

保 健 美 食 系 列

坐月子食谱

陈忠良 主编



福建科学技术出版社





保 健 美 食 系 列



ISBN 7-5335-1603-6



9 787533 516031 >

ISBN 7-5335-1603-6/TS · 138

定价: 12.80 元

保 健 美 食 系 列



坐月子食谱

陈忠良 主编

福建科学技术出版社

精致厨艺 佳肴料理

低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学



精致厨艺系列

美味鲜汤	12.80 元
美味羹煲	12.80 元
美味素菜	12.80 元
传统卤味	12.80 元
道地卤味	12.80 元
凉拌开胃菜	12.80 元
流行饮料杯饰	12.80 元
厨艺小窍门	12.80 元

福建科学技术出版社发行科 电话:(0591)7602964

保健美食 科学配方



低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学

保健美食系列

男性养精食谱
男性固气食谱
女性滋补食谱
女性调养食谱
坐月子食谱
婴幼儿食谱
减肥瘦身食谱
养颜润肤食谱
清凉开胃食谱
补益强身药膳
滋养调理药膳
健康花草茶

每种定价12.80元



保 健 美 食 系 列



坐月子食谱

陈忠良 主编

福建科学技术出版社

著作权合同登记号:图字 13-1999-25

原书名:《坐月子食谱》

原出版者:唐代文化事业有限公司

本书中文简体字版权由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

坐月子食谱/陈忠良主编. —福州:福建科学技术出版社, 2000. 4(2001. 1 重印)

(保健美食系列)

ISBN 7-5335-1603-6

I. 坐… II. 陈… III. 产妇-食谱 IV. TS972. 164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 54671 号

书 名 坐月子食谱

保健美食系列

主 编 陈忠良

出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编 350001)

经 销 各地新华书店

制 版 北京利丰雅高长城电分制版中心

印 刷 福建彩色印刷有限公司

开 本 889 毫米×1194 毫米 1/32

印 张 2

版 次 2000 年 4 月第 1 版

印 次 2001 年 1 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-5335-1603-6/TS·138

定 价 12.80 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

目 录

烧酒虾	4	八宝甜粥	34
当归胡子鲶	6	当归猪脚	36
三杯麻油鸡	8	什锦鸡汤	38
清炖虱目鱼	10	当归猪心	40
清炖花鲢鱼	12	四物炖鳖	42
麻油蛋包线面	14	猪肝清汤	44
麻油鸡	16	黑枣炖猪脚	46
当归补血汤加味	18	四物炖河鳗	48
麻油鸡线面	20	鲷鱼四物汤	50
烧酒鸡	22	粉光参炖排骨	52
蒜头鸡肉汤	24	麻油炒素鸡	54
鲈鱼汤	26	四物炖素鸡	56
什锦咸粥	28	素鸡麻油汤	58
黑枣红鲷	30	麻油素菜汤	60
莲子猪肚	32	麻油炒素菜	62

烧酒虾





① 将九节虾用清水洗净备用。



② 把姜切成片状。



③ 用色拉油热锅后, 加入姜片爆香。



④ 加入2瓶米酒于锅内。



⑤ 再加入九节虾及烧酒药材。



⑥ 用强火, 待沸腾后点火燃烧锅内的酒精, 待酒精全部烧完即可。



⑦ 将成品盛入碗内。

材料

九节虾250克

米酒2瓶

姜1条

烧酒药材1包

色拉油1中匙

当归胡子鲶

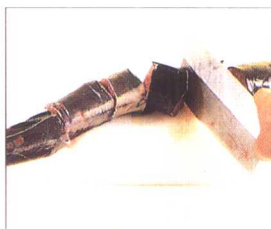


材料

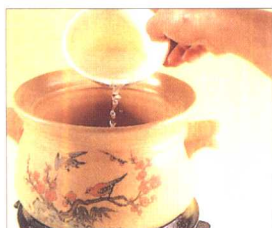
胡子鲶1条
当归药材1贴
米酒半瓶
清水5碗
九层塔适量



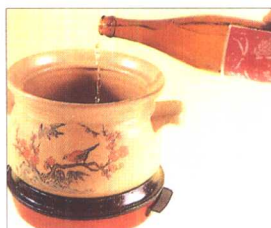
❶ 将胡子鲶去内脏后洗净备用。



❷ 把胡子鲶切成约3厘米厚度待用。



❸ 加入5碗清水于炖锅内。



❹ 再加入半瓶米酒。



❺ 再将当归药材加入炖锅内。



❻ 把切好的胡子鲶加入炖锅内。



❼ 以文火焖煮约1小时即起锅。



❽ 起锅后再加入适量的九层塔于成品上即可。

三杯麻油鸡





① 将鸡肉洗净,切块,姜切片待用。

材料

鸡1只
姜1/2条
黑麻油3中匙
米酒半瓶
盐、味精各适量

② 用3中匙黑麻油热锅后,加入姜爆香。



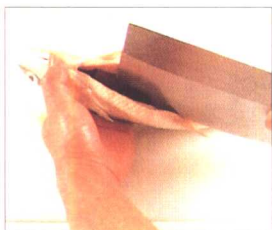
③ 把鸡肉放入锅内炒至熟透。

④ 加入盐、味精、米酒后续炒数下即起锅。

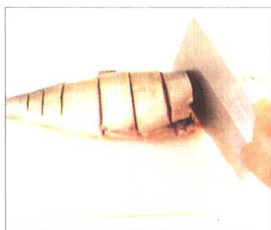


清炖虱目鱼





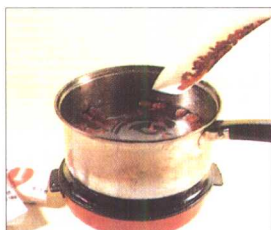
❶ 将虱目鱼去鱼鳞后再去内脏,洗净备用。



❷ 将虱目鱼切成约3厘米厚。



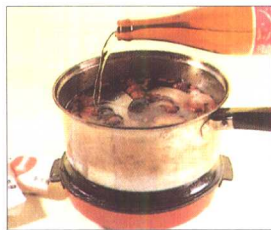
❸ 加入5碗清水于锅内。



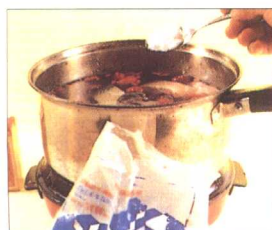
❹ 再加入枸杞及红枣。



❺ 将切好的虱目鱼加入锅内。



❻ 加入香菇、米酒。



❼ 待沸腾后,再加入盐、味精,然后续煮至熟透即起锅。

材料

虱目鱼1条
红枣6粒
枸杞30克
香菇5朵
清水5碗
米酒、盐、味精各适量

清炖花鲈鱼

