

孕

产

妇

保

健

小
验
方



杨玺
编著

本书中的小验方取材方便、

简便易行，既有食疗验方、

药膳验方，也有中药验方；

一看就会、一用则灵。



 科学技术文献出版社

孕产妇保健小验方

杨 玺 编著

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇保健小验方/杨玺编著. -北京:科学技术文献出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-5023-5612-5

I. 孕… II. 杨… III. 产科病-验方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 031315 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720, (010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 薛士滨

责 任 编 辑 薛士滨

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰肇

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 利森达印务有限公司

版 (印) 次 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 787×960 16 开

字 数 174 千

印 张 10.25

印 数 1~6000 册

定 价 16.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书根据孕产妇的生理特点和营养需求,以医学科普读物的形式,系统地介绍了孕妇的一般营养食谱、妊娠反应、常见病症和防止流产小验方;产妇一般营养食谱,产妇生产时,产妇催乳、缺乳及回乳,产妇常见病症小验方。其内容新颖、系统、实用,适合广大孕产妇及其家属阅读。同时,对广大临床医护人员也具有一定的参考价值。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一——
家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为
了使您增长知识和才干。

前 言

孕育生命是人类最伟大的事业。相信怀孕的十个月,每一对夫妻都生活在兴奋、激动、紧张和期待的过程中,盼望着自己的宝宝能够健康、聪明。从怀孕到分娩,从哺育到抚养……希望一切都能顺利安全。

孕妇是指怀孕的妇女。怀孕是女人一生的一个特殊时期,此时家人要给孕妇更多的关心和呵护,孕妇也要积极适应怀孕后的生活。为了生个健康的宝宝,孕妇的日常保健非常重要。妊娠期新陈代谢加强了,皮肤排泄物也增多了,所以要经常洗浴、更换内衣。穿衣上,孕妇要穿一些宽松舒适的衣服,以利胎儿的生长发育。饮食上,孕妇要注意营养的搭配;因为怀孕期间不但要负担自身的营养需求,而且还要负担胎儿迅速生长的营养需要。然而,妊娠反应又会引起的恶心、呕吐、食欲减退、异食等,孕产妇更是“一人吃两人用”,这就必须加大营养物质的摄入,否则会对两代人的健康产生终身影响。睡眠上,孕妇要保证足够的睡眠时间,除夜间8小时睡眠外,最好中午能适当休息。另外,妊娠期间可以进行正常工作,但要避免过重体力劳动。多晒太阳,呼吸新鲜空气,使全身血液循环良好。还要保持愉快的心情,这对孕妇也非常有好处。

产妇是指产后40天左右。产妇在分娩后一段时间内身体十分虚弱,特别是剖宫产产妇,如果不尽快使身体恢复,很容易给疾病留下可乘之机。所以,应加强产妇的家庭护理,使产妇迅速康复,以保证母乳喂养的顺利进行。

孕产妇的健康问题关系到两代人的身心健康,尤其对孩子的体质基



础的形成起着关键的作用。因此,孕产妇的保健是以母子共同为监护对象,对孕期、产期进行系统管理,做到以预防为主,防治结合,达到减少孕产期合并症、并发症和难产的发病率,降低孕产妇、婴儿死亡率,提高出生人口素质为目的的重要措施。

为了使广大孕产妇及其家人朋友们能够应用一看就会、一用则灵的小方法防病治病,我们精心编著了这本《孕产妇保健小验方》,希望能够成为孕产妇朋友及广大群众的益友。本书中的小验方取材方便、简便、易行、无毒副作用,既有食疗验方、药膳验方,也有中药验方(以食疗为主);既有口服的,也有外用的;有的是来自于民间,有的则来自于医方。因此需要特别指出的是,在应用这些小验方的过程中一定要有选择性,尽可能选择那些食疗和药膳方,对于一些中药验方使用要持慎重的态度,必要时在医生的指导下应用,以免引起毒副作用和不必要的麻烦。

本书是作者在结合二十余年临床工作经验的基础上,参阅大量科普文献编著而成。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体,深入浅出、通俗易懂、防治结合,以防为主、重点突出。然而,由于作者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 奎



