

专为产后黄金四周
量身打造的全营养食谱

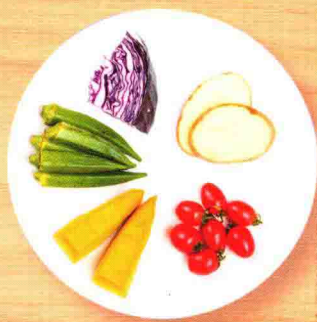


288_道 月子餐

瘦回产前好气色

孙晶丹 主编

糖类



矿物质、维生素

- 妈妈想知道的食材小常识
- 根据产后每周需求制订的288道美味月子餐
- 实用产后、育儿知识大秘笈

【33道月子餐视频教学】



拿起手机，扫一扫

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

跟着本书，轻松学会！

把握产后黄金四周，妈妈纤瘦好气色！

- 食材常识X12
- 产后第一周精选食谱X73
- 产后第一周体质变化X1
- 产后第一周饮食调理重点X1
- 产后第二周精选食谱X71
- 产后第二周体质变化X1
- 产后第二周饮食调理重点X1
- 产后第三周精选食谱X76
- 产后第三周体质变化X1
- 产后第三周饮食调理重点X1
- 产后第四周精选食谱X68
- 产后第四周体质变化X1
- 产后第四周饮食调理重点X1
- 育儿小常识X20



※温馨提示：扫描不成功？视频看不了？建议您检查一下您的移动设备和网络环境。本书二维码对大部分智能机均适用，但低端机型则不可操作，请首先确认您的移动设备可扫描二维码，并具有视频播放功能，再确认您的网络可以播放视频。另外，如使用“掌厨”无法扫描时，建议您升级“掌厨”客户端或使用其他扫描软件。



关注“掌厨” 万道美食轻松学

欲知更多内容请先下载“掌厨”应用程序
万道高清美食视频，随时随地随心任选

新浪微博：@掌厨
扫描以上二维码即可关注



App下载：掌厨
二维码扫一扫
掌厨轻松下



掌厨 | 用心做顿好饭



公众微信账号：掌厨
微信号：szzhangchu
扫描二维码即可关注



公众微信账号：金版文化
微信号：shenzhenjinban
扫描二维码即可关注

上架建议：生活类·孕产类

ISBN 978-7-5372-6640-6



9 787537 266406 >

定价：35.00元

288_道月子餐

瘦回产前好气色

孙晶丹 主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

288道月子餐, 瘦回产前好气色 / 孙晶丹主编. --
乌鲁木齐: 新疆人民卫生出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5372-6640-6

I. ①2… II. ①孙… III. ①产妇—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972. 164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第150443号

288道月子餐, 瘦回产前好气色

288 DAO YUEZICAN, SHOUHUI CHANQIAN HAOQISE

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张鸥

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 185毫米×260毫米 16开

印 张 12

字 数 150千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



目录 CONTENTS

Part1

食材常识大汇集

- | | |
|---------|---------|
| 008 草莓 | 011 菠萝 |
| 008 西红柿 | 011 玉米 |
| 009 红椒 | 012 胡萝卜 |
| 009 红枣 | 012 南瓜 |
| 010 木瓜 | 013 上海青 |
| 010 芒果 | 013 包菜 |

Part2

产后第一周精选食谱

- | | | |
|-----------------|--------------|-------------|
| 016 产后第一周体质变化 | 026 肉末蒸蛋 | 035 珍珠三鲜汤 |
| 016 产后第一周饮食调理重点 | 026 枸杞鸡丁 | 036 火腿青豆玉米粥 |
| 017 三鲜烩豆腐 | 027 红枣鸡蛋汤 | 037 木瓜炖鱼 |
| 018 南瓜烩豆腐 | 027 木耳鸡汤 | 037 茭白鲈鱼汤 |
| 019 清蒸鸡汁丝瓜 | 028 小米桂圆粥 | 038 低脂罗宋汤 |
| 020 虱目鱼粥 | 029 牛奶粥 | 038 寿喜烧 |
| 021 香菇鲈鱼汤 | 029 皮蛋瘦肉粥 | 038 三鲜冬瓜 |
| 021 鲜鱼丝瓜汤 | 030 豆浆上海青汤 | 039 肉末四季豆 |
| 022 包菜卷 | 030 娃娃菜萝卜汤 | 039 香菇豆腐 |
| 023 牛奶西蓝花 | 030 清炒蔬菜 | 040 牛肉西红柿汤 |
| 023 肉末菠菜 | 031 苋菜豆腐鸡蛋汤 | 040 生化粥 |
| 024 娃娃菜鲈鱼汤 | 031 豆芽炒三丝 | 040 豆腐皮粥 |
| 024 鲈鱼奶汤 | 032 黑胡椒豆腐煎 | 041 胡萝卜小米粥 |
| 024 蛤蜊豆腐汤 | 033 红枣芹菜汤 | 041 益母草粥 |
| 025 虾仁鱼片汤 | 033 滑蛋虾仁 | 042 百合鲜蔬炒虾仁 |
| 025 萝卜鲜虾 | 034 小米松阪粥 | 043 海带猪蹄汤 |
| 026 百合甜椒鸡丁 | 035 何首乌炖乌骨鸡汤 | 043 菜心煨猪蹄 |

