

家庭营养菜谱

# 坐月子食谱



延边人民出版社

家庭营养食谱

# 坐月子食谱

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  
坐月子食谱**

---

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)**



瑶柱炖田鸡

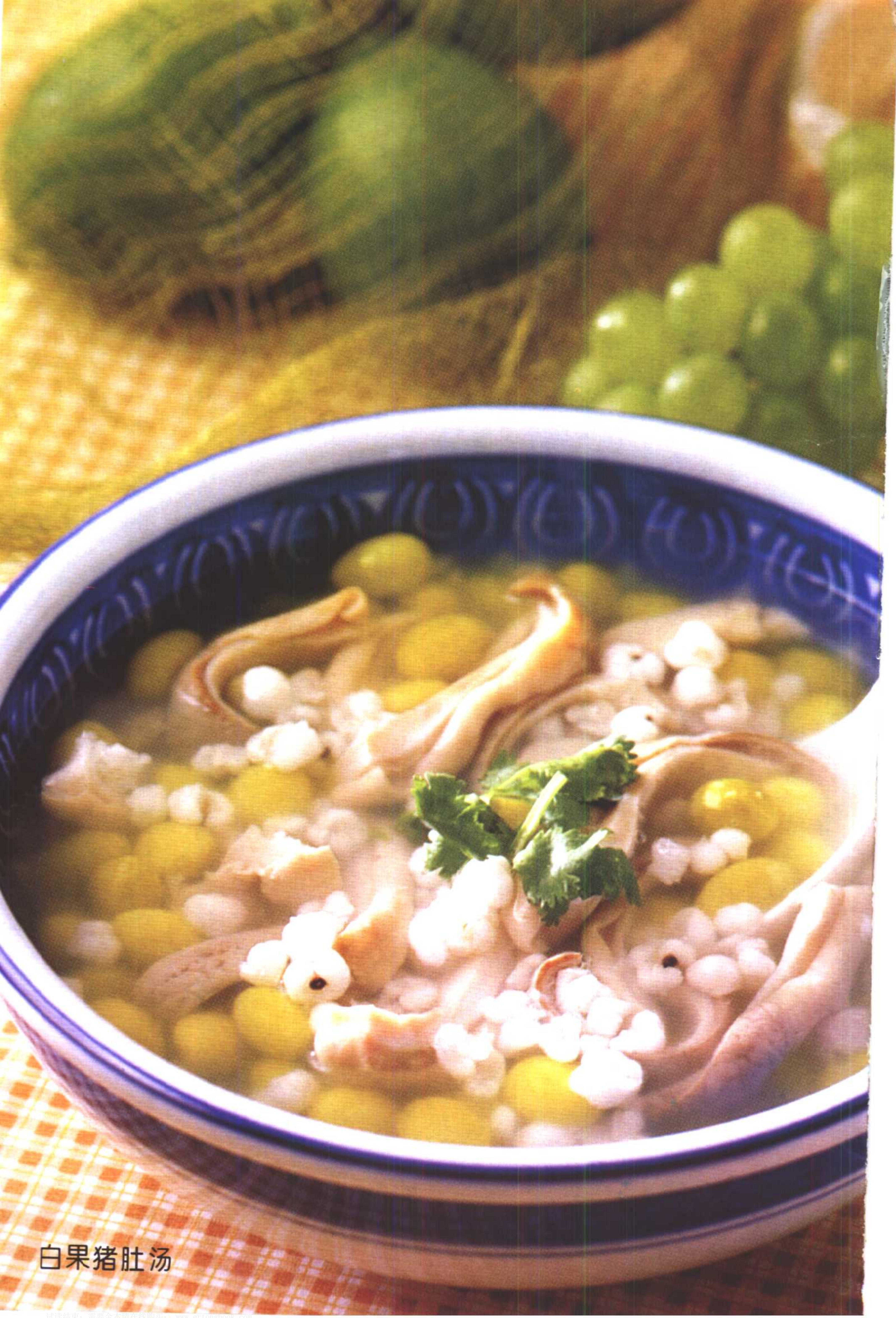


八宝豆腐



炒青蟹





白果猪肚汤



百合炒肉



菜心焖排骨



葱爆猪肉



煎香茜饺



蛋皮牛肉卷



豆沙粉卷

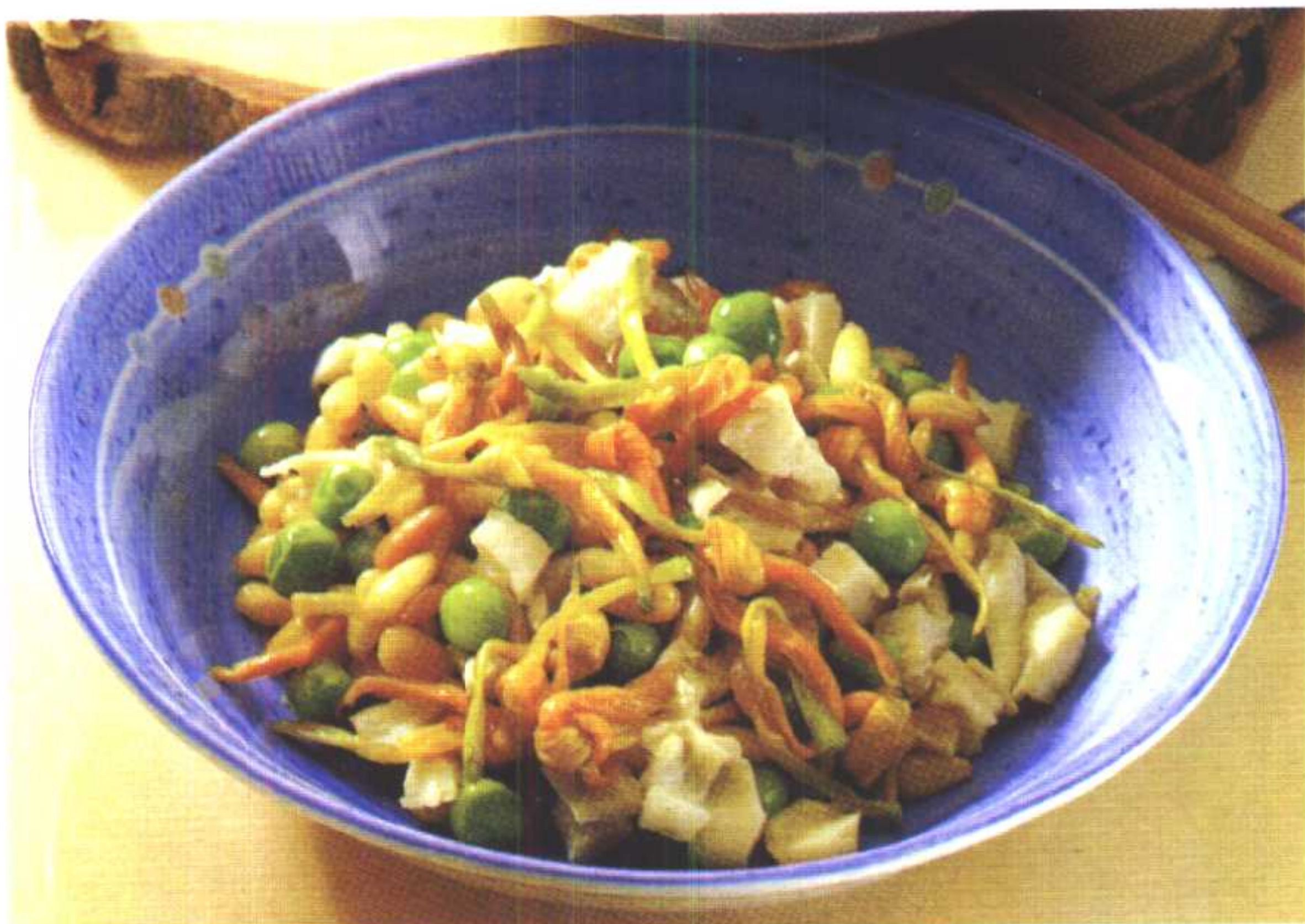


番茄豆腐汤





