

经典

厨事轻松跟我做 美食绽放在舌尖

美食生活
博尔乐
BOLER

孕产妇营养餐

范海/编著



看着不累一学就会

- ★让老爸老妈远离老花镜、放大镜，做菜更轻松
- ★让疲劳的你阅读更容易，更简单，轻松享生活



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



厨事轻松跟我做 美食绽放在舌尖

孕产妇营养餐

范海/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

经典孕产妇营养餐 / 范海编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5101-3154-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第311960号



经典孕产妇营养餐

范海 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	10
字 数	150千
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3154-7
定 价	19.90元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515992
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Part 1

孕早期营养美食

什锦沙拉·····	002	土豆炖牛肉·····	013
香油菠菜·····	002	锅塌羊肉·····	013
脆皮萝卜丸·····	003	酱爆羊肉丁·····	014
清炒莴苣丝·····	003	鲜蔬烩鸡丁·····	014
素炒三鲜·····	004	生煎鸡翅·····	015
黄花菜炒木耳·····	004	软炸鸡·····	015
芥蓝烧什菌·····	005	嫩香鱼蛋饼·····	016
蜜汁杏鲍菇·····	005	清蒸黄花鱼·····	016
栗子冬菇·····	006	番茄鱼条·····	017
糖醋面筋丝·····	006	家常烧带鱼·····	017
金银豆腐·····	007	芦笋虾仁·····	018
菠萝豆腐·····	007	香葱软炸虾·····	018
红糖水煮蛋·····	008	豌豆虾仁·····	019
茭白炒鸡蛋·····	008	双耳烧海参·····	019
芝麻豆腐丸子·····	009	石锅海参·····	020
香煎藕饼·····	009	番茄豆腐羹·····	020
秘制红烧肉·····	010	熬炖萝卜·····	021
清炖狮子头·····	010	豌豆苗银耳汤·····	021
糖醋排骨·····	011	四丝汤·····	022
红烧排骨·····	011	黄豆芽蘑菇汤·····	022
清蒸豆腐饼·····	012	芦笋口蘑汤·····	023
干煎牛排·····	012	党参腰花汤·····	023

目录

红汤牛肉·····	024	土豆丝筋饼·····	027
杜仲鸡汤·····	024	芹菜叶饼·····	028
酸菜鲫鱼汤·····	025	家常馅饼·····	028
骨碎补粥·····	025	如意糯米煎·····	029
草莓绿豆粥·····	026	香煎糯米糕·····	029
松子核桃粥·····	026	银百炖香蕉·····	030
葱香鸡蛋软饼·····	027	芝麻糊·····	030



Part 2

孕中期营养美食

开胃香椿·····	032	海带炒肉·····	041
烫干丝·····	032	煎里脊肉·····	042
五彩蔬菜沙拉·····	033	炸芝麻里脊·····	042
黑豆沙拉·····	033	青菜红烧肉·····	043
西芹双耳·····	034	红烧狮子头·····	043
凉拌豆腐·····	034	豆豉蒸排骨·····	044
蛤蜊小白菜·····	035	小米蒸排骨·····	044
海米烧菜花·····	035	豆芽炒猪肝·····	045
山珍炒黄花菜·····	036	口蘑猪心煲·····	045
香菇炒荸荠·····	036	黄花菜炒牛肉·····	046
西葫芦炒蘑菇·····	037	萝卜炖羊肉·····	046
雪菜竹笋·····	037	嫩炒鸡丁·····	047
五彩烩豆腐·····	038	松子鸡·····	047
奶汁豆腐·····	038	三杯鸡·····	048
豆芽炒豆腐皮·····	039	珍珠酥皮鸡·····	048
芦笋蛋饼·····	039	白菜炒鸭片·····	049
糖醋蛋·····	040	焦炸乳鸽·····	049
特色黄金蛋·····	040	八宝鱼头·····	050
桂花豆腐·····	041	红烧肚档·····	050

茄汁罗非鱼·····	051	笋干老鸭煲·····	059
蛋松鲈鱼块·····	051	黄颡鱼豆腐汤·····	059
芝麻沙丁鱼·····	052	鲫鱼姜仁汤·····	060
炒赛蟹·····	052	福州鱼丸汤·····	060
软煎鲑鱼·····	053	豆腐煲黄鱼·····	061
虾仁炒豆腐·····	053	银鱼苋菜汤·····	061
滑蛋虾仁·····	054	萝卜珍珠贝汤·····	062
蛋清蘑菇汤·····	054	燕麦紫米粥·····	062
荷兰豆煮玉米·····	055	板栗核桃粥·····	063
龙须猪肉汤·····	055	什锦甜粥·····	063
丝瓜豆腐汤·····	056	山药蛋黄粥·····	064
枸杞猪肝汤·····	056	鸡肝小米粥·····	064
南瓜牛腩汤·····	057	红薯豆沙饼·····	065
西湖牛肉羹·····	057	拔丝葡萄·····	065
牛骨莲枣汤·····	058	红豆养生豆奶·····	066
萝卜羊肉汤·····	058	香蕉栗子豆浆·····	066



