

家常美味888系列

# 准妈妈营养餐 888道

犀文图书 编著



中国纺织出版社

家常美味888系列

# 准妈妈营养餐



# 888道

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

准妈妈营养餐888道/犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社,

2012. 4

(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-7749-9

I. ①百… II. ①犀… III. ①孕妇—食谱 IV.

①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第156001号

---

责任编辑: 韩 婧 国 帅      责任印制: 刘 强

装帧设计: 犀文图书

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号    邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110    传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京外文印务有限公司印刷    各地新华书店经销

2012年4月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16    印张: 9

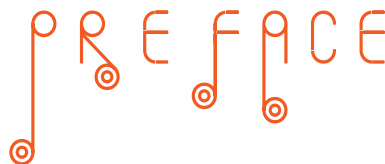
字数: 158千字    定价: 29.80 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



# 前言



孕期是女人一生中最重要的一个时期。此时，家人和孕妇自己都要对受孕的身体给予更多的关心和呵护，饮食正是关键所在。想要孕育健康聪明的宝宝，前提就是孕妈妈的饮食要营养、科学、全面、合理，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。胎宝宝在妈妈肚子里面，靠脐带和胎盘吸收营养，健康成长。

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，还要考虑调养身体的需要。因此，哺乳期的营养同样不可忽视。在喂母乳期间，妈妈为了自身及宝宝的健康，应避免摄取某些会影响乳汁分泌的食物，以免破坏良好的哺喂效果。另外，产后妈妈要多吃些通乳、补血、养气的食物，帮助产后妈妈恢复体质，增强抗病力，延缓衰老。

本书全方位为孕妈妈及产后妈妈精选了几百例营养食谱，有肉蛋类、水产类、汤汁类、蔬菜类、粥粉面类等，品种丰富，每例菜谱都附有营养功效和温馨提示。孕产妈妈可根据每日所需营养，精选搭配出每一餐的菜肴，吃得既舒心美味又营养健康。本书所选的菜肴材料易得，简单易做，图文并茂，通俗易懂，款款美味，款款健康，为孕产妇提供最贴心的呵护。

妈妈吃得营养，宝宝才能健康。



# 目 录

## CONTENTS

### 孕期营养餐 8

|            |    |
|------------|----|
| 孕期基本营养需求   | 9  |
| 准妈妈对矿物质的需求 | 10 |

### 汤汁类 11

|          |    |
|----------|----|
| 鹌鹑蛋白菜汤   | 12 |
| 紫菜虾干汤    |    |
| 银杏莲肉炖乌鸡  |    |
| 牛肉菜花汤    | 13 |
| 冬菇瘦肉汤    |    |
| 莲子猪心汤    |    |
| 藕片汤      | 14 |
| 二红汤      |    |
| 菠菜姜鱼头汤   |    |
| 阿胶牛肉汤    | 15 |
| 山药羊肉汤    |    |
| 乌鱼黄瓜汤    |    |
| 红枣鸡蛋汤    | 16 |
| 木耳菠菜鸡蛋汤  |    |
| 金针菇西红柿汤  |    |
| 猪排炖黄豆芽   | 17 |
| 鹌鹑蛋豆腐白菜汤 |    |
| 雪花鸡汤     |    |
| 枸杞莲子汤    | 18 |
| 猴头菇黄芪鸡汤  |    |
| 南瓜排骨汤    |    |

|        |    |
|--------|----|
| 牡蛎豆腐汤  | 19 |
| 豌豆苗鸡丝汤 |    |
| 枸杞叶猪肝汤 |    |

|       |    |
|-------|----|
| 青菜蛋花汤 | 20 |
| 五色紫菜汤 |    |
| 姜归母鸡羹 |    |

|       |    |
|-------|----|
| 火腿洋葱汤 | 21 |
| 竹荪鲜菇汤 |    |
| 平菇羊血汤 |    |

|          |    |
|----------|----|
| 海带西洋菜生鱼汤 | 22 |
| 三色鱼头汤    |    |
| 木耳猪腰汤    |    |

|         |    |
|---------|----|
| 菠菜肉末汤   | 23 |
| 核桃茯苓瘦肉汤 |    |
| 丝瓜猪蹄汤   |    |

|        |    |
|--------|----|
| 雪里蕻肉丝汤 | 24 |
| 健脾栗子汤  |    |
| 菠菜肉丸汤  |    |

|          |    |
|----------|----|
| 苹果牛奶汁    | 25 |
| 西红柿菠萝柠檬汁 |    |
| 双菇肉丝汤    |    |

