

《新编家庭生活实用书库》

顾奎琴 主编



妇幼



营养 食谱



农村读物出版社

3.2

新编家庭生活实用书库
妇 幼 营 养 食 谱

顾奎琴 主编

* * *

责任编辑 孙丽芬

农村读物出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号)
新华书店北京发行所发行 北京市密云县印刷厂印刷

787mm×1092mm32 开本 9.25 印张 200 千字

1997 年 3 月第 1 版 1997 年 3 月北京第 1 次印刷

印数 1—10 000 册 定价 9.80 元

ISBN 7-5048-2765-7/Z · 356

在这个充满竞争的快节奏的世界里生活，已不容许人们
在生活知识上的贫乏。然而人们已没有太多的时间和精力去
对日常生活表示太多的关注，或为此四处询问。对生活知识
的占有手段是否迅捷便利，就决定了人们能否在这个世界里
活得快乐，活得有尊严，活得有滋有味。

为此，我们约请有关专家编写，以一种全新的概念，建
立起家庭生活的咨询自助系统——《新编家庭生活实用书
库》，旨在为读者提供足够丰富的生活知识，涉及家庭美容、
美食、健身、娱乐、用药、教育子女、美化房间等诸多方面，
供读者在家庭生活中遇到问题随需随用，各取所需，达到咨
询、参谋之功效。

您的家庭可以没有一套漂亮的书柜，但绝对不能没有一
套实用的生活用书，因为：

拥有这套书，您就拥有了一颗精神自助餐；

拥有这套书，您就拥有了一座生活图书馆。

写在前面的话

儿童象征着未来,是祖国的花朵和希望。让每个儿童都能健康地成长,这不仅是每个家庭的责任,而且是国家和社会的责任。在提倡一对夫妇只生育一个孩子的今天,女性的保健和孕期的营养,不仅关系到女性自身的健康,而且关系到下一代的生长发育和健康成长。

《妇幼营养食谱》正是根据女性不同生理时期的特点及婴幼儿生长发育的不同阶段的营养需要编写的。内容通俗,制作简便,原料易得,读者可根据自身的健康和生理状况或孩子发育的具体情况,来选择性地进行饮食保健。本书还分别介绍了女子性保健食谱和美容、减肥食谱,可帮助女性提高生活质量,有利于女性的身心健康。此书共编入食谱 551 例,具有较强的实用性,特别适用于家庭在一日三餐中有针对性地科学合理地安排饮食。

参加本书编写工作的有(按姓氏笔划为序):王福民、刘芳、孙键、励钢、杨晓林、顾奎琴、续志言等同志,顾奎琴同志任主编。同时还受到营养学界、医药学界及烹饪界有关专家的支持和帮助,特在此表示感谢。

书中错误之处,恳请读者指正。

编 者

1997 年 1 月



编辑寄语
写在前面的话

上篇：婴幼儿营养食谱

一、婴儿食谱

(一)3~6个月婴儿食谱举例 ...
..... 1
西红柿水 1
西瓜汁 2
红枣泥 2
胡萝卜泥 2
苋菜水 3
香蕉蜜奶糊 3
鲜柠檬汁 4
鲜橘汁 4
山楂水 4
糖水樱桃 5
香蕉泥 5
蛋黄泥 6

豆腐泥 6
猪肝泥 7
牛奶香蕉玉面糊 7
鸡肝糊 8
苹果泥 8
鱼肉糊 9
牛奶粥 9
蛋黄粥 9
碎菜粥 10
水果麦片粥 10
水果藕粉糊 11
鲜红薯泥 11
红薯苹果泥 12
粗粉糕 12
牛奶米粉粥 13
面糊糊 13

(二)7~9个月婴儿食谱举例 ...