Part 3

孕晚期营养美食

香蕉土豆泥·····	068	黄金三宝·····	073
牛蒡萝卜片·····	068	田园小炒·····	073
白菜魔芋沙拉·····	069	胡萝卜烧蘑菇·····	074
冬笋拌荷兰豆·····	069	香菇白菜冬笋·····	074
猪肝拌黄瓜·····	070		
水晶鸭方·····	070		
酥炸番茄·····	071		
扒鲜芦笋·····	071		
蚕豆玉米笋·····	072		
海米冬瓜·····	072		



目录



香菇炒松仁·····	075	胡萝卜兔丁·····	086
米粉蒸南瓜·····	075	脆皮鸡片·····	087
香椿豆腐·····	076	玉骨鸡脯·····	087
浇汁豆腐排·····	076	烤鸡翅·····	088
豆腐煲·····	077	山杞煲乌鸡·····	088
素三丝·····	077	熟炒烤鸭片·····	089
裙带菜炖豆腐·····	078	白炒鱼片·····	089
春笋蛋丁·····	078	玉米鱼粒·····	090
胡萝卜煎蛋·····	079	鸡汁玉翠鱼丸·····	090
桂花素鱼翅·····	079	茄汁鲢鱼·····	091
虾皮鸡蛋·····	080	冬菜蒸鳕鱼·····	091
什锦烤鲜蛋·····	080	黄豆酥蒸鳕鱼·····	092
糖醋韭菜煎蛋·····	081	虾仁豆腐·····	092
肉片春笋·····	081	翡翠虾仁·····	093
金蒜五花肉·····	082	海参烧木耳·····	093
焦熘里脊·····	082	红苋绿豆汤·····	094
蒜薹腊肉·····	083	罗汉斋·····	094
玉米炒蛋·····	083	炖三珍·····	095
生炒牛肉丝·····	084	素罗宋汤·····	095
酥炸牛肉·····	084	玉米排骨汤·····	096
松仁牛柳·····	085	排骨炖冬瓜·····	096
滑炒羊肉·····	085	栗子炖羊肉·····	097
牙签羊肉·····	086	萝卜炖鸭块·····	097
		赤豆炖嫩鸭·····	098
		海带煲草鱼·····	098
		鱼丸三菜汤·····	099
		牛奶花蛤汤·····	099
		大煮干丝·····	100
		枸杞海参汤·····	100

什锦果汁饭·····	101	三豆粥·····	104
牛肉米粉·····	101	猪肾粥·····	104
山药番茄粥·····	102	鲤鱼白菜粥·····	105
芹菜草莓粥·····	102	蛋卷·····	105
大枣阿胶粥·····	103	鸡汁玉米羹·····	106
赤豆山药粥·····	103	胡萝卜苹果冻·····	106



Part 4

月子及哺乳期营养美食

瓜皮炒山药·····	108	黄芪炖鸡汤·····	118
西芹炒草菇·····	108	芪归炖鸡汤·····	118
鸡蛋羹·····	109	乌鸡白凤汤·····	119
香菇盒·····	109	炖鳗鱼·····	119
白灼猪腰·····	110	炖甲鱼·····	120
猪蹄炖黄花菜·····	110	干贝玉米羹·····	120
麻油炒腰子·····	111	紫苋菜粥·····	121
炒鸭肝·····	111	黄芪红糖粥·····	121
鱼片蒸蛋·····	112	红豆汤·····	122
鲫鱼炖鸡蛋·····	112	红枣山药南瓜·····	122
核桃仁莲藕煲·····	113	花生蜜枣·····	123
黄栗猪蹄汤·····	113	山楂红糖饮·····	123
猪蹄通草汤·····	114		
羊排粉丝汤·····	114		
山药炖羊肉·····	115		
当归姜羊肉煲·····	115		
滋补羊肉汤·····	116		
番茄烧牛尾·····	116		
人参炖鸡·····	117		
月母鸡·····	117		