|         |    |
|---------|----|
| 苹果猕猴桃汁  | 26 |
| 苹果水芹汁   |    |
| 韭菜肉丝蛋花汤 |    |

|       |    |
|-------|----|
| 李子汁   | 27 |
| 哈密瓜汁  |    |
| 草鱼豆腐汤 |    |

|       |    |
|-------|----|
| 苹果山药汁 | 28 |
| 冰糖湘莲  |    |
| 排骨冬瓜汤 |    |

|       |    |
|-------|----|
| 香滑红豆沙 | 29 |
| 草莓豆浆  |    |
| 鸽蛋白菜汤 |    |

|         |    |
|---------|----|
| 猕猴桃圆白菜汁 | 30 |
| 芦笋果菜汁   |    |
| 白菜母鸡汤   |    |

|        |    |
|--------|----|
| 果菜汁    | 31 |
| 草莓汁    |    |
| 四物乌骨鸡汤 |    |

|         |    |
|---------|----|
| 西红柿大白菜汁 | 32 |
| 雪梨香蕉生菜汁 |    |

### 肉蛋类 33

|        |    |
|--------|----|
| 栗子烧鸡   | 34 |
| 橙汁豆腐盅  |    |
| 酸甜枸杞子肉 |    |

|      |    |
|------|----|
| 芋头焖鸭 | 35 |
| 葱油蒸鸭 |    |
| 蒸滑鸡  |    |

|        |    |
|--------|----|
| 黄豆焖鸡翅  | 36 |
| 清蒸鸡翅   |    |
| 竹排糯香鸡翅 |    |



豇豆烧白肉  
白菜烩牛肉  
金针菇蒸鸡腿

37

土豆蒸鸡块  
粉蒸鸡块  
粉蒸鸡翅

38

米粉蒸凤爪  
豉汁蒸凤爪  
清蒸排骨

39

炸酱排骨  
香菇糯米粉蒸排骨

40

翡翠鹅肉卷  
梅干菜蒸五花肉

41

圆笼粉蒸鹅  
花旗参蒸乳鸽

42

蜜枣蒸乌鸡  
三菌蒸乌鸡

43

白切鸡  
富贵鸡

44

蒜香鸡  
小鸡炖土豆

45

红松鸡腿  
枸杞蒸猪肝

46

锦绣蒸蛋  
金银蛋饺

47

## 水产类 48

冬菜蒸鳊鱼  
红烧鲳鱼

49

西芹爆墨鱼片  
红枣黄芪炖鲈鱼

50

金腿鲫鱼  
芙蓉鲫鱼

51

豆腐炖鱼头  
豉汁蒸鱼头

52

菠菜炒鱼肚  
白果炒鱼花

53

雪里蕻黄鱼  
炖黄鱼

54

酒焖全鱼  
焖黄鱼

55

秋水芙蓉  
炖鳝酥

56

鲈鱼炖姜丝  
雪花鱼丝羹

57



太湖银鱼  
潮州大鱼丸

58

酥焖鲫鱼  
白汤鲫鱼

59

千岛湖红烧鱼头  
郊外大鱼头

60

平锅福寿鱼  
蒸鳊鱼

61

炖奶鲫鱼  
酒香焖鱼

62

党参炖黄鳝  
水煮鳝鱼

63

## 蔬菜类 64

银丝菠菜  
笋焖蕨菜  
板栗烧菜心

65

清蒸豆腐圆  
小油菜豆腐丸  
胡萝卜煮蘑菇

66

如意白菜卷  
素炒黑白菜  
西红柿拌豆腐

67

红袍莲子  
蒜蓉蒸茄子  
水果煎蛋

68

葱烧木耳  
香菇扁豆丝  
香蕉土豆泥

69

粉蒸苋菜  
鱼香菠菜  
干酱茭白

70

甜椒炒丝瓜  
炒鲜芦笋  
珍珠菜花

71

炒土豆丝  
豆干炒粉丝  
