

保健食谱精选

Baojianshipujingxuan



产后调养菜

陈定远 编著

- 一碗香浓的靓汤
- 一道精致的好菜
- 一段完美的日子



优惠价
4.8元
SHIPUJINGXUAN
保健食谱精选

羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健食谱精选/陈定远编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 10

ISBN 7-80651-431-7

I. 保… II. 陈… III. 保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第089983号

责任编辑 吴伯衡 黄捷生
责任技编 汤卓英
策 划 阿光
封面设计 刘文
摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

保健食谱精选

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 889毫米×1240毫米 1/64 印张 12.5

版 次/ 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-431-7/TS. 33

定 价/ 48.00元 (全十册)

版权所有 翻版必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

产后调养菜

CHANHOUTIAOYANGCAI

陈定远 编著



羊城晚报出版社

前言

产后饮食调养极为重要。这一时期，女性生理发生了巨大变化，如果调理不当，极易发生疾病，所以人们常说“产后一盆冰，产后百节空”。针对产后女性的身体状况和营养要求，我们组织了一批有临床经验的妇产科专家和一批知识丰富的营养师共同编写了这本《产后调养菜》，希望能对你的产后调养保健有所裨益。





目录

- | | | | |
|--------------|----|-------------|----|
| 木樨豆腐..... | 5 | 炒百叶肉丝..... | 43 |
| 菠萝炒鸭片..... | 7 | 三丝荷包蛋..... | 45 |
| 豆腐干炒韭菜..... | 9 | 冬笋烩鸡丝..... | 47 |
| 火腿蛋炒扁豆..... | 11 | 双菇炒腐竹..... | 49 |
| 金钱鱼饼..... | 13 | 炒双丝..... | 51 |
| 姜爆鸡丝..... | 15 | 二黄鸡肉汤..... | 53 |
| 番薯狗骨汤..... | 17 | 番茄炒鸡片..... | 55 |
| 木瓜烧带鱼..... | 19 | 枸杞肉丝..... | 57 |
| 麻油炒素菜..... | 21 | 姜烧黄鱼..... | 59 |
| 豆瓣桂鱼..... | 23 | 银耳炒干贝..... | 61 |
| 荷芹炒鸭丝..... | 25 | 豆腐干炒肉丝..... | 63 |
| 金针焖猪肉..... | 27 | 西红柿烧豆腐..... | 65 |
| 鲤鱼猪蹄汤..... | 29 | 人参鸡汤..... | 67 |
| 香菇炒鸽肉..... | 31 | 卷心菜炒牛肉..... | 69 |
| 芹菜炒鱿鱼..... | 33 | 冬菇鸡翅..... | 71 |
| 嫩姜蒜苗炒鸭丝..... | 35 | 醋熘桂鱼..... | 73 |
| 三鲜豆腐..... | 37 | 小白菜扒猪肝..... | 75 |
| 荸荠茄酱炒鸡片..... | 39 | 银芽炒鱼丝..... | 77 |
| 红豆排骨汤..... | 41 | 白菜炒牛肉..... | 79 |



Contents



木樨豆腐

MUXIDOUFU

原材料



豆腐	250克
鸡蛋	2只
水发黄花菜	50克
水发木耳	15克
葱花	5克

提示

有清热利湿、解毒、通乳、凉血止血的功效，适合产妇食用。

制作过程

1 豆腐洗净，切小方丁；鸡蛋打入碗内，调匀打散；黄花菜掐去硬头，洗净，切段；木耳择洗净，切成小块。



2 烧热油锅，将鸡蛋液倒入，煎成蛋饼，取出晾凉，切小方丁。另起油锅，爆香葱花，放入黄花菜段、木耳、豆腐丁翻炒。



3 放入鸡蛋丁，翻炒片刻，再下入酱油、精盐、味精，炒匀即成。





菠萝炒鸭片

BOLUOCHAOPYAPIAN

原材料



净鸭肉	100克
鲜菠萝	250克
青红椒	50克
鸡蛋清	15克
料酒	10毫升
蒜泥	少许

提示

营养丰富，适合产后坐月子食用。

制作过程

1 青红椒洗净，去蒂切片；菠萝切块；鸭肉洗净，切块，放入碗内，用精盐、淀粉、鸡蛋清和清水调匀上浆。



2 热油起锅，推入上浆的鸭肉，划散至断生，捞起沥油。炒锅留底油烧热，用蒜泥炆锅，放入青红椒片，煸炒几下，倒入鸭肉。



3 加入白糖、菠萝、料酒、适量清汤，烧至鸭肉、菠萝熟时用水淀粉勾芡，淋入米醋翻匀即可装盘。





豆腐干炒韭菜

DOUFUGANCHAOJIUCAI

原材料



豆腐干 250克
韭菜 250克

提示

温中行气，降血糖血脂，韭菜纤维素丰富，可预防产妇便秘。

制作过程

1 豆腐干洗净，切成细丝，用开水焯过，沥干水分；韭菜择去老叶洗净，切段。



2 热油起锅，将豆腐干丝放入，加入少许鲜汤，炒至豆腐干丝回软时，盛起。另起油锅，放入韭菜段急炒。



3 见韭菜转为翠绿色时，加入酱油、精盐，再放入豆腐干丝和少许鲜汤，再炒几下，下入味精调味，淋入香油炒匀即可。





火腿蛋炒扁豆

HUOTUIDANCHAOBIANDOU

原材料



扁豆	250克
鸡蛋	2个
火腿	15克

提示

扁豆具有解暑化湿、行气开胃等作用，与鸡蛋、火腿相伍，则补益之功增强，产妇夏季食用尤为适宜。

制作过程

1 扁豆摘掉两头并去筋后洗净；火腿切末；鸡蛋打入碗内，按顺时针方向打散后加入精盐、淀粉水及少许汤。



2 将扁豆过油后回锅，加入精盐、味精及少许汤，稍煮入味后倒入盘中备用。



3 将鸡蛋放入锅内炒熟，倒入扁豆、火腿末、鸡油，炒匀即可。





金钱鱼饼

JINQIANYUBING

原材料



芥兰头	300克
鲮鱼肉	300克
虾米	15克
姜	2片
蒜	2粒
葱	2根

提示

产妇食用，可健胃，抗衰老，通乳，健体美容。

制作过程

1 芥兰头去硬皮，切片，放入油盐水内煮熟，盛起滴去水；鲮鱼肉、虾米同剁烂，加入调味料搅至起胶；蒜切片。



2 将鱼胶做成10个小鱼肉团。烧红油锅，慢火将鱼肉团煎成小鱼饼盛起。



3 再烧热油锅，爆香姜片、葱、蒜、芥兰头，烹酒，加入小鱼饼、芡汁，炒匀上碟。





姜爆鸡丝

JIANGBAOJISI

原材料



鸡胸肉	250克
红甜椒	50克
嫩姜	10克
青蒜苗	10克



提示

可为乳母补充较多的蛋白质和脂肪，有增加乳汁的作用。

制作过程

1 鸡肉切丝；嫩姜去皮，洗净，切细丝；红甜椒洗净，去蒂去子，切丝；青蒜苗洗净，切段。



2 炒锅上火，放油烧热，下鸡丝并即时划散至肉色变白。



3 放姜丝、甜椒丝炒几下，再放入酱油、白糖、青蒜苗段，炒出香味后起锅装盘。

