

保健食谱精选
Baojianshipujingxuan



安胎养胎菜

陈定远 编著

针对女性孕期的营养需求
促进胎儿健康发育
关注母婴健康



优惠价

4.8元

保健食谱精选 SHIPUJINGXUAN

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)

安胎养胎菜

ANTAIYANGTAICAI

陈定远 编著



羊城晚报出版社

前言

良好的营养是安胎养胎的基础。对孕妇来说，科学合理的饮食显得极为重要，它不仅关系到孕妇自身的健康，还直接影响到新生儿的生长发育。《安胎养胎菜》将让你在怀孕初期安胎宁神，减少孕吐的不适症；提供你和胎儿在孕期所需的大量营养物质。妈妈吃得开心，宝宝更健康！





目录

蛋皮炒菠菜	5
五彩鸡丝	7
糖醋脆皮鱼	9
滑溜羊肉	11
什锦沙拉	13
炸酱排骨	15
白木耳玉竹汤	17
芡实蒸鸡蛋	19
芙蓉鸡丝	21
茄汁鸡翼	23
干烧鲤鱼	25
烩什锦	27
白菜烧海参	29
西瓜皮鲤鱼汤	31
黄花菜炒黄瓜	33
酸菜炒牛肉	35
鲜奶菜胆鸡	37
鲜蘑熘鱼片	39
番茄炒扁豆	41

西红柿牛尾汤	43
西施炒蛋	45
西红柿烧牛肉	47
豆芽炒韭菜	49
腐乳鸡块	51
泡菜炒肉末	53
淮杞羊腿汤	55
枸杞炖鱼	57
碎米鸡丁	59
宫爆田鸡腿	61
炒木樨肉	63
凉瓜酸菜瘦肉汤	65
萝卜烧鲫鱼	67
白瓜松子丁	69
银鱼煎蛋	71
炒猪肚片	73
芝麻菠菜	75
鸡脯扒小白菜	77
南瓜焖肉	79



Contents



蛋皮炒菠菜

DAN PI CHAO BO CAI

原材料



菠菜 300克
鸡蛋 2只
姜末 适量
葱末 适量



提示

含有丰富的优质蛋白质、矿物质、维生素等多种营养素，孕妇常食可预防贫血病的发生。

制作过程

1 菠菜洗净，切段；鸡蛋磕入碗内，加精盐少许，用筷子搅匀。



2 鸡蛋摊成蛋皮，切丝备用；炒锅置旺火上，放入花生油烧热，下葱末、姜末炆锅，放菠菜翻炒。



3 加精盐、味精，翻炒至熟，再放入蛋皮丝，拌匀，盛入盘内即成。





五彩鸡丝

WU CAI JI SI

原材料



鸡肉	100克
鸡蛋	2个
青红椒	50克
冬菇	50克
鸡蛋清	10克
料酒	适量

提示

有益肾、养胃、强筋、滋阴养血等作用。适合孕早期妇女食用。

制作过程

1 用蛋清、水淀粉将鸡肉丝在碗内拌匀上浆；辣椒、冬菇洗净切丝；鸡蛋打散，煎成蛋皮切丝。



2 炒锅放油烧热，放入鸡丝，划至断生，捞出沥油；再将油锅放入辣椒丝、冬菇丝煸炒。



3 下鸡丝炒匀，加入料酒、蛋皮丝，再放精盐、味精，水淀粉勾芡，翻炒装盘。





糖醋脆皮鱼

TANG CU CUI PI YU

原材料



鲜鱼	1条
姜末	适量
葱末	适量
蒜末	适量
料酒	适量

提示

鱼肉外酥里嫩，甜酸可口。营养丰富，含有大量的优质动物蛋白、矿物质和维生素等。适合孕妇使用。

制作过程

1 鱼剖净，用刀在鱼身两侧切几刀，用少许盐腌过；在玉米粉中适量放入凉水，调成稠糊状；用白糖、醋、酱油、料酒、味精和淀粉勾芡汁。



2 油锅烧热，把鱼放入玉米粉糊中粘匀玉米糊，再放入油中炸透捞出。



3 锅中留余油少许，把葱、姜、蒜末下锅稍炒，烹入芡汁、糖、醋，煮开浇在鱼上即可。





滑溜羊肉

HUA LIU YANG ROU

原材料



嫩羊肉	250克
荸荠	20克
笋片	20克
黑木耳	20克
青豆	20克
料酒	适量
葱花	适量
姜末	适量

提示

此菜色净质嫩、营养丰富，可使孕妇胃口大开。

制作过程

1 羊肉洗净，切成长方形片状，加水豆粉、料酒、细盐、蛋清，拌匀上浆；荸荠去皮洗净；木耳洗净。



2 锅中烧热油，倒入拌好的羊肉片，炒6分钟，起锅沥油；锅中留余油，下生姜末、葱花煸出香味。再加荸荠片、笋片、黑木耳、青豆，煸炒2分钟。



3 加料酒、细盐，烧开；下味精，加水豆粉勾芡；倒入羊肉片，烧熟即起锅，加少许香油即成。





什锦沙拉

SHI JIN SHA LA

原材料



胡萝卜	50克
土豆	100克
黄瓜	100克
熟火腿	50克
鸡蛋	1个

提示

清淡，易消化，适合孕早期妇女食用。

制作过程

1 胡萝卜洗净切丁；土豆洗净去皮切丁；黄瓜洗净切丁，用少许盐腌一下；火腿切丁；鸡蛋炒熟盛起备用。



2 将土豆丁、胡萝卜丁、黄瓜丁、火腿丁放入油锅内，再加少许胡椒粉、白糖，快速翻炒。



3 用沙拉酱拌匀，撒上碎鸡蛋即成。





炸酱排骨

ZHA JIANG PAI GU

原材料



排骨	600克
甜面酱	2汤匙
蒜末	1汤匙
番茄	2个



提示

风味独特，香味浓郁，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙、磷、锌及维生素，怀孕妇女食用，开胃口，增营养。

制作过程

1 番茄洗净切块，摆放在碟边；排骨洗净斩件。



2 排骨件用水煮约20分钟捞出，汤汁待用。



3 用2汤匙油起油锅，油热后加入甜面酱及蒜末，爆香后倒入煮软的排骨炒一会，再倒入汤汁半碗，放入糖少许调味，调小火，汤汁将干即可盛入番茄碟中。