.....	14
芙蓉蛋	14
两色蛋	14
什锦肉菜末	15
火腿土豆泥	15
鲜虾肉泥	16
营养蛋饼	16
花色豆腐	17
面包布丁	17
三色肝末	18
蒸鱼泥	18
草莓麦片粥	19
肉末菜粥	19
牛奶玉米粉粥	20
鸡泥粥	20
白薯泥	21
烂面条	21
鸡蛋面条	21
虾肉龙须面	22
牛奶蜂蜜饼干	22
面包干	23

(三)10~12个月婴儿食谱举例

.....	23
水果色拉	23
蚕豆京糕泥	24
蜂蜜胡萝卜	24
草莓拌豆腐	25

葡萄干土豆泥	25
煎西红柿饼	26
腊味西红柿	26
虾末碎菜花	27
豆豉牛肉末	27
水煮荷包蛋	28
蒸肉末豆腐	28
猪肝丸子	29
黄鱼小馅饼	29
大米栗子粥	30
麦片粥	30
蜂蜜米饭	31
肉松饭	32
西红柿饭卷	32
果酱薄饼	33
月亮小蛋糕	33
鸡蛋米粉	34
疙瘩汤	34
鸡汤小水饺	35

二、幼儿食谱

(一)1~2岁幼儿食谱举例

奶汁豆腐	36
鸡蛋羹	36
温拌双泥	37
什锦色拉	38
熘番茄丸子	38
三色肉丸	39

肉豆腐糕	39	小包子	56
蛋黄豆腐	40	胡萝卜饼	57
肉末西红柿	41	三色花卷	57
烧茄泥	41	果酱花糕	58
清蒸肝糊	42	(二)2~3岁幼儿食谱举例	59
炒青椒肝丝	42	猪肝菠菜汤	59
青椒鱼米	43	汆丸子汤	59
鱼丸豆苗汤	43	海米冬瓜汤	60
茄汁虾球	44	番茄蛋汤	61
五彩虾仁	45	番茄丸子汤	61
桂花栗子羹	45	草鱼炖豆腐	62
鸡血豆腐汤	46	香椿拌豆腐	62
虾皮紫菜蛋汤	47	锅塌豆腐	63
牛肉苡粥	47	虾皮豆腐	63
芸豆粥	48	珍珠丸子	64
玉米面豆粥	48	鸡油豌豆	64
鱼茸粥	49	蒸太阳肉	65
大米肉菜粥	49	海米炒油菜平菇	65
鸡丝虾仁面汤	50	拌芹菜	66
开洋面	50	红烧牛肉	66
高汤水饺	51	卤猪肝	67
鸡丝馄饨	52	拌鱼米	68
奶油开花包	52	绣球鱼丁	68
豆沙鲜桃	53	茄汁青椒鱼片	69
鲜奶菊花盏	53	三色鱼丸	70
小肉卷	54	芙蓉鸡片	70
豆沙兔	55	滑熘鸡片	71
麻酱花卷	55	三色肉丁	72

腐乳烧肉	72	果味凉糕	79
开洋涨蛋	73	樱桃开花馒头	80
三色蛋片	73	枣泥包子	81
西红柿炒鸡蛋	74	牛肉水饺	81
菠菜荷包蛋	75	虾肉小笼	82
酸甜鱼排	75	凤尾烧麦	83
冰糖薏米粥	76	刀鱼面	84
桂花小豆粥	76	麻心汤圆	84
什锦甜粥	77	家常巧果	85
荠菜小馄饨	77	南瓜饼	85
佛手包	78	山药米糕	86
糖馅小刺猬	79		

下篇:妇女营养食谱

一、月经期食谱举例

安经牛肉汤	87	白鸽通经酒	92
当归羊肉羹	88	调经酒	93
当归鸡蛋汤	88	大佛酒	93
通经牛肉汤	88	蚕沙酒	93
归参香附鸡	89	红花酒	94
芎归屈头鸡	89	当归酒	94
参归炖鸡	90	月季酒	94
当归獐肉	90	丹参去痛酒	95
当归生姜炖羊肉	91	当归元胡酒	95
温经红枣汤	91	水陆二仙酒	95
益红通经汤	92	鸡冠花酒	95
		益母草酒	96
		鸡血藤酒	96

活血养心酒	96
牛膝参归酒	97
红花山楂酒	97
益母草通经茶	97
当归米饭	98
十全大补糕	98
鱼肉虫草馄饨	99
银杏蛋酥饼	99
桃酥豆泥	100
益母草粥	100
黑木耳煲红枣	100

二、孕期食谱举例

(一)怀孕 0~3 个月食谱举例

.....	101
什锦果冻	101
香椿拌豆腐	101
香脆海带	102
银耳豆苗	102
芹菜拌银芽	103
南瓜蒸肉	103
什锦绣球	104
红果茶	104
出水芙蓉	105
千层茄子	105
水晶肉丸	106
糖醋排骨	107
土豆烧牛肉	107

