

天津科学技术出版社



好妈妈

主编 谭兴贵



家常
食谱

中华食疗妙方佳肴

中 华 食 疗

妙方佳肴

中华食疗
妙方佳肴

中华食疗妙方佳肴

产妇乳母家常食谱

主 编 谭兴贵

编 著 谭兴贵 廖泉清



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

产妇乳母家常食谱/谭兴贵,廖泉清编著. —天津:天津科学技术出版社, 2003.1

(中华食疗妙方佳肴/谭兴贵主编)

ISBN 7-5308-3183-6

I. 产... II. ①谭... ②廖... III. 母乳喂养—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第083792号

责任编辑:费晶玲

版式设计:雒桂芬

周令丽

责任印制:张军利

兰 毅

*

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路189号 邮编300020 电话(022)27306314

河北省迁安市鑫丰印刷有限公司印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本850×1168 1/32 印张7.5 字数172 000

2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

印数 1—4 000

定价:9.00元

《中华食疗妙方佳肴》

编委会名单

主 编	谭兴贵		
副主编	廖泉清	欧林德	
编 委	叶锦先	周光优	顾良伯
	朱传湘	黎敬波	胡献国
	马 力	胡方林	邹万成
	陈兰玲	谭兴贵	廖泉清
	欧林德	施恭炳	高益槐

延续生命的旋律

[代序]

如果说人的生命历程是一首歌,那么喜怒哀乐、生老病死就是她离不了的旋律。这个旋律的丰富多彩和隽永绵长,是人类永恒追求的主题。

随着人类文明的发展和社会的进步,人们对自身的健康状况给予了越来越多的关注。然而,尽管医药科学的发展日新月异,但对许多慢性疾病的治疗仍然没有找到特效的药物和方法。因此,寻找药物之外的治疗良方,就显得格外重要了。可以认为,延缓或阻断慢性疾病的发展进程,就是最好的治疗,饮食治疗、生活调理就是其中最简便、最有效、最需要的方法之一。

自神农尝百草开始,我们的祖先就开始了对健康和延寿良方的苦苦追寻。“民以食为天”“身以健得寿”“物可益人,亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配,不仅以食养生,还用食物治疗疾病,认为“药食同源,药食同理,药食同用”,更有“药疗不如食疗”之说。数千年来,中国历代医家对防病治病、益寿延年、强身健体、养颜健美等方面食物的开发、研究、运用都非常重视,并积累了丰富的内容和经验,形成了一个巨大的宝库。

为了深入发掘祖国这一丰富宝藏,并使之与现代医学的优秀成果相得益彰,造福人民,造福全人类;满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求,回答病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物,怎样利用食物才能既满足身体健康的需要,同时又能享受美味大饱口福,天津科学技术出版社策划了《中华食疗妙方佳肴》丛书的选题,建议由我担任主编,并邀请国内一些有影响的专家参与内容的设计和承担编写工作。目前已完成了《高血压家常

食谱》《高血脂家常食谱》《肥胖症家常食谱》《肾病家常食谱》《糖尿病家常食谱》《胃肠病家常食谱》《肝胆病家常食谱》《孕妇家常食谱》《产妇乳母家常食谱》《女性养颜健美家常食谱》《男性强身健体家常食谱》的编写。

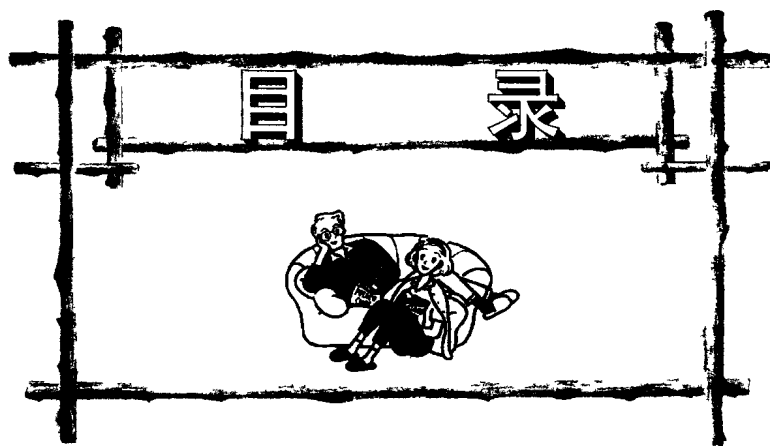
本丛书师法古人,汲取了祖国医学的经典遗产;立足现代,利用了现代科学的杰出成果;古今结合,甄别了各类膳食的特点功效。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释;按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等,为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的候选食谱;遵循辨证选膳的原则,对各类疾病的病因及病征进行细分,并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免。诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

