

孕产滋补餐

300道滋补菜品，满足孕产妇营养需求。

做法详细，营养滋补，教您健康的育儿之道。

全面提供健康营养配菜方案、孕产知识等，丰富实用。

开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。

超值精选
300
例

《实用生活》编委会 编著



万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

生实
活用
007

Delicious Special Series

孕产滋补餐

《实用生活》编委会 编著



万卷出版公司
VOLUME'S PUBLISHING COMPANY

© 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

孕产滋补餐/《实用生活》编委会编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.3

(营养专餐系列)

ISBN 978-7-80759-760-5

I. 孕… II. 实… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱 ②产妇—妇幼保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第036764号

设计制作/  智品书装

孕 产 滋 补 餐

出 版 者	万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc@mail.lnpgc.com.cn
印 刷	三河市华新科达彩色印刷有限公司
经 销	各地新华书店发行
幅面尺寸	720mm × 1070mm 1/16
印 张	6
字 数	300千字
版 次	2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷
责任编辑	刘应诚
美食顾问	陈绪荣
书 号	ISBN 978-7-80759-760-5
定 价	12.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必究法律责任



目录

C o n t e n t s

安胎健体餐



- 7 栗肉豆腐 | 鲜蘑炖豆腐
- 8 肉丝拌腐皮 | 黄鱼烧豆腐
- 9 韭芽炒蛋 | 姜丝炒蛋 | 桂圆炖鹌鹑蛋
- 10 红烧猴头菇 | 阿胶粥
- 11 阿胶牛肉汤 | 当归粥
- 12 猪心当归汤 | 参归猪腰汤 | 莲子芋肉粥
- 13 安胎鲤鱼粥 | 红枣黑豆炖鲤鱼
- 14 竹笋西瓜皮鲤鱼汤 | 鸡蛋白熘蘑菇
- 15 银耳鹌鹑汤 | 刀豆炒腰片 | 黑枣猪心汤
- 16 南瓜蒸肉 | 肉丝炒芹菜干张丝
- 17 眉豆煲猪胰汤 | 瘦肉燕窝汤 | 清蒸鲫鱼
- 18 荷叶凤尾鱼 | 西红柿沙司煎鱼
- 19 清蒸鳗鱼 | 烤鳗鱼
- 20 三鲜烩鱼唇 | 蘑菇鲍鱼汤 | 冬瓜茯苓蛭肉汤
- 21 滑炒虾球 | 炸凤尾虾
- 22 麻婆西施粥 | 西兰花拌虾球 | 黄瓜拌虾片
- 23 贵妃牛腩 | 牛腱北芪党参汤
- 24 鹌鹑肉片 | 杏仁熘鸡丁
- 25 党参老鸽汤 | 养血安胎汤 | 菠萝鸡肾
- 26 苡麻根鸡肉汤 | 双菇拌鸡肉

- 27 当归水鱼汤 | 焖鹅脚翼

营养滋补餐



- 28 蒸豆腐圆子 | 羊奶冰糖蛋花汤
- 29 韭菜鲫鱼汤 | 黄精鳝片
- 30 姜汁大虾 | 四丝干贝
- 31 清炖鳖汤 | 八卦粥 | 香酥八块
- 32 冬虫夏草煲乳鸽 | 八珍母鸡汤
- 33 酒蒸鸡块 | 银耳鸽汤
- 34 粉蒸鸡块 | 白菜鸡汤 | 香菇鸡丝汤面
- 35 人参滋补鸭 | 菜丝肉末粥
- 36 安眠补养汤 | 山药奶肉羹
- 37 陈皮乌鸡汤 | 八宝鸡汤 | 海参炖鸡
- 38 鸡汤鲜蘑汤 | 鸡蓉葵花汤 | 口蘑煲鸡
- 39 山药炖乌鸡 | 人参猪肚
- 40 人参大枣炖乌鸡 | 五香鸡血汤 | 荷香一品鸭
- 41 榨菜蒸牛肉片 | 红烧牛肉汤
- 42 香菇炖牛肉 | 清炖香牛肉 | 小笼粉蒸牛肉片
- 43 山药牛肚汤 | 炖软糯海参
- 44 南瓜团圆鲜 | 虫草玉竹甲鱼汤

