

孕产期营养 调理食谱1688

例

孕期+产期+哺乳期

厚文图书 编著

孕妈妈吃什么，怎么吃，哺育出聪明宝宝。

新妈妈吃什么，怎么吃，既瘦身，又健康。



湖南美术出版社

最实用的
家庭美食菜谱
19.90元

孕产期营养 调理食谱1688^例

犀文图书 编著



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产期营养调理食谱1688例 / 犀文图书编著. --长沙 : 湖南美术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5356-4273-8

I. ①孕… II. ①犀… 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(2011)第010687号

孕产期营养调理食谱1688例

出版人：李小山

策划出品：犀文图书

编 著：犀文图书

责任编辑：范 琳

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销：湖南省新华书店

印 刷：深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本：710×1000 1/16

印 张：12

版 次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-4273-8

定 价：19.90元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688转8328

P 前言

reface

想要孕育健康聪明的宝宝，前提是孕妈妈饮食营养的科学、全面、合理，这是因为孕妈妈摄取的营养既要维系自身的营养需求，还要充当营养运输员的责任，因此孕妈妈的担子挺重的。

产后妈妈的营养摄取同样重要，既要满足自身需求，又要哺育宝宝，还要考虑塑身的因素，因此，哺乳期的营养也不可忽视。

本书全方位多角度为孕产妈妈精选了500例营养食谱，有肉、水产、蛋、营养汤、蔬果汁、粥粉面等，品种丰富，每例菜谱附有营养功效和小贴士，孕产妈妈可根据每日所需营养量，精选搭配每一餐的菜肴，吃得舒心美味、营养健康。此外，全书还有孕产期相关的知识，可供孕产妈妈参考。

本书所选菜肴简单易做，材料易得，以图文并茂的编写方式和朴实的语言风格，选取最实用、最简明、最具操作性、最安全的信息点和相关知识，其目的只有一个：让孕产妈妈健康，宝宝可爱聪明。