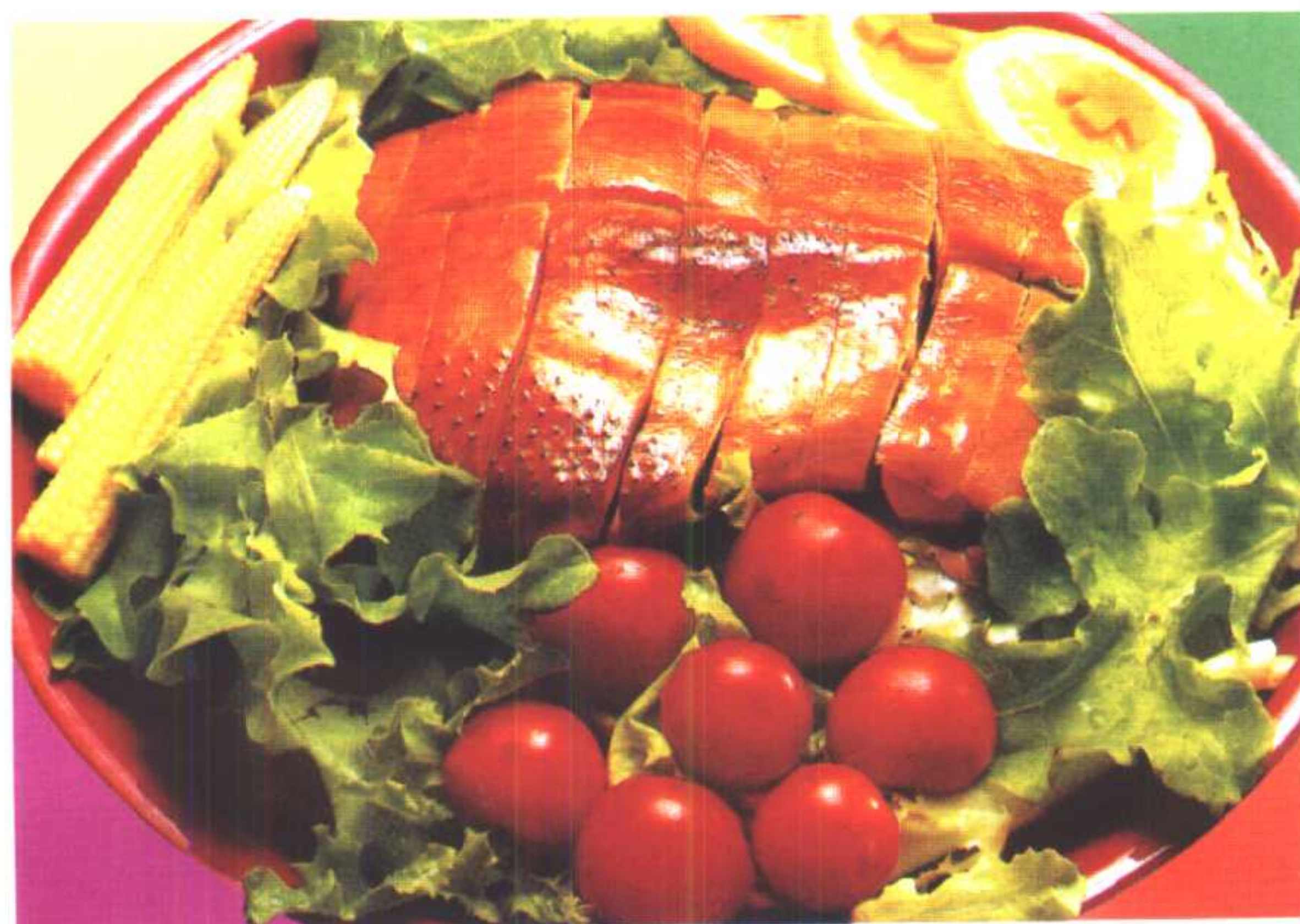
玫瑰鲜虾饺



富贵金针



干贝芥兰



干烹子鸡



葱烧鲫鱼



花枝水饺



归姜羊肉



# 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、健康食谱

### (一) 鸡 鸭 类

月母鸡(1)  
栗子黄焖鸡(2)  
芪归炖鸡汤(2)  
清炖鸡参汤(3)  
乌鸡白凤汤(4)  
清汤(5)

龙眼贵妃翅(5)  
雌鸡粥(6)  
珍珠三鲜(7)  
菠萝烧鸭肉(8)  
姜爆鸭丝(8)

### (二) 鱼 虾 类

红烧甲鱼(9)  
龟肉汤(10)  
团鱼汤(11)  
奶油鲫鱼(12)  
鲫鱼豆腐汤(13)  
黄鱼参羹(13)

鲜滑鱼片粥(14)  
荸荠鱼卷(15)  
糟鱼肉圆汤(15)  
虾仁芙蓉蛋(16)  
银耳乌龙汤(17)

### (三) 猪肉类

元宝肉(18)  
松花猪肉(19)  
锅粑肉片(20)  
鱼香肝片(20)  
酱烤猪肝(21)  
淡菜腰花(22)  
腰花木耳汤(23)

三片汤(23)  
三丝汤(24)  
红烧蹄膀(清炖蹄膀)(25)  
清炖猪肚汤(26)  
莲子肚片汤(26)  
大排蘑菇汤(27)

### (四) 牛羊类

炸牛里脊(28)  
烧牛蹄筋(29)  
牛肉粥(29)

羊肉烧鱼(30)  
羊肝排叉(31)  
海参羊肉汤(32)

### (五) 蛋品类

肉末蒸蛋(33)  
皮蛋瘦肉粥(33)

鸡蛋黄花汤(34)  
蛋奶炖布丁(35)

### (六) 豆制品类

什锦豆腐(36)  
三鲜豆腐(37)  
鸡蛋豆腐(38)