青红煮土豆

72

炒洋葱头  
酸辣菜花  
奶酪土豆片

73

香干炒芹菜  
芹菜叶炒花生仁  
糖醋白菜卷

74





蚝油生菜  
豆泡浇油菜  
爽口南瓜丝

75

地耳烧豆腐  
丝瓜炒豆腐

76

香干炒青蒜  
三鲜花干

77

香菇炒西兰花  
蕨菜炒香菇

78

冬菇扒菜胆  
开水白菜

79

## 粥粉面类

80

椰子山药糯米粥  
葱白乌鸡糯米粥  
扁豆猪蹄粥

81

香菇鸡腿粥  
花生小米粥  
草菇鱼片粥

82

海带绿豆粥  
黑米黄豆粥  
山药萝卜粥

83

云吞面  
传统大肉面  
大枣银耳粥

84

冬菇肉丝炒米粉  
原汤桂林米粉  
奶香麦片粥

85

南瓜炒粉  
家常炒河粉  
黑芝麻甜奶粥

86

排骨粉  
咖喱牛肉细粉  
笋尖猪肝粥

87

全家福汤面  
鱼丸清汤面  
蔬菜汤

88

鸡蛋肉丝炒面  
香葱油面  
里脊肉粥

89

炸酱捞面  
风味阳春面

90

潮州双丸面  
鸡翅鲜菇面

91

## 产后营养餐

92

### 肉类

93

大枣煮猪蹄  
花生炖猪蹄  
木瓜煮肉丸

94

桂圆鸡翅  
雪里蕻毛豆鸡丁  
豆泡鸭块

95

姜醋猪蹄  
红枣猪蹄  
姜汁热味鸡

96

青椒炒猪肝  
鲜香牛肝  
鸡肝烩莲子

97



甜酒烧火腿  
火腿炒三鲜  
可乐排骨

98

梅子蒸排骨  
家常焖排骨  
冬菜炒兰豆

99

葱爆肉  
椒爆牛心顶  
红焖鸡块

100

鱼香肉丝  
鸡丝拌粉皮  
鸭肉冬粉

101

葱头油淋鸡  
滑鸡片  
烤鸭酸菜汤

102

蚝油甜豆牛肉  
黑木耳炒牛肉  
啤酒蒸鸭

103

草菇紫菜烩羊肉  
栗子焖羊肉  
红烧鹅肉

104

黑豆猪肝  
玉米炖排骨  
粉蒸鸽

105

鱼香茄子  
冬瓜炖牛肉  
辣子兔丁

106

荷叶鸭子  
糟卤鸭块  
蒜泥白肉

107

西瓜乳鸽  
猴头菇煨兔肉  
番茄酱苦瓜烧排骨

108

竹笋炒鸡片  
南瓜烧鸡  
南瓜蒸肉

109

绿豆芽肉丝  
肉末竹笋  
姜丝酸菜鸭

110

瓜盅粉蒸鸡  
徽州蒸鸡  
黄流老鸭

111

## 水产类 112

煮丝瓜蟹肉  
河虾烧墨鱼  
煎糟鳗鱼

113

虾米炒白菜  
红烧虾米豆腐  
烹刀鱼

114

花生鲤鱼  
木瓜带鱼  
胶东酥鱼

115

糖醋鲜鱼  
黑豆甲鱼煲  
海鲜黄瓜汤

116

蒸蒜香大虾  
彩色虾球  
鲜菇鱼片

117

笋烧海参  
快炒鱿片  
罗锅鱼片

118

滑蛋虾仁  
炒大明虾  
酸辣鳝丝汤

119

冬菇枸杞蒸甲鱼  
榨菜蒸白鳝  
炒乌鱼球

120

鱼蓉蒸豆腐  
小黄鱼炖豆腐  
韭菜炒银鱼

121

脯酥鱼片  
茄子蒸鱼片  
葱姜炒花蟹

122

宋嫂鱼羹  
干 鱿鱼丝  
丝瓜煮泥鳅

123

清蒸立鱼  
赤小豆焖鲤鱼  
糖醋鳊鱼卷

124

锅熠银鱼  
花生仁鱼排  
清蒸醉虾

125

大福鱼  
红焖加吉鱼

126

## 蔬菜类 127

玫瑰南瓜盅  
银耳炒芹菜

128

莴笋炒山药  
干酱茭白

129

黄豆芽炖豆腐  
葱香菱角

130

西芹百合炒腰果  
素贝烧冬瓜

131

冬笋香菇  
香菇板栗

132

红烧双菇  
蜜汁双球

133

酱烧冬瓜条  
白油冬瓜

134

拔丝红薯  
西红柿煮蘑菇

135