C 目 录 Contents



PART 1 孕期营养调理食谱

YUN QI TIAO YANG SHI PU

3

汤类

橘汁豆腐盅
香菜鱼汤
牡蛎豆腐汤

4

银杏莲肉炖乌鸡
莲子猪心汤
木瓜排骨汤

5

菠菜生姜鱼头汤
乌鱼丝瓜汤
猪排炖黄豆芽
金针西红柿汤

6

雪花鸡汤
枸杞子莲子汤
南瓜排骨汤

7

红枣鸡蛋汤
山药羊肉汤
枸杞子叶猪肝汤

8

猴头菇炖海参
姜归母鸡羹
平菇羊血汤

9

薏米山药排骨汤
阿胶牛肉汤
木耳菠菜鸡蛋汤

10

当归鲤鱼汤
木耳猪腰汤
冬菇瘦肉汤

11

二红汤
紫菜虾干汤

12

西红柿蛋花汤
牛肉菜花汤
藕片汤

13

海带紫菜瓜片汤
火腿洋葱汤
丝瓜猪蹄汤

14

海带西洋菜生鱼汤
五色紫菜汤
黄花木耳鸡蛋汤

15

菠菜肉丸汤
双菇肉丝汤
雪菜肉丝汤

16

青菜蛋花汤
竹笙鲜菇汤
韭菜肉丝蛋花汤

17

三色鱼头汤
草鱼豆腐汤
核桃茯苓瘦肉汤

18

排骨冬瓜汤
鲫鱼豆腐汤
鸽蛋白菜汤

19

菠菜肉末汤
玉米汁鲫鱼汤
白菜母鸡汤

20

肉类

酸甜枸杞子肉
炸酱排骨

21

黄豆焖鸡翅
栗子烧鸡

22

锦绣蒸蛋
豇豆烧白肉

23

猴头菇黄芪鸡
香芋焖鸭

24

当归蒸鹌鹑
白菜烩牛肉



25

葱油蒸鸭
清蒸红汤鸡翅

26

红松鸡腿
土豆蒸鸡块

27

粉蒸鸡块
竹排糯香鸡翅

28

米粉蒸凤爪
豉汁蒸凤爪
翡翠鹅肉卷

29

圆笼粉蒸鹅
花旗参蒸乳鸽

30

梅干菜蒸五花肉
香菇糯米粉蒸排骨

31

金银蛋饺
金针菇蒸鸡腿

32

蜜枣蒸乌鸡
三菌蒸乌鸡

33

软酥凤爪
粉蒸鸡翅

34

瓜盅粉蒸鸡
粉蒸鸽

35

清蒸排骨
枸杞子蒸猪肝

36

青豆粉蒸肉
白切鸡

37

火夹鸡片
富贵鸡

38

古井醉鸡
石耳炖鸡

39

徽州蒸鸡
西红柿炒鸡蛋

40

水产类

西芹爆墨鱼片
红枣北芪炖鲈鱼

41

菠菜炒鱼肚
红烧鲳鱼

42

清蒸黄花鱼
清蒸武昌鱼

43

秋水芙蓉
冬菜蒸鳊鱼

44

金腿鲫鱼
豆腐焖泥鳅



45

芙蓉鲫鱼
豆腐炖鱼头

46

豉汁蒸鱼头
鲈鱼炖姜丝
白果炒鱼花



47

酒焖全鱼
焖黄鱼
雪里蕻黄鱼

48

炖黄鱼
白汤鲫鱼
炖鳝酥

49

平锅福寿鱼
潮州大鱼丸
太湖银鱼

50

雪花鱼丝羹
五彩鱼片
酥焖鲫鱼

51

清烩鲈鱼片
银鱼稀卤豆花
千岛湖红烧鱼头

52

郊外大鱼头
拆烩鲢鱼头
蒸鳊鱼

53

宋嫂鱼羹
清蒸立鱼
炖奶鲫鱼

54

党参炖黄鳝
酒香焖鱼
红小豆焖鲤鱼

55

水煮鳝鱼
葱草鱼段

56

锅熠银鱼
菠菜生姜鱼头汤
脯酥鱼片

57

砸鱼汤
茄子蒸鱼片

58

翠竹粉蒸鱼
三丝蒸白鳝
大福鱼

59

红焖加吉鱼
花仁鱼排

60

素菜
银丝菠菜
笋焖蕨菜
清蒸豆腐圆

61

如意白菜卷
红袍莲子
葱烧木耳

62

上海青豆腐丸
蒜蓉蒸茄子
千层豆腐

63

粉蒸苋菜
鱼香菠菜
香菇扁豆丝

64

甜椒炒丝瓜
素炒黑白菜
炒土豆丝

65

炒洋葱头
炒鲜芦笋
地耳烧豆腐

66

淡菜炒笋尖
香干炒芹菜
蚝油生菜

67

芹菜叶炒花生仁
豆干炒粉丝
豆泡浇油菜

68

豆腐干炒蒜苗
丝瓜炒豆腐
香干炒青蒜

69

冬菜炒荷兰豆
香菇炒西蓝花
