

营养保健食谱



2



产妇月子菜

黄春生 编著



广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

产妇月子菜/黄春生编著. —广州: 广东经济出版社, 2003.8

(营养保健食谱)

ISBN 7-80677-493-9

I. 产… II. 黄… III. 产妇 — 菜谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第052574号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	3
版次	2003年8月第1版
印次	2003年8月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-493-9/TS·52
定价	全套(1-10册) 定价158.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

• 版权所有 翻印必究 •

营 养 保 健 食 谱

产 妇 月 子 菜

黄春生 著



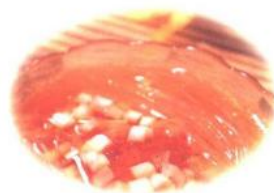
广东经济出版社

前 言

经过长时间紧张激烈的分娩，产妇会消耗体力和气血，各器官都很疲劳，血液变稀，身体内各种营养和激素大量消耗，身体变得异常虚弱，常出现头晕乏力、腰酸腿痛、四肢乏力、心悸心慌、苔薄舌淡、脉细弱等气血虚弱、肾气不足的症状，故有“产后百节空虚”的说法，加上母乳喂养，使产妇气血更虚弱。因此产妇应保证足够的营养，只要食欲好，多吃些含脂肪成分多的食物都没关系，如丰乳、通乳的鲫鱼，养颜活筋的猪肺、乌鸡，促进乳汁分泌的木瓜等。产妇在产后比在妊娠后期更需要营养，这不仅是为了母体本身的恢复，同时也是为了储备精力，促进母乳分泌以更好哺育婴儿。

本书根据分娩过程、修复产程中的损伤、子宫复旧、分泌乳汁以及“产后忌寒”和“产后三高”等特点编写制作了本书，希望能给广大产妇提供有益的参考，并对婴儿生长发育、增强婴儿的免疫功能等起到积极有效的作用。

目 录



芙蓉鲫鱼.....	5	当归羊肉羹.....	39
五圆炖鸡.....	7	参归黑凤汤.....	41
猪尾杜仲汤.....	9	芥菜煮莲藕.....	43
黄花菜肉饼.....	11	豆豉酱猪心.....	45
花生木瓜煲鸡脚.....	13	云耳蒸桂鱼.....	47
奶汤猪肚.....	15	蒜苗牛心顶.....	49
大枣煮猪脚.....	17	白灼猪腰花.....	51
冬菇蒸鹌鹑.....	19	红杞墨鱼汤.....	53
黄焖鲶鱼球.....	21	蚧皇鱼翅.....	55
木瓜煮泥鳅.....	23	胡椒大骨炖猪脑.....	57
黑芝麻炖鸡.....	25	生鱼益母汤.....	59
牛肉清圆汤.....	27	香菇炖乳鸽.....	61
桃仁藕汁瘦肉汤.....	29	碧绿炒田鸡.....	63
血旺煮酸菜.....	31	北芪煲塘虱.....	65
味香炒章鱼.....	33	蚝汁扣海参.....	67
炆炒丝瓜片.....	35	蚝皇爆鳝球.....	69
湘莲苡仁炖大骨.....	37	雪耳香梨煲鸭肾.....	71