## 汤粥类 136

鲫鱼豆腐汤  
玉米汁鲫鱼汤  
猪蹄汁黑芝麻糊

137

木瓜排骨汤  
香葱鸡肉粥  
陈皮粥

138

天麻川芎鲤鱼汤  
紫菜猪心汤  
黑木耳粥

139

滋补炖乌鸡  
阿胶蛋羹  
青椒瘦肉粥

140

燕麦南瓜粥  
银耳鸡蛋玉米粥  
玉米粥

141

车前子红枣田螺汤  
百合枸杞甲鱼汤  
甘薯西米粥

142

三红补血益颜粥  
南瓜补血粥  
强身杏仁粥

143

笋尖猪肝粥  
人参升麻粥  
滋补猪肺粥

144



# 孕 期 营 养 餐

# 孕期基本营养需求

## 1. 孕早期的基本营养需求。

妊娠初期由于呕吐或胃口不好容易引起营养不足，孕妈妈易出现无力、慵懒等情况。此时应以开胃同时富含蛋白质、维生素和矿物质的食物为主，切忌大鱼大肉等油腻食品或大补之物，以清淡可口为佳。多吃易消化的食品，也可吃些略带酸味并富有营养的水果，切记不要食用有刺激性的食物。孕妈妈更要注意饮食的多样性与均衡性，不能偏食，以保证孕妈妈及胎宝宝生长发育的营养所需。

## 2. 孕中期的基本营养需求。

胎儿所需的营养是多方面的，孕妈妈的食谱要满足胎儿各系统器官不断发育成长的需要。因此孕妇的饮食必须保证充足的蛋白质、淀粉、脂肪、水分、维生素、钙、磷、铁等营养物质。

孕妈妈应多食用富含铁的食物，必要时，在医生的指导下补充硫酸亚铁等铁剂，预防贫血，帮助母体及胎儿血红蛋白的形成，补充钙质帮助胎儿骨 发育，避免孕妇腿部抽筋。

## 3. 孕后期的基本营养需求。

此阶段胎儿需要大量的营养物质，以使他那干巴巴的皮下充满脂肪；孕妈妈则需要各种营养，特别是含铁丰富的食物，以缓和贫血症状，增加血容量和血红蛋白。同时需要含碘丰富的食物，如海带、紫菜等海产品。

此时的孕妈妈要保持良好的胃口，所吃食物最好富含膳食纤维，膳食纤维有润肠作用，可缓解由于子宫压迫直肠而引起的便秘，如各种蔬菜、香蕉、甘薯等。



# 准妈妈对矿物质的需求

矿物质的种类很多，其中与准妈妈关系密切的有铁、钙、钠。

铁是造血的重要物质。由于母乳中含铁量极少，所以婴儿出生后头2~3个月所需要的铁必须在胎儿时期从母体中吸收、贮存、备用。准妈妈在分娩、产后的恢复以及母乳分泌期均需要铁，与非妊娠期相比，妊娠早期每天必须多摄取3毫克铁，从妊娠晚期到哺乳期每天需多摄取8毫克以上。妊娠期铁不足，会导致缺铁性贫血，也可能诱发心肌肥大、浮肿等症。铁可以从肉类、豆类中摄取，也可从鱼、蛋、蔬菜中获取，如果与维生素B<sub>12</sub>和蛋白质一起摄取，会增加铁的利用效果。

人体中的钙大部分存在于骨 和牙齿中，血液、肌肉、神经组织里仅含有极少一部分。妊娠期为了满足母体的贮备以及胎儿骨组织生长和发育的需要，准妈妈每天需摄取约1500毫克的钙。准妈妈缺钙时，轻者腰腿痛、牙疼、肌肉痉挛，重者可致骨软化症及牙齿松动，并影响胎儿的骨 及全身发育。含钙多的食物有鱼类、蛋类、豆类、奶制品类等，市面上出售的钙制剂也可，但从食物中摄取为首选。

钠与人体内水分、盐分代谢关系密切，日常的食盐为钠的主要来源，但要警惕钠过剩的倾向。事实上，盐不仅用作一日三餐的调味品，在许多食品的加工中，往往也含有相当量的盐分。所以要提醒准妈妈从预防妊娠高血压综合征的角度出发，调味宜淡，最好不吃咸辣食品，如咸菜、咸鱼、咸蛋等。

除上述元素外，妊娠期对多种微量元素如锌、镁、碘等需要量也会增加。缺乏这些元素会影响胎宝宝生长和胎宝宝某些脏器的发育。这些元素广泛存在于牛奶、肝脏、谷类及海产品中，故准妈妈可在孕期适当增加此类食物的摄入。