蕨菜炒香菇

70

三鲜花干
四宝煮豆腐
蜜汁双球

71

冬菇扒菜胆
腐竹拌菠菜
开水白菜

72

酱烧冬瓜条
红烧双菇
西红柿煮蘑菇

73

松仁茄花
拔丝红薯
白油冬瓜

74

粥粉面类

椰子山药糯米粥
红枣粥
鹌鹑蛋煲薏米粥

75

葱白乌鸡糯米粥
花生玉米粥
薏米红豆粥

76

银耳鸡蛋玉米粥
荷香绿豆薏米粥
薏米绿豆粥



77

黑米黄豆粥
海带绿豆粥
燕麦南瓜粥

78

家常炒河粉
南瓜炒粉
冬菇肉丝炒米粉

79

排骨粉
原汤桂林米粉
咖喱牛肉细粉

80

全家福汤面
鸡蛋肉丝炒面
炸酱捞面



81

风味阳春面
香葱油面
云吞面

82

红烧牛腩面
潮州双丸面

83

传统大肉面
鸡翅鲜菇面
鱼丸清汤面

84

蔬果类

沙拉果汁火龙果
椰汁杏仁露
香滑红豆沙

85

李子汁
草莓豆浆

86

哈密瓜汁
苹果猕猴桃汁
苹果水芹汁

87

芦笋果菜汁
哈密瓜毛豆汁
西红柿大白菜汁

88

西红柿菠萝柠檬汁
猕猴桃高丽菜汁
西红柿哈密瓜汁

89

果菜汁
柳橙牛乳汁

90

草莓汁
雪梨香蕉生菜汁

91

孕期基本营养需求

92

妊娠水肿的饮食调理

93

孕妇便秘的饮食调理
妊娠贫血食疗方

PRAT 2 产后营养调理食谱

CHAN HOU YING YANG TIAO LI SHI PU

95

肉类

桂圆鸡翅
甜酒烧火腿
大枣煮猪蹄

96

青椒炒猪肝
花生炖猪脚
洋烧排骨

97

梅子蒸排骨
姜醋猪蹄
雪菜毛豆鸡丁

98

蛋清滑里脊
家常焖排骨
鱼香肉丝

99

红枣猪蹄
鲜香牛肝
火腿炒三仙

100

黑豆猪肝
葱爆肉
椒爆牛心顶

101

木瓜煮肉丸
鸡丝拌粉皮
葱头油淋鸡

102

猴头菇煨兔肉
糟卤鸭块
滑溜鸡片



103

腐竹卷
玉米炖排骨

104

金汤木瓜船
南瓜烧鸡
草菇紫菜烩羊肉

105

蚝油甜豆牛肉
黑木耳炒牛肉

106

栗子焖羊肉
鸡肝烩莲子
长沙风羊腿

107

可乐排骨
冬菜炒兰豆
西瓜乳鸽

108

竹笋炒鸡片
荷叶鸭子

109

豆泡鸭块
肉末竹笋

110

鱼香茄子
绿豆芽肉丝

111

水产类

花生鲤鱼
虾米炒白菜
河虾烧墨鱼

112

煮丝瓜蟹肉
木瓜带鱼
红烧虾米豆腐

113

糖醋鲜鱼
蒸蒜香大虾
丝瓜干贝

114

豆瓣鲤鱼
枸杞子烧鲫鱼
归参鳝鱼

115

黑豆团鱼煲
西红柿鱼片
笋烧海参

116

彩色虾球
滑蛋虾仁
包公鱼

117

煎封黄鱼
滑炒鱼片
清蒸鲫鱼

118

芹菜炒鱼松
鱼片蒸豆腐
拆烧鲢鱼头

119

快炒鱿鱼
虾仁豆腐
炒大明虾

120

清蒸赤小豆鲤鱼
香菇云耳蒸鲢鱼
榨菜蒸白鳝

121

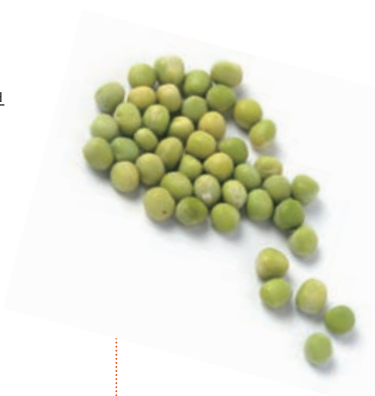
鱼蓉蒸豆腐
清蒸鲈鱼
冬菇杞子蒸水鱼

122

扣蒸干贝
鸭掌海参煲
蟹柳烩豆腐

123

雪菜黄鱼
蒸酿豆腐
肉蟹蒸蛋



124

川贝母甲鱼
龙鱼烧豆腐
鲜炒鱼片

125

小黄鱼炖豆腐
糟熘鱼白
金针熏鱼

126

素类

蔬菜豆腐泥
玫瑰南瓜盅
茭白炒面筋

127

茼蒿叶拌香干丝
什锦豌豆
蜜汁酿藕

128

翡翠豆腐
鸡腿菇炒茼蒿
茼蒿炒山药

129

葱油炒黄豆芽
银耳炒芹菜
