



健康餐桌

22

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

COOK BOOK



孕妈妈

40周同步营养餐



做个健康孕妈妈，生个聪明好宝宝。

专家推荐的



《健康餐桌》编委会 编

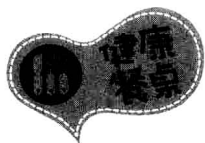
重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家推荐的孕妈妈40周同步营养餐 / 《健康餐桌》编委会 编. —重庆: 重庆出版社, 2008.11
(健康餐桌, 第2辑)
ISBN 978-7-229-00332-6

I. 专… II. 健… 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182616号



专家推荐的孕妈妈40周同步营养餐

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军 陈 丽

特约编辑: 宗明明 张 娜 刘瑞兰

文图编撰: 悦然生活文化工作室

摄影: 刘志刚 刘 计

装帧设计: 夏 鹏 李自茹

美术编辑: 张丽娟

排版制作: 思想工社

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6 字数: 70千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定价: 13.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

专家推荐的

同步营养餐
孕妈妈
40周



22



健康餐桌 COOKBOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团



重庆出版社



健康生活 从关注餐桌开始

随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？

如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也关照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

我们将《健康餐桌》系列丛书推荐给广大读者，希望将美味、营养、健康和快乐送到千家万户！

《健康餐桌》编委会



目录 Contents

Part. 01

孕期同步营养餐

孕前期营养餐——提前调养，做好营养储备

- 6 姜汁豇豆/拌蜆皮/油菜豆腐丝
- 7 青椒里脊片/酱炒白菜回锅肉/芹菜炒羊肉/萝卜干炒腊肉
- 8 菠菜蛋汤/菜花炒牛肉
- 9 海米紫菜蛋汤/紫菜蛋卷/猪肉芹菜水饺

孕1月——吃好睡好，让宝宝温暖着床

- 10 凉拌绿豆芽/清拌菠菜/凉拌金针菇
- 11 素什锦/鲶鱼烧茄子/鲑鱼炒茼蒿
- 12 肉炒木耳/茭白炒蚕豆/胡萝卜煮香菇
- 13 醋熘圆白菜/鱼香豆腐干/酱爆黄瓜丁
- 14 榨菜丝鸡蛋汤/什锦豆腐煲/香菇肉丸汤
- 15 丝瓜鸡蛋汤/荞麦面条/莲子红薯粥



孕2月——用美味战胜早孕反应

- 16 双色菜花
- 17 什锦拉皮/洋葱丝瓜
- 18 红烧黄鱼/清炒胡萝卜/酸黄瓜炒肉
- 19 火腿炒丝瓜/萝卜干炒鸡蛋/北京泡菜
- 20 拌黄瓜/海带黄豆炖排骨/白菜排骨汤
- 21 萝卜鲢鱼汤/菠菜面片汤/牛奶馒头

孕3月——饮食胎教，让宝宝更健康

- 22 蒜泥白肉/银耳拌山楂
- 23 糖醋黄鱼/清蒸鱼/香干芹菜/蚝油菜花
- 24 甜椒牛肉丝/炆土豆丝/蜜烧红薯
- 25 鸡脯扒小白菜/奶油玉米笋/泡菜炒肉末
- 26 韭黄鸡丝/酸辣猪血豆腐汤/蛋黄莲子汤
- 27 榨菜笋丝汤/香菇茭白汤/蔬菜玉米饼
- 28 健康孕妈妈必吃的20种食物

孕4月——宝宝补钙的关键时期

- 30 火腿沙拉/糖醋莴笋
- 31 虾皮烧冬瓜/蒜蓉油麦菜/菠菜面筋肉片/烧豆腐丸子
- 32 清炒圆白菜/胡萝卜炖牛腩/栗子煲鸡翅
- 33 猪蹄香菇炖豆腐/鸡汤面/胡萝卜粥



孕5月——抓住时机补充营养

- 34 蜜汁豆干/海米海带丝/酱爆茭白
- 35 番茄烧牛肉/鱼香排骨/腐乳炒空心菜
- 36 土豆鱼汤/清炖鲫鱼/小白菜丸子汤
- 37 豌豆包/四喜蒸饺/乌鸡糯米葱白粥