目录

萝卜泥拌鱼干·····	124	海鲜爆甜豆·····	138
芝麻拌菠菜·····	124	干贝炒蛋·····	139
蜜萝卜·····	125	蛋烙生蚝·····	139
什锦豆芽·····	125	姜葱炒蛤蜊·····	140
卤虎皮豆腐·····	126	肉末海参·····	140
脆炒双花·····	126	青木瓜肋排汤·····	141
脆皮冬瓜·····	127	猪蹄煮豆腐·····	141
西芹百合·····	127	银黄炖乳鸽·····	142
口蘑烧冬瓜·····	128	鲫鱼汤丸子·····	142
蚝油豆豉苦瓜·····	128	圆白菜煲鲤鱼·····	143
蘑菇豌豆·····	129	酸汤鱼·····	143
山楂炒绿豆芽·····	129	牛蒡黑鱼汤·····	144
笋尖焖豆腐·····	130	花生黑鱼汤·····	144
黄金山药条·····	130	蚬儿羹·····	145
肉松炒芹菜·····	131	豆腐虾仁汤·····	145
走油猪蹄·····	131	豆腐炖蛤蜊·····	146
菠萝牛肉·····	132	双耳牡蛎汤·····	146
牛蒡炒牛肉·····	132	番茄墨鱼汤·····	147
青瓜牛肚丝·····	133	海马羊肉煲·····	147
红焖羊排·····	133	乌发豆粥·····	148
山楂鸡片·····	134	高粱胡萝卜粥·····	148
卤鸡腿肉·····	134	香菇养生粥·····	149
桂圆仔鸡·····	135	南瓜木耳粥·····	149
翡翠鹅肉卷·····	135	南瓜山药粥·····	150
橙汁鱼片·····	136	南瓜菠菜粥·····	150
烤沙丁鱼·····	136	鸡肉粥·····	151
青豆带鱼·····	137	豆米饭团·····	151
软炸虾仁·····	137	桂圆鸡蛋汤·····	152
蚕豆炒虾仁·····	138	山楂橘子羹·····	152



Part 1

孕 早 期

营养美食



什锦沙拉



主料 土豆200克，胡萝卜、黄瓜、火腿各25克，鸡蛋1个(约60克)。

调料 沙拉酱、精盐、白糖、胡椒粉各适量。

做法

1. 胡萝卜洗净切丁；黄瓜洗净切丁，加精盐腌制10分钟；火腿切丁；鸡蛋煮熟，蛋白切丁，蛋黄压碎；土豆洗净，煮熟后捞出，压成泥。

2. 将土豆泥拌入胡萝卜丁、黄瓜丁及蛋白丁，加入沙拉酱、胡椒粉、白糖和精盐拌匀，撒上碎蛋黄即成。

做法支招

胡椒粉一定要少放，也可不放。

香油菠菜



主料 菠菜300克。

调料 精盐、香油各适量。

做法

1. 菠菜洗净，切段，放入沸水锅焯熟，捞出沥水。

2. 将菠菜段放入大碗中，加入香油、精盐，拌匀装盘即成。

营养小典

此餐滋阴润燥，补充叶酸。

主料  青萝卜、馒头各150克，鸡蛋1个(约60克)。

调料  葱姜末、精盐、味精、淀粉、食用油各适量。

做法 

- 1.青萝卜切细丝，馒头搓碎，加鸡蛋液、葱姜末、精盐、味精、淀粉调成馅料，再团成萝卜丸子。
- 2.锅中倒油烧热，放入萝卜丸子，小火炸至金黄色，捞出沥油，待锅内油温升至七成热，再放入萝卜丸子复炸至酥脆，捞出沥油即可。

脆皮萝卜丸



此餐健脾益气，健胃消食。

营养
小典

主料  茼蒿300克。

调料  精盐、味精、食用油各适量。

做法 

- 1.茼蒿去掉皮和叶后洗净，切成细丝。
- 2.锅内倒油烧热，倒入茼蒿丝，大火快炒片刻，加精盐、味精调味，炒匀即可。

清炒茼蒿丝



茼蒿不要炒得过久，否则会影响脆嫩的口感。

选购
支招



素炒三鲜



主料 竹笋250克，雪菜100克，水发香菇50克。

调料 精盐、味精、食用油各适量。

做法

1. 竹笋切成丝，放入沸水锅里烫一烫，捞出沥水；水发香菇去蒂，洗净，切丝；雪菜洗净，切末。

2. 锅中倒油烧热，放入竹笋丝、香菇丝煸炒片刻，加适量水，大火煮开，转用小火焖煮3~5分钟，加入雪菜末，翻炒5分钟，加精盐、味精调味即可。

做法支招

水发香菇要在流动的水里清洗干净，以免残留泥沙。

黄花菜炒木耳



主料 干黄花菜50克，木耳25克。

调料 葱花、精盐、味精、水淀粉、素高汤、食用油各适量。

做法

1. 干黄花菜用温水泡发，洗净；木耳放入温水中泡发，去根蒂，洗净，撕成小朵。

2. 锅中倒油烧热，投入葱花煸香，放入木耳、黄花菜煸炒，加素高汤、精盐、味精煸炒至木耳、黄花菜熟透入味，用水淀粉勾芡即成。

营养小典

黄花菜含有丰富的蛋白质、维生素C、胡萝卜素、氨基酸等人体所必需的营养，其所含的胡萝卜素比番茄还多。

- 主料**  芥蓝、鸡腿菇各150克。
- 调料**  葱花、姜丝、精盐、味精、白糖、水淀粉、食用油各适量。

做法

1. 芥蓝洗净，切段，再对剖成两半，放入沸水中焯烫片刻，捞出冲凉，沥干水；将鸡腿菇择洗干净，切成片，放入沸水中焯烫片刻，捞出。
2. 炒锅点火，加油烧热，放入葱花、姜丝炒香，加入芥蓝段、鸡腿菇片、精盐、味精、白糖翻炒均匀，用水淀粉勾芡即成。