044 生化汤
045 金黄素排骨
045 娃娃菜豆腐奶白汤
046 三菇烩丝瓜
046 清蒸茄段
046 腊肉南瓜汤
047 西蓝花炒磨菇
047 排骨萝卜汤
048 鱼丸粉丝菠菜汤
048 虾皮烧菜心
048 冬笋雪菜鲈鱼汤
049 山药水果荷包蛋
049 木瓜白果鸡肉汤
050 冬菇煨鸡
050 山药南瓜粥
050 大虾炖豆腐
051 芥蓝炒虾仁
051 清炒上海青
052 姜丝炒水莲
053 干贝汤
053 鲜虾西芹
054 香菇黄豆粥
055 凉拌西蓝花
055 姜丝小白菜

Part3

产后第二周精选食谱

058 产后第二周体质变化
058 产后第二周饮食调理重点
059 山药南瓜肉松羹
060 排骨鲍鱼菇粥

061 上海青香菇汤
061 归芪鲈鱼汤
062 川七乌骨鸡汤
062 香菜鸡蛋汤
062 炸酱面
063 素香茄子
063 蛋黄炒南瓜
064 香芋排骨紫米粥
065 鱼头粉丝冬笋汤
065 西红柿蔬菜汤
066 双虾通草丝瓜汤
066 牛肉炒西蓝花
066 当归羊肉煲
067 虾仁丝瓜
067 干贝乌骨鸡汤
068 苦瓜镶豆腐
069 白果乌梨鸡肉汤
069 猪肝汤
070 黄芪猪肝汤
070 凉拌鲜虾米苔目
070 糖醋黄鱼
071 咖喱烧土豆
071 花生猪蹄汤
072 葡萄干桂圆甜粥
073 枸杞生姜排骨汤
073 黄豆芽炖排骨
074 乌骨鸡板栗枸杞汤
074 海带炖鸡
074 红枣猪蹄花生汤
075 辣拌茄子
075 豌豆烧黄鱼
076 蔓越莓牛奶粥

077 三文鱼鲜蔬沙拉
077 可乐鸡翅
078 红绿豆瘦身粥
078 茯苓粥
078 南瓜炒米粉
079 鸭肉海带汤
079 黄芪老鸭汤
080 糖醋杏鲍菇
081 牛肉小炒
081 莲藕炖牛腩
082 火腿奶酪三明治
082 香菇红枣粥
082 葱爆牛肉
083 开阳白菜
083 香菜萝卜
084 葡萄干苹果粥
085 板栗核桃粥
085 南瓜豆沙卷
086 黑糖姜汁红薯
087 糖醋萝卜
087 鲜虾芦笋
088 干贝丝烩娃娃菜
088 葱爆酸甜牛肉
088 回锅鸭肉
089 菠菜炒鸡蛋
089 虾米白菜
090 糖醋排骨
091 糖醋白菜
091 枸杞皇宮菜
092 老鸭炖猪蹄
092 培根包菜
092 姜丝龙须菜