此书的编写过程,得到了天津科学技术出版社的高度重视和关注;在编写中,我们参考了大量文献资料,请教了许多有丰富经验的专家教授,汲取了他们的宝贵经验,在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵



产褥期母体的生理变化及营养要求

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 产后妇女的生理特点/1 | 3. 产褥期饮食的营养要求/2 |
| 2. 产后妇女常见的病理反应/2 | |

产褥期饮食宜忌

产褥期家常食谱

[主 食]

蛋炒饭/5
肉丝炒饭/5
蚝油肉丝饭/5
上汤烩饭/6
鲜姜蒸蛋/6
鸡丝面/6
糯米稀饭/7
夹少香蕉/7

鸡汤水饺/7
玉米面饼/8
挂面荷包蛋/8
伊府面/9
鸡丝汤面/9
鱼汤面/10
三鲜汤面/10
排骨汤面/11

枣泥包子/11
高汤水饺/12
苹果煎蛋饼/12
糯米甜酒/13
鸡蛋包饭/13
小枣包子/14
麻油荷包蛋面条/14
麻油鸡面条/15
金钱鱼饼/15
耙叶糯米糍/15
焗鸡饭/16
虾干紫菜汤面/16
江米甜酒荷包蛋/17
鲫鱼汤龙须面/17
雷记馄饨/17
番茄鸡蛋面/18
母鸡汤龙须面/18
高汤饺子/19
猪爪面/19
乌骨鸡汤面/20

鸡汤龙凤汤面/20
鸡汤蘑菇水饺/20
鸡汤馄饨/21
水果藕粉/21
黄花菜猪蹄汤面/21
三鲜包子/22
油豆腐粉丝汤/22
桂花馒头/22
猪肉芹菜水饺/23
山楂鸳鸯酪/23
芝麻糊/24
清炖鸡块汤面/24
鸡丝馄饨/25
蜜汁糯米藕/25
牛奶焖饭/26
调中馅包/26
酿枣泥山药/27
茯苓鸡肉馄饨/27
白术红枣烙饼/27

[菜 肴]

四喜豆腐/28
豆苗鸡丝/28
香露炖鸡/29
鲍鱼炖鸡/29
菠菜拌鸡丝/30
马铃薯焖猪肉/30
大白菜炖猪肉/30

沙锅鱼/31
椰花虾仁/31
西红柿荷包蛋/32
虾仁炒鸡蛋/32
清蒸乌鸡/33
萝卜球丸子/33
油焖笋/33

蚝油拌菠菜/34
番茄鸡片/34
糖醋卷心菜/35
雪菜素鸡丝/35
炖豆腐猪蹄香菇/36
鲫鱼炖蛋/36
鲜蘑炒豌豆/37
酒蒸虾/37
油焖茭白/38
白斩鲤鱼/38
牛肉片炖卷心菜/39
鸭丝绿豆芽/39
红焖猪蹄/40
鸡油烩油菜/40
翠湖春晚/40
番茄牛舌/41
酥炸鸡肝/41
青椒里脊片/42
海带炖肉/42
沙锅鲫鱼/43
葱烧鲫鱼/43
干煎虾段/44
虾子烧菜花/44
清蒸元鱼/45
三怀麻油鸡/46
清炖花鲢鱼/46
什锦鸡汤/46
麻油炒素菜/47
肉末豇豆/47