- 45 桂枝瘦肉汤 | 香酥茄夹 | 黑木耳炒芹菜
46 茭瓜炒肉 | 胡萝卜土豆泥汤
47 清炖肚片汤 | 山药汤圆 | 清炖甲鱼
48 枸杞油菜粥 | 黑米埋珍珠 | 西湖牛肉羹

孕期补血餐



- 49 核桃阿胶膏 | 生鱼红枣汤 | 猪血豆腐汤 | 枸杞子炒猪肝
50 青蒜炒猪肝 | 猪肝拌菠菜 | 蕨根炒芹菜 | 烤羊排
51 萝卜炖牛肉 | 红烧带鱼段 | 炸带鱼 | 紫菜鸡蛋汤
52 黄花菜熘炒猪腰 | 菠菜芹菜粥 | 菠菜瘦肉粥 | 木瓜排骨汤
53 红枣银耳汤 | 清炒藕片 | 大蒜姜汁拌菠菜 | 青椒炒鸡蛋
54 龙眼肉炖鳖 | 红糖桂圆蜜 | 银耳甘笋淡菜猪脚汤 | 菊花香菇炒墨鱼
55 乌骨鸡生地炖饴糖 | 凉拌猪肝 | 酸甜猪肝 | 黑米椰汁粥
56 紫菜虾皮汤 | 开洋扒蒲菜 | 红枣桂圆蛋汤 | 挂霜红枣
57 菠菜拌肉丝 | 生姜泥鳅汤 | 何首乌煲牛肉 | 黄焖鸭肝
58 六味地黄猪肝汤 | 黄精炖肉 | 杞精炖乳鸽 | 红枣鸡肝羹
59 夏草雌鸽汤 | 鱼肚汤 | 鹅血茅根汤 | 西施豆腐

孕期补钙餐



- 60 百花豆腐 | 草菇炖豆腐 | 口蘑豆腐汤 |

豆腐脑素三鲜

- 61 雪花豆腐羹 | 雪里蕻炖豆腐 | 榨菜拌豆腐 | 番茄豆腐
62 五彩豆腐 | 清蒸豆腐 | 豆腐蒸蛋 | 什锦豆腐汤
63 鱼蓉蒸豆腐 | 虾仁豆腐丸 | 豆腐酿虾 | 香菇烧豆腐
64 凤尾豆腐 | 酸菜蒸豆腐 | 腐乳豆腐羹 | 松仁豆腐
65 豆干炖鸽蛋 | 雪映红梅 | 鸳鸯鹌鹑蛋 | 腐皮鹌鹑蛋
66 烧香菇鹌鹑蛋 | 蚕豆瓣焖鹌鹑蛋 | 南瓜排骨汤 | 芙蓉鸡片
67 枸杞杜仲鹌鹑汤 | 炒鹌鹑 | 奶油珍珠 | 猪骨萝卜汤
68 香酥鸡肉 | 杏仁奶豆腐 | 牛骨肉汤 | 冬菇油菜
69 香肠炒油菜 | 番茄薯仔骨汤 | 茭白炒鸡蛋 | 紫菜鳗鱼卷
70 桂竹排骨汤 | 八爪鱼粉葛汤 | 煲仔鱼丸 | 粉葛鲫鱼汤
71 百合栗子羹 | 蒜味鸡汤 | 鸡丝阿胶汤 | 凌霄花阿胶粥

产后调理餐



- 72 葱包牛肉 | 猪肚黄芪汤 | 羊肉炖萝卜 | 草果豆蔻煲乌骨鸡
73 奶油双珍 | 人参炖乌鸡 | 干贝乌骨鸡 | 菟蓉羊肉汤
74 丽参鸡汤 | 氽牛肉丸子 | 清汤牛丸 | 菠萝炒牛肉
75 竹笋炒牛肉 | 菠菜鱼肚 | 葱香孜然排骨 |

鱼皮水芹卷

- 76 冰花燕窝 | 元枣乌鸡 | 枣菇焖鸡 | 红枣煲乌鸡
- 77 滋补乌骨鸡 | 糖饊红枣 | 党参生鱼 | 三味补养鸡
- 78 木耳红枣粥 | 红糖蛋汤 | 当归炖乌鸡 | 胡桃龙眼鸡丁
- 79 烧黄鳝 | 豉椒贵妃蚌 | 鲜人参炖水鸭 | 当归乌鸡粥
- 80 清炖鳝鱼 | 乌梅大枣炖黄鱼 | 龙脂猪血 | 青椒鸡块
- 81 牛筋炖双萝 | 洋葱炖牛筋 | 香花菜滚猪肝汤 | 两地槐花粥
- 82 开郁种玉粥 | 兰花粥 | 姜艾薏苡仁粥 | 黄芪南瓜粥 | 紫河车粥 | 苤麻粥
- 83 海马小米粥 | 益母草汁粥 | 猪蹄香菇粥 | 酒洗苡蓉粥 | 猪蹄粥 | 茼蒿子粥
- 84 红枣田螺汤 | 枸杞桑椹猪肝汤 | 天门冬萝卜汤 | 党参白术煲猪腱