孕6月——科学补充营养素

- 38 蒜泥黄瓜/黄瓜拌粉皮/芹菜肚丝
- 39 红烧鲤鱼/珊瑚白菜/肉炒三丝
- 40 养血安胎汤/牡蛎紫菜蛋汤/雪菜蚕豆汤
- 41 鲫鱼丝瓜汤/鸡丝馄饨/葱油虾仁面

孕7月——安胎养胎，快乐饮食

- 42 扒银耳/三色蜆丝/黑木耳炒圆白菜



- 43 砂仁蒸鲫鱼/韭菜炒虾仁/干煎带鱼
- 44 海米炆芹菜/橘子汁/黑木耳清蒸鲳鱼
- 45 红枣糕/当归生姜羊肉汤

● 孕8月——健康饮食，均衡营养 ●

- 46 凉拌茄泥
- 47 豌豆鸡丝/红烧豆腐
- 48 芹菜炒肉丝/枸杞松子爆鸡丁/炆腰片/清炖牛肉
- 49 培根黑木耳蛋炒饭/小米麦粥/黑米粥/安胎鲤鱼粥
- 50 健康孕妈妈必需的20种营养素大公开 ●

● 孕9月——减轻焦虑，均衡营养 ●

- 52 凉拌素什锦/盐水大虾/香菜牛肉末
- 53 肉炒百合/口蘑鸡片/鱼香茄子
- 54 抓炒鱼片/柏子仁煮猪心/羊肉冬瓜汤
- 55 蟹柳蛋花汤/椒盐花卷/虾仁蒸饺

● 孕10月——临产前，用饮食为自己加码 ●

- 56 凉拌芹菜叶/虾米海带丝/虾仁炒萝卜条
- 57 炒白菜/蒜薹炒冬瓜/黄豆焖鸡翅
- 58 苹果胡萝卜汁/醪糟汤圆/山药瘦肉乳鸽煲
- 59 海带排骨汤/红烧牛肉饭/荠菜馄饨

● 坐月子营养餐——吃得好，才能恢复得好 ●

- 60 油菜炒牛肉/黄瓜拌蜆皮
- 61 胡萝卜炒鸭肝/素炒菜花/油菜炒豆腐
- 62 莲藕花生猪骨汤/葱花饼/甜糯米粥
- 63 八宝鸡汤/黑木耳鲫鱼/麻油猪肝
- 64 素炒豆苗/胡萝卜炒肉丝/虾仁酿香菇

