



孕妇营养保健

菜谱

YUN 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

孕妇营养保健菜谱 / 钟进义, 张绪华主编. — 青岛:

青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-2773-6

I. 孕... II. ①钟... ②张... III. 孕妇-妇幼保健-菜谱

IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第091930号

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 书 名 | 孕妇营养保健菜谱 |
| 策划主审 | 王作生 |
| 主 编 | 钟进义 张绪华 |
| 编 者 | 张燕滨 |
| 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) |



爱心
家
肴

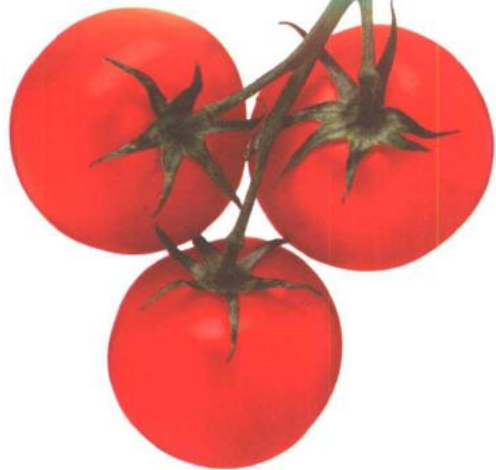


A I X I N J I A Y A O



孕
妇
营
养
保
健
菜
谱

青
岛
出
版
社



目 录

- | | | | |
|----|---------|----|---------|
| 4 | 淡菜海带冬瓜汤 | 33 | 鸡肉粥 |
| 6 | 三鲜鳝丝汤 | 34 | 莲子圆肉红枣粥 |
| 8 | 黄豆排骨汤 | 35 | 八宝粥 |
| 10 | 木耳肉丝蛋汤 | 36 | 虾鳝面 |
| 12 | 鸡肝豆苗汤 | 40 | 番茄猪肝菠菜面 |
| 14 | 番茄土豆牛肉汤 | 43 | 蛋皮烧麦 |
| 16 | 牛肉桂圆汤 | 44 | 红烧豆腐丸子 |
| 18 | 海带豆腐汤 | 48 | 金钩嫩豇豆 |
| 20 | 番茄薯仔骨汤 | 49 | 薏米炖鸡 |
| 22 | 鱼头木耳汤 | 50 | 银耳拌豆芽 |
| 24 | 花生蹄花汤 | 53 | 凉拌芹菜叶 |
| 26 | 什锦甜粥 | 54 | 猪肝拌菠菜 |
| 28 | 莲子糯米粥 | 55 | 红烧栗子山药 |
| 30 | 淮山芡实粥 | 56 | 茭白炒鸡蛋 |



60

橘味海带丝

62

萝卜炖羊肉

64

蜜烧红薯

66

肉丝海带

68

香椿拌豆腐

70

炒腰花

72

金针三丝

74

豆苗牛肉丸

76

贵妃牛腩

78

什锦沙拉

80

姜拌脆藕

82

炒胡萝卜酱

84

蚝油菜花

86

烧香菇鹌鹑蛋

88

炆肚丝

90

甜椒牛肉丝

92

酱烧茄子

94

木耳炒鲜鱿

96

红烧海参

98

雪菜炒鲜鱿银丝

100

韭菜炒虾仁

102

清蒸大虾

104

银鱼煎蛋

106

虾仁珊瑚

108

油泼砂仁鲫鱼

110

清蒸武昌鱼



淡菜海带冬瓜汤



● 用 料

淡菜 25 克，
水发海带 50 克，
冬瓜 150 克，
绍酒 10 克，
精盐、味精、
葱结、姜片、豆油各适量。



● 制 法

将淡菜用冷水泡软，去尽泥沙，放在锅内，加少许水和绍酒、葱结、姜片，用中火煮至酥烂。



海带切成菱形块。



● 功 效

此菜汤汁乳白，口味清香，含有丰富的蛋白质、钙、铁、锌、碘等营养成分，适合孕妇食用。

冬瓜去皮及籽，洗净，切成块。



炒锅上火，放入豆油烧至五成熟，加入冬瓜、海带煸炒2分钟，放入开水约1000毫升，用大火煮半小时，再放入淡菜及原汤，用大火煮15分钟，待瓜烂时，放入精盐、味精即可。