通乳调理餐



- 85 参芪牛肉汤 | 鲤鱼补血羹 | 养血安胎汤 |

冬菇烧白菜

- 86 海米醋熘白菜 | 木耳青菜豆腐虾丸汤 | 豆腐炖猪蹄 | 菜泥虾片
- 87 西兰花拌虾球 | 青瓜炒壳虾 | 芹菜脆皮虾 | 虾仁烘蛋
- 88 黄瓜炒子虾 | 鱼香虾球 | 黄豆猪蹄汤 | 章鱼炖猪蹄
- 89 银耳翠虾仁 | 鲫鱼笋汤 | 干烹虾仁 | 韭菜炒虾仁
- 90 豉汁蒸海虾 | 双白炒虾仁 | 榄仁什锦虾仁 | 茼蒿豆腐鱼汤
- 91 鱼头木耳汤 | 姜汁皮皮虾 | 清蒸大虾 | 醋烧牛肚块
- 92 红烧猪肘 | 茄汁牛肉汤 | 花旗参滋补汤 | 酸菜煨虾 | 芥菜蛋花汤 | 丝瓜鲢鱼滋补汤
- 93 白果薏仁汤 | 山药牛肚汤 | 姜枣红糖汤 | 苡莲银耳羹 | 清汤猪骨 | 蛤蚧炖鲫鱼
- 94 杏仁菊梨汤 | 温补鹌鹑汤 | 砂仁蒸鲫鱼 | 枸杞牛尾汤 | 归参炖小鸡 | 菊花百合汤
- 95 益母木耳汤 | 鸡蛋大枣汤 | 猪蹄木耳汤 | 蜜果猪蹄汤 | 麦芽鸡汤 | 猪骨西红柿粥



生实
活用
007

Delicious Special Series

孕产滋补餐

《实用生活》编委会 编著

超值精选
300
例



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

© 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

孕产滋补餐/《实用生活》编委会编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.3

(营养专餐系列)

ISBN 978-7-80759-760-5

I. 孕… II. 实… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱 ②产妇—妇幼保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第036764号

设计制作/  智品书装

孕 产 滋 补 餐

出 版 者	万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc@mail.lnpgc.com.cn
印 刷	三河市华新科达彩色印刷有限公司
经 销	各地新华书店发行
幅面尺寸	720mm × 1070mm 1/16
印 张	6
字 数	300千字
版 次	2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷
责任编辑	刘应诚
美食顾问	陈绪荣
书 号	ISBN 978-7-80759-760-5
定 价	12.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必究法律责任



前言

孕妇的健康直接关系到下一代的健康，而孕妇的一日三餐更是重要，孕妇吃得好，吃得健康，宝宝才能健康。但是孕妇的饮食要求因为孕妇的“特殊”从而“非常高”。

这本《孕产滋补餐》为您精心打造了300道精美菜肴，让您在乐享美食的同时，保证了这个特殊时期身体各器官的营养需要，本书帮助您自己合理搭配饮食，选择您钟爱的美食，也会让您对在厨房中动手愈加青睐，是每一位渴望宝宝健康，对宝宝负责的准妈妈的首选。

本书内容丰富，菜品齐全，安胎健体餐让孕期的准妈妈更健康；营养滋补餐帮助准妈妈补充宝宝需要的营养，此外，还包括孕期补血餐、孕期补钙餐和产后调理餐，都是准妈妈们应该学习的健康宝典。但菜谱材料中的中药成分还需孕妇结合自身体质，遵医嘱食用。