Part. 02 孕期常见症状调养餐

● 眩晕

- 65 鸭血鸡丝汤/小番茄炒鸡丁/黑木耳红枣汤

● 贫血

- 66 香干苋菜/杜仲猪骨汤/肉末蒸蛋/菠菜豆腐汤/黄豆粥

● 恶心呕吐

- 67 白萝卜饼/姜汁红糖水/香菜萝卜/韭菜生姜汁/芝麻拌嫩茄



● 痉挛

- 68 糖醋鱼片/家常豆腐/牛肉蔬菜汤/鲈鱼汤

● 浮肿

- 69 虾皮萝卜丝汤/赤小豆粥/乌鱼冬瓜汤/冬瓜粥

● 失眠

- 70 百合炒芦笋/金针菇油菜猪心汤/黄花猪心汤/莲子糯米粥

● 胃部不适

- 71 甘蔗萝卜汤/山楂鸡蛋糕/绿豆海带汤/黑芝麻糙米粥

● 腹胀腹痛

- 72 芝麻羊肉丝/蒜味丝瓜/鸭蛋豆腐/橘皮姜丝茶/黑木耳羊肉汤



● 腰背腹痛

- 73 蚝油豆腐/桑寄生煮鸡蛋/沙锅冻豆腐/黑豆松仁肉丁

静脉曲张

- 74 油菜炒猪肝/茭白脆虾皮/豆腐牛肉丁/南瓜牛肉汤

尿频尿急

- 75 木瓜鲫鱼汤/黑豆鱼头汤/鲫鱼香菇汤/红豆桂花粥

便秘

- 76 番茄青菜汤/醋拌大头菜/绿豆稀饭/熏豆腐干炒茼蒿/三色青蔬沙拉

妊娠高血压

- 77 什锦西芹/鲤鱼黑木耳汤/豆浆粥/玉米面粥

妊娠糖尿病

- 78 炆黄瓜条/凉拌苦瓜/虾米炒芹菜/焖南瓜饭

超重

- 79 银芽鸡丝/香菇鹌鹑蛋/翡翠羹/空心菜粥



Part 03

产后特效功能餐

乳汁不下

- 80 黄芪猪蹄汤/鲫鱼通乳汤/花生煲猪蹄

乳汁不足

- 81 鸡蛋芝麻/黄芪蒸鸡/三元蒸鸡/木瓜烧带鱼

产后虚弱

- 82 爽口花生仁/炒鳊段/花生红枣汤/蛋枣汤/葱姜汁

产后出血

- 83 栗子鸡块/花生猪尾汤/麻油鸡腿/当归补血汤

恶露不绝

- 84 鸭蛋汤/黄芪粥/人参粥/归芪麦片粥

产后关节痛

- 85 排骨炖白菜/姜枣羊肉汤/腰果虾仁/清蒸鳊鱼

产后腹泻

- 86 油菜拌海米/开水白菜/皮蛋瘦肉粥/番茄炒玉米粒/疙瘩汤

心烦心悸

- 87 香菜拌花生仁/玉米排骨汤/蜜汁南瓜/小米红糖粥

产后抑郁

- 88 番茄鱼片/蒜末海带粥/洋葱蛋花汤/西蓝花炒鸡块/杞子胡桃猪腰汤

减肥塑身

- 89 水果沙拉/清炒冬瓜片/三丝生菜/果汁白菜心/青蒜炒黄豆芽

排毒养颜

- 90 银耳拌豆芽/银耳莲子羹/百合炒西蓝花/海带丝炒肉丝/黑芝麻汤圆



消除妊娠纹

- 91 三丝绿豆芽/香蕉蘸黑芝麻/冬瓜炒胡萝卜/虾仁猕猴桃/双冬鸡汤



亲情回馈—营养专家特别推荐

孕产期营养套餐

- 92 孕早期每周营养套餐

- 93 孕中期每周营养套餐

- 94 孕晚期每周营养套餐

- 95 坐月子每周营养套餐



孕期同步营养餐



孕期是指从怀孕开始到分娩结束，需要经过10个月（约40周）漫长的过程。要想拥有健康的宝宝，不仅要在孕前做好优生优育的准备，而且要通过合理安排饮食，用美味战胜早孕反应，抓住时机，科学地补充营养。



姜汁豇豆

【材料】豇豆 500 克。

【调料】姜末、盐、醋、酱油、白糖、香油各适量。

做法

- ① 将豇豆洗净，去蒂，去筋，切段；姜末、盐、醋、酱油、白糖、香油放入碗内，调成姜味汁，备用。
- ② 锅置火上，倒入适量水煮沸，放入豇豆段焯熟，捞出，过凉后，倒入姜味汁，拌匀即可。



拌蜇皮

【材料】海蜇皮 300 克，黄瓜丝 200 克，熟鸡肉丝 25 克，熟火腿丝、青尖椒丝、红尖椒丝各 10 克。

【调料】盐、白糖、蒜末、醋、酱油、香油、味精各适量。

做法

- ① 将白糖、蒜末、醋、盐、酱油、味精、香油调成味汁。
- ② 将海蜇皮洗净，用盐腌透后切粗条，焯水，过凉；将海蜇皮、黄瓜丝、熟鸡肉丝、熟火腿丝、青尖椒丝、红尖椒丝一起放入碗中，浇上味汁拌匀，装盘即可。



油菜豆腐丝

【材料】油菜 250 克、豆腐丝 200 克。

【调料】盐、白糖、香油各适量。

做法

- ① 将油菜择洗净，逐叶掰开，放入沸水锅中焯熟，过凉，沥水，切段，备用。
- ② 锅置火上，倒入沸水，放入豆腐丝煮沸，捞出晾凉，和油菜一起放入盘中，加入盐、白糖、香油，拌匀即可。

青椒里脊片

【材料】猪里脊肉 300 克、青椒 2 个。

【调料】酱油、料酒、淀粉、植物油、葱花、姜丝、盐各适量。

做法

- ① 将青椒洗净，去蒂、子，切斜片；猪里脊肉洗净，切片，加入酱油、料酒、淀粉拌匀腌渍片刻；将部分葱花、姜丝、盐、酱油调成汁，备用。
- ② 锅置火上，倒油烧热，放入剩下的姜丝、葱花煸香，放入里脊肉片炒熟，放入青椒片，加入调好的汁，炒匀即可。