芙蓉鲫鱼

原材料



鲫鱼1条、鸡蛋3个、火腿10克、生姜5克、香菜5克。

制作过程



① 鲫鱼杀洗干净(去净血水)、鸡蛋去黄留白打散、火腿切成米、生姜去皮切片、香菜洗净。

调味料



花生油5克、盐6克、味精2克、胡椒粉1克。



② 杀好的鲫鱼摆入鱼碟内、鸡蛋白加少许清汤、调入盐、味精打匀、倒入鱼面、摆上生姜片。

操作要点



杀鱼时要注意不要划破鱼胆、蒸鱼时火不宜大。



③ 蒸笼烧开水、把鱼摆入、用小火蒸8分钟、去掉生姜、撒上胡椒粉、火腿米、淋入熟油、摆上香菜即成。

营养 & 功效

此菜色泽洁白细嫩，而且营养丰富，能使哺乳期的乳腺通畅，是促进乳汁分泌的佳品。



五圆炖鸡

原材料



土鸡（杀好的）800克、红枣10克、桂圆肉10克、枸杞3克、荔枝肉10克、莲子10克、生姜10克、葱10克。

制作过程



① 鸡洗净内脏砍成块、红枣、枸杞洗净、莲子泡透、生姜去皮切片、葱洗净捆成把。

调味料



盐5克、白糖5克、红糖35克、绍酒10克、胡椒粉少许。



② 锅内加水，待水开时放入土鸡，用中火煮尽鸡内血水，捞起摆入炖盅内。

操作要点



炖鸡的中途不能加水，口味的甜度可随个人而定。



③ 然后把红枣、桂圆肉、枸杞、荔枝肉、莲子摆入碗内，调入盐、白糖、红糖、绍酒、胡椒粉，加入葱把，注入清水，加盖，入蒸柜蒸约2小时后去掉葱把即可食用。

营养·功效

此鸡软烂、多食不腻，五圆鸡的配料对体质虚弱及产后出血的产妇恢复体质有较好的功效。



猪尾杜仲汤

原材料



猪尾1条、梅肉150克、杜仲10克、北芪5克、党参5克、枸杞5克、生姜10克、葱10克。

制作过程



① 猪尾烧净毛砍成段、梅肉切成块，杜仲、北芪、党参、枸杞洗净、生姜去皮切片、葱捆成把。

调味料



清汤适量、盐8克、味精2克、绍酒5克、胡椒粉少许、花生油5克



② 烧锅下油，放入姜片炆香锅，投入猪尾、绍酒炒片刻，注入清水，煮去其中异味，倒出待用。

操作要点



烧猪尾毛时要烧透，同时要注意药材的搭配。



③ 将砂煲置于火上，加入猪尾、梅肉、杜仲、北芪、党参、枸杞，加入清汤、葱把，用小火煲1小时，去掉葱把，调入盐、味精、胡椒粉，再煲20分钟即可。

营养&功效

猪尾具有补尾龙骨的功用，而杜仲有健筋骨、补腰肾的功效。产妇食之，能促使因生产而扩大的盆腔收缩、恢复。



黄花蒸肉饼

原材料



干黄花菜（泡透）10克、瘦肉250克、枸杞5克、生姜5克、香菜5克。

制作过程



① 泡好的黄花菜洗净，切成粒，瘦肉去筋、用刀砍成泥，枸杞泡透，生姜去皮切成米，香菜洗净切成粒。

调味料



花生油10克、盐5克、味精2克、白糖1克、湿生粉适中、麻油1克。



② 在碗中加入瘦肉泥、枸杞、生姜米，调入盐、味精、白糖、湿生粉调成馅，做成肉饼，摆入碟内，上面撒上黄花菜。

操作要点



肉泥要打透，才会爽滑，蒸时宜用大火



③ 上蒸笼用大火蒸9分钟拿出，撒入香菜粒，淋入麻油即可。

营养 功效

此菜养血益肝，可治头晕、心悸、乳汁分泌不足等症。此菜乃民间验方，对产妇恶露不尽有较好的功用，是补肾养血的上品。



花生木瓜煲鸡脚

原材料



凤爪 300 克、花生米 30 克、木瓜 1 个、生姜 10 克、红枣 10 克。

制作过程



① 凤爪砍去尖爪，花生米泡透，木瓜去皮去籽切块，生姜去皮切片，红枣泡透。

调味料



清汤适量、盐 6 克、味精 2 克、白糖 1 克、胡椒粉少许、绍酒 2 克、熟鸡油 1 克



② 烧锅加水，待水开时投入凤爪，煮去其中血水，捞起冲净待用。

操作要点



凤爪与木瓜不能同时煲，否则木瓜易烂，会影响质量。



③ 在瓦煲内加入凤爪、花生米、红枣、生姜、绍酒，注入清汤，加盖，用小火煲 40 分钟后，加入木瓜块，调入盐、味精、白糖、胡椒粉、熟鸡油，再煲 15 分钟即可食用。

营养功效

此菜味鲜美、营养丰富，能促进乳汁分泌，且对产后血亏、体弱、消瘦等症有较好的功效，有利产妇身体迅速康复。



奶汤猪肚

原材料



猪肚一个、鲍鱼菇 30 克、黄豆 30 克、生姜 5 克、葱 5 克、枸杞 5 克。

制作过程



① 猪肚洗净切成片，鲍鱼菇切片，黄豆、枸杞泡透，生姜去皮切丝，葱捆成把。

调味料



清汤适量、盐 5 克、味精 2 克、胡椒粉少许、绍酒 5 克、熟鸡油 5 克。



② 锅内加水，待水开时投入猪肚片、黄豆，用中火煮去异味，倒出冲洗干净。

操作要点



猪肚要新鲜，在炖之前猪肚要用盐、面粉一起，用手多抓洗数次，才会干净。



③ 另烧锅下鸡油，放入姜丝、猪肚片、黄豆炆香，攒入绍酒，注入清汤、葱捆，用中火炖至汤白，调入盐、味精、白糖、胡椒粉、枸杞，再炖 10 分钟至猪肚烂，去掉葱捆，即可食用。

营养与功效

此菜色泽乳白、营养丰富，是补脾胃的佳品，产妇食用能增加食欲，促进乳汁的分泌。