三鲜鳊丝汤



● 用 料

鳝鱼 50 克，
黄瓜 50 克，
猪瘦肉 20 克，
鸡蛋 1 个，
水芡粉、葱丝、姜丝、胡椒粉、精盐、料酒、
味精、鲜汤、猪油、芝麻油各适量。



● 制 法

鳝鱼用水冲洗后入沸水中烫熟，拆肉切成丝。



黄瓜削皮去瓤切成丝。



瘦猪肉洗净，切成细丝。



● 功 效

此汤软嫩色美，汤鲜味浓，富含优质蛋白质、维生素B、维生素A等营养物质，是孕妇的理想汤品。

鸡蛋磕入碗内调匀，制成蛋皮后切细丝。炒锅置火上，下油烧热，投入葱姜丝爆出香味后，加入鲜汤烧开，速将肉丝下锅，烹料酒，投入鳝鱼丝、黄瓜丝、蛋皮丝、精盐、胡椒粉、味精等。待汤开后，淋入水芡粉勾芡起锅，盛入汤碗内，撒上葱丝，淋入芝麻油即可。



黄豆排骨汤



● 用 料

黄豆 100 克,
猪排骨 250 克,
精盐适量。



● 制 法

将黄豆拣去杂质,用温水浸软,洗净。



● 功 效

补髓养阴, 补血益智。孕妇食之有利于胎儿大脑发育。同时对孕妇用脑过度、神经衰弱、失眠、健忘等症有防治作用。

把猪排骨洗净, 切成小块。



将煮锅洗净, 置于火上, 加清水适量, 旺火煮沸, 把黄豆、猪排骨放入锅内, 加盖, 转为文火煲3小时后, 点入精盐调味即可。



木耳肉丝蛋汤



● 用 料

瘦猪肉 50 克，鸡蛋 1 个，
菠菜 50 克，水发木耳 5 克，
水发笋片 25 克，水发海米 10 克，
酱油、精盐、味精、香油、高汤各适量。



● 制 法

将猪肉切成细丝。



鸡蛋打入碗内搅匀。



● 功 效

汤鲜色美，营养丰富，有利于
孕妇营养补充和胎儿生长
发育。

菠菜择洗干净切成段，木
耳切成块，笋片切成细
丝。



炒勺内放入高汤烧沸，放
入肉丝、海米、木耳、笋
丝、菠菜，加精盐、酱油
调味，汤沸后把碗内的蛋
液甩入汤内，放入味精、
香油即可。



鸡肝豆苗汤



● 用 料

鸡肝 25 克，
豌豆苗 50 克，
鸡汤 250 克，
精盐、料酒、味精、胡椒粉各适量。



● 制 法

摘去附在鸡肝上的苦胆，
略洗。



将鸡肝片薄片，加料酒和
适量清水浸泡 2 分钟。



豌豆苗洗净。



● 功 效

豆苗碧绿清香，鸡肝细嫩鲜美，富含维生素 C、维生素 A、卵磷脂等，是良好的孕妇食品。



锅内放入鸡汤烧开，保持微沸状态。撒入鸡肝，以小火氽至嫩熟捞出，放入汤碗内，上面放上豌豆苗。撇去锅内汤面上的浮沫，下精盐、味精、胡椒粉调好味。烧沸起锅，倒入汤碗内即可。



番茄土豆牛肉汤



● 用 料

番茄50克, 土豆150克,
卷心菜50克, 煮牛肉原汤750克,
葱姜末、精盐、香油各适量。



● 制 法

土豆去皮洗净, 切小丁。



● 功 效

此汤菜酥软, 汤香美, 微酸,
富含维生素C, 滋补养人。

卷心菜洗净, 切小片。番
茄洗净后用开水烫一下,
剥去皮, 切小块。



汤置火上, 倒入牛肉汤。
加葱姜末, 投入土豆和卷
心菜, 烧开后撇去浮沫,
倒入番茄块, 再烧8分钟。
放入精盐调味, 至土豆酥
烂, 淋上香油即成。