酱炒白菜回锅肉

【材料】白菜 300 克、熟猪五花肉 150 克。

【调料】植物油、葱末、姜末、豆瓣酱、料酒、酱油、味精、白糖、水淀粉各适量。

做法

- ① 将白菜洗净，逐叶掰开切片；熟猪肉切大片；豆瓣酱剁碎。
- ② 炒锅置火上，倒油烧热，放入葱末、姜末爆香，放入豆瓣酱炒出红油，加入白菜片、肉片、料酒、酱油、味精、白糖、清水翻炒，用水淀粉勾芡即可。



芹菜炒羊肉

【材料】羊肉丝、芹菜段各 250 克。

【调料】植物油、姜丝、料酒、鸡精、淀粉、醋、豆瓣酱、香油、酱油、盐、高汤各适量。

做法

- ① 将羊肉丝加盐、料酒、酱油、淀粉上浆；酱油、醋、料酒、鸡精、盐、淀粉、高汤调成味汁，备用。
- ② 锅置火上，倒油烧热，放入豆瓣酱炒出香味，放入羊肉丝、芹菜段、姜丝翻炒，倒入调好的味汁拌匀，淋香油即可。



萝卜干炒腊肉

【材料】腊肉 300 克、萝卜干 50 克、青蒜苗适量。

【调料】干红辣椒、植物油、料酒、鸡精、盐、酱油各适量。

做法

- ① 将萝卜干泡透，沥干，切段；腊肉洗净，切薄片，用油炒至透明状；干红辣椒、青蒜苗分别洗净，切段，备用。
- ② 炒锅置火上，倒油烧热，放入干红辣椒段、青蒜苗段、盐、萝卜干段翻炒，放入腊肉片、料酒、酱油、鸡精翻炒均匀即可。





菜花炒牛肉



材料

牛肉 200 克、菜花 150 克、胡萝卜 100 克。



调料

植物油、盐、酱油、料酒、水淀粉、白糖、姜末、蒜末各适量。

做法

- 1 菜花洗净，掰小朵，焯水沥干；牛肉洗净，沥水，横纹切薄片，加盐、料酒、酱油腌渍 10 分钟；胡萝卜洗净，去皮，切片。
- 2 锅置火上，倒油烧至五成热，放入牛肉片滑炒，待牛肉变色后捞出，沥油。
- 3 锅重置火上，留底油烧热，放入姜末、蒜末爆香，放入胡萝卜片翻炒，放入牛肉，加料酒略炒，最后加入菜花，加入盐、酱油、白糖调味，用水淀粉勾芡即可。



菠菜蛋汤



材料

菠菜 150 克、鸡蛋 100 克。



调料

姜末、葱末、盐、植物油、香油、清汤、水淀粉各适量。

做法

- 1 将菠菜择洗净，切段；将鸡蛋磕入碗中，加入盐打匀。
- 2 锅置火上，倒油烧至五成热，放入姜末、葱末爆香，倒入适量清汤煮沸，放入菠菜段，淋入蛋液，放入适量盐，水淀粉勾薄芡，淋入香油调味即可。





海米紫菜蛋汤

【材料】紫菜、海米各5克，鸡蛋1个。

【调料】葱花、盐、香油、植物油各适量。

做法

- 1 将紫菜洗净，撕碎；海米洗净，泡发好；鸡蛋磕入碗中，打散，备用。
- 2 锅置火上，倒油烧热，放入葱花爆香，倒入适量沸水，加入盐，淋入蛋液搅散，煮沸，待蛋花浮起，放入紫菜、海米煮熟，淋入香油即可。



功效解析

紫菜含有丰富的碘元素，能够有效防治甲状腺肿大。



紫菜蛋卷

【材料】猪肉馅300克、鸡蛋6个、韭菜50克、紫菜2张。

【调料】植物油、盐、料酒、香油、葱末、姜末、胡椒粉各适量。

做法

- 1 韭菜择洗净，切末；取2个鸡蛋打散，倒入油锅中，摊成两张完整的鸡蛋皮，晾凉；剩余鸡蛋打散成蛋液，备用。
- 2 将猪肉馅放入盆内，放入盐、料酒、香油、胡椒粉、韭菜末、葱末、姜末、蛋液搅匀，备用。
- 3 将猪肉韭菜馅在蛋皮上抹平，上面再放一张紫菜，再放一层馅料抹平，制成蛋卷。
- 4 紫菜蛋卷放入盘中，入蒸锅隔水蒸30分钟左右，至熟透，取出，压平，切片即可。



