

家庭营养菜谱

# 孕产妇食谱



延边人民出版社

家庭营养食谱

# 孕产妇食谱

主编 王洪丽

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养食谱/王洪丽编. - 延吉:延边人民出版社,2000.8

ISBN 7-80648-470-1

I.家… II.王… III.保健-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第41907号

家庭营养食谱  
孕产妇食谱

---

主 编:王洪丽  
责任编辑:桂镇教  
版式设计:王 岩  
责任校对:宋晓梅  
出 版:延边人民出版社  
经 销:各地新华书店  
印 刷:长春市东新印刷厂  
开 本:850×1168毫米 1/32  
字 数:250千字  
印 张:110  
彩 页:120  
印 次:2003年2月第2次印刷  
印 数:3051-5050册  
书 号:ISBN 7-80648-470-1/Z·55

---

全套定价:180.00元(每分册:12.00元)



通心面沙拉



巴式炒鸡蛋



菠萝烧鸭肉





橙味汤圆



安胎苳麻鲤鱼



百花蛋卷



炒蟹腿



海南香饭



陈皮牛肉



豉汁蒸排骨



蛋奶炖布丁





荷叶饭



腐竹汤



干炸丸子



蚝仔煎蛋



茶叶蛋



三冬水饺



锅巴肉片



# 前 言

一个美满的家庭要创造幸福的生活,需要生活的智慧,生活的情趣,生活的技艺。良好的烹饪技艺,则是居家生活所必需的一项重要的实用技艺,它不仅能够为你的家庭成员带来实惠的享受,并且能够增加诸多的生活情趣和欢乐。

随着人们的生活水平的普遍提高,各类蔬菜、肉食等食品也日益丰富,家庭的厨房条件也大大改善了,但是,面对丰富多样的肉、菜、禽、蛋、鱼、虾等等,倘若没有良好的烹饪技术,也难以制出丰富多样、精美可口的菜肴来。所以要想让你的家人吃得更丰富、更精美、更科学,最好的办法,莫过于努力学习烹饪技艺,提高自己的烹饪水平。为此,我们编写了这套《家庭营养食谱》丛书。

这套丛书广征博采,涉及内容非常广泛。集全国各地米、面饭食和菜肴万余种,主要有粥、饭、羹、包子、饺子、面条、酥、饼、馒头等主食类,以及坐月子食谱、婴幼儿食谱等几十种食品的制作方法。每类各成一册,其中不乏全国著名的传统菜、创新菜和风味小吃。

这套丛书语言通俗,易于掌握;取材容易,操作简单,实用性强。适用于广大家庭主妇和饮食业人员参考查阅。相信这套丛书的面世,会对丰富和改善人们的饮食生活具有一定的指导作用。

由于我们的技术水平有限,书中的缺点错误在所难免,恳切希望广大家庭主妇及饮食业同行提出宝贵意见。

# 目 录

## 一、鸡 鸭 类

- |            |                |
|------------|----------------|
| 雌鸡粥 (1)    | 姜附炖母鸡 (7)      |
| 姜爆鸭丝 (1)   | 薏米炖鸡 (8)       |
| 珍珠三鲜 (2)   | 杂锦鸡 (8)        |
| 月母鸡 (2)    | 鹿鞭炖嫩鸡 (9)      |
| 炸烹仔鸡 (3)   | 番茄鸡片 (9)       |
| 焦溜番茄鸡条 (3) | 酥炸鸡肝 (10)      |
| 菠萝烧鸭肉 (4)  | 清蒸鸡 (10)       |
| 菊丝炖鹌鹑 (5)  | 栗子黄焖鸡 (11)     |
| 宫爆鸡丁 (5)   | 香酥凤卷 (11)      |
| 蜜枣麻根鸡汤 (6) | 鸡翅膀和栗子的卤菜 (12) |
| 清汤 (6)     | 清炖鸡参汤 (12)     |
| 香酥肉鸡 (7)   | 鸡胗芹菜 (13)      |