本书的菜品附有营养价值介绍，为您全面介绍菜肴的营养元素，书中还有孕产知识、保健功效、制作窍门等，帮助您合理健康地饮食。

打造营养饮食宝典，获取美丽健康生活。相信这本《孕产滋补餐》能够让准妈妈们走进厨房，爱上厨房，成为自己和宝宝的健康保健厨师！

《实用生活》编委会

二〇〇九年四月





目录

C o n t e n t s

安胎健体餐



- 7 栗肉豆腐 | 鲜蘑炖豆腐
- 8 肉丝拌腐皮 | 黄鱼烧豆腐
- 9 韭芽炒蛋 | 姜丝炒蛋 | 桂圆炖鹌鹑蛋
- 10 红烧猴头菇 | 阿胶粥
- 11 阿胶牛肉汤 | 当归粥
- 12 猪心当归汤 | 参归猪腰汤 | 莲子芋肉粥
- 13 安胎鲤鱼粥 | 红枣黑豆炖鲤鱼
- 14 竹笋西瓜皮鲤鱼汤 | 鸡蛋白熘蘑菇
- 15 银耳鹌鹑汤 | 刀豆炒腰片 | 黑枣猪心汤
- 16 南瓜蒸肉 | 肉丝炒芹菜干张丝
- 17 眉豆煲猪胰汤 | 瘦肉燕窝汤 | 清蒸鲫鱼
- 18 荷叶凤尾鱼 | 西红柿沙司煎鱼
- 19 清蒸鳗鱼 | 烤鳗鱼
- 20 三鲜烩鱼唇 | 蘑菇鲍鱼汤 | 冬瓜茯苓蛭肉汤
- 21 滑炒虾球 | 炸凤尾虾
- 22 麻婆西施粥 | 西兰花拌虾球 | 黄瓜拌虾片
- 23 贵妃牛腩 | 牛腱北芪党参汤
- 24 鹌鹑肉片 | 杏仁熘鸡丁
- 25 党参老鸽汤 | 养血安胎汤 | 菠萝鸡肾
- 26 苡麻根鸡肉汤 | 双菇拌鸡肉

- 27 当归水鱼汤 | 焖鹅脚翼

营养滋补餐



- 28 蒸豆腐圆子 | 羊奶冰糖蛋花汤
- 29 韭菜鲫鱼汤 | 黄精鳝片
- 30 姜汁大虾 | 四丝干贝
- 31 清炖鳖汤 | 八卦粥 | 香酥八块
- 32 冬虫夏草煲乳鸽 | 八珍母鸡汤
- 33 酒蒸鸡块 | 银耳鸽汤
- 34 粉蒸鸡块 | 白菜鸡汤 | 香菇鸡丝汤面
- 35 人参滋补鸭 | 菜丝肉末粥
- 36 安眠补养汤 | 山药奶肉羹
- 37 陈皮乌鸡汤 | 八宝鸡汤 | 海参炖鸡
- 38 鸡汤鲜蘑汤 | 鸡蓉葵花汤 | 口蘑煲鸡
- 39 山药炖乌鸡 | 人参猪肚
- 40 人参大枣炖乌鸡 | 五香鸡血汤 | 荷香一品鸭
- 41 榨菜蒸牛肉片 | 红烧牛肉汤
- 42 香菇炖牛肉 | 清炖香牛肉 | 小笼粉蒸牛肉片
- 43 山药牛肚汤 | 炖软糯海参
- 44 南瓜团圆鲜 | 虫草玉竹甲鱼汤

- 45 桂枝瘦肉汤 | 香酥茄夹 | 黑木耳炒芹菜
46 茭瓜炒肉 | 胡萝卜土豆泥汤
47 清炖肚片汤 | 山药汤圆 | 清炖甲鱼
48 枸杞油菜粥 | 黑米埋珍珠 | 西湖牛肉羹

孕期补血餐



- 49 核桃阿胶膏 | 生鱼红枣汤 | 猪血豆腐汤 | 枸杞子炒猪肝
50 青蒜炒猪肝 | 猪肝拌菠菜 | 蕨根炒芹菜 | 烤羊排
51 萝卜炖牛肉 | 红烧带鱼段 | 炸带鱼 | 紫菜鸡蛋汤
52 黄花菜熘炒猪腰 | 菠菜芹菜粥 | 菠菜瘦肉粥 | 木瓜排骨汤
53 红枣银耳汤 | 清炒藕片 | 大蒜姜汁拌菠菜 | 青椒炒鸡蛋
54 龙眼肉炖鳖 | 红糖桂圆蜜 | 银耳甘笋淡菜猪脚汤 | 菊花香菇炒墨鱼
55 乌骨鸡生地炖饴糖 | 凉拌猪肝 | 酸甜猪肝 | 黑米椰汁粥
56 紫菜虾皮汤 | 开洋扒蒲菜 | 红枣桂圆蛋汤 | 挂霜红枣
57 菠菜拌肉丝 | 生姜泥鳅汤 | 何首乌煲牛肉 | 黄焖鸭肝
58 六味地黄猪肝汤 | 黄精炖肉 | 杞精炖乳鸽 | 红枣鸡肝羹
59 夏草雌鸽汤 | 鱼肚汤 | 鹅血茅根汤 | 西施豆腐