目 录

第一部分 孕妇保健小验方

一、孕妇一般食谱荟萃	(3)
孕妇营养食谱	(3)
孕妇滋补食谱	(14)
孕妇调养食谱	(15)
孕妇性保健药膳	(18)
孕妇补钙食谱	(19)
孕妇补锌药膳	(22)
孕前女性痛经食谱	(22)
孕期不适食谱(分型)	(23)
孕早期保胎和安胎食谱	(23)
孕妇后期胎火大	(24)
二、妊娠反应小验方荟萃	(25)
孕妇呕吐(综合)	(25)
孕妇呕吐(食疗)	(26)
孕妇呕吐(药膳)	(30)
孕妇恶阻食谱	(32)
孕妇恶阻(药膳)	(35)
三、孕妇常见病症小验方荟萃	(37)
孕妇咳嗽(食疗)	(37)
孕妇咳嗽(药膳)	(38)
孕妇预防感冒(药膳)	(38)
孕妇感冒(食疗)	(38)
孕妇感冒发作期药膳	(40)



孕妇感冒(其他方法)	(40)
孕妇食欲不振	(41)
孕妇腹胀(食疗)	(41)
孕妇腹痛(药膳)	(42)
孕妇腹痛(分型药膳)	(42)
孕妇腹泻(中药)	(43)
孕妇预防便秘	(43)
孕妇便秘(单方食疗)	(44)
孕妇便秘(食疗)	(44)
孕妇便秘(药粥)	(46)
孕妇痔疮(食疗)	(46)
孕妇贫血(食疗)	(46)
孕妇贫血(食疗粥)	(50)
孕妇贫血(药膳)	(51)
孕妇缺铁性贫血(食疗)	(52)
孕妇肌肉抽搐(食疗)	(55)
妊娠高血压	(57)
孕妇晕眩	(57)
孕妇胎动不安、胎漏	(58)
孕妇胎位不正(中药)	(59)
预防孕妇水肿	(59)
孕妇水肿(食疗)	(59)
孕妇水肿(分型食疗)	(61)
孕妇水肿(药膳食疗)	(62)
孕妇小便不利(食疗)	(63)
孕妇黄褐斑(食疗)	(63)
孕妇牙龈炎	(64)
促进孕妇睡眠(食疗)	(65)
孕妇失眠(食疗)	(66)
四、防止流产小验方荟萃	(67)
安胎(食谱)	(67)
安胎(药膳)	(68)





习惯性流产	(68)
习惯性流产(药膳)	(69)
先兆流产	(70)
先兆流产(分型食疗)	(72)
先兆流产(中药)	(73)
先兆流产(分型中药)	(75)
流产(药膳)	(75)
孕妇堕胎、小产、滑胎	(77)

第二部分 产妇产保健小验方

一、产妇产时小验方荟萃	(81)
产时食谱	(81)
胎漏下血(食疗)	(81)
难产	(81)
二、产妇一般营养食谱荟萃	(83)
产妇营养食谱	(83)
坐月子营养食谱	(92)
产妇保健食谱	(97)
产妇康复食谱	(99)
产妇体弱食谱	(106)
产妇进补食谱	(115)
产妇调养食谱	(117)
产妇补血食谱	(119)
产妇养颜食谱	(122)
产妇防肥减肥食谱	(123)
三、产妇催乳、缺乳及回乳小验方荟萃	(124)
产妇催乳(食疗)	(124)
产后催乳(分型中药)	(130)
产后缺乳(食疗)	(131)
产后缺乳(分型食疗药膳)	(134)
产后缺乳(药膳)	(134)
产后缺乳(中药)	(137)





回乳(食疗)..... (137)

回乳(中药)..... (137)

四、产妇常见病症小验方荟萃 (138)

产后恶露不尽(食疗)..... (138)

崩漏(食疗)..... (142)

崩漏(药膳)..... (142)

崩漏(中药)..... (143)

崩漏(民间灸法)..... (143)

产后损伤出血(食疗)..... (144)

产后感冒(食疗)..... (144)

产后乳腺炎(药膳食疗)..... (145)

产后宫颈炎(食疗)..... (146)