猪肉芹菜水饺

【材料】饺子皮500克，芹菜、猪肉各300克。

【调料】植物油、酱油、香油、姜末各适量。

做法

- 1 芹菜去叶，洗净，切末；猪肉洗净，剁末，备用。
- 2 将猪肉末放入碗中，放入芹菜末、植物油、酱油、香油、姜末搅拌均匀制成馅。
- 3 取饺子皮，包入馅料，制成饺子。
- 4 锅置火上，放入适量清水，煮沸后放入饺子煮熟即可。





凉拌绿豆芽

【材料】绿豆芽 250 克。

【调料】蒜末、干红辣椒油、香油、醋、盐各适量。

做法

- 1 绿豆芽择去根，洗净，放入沸水锅中焯水，捞出过凉，放入盘中，备用。
- 2 将蒜末、干红辣椒油、香油、醋、盐放在绿豆芽上，搅拌均匀即可。

功效解析

绿豆芽含有丰富的维生素C。常吃绿豆芽，可以起到清肠胃、解热毒、洁牙齿的作用。绿豆芽中含有核黄素，很适合患有口腔溃疡的人食用。



清拌菠菜

【材料】菠菜 250 克。

【调料】蒜末、干红辣椒段、香油、醋、盐各适量。

做法

- 1 将菠菜择洗净，切段，放入沸水锅中焯水，捞出过凉，放入盘中，备用。
- 2 锅置火上，倒油烧热，放干红辣椒段爆香，离火。
- 3 将蒜末、干红辣椒油、香油、醋、盐放在菠菜上，搅拌均匀即可。

功效解析

菠菜含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、钙、磷、铁、叶酸、维生素等，有滋阴润燥、养血止血、刺激腺分泌的作用。



凉拌金针菇

【材料】金针菇 250 克。

【调料】香油、盐、白糖各适量。

做法

- 1 将金针菇去蒂，洗净，放入沸水锅中焯熟，捞出沥水，备用。
- 2 将金针菇放入盘中，加入盐、白糖、香油，拌匀即可。

功效解析

金针菇富含赖氨酸和精氨酸，所含的朴菇素和活性多糖，有补益气血的作用。

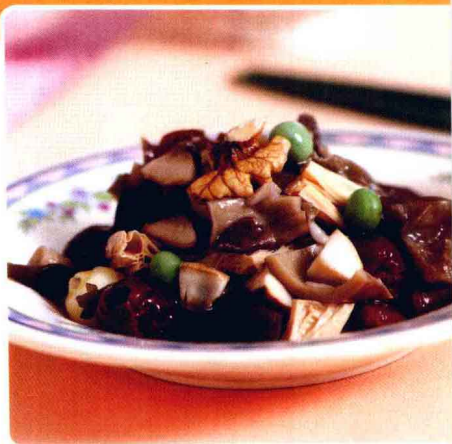
素什锦

【材料】平菇、口蘑、黑木耳、腐竹、香菇各30克，罐装青豆、去心莲子、草菇、小枣、核桃仁各25克。

【调料】白糖、酱油、植物油、料酒、水淀粉、盐各适量。

做法

- 1 将黑木耳、腐竹、香菇分别放入清水中泡发，同平菇、口蘑一起洗净，分别切丁；去心莲子、草菇、小枣、核桃仁洗净，小枣去核，备用。
- 2 锅置火上，倒油烧热，放入平菇、口蘑、黑木耳、腐竹、香菇、青豆、莲子、草菇、小枣、核桃仁煸炒，加入白糖、酱油、料酒、盐，炒熟后用水淀粉勾芡即可。



鲶鱼烧茄子

【材料】鲶鱼1条，嫩茄子100克。

【调料】植物油、葱段、姜片、蒜末、盐、料酒、高汤、香油、香菜末各适量。

做法

- 1 将鲶鱼去鳃、内脏，洗净，剁段；茄子去柄，洗净，切长条，备用。
- 2 锅置火上，倒油烧热，放入鲶鱼段略煎，捞出。
- 3 另起锅，倒油烧热，放入葱段、姜片，加入高汤，放入鲶鱼、茄条，加入盐、料酒，大火烧沸后转小火，待鲶鱼、茄子熟烂后，放入蒜末，撒上香菜末，淋入香油即可。



