保健食谱丛书

妇女保健食谱

张然
郭卉 编著

黑龙江科学技术出版社

妇女保健食谱

张然 郭卉 编

黑龙江科学技术出版社

一九八一年·哈尔滨

内 容 简 介

本书是根据妇女不同生理时期对各种营养素的不同需求而编写的。全书共分四部分：少女食谱、孕妇食谱、产妇食谱、更年期妇女食谱。每一部分除分别阐述了饮食营养外，还详尽地介绍了各种菜肴、主食的做法及水果、饮料的营养成分。书后还附有《每日膳食中营养素供给量表》、《食品中胆固醇含量表》及《常用食物营养成分表》。可供广大妇女参考应用。

妇 女 保 健 食 谱

张 然 郭 齐 编

黑龙江科学技术出版社出版

（哈尔滨市南岗区分部街28号）

佳木斯印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米 1/32 712/16·字145千

1981年10月第一版·1981年10月第一次印刷

印数：1—115,000

书号：15217·021 定价：0.68元

序

在融融的灯光下，悉心地翻阅着黑龙江科学技术出版社即将出版的《妇女保健食谱》这本书。我不仅为这本目前我国尚属罕见的妇女保健读物的问世而感到欣喜，更为我们党和国家对妇女健康的关怀而激动。

千百年来，妇女被压在社会的最底层，正如鲁迅先生所说："古代社会，女子多当作男子的物品，或杀或吃，都无不可。"在那漫长的封建社会里，妇女被封建的政权、族权、神权和夫权四条绳索束缚得喘不过气来，哪里有做人的丝毫的权力和自由呢！中华人民共和国成立，我国妇女不仅获得了解放，做了国家和时代的主人，而且成为我国社会主义革命和社会主义建设的伟大力量。党和国家对妇女的健康成长给予了极大的关注。随着我国科学文化事业的发展，在妇女卫生保健这块园地上植起了不少的鲜花。可是，十年浩劫，凄风苦雨，这些鲜花遭到了无情的摧残。今天，党的阳光洒满了大地，人民的春天无限美好！妇女保健园圃里，瑰丽的鲜花盛开了！

《妇女保健食谱》的出版，宛如"一枝红杏出墙来"，给广大妇女展示了生活的美和生活的科学。它必将使广大妇女的保健营养更加合理化、科学化，身体更加健康，精力更加充沛地在四化建设中做出更大的贡献。

《妇女保健食谱》中的《少女食谱》、《孕妇食谱》、《产妇食谱》、《更年期妇女食谱》四部分内容，既丰富，又实用，具有科学性和系统性，较为大众化，很有普及意义。根据现有的生活条件，按照这本食谱安排饮食，不仅是必要的，也是完全可以办得到的。

愿《妇女保健食谱》这本书能成为广大妇女的良师益友。

黑龙江省
妇女联合会主任　吴琳涛

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　　录

少女食谱

一、少女的饮食营养……3
二、食　谱……13
(一)菜　　谱
糖拌西红柿……13
拌胡萝卜丝……13
拌猪肝黄瓜……14
拌油菜海米……14
拌韭菜……15
咸拌菜心……15
拌蜇头……16
豆腐干拌云豆角……16
炝菜花……17
炝大头菜……18
炝海米菠菜……18
虾子炝芹菜……19
炝花生米……19
炒葱头……20
炒西红柿……20
炒苋菜……21
素炒芹菜……21
青椒炒茄丝……22
生煸菠菜……22
大油烧油菜……23
白汁红丁……23
扒奶汁白菜……24
红烧菜花……25
虾油菠菜……25
韭菜炒肉丝……26
炖四鲜……26
脆爆海带……27
葱油发豆芽……27
溜绿豆芽……28
肉丝豆腐羹……28
虾米煮干丝……29
芹菜炒豆腐皮……29
雪里蕻炖豆腐……30
浮油豆腐……31
油菜炖豆腐……31

桂花豆腐……32
肉片炖豆腐……32
牛肉末烧豆腐……33
番茄炒鸡蛋……33
青椒炒鸡蛋……34
肉丝炒鸡蛋……35
水炒鸡蛋……35
白汁鸡蛋……35
青椒墨鱼丝……36
家常熬黄花鱼……37
油浸鲤鱼……37
银丝鱼羹……38
白汁加吉鱼……39
盐水虾……39
酥牛肉……40
红烧羊肉……40
溜腰花……41
炒羊肝……41
芝麻肝……42
白汁天花……43
桃仁爆鸡丁……43
三丝汤……44
鸡蛋汤……45
家常蛋汤……45
蛋蓉菜花汤……46
南瓜汤……46
冰糖银耳……47
(二)主 食 谱
小米面发糕……47
玉米面蒸饺……48
八宝饭……49
豆 包……50
肉丁馒头……50
芝麻包……51
肉丝打卤面……52
小豆粥(赤豆粥)……52
(三)水 果
枣……53
香蕉……53
山楂(红果)……53
柠檬……54
梨……54
草莓(洋莓、复盆子)……55
芒果……55
(四)饮 料
酸牛奶……55
酸梅汤……57
陈皮茶……57
赤豆红枣汤……57
可可牛奶……58