肉丝榨菜汤	108
滑熘肉片	108
豆腐油菜心	109
肉片烧海参	110
蚝油菜花	110
牛肉丝炒柿椒	111
虾子菠菜	112
珊瑚萝卜卷	112
肉末炒泡菜	113
鸡丝炒小白菜	113
猴头蘑扒菜心	114
韭菜炒虾丝	115
炒胡萝卜酱	115
锅爆带鱼	116
鱼头汤	117
清蒸鲤鱼	117
糖醋瓦块鱼	118
滑熘羊肉	119
枸杞活鲫鱼	119
什锦蛋	120
盐水鸡	121
清蒸大虾	121
糖醋猪肝	122
香酥鹌鹑	122
烧豆腐丸子	123
熘黄菜	123
糯米红枣粥	124
怪味鸡	124

苣荬子煨鸡蛋	125	海带丝汤	138
固胎八珍鸡	125	金钩冬瓜方	139
十宝养胎汤	126	海米烧菜心	139
杨梅生姜汁	126	芫梗爆鸡丝	140
姜味葡萄汁	127	炒鳝丝	140
柚子皮粥	127	干煎虾段	141
(二)怀孕 3~7 个月食谱举例		蛋蓉黄鱼羹	142
.....	127	冬菇鸡翅	142
豆腐百花汤	127	奶油什锦沙锅	143
腐乳鸡块	128	丝瓜蛋汤	144
紫菜虾皮汤	128	香菇焖鸡	144
茭实蒸鸡蛋	129	肉丁炒香干	145
杜仲腰花	129	桃仁烧丝瓜	145
脆爆海带	130	爆炒猪肝	146
酿西红柿	130	鸡块汤面	146
番茄蛋糕	131	开元寿面	147
虾子烧菜花	131	参枣米饭	147
三丝黄瓜	132	咸味腊八粥	148
海米鲜蘑萝卜条	132	豌豆粥	148
冬菇牛肉汤	133	馄饨	149
珍珠豆腐	133	莲花馒头	150
虾仁芙蓉蛋	134	什锦炒饭	150
肉丝百叶丝	134	(三)怀孕 7~9 个月食谱举例	
翡翠豆腐羹	135		151
清蒸元鱼	135	八宝冬瓜盅	151
雪里蕻炖豆腐	137	奶油蘑菇	151
清炖牛肉	137	清炖鸡	152
红烧猪蹄	138	凤凰蛋	152

醋椒鱼	153	姜粒拌莲菜	169
奶汤鲫鱼	153	樱桃萝卜	170
核桃酪	154	五色豆沙包	170
炒连壳螃蟹	155	红果包	171
拌和菜	155	玉米面发糕	172
碧玉金钩	156	玉米面小窝头	172
干贝烧盖菜	156	牛奶大米饭	173
芝麻酥鸡	157	香椿蛋炒饭	173
赤豆鲤鱼	158	猪肉酸菜包	173
红枣核桃酪	158	温拌面	174
薏米粥	159	阳春面	175
干煎黄鱼	159	鸡蛋家常饼	175
鸳鸯鹌鹑蛋	160	草莓绿豆粥	176
炒鲜奶	160	什锦水果饭	176
蜜烧红薯	161	小米面蜂糕	177
蛋皮炒菠菜	161	鲤鱼头煮冬瓜	177
青蒜炒猪肝	162	黑豆大蒜煮红糖	177
芙蓉鸡丝	162		
银耳盅	163	三、产褥期食谱举例	
拌腐竹	164	小米红糖粥	178
清蒸菜卷	164	牛奶枣粥	178
豆腐干拌豆角	165	挂面卧鸡蛋	179
滑熘羊里脊丝	166	排骨汤面	179
沙锅狮子头	166	疙瘩汤卧鸡蛋	180
炸豆腐炖萝卜海带	167	当归红糖蛋	180
排骨冬瓜汤	167	归芪红枣鸡	180
鲜蘑茼蒿尖	168	江米甜酒	181
口蘑烧茄子	168	小米面茶	181