## 二、鱼 虾 类

- |           |            |
|-----------|------------|
| 红烧甲鱼 (14) | 糖醋鱼片 (15)  |
| 炸烹虾段 (15) | 虾仁芙蓉蛋 (16) |

- 肉片烧海参 (16)  
炒鳊鱼丝 (17)  
龟肉汤 (17)  
清炒虾仁 (18)  
煎焖黄花鱼 (18)  
团鱼汤 (19)  
鱼鳞丁 (19)  
青虾炒韭菜 (19)  
蛤蚧红参散 (20)  
清蒸鲤鱼 (20)  
奶油鲫鱼 (20)  
木耳黄酒煲鲤鱼汤 (21)  
北芪红杞炖鲈鱼 (22)  
黄酒葱姜蒸黑鱼 (22)  
清蒸姜笋皮鱼 (22)  
鲫鱼豆腐汤 (23)  
蟹肉冬苣羹 (23)  
菇笋参芪烧鲫鱼 (24)  
沙丁鱼煮蔬菜 (25)  
清蒸生姜砂仁鲈鱼 (25)  
生菜滚鱼汤 (25)  
银耳乌龙汤 (26)  
生姜鲤鱼白菜粥 (26)  
桃仁火腿炒虾球 (27)  
糟鱼肉圆汤 (28)  
糖醋鱼卷 (28)  
鲫鱼通乳汤 (29)  
干煎虾段 (29)  
雪菜大汤黄鱼 (30)  
糖醋鲤鱼 (30)  
豆芽生鱼片 (31)  
氽汤鲫鱼 (32)  
红烧海参 (32)  
菠菜鱼片汤 (33)  
木耳鲜鱿 (33)  
拌海蜇皮 (34)  
鱼头木耳汤 (34)  
虾皮粉丝汤 (35)

### 三、猪肉类

- 炒里脊丝 (36)  
焦溜丸子 (36)  
砂锅狮子头 (37)  
滑溜肉片 (37)  
溜肝尖 (38)  
松花猪肉 (38)  
炒木樨肉 (39)  
酱爆肉丁 (40)  
糖醋小排骨 (40)  
荷叶猪肉饼 (41)  
元宝肉 (41)  
清炖猪肚汤 (41)

砂仁生姜肘子 (42)  
 当归枸杞炖猪心 (43)  
 珍珠爆肉丸 (43)  
 养胃肉 (43)  
 黄豆炖猪肝 (44)  
 杜仲猪髓补腰汤 (45)  
 豉汁蒸排骨 (45)  
 野猪肉羹 (46)

酱烤猪肝 (46)  
 淡菜腰花 (46)  
 莲藕排骨汤 (47)  
 锅粑肉片 (48)  
 猪肝绿豆粥 (48)  
 猪尾杜仲北芪汤 (49)  
 瓜片肉丝 (49)  
 火爆腰花 (50)

#### 四、牛羊类

烧牛肉 (51)  
 海参羊肉汤 (51)  
 烧羊肉 (52)  
 羊肝排叉 (52)  
 萝卜炖羊肉 (53)  
 归地烧羊肉 (53)  
 咖喱牛肉 (54)  
 牛肉片炖卷心菜 (54)  
 当归羊肉羹 (55)  
 荔苜蒸鸭 (55)  
 杞子炖羊脑 (56)

蔬菜炒牛舌 (56)  
 牛肉粥 (57)  
 淮杞羊腿汤 (57)  
 炖牛肝 (58)  
 羊肉冬瓜汤 (58)  
 土豆烧牛肉 (58)  
 烧牛蹄筋 (59)  
 甜椒牛肉丝 (59)  
 牛肉片炒菠菜 (60)  
 羊肉烧鱼 (60)  
 酸菜炒牛肉 (61)

#### 五、蛋品类

肉末蒸蛋 (62)  
 黄酒红糖蒸蛋黄 (62)  
 蚕豆瓣焖鹌鹑蛋 (63)