产后腹痛(食疗)..... (146)

产后腹痛(药膳)..... (147)

产后便秘(食疗)..... (148)

产后血晕(食疗)..... (150)

产后血晕(分型药膳)..... (151)

产后贫血..... (151)

产后水肿(食疗)..... (153)

产后遗尿症(食疗)..... (154)

产后小便不畅(食疗)..... (155)

产后脱发(食疗)..... (155)



第一部分

孕妇保健小验方

一、孕妇一般食谱荟萃

孕妇营养食谱

验方 1 牛奶粥。此粥含钙丰富，是孕妇补充钙质的良好来源。

大米 100 克，牛奶 500 克，水 300 克。①大米拣去杂物，淘洗干净。②锅置火上，放入米和水，旺火烧开，改用小火熬煮 30 分钟左右，至米粒涨开时，倒入牛奶搅匀，继续用小火熬煮 10~20 分钟，至米粒黏稠，溢出奶香味时即成。③食用时既可以直接食用，也可以加糖或盐，成为不同口味的奶粥。

验方 2 排骨粥。大米 100 克，小排骨 150 克，香菜 50 克，水 600 克左右，熟猪油 25 克，盐 3 克，味精 1.5 克，香油 10 克，胡椒粉 2 克。①大米拣去杂物，淘洗干净；排骨洗净，剁成 2 厘米见方的小块，用开水焯烫一下，去掉血污，捞出控水；香菜择洗干净，切成碎末。②锅置火上，放水、米和排骨块，旺火烧开，改用中小火熬煮 1 个半小时，至米烂汤稠，排骨变酥时，加盐、味精和熟猪油，搅拌均匀。③食用前，将粥分盛各碗中，淋香油、撒胡椒粉和香菜末，拌匀即成。

排骨含钙丰富，具有补肾益气、健身壮力作用，适于孕妇食用，可健体祛病。

验方 3 清蒸冬瓜熟鸡。此菜含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、锌、钾和维生素 C、维生素 E、维生素 B₁、维生素 B₂ 等多种营养素，有益气养血、滋养五脏、生精添髓等功效。孕妇常吃此菜，能获得全面而合理的营养素，可有效防治营养缺乏，并使胎儿健康发育。

熟白鸡肉 250 克，净冬瓜 250 克，鸡汤 500 克，酱油、料酒、葱段各 10 克，味精、姜片各 5 克，盐适量。①熟白鸡肉去皮，切成象眼块，把鸡肉皮朝下，整齐地码入盘内，加入鸡汤、酱油、盐、味精、料酒、葱段、姜片，上笼蒸透，取出，拣去葱、姜，把汤汁滗入碗内待用。②冬瓜洗净切块，放入沸水锅内焯一下，捞出码入盘内的鸡块上，将盘内的冬瓜块、鸡肉块一起扣入汤盘内。③炒锅上火，倒入碗内的汤汁，烧开撇去浮沫，盛入汤盆内即成。

验方 4 黑木耳炒黄花菜。木耳含有丰富的蛋白质、铁、磷、维生素 B 等健脑需要的营养素，其中维生素 B₂



含量较蔬菜高得多。黄花菜也含有丰富的脑及神经系统需要的营养物质,并具有“安五脏、利心志、明目”的功效。孕早期常吃此菜,有健脑安神作用,有利胎儿脑组织细胞的发育,增加智力。

木耳(干)20克,黄花菜(干)80克,盐3克,味精2克,葱花10克,花生油25克,湿淀粉15克,素鲜汤100克。
①将木耳放入温水中泡发,去杂洗净,用手撕成片;黄花菜用冷水泡发,去杂质洗净,挤去水分。②锅置火上,放花生油烧热,放入葱花煸香,再放入木耳、黄花菜煸炒,加入素鲜汤、盐、味精煸炒至木耳、黄花菜熟入味,用湿淀粉勾芡,出锅即成。③在制作时,可加些瘦肉炒之。选择干品黄花菜为宜,以防止鲜黄花菜中毒。

