

印 刷 北京普瑞德印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/32

字 数 800 千字

印 张 55

版 次 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-546-9

定 价 200.00 元 (全 20 册)

图书若有质量问题, 请与本社联系, 电话: (010) 62239845

四海美食系列丛书

孕产

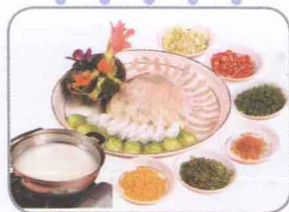
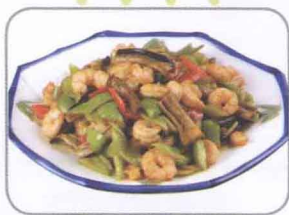
营养餐



京华出版社



目录



- 茄汁鹌鹑蛋..... 7
- 鱼香荷包蛋..... 9
- 八宝豆腐..... 11
- 花生炖猪蹄..... 13
- 莲子炖猪肚..... 15
- 南瓜蒸肉..... 17
- 菠萝鸡胗..... 19
- 可乐鸡翅..... 21
- 乌鸡排骨汤..... 23
- 清炖萝卜牛肉..... 25
- 滑溜鸭肝..... 27
- 砂仁鲫鱼..... 29
- 糖醋带鱼..... 31
- 蛋泡银鱼..... 33
- 原汁炖鲍鱼..... 35
- 火爆鳝片..... 37
- 软炸鲜贝..... 39
- 白炒鱿鱼丝..... 41
- 羊肉冬瓜汤..... 43
- 牛蒡排骨汤..... 45
- 山药鱼头汤..... 47



- 红豆汤..... 48
- 芝麻拌菠菜..... 49
- 糖醋大头菜..... 49
- 素烧什锦茄丁..... 50
- 三鲜冬瓜..... 50
- 油闷茭白..... 51
- 醋熘甜椒..... 51
- 蚝油莴苣叶..... 52
- 西红柿炒鸡蛋..... 52
- 蜜汁红薯..... 53
- 八宝豆腐..... 53
- 五香笋豆..... 54
- 白瓜松子肉丁..... 54
- 鲜蘑炒豌豆..... 55
- 绿豆芽炒肉丝..... 55
- 紫菜虾皮汤..... 56
- 黄花杞子蒸瘦肉..... 56
- 香肠炒油菜..... 57
- 竹笋炒血豆腐..... 57
- 干贝炖乌鸡..... 58
- 栗子烧仔鸡..... 58





目录



- 香菇凤爪..... 59
- 鸡脯扒小白菜..... 59
- 豆焖海带鸡翅..... 60
- 酸菜牛肉..... 60
- 贵妃牛腩..... 61
- 咖喱牛肉土豆丝..... 61
- 茄汁味菜牛柳..... 62
- 鸭块白菜..... 62
- 荷叶兔肉..... 63
- 核桃山药炖乳鸽..... 63
- 西兰花炒虾仁..... 64
- 脆虾炒芦笋..... 64
- 香橙海蚌..... 65
- 黑鱼炖河蚌..... 65
- 白菜心拌海蜇皮..... 66
- 红烧鲑鱼头..... 66
- 清炖鲫鱼..... 67
- 豆豉蒸鱼..... 67
- 瓜姜乌鱼片..... 68
- 酱汁鲤鱼..... 68
- 青鱼冬菇..... 69



- 糖醋黄鱼..... 69
- 三鲜烩鱼唇..... 70
- 枸杞蒸鳗鱼..... 70
- 红豆汤..... 71
- 红豆薏米汤..... 71
- 乌梅生姜红糖汤..... 72
- 桃仁牛奶芝麻糊..... 72
- 雪菜笋片汤..... 73
- 山药杞果粥..... 73
- 豆腐皮粥..... 74
- 无花果排骨汤..... 74
- 滑菇肉丸汤..... 75
- 百合银耳汤..... 75
- 黄豆猪骨汤..... 76
- 萝卜干蜜枣猪蹄汤..... 76
- 养血安胎汤..... 77
- 豆苗鸡肝汤..... 77
- 乌豆莲子羊肉汤..... 78
- 淮杞羊腿汤..... 78
- 鲈鱼鸡蛋羹..... 79
- 木瓜鳅鱼汤..... 79





茄汁鹌鹑蛋

材料 * 鹌鹑蛋 500 克，番茄 1 个，瘦肉 50 克。

配料 * 植物油、盐、鸡精、酱油、蒜、葱、料酒、白糖各适量。



做法

- ① 鹌鹑蛋带壳放到白水中煮熟后，去壳。番茄去皮剁成酱。猪肉绞碎。
- ② 在锅中放油烧热后将鹌鹑蛋放入锅中稍微炸一下，炸至表皮泛金黄。
- ③ 将锅中的油倒出，留一点油爆香蒜末。再加入碎肉、番茄酱用中火炒，炒的过程中依次放入盐、酱油、白糖和适量料酒，炒出香味后，加入适量清水煮开。
- ④ 锅中的番茄肉汁渐浓后，放入炸好的鹌鹑蛋，改成小火盖上锅盖焖 2 ~ 3 分钟后加入鸡精，撒上葱花，装盘即可。



营养分析

鹌鹑蛋、瘦肉营养丰富，是很好的滋补品，富含蛋白质、脑磷脂、卵磷脂、维生素 A、维生素 B₂、维生素 B₁、铁、磷、钙等营养物质，有护肤美肤、补气益血、强筋壮骨的作用。



