



产妇营养保健菜谱

CHAN FU YING YANG BAO JIAN CAI PU

策划主审:王作生 / 主编:钟进义 张绪华

青岛出版社



鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

产妇营养保健菜谱 / 钟进义, 张绪华主编. — 青岛:
青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-2774-4

I. 产... II. ①钟... ②张... III. 产妇—妇幼保健—菜谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第091994号

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 书 名 | 产妇营养保健菜谱 |
| 策划主审 | 王作生 |
| 主 编 | 钟进义 张绪华 |
| 编 者 | 刘 岩 |
| 菜品制作
摄 影 | 青岛双福摄影广告设计有限公司 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 责任编辑 | 张化新 |
| 装帧设计 | 范开玉 |
| 电脑制作 | 青岛深白广告公司 |
| 印 刷 | 深圳市国际彩印有限公司 |
| 出版日期 | 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开(787×1092毫米) |
| 印 张 | 7 |
| 印 数 | 1-10000 |
| 定 价 | 19.80元 (版权所有, 违者必究) |



产 妇 营 养 保 健 菜 谱

爱心
家
肴



A I X I N J I A Y A O



产
妇
营
养
保
健
菜
谱

青
岛
出
版
社



目 录

- | | | | |
|----|---------|---|---------|
| 4 | 糟鱼肉圆汤 | 2 | 冬瓜蟹肉羹 |
| 6 | 鲜菇肉丸汤 | 2 | 白菜鱼片 |
| 6 | 鸡蛋猪肝汤 | 2 | 元宝肉 |
| 16 | 乌豆莲子羊肉汤 | 2 | 珍珠三鲜 |
| 13 | 芪归鸡汤 | 4 | 温拌肉丝菠菜 |
| 1 | 老母鸡汤 | 4 | 绿豆芽炒肉丝 |
| 1 | 营养牛骨汤 | 4 | 奶油双珍 |
| 16 | 牛蒡排骨汤 | 4 | 炖猪蹄 |
| 2 | 花生鹿筋汤 | 4 | 花生炖猪蹄 |
| 23 | 香菇芋头肉丝粥 | 5 | 青椒猪肝 |
| 2 | 雪耳肉末羹 | 5 | 鱼香肝片 |
| 2 | 营养鸡丝粥 | 5 | 核桃山药炖乳鸽 |
| 2 | 鲜滑鱼片粥 | 5 | 淮山莲子煲乳鸽 |
| 36 | 鱼肉粥 | 5 | 西芹鸡柳 |



柠檬鸡柳

86

红枣北芪炖鲈鱼



杂锦鸡丁

88

银鱼青豆松



龙眼贵妃翅

90

清炖鲶鱼



栗子黄焖鸡

92

鲶鱼鸡蛋



月母鸡

94

清蒸鳕鱼



参炖乌鸡

96

滋补鱼火锅



麻油鸡

98

鲫鱼炖豆腐



白汁牛肉

100

奶油鲫鱼



贵妃牛腩

102

豆芽生鱼片



当归羊肉

104

核桃明珠



荸荠鱼卷

106

瑶柱鲜芦笋



豆豉三文鱼头

108

红烧海参



红糟海鳗

110

红烧甲鱼



糟鱼肉圆汤



● 用料

青鱼中段 400 克。
肥瘦猪肉 200 克。
蛋清 1 份。
冬笋、水发冬菇各 25 克、豆苗 15 克。
精盐、味精、干姜粉各 5 克。
料酒、葱汁、姜汁各 50 克，鸡油 10 克，香糟 100 克。



● 制 法

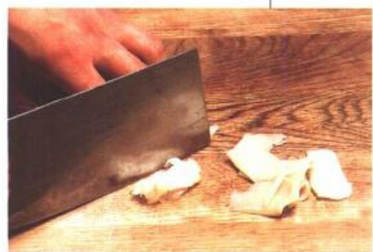
青鱼洗净，切成5厘米长、2厘米宽的长方块，盛在碗内，加少量精盐拌匀，腌半小时，随即将香糟用料酒调稀后，倒入鱼块内拌和，腌2小时。



● 功 效

养血益气，滋阴生津，清热除烦，健脾通乳，利水消肿，对产妇有补益作用，若兼产后水肿，食之有促进水肿消除之效。

冬笋切成5厘米长、0.5厘米厚的片，冬菇去蒂，洗净泥沙。肥瘦肉剁成肉末，放在碗内，加入精盐、味精、葱姜汁、蛋清拌匀，再加入干姜粉拌和。



将沙锅置于火上，倒入清水（约750克），将鱼块和笋片、冬菇一起下锅，加入精盐、味精，待烧开后，端锅离火，将拌好的肉泥做成肉圆，一面做一面放入锅内，制完后将锅再置火上，用小火滚烧5分钟左右，撇去浮沫，放入豆苗烫热后，淋入鸡油，即可起锅食用。