绿豆粥(38)  
白糖豆浆(39)

**(七) 果 蔬 类**

- |            |           |
|------------|-----------|
| 牛奶梨片粥(40)  | 西米莲心汤(47) |
| 苹果煎蛋饼(40)  | 冰糖莲子(48)  |
| 鲜蘑蛋白(41)   | 枣莲三宝粥(48) |
| 雪花扁豆(42)   | 核桃茶(49)   |
| 山楂鸳鸯酪(43)  | 藕粥(50)    |
| 豆沙香蕉(43)   | 芝麻糊(50)   |
| 冰糖银耳汤(44)  | 油焖茭白(51)  |
| 桔酪银耳羹(45)  | 小枣高粱粥(52) |
| 银耳香菇枣汤(46) | 八宝粥(52)   |
| 富贵长生粥(46)  |           |

**(八) 谷 物 类**

- |           |            |
|-----------|------------|
| 牛奶焖饭(54)  | 清炖鸡块汤面(56) |
| 牛奶麦片粥(54) | 香麻莲茸枣(57)  |
| 鲜桔西米露(55) | 蜜汁糯米藕(58)  |
| 鸡蛋粥(56)   | 鸡丝馄饨(59)   |

**二、开 胃 食 谱**

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 番茄鸡片(60)    | 牛奶炖子鸡(64) |
| 番茄牛肉(61)    | 牛肉枸杞汤(65) |
| 番茄酿肉(61)    | 姜桔椒鱼汤(65) |
| 羊肉炖当归(62)   | 陈皮牛肉(66)  |
| 参芪武昌鱼(62)   | 山药炖鸽(67)  |
| 莲子炖猪肚(63)   | 枣核肉(67)   |
| 莲米薏仁炖猪骨(64) | 杞枣鸡蛋(68)  |

桔皮粥(69)  
桔枣饮(69)  
姜糖饮(70)

麦芽山楂饮(70)  
八宝豆腐(71)

### 三、催乳食谱

糟猪蹄(72)  
姜醋煲猪手(73)  
金针烩猪肉(73)  
炖豆腐猪蹄香菇(74)  
鸡蛋蘸芝麻末(75)  
花生猪骨粥(75)  
莴苣粥(76)  
黄鱼羹(76)  
猪肚花生米(77)  
黑芝麻甜酒(78)  
豆腐酒酿汤(78)

猪蹄金针菜汤(79)  
猪脚茭白汤(79)  
猪蹄黄豆汤(80)  
黑芝麻猪蹄汤(81)  
花生鸡爪汤(81)  
葱焖鲫鱼(82)  
鲫鱼炖蛋(82)  
排骨汤(83)  
鲤鱼煮枣汤(84)  
冬瓜皮鲢鱼汤(84)  
鲤鱼丝瓜汤(85)

### 四、药膳

糯米葱粥(86)  
归七山楂饮(86)  
大蒜煎(87)  
独参汤(87)  
当归肉桂粥(87)  
桃仁粳米粥(88)  
人参粥(88)  
人参黄芪粥(89)  
人参大枣红糖汤(89)

茜草猪蹄汤(90)  
山楂香附汁(90)  
三七炖鸡蛋(90)  
三七粥(91)  
香附当归米粥(91)  
茶味黄酒(92)  
桃仁粥(92)  
参芪鸡(93)  
鸡子羹(93)



三七藕蛋羹(93)

黑豆酒(94)

香菜茶(94)

金菊茶(95)

石膏米粥(95)

姜糖液(95)

西瓜汁(96)

姜葱枣汤(96)

益气养血猪蹄汤(96)

杜仲炖腰子(97)

薏米炖鸡(97)

## 五、早餐、宵夜膳食选

地瓜小米粥(99)

米酒蒸鸡蛋(99)

过桥米线(100)

猪皮红枣羹(100)

虾肉馄饨(100)

桂花糖藕(101)

猪油夹沙八宝饭(101)

虾仁葱油鸡汤面(102)

蛋麦糊(102)

全能营养可口乳(102)

熟地牛骨汤(103)

菠菜猪肝汤(103)

党参当归猪腰汤(104)

红枣人参汤(104)

## 六、中、晚餐膳食选

虾仁蛋(105)

白斩鸡(105)

清炖鸽子(106)

鸡丁沙拉(106)

菜苔腊肉(106)

熏鱼(107)

炸牛排(107)

糖醋排骨(108)

奶汤鲫鱼(108)

五香油泼鹌鹑(109)

马铃薯牛肉汤(109)

番茄豆腐鸡蛋汤(110)

## 七、四季食谱选

小米粥(111)

蛋花粥(111)