蛋花粥	182
绿豆银耳粥	182
枣莲三宝粥	183
鸡粥	183
黑芝麻粥	184
火腿豆腐汤	184
猪排鸡骨汤	184
三星蛋	185
牛奶焖嫩鸡	185
扒奶汁白菜	186
香菇炒菜花	186
干烧豇豆	187
香滑芹菜卷	187
炒腰花	188
拌猪肝菠菜	189
鸡块白菜汤	189
白干炒菠菜	190
樱桃虾仁	190
四喜蒸蛋	191
熘笋鸡	191
香肠炒油菜	192
青椒里脊片	192
五香酱肥鸭	193
烩海参鲜蘑	194
栗子鸡块	194
烧蹄筋	195
香甜肉	195
红枣核桃酪	196

烧腐竹	197
奶油冬瓜	197
糖醋黄瓜	198
黄雌鸡饭	198
芥菜肉馄饨	198
酒酿饼	199
玉米面蒸饺	200
肉丁豌豆饭	200
鸡肉卤饭	201
鳝鱼大面	201

四、哺乳期食谱举例

肉丝绿豆芽汤	203
猪蹄汤	203
猪肝菠菜汤	204
老母鸡汤	204
蜜饯萝卜	205
葱炖猪蹄	205
奶油鲜菇	205
葱花鲫鱼	206
莴苣炒肉片	206
虾仁鸡蛋汤	207
促乳汁甜汤	207
豆腐皮蛋汤	208
荔枝红枣汤	208
豆芽海带炖鲫鱼	208
火腿烧鸽蛋	209
黄芪通草鸡	209

糖醋莲藕	210
火腿冬瓜汤	210
清炒虾仁	211
油焖茭白	211
鲜蘑炒豌豆	212
佛手白菜	212
羊肉冬瓜汤	213
汆汤鲫鱼	213
白斩鲤鱼	214
龙眼鸡翅	214
番茄酿肉	215
烤鸭丝烹豆芽	216
菠菜鱼片汤	216
橘酪银耳羹	216
花生奶酪	217
八宝菠菜	217
虾皮炒丝瓜	218
鲫鱼通乳汤	219
鲢鱼丝瓜汤	219
黄花菜肉饼	220
桂圆长面	220
小枣包子	220
苹果煎蛋饼	221
牛奶麦片粥	221

五、女子性保健食谱举例

清蒸枸杞鸽	222
芪烧活鱼	222

果仁排骨	223
益脾饼	223
芪杞乳鸽汤	224
虫草雌鸽补益汤	224
黄精炖鱼	225
归参炖雪鸡	225
玉竹枣仁猪心	226
八仙玉兔肉	226
醋味莲心鸡子黄	227
麻仁花生粥	227
花生红枣茅根汤	228
益脾定志猪肚	228
宁心安神三味汤	229
韭菜子炖羊肉	230
双喜鱼子豆腐	230
麻雀炖蛤蚧	231
烧鹿鞭	231
鹿茸炖鸡	232
狗肉炖黑豆	232
韭菜炒虾肉	232
合欢芫荽鸽蛋汤	233
人参鹿茸酒	233
回春石松子合欢酒	234

六、美容养颜食谱举例

柠檬汁煨鸡	235
花蕊翡翠豆腐	235
枸杞银芽鸡丝	236

灵芝仔鸡	236	香附甲鱼汤	250
玉竹炖肉	237	黄芪鸡肉汤	251
枸杞藕片肉片	237	银杞明目汤	251
银耳鹌鹑蛋	238	何首乌牛肉汤	252
凉拌海米裙带菜	238	天门冬萝卜汤	252
章鱼炖猪蹄	239	鲢鱼肉丸汤	253
龙眼炖鹅	239	枸杞牛肝汤	253
麻油腰花	240	羊肝汤	254
黄精鳝片	240	猪肝枸杞汤	254
何首乌煮鸡蛋	241	羊肉西红柿汤	255
杏仁鲜玉米肉丁	241	银杞美发汤	255
笋片鸡丁	242	阿胶枣麻露	255
木耳炒牛肉	242	红枣莲子汤	256
银耳白肺	243	黑芝麻美发饮	257
平菇炒核桃仁	243	美发豆	257
炸鸽肉	244	清宫玉蓉葆春酒	257
嫩姜拌莴笋	244	松龄太平春酒	258
凉拌水芹	245	黄芪黑豆蜂乳汤	258
白玉马齿苋	245	当归咖喱饭	259
发菜素丸子	246	黄精烤鱼饭	259
两果山药泥	246	海松子什锦饭	259
麻辣苹果肉丁	247	薏米饭	260
何首乌山鸡	247	鸡蛋面	260
玉竹(葳蕤)油豆腐酿肉	248	天门冬烧麦	261
淮山鸡	249	清宫八仙糕	261
乌发汤	249	牛奶焖饭	261
牛肉无花果汤	250	玉兰花糕	262
菟丝子淡菜汤	250	五白糕	262