鱿鱼炒茼蒿

【材料】鱿鱼400克，茼蒿350克。

【调料】葱花、姜丝、盐、鸡精、植物油、料酒各适量。

做法

- 1 将鱿鱼去头，洗净，切丝，焯水，沥干。
- 2 茼蒿择洗净，切段，备用。
- 3 锅置火上，倒植物油烧热，放入葱花、姜丝煸炒，放入鱿鱼丝煸炒至软，加入茼蒿、盐、鸡精、料酒翻炒至茼蒿熟即可。

温馨小提示

◆ 怀孕期间可以吃一些海产品，补充氨基酸，但是市面上出售的包装好的鱿鱼尽量不要吃，防腐剂较多。





肉炒木耳

【材料】黑木耳、猪肉各 100 克，青、红尖椒 10 克。

【调料】姜末、葱段、蚝油、植物油、盐、酱油、水淀粉各适量。

做法

- 1 将黑木耳洗净，放入清水中泡发后去蒂，撕小朵，焯水；青、红尖椒洗净，去蒂、子，切小粒；猪肉洗净，切末，备用。
- 2 锅置火上，倒油烧热，放入姜末、葱段、肉末炒香，加入盐、酱油、黑木耳、蚝油翻炒几下，用水淀粉勾芡，撒入青、红尖椒粒即可。



茭白炒蚕豆

【材料】鲜蚕豆、茭白各 200 克，猪肉末 100 克。

【调料】盐、胡椒粉、水淀粉、葱末、姜末、植物油、排骨酱各适量。

做法

- 1 将茭白去老皮，洗净，切片，放入沸水锅中焯水，捞出沥水；蚕豆去皮，洗净，备用。
- 2 锅置火上，倒植物油烧热，放入葱末、姜末炒出香味，倒入肉末炒至变色，放入蚕豆、茭白片翻炒，加入适量水略煮，放入排骨酱、盐、胡椒粉，用水淀粉勾芡即可。



胡萝卜煮香菇

【材料】胡萝卜 150 克、干香菇 50 克。

【调料】盐、白糖、清汤、植物油各适量。

做法

- 1 将胡萝卜洗净，去皮，切小块；香菇洗净，放清水中泡发，切块，备用。
- 2 锅置火上，倒植物油烧热，放入胡萝卜、香菇翻炒，加入适量清汤，用中火略煮，待胡萝卜熟烂后，加入白糖、盐调味即可。



醋熘圆白菜



【材料】圆白菜 300 克。

【调料】白糖、醋、葱花、干红辣椒、盐、姜丝、植物油、水淀粉各适量。

做法

- ① 将圆白菜逐叶掰开，洗净，切块，用盐略腌渍，沥水；干红辣椒洗净，沥干，切段；将盐、白糖、醋、姜丝、葱花、水淀粉调成料汁，备用。
- ② 锅置火上，倒植物油烧热，放入干红辣椒段炸至褐红色，放入圆白菜，用大火炒熟，倒入料汁炒匀即可。



鱼香豆腐干



【材料】豆腐干 250 克、鸡蛋 1 个、胡萝卜 100 克、青椒 50 克。

【调料】植物油、葱末、姜末、蒜末、盐、淀粉、豆瓣酱、鲜鱼汤、白糖、醋、芝麻各适量。

做法

- ① 将豆腐干洗净，切条；胡萝卜、青椒分别洗净，胡萝卜去皮，切丝，青椒去蒂及子、切丝；鸡蛋磕入碗中，放入豆腐干条和淀粉、芝麻拌匀；用淀粉、醋、白糖、盐和鲜鱼汤调成汁。
- ② 锅内倒油烧热，放入豆腐干条滑散，至金黄色捞出，沥油。
- ③ 锅重置火上，倒油烧热，放入葱末、姜末、蒜末、豆瓣酱煸炒，待炒出红油，倒入调好的汁，炒到汁熟，倒入豆腐干条、胡萝卜丝、青椒丝，翻炒均匀即可。



酱爆黄瓜丁



【材料】黄瓜 500 克。

【调料】植物油、葱末、姜末、蒜末、料酒、白糖、鸡精、盐、豆瓣酱、水淀粉各适量。

做法

- ① 将黄瓜洗净，切小方丁，备用。
- ② 锅置火上，倒油烧热，放入姜末、葱末、蒜末煸炒，放入豆瓣酱炒出香味，放入黄瓜丁煸炒几下，加入料酒、白糖、盐、鸡精，加入少许清水烧沸，用水淀粉勾芡即可。