孕期补钙餐



- 60 百花豆腐 | 草菇炖豆腐 | 口蘑豆腐汤 |

豆腐脑素三鲜

- 61 雪花豆腐羹 | 雪里蕻炖豆腐 | 榨菜拌豆腐 | 番茄豆腐
62 五彩豆腐 | 清蒸豆腐 | 豆腐蒸蛋 | 什锦豆腐汤
63 鱼蓉蒸豆腐 | 虾仁豆腐丸 | 豆腐酿虾 | 香菇烧豆腐
64 凤尾豆腐 | 酸菜蒸豆腐 | 腐乳豆腐羹 | 松仁豆腐
65 豆干炖鸽蛋 | 雪映红梅 | 鸳鸯鹌鹑蛋 | 腐皮鹌鹑蛋
66 烧香菇鹌鹑蛋 | 蚕豆瓣焖鹌鹑蛋 | 南瓜排骨汤 | 芙蓉鸡片
67 枸杞杜仲鹌鹑汤 | 炒鹌鹑 | 奶油珍珠 | 猪骨萝卜汤
68 香酥鸡肉 | 杏仁奶豆腐 | 牛骨肉汤 | 冬菇油菜
69 香肠炒油菜 | 番茄薯仔骨汤 | 茭白炒鸡蛋 | 紫菜鳗鱼卷
70 桂竹排骨汤 | 八爪鱼粉葛汤 | 煲仔鱼丸 | 粉葛鲫鱼汤
71 百合栗子羹 | 蒜味鸡汤 | 鸡丝阿胶汤 | 凌霄花阿胶粥

产后调理餐



- 72 葱包牛肉 | 猪肚黄芪汤 | 羊肉炖萝卜 | 草果豆蔻煲乌骨鸡
73 奶油双珍 | 人参炖乌鸡 | 干贝乌骨鸡 | 菟蓉羊肉汤
74 丽参鸡汤 | 氽牛肉丸子 | 清汤牛丸 | 菠萝炒牛肉
75 竹笋炒牛肉 | 菠菜鱼肚 | 葱香孜然排骨 |

鱼皮水芹卷

- 76 冰花燕窝 | 元枣乌鸡 | 枣菇焖鸡 | 红枣煲乌鸡
- 77 滋补乌骨鸡 | 糖饊红枣 | 党参生鱼 | 三味补养鸡
- 78 木耳红枣粥 | 红糖蛋汤 | 当归炖乌鸡 | 胡桃龙眼鸡丁
- 79 烧黄鳝 | 豉椒贵妃蚌 | 鲜人参炖水鸭 | 当归乌鸡粥
- 80 清炖鳝鱼 | 乌梅大枣炖黄鱼 | 龙脂猪血 | 青椒鸡块
- 81 牛筋炖双萝 | 洋葱炖牛筋 | 香花菜滚猪肝汤 | 两地槐花粥
- 82 开郁种玉粥 | 兰花粥 | 姜艾薏苡仁粥 | 黄芪南瓜粥 | 紫河车粥 | 苤麻粥
- 83 海马小米粥 | 益母草汁粥 | 猪蹄香菇粥 | 酒洗苡蓉粥 | 猪蹄粥 | 茼蒿子粥
- 84 红枣田螺汤 | 枸杞桑椹猪肝汤 | 天门冬萝卜汤 | 党参白术煲猪腱