孕妇食谱

一、孕妇的饮食营养……61
二、食　谱……69
(一)菜　谱
拌油菜……69
拌大头菜……69
山楂酱拌菜心……70
拌合菜……70
糖醋拌黄瓜……71
拌蜇皮……71
糖拌酸菜丝……72
糖拌青萝卜丝……72
酸黄瓜……73
花生仁拌芹菜……73
凉拌海带丝……74
拌猪肝菠菜……74
炝油菜……75
炝酸菜……75
炝黄豆芽……76
炝绿豆芽……76
炒肉拉皮……77
炒肉渍菜粉……78
炒三丝……79
糖醋白菜……79
炒合菜……80
酥四样……81
红烧冬菇……82
炒肉木耳……82
白菜烩蘑菇……83
醋溜白菜……83
怪味茄子……84
青椒炒肉丝……85
韭菜炒绿豆芽……85
芹菜炒土豆丝……86
蛋饺烧菠菜……86
什锦五香黄豆……87
豆腐干炒芹菜……88
黄豆芽炖豆腐……88
牛肉末豆腐……89
烧豆腐……89
托炒豆腐……90
溜豆腐……91
清汤豆腐饺……91
糖醋荷包蛋……92
清炒鸡蛋……93
扒琥珀酿鸡蛋……93
茭白炒鸡蛋……94

木犀肉……95
家常熬鲤鱼……95
煎蒸带鱼……96
酥鱼……97
黄鱼豆腐……97
糖醋鱼……98
香肥带鱼……98
草鱼豆腐……99
西红柿黄焖牛肉……100
炝腰花……101
爆三样……101
海参扒猪蹄……102
怪味鸡……103
桂花汤……104
肉片连汤……104
黄豆芽豆腐汤……105
肉丝酸菜粉汤……106
翻身鸡蛋汤……106
豆腐汤……107

(二)主食谱

煎饼盒子……107
素包子……108
莲花馒头……109
木须饭……109
红果包……110
麻酱面……111
炒肉帽面条……111
牛肉蒸饺……112
枣荷叶……112
小豆米粥……113

(三)水　果

桂圆(龙眼、圆眼)……113
甘蔗……114
枇杷……114
柿……114
广柑……115
橄榄(青果)……115
椰子……115
樱桃(含桃)……116

(四)饮　料

格瓦斯……116
山楂汁……117
橄榄茶……117
红枣汤……118
绿豆汤……118

产妇食谱

一、产妇的饮食营养…121
二、食　谱……127
(一)菜　　谱
温拌肉丝菠菜……127
拌西红柿……128
甜拌菜心……128
拌双泥……128
花生仁拌熏豆干……129
温炝青椒……129
温炝木耳……130
温炝菜花……131
温炝芹菜……131
炒木耳白菜……132
白菜丝炒干豆腐……133
蒜苗炒干豆腐……133
素烧三鲜……134
烧油菜……134
红烧太古菜……135
绿豆芽炒肉丝……136
炒茄丝……136
炝肉丝蒜台……137
酥海带……137
炝鸡蛋……138
西红柿炒鸡蛋……139
蒸蛋糕……139
炒肉丝鸡蛋……139
炒木犀肉……140
白油嫩蛋……141
白扒鸽蛋……141
扒琥珀鸽蛋……142
烧什锦豆腐……142
烧虎皮豆腐……143
烧老豆腐……143
五香豆腐……144
蚌肉豆腐……145
干豆腐丝炒葱头……145
清炖鲇鱼……146
黄豆芽炖鲫鱼……146
萝卜丝熬鲫鱼……147
鲜鱼丁……148
爆炒墨鱼花……149
红烧带鱼段……149
排骨炖白菜……150
海米鸡蛋羹……151
牛里脊羹……151
扒肘子……152

扒猪蹄……153
炒猪肝……153
爆羊三样……154
糟扒大肠……155
鸳鸯蛋糕汤……156
红羹汤……156
白汤(奶汤)……157
三鲜汤……157
老母鸡汤……158
肝糕汤……158
排骨汤……159
(二)主 食 谱
小窝头……160
牛奶大米饭……160
糖三角……160
高汤水饺……161
鸡蛋饼……162
家常面……162
豆沫……163
小米面茶……164
绿豆米粥……164
江米甜酒……165
(三)水 果
苹果……165
猕猴桃(洋桃、藤梨)…166
荔枝(丹荔)……166
罗汉果……166
桔……167
(四)饮 料
甜桔汁……168
美味梨汁……168
双果汤……169
桂圆大枣汤……169
咖啡茶……169