093 黄豆莲藕炖牛肉

093 蚝油芥蓝

094 鱼香肉丝

095 什锦烩豆腐

095 豆腐丸子

Part4

产后第三周精选食谱

098 产后第三周体质变化

098 产后第三周饮食调理重点

099 板栗烧鸡

100 金针云耳烧鸡

101 核桃仁花生芹菜汤

101 虾皮冬瓜

102 桂圆红枣乌骨鸡汤

102 蒸鸡蛋羹

102 薏仁鸡

103 猪蹄通草汤

103 猪蹄黄豆汤

104 无锡烧排骨

105 猪骨萝卜汤

105 青椒镶饭

106 香葱豆腐

106 金沙南瓜

106 猪蹄炖茭白

107 蒸南瓜

107 鱼头海带豆腐汤

108 玉米笋炒墨鱼

109 山药烧鸡

109 西蓝花炒牛肉

110 菠萝虾仁炒饭

110 鲜滑鱼片粥

110 玉米浓汤

111 乌骨鸡糯米粥

111 枸杞鸡丁

112 干贝香菇鸡汤

113 桂花甜藕

113 虾肉冬瓜汤

114 铁板豆腐

114 菠萝炒鸡胗

114 三元蒸鸡

115 腰果虾仁

115 雪菜冬笋黄鱼汤

116 葱烧草鱼面

117 猪肉香菇大卤面

117 鲍鱼菠菜面

118 桂圆当归鸡蛋汤

118 鸡肉山药粥

118 燕麦南瓜粥

119 咖喱鸡丁意大利面

119 香菇炖鸡

120 茄汁豆腐

121 八宝鸡汤

121 火龙果炒鸡丁

122 猪肉香菇大卤面

122 糙米莲子鸡粥

123 姜丝牡蛎肉丝汤

123 莲藕干贝排骨汤

124 时蔬烩竹笋

125 凉拌茄子

125 蜜汁黑豆

126 芦笋炒杏鲍菇

126 西红柿芹香芙蓉

126 荷兰芹炒饭

127 归芪乌骨鸡汤

127 鸡蓉玉米羹

128 姜丝鲍鱼菇汤

129 松阪猪山药面

129 麻油猪肝面线

130 南瓜胡萝卜牛腩饭

130 虱目鱼米粉

130 醋拌莲藕

131 冰糖五彩玉米羹

131 凉拌青木瓜

132 南瓜饭

132 莲子饭

132 姜丝炒牛肉

133 西芹炒甜不辣

133 姜丝拌海带

134 八珍排骨汤

135 姜枣乌骨鸡汤

135 芝麻龙须菜

136 鲜蔬塔香饭

137 银耳莲子红枣汤

137 红枣茶

137 山楂粥

Part5

产后第四周精选食谱

140 产后第四周体质变化

140 产后第四周饮食调理重点

141 虫草乌骨鸡

142 烤芝麻猪排

143 烩豆腐

143 葱烧豆包

144 黄芪枸杞母鸡汤
144 菠萝鸡球
144 咸蛋青花菜
145 黄豆芽木耳炒肉丝
145 土豆炒肉丝
146 烤芝士三文鱼
147 牛蒡烩鸡腿
147 青椒肉末炒黄豆芽
148 西红柿卤肉
148 水晶猪蹄
148 山药酥
149 干拌板条
149 莎莎酱金枪鱼意大利面
150 牡蛎面线
150 韩式炒乌龙
150 榨菜肉丝面
151 雪菜肉丝面
151 西红柿牛肉面
152 剥皮辣椒排骨面
153 奶香西蓝花
153 炒红薯叶
154 苹果玉米蘑菇汤
154 小豆苗拌核桃仁
154 腐乳空心菜
155 萝卜海带汤
155 蘑菇茄子
156 竹荪鲜菇汤
157 凉拌柠檬藕片
157 白菜牛奶汤
158 山药香菇鸡

158 蒜蓉空心菜
158 木耳炒姜丝
159 洋葱青椒肉丝
159 鲜鱼粥
160 珍珠三鲜汤
160 麻油红凤菜
160 麻油姜煸猪肝
161 奶汁海带
161 红烧豆腐
162 照烧花椰杏鲍菇
162 姜汁肉片
162 蜜烧秋刀鱼
163 莲子炖猪肚
163 腰果虾仁
164 桂圆羹
164 清炒猪蹄筋
165 彩椒鸡丁
165 胡萝卜洋葱炒蛋
166 培根奶油蘑菇汤
167 蘑菇炒青椒
167 青江干丝糙米饭
168 黑芝麻花生粥
169 水果糙米粥
169 莲子枸杞粥
170 西红柿沙拉
171 菠菜橙汁
172 牛奶馒头
173 南瓜包
174 莲子红枣糙米粥
175 银耳莲子汤