芥蓝烧什菌



此餐益脾胃，清心安神。

营养
小典

- 主料**  杏鲍菇300克。
- 调料**  薄荷叶、精盐、白糖、酱油、料酒、香油各适量。

做法

1. 杏鲍菇洗净，切厚片，剖花刀。
2. 白糖、料酒、香油、酱油、精盐混合拌匀成调味酱汁。
3. 将杏鲍菇片码放在平底锅中，均匀淋上酱汁，腌渍15分钟，开小火煎至杏鲍菇熟，酱汁收干，盛盘，点缀薄荷叶即可。

蜜汁杏鲍菇



选购杏鲍菇要看菌盖，直径以3厘米左右为佳，这样的杏鲍菇口感最好。

选购
支招



栗子冬菇



主料 去皮熟栗子肉、冬菇各200克。

调料 葱段、蒜片、酱油、味精、白糖、水淀粉、食用油各适量。

做法

1. 冬菇洗净，去蒂。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入葱段、蒜片炒香，倒入熟栗子肉、冬菇翻炒片刻，加酱油、白糖和少许水，大火烧沸，放入味精，用水淀粉勾芡即可。

做法支招

如果是买带壳的生栗子，可以先用小刀在栗子壳尖端划一十字刀口，再入锅煮熟，这样出锅后很容易去皮。

糖醋面筋丝



主料 面筋200克，豆芽100克。

调料 葱姜末、精盐、醋、白糖、酱油、料酒、香油、食用油各适量。

做法

1. 面筋切丝；豆芽择洗干净，入沸水锅焯烫后捞出。
2. 炒锅倒油烧热，放入面筋丝炸至硬脆呈金黄色，捞出沥油。
3. 锅留底油烧热，放葱姜末爆香，加面筋丝、豆芽、酱油、料酒、醋、白糖、精盐和适量水翻炒均匀，淋香油即可。

营养小典

此餐健脾开胃，增强食欲。

主料  豆腐、油豆腐各150克，草菇50克。

调料  精盐、味精、酱油、白糖、水淀粉各适量。

做法 

1. 豆腐、油豆腐均切块；草菇洗净，切丁。
2. 锅中加水烧沸，加入豆腐块、油豆腐块、草菇丁、酱油、白糖，中火煮10分钟，加精盐、味精调味，用水淀粉勾芡即成。

金银豆腐



此餐补钙壮骨，可促进胎宝宝发育。

营养
小典

主料  豆腐300克，菠萝100克。

调料  葱段、姜末、精盐、味精、醋、番茄酱、白糖、淀粉、食用油各适量。

做法 

1. 豆腐洗净，入沸水锅焯烫后捞出，切块；菠萝去皮，切丁。
2. 豆腐块蘸匀淀粉，放入热油锅炸至金黄色，捞出。
3. 净锅倒油烧热，放入葱段、姜末炸香，倒入番茄酱熬出红油，加入精盐、白糖、味精、醋、少许水烧沸，放入菠萝丁、豆腐块翻炒均匀即成。

菠萝豆腐



此餐开胃健脾，促进消化。

营养
小典



红糖水煮蛋



主料 鸡蛋1个(约60克)。

调料 红糖适量。

做法

- 1.鸡蛋洗净。
- 2.净锅倒水适量，放入红糖、鸡蛋，水沸后煮8分钟，关火，待鸡蛋凉凉，剥皮食蛋，喝红糖水。

营养
小典

此餐补肝养血，健脾安神。

茭白炒鸡蛋



主料 茭白300克，鸡蛋2个(约120克)。

调料 葱花、精盐、食用油各适量。

做法

- 1.茭白去皮洗净，切丝；鸡蛋洗净，打入碗内，加少量盐调匀。
- 2.锅内倒油烧热，倒入鸡蛋液，炒成蛋花，盛出。
- 3.另锅倒油烧热，放入葱花爆香后放入茭白丝翻炒均匀，加入精盐及少许水，翻炒至汤汁收干、茭白熟时倒入炒好的鸡蛋，翻炒均匀即可。

选购
支招

选购鸡蛋时可用手轻摇，无声的是鲜蛋，有水声的是陈蛋。