姜乳蒸饼	262	赤小豆粥	273
枣泥桃酥	263	绿豆粥	273
菊花粥	263	红焖萝卜海带	273
玫瑰芝麻糊	263	怪味海带	274
淮山鲫鱼粥	264	青鸭羹	274
芡实粥	264	赤豆鲤鱼	274
胡萝卜粥	264	明目减肥汁	275
莲花糯米粥	265	荷叶粥	275
银耳樱桃粥	265	山楂粥	275
什锦羹	265	冬瓜粥	276
大枣养颜茶	266	陈皮车前减肥茶	276
人参龙眼茶	266	三花减肥茶	276
黑芝麻茶	266	山楂荷叶茶	276
 七、减肥健美食谱举例		莲心茶	277
竹荪三鲜汤	267	桑白皮茶	277
海带薏苡仁蛋汤	267	健脾饮	277
豆芽雪菜豆腐汤	268	轻身散	277
枸杞翡翠豆腐	268	海带话梅饮	278
冬瓜草鱼汤	269	荷叶减肥饮	278
黄瓜拌肉丝	269	乌龙茶	278
扁豆冬瓜卷	270	健美减肥茶	279
□蘑烧冬瓜	270	山楂根茶	279
魔芋鸡	271	山楂银菊茶	279
南瓜肉丁	272	葫芦减肥茶	280
苡仁鸭肉	272	四物减肥茶	280
什锦乌龙粥	273	海带梅干茶	280
		芡实散方	280

上篇：婴幼儿营养食谱

一、婴儿食谱

(一) 3~6 个月婴儿食谱举例

西 红 柿 水

【原料】 新鲜西红柿适量,白糖、开水各适量。

【制法】 ①将西红柿洗净,用开水烫后剥去皮,用榨汁机或消毒纱布把汁挤出。②将白糖放入汁中,用温开水冲调后即可饮用。

【制作要点】 ①制作时要注意炊具卫生。②出汁时要先把西红柿去皮再挤汁。

【保健作用】 西红柿水色泽鲜红,酸甜适口;含有丰富的胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、C,其各种维生素的含量比苹果、梨、香蕉等高 2~4 倍。它还含有占其总重量 0.6% 的各种矿物质,其中以钙、磷较多,锌、铁次之;此外,还有锰、铜、碘等重要微量元素。这些矿物质,对婴幼儿生长发育特别有益。

西 瓜 汁

【原料】 西瓜瓤 100 克,白糖 10 克。

【制法】 ①将西瓜瓤放入碗内,用匙捣烂,再用纱布过滤。
②汁内加入白糖,调匀即成。

【制作要点】 ①制作此汁要选用新鲜西瓜作为原料。②过滤用纱布要洁净。

【保健作用】 西瓜汁色泽红艳,清甜适口;含有丰富的维生素 C,果糖、葡萄糖、蔗糖,维生素 B₁ 的含量也较高,并含有多种氨基酸、磷酸、苹果酸和矿物质等,尤适宜婴儿夏季饮用,具有消暑消热的作用。

红 枣 泥

【原料】 红枣 100 克,白糖 20 克。

【制法】 ①将红枣洗净,放入锅内,加入清水煮 15~20 分钟,至烂熟。②去掉红枣皮、核,加入白糖,调匀即可喂食。

【制作要点】 制作中,一定要把红枣煮烂,去净皮、核。

【保健作用】 红枣泥口味甘甜,并且含有丰富的钙、磷、铁,还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物及多种维生素,具有健脾胃、补气血的功效,对婴儿缺铁性贫血有较好的防治作用,对脾虚消化不良的婴儿也较为适宜。

胡 萝 卜 泥

【原料】 胡萝卜 75 克,苹果 50 克,蜂蜜少许。

【制法】 ①将胡萝卜擦碎,苹果去皮切碎。②将胡萝卜放入开水中煮 1 分钟研碎,然后放入锅内用微火煮,并加入切碎的苹