176 麦片优酪乳
177 杏仁奶露
178 核桃蜂蜜豆浆
179 梨子核桃汤

Part6

育儿小常识

182 夫妻关系的变化
182 哺乳相关知识
183 挑选宝宝的用品
183 新生儿的特征
184 新生儿的身体变化
184 新生儿的社会关系
185 新生儿特殊生理现象
185 新生儿的五感
186 新生儿清洁注意事项一
186 新生儿清洁注意事项二
187 新生儿洗澡准备
187 培养宝宝良好的生活习惯
188 新生儿早期教育的重要
188 新生儿不适处理
189 1至2个月宝宝的生长发育
189 3个月宝宝的生长发育
190 4个月宝宝的生长发育
190 5个月宝宝的生长发育
191 新生儿母乳喂养的好处
191 培养宝宝良好的饮食习惯

288^道月子餐

瘦回产前好气色

孙晶丹 主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社



目录 CONTENTS

Part1

食材常识大汇集

- | | |
|---------|---------|
| 008 草莓 | 011 菠萝 |
| 008 西红柿 | 011 玉米 |
| 009 红椒 | 012 胡萝卜 |
| 009 红枣 | 012 南瓜 |
| 010 木瓜 | 013 上海青 |
| 010 芒果 | 013 包菜 |

Part2

产后第一周精选食谱

- | | | |
|-----------------|--------------|-------------|
| 016 产后第一周体质变化 | 026 肉末蒸蛋 | 035 珍珠三鲜汤 |
| 016 产后第一周饮食调理重点 | 026 枸杞鸡丁 | 036 火腿青豆玉米粥 |
| 017 三鲜烩豆腐 | 027 红枣鸡蛋汤 | 037 木瓜炖鱼 |
| 018 南瓜烩豆腐 | 027 木耳鸡汤 | 037 茭白鲈鱼汤 |
| 019 清蒸鸡汁丝瓜 | 028 小米桂圆粥 | 038 低脂罗宋汤 |
| 020 虱目鱼粥 | 029 牛奶粥 | 038 寿喜烧 |
| 021 香菇鲈鱼汤 | 029 皮蛋瘦肉粥 | 038 三鲜冬瓜 |
| 021 鲜鱼丝瓜汤 | 030 豆浆上海青汤 | 039 肉末四季豆 |
| 022 包菜卷 | 030 娃娃菜萝卜汤 | 039 香菇豆腐 |
| 023 牛奶西蓝花 | 030 清炒蔬菜 | 040 牛肉西红柿汤 |
| 023 肉末菠菜 | 031 苋菜豆腐鸡蛋汤 | 040 生化粥 |
| 024 娃娃菜鲈鱼汤 | 031 豆芽炒三丝 | 040 豆腐皮粥 |
| 024 鲈鱼奶汤 | 032 黑胡椒豆腐煎 | 041 胡萝卜小米粥 |
| 024 蛤蜊豆腐汤 | 033 红枣芹菜汤 | 041 益母草粥 |
| 025 虾仁鱼片汤 | 033 滑蛋虾仁 | 042 百合鲜蔬炒虾仁 |
| 025 萝卜鲜虾 | 034 小米松阪粥 | 043 海带猪蹄汤 |
| 026 百合甜椒鸡丁 | 035 何首乌炖乌骨鸡汤 | 043 菜心煨猪蹄 |

044 生化汤
045 金黄素排骨
045 娃娃菜豆腐奶白汤
046 三菇烩丝瓜
046 清蒸茄段
046 腊肉南瓜汤
047 西蓝花炒磨菇
047 排骨萝卜汤
048 鱼丸粉丝菠菜汤
048 虾皮烧菜心
048 冬笋雪菜鲈鱼汤
049 山药水果荷包蛋
049 木瓜白果鸡肉汤
050 冬菇煨鸡
050 山药南瓜粥
050 大虾炖豆腐
051 芥蓝炒虾仁
051 清炒上海青
052 姜丝炒水莲
053 干贝汤
053 鲜虾西芹
054 香菇黄豆粥
055 凉拌西蓝花
055 姜丝小白菜