猪手姜醋/47
麻油炒素鸡/48
番茄鱼片/48
瓜姜乌鱼片/48
梅菜蒸鲩鱼/49
紫萝鸡柳/49
炸鲫鱼煮黄酒/50
番茄烧虾丸子/50
醋溜白菜/50
温拌双泥/51
虾皮白菜/51
雪里蕻炒冬笋/51
三色鱼丸/52
海米烧西葫芦/52
炒双菇/53
炒猪肝/53
肉末炒菠菜/54
胡萝卜炒肉丝/54
虾皮烧菜心/54
海带炖猪肘汤/55
炒三丝/55
煸爆茄豆/55
黄瓜炒子虾/56
碎烧鲤鱼/56
肉馅豆腐丸子/57
炒肉丝素鸡芹菜/57
芙蓉鸡片/57
菠菜炒粉丝/58
炒果仁三丁/58

青椒拌茄子/59
珍珠三鲜/59
姜爆鸭丝/60
菠萝烧鸭肉/60
荸荠鱼卷/61
红烧甲鱼/61
虾仁芙蓉蛋/62
松花猪肉/62

锅耙肉片/63
元宝肉/64
淡菜腰花/64
鱼香肝片/65
烧牛蹄筋/65
炸牛里脊/66
羊肉烧鱼/66
三鲜豆腐/67

[药膳菜]

栗子鸡块/68
红枣炖兔肉/68
烩海参鲜蘑/69
莲子炖猪肚/69
陈皮牛肉/70
龙眼鸡翅/70
花生米炖猪蹄/71
羊肉虾仁烧豆腐/71
肉泥虾合/72
黄芪糖醋脆皮鱼/72
瓜姜乌鱼片/73
山药炖鸽/74
鸡丁烧鲜贝/74
生姜猪蹄煲甜醋/75
香菇焖鸡/75
肉丁香干炒青豆/76
鲫鱼通乳汤/76
药材炖水鱼/77
当归猪心/77

黑枣红蟹/77
鲈鱼枸杞/77
黑枣炖猪脚/78
莲子猪肚/78
当归猪脚/78
芪枣炖黄鳝/79
加味乌鸡/79
归芪炖河鳗/79
人参乌骨鸡/80
归芪炖素鸡/80
木瓜煲带鱼/80
红枣炖兔肉/81
姜葱陈皮辣牛肉/81
归地姜羊肉/81
冬虫夏草炖蛭肉干/82
蜜糖子姜鸡翼/82
山药炖乳鸽/83
芪归炖鸡/83
乌鸡白凤汤/84

栗子黄焖鸡/84
龙眼贵妃翅/85
杞枣煮蛋/85
山药炖豆腐/85
姜橘椒煮鱼/86

枸杞炖牛肉/86
麦芽壳芽煲鸭肫/86
羊肉炖当归/87
莲米薏仁炖猪骨/87
参芪武昌鱼/87

[药 汤 (羹)]

瘦肉冬瓜汤/88
鸡蛋肉片汤/88
海鲜汤/89
鲜奶鱼茸羹/89
生菜鱼丸汤/89
番茄猪肝汤/90
蛋蓉黄鱼羹/90
橘瓣银耳羹/91
猪蹄金针菜汤/91
鲤鱼煮枣汤/91
花生煮鸡脚汤/92
木瓜煲鳅鱼汤/92
荔枝红枣汤/93
老母鸡汤/93
火腿冬瓜汤/94
猪蹄汤/94
素鸡香油汤/94
羊肉冬瓜汤/95
海米紫菜蛋汤/95
菠菜鱼片汤/96
三鲜汤/96
豆腐皮蛋汤/97

鸡血豆腐汤/97
益寿银耳汤/97
干贝猪肉汤/98
鲢鱼丝瓜汤/98
蒜头鸡肉汤/99
当归补血汤/99
猪肝清汤/99
麻油素菜汤/100
当归羊肉羹/100
金针鳝鱼汤/100
素鸡麻油汤/101
鲤鱼药材汤/101
银耳甜羹/101
牛奶鸡蛋羹/101
花生鸡脚汤/102
甜酒酿山药羹/102
牛奶冲蛋花/102
水果羹/103
山药桂圆荔枝羹/103
猕猴桃羹/103
苋菜肉丸汤/104
家常肝青汤/104

大排蘑菇汤/104
 菠菜粉丝汤/105
 芙蓉雪藕/105
 黄豆猪蹄汤/105
 赤豆甜酒羹/106
 白菜鸡汤/106
 牛奶玉米汤/106
 鲫鱼豆腐汤/107
 奶油鲫鱼/107
 糟鱼肉圆汤/108
 黄鱼参羹/108
 团鱼汤/109
 龟肉汤/109