验方5 鸭块白菜。鸭肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂及钾、钠、氯、铁、钙等成分。鸭肉有滋阴养胃、利水消肿等功效。孕妇吃此菜能增强身体的免疫功能,从而加强抗病能力,以利孕期保健。

鸭肉100克,白菜150克,盐10克,料酒25克,花椒3个,味精少许,姜片5克。①将鸭肉洗净切成块,加水略超过鸭块,煮沸去其泡沫,加入料酒、姜片及花椒,用文火炖酥。②将白菜洗净,切成4厘米长的段,待鸭块煮至八分烂时,将白菜倒入,一起煮烂,加入盐及味精即成。

验方6 清蒸大虾。大虾含有丰

富的优质蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸及多种矿物质,营养丰富,能补肾健胃,有利胚胎器官的形成。

大虾500克,香油10克,料酒、酱油各15克,醋25克,汤50克,味精1.5克,葱、姜、花椒各适量。①大虾洗净,剥去脚、须,去皮摘除沙袋、沙线和虾脑,切成4段;葱择洗干净切条;姜洗净,一半切片,一半切末。②将大虾摆在盘内,加入料酒、味精、葱条、姜片、花椒和汤,上笼蒸10分钟左右取出,拣去葱条、姜片、花椒,然后装盘。③用醋、酱油、姜末和香油对成汁,供蘸食。④大虾大小不一,因而切段的数目应根据虾的大小而定。

验方7 家常焖鳊鱼。鳊鱼含蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、铁、钙、磷等,含高蛋白,有补气血、益脾胃等作用,孕妇中期常吃此菜,可防止蛋白质的缺乏。

鳊鱼1尾,熟猪油、蒜片、葱丝、姜片、醋、花椒水、料酒、胡椒粉、水淀粉、香油、汤、精盐、面酱各适量。①将鳊鱼宰杀洗净,在鱼身两侧划月牙形刀纹,撒上精盐、胡椒粉腌20分钟。②锅置火上,放猪油,油烧至四成热,放入腌好的鱼,两面略煎取出。③锅内留油,下葱、姜、蒜煸香,放入面酱、汤、花椒水、料酒和鱼,用小火煨熟,用水淀粉勾芡,加入醋,淋入香油,盛盘即成。④注意煎鱼时间不要长,煎时两面不要上色。





验方 8 虾皮烧冬瓜。冬瓜含有大量的水分和维生素 C,有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦的功效。虾皮含有丰富的钙、碘等成分,是孕妇不可缺少的元素。孕妇吃此菜,可提高身体免疫力,有利胎儿骨骼的生长。

虾皮 45 克,冬瓜 300 克,花生油 15 克,盐适量。①将冬瓜削去皮,切成块;虾皮浸泡洗净待用。②锅置火上,放油,烧热后下冬瓜快炒,然后加入虾皮和盐,并加少量水,调匀,盖上锅盖,烧透入味即成。

验方 9 酸菜炒牛肉。此菜营养丰富,孕早期妇女食用能获得全面的营养素,有利于胎儿神经系统、骨骼等各器官的发育,增强孕妇体质。

牛肉 250 克,酸菜 250 克,白糖、酱油、淀粉、花生油各适量,盐少许。①牛肉洗净剁碎,用酱油和淀粉拌好备用。②酸菜洗净,挤掉水分,也剁碎备用。③用花生油加入牛肉碎中调拌;用花生油烧热锅,炒熟牛肉碎,装起备用。④锅置火上,放花生油烧热,放入酸菜煸炒,加入白糖和少许盐,放入牛肉碎一起拌炒片刻即成。⑤注意有些调味料在调配中一定要适中,避免过多使用。

验方 10 二米面发糕。小米营养丰富,含有较丰富的蛋白质、脂肪、钙、铁和维生素 B₁₂ 被称为健脑主食。面粉有补心养肝、除热止渴的功效;红小豆有清热利尿、祛湿排毒的作用,是胚胎转变为胎儿所需的主要营养之一,