通乳调理餐



- 85 参芪牛肉汤 | 鲤鱼补血羹 | 养血安胎汤 |

冬菇烧白菜

- 86 海米醋熘白菜 | 木耳青菜豆腐虾丸汤 | 豆腐炖猪蹄 | 菜泥虾片
- 87 西兰花拌虾球 | 青瓜炒壳虾 | 芹菜脆皮虾 | 虾仁烘蛋
- 88 黄瓜炒子虾 | 鱼香虾球 | 黄豆猪蹄汤 | 章鱼炖猪蹄
- 89 银耳翠虾仁 | 鲫鱼笋汤 | 干烹虾仁 | 韭菜炒虾仁
- 90 豉汁蒸海虾 | 双白炒虾仁 | 榄仁什锦虾仁 | 茼蒿豆腐鱼汤
- 91 鱼头木耳汤 | 姜汁皮皮虾 | 清蒸大虾 | 醋烧牛肚块
- 92 红烧猪肘 | 茄汁牛肉汤 | 花旗参滋补汤 | 酸菜煨虾 | 芥菜蛋花汤 | 丝瓜鲢鱼滋补汤
- 93 白果薏仁汤 | 山药牛肚汤 | 姜枣红糖汤 | 苡莲银耳羹 | 清汤猪骨 | 蛤蚧炖鲫鱼
- 94 杏仁菊梨汤 | 温补鹌鹑汤 | 砂仁蒸鲫鱼 | 枸杞牛尾汤 | 归参炖小鸡 | 菊花百合汤
- 95 益母木耳汤 | 鸡蛋大枣汤 | 猪蹄木耳汤 | 蜜果猪蹄汤 | 麦芽鸡汤 | 猪骨西红柿粥





安胎健体餐

女性在妊娠期间要注意不滥用药物，不做放射检查，不接触农药等有毒有害物质，做好病毒性感染的预防，及时添减衣裤，在早孕期间，应避免剧烈运动，避免重体力劳动，并且要调理好自己的一日三餐，确保自己和胎儿的健康。

栗肉豆腐

材料：南豆腐 300 克，栗子（熟）300 克，冬笋 50 克，酱油、大葱、白砂糖、姜、香油、盐适量。

做法

1. 冬笋煮熟洗净与去皮的熟板栗和豆腐分别切成方丁，熟冬笋投入沸水中焯一下，捞出沥干水分；大葱洗净切成花；姜洗净去皮切成丝。
2. 冬笋方丁、豆腐方丁和熟板栗方丁一起放入盆中，加入酱油、葱末、白糖、姜丝、盐和香油，拌匀装盘即可。



鲜蘑炖豆腐

材料：鲜蘑菇 150 克，豆腐 450 克，冬笋 10 克，蒜苗 10 克，盐、味精、香油、姜、胡椒粉、醋适量。

做法

1. 冬笋去壳去皮洗净切片；蒜苗择洗干净切段；姜洗净切末。
2. 把豆腐切成片；鲜蘑切片。
3. 勺内添素汤 500 毫升，放入豆腐、鲜蘑、冬笋、姜末、盐、胡椒粉，烧开后撇去浮沫，再放入味精、米醋。
4. 豆腐入味点香油，出勺装大汤碗中，撒上蒜苗小段即可。





肉丝拌腐皮

材料：猪肉瘦 150 克，豆腐皮 100 克，黄瓜 100 克，虾米 10 克，盐、酱油、醋、香油、大蒜、味精适量。

做法

1. 将瘦猪肉洗净，切成丝。
2. 锅内放花生油烧热后将切好的肉丝放入，迅速炒散，待肉丝变色时，加酱油，翻炒几下，倒入小盆内。
3. 豆腐皮切丝，经开水烫一下，捞出，控干；黄瓜切成丝，放入小盆内。
4. 将海米用温开水泡软，捞出，撒在上面；大蒜捣成泥，与盐、香油、味精一起调汁，浇入小盆内即可。

黄鱼烧豆腐

材料：大黄鱼 300 克，豆腐 500 克，木耳 25 克，油菜心 30 克，大葱、姜、盐、味精、花生油、料酒适量。

做法

1. 将鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏洗净，鱼身两侧打斜刀待用；豆腐洗净切片，木耳、青菜心洗净；大葱洗净切段；姜洗净切成片。
2. 炒锅注油烧热，下入葱段、姜片爆锅，再下鱼两面略煎，加入鲜汤、料酒、盐，烧开后去浮沫，放入豆腐、木耳，用慢火烧熟，加入青菜心、味精，将青菜心围盘边，将鱼盛在盘中即可。



营养价值

豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。豆腐的消化吸收率达 95% 以上。两小块豆腐，即可满足一个人一天对钙的需要量。