鲜菇肉丸汤



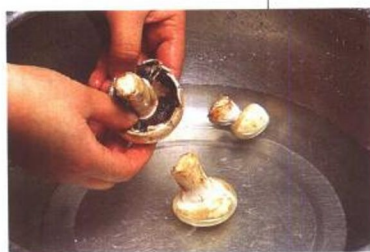
● 用 料

鲜菇、青菜各50克，
猪肉馅100克，汤600克，
蛋清1个，精盐、味精、
白糖、胡椒粉、酱油、
湿淀粉各适量。



● 制 法

将鲜菇用清水洗净，切细末。



将青菜用清水洗净，切细末。



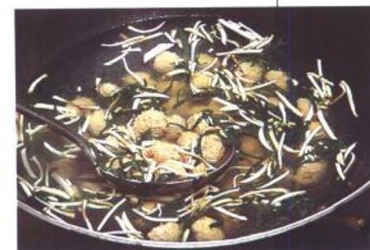
● 功 效

含有丰富的蛋白质、碳水化合物和多种维生素、矿物质。清热润燥，消肿解毒，利尿通便。

把瘦肉馅用酱油、湿淀粉、蛋清、精盐调匀。



将锅洗干净，注入汤，放入鲜菇、青菜烧滚，把调好味的瘦肉馅做成肉丸，逐个迅速落汤烧滚至熟，点入精盐、味精、胡椒粉调味即成。



鸡蛋猪肝汤



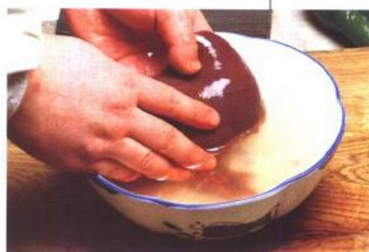
● 用 料

猪肝 100 克，
鸡蛋 1 只，
调料适量。



● 制 法

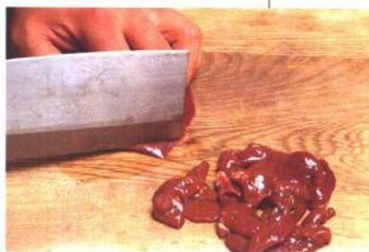
将猪肝洗净。



● 功 效

富含维生素A和铁，用于产
后补血、明目。

将猪肝切片。



将猪肝片放入开水锅内，
武火煮沸后，打入鸡蛋搅
匀，煮至猪肝熟，调味后
食用。



乌豆莲子羊肉汤



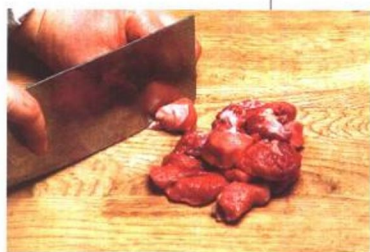
● 用 料

乌豆 150 克，
莲子 100 克，
羊肉 500 克，
陈皮 1 片，
调料适量。



● 制 法

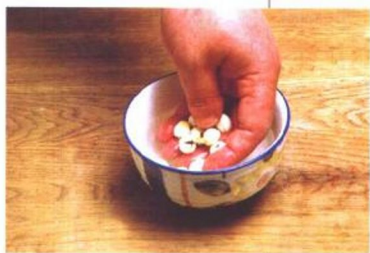
羊肉洗净，切块。



● 功 效

健脾补肾，益气补血。用于产后脾肾虚衰、精神疲乏、饮食欠佳等。

乌豆放入热锅中，炒至豆衣裂开，取出洗净，滤干水。莲子、陈皮（去白）分别用清水洗净。



将上述用料一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味后食用。



芪归鸡汤



● 用料

小母鸡1只(约1000克),
黄芪50克,当归10克,
精盐5克,胡椒0.5克。



✿ 制法

活鸡宰杀,去毛及内脏,
剥去鸡爪及嘴壳,用清水
洗净。



✿ 功效

补气生血,止血活血。用于
产后子宫复旧及恶露排除。

黄芪去粗皮洗净,当归洗
净。



沙罐洗净,放清水400克,
放入全鸡。烧开后撇去浮
沫,加黄芪、当归、胡椒,
用小火炖2小时左右,加
入精盐,再炖2分钟即可
食用。



老母鸡汤