Part3

产后第二周精选食谱

058 产后第二周体质变化
058 产后第二周饮食调理重点
059 山药南瓜肉松羹
060 排骨鲍鱼菇粥

061 上海青香菇汤
061 归芪鲈鱼汤
062 川七乌骨鸡汤
062 香菜鸡蛋汤
062 炸酱面
063 素香茄子
063 蛋黄炒南瓜
064 香芋排骨紫米粥
065 鱼头粉丝冬笋汤
065 西红柿蔬菜汤
066 双虾通草丝瓜汤
066 牛肉炒西蓝花
066 当归羊肉煲
067 虾仁丝瓜
067 干贝乌骨鸡汤
068 苦瓜镶豆腐
069 白果乌梨鸡肉汤
069 猪肝汤
070 黄芪猪肝汤
070 凉拌鲜虾米苔目
070 糖醋黄鱼
071 咖喱烧土豆
071 花生猪蹄汤
072 葡萄干桂圆甜粥
073 枸杞生姜排骨汤
073 黄豆芽炖排骨
074 乌骨鸡板栗枸杞汤
074 海带炖鸡
074 红枣猪蹄花生汤
075 辣拌茄子
075 豌豆烧黄鱼
076 蔓越莓牛奶粥

077 三文鱼鲜蔬沙拉
077 可乐鸡翅
078 红绿豆瘦身粥
078 茯苓粥
078 南瓜炒米粉
079 鸭肉海带汤
079 黄芪老鸭汤
080 糖醋杏鲍菇
081 牛肉小炒
081 莲藕炖牛腩
082 火腿奶酪三明治
082 香菇红枣粥
082 葱爆牛肉
083 开阳白菜
083 香菜萝卜
084 葡萄干苹果粥
085 板栗核桃粥
085 南瓜豆沙卷
086 黑糖姜汁红薯
087 糖醋萝卜
087 鲜虾芦笋
088 干贝丝烩娃娃菜
088 葱爆酸甜牛肉
088 回锅鸭肉
089 菠菜炒鸡蛋
089 虾米白菜
090 糖醋排骨
091 糖醋白菜
091 枸杞皇宫菜
092 老鸭炖猪蹄
092 培根包菜
092 姜丝龙须菜