糖醋海蜇芹菜

130

香菜笋干
蒜苗炒豆腐
香菇苋菜

131

炒金针
生煸荷兰豆
长寿菜

132

素炒三鲜
干酱高笋
炒白花藕

133

栗豆腐
烧四宝
酸甜菜花

134

乌发素什锦
炒茭白绿蚕豆

135

糟香三丝
冬笋香菇
香菇板栗

136

彩色豆腐
葱香菱角
清炒三瓜片

137

扒双冬
西芹百合炒腰果
五色炒玉米

138

三丝炒绿豆芽
酸菜藕片
桃仁茼蒿

139

香菇炒西兰花
糖醋黄豆芽

140

伍元蒸南瓜
黄豆芽炖豆腐

141

素贝烧冬瓜
四宝煮豆腐

142

汤类

天麻川芎鲤鱼汤
冬菇当归肉片汤
豌豆苗鸡丝汤

143

山药鳖肉汤
香菜鱼汤
四物乌骨鸡

144

红枣北芪炖鲈鱼
山药羊肉汤
薏仁马蹄猪肉汤

145

淡菜猪蹄汤
肉片丝瓜汤
当归猪血莴苣汤

146

冬菇当归肉片汤
海带炖牛尾
薏仁节瓜黄鳝汤

147

竹笋香菇菠菜汤
荷叶瘦肉汤
猪皮红枣羹

148

鲳鱼补血汤
山药奶肉羹
滋补炖乌鸡

149

红枣黑木耳汤
益气羊肉汤
蜜枣甘草汤

150

当归羊肉羹
紫菜猪心汤
干贝菠菜羹

151

阿胶蛋羹
椰盅鸡球汤

花生凤爪汤

152

虾丸蘑菇汤
花瓣鱼丸汤
三鲜汤

153

鱼滑浸油麦菜
蒲瓜肾片汤
豆腐鱼蓉蔬菜羹

154

鸡蓉玉米羹
豆蔻草果炖竹丝鸡
车前子红枣田螺汤

155

百合枸杞子甲鱼汤
头菜榨菜丝滚白菜

156

白菜丸子汤
三鲜冬瓜汤
香菜豆腐鱼头汤

157

三汁饮
苹果枇杷汁

158

西红柿胡萝卜汁
柳橙胡萝卜汁

159

草莓苹果甘菊汁
山楂橘子汁

160

山楂汁
树莓苹果汁

161

胡萝卜汁
香蕉杂果汁

162

香蕉蜜桃鲜奶
葡萄柠檬汁

163

苹果山药汁
橘香甜汁

164

胡萝卜苹果汁
红薯韭葱胡萝卜汁

165

木瓜生姜汁
纯樱桃汁

166

苹果牛奶汁
木瓜牛奶汁

167

什锦鸡蛋面
清汤牛肉面

168

虾仁伊府面
蟹肉伊府面

169

照烧鸡球面
榨菜肉丝粉

170

花生小米粥
黑糯米粥

171

小米桂圆粥
三红补血益颜粥

172

南瓜补血粥
香附芡实粥

173

灵芝核桃粥
补脑核桃甜粥

174

胡萝卜瘦肉粥
猪红粥

175

鸡蛋银耳玉米粥
猪蹄粥

176

肉桂羊肉粥
滋补羊肉粥

177

罗汉粥
黑木耳粥

178

黑豆桂圆粥
八宝粥

179

美颜红枣粥
椰汁紫米粥

180

金针菜瘦肉粥
笋尖猪肝粥

181

山楂黑枣粥
人参升麻粥

182

首乌粳米粥
当归红枣粥

183

三黄粥
白术猪肚粥
奶香麦片粥



PART 1

孕期营养调理食谱



孕 期 膳 食 合 理 安 排

育龄妈妈怀孕1~3个月为妊娠月，是胚胎形成期，受精卵着床后，胎儿生长比较缓慢，每日只增加1克左右的重量，对营养物质需求并不多，但这一时期多数孕妇有恶心、厌食、呕吐等早孕反应，常会影响营养的吸收。此时期多数孕妇喜酸食，故在普通膳食的基础上，适当调剂或烹饪一些酸性佳肴就行了。比如西红柿烧豆腐、西红柿炒鸡蛋、西红柿汆汤肉（肉片汤，加些绿叶蔬菜）、糖醋鱼、糖醋青椒等。水果方面，可选食新鲜、香脆、甜且带酸味的苹果、橘、樱桃、水蜜桃、枇杷、梨、李子、菠萝、椰子、香蕉、核桃、松子、瓜子等，因地制宜，饮食多元化。