为胎儿以后的成长发育打下良好的基础。

小米面 500 克,面粉 50 克,红小豆 100 克,鲜酵母 10 克。①将红小豆淘洗干净,煮熟备用。②面粉加鲜酵母和较多的温水 and 成稀面糊,静置发酵。待发酵后加入小米面和成软面团发好。③将蒸锅内的水烧开,铺上屉布,把和好的面团先放入 1/3,用手蘸清水轻轻拍平;将煮熟的红小豆撒上 1/2,铺平;再放入剩余面团的 1/2 拍平;将余下的红小豆放上,铺平;最后将面团全部放入,用手拍平,盖严锅盖,用旺火蒸 15 分钟即成。

验方 11 腐竹银芽黑木耳。此菜含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙、磷、铁、锌、维生素 C 等多种营养素,具有补气健胃、润燥、利水消肿,可治疗高血压,也适于孕妇晚期食用,是胎儿骨骼发育所必需的食品。

腐竹 150 克,绿豆芽、水发黑木耳各 100 克,花生油 20 克,香油、盐各 5 克,味精 2 克,水淀粉 15 克,姜 10 克,黄豆芽汤 200 克。①腐竹放在盆内,倒入开水盖严,浸泡至无硬心时捞出,切成 3~4 厘米长的段。②姜洗净,切成末;绿豆芽择洗干净,放开水内氽一下捞出;黑木耳择洗干净,将大朵撕成小朵,也可在开水中过一下捞出。③炒锅上火,放油烧热,下姜末略炸,放入绿豆芽、黑木耳煸炒几下,加黄豆芽汤、精盐、味精,倒入腐竹,用小火慢烧 3 分





钟,转大火收汁,用水淀粉勾芡,淋入香油,盛入盘内即成。

验方 12 蘑菇炖豆腐。此菜含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、锌、铜等营养成分。豆腐味甘、凉,具有宽中和脾、生津润燥、清热解毒的功效。营养较为全面,可满足胚胎成型对各种营养素的需求。

嫩豆腐 500 克,鲜蘑菇 50 克,熟竹笋片 25 克,素汤汁适量,酱油 10 克,香油 25 克,精盐、味精各适量。①将嫩豆腐切成约 2 厘米见方的小块,用沸水焯后,捞出待用。注意时间不宜长,火开后立即捞出,以免老化。②把鲜蘑菇削去根部黑污,洗净,放入沸水中焯 1 分钟,捞出,用清水漂凉,切成片。③在沙锅内放入豆腐、笋片、鲜蘑菇片、盐和素汤汁(浸没豆腐为准),用中火烧沸后,移至小火上炖约 12 分钟,加入酱油、味精,淋上香油即成。

验方 13 韭菜炒虾仁。韭菜含较高的胡萝卜素,在胡萝卜等蔬菜处于淡季的春天,吃春韭尤为重要。中医认为,韭菜味辛,性温,有温中行气、散血解毒的功效。此菜含有丰富的胡萝卜素、维生素 C 及钙、磷、铁等多种营养素,是人们“尝春”时鲜菜品,有利于孕早期胚胎、胎儿对维生素和矿物质的需求。

虾肉 300 克,嫩韭菜 150 克,花生油 60 克,香油 15 克,酱油 5 克,盐 3 克,味精 1 克,料酒 5 克,葱 20 克,姜

10 克,高汤 30 克。①虾肉洗净,沥干水分。②韭菜择洗干净,沥干水分,切成 2 厘米长的段;葱择洗干净,切丝;姜去皮洗净,切丝。③炒锅上火,放花生油烧热,下葱、姜丝炆锅,炸出香味后放入虾仁煸炒 2~3 分钟,烹料酒,加酱油、盐、高汤稍炒,放入韭菜,急火炒 4~5 分钟,淋入香油,加味精炒均,盛入盘中即成。④注意放入韭菜后一定要用旺火快速翻炒。韭菜不要炒得太烂,以免影响颜色和味道。

验方 14 什锦果汁饭。此饭营养全面,含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 D、维生素 C 和钙、磷、铁、锌、尼克酸等多种营养素。此饭使孕早期妇女得到充分的营养,身体更健康,并且能满足胚胎生长对各营养素的需求。