# 汤 汁 类

TAN G ZHI LEI





## 鹌鹑蛋白菜汤

**原料：**鹌鹑蛋10个，白菜150克

**调料：**食用油、姜、大葱、味精、盐各适量

**做法：**

1. 将白菜择洗干净，折成短节备用；姜去皮切成片，葱切成粒，鹌鹑蛋打入碗中搅散。
2. 将食用油倒入锅中加热，倒入鹌鹑蛋液煎成饼。
3. 将蛋饼搅成几块，然后加水煮沸，再加入白菜、生姜，煮熟调入盐、味精，起锅时入葱粒即可。

**营养功效：**清热解毒，生津止渴。

**温馨提示**

脑血管病人不宜多食鹌鹑蛋。



## 紫菜虾干汤

**原料：**虾干、白菜叶各50克，紫菜25克，鸡蛋1个

**调料：**葱末、食用油、盐、味精、香油各适量

**做法：**

1. 虾干用温水泡软，洗净；鸡蛋磕入碗内调匀；紫菜撕碎放入汤碗；白菜叶切丝。
2. 炒锅上火烧热，加入底油，放葱末、香，加入适量开水，再放入虾干，小火煮至熟透，加入盐、白菜叶和紫菜。
3. 再淋入鸡蛋液，加味精、香油调味，待鸡蛋花浮于汤表面即可。

**营养功效：**此汤富含钙，能满足孕妇对钙的需求。

**温馨提示**

吃虾时不宜服维生素C。



## 银杏莲肉炖乌鸡

**原料：**乌鸡1只，银杏6克，莲子20克

**调料：**姜、盐、味精各适量

**做法：**

1. 将乌鸡宰杀干净；银杏、莲子洗净；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，去除血污，将乌鸡捞起。
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、味精调味即可。

**营养功效：**此汤具有补脾养心的功效。

**温馨提示**

煮乌鸡时要加入姜片，否则腥味较重，汤色欠佳。

## 牛肉菜花汤

**原料：**牛肉汤500毫升，菜花、土豆、熟牛肉各100克，洋葱头、胡萝卜各60克

**调料：**牛油、盐、香菜叶各适量

**做法：**

1. 洋葱头切丝，胡萝卜、土豆切条，放入锅内，加上香菜叶、牛油焖熟；熟牛肉切薄片。
2. 锅内再放入土豆条，加上牛肉汤煮沸，土豆熟后放盐调味，再加上熟菜花（把菜花摘成小朵在微沸的水中煮15分钟）。
3. 汤碗中放入切好的牛肉，盛上汤即可。

**营养功效：**孕妈妈常吃菜花可以预防产后出血，也可补充维生素K。

**温馨提示**

在切洋葱之前把洋葱放在冷水里浸一会儿，把刀也浸湿，再切就不会流眼泪了。



## 冬菇瘦肉汤

**原料：**猪瘦肉100克，冬菇20克

**调料：**葱、盐各适量

**做法：**

1. 将猪瘦肉洗净切片；冬菇用温水泡发；葱切末。
2. 锅中注入清水适量，放入猪瘦肉和冬菇，加葱末、盐同炖。
3. 肉熟后即可。

**营养功效：**此汤含丰富的蛋白质，同时含维生素A、维生素C、维生素E、钙、铁等，具有滋阴润燥、益气和血的功效。

**温馨提示**

当冬菇泡透发软后，用手或筷子朝同一方向搅动，香菇的菇面脏物和藏在菇褶里的泥沙在搅动碰撞中便会掉在水里。



## 莲子猪心汤

**原料：**莲子30克，猪心250克

**调料：**姜片、盐、酱油、味精各适量

**做法：**

1. 将猪心洗净切片，放入锅中煮去血水。
2. 将猪心放入沙锅内，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：**此汤含有较多的钙、磷、钠、镁、钾及维生素C等多种营养素。

**温馨提示**

煲莲子以沙锅最好，少用生铁锅，以免影响莲子色泽。





## 藕片汤

**原料：**生藕400克，瘦肉50克，干冬菇20克

**调料：**糖10克，食用油50毫升，盐4克，味精2克，葱末、姜丝各5克，料酒适量

**做法：**

1. 猪肉洗净，切成薄片，放入大碗内，用葱末、姜丝、料酒和适量盐兑汁浸泡5分钟；冬菇浸泡洗净；藕洗净削皮，切成象眼片。
2. 将锅置火上，放油烧热，先将猪肉片炒片刻。
3. 注入清水，再加入冬菇、藕片、料酒、糖，煮5分钟，放盐、味精，起锅盛入汤碗内即可。