由于个体差异，体力活动水平也有轻、中、重强度之分，各营养素摄入应尽可能全面均衡，不可偏食厌食。

调 理 孕 期 不 适 的 饮 食 诀 窍

一、有轻度呕吐症状的准妈妈：

饮食以清淡可口为宜，忌油腻，多吃蔬菜水果等偏碱性食物。

可以在起床前食用苏打饼干、果酱等高碳水化合物。

酸味食物能够刺激胃液分泌，提高消化酶的活力，促进胃肠蠕动，增加食欲，有利于食物的消化吸收，对孕早期的害喜症状会有一定程度的改善作用。

以少量多餐来代替以往的三餐规律，水份的摄取则以两餐之间为佳，尽量避免在餐中摄入大量流质食物。

如果准妈妈感觉心口灼热时，则要避免植物油炸及高油质食品、味道很重的食物，以防止胃液逆流而刺激食道粘膜，还可以适当食用奶制品来中和胃液。

尽量不要闻到厨房的油烟味或任何会引发恶心的气味。

二、中度以上程度呕吐者：

如有持续恶心、反复呕吐，甚至不能进食，应去医院治疗。



汤类



橘汁豆腐盅



主料：老豆腐250克，香橙60克，瘦肉末50克。

辅料：料酒、盐、味精、姜末、葱末、水淀粉、糖、食用油各适量。

制作方法

1. 豆腐切成方形小块，挖去中心，然后撒入适量干淀粉；橙子挤汁，待用。
2. 瘦肉末中放入姜末、葱末、盐、料酒、味精拌匀，塞入被挖去中心的豆腐中。
3. 炒锅中倒入食用油烧热，将豆腐口朝上码在锅内，小火煎熟后取出装盘。将橘汁加少量清水倒入油锅中烧开，加入水淀粉拌匀，加糖，将汁浇在豆腐上即可。

【营养功效】香橙含有丰富的营养，含有维生素C、钙、磷、钾、β-胡萝卜素、柠檬酸、橙皮苷以及醛、醇、烯等类物质。

小贴士

孕初期是胎儿形成脑及内脏的重要时期，妈妈不可以接受X光检查，也不要轻易服药，尤其应该避免感冒。

香菜鱼汤



主料：香菜200克，豆腐100克，鲫鱼500克。

辅料：姜、盐、味精、食用油各适量。

制作方法

1. 将鲫鱼宰杀干净，沥干水；香菜洗净切段；将豆腐放入盐水中泡15分钟，捞出切块；姜洗净切片。
2. 锅中倒入食用油烧热，放宰杀好的鱼煎至色黄，装盘待用。
3. 锅内留些底油，烧热，放姜片煸香，加适量清水，大火煮沸，然后放入豆腐、鱼，煮约15分钟，再放盐、味精调味，最后放香菜即可。

【营养功效】鲫鱼含有全面而优质的蛋白质，并含有丰富的钙、铁、钾、钠等多种矿物质。

小贴士

妈妈进食应该遵循清爽可口、营养丰富、品种多样的原则，少食多餐。

牡蛎豆腐汤



主料：鲜牡蛎肉200克，嫩豆腐200克。

辅料：盐、味精、姜片、葱花、蒜片、水淀粉、食用油各适量。

制作方法

1. 将牡蛎肉洗净，切成两半；豆腐洗净切丁。
2. 锅置火上，放入油烧热，下蒜片煸香，倒入油，加水烧开。
3. 加入豆腐丁、盐烧开，加入牡蛎肉、姜片、葱花，用水淀粉勾稀薄芡，加入味精即成。

【营养功效】牡蛎营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、钾、钠、钙、镁等多种营养素。

小贴士

虚而有寒者忌之。



银杏莲肉炖乌鸡



主料：乌鸡1只，银杏6克，莲子20克。

辅料：姜、盐、味精各适量。

制作方法

- 1.将乌鸡宰杀干净；银杏、莲子洗净；生姜洗净去皮，切片。
- 2.锅内倒入清水烧开，放入乌鸡、姜片稍煮片刻，去清血污，捞起。
- 3.将乌鸡、银杏、莲子一起放入干净的炖盅内，注入清水炖2小时，加盐、味精即可。