桑寄生鸡蛋汤 (63)  
 鸡蛋黄花汤 (63)  
 白油嫩蛋 (64)

- 大艾生姜煲鸡蛋 (64)  
益母当归煲鸡蛋 (65)  
核桃鸡蛋汤 (65)  
蛋奶炖布丁 (65)  
安胎鸡蛋河胶粥 (66)  
冰乳蛋花 (66)  
皮蛋瘦肉粥 (67)  
香椿芽焖蛋 (67)  
鸡蛋夹沙糕 (68)  
丝瓜炒蛋 (68)  
巴式炒鸡蛋 (69)  
银鱼煎蛋 (69)  
猪脑煎蛋 (70)  
鸡茸彩蛋 (70)  
鸡蛋炒韭菜 (71)  
蛋煎卷 (71)  
蛋丝拌韭菜 (72)  
鸡蛋煎午餐肉 (72)  
清汤鸡蛋饺 (73)  
翡翠鸡蛋 (73)  
熏肉炒蛋 (74)  
云子蛋卷 (74)  
白菜煎鸡蛋 (75)  
咸牛肉煎蛋 (75)  
肉心蛋角 (76)  
蟹黄芙蓉 (76)  
糖醋鸡蛋 (77)  
拌蛋皮海带粉丝 (77)  
虎皮蛋 (78)  
鲍鱼煎鸡蛋 (78)  
蛋丝拌油菜叶 (79)  
鸡茸蚕豆 (79)  
蛋白熘口蘑 (80)  
炒三色蛋 (80)  
炒蛋翅 (80)  
炒木须黄瓜 (81)  
糖酱煎蛋 (81)  
白菜鸡蛋卷 (82)  
皮蛋拌酱芽姜 (82)  
拌小萝卜鸡蛋 (83)  
酥黄菜 (83)  
百花蛋卷 (83)  
土豆炒鸡蛋 (84)  
鲜蛋炒鱼肚 (84)  
蛋黄菠菜 (85)  
火腿猪肉丝煎鸡蛋 (85)  
干贝炒蛋 (86)  
鲜虾仁蒸蛋 (86)  
鸡蛋酿苹果 (87)



## 六、豆 品 类

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 油豆腐萝卜丝 (88) | 白萝卜豆腐脑 (91) |
| 绿豆粥 (88)    | 什锦豆腐 (91)   |
| 干烧豆腐丸子 (89) | 肉丝拌豆腐皮 (92) |
| 白糖豆浆 (89)   | 三鲜豆腐 (93)   |
| 琵琶豆腐 (90)   | 蘑菇炖豆腐 (93)  |
| 软烧豆腐 (90)   | 豆腐皮粥 (94)   |
| 鸡蛋豆腐 (91)   |             |

## 七、蔬 果 类

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 糖醋莴笋 (95)    | 莲子福圆汤 (102)   |
| 水晶西红柿 (95)   | 甘蔗生姜汁 (102)   |
| 凉拌茄泥 (96)    | 糯米椰子粥 (102)   |
| 炒三片 (96)     | 葵花红枣汤 (103)   |
| 海米炆芹菜 (96)   | 红糖山楂香附汁 (103) |
| 肉酱淋川烫菜 (97)  | 佛手姜汤 (103)    |
| 肉丝蒜苗 (98)    | 山楂酸梅汤 (104)   |
| 二冬烧油菜 (98)   | 虎皮核桃 (104)    |
| 锅巴三鲜 (98)    | 糖醋红丁 (105)    |
| 姜汁黄瓜 (99)    | 鲜菇肉丸汤 (105)   |
| 素炒三鲜 (99)    | 金针三丝 (105)    |
| 胡萝卜炒猪肝 (100) | 面筋烧青豆 (106)   |
| 草泽明菜 (100)   | 红枣炖兔肉 (106)   |
| 西红柿炒鸡蛋 (101) | 核桃山药羹 (107)   |
| 炆腐竹 (101)    | 瑶柱鲜芦笋 (107)   |