饮食宜忌

鹌鹑蛋与牛奶相宜，富含丰富的卵磷脂，相当于鸡蛋的 3 ~ 4 倍，易被人体吸收，婴幼儿、孕产妇、老人、病人及身体虚弱者食用更佳。



健康提示

鹌鹑蛋一般人群均可食用，但脑血管病人不宜多食。

Tips

制作窍门

鹌鹑蛋放在热开水中，更宜剥皮。



鱼香荷包蛋

材料 * 鸡蛋 500 克，植物油 50 克。

配料 * 葱、姜、蒜、淀粉、味精、泡辣椒、酱油、白糖、料酒、清汤各适量。



做法

- ① 将上述配料(除泡辣椒和植物油)兑成汁。葱切葱花。姜、蒜均切末。
- ② 将炒锅烧热注油，待油热后将鸡蛋分次打入，两面煎成黄色，取出放入盘中。
- ③ 锅内留底油少许，把泡辣椒下锅稍炒，倒入兑好的汁，汁开时浇在鸡蛋上即成。



营养分析

鸡蛋含有蛋白质、脂肪、维生素以及铁、钙、钾等人体所需营养元素，大量的 DHA 和卵磷脂、卵黄素还能健脑益智，改善记忆力，并促进肝细胞再生；B 族维生素具有防癌作用。



饮食宜忌

鸡蛋与糖同食会中毒；与鹅肉同食损伤脾胃；与兔肉、柿子同食导致腹泻；也不宜与甲鱼、鲤鱼、豆浆、茶等同食。



健康提示

鸡蛋对体质虚弱、营养不良、贫血及妇女产后病后调养有显著效果；但高热、腹泻、肝炎、肾炎、胆囊炎、胆石症患者要忌食。

Tips 制作窍门

要煎好荷包蛋，须在锅热时放油，再把炉子调成中火，这样就不会因温度太高而将鸡蛋煎得过老、干硬。



八宝豆腐

材料 * 嫩豆腐 300 克，熟鸡肉、果脯各 30 克，花生仁、猪肉、水发香菇、蘑菇、虾米各 15 克。

配料 * 鸡汤、盐、味精、料酒、植物油、淀粉各适量。



做法

- ① 将豆腐用清水过净，去边，切碎，放入碗内。
- ② 将虾米加料酒稍浸；将鸡肉切成末；香菇、蘑菇做成末；果脯切丁备用。
- ③ 炒锅烧热，下适量植物油，将鸡汤和豆腐末同时倒入锅内，用勺炒和，加虾末、盐。
- ④ 烧开后，加猪肉末、鸡肉末、香菇末、蘑菇末，小火稍烩后，大火收紧汤汁，放味精，加淀粉勾芡，出锅装汤碗，撒上果脯丁和花生仁即成。



营养分析

豆腐富含蛋白质、维生素、植物性脂肪、卵磷脂以及钙、磷、钾等多种营养物质，具有和胃、生津、润燥、清热、排毒等作用。



饮食宜忌

豆腐与菠菜同食易降低钙的吸收率，在食用本菜时应少食或不食菠菜。



健康提示

适宜多种人群食用，尤其是身体虚弱、营养不良、气血双亏者；但平素脾胃虚寒，经常腹泻便溏之人要忌食。

Tips 制作窍门

在八宝豆腐出锅时，最好加入少许香油，这样会大大增加本菜的香味。



花生炖猪蹄

材料 * 猪蹄 500 克，花生 250 克，黄花菜 50 克。

配料 * 葱、味精、盐、生姜、料酒各适量。



做法

- ① 猪蹄洗净切块。花生用清水浸透。黄花菜掐头尾。生姜切片。葱切段。
- ② 将猪蹄加水稍煮片刻，去除血污，捞起待用。
- ③ 汤锅内加入猪蹄、黄花菜、花生、姜片、葱段、料酒，添入适量清水，用中火炖约 3 小时，调入盐、味精即成。



营养分析

猪蹄又叫猪脚、猪手，性平，味甘咸，是一种可与熊掌比拟的美味佳肴及治病“良药”。丰富的胶原蛋白能改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能，延缓皮肤衰老；甚至还可促进毛皮生长，对消化道出血亦有一定的疗效。



饮食宜忌

猪蹄忌与甘草同吃，会引起中毒。如已中毒，可用绿豆治疗。



健康提示

猪蹄一般人都可吃，更是老人、妇女、失血者的食疗佳品。对血虚、产后缺奶、腰脚软弱无力、痈疽疮毒久溃不敛者也甚为有益。但肝炎、胆囊炎、胆结石、动脉硬化、高血压病的患者应少食或不食。

Tips

制作窍门

当猪蹄作为通乳食疗时应少放盐，不放味精。



莲子炖猪肚

材料 * 猪肚 1 个，水发莲子（去心）40 粒。

配料 * 植物油、精盐、生姜、味精、面粉各适量。



做法

- ① 将生姜去外皮，洗净，切成细丝。猪肚用面粉、盐分别揉搓，反复清洗干净。
- ② 将水发莲子放入洗好的猪肚内，用线缝合好放入盘内，隔水炖至肚熟，取出晾凉后切块。
- ③ 锅置火上，放油烧热，下姜丝煸香后放入猪肚莲子烩炒，用精盐调味即成。



营养分析

此菜有健脾益胃、补虚益气、易于消化的作用。产妇常食有益健康。莲子含淀粉、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养元素，具有补脾止泻、益肾固精、养心安神的功效。猪肚有补中益气、益脾胃、助消化、止泄泻、止渴消积的作用。



饮食宜忌

猪肚忌与梅、苦笋同食。



健康提示

猪肚适宜虚劳瘦弱、脾胃虚弱、食欲不振、泄泻下痢、中气不足、气虚下陷者食用。

Tips 制作窍门

猪肚适于爆、烧、拌和做什锦火锅的原料；猪肚烹饪时不宜先放盐，否则就会紧缩。