**营养功效：**莲藕的维生素C含量较高，具有养心生血、补益脾胃、补虚止泻的功效。

**温馨提示**

烹制时，藕片刚煮熟即可，以保其脆嫩。



## 二红汤

**原料：**胡萝卜200克，红枣20克

**调料：**盐适量

**做法：**

1. 胡萝卜洗净，去皮切片；红枣去核。
2. 将胡萝卜片和红枣同置锅中，加清水适量。
3. 煮沸30分钟，去渣取汤，装入碗中，用盐调味即可。

**营养功效：**此汤能补虚、养血安神、健脾和胃。

**温馨提示**

食用胡萝卜时最好用油烹调后食用，或与肉类同炖，以保证其营养成分能有效被人体吸收利用。



## 菠菜姜鱼头汤

**原料：**菠菜500克，大鱼头400克，瘦肉150克

**调料：**味精2克，姜、盐各适量

**做法：**

1. 将菠菜洗净，切成段；姜洗净并切片，备用。
2. 瘦肉洗净，切成片；鱼头一剖为二。
3. 将上面全部材料放入煲内加水煲煮1小时，加盐、味精调味即可。

**营养功效：**孕妇常吃菠菜可以预防缺铁性贫血。

**温馨提示**

菠菜有通肠导便、防治痔疮的作用。

## 阿胶牛肉汤

**原料：**阿胶15克，牛肉100克

**调料：**姜10克，料酒20毫升，盐适量

**做法：**

1. 牛肉去筋，切片；阿胶用刀背敲碎。
2. 将上述材料与姜、料酒一同放入炖盅，加水适量，小火煮30分钟。
3. 加入盐调味即可。

**营养功效：**此汤可滋阴补血、清肺润燥。

**温馨提示**

胃弱、便秘者慎用阿胶。



## 山药羊肉汤

**原料：**羊肉500克，山药150克

**调料：**姜、葱、胡椒粉、料酒、盐各适量

**做法：**

1. 将羊肉切成片；山药去皮切片；姜洗净后拍破；葱洗净，切段待用。
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，加姜、葱段、胡椒粉、料酒、盐，先用大火煮沸，撇去浮沫，改小火炖至熟烂即可。

**营养功效：**此汤补肾养脾、益气养血。

**温馨提示**

羊肉的腥味需放姜才可去掉。



## 乌鱼黄瓜汤

**原料：**乌鱼1条，黄瓜300克

**调料：**食用油、盐、味精、香油、料酒、姜各适量

**做法：**

1. 乌鱼宰杀洗净，剁成块；黄瓜洗净切段；姜洗净切片。
2. 烧热锅，倒入油，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. 改用小火慢炖至鱼九成熟，加丝瓜煮沸约1分钟，加味精、香油调味即可。

**营养功效：**此汤有解毒消肿、生津止泻、补脾益气的功效。

**温馨提示**

乌鱼以冬季出产的最佳。





## 红枣鸡蛋汤

**原料：**腐竹皮100克，鸡蛋1个

**调料：**红枣3克，冰糖适量

**做法：**

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分钟。
3. 再加入鸡蛋搅匀即可。

**营养功效：**此汤可促进食欲、补血养气，增强体质。

**温馨提示**

鸡蛋的营养价值虽然很高，但食用鸡蛋最好一天不要超过2个。



## 木耳菠菜鸡蛋汤

**原料：**鸡蛋3个，菠菜500克

**调料：**香油、黄花菜、黑木耳、味精、酱油、姜末、盐各适量

**做法：**

1. 将菠菜洗干净，切段；黄花菜、木耳用水浸透；鸡蛋打入碗中，搅匀。
2. 倒适量清水入锅，放入黑木耳、黄花菜、菠菜、姜末，以大火煮沸。
3. 加盐、酱油、味精，倒入搅匀的鸡蛋，煮沸后淋上香油即可。

**营养功效：**此菜具有滋养脾胃、益气强身、舒筋活络、补血止血的功效。

**温馨提示**

孕妈妈在饮食中要注意盐分不宜摄取过量。



## 金针菇西红柿汤

**原料：**西红柿200克，鲜金针菇、水发木耳各50克

**调料：**盐、味精、上汤、葱花、香油各适量

**做法：**

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. 锅中放入上汤，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，撒入葱花即可。

**营养功效：**此汤能促进肠胃蠕动，增加食欲，有利于食物的消化和吸收。

**温馨提示**

孕妈妈不可吃未成熟的西红柿。青色的西红柿含有大量的有毒番茄碱，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。