093 黄豆莲藕炖牛肉

093 蚝油芥蓝

094 鱼香肉丝

095 什锦烩豆腐

095 豆腐丸子

Part4

产后第三周精选食谱

098 产后第三周体质变化

098 产后第三周饮食调理重点

099 板栗烧鸡

100 金针云耳烧鸡

101 核桃仁花生芹菜汤

101 虾皮冬瓜

102 桂圆红枣乌骨鸡汤

102 蒸鸡蛋羹

102 薏仁鸡

103 猪蹄通草汤

103 猪蹄黄豆汤

104 无锡烧排骨

105 猪骨萝卜汤

105 青椒镶饭

106 香葱豆腐

106 金沙南瓜

106 猪蹄炖茭白

107 蒸南瓜

107 鱼头海带豆腐汤

108 玉米笋炒墨鱼

109 山药烧鸡

109 西蓝花炒牛肉

110 菠萝虾仁炒饭

110 鲜滑鱼片粥

110 玉米浓汤

111 乌骨鸡糯米粥

111 枸杞鸡丁

112 干贝香菇鸡汤

113 桂花甜藕

113 虾肉冬瓜汤

114 铁板豆腐

114 菠萝炒鸡胗

114 三元蒸鸡

115 腰果虾仁

115 雪菜冬笋黄鱼汤

116 葱烧草鱼面

117 猪肉香菇大卤面

117 鲍鱼菠菜面

118 桂圆当归鸡蛋汤

118 鸡肉山药粥

118 燕麦南瓜粥

119 咖喱鸡丁意大利面

119 香菇炖鸡

120 茄汁豆腐

121 八宝鸡汤

121 火龙果炒鸡丁

122 猪肉香菇大卤面

122 糙米莲子鸡粥

123 姜丝牡蛎肉丝汤

123 莲藕干贝排骨汤

124 时蔬烩竹笋

125 凉拌茄子

125 蜜汁黑豆

126 芦笋炒杏鲍菇

126 西红柿芹香芙蓉

126 荷兰芹炒饭

127 归芪乌骨鸡汤

127 鸡蓉玉米羹

128 姜丝鲍鱼菇汤

129 松阪猪山药面

129 麻油猪肝面线

130 南瓜胡萝卜牛腩饭

130 虱目鱼米粉

130 醋拌莲藕

131 冰糖五彩玉米羹

131 凉拌青木瓜

132 南瓜饭

132 莲子饭

132 姜丝炒牛肉

133 西芹炒甜不辣

133 姜丝拌海带

134 八珍排骨汤

135 姜枣乌骨鸡汤

135 芝麻龙须菜

136 鲜蔬塔香饭

137 银耳莲子红枣汤

137 红枣茶

137 山楂粥

Part5

产后第四周精选食谱

140 产后第四周体质变化

140 产后第四周饮食调理重点

141 虫草乌骨鸡

142 烤芝麻猪排

143 烩豆腐

143 葱烧豆包

144 黄芪枸杞母鸡汤
144 菠萝鸡球
144 咸蛋青花菜
145 黄豆芽木耳炒肉丝
145 土豆炒肉丝
146 烤芝士三文鱼
147 牛蒡烩鸡腿
147 青椒肉末炒黄豆芽
148 西红柿卤肉
148 水晶猪蹄
148 山药酥
149 干拌板条
149 莎莎酱金枪鱼意大利面
150 牡蛎面线
150 韩式炒乌龙
150 榨菜肉丝面
151 雪菜肉丝面
151 西红柿牛肉面
152 剥皮辣椒排骨面
153 奶香西蓝花
153 炒红薯叶
154 苹果玉米蘑菇汤
154 小豆苗拌核桃仁
154 腐乳空心菜
155 萝卜海带汤
155 蘑菇茄子
156 竹荪鲜菇汤
157 凉拌柠檬藕片
157 白菜牛奶汤
158 山药香菇鸡

158 蒜蓉空心菜
158 木耳炒姜丝
159 洋葱青椒肉丝
159 鲜鱼粥
160 珍珠三鲜汤
160 麻油红凤菜
160 麻油姜煸猪肝
161 奶汁海带
161 红烧豆腐
162 照烧花椰杏鲍菇
162 姜汁肉片
162 蜜烧秋刀鱼
163 莲子炖猪肚
163 腰果虾仁
164 桂圆羹
164 清炒猪蹄筋
165 彩椒鸡丁
165 胡萝卜洋葱炒蛋
166 培根奶油蘑菇汤
167 蘑菇炒青椒
167 青江干丝糙米饭
168 黑芝麻花生粥
169 水果糙米粥
169 莲子枸杞粥
170 西红柿沙拉
171 菠菜橙汁
172 牛奶馒头
173 南瓜包
174 莲子红枣糙米粥
175 银耳莲子汤

176 麦片优酪乳
177 杏仁奶露
178 核桃蜂蜜豆浆
179 梨子核桃汤

Part6

育儿小常识

182 夫妻关系的变化
182 哺乳相关知识
183 挑选宝宝的用品
183 新生儿的特征
184 新生儿的身体变化
184 新生儿的社会关系
185 新生儿特殊生理现象
185 新生儿的五感
186 新生儿清洁注意事项一
186 新生儿清洁注意事项二
187 新生儿洗澡准备
187 培养宝宝良好的生活习惯
188 新生儿早期教育的重要
188 新生儿不适处理
189 1至2个月宝宝的生长发育
189 3个月宝宝的生长发育
190 4个月宝宝的生长发育
190 5个月宝宝的生长发育
191 新生儿母乳喂养的好处
191 培养宝宝良好的饮食习惯





食材常识 大汇集

新鲜蔬果对于产后妈妈极为有益，本单元特别把常见蔬果中容易使用到的食材列出，详细介绍其挑选、清洗以及保存的方法。



草莓



草莓富含营养素，包括糖类、蛋白质、维生素A、维生素C、胡萝卜素、叶酸、烟碱酸、鞣花酸、膳食纤维以及钙、铁等矿物质。其中膳食纤维能够帮助消化，鞣花酸则对人体组织具有保护作用，而草莓的维生素C含量甚至胜过苹果与葡萄。

挑选方法

品质良好的草莓鲜红又有光泽，蒂头叶片鲜绿，没有任何损伤腐烂，且表皮的籽分布平均，还可嗅到浓郁香味。挑选时需注意，果肉坚实并紧连果梗的草莓方为上选，尤其应避免大片掉色及发霉者。