银耳乌龙汤/110
 三片汤/110
 三丝汤/111
 腰花木耳汤/111
 海参羊肉汤/112
 黄花鸡蛋汤/112
 冰糖银耳汤/112
 银耳香菇枣汤/113
 莲子汤/113
 山药汤/114
 芙蓉奶汁羹/114
 红枣芹菜汤/115

[药 粥]

莴苣猪肉粥/115
 小米红糖粥/116
 长生果粥/116
 牛奶麦片粥/117
 牛奶枣粥/117
 荔枝山药莲米粥/117
 鸡蛋花粥/118
 猪肚粥/118
 什锦鸡粥/119
 枣莲三宝粥/119
 大枣桂圆粥/120
 绿豆银耳粥/120
 苋菜大蒜粥/121
 八宝甜粥/121

乌豆红枣红糖粥/121
 猪腰胡椒粥/122
 羊肉萝卜高粱米粥/122
 龟肉姜葱糯米粥/123
 大米山药粥/123
 花生粥/123
 赤豆粥/123
 小绍兴鸡粥/124
 牛乳花生粥/124
 鲜滑鱼片粥/125
 牛肉粥/125
 皮蛋瘦肉粥/126
 绿豆粥/126
 富贵长生粥/126

牛奶梨片粥/127

藕粥/127

小枣高粱粥/128

鸡蛋粥/128

荔枝山药莲米粥/128

山楂粥/129

猪肚粥/129

牛奶红枣粥/129

百合糯米粥/130

胡萝卜粥/130

橘皮粥/130

[药 茶 (饮)]

糯米甜酒/131

番薯糖水/131

水果果汁饮料/131

山楂加红糖饮/132

冰糖银耳水/132

红糖姜茶/132

蜂蜜橘糊/132

鲜藕汁/133

苹果汁饮料/133

苹果什锦饮料/133

橘皮茄汁/133

白糖豆浆/134

核桃茶/134

姜糖饮/134

橘枣饮/135

麦芽山楂饮/135

黄芪甘草茶/135

哺育期乳母的生理特点和营养要求

1. 哺育期乳母的生理特点/136 | 2. 哺育期乳母饮食营养的特点/136

哺育期饮食宜忌

哺育期家常食谱

[主 食]

糖三角/141

骨头汤面/141

银耳鸡汤面/142

美味素菜包/142

三鲜汤馄饨/142

素蟹粉蒸饺/143

鸡汤鸡蛋虾子面/143
菜肉包/144
鸡汤三鲜馅水饺/144
韭菜肉片汤面/145
玉米面丝糕/145
四手面/145
焗鸡饭/146
蛋炒饭/146

肉丝炒饭/146
蚝油肉丝饭/147
上汤烩饭/147
鲜姜蒸蛋/147
夹沙香蕉/148
鸡汤水饺/148
玉米面饼/148

[菜 肴]

煎烧黄鱼/149
沙茶黄鱼/149
猪肝梅菜鲜鹌鹑/150
红烧带鱼/150
干煎带鱼/150
咸鱼蒸鸡/151
白菜扒猪肝/151
醋熘桂鱼/151
豆瓣桂鱼/152
豆芽鲈鱼/152
奶油沙司煮鱼/152
佛手白菜/153
粉皮大鱼头/154
泡菜鲫鱼/154
豉椒豆瓣焖乌头/154
茼蒿焖带鱼/155
鱼丝银芽/155
清蒸元鱼/155
余汤鲫鱼/156

黄豆芽炖鲫鱼/157
炒鳝鱼丝/157
虾仁芙蓉蛋/158
荠菜腐皮卷/158
葵花牛肉/159
炒素丝/159
胡萝卜丝/160
荷色青椒/160
肉片烧茄子/160
青菜炒百叶/161
香菇瓢菜/161
麻辣茭白/162
鱿鱼炒芹菜/162
炒土豆丝/163
鲜蘑溜鱼片/163
奶油菜花/164
炒素三丝/164
糟蛋/164
豆丝拌菜叶/165