更年期妇女食谱

一、更年期妇女的饮食
营养……173
二、食 谱……178
(一)菜 谱
拌藕丝……178
拌肉丝海带……178
肉丝拌黄瓜……179
拌茄泥……180
拌芹菜……180
糖拌蕃茄……181

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

拌生菜……181
清拌银菜……181
糖醋拌水萝卜……182
糖拌梨丝……182
炒肉拉皮……183
烧青椒拌松花蛋……183
拌鱼米……184
蛋皮拌菠菜……184
炝双耳……185
炝冬菇……186
炝腐竹鲜蘑……186
虾籽炝芹菜……187
炝豆腐……187
虾皮炒韭菜……188
糖醋藕丝……188
太古菜烧素鸡……189
炒三丁……190
宽粉焖云豆……190
虾皮烧水萝卜……191
香干炒菠菜……192
干煸黄豆芽……192
炒茄泥……193
烧茄子……193
生煸金花菜……194
焦炒面筋丝……195
肉丁炒黄豆芽……195
腐竹烧肉……196
松花蛋拌豆腐……196
肉片烧豆腐……197
樱桃豆腐……197
靠烧豆腐……198
口袋豆腐……198
豆腐丸子……199
炒豆腐……200
烧琵琶豆腐……200
独豆腐……201
素炒蛋卷……202
熏鸡蛋……202
鱼香炒蛋……203
水炒鸡蛋……203
摊鸡蛋……204
韭菜炒鸡蛋……204
红烧鲤鱼……205
姜汁鲅鱼段……206
扒酿冬菇……206
白汁鲜蘑丁……207
炒猪肝……208
油爆腰丁……208
红烧羊肉……209
扒金银鸡……210

西红柿土豆大头菜汤…211
炒肉丝烹汤……211
肉丝汤……212
冰糖银耳汤……213
(二)主 食 谱
三合面发糕……213
烙盒子……214
麻酱卷……215
枣泥包子……215
翡翠烧麦……216
水饺……217
炸酱面……217
鸡丝馄饨……218
荷叶粥……219
小米豆粥……219
(三)水 果
葡萄……220
柚子(文旦)……220
西瓜……220
桃……221
桑椹……221
(四)饮 料
柿叶茶……222
咖啡牛奶……222
红茶菌液……222
菊花茶……223
啤酒……224

附 录

每日膳食中营养素供给量表…… ……225
食品胆固醇含量表……226
常用食物成分表……227

少女食谱

一、少女的饮食营养

女孩在进入青春期前后，生理上发生很大变化。十二、三岁至十六、七岁，正是青春之初，这时身体突变，体重激增。在青春期，少女的体重大约要增加8.7公斤，身高要长10厘米左右，除了淋巴组织外，各个器官都在增大。内脏的功能逐渐加强，脑、心、肝、肾等重要器官每天消耗的能量可达327千卡；整个身体每天需要的能量为3000千卡左右，比成年人多25%。

少女的迅速成长和热情好动的特点，决定了对各种营养物质需求量的增多。她们每日必需从膳食中得到足够的碳水化合物，以补充其热能消耗。还应得到75—80克的蛋白质，1.2毫克的钙，15毫克的铁，2,200(国际单位)维生素A(或者胡萝卜素4毫克)，1.5—1.6毫克的维生素B_1，1.3—1.4毫克的维生素B_2，15—16毫克的尼克酸，80—90毫克的维生素C。只有供给身体这些必需数量的营养素，才能使青春期机体的生长发育得到保证，如果营养不足，会造成发育不良，如身材矮小，瘦弱和畸形，月经迟迟不来等病症。如果在青春期营养过剩，则使人发胖。只有合理地安排饮食，才能使身体发育得匀称健美。

青春期的少女，要多吃蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物、矿物质等含量丰富的食物。如：乳类中的酪蛋白、乳白蛋白；蛋类中的卵白蛋白及卵黄磷蛋白；肉类中的白蛋白和

肌蛋白；大豆中的大豆蛋白；小麦中的麦谷蛋白和玉米中的谷蛋白等。这些都是完全蛋白质，含有人体必需的氨基酸，种类齐全，数量充足，比例合适，能促进青少年的健康发育。所以，少女的膳食应该合理搭配。主食方面，粗细粮均食，干稀饭搭配，豆米合食。副食方面，蔬菜与肉类搭配，豆制品与蔬菜或肉类合食。这样使食物中所含有的不同氨基酸能够相互补充，提高蛋白质被人体的利用率（蛋白质被人体吸收利用率，叫生理价值）。参看表1、表2。

表1　**常吃食物蛋白质的生理价值**

食物名称	生理价值
鸡蛋	94
牛奶	85
猪肉	74
牛肉	76
羊肉	69
大米	77
小麦	67
玉米	60
小米	57
高粱	56
大豆（熟）	64
大豆（生）	57
红薯	72
花生	59
马铃薯	67
白菜	76

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com