温馨小提示

◆ 爱吃甜食的胖孕妇可以多吃点黄瓜，因为黄瓜可以抑制脂肪的积累。



榨菜丝鸡蛋汤

【材料】榨菜 30 克、鸡蛋 2 个。

【调料】植物油、肉汤各适量。

做法

- ① 将榨菜稍洗，切丝；鸡蛋磕入碗中，搅拌均匀，备用。
- ② 锅置火上，倒植物油烧热，放入榨菜丝稍炒，加入肉汤煮沸，淋入鸡蛋液至再次煮沸即可。

功效解析

鸡蛋中含有丰富的DHA和卵磷脂等,对神经系统的发展和身体发育很有好处,和榨菜搭配成汤,可以开胃,增进食欲。



什锦豆腐煲

【材料】嫩豆腐 750 克，鲜鱼肉、鲜虾、鲜海蛎各 100 克，干贝 50 克，水发香菇 5 朵。

【调料】青蒜段、蒜瓣、盐、酱油、料酒、胡椒粉、味精、蚝油、高汤、植物油、水淀粉各适量。

做法

- ① 豆腐焯水，切块；鱼肉去刺，切块；海蛎洗净，去壳；鲜虾去头、壳、沙线，洗净；干贝洗净，泡发；香菇洗净，去蒂，切片。
- ② 炒锅置火上，倒油烧至六成热，倒入蒜瓣、青蒜段煸炒，加入料酒、酱油、蚝油、盐、高汤调味煮沸。
- ③ 沙锅置火上，放入煮沸的汤料、豆腐、其他材料、高汤中火煲 5 分钟，加入味精、胡椒粉，水淀粉勾芡即可。



香菇肉丸汤

【材料】香菇、青菜各 50 克，猪肉馅 100 克，鸡蛋 1 个（取蛋清）。

【调料】盐、胡椒粉、清汤、酱油、水淀粉各适量。

做法

- ① 将香菇洗净，切块；青菜洗净，切段；把猪肉馅加入酱油、水淀粉、蛋清、盐调匀，备用。
- ② 锅置火上，倒入适量清汤，放入香菇块、青菜段烧沸，转小火，把调好味的猪肉馅做成肉丸，逐个迅速放入汤中煮至熟，放入盐、胡椒粉调味即可。



丝瓜鸡蛋汤

【材料】鸡蛋 2 个、丝瓜 200 克。

【调料】盐、香油、植物油、高汤各适量。

做法

- ① 将鸡蛋磕入碗中，打散，搅匀；丝瓜洗净，去皮，切片，备用。
- ② 锅置火上，倒植物油烧热，放入丝瓜翻炒，加入适量高汤煮沸，加入盐调味，淋入蛋液搅拌均匀，沸后淋入香油即可。



功效解析

丝瓜含瓜氨酸、糖类、蛋白质、钙、磷等，有清热解毒、止咳平喘、祛风化痰的功效。



荞麦面条

【材料】干荞麦面条 250 克，海苔丝、虾米、菠菜各 15 克。

【调料】葱花、高汤、酱油、盐各适量。

做法

- ① 菠菜择洗净，焯水，捞出，切段；虾米洗净，放入清水泡发。
- ② 汤锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入干荞麦面条煮熟，捞出。
- ③ 另锅重置火上，倒入适量高汤煮沸，放入煮熟的荞麦面条，加入盐、虾米、菠菜段、海苔丝，小火煮 2 分钟，盛出，加入酱油，撒上葱花即可。



功效解析

荞麦的氨基酸含量高，且含有大量的维生素和微量元素，荞麦面条能很好地补充孕妇体内的营养所需。



莲子红薯粥

【材料】去心莲子、红薯各 60 克，糯米适量。

【调料】白糖适量。

做法

- ① 将莲子用水泡透；红薯去皮，洗净，切小块；糯米淘洗干净，备用。
- ② 锅置火上，放入适量清水，放入糯米、莲子、红薯块煮成粥，加入白糖即可。



功效解析

莲子有养心安神的作用，红薯能补中益气，莲子红薯粥可以起到补肾安胎的作用。有先兆流产的孕妇可以适当多吃。