鸡肫芹菜/165
酥炸珍肝/166
蒸酿豆腐角/166
金针云耳蒸桂鱼/167
鲑鱼肉煎蛋角/167
姜葱鱼云/168
鲜奶炖鸡/168
鲜柠冻乌头/168
姜葱炒蟹/169
上汤基围虾/169
瑶柱冬菇蒸肉饼/170
瑶柱酥腰/170
梅菜蒸猪肉/170

四喜豆腐/171
豆苗鸡丝/171
香露炖鸡/171
鲍鱼炖鸡/172
菠菜拌鸡丝/172
马铃薯焖猪肉/173
大白菜炖猪肉/173
沙锅鱼/173
西红柿荷包蛋/174
虾仁炒鸡蛋/174
清蒸乌鸡/175
萝卜球丸子/175
油焖笋/176

[药膳菜]

鲤鱼红焖栗子/176
黄金球/176
花生章鱼煲猪脚/177
荷芹鸭丝/177
桃仁烧丝瓜/178
生鱼煲红枣/178
梅子蒸鱼腩/179
栗子冬菇焖鸽/179
金针云耳蒸鹌鹑/179
抓炒鱼片/180
珍珠海参/180
咸鸭蛋/181
桃仁鸡丁/181
五香腰花/182

枸杞烧茭白/182
蒜心木耳牛肉丝/182
白灼腰肝/183
煎藕饼/183
木耳煮鸡酒/184
北芪党参炖乌鸡/184
百合花生糊/185
蜜糖子姜鸡翼/185
卤水乳鸽/186
蒸鳗鱼/186
肉丝冬菇烩海参/186
姜味薄牛肉/187
当归炖鸡/187
田七红枣炖鸡肉/187

椰花虾仁/188

[药 汤 (羹)]

苋菜黄鱼羹/188

木瓜鱼汤/189

大芥菜猪肝汤/189

羊肉冬瓜汤/189

雪笋乌鱼汤/190

花生红枣凤爪汤/190

节瓜蚝豉猪肉汤/190

木耳鳝鱼汤/191

鱼头汤/191

蛋蓉黄鱼羹/191

海带瘦肉汤/192

金菇滑肉豆汤/192

梭罗鱼滚豆腐/193

鱼头木耳汤/193

藕煨排骨汤/193

黄瓜皮蛋汤/194

赛蟹羹/194

酸辣汤/195

海带丝汤/195

蛋花鸡汤/196

肉末蛋羹/196

土豆排骨汤/196

羊肉胡辣汤/197

炖鸡杂汤/197

章鱼花生猪脚汤/198

雪耳桂花栗子羹/198

牛骨营养汤/199

瘦肉冬瓜汤/199

海鲜汤/199

蛋花肉丝汤/200

鸡蛋肉片汤/200

鲜奶鱼茸羹/200

生菜鱼丸汤/201

番茄猪肝汤/201

[药 粥]

咸八宝/202

猪骨西红柿粥/202

豌豆粥/203

什锦咸粥/203

花生粥/204

生滚泥鳅鱼粥/204

什锦泡粥/204

糯米稀饭/205

茴香粥/205

红苕粥/205

鲤鱼汁粥/206

黄花菜瘦肉粥/206

鲢鱼小米粥/206

猪蹄粥/206

红薯粥/207
猪蹄当归粥/207
花生山药粥/207
酒酿粥/208
鸡肉粥/208
茭白猪肉粥/209
黄豆花生米粥/209
小米粥/209

猪蹄香菇粥/210
鲜香芝麻糊/210
花生猪骨粥/210
补虚正气粥/211
枸杞子粥/211
桑椹粥/212
四物米粥/212

[药 茶 (饮)]

花生奶酪/213
橙汁冲米酒/213
莴笋姜汁/214
荸荠甜汁/214
胡萝卜什锦饮料/214
水芹橘汁/214
果蔬饮料/215
绿芽蜜汁/215
萝卜酸奶汁/215
益母糖茶/215
红糖茶/216

赤豆茶/216
菊花根茶/216
红糖胡椒茶/216
黄瓜花茶/217
葱涎调茶/217
蜜茶/217
玉米心茶/217
退奶麦芽茶/218
导气通便茶/218
雄黄矾茶散/218

参考文献