【营养功效】莲子含有丰富的钙、铁和钾，其味清香营养丰富，具有补脾养心的功效，是老少皆宜的食品。

小贴士

清洗乌鸡时要挖清鸡肺，煮时加入姜片，否则腥味较重，汤色欠佳。

莲子猪心汤



主料：莲子30克，猪心250克。

辅料：姜片、盐、酱油、味精各适量。

制作方法

- 1.将猪心洗净切片，放入锅中煮去血水。
- 2.将猪心放入沙煲内，加入莲子、姜片，中火炖30分钟。
- 3.加入盐、酱油、味精调味即可。

【营养功效】猪心含有较多的钙、磷、钠、镁、钾及维生素C等多种营养素。

小贴士

煲莲子以沙锅最好，少用生铁锅，以免影响莲子色泽。

木瓜排骨汤



主料：木瓜1个，花生仁120克，排骨450克。

辅料：红枣10克，盐、味精各适量。

制作方法

- 1.木瓜去皮和籽，洗净切厚块。
- 2.花生仁用清水浸泡半小时，排骨洗净剁块，红枣（去核）洗净。
- 3.将主料全部放入沙锅内，加清水，用大火煮沸后，改用小火炖3小时，加盐、味精调味即可。

【营养功效】木瓜盛产于夏季，有诸多养生功效。

小贴士

木瓜中的番木瓜碱，对人体有小毒，每次食量不宜过多，过敏体质者应慎食。

主料：菠菜500克，生姜3片，大鱼头400克，瘦肉150克。

辅料：味精2克，盐适量。

制作方法

1. 将菠菜洗净，切成段；生姜洗净并切片，备用。
2. 瘦肉洗净，切成片；鱼头一剖为二。
3. 将上料放入煲内加水煲煮1个小时，调味即成。

小贴士

菠菜有通肠导便、防治痔疮的作用。



菠菜生姜鱼头汤

主料：乌鱼1条，丝瓜300克。

辅料：盐、味精、香油、料酒、姜各适量。

制作方法

1. 乌鱼宰杀洗净，剥成块；丝瓜洗净切段；姜洗净切片。
2. 烧热锅，加油，放鱼块煎至微黄，锅中注入适量清水，放入姜片、盐、料酒，用大火煮沸。
3. 改用小火慢炖至鱼七成熟，加丝瓜滚约1分钟，加味精、香油调味即可。

小贴士

食用乌鱼以冬季出产的最佳。



乌鱼丝瓜汤

主料：猪肉子排500克，鲜黄豆芽200克。

辅料：葱、姜、料酒、盐、味精各适量。

制作方法

1. 将子排洗净切段，放入沸水中焯水，用清水洗净，放入锅中；黄豆芽整理干净。
2. 放适量清水，加入料酒、葱、姜，用大火煮沸，改用小火炖60分钟。
3. 放黄豆芽，用大火煮沸，改用小火熬15分钟，加盐、味精，拣出葱、姜即可。

小贴士

烹调黄豆芽切不可加碱，要加少量食醋，这样才能保持维生素B不减少。



猪排炖黄豆芽

主料：西红柿200克，鲜金针菇、水发木耳各50克。

辅料：盐、味精、上汤、葱花、香油各适量。

制作方法

1. 西红柿用开水烫一下，去皮切成薄片；金针菇择洗干净，切去根部；木耳泡透撕成小片备用。
2. 锅点火放入上汤，开锅后加入金针菇、木耳、盐、味精和西红柿一起烧开。
3. 最后淋入香油，即可起锅端出。

小贴士

孕妇不可吃未成熟的西红柿。青色的西红柿还有大量的有毒番茄碱，孕妇食用后会出现恶心、呕吐、全身乏力等中毒症状，对胎儿的发育有害。



金针西红柿汤



雪花鸡汤



主料：党参150克，红枣15克，山药20克，雪耳30克，薏仁100克，母鸡600克。

辅料：生姜、葱白、盐各适量。

制作方法

1. 党参、山药、雪耳洗净切段，装入纱布袋内；红枣、薏仁洗净另装袋。
2. 母鸡宰杀干净，剁块，放入锅内，加入适量清水，再放入两个药袋和生姜、葱白，用大火煮沸，改小火炖3个小时左右。
3. 捞出药布袋，用盐调味即成。