准备工作

关于草莓的清洗方法，有几个小叮咛。首先，别急着去除蒂头，因为除去蒂头后，脏水很可能从缝隙进到果肉组织中。先把草莓浸泡在流动小水流中10~15分钟，利用自来水中剩余的氯来杀菌及氧化残留的农药，接着用大量清水仔细冲洗，最后用开水洗完便可以立刻食用或入菜。

保存方法

从卖场买回来的草莓大多不耐久放，保存时需连同外盒放入冰箱，但在置入冰箱前，需详细检查草莓状况，若有损伤得挑出，否则很容易互相影响，加速腐败现象。

西红柿



西红柿营养价值高，富含果糖、葡萄糖、柠檬酸、苹果酸、茄红素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C和钙、磷、铁等多种营养素，对人体十分有益。茄红素是西红柿呈现红色的主要原因，同时也是重要的抗氧化物，能消除体内自由基，预防细胞受损，保护心血管系统。

挑选方法

西红柿依大小不同挑选方法各异。大型西红柿以果形丰圆、果色绿，但果肩青色、果顶已变红者为佳；中小型西红柿以果形丰圆，果色鲜红者为佳，越红则代表茄红素含量越多。利用手指触摸西红柿的果实硬度，若压伤或撞伤会有局部变软、破裂的情况，容易散发酸臭味。好的西红柿果实饱满，果肉结实无空心，色泽均匀，无裂痕或病斑，熟度适中且硬度高。

准备工作

用流动小水流仔细清洗。一般人习惯边洗边去蒂头是错误的，正确方式应先清洗完毕再去蒂头，以免污水从缝隙处渗入污染果肉组织，危害人体健康。

保存方法

购买回家后可直接放入冰箱冷藏，不过为避免西红柿挤压造成腐烂，放置时请不要将西红柿紧靠在一块。

红椒



红椒含丰富的 β -胡萝卜素、维生素A与维生素C,可使变异细胞良性化,具有刺激脑细胞新陈代谢、增强抵抗力之功能,所含维生素A与维生素C可以预防动脉硬化及沉积性阻塞,有效降低血液黏稠度,是对人体非常有益的蔬果。

挑选方法

挑选红椒时,要以果形端正、果面平滑、果实硕大饱满、鲜艳有光泽、皮薄肉厚及无水伤、腐烂、虫害的为佳。红椒的嫩果通常呈青绿色,成熟之后才会呈现红色。

准备工作

首先用软毛刷沾水轻轻刷洗红椒表层,再用热水快速焯烫,利用高温分解部分农药,接着把红椒用流动小水流冲洗即可。由于红椒最容易残留农药及灰尘在蒂头凹陷处,因此在清洗前,需把蒂头先行去除,以免在清洗过程中残留的农药进到水里,造成更多的污染。

保存方法

使用有孔的塑胶袋或报纸将红椒包装好,放在冰箱冷藏库中可保存一周。通常在红椒蒂头下凹处,容易堆积尘土及农药,建议在包装之前先拭净较好,以免造成交叉污染。

红枣



红枣富含蛋白质、脂肪及钙、磷、铁等多种矿物质,对人体十分有益。新鲜的红枣在接近成熟时蕴含丰富的维生素C,几乎是苹果的一百倍,并含有大量的糖类物质,如葡萄糖、果糖与蔗糖等。红枣可以提高免疫力,增强抗病能力,经研究显示,它还有安神及抗过敏等效果。

挑选方法

挑选红枣要选择皮色紫红、果形圆整,且颗粒大而均匀、皮薄核小、肉质厚而细实的最好。若是红枣蒂端出现深色粉末或孔洞,则代表它被虫蛀了,不是首选。在口感上,甜味佳的红枣用手紧捏一把,会感到滑糯又不松泡,说明其质细紧实、枣身干且核小,是值得挑选的红枣。

准备工作

红枣同样可能发生农药残留的问题,选择时除挑选颜色较为自然的之外,食用前,还应用流动小水流冲洗5~10分钟,避免采用浸泡的方式,以免残存的农药再次进到果肉组织里。

保存方法

红枣的营养成分与含水量高,建议放置冰箱保存,以免滋生细菌而腐坏,如若发现发霉、变色的现象,则代表不宜再食用了。