此外，豆腐也是儿童、病弱者及老年人补充营养的食疗佳品。豆腐含有丰富的植物雌激素，对防治骨质疏松症有良好的作用。还有抑制乳腺癌、前列腺癌及血癌的功能，豆腐中的甾固醇、豆甾醇，均是抑癌的有效成分。



韭芽炒蛋

材料：鸡蛋 350 克，韭黄 150 克，盐 5 克，色拉油 15 克。

做法

1. 鸡蛋打散，韭芽（韭黄）洗净切段，加入盐和味精拌匀。
2. 取一盘子，淋上熟色拉油，倒入鸡蛋和韭芽，加盖高火 4 分钟，中途翻拌 1 次即可。



姜丝炒蛋

材料：鸡蛋 150 克，姜 50 克，植物油 15 克，江米酒 10 克，盐 3 克。

做法

1. 将鸡蛋磕入碗内，加少许盐打散。
2. 鲜姜去皮洗净，切成细丝。
3. 炒锅注油烧热，下入姜丝炒出香味，倒入蛋液翻炒，加入江米酒，小火焖 5 分钟即可。



桂圆炖鹌鹑蛋

材料：桂圆肉 50 克，鹌鹑蛋 150 克，白砂糖 10 克。

做法

1. 锅置火上，放入适量的清水置火上烧沸。
2. 锅内磕入鹌鹑蛋，加入桂圆肉和白砂糖至熟透即可。





孕产知识

女性在怀孕早期，应避免食用过分油腻和刺激性的食物，食品烹调要多样化，应根据孕妇的不同情况和嗜好，选择不同的原料和烹调方法。

对于呕吐严重、有脱水症状的孕妇来说，要注意供给含水分多的食物；不愿意吃动物性食物的人要多吃些干果类、豆制品、花生酱、芝麻酱等植物性高蛋白食物。

此外，冷食也是怀孕早期孕妇的理想食物，因妊娠呕吐时对气味非常敏感，而冷食比热食气味小，并能抑制胃黏膜的病态兴奋，故许多食品可在晾凉后再吃。



红烧猴头菇

材料：猴头菇、鸡胸脯肉、冬笋、白菜、黄芪、白术、姜、大葱、酱油、料酒、盐、味精、豌豆淀粉、植物油。

做法

1. 黄芪和白术先煎取汁；猴头菇去掉针刺和老根，切成片；冬笋切片。
2. 鸡肉切成块；姜切成片；葱切成段；白菜去掉老帮取用菜心用开水烫一下，盛盘。
3. 锅内先炒鸡肉和猴头菇，变色后加料酒、姜片、葱段和酱油炒几下，加药汁和高汤，用小火焖至肉烂，拣去姜、葱，以盐、味精和湿淀粉勾芡收汁，即可。

阿胶粥

材料：阿胶 30 克，糯米 100 克，红糖适量。

做法

1. 先将糯米煮成粥。
2. 待粥将熟时，放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，稍煮沸，加入红糖即可。

阿胶牛肉汤

材料：牛肉（肥瘦）100克，阿胶15克，江米酒20克，姜10克，盐1克，味精1克。

做法

1. 将牛肉去筋，切片；生姜切片。
2. 牛肉与生姜、米酒一起放入砂锅内，加水适量，用小火煮30分钟。
3. 加入阿胶及盐、味精，溶解即可。



当归粥

材料：当归、粳米、红枣、砂糖适量。

做法

1. 取当归15克，用温水浸泡片刻。
2. 加水200毫升，先煎浓汁约100毫升，去渣取汁。
3. 加入粳米50克，红枣5枚，砂糖适量，再加水300毫升左右，煮至米开汤稠为度。



营养价值

牛肉富含锌、镁。锌是另外一种有助于合成蛋白质、促进肌肉生长的抗氧化剂。锌与谷氨酸和维生素B₆共同作用，能增强免疫系统。镁则支持蛋白质的合成，增强肌肉力量，更重要的是可提高胰岛素合成代谢的效率。

牛肉富含铁。铁是造血必需的矿物质。与鸡、鱼、火鸡中少得可怜的铁含量形成对比的是，牛肉中富含铁质。

牛肉富含丙氨酸。丙氨酸的作用是从饮食的蛋白质中产生糖分，能够把肌肉从供给能量这一重负下解放出来。