标准大米、牛奶各 250 克,白糖 200 克,苹果丁 100 克,菠萝丁、蜜枣丁、葡萄干、青梅丁、碎核桃仁各 25 克,番茄沙司、玉米各 15 克。①将米淘洗干净,放入锅内,加入牛奶和适量清水焖成软饭,再加入白糖 150 克拌匀。②将番茄沙司、苹果丁、菠萝丁、蜜枣丁、葡萄干、青梅丁、碎核桃仁放入锅内,加入清水 300 克和白糖 50 克烧沸,用玉米淀粉勾芡,制成什锦沙司。③将米饭盛入小碗,然后扣入盘中,浇上什锦沙司即成。④注意大米的选用不能是精米,而应为标准米,因为标准米中有较多的胚芽及外膜,保存了大部分营养





素。

验方 15 鲜姜蒸蛋。鸡蛋含有优质蛋白质,还含有较多的钙、铁、维生素 A、维生素 D 等营养物质,具有滋阴润燥、养血息风等功效;红糖、生姜除了提供糖分外,还有活血祛痰、温中散寒的作用,可预防产后发生风寒瘀血等病。

鸡蛋 10 个,鲜姜 50 克,红糖、醋各适量。①鲜姜洗净,用刀拍松,切块。②锅置火上,倒入开水,加红糖和少许醋、姜块,煮 5 分钟,倒出,捞出姜块,晾凉姜糖水备用。③将鸡蛋磕入盆中搅散,再加入晾凉的姜糖水搅匀,然后分别倒入小碗中,入笼蒸 10 分钟即成。

验方 16 蜜烧红薯。红薯含有大量胶原和黏多糖物质,是一种多糖蛋白质的混合物,每 100 克可供热能 335~502 千焦,其蛋白质的氨基酸组成与大米近似,赖氨酸的利用率比小麦、玉米高,还含有丰富的维生素 C、微量元素硒和较多的胡萝卜素,红薯中含有丰富的纤维素,有通便作用。蜂蜜有补中、润燥、缓急、解毒功效,营养丰富,是促进生长发育、祛病强身、防老抗衰的佳品。孕妇吃蜜烧红薯能祛病强身,促进胎儿的生长发育,防止便秘,有利保胎。

红心红薯 500 克,红枣、蜂蜜各 100 克,冰糖 50 克,植物油 500 克。①红薯洗净,去皮,先切成长方块,再分别削成鸽蛋形;红枣洗净去核,切成碎末。

②炒锅上火,放油烧热,下红薯炸熟,捞出沥油。③炒锅去油置旺火上,加入清水 300 克,放冰糖熬化,放入过油的红薯,煮至汁黏,加入蜂蜜,撒入红枣末推匀,再煮 5 分钟,盛入盘内即成。

验方 17 扒银耳。银耳含有 17 种氨基酸和多种维生素及多糖。现代医学研究发现,白木耳中的银耳多糖可提高机体的免疫功能,有抗癌作用,具有补肾、润肺、生津、提神、益气、健脑、嫩肤等功效。孕妇早期食用,有利于胎儿中枢神经系统的发育,提高母体的免疫功能,强身健体。

银耳 50 克,豆苗 75 克,鸡油 15 克,盐 4 克,味精、料酒各 3 克,水淀粉适量。①选择质量好、无霉的银耳,将银耳用温水充分泡发,去掉根,洗净,用沸水浸烫一下,捞出,沥干水分;豆苗取其叶,洗净,用沸水焯熟。②锅置火上,放入适量清水,下盐、味精、料酒,调好口味,放入银耳烧 2~3 分钟,用水淀粉勾芡,淋上鸡油,大翻锅,盛入盘内,撒上豆苗即成。

验方 18 砂仁蒸鲫鱼。新鲜鲫鱼 1 条(约 250 克),砂仁、味精各 3 克,生姜 6 克,葱 1 根,花生油 20 克,料酒适量,淀粉少许。①将鲫鱼去鳞、鳃,开肚去内脏,用清水洗净,沥干水分,待用。②把葱去皮,清洗干净,切成段;生姜去皮,洗净,切成丝;砂仁洗净,沥干,研成末。③把花生油、盐和砂仁拌匀纳入鱼腹,用淀粉封住刀口,把葱段、姜丝