【营养功效】党参含有维生素A、维生素C、维生素E、视黄醇、钾、钙、磷、锰、铜、镁等，具有补气生血的功效，平日倦怠乏力、精神不济者食用党参有改善作用。

小贴士

菜品最后再用小火炖久一些，能保证营养精华都溶进汤内。

枸杞子莲子汤



主料：莲子150克，枸杞子25克。

辅料：糖适量。

制作方法

1. 将莲子用温水泡软后剥去外皮，去莲心，再用热水洗两遍；枸杞子用冷水淘洗干净待用。
2. 往锅里注入适量清水，放入莲子、糖煮沸。
3. 10分钟后，放入枸杞子，再煮10分钟即可。

【营养功效】莲子性平、味甘，他所含的生物碱具有安神强心的功效，还可健脾止泻。

小贴士

孕妇忌食带莲芯的莲子。

南瓜排骨汤



主料：南瓜、排骨各600克。

辅料：陈皮2克，蜜枣5克，盐适量。

制作方法

1. 选购黄色的南瓜1个，用清水洗干净，开边去瓜瓢，切成大件，备用；拣选排骨，斩件。
2. 锅内加水，放入排骨，煮5分钟后，捞起。
3. 瓦煲内加入适量清水，先用大火煲至水滚，然后放入以上全部材料，候水再滚起，改用中火继续煲2小时，以适量盐调味，即可佐膳饮用。

【营养功效】南瓜含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、维生素C、维生素A、胡萝卜素及钙、磷、铁、钾、锌、硒等矿物质，其营养十分丰富。

小贴士

南瓜的皮含有丰富的胡萝卜素和维生素，所以最好连皮一起食用。

主料：腐竹皮100克，鸡蛋1个。
辅料：红枣3克，冰糖、清水各适量。

制作方法

- 1.将腐竹皮洗净泡水至软；鸡蛋磕碎搅匀待用；红枣洗净去核。
- 2.锅中注入清水适量，放入腐竹皮、红枣、冰糖，用小火煮30分
- 3.再加入鸡蛋搅匀即可。

【营养功效】鸡蛋含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质。此汤可促进食欲、补血养气，增强体质。

小贴士

鸡蛋的营养价值虽然很高，但最好一天不要超过2个。



红枣鸡蛋汤

主料：羊肉500克，山药150克。
辅料：生姜、葱、胡椒、料酒、盐各适量。

制作方法

- 1.将羊肉切成片；山药去皮切片；姜洗净后拍破；葱洗净待用。
- 2.锅内放水，投入羊肉片，加姜烧滚，捞出羊肉片待用。
- 3.山药与羊肉片一起放入锅中，注入清水适量，加生姜、葱、胡椒、料酒、先用大火煮沸后，撇去浮沫，改小火炖至熟烂。

【营养功效】羊肉较猪肉的肉质要细嫩，较猪肉和牛肉的脂肪、胆固醇含量都要少。此汤补肾养脾、益气养血。

小贴士

生姜在此菜中起了和胃、祛羊肉腥味的作用。



山药羊肉汤

主料：猪肝200克，枸杞子叶150克，枸杞子10克。
辅料：姜片、香油、盐、淀粉各适量。

制作方法

- 1.将猪肝洗净后切片，用淀粉调匀；枸杞子叶洗净。
- 2.锅内加适量清水，煮沸，放入猪肝片、枸杞子、姜片，滚约2分钟。
- 3.放入枸杞子叶，煮沸，调入味即可。

【营养功效】枸杞子叶具有滋补益精、祛风明目、清热止咳，叶内含丰富维生素C、维生素B1、维生素B2、钙、钴、氨基酸、胡萝卜素等有益人体健康的营养成分，能增加免疫力、延缓衰老。

小贴士

猪肝其胆固醇含量较高，所以肥胖孕妇忌食。



枸杞子叶猪肝汤