

吴杰 主编

图说

孕产妇调养菜谱



原料

制作

特点

提示

功效



金盾出版社

内 容 提 要

孕产妇饮食的合理调养是确保优生优育的重要一环,合理调养可以保证母体的健康,促进胎儿体格和智力的发育。本书精选了适合孕产妇的菜肴 60 种,每菜一图,以简洁的文字对每种菜的用料配比、制作方法及成品特点等作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,可供孕产妇及其亲属、计划生育工作者和护理人员阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

图说孕产妇调养菜谱/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2005. 12
ISBN 7-5082-3842-7

I. 图… II. 吴… III. ①孕妇-菜谱②产妇-菜谱 IV. TS972. 164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 117768 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京大天乐印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:4 彩页:64 字数:50 千字

2005 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—12000 册 定价:17.00 元

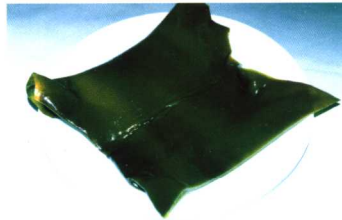
(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



大枣

功效: 味甘, 性温。有补中益气, 养血安神的功能。大枣含蛋白质、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C等, 孕妇经常食用有益于胎儿智力发育, 产妇食用可强壮补益, 有利于身体恢复和婴儿生长发育, 是非常理想的滋补食物。

食用方法: 与原料一同入锅炖制。



海带

功效: 味咸, 性寒。有软坚化痰, 清热利水的功能。海带含丰富的碘、铁、钙、维生素B₁₂等, 孕妇有意地补碘, 可使孩子出生后的智力发育会明显提高, 而且体格健壮。

食用方法: 炖食、炒食、凉拌、制汤。



黄花

功效: 味甘, 性平。有养血平肝, 利尿止血, 补虚发奶的功能。黄花富含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素和维生素B₁、维生素B₂, 被称为“健脑菜”, 孕妇食用有利自身健康和胎儿健脑, 对产后气血亏虚、乳汁分泌不足的产妇有很好的补益作用。

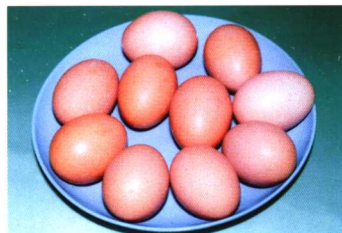
食用方法: 炒食、炖食、制汤。



花生仁

功效: 味甘, 性平。有扶正补虚, 润肺化痰, 养血止血, 健脾和胃的功能。花生富含钙、磷、铁、锌、蛋白质、脂肪油等, 所含卵磷脂和脑磷脂是神经系统和大脑所不可缺少的营养物质, 孕妇食用有利自身健康和胎儿发育, 对产后气血不足、乳汁不下等也有很好的补益作用。

食用方法: 炖食、炒食。



鸡蛋

功效: 味甘, 性平。有滋阴润燥, 养血安胎的功能。鸡蛋富含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素D、钙、磷、铁等, 既可以为孕妇补充丰富的营养素, 有利于安胎和胎儿健脑, 又可以壮身和促进乳汁分泌, 有利于产妇身体恢复和婴儿生长发育。

食用方法: 炒食、煮食、煮食、制汤。



栗子

功效: 味甘, 性温。有补肾壮腰, 补脾益胃, 收涩止泻的功能。栗子含蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、钙、磷、铁、锌、B族维生素、维生素C、烟酸等, 所含不饱和脂肪酸可有效地补充脑的需要, 孕妇经常食用, 有益于自身健康和胎儿健脑。

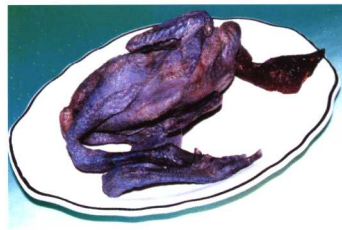
食用方法: 炒食、炖食。



莴笋

功效: 味苦、甘, 性凉。有利尿通乳, 补筋健骨的功能。莴笋含丰富的铁、钙、碘、锌、维生素A等, 孕妇食用有益于自身健康和胎儿骨骼、牙齿发育, 产妇食用可利尿、催乳, 对产妇十分有益。

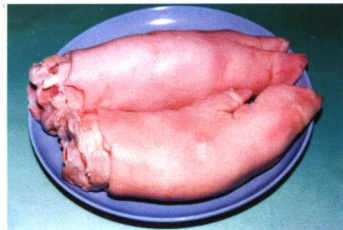
食用方法: 炒食、炖食、凉拌、制汤。



乌鸡(雄)

功效: 味甘, 性平。有补肝肾, 清虚热, 益脾胃的功能。《本草纲目》谓: “乌鸡可补虚劳, 益产妇, 治女人崩中带下, 一切虚损诸病。” 乌鸡体内的黑色物质富含铁和铜, 对产妇贫血有补血、促进恢复作用。

食用方法: 炖食、煮食、炒食、制汤。



猪蹄

功效: 味甘、咸, 性平。有补血, 通乳, 抚疮的功能。猪蹄含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素A、B族维生素、维生素C和丰富的胶原蛋白, 对产妇贫血、乳汁分泌不足者, 具有良好的生乳补益作用。

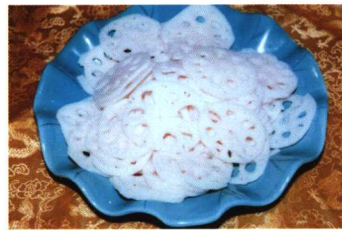
食用方法: 炖食、烧食、制汤。



虾仁

功效: 味甘、咸, 性温。有补肾壮阳, 开胃化痰, 通乳的功能。虾仁富含蛋白质、钙、磷、铁、锌、和多种维生素等, 可为孕妇补充身体所需的多种营养素, 有利于胎儿健脑, 促进产妇身体恢复、乳汁分泌, 并可提高乳汁质量, 哺育新生儿。

食用方法: 炒食、烧食、制汤。



藕

功效: 味甘, 性温。有补益脾胃, 止泻益血的功能。藕含大量淀粉、多种维生素、钙、磷、铁等, 产妇多吃藕, 能及早清除产妇产后瘀血, 促进乳汁分泌, 有利于对婴儿的喂养和产妇的身体恢复。

食用方法: 炒食、炖食、制汤。



鲫鱼

功效: 味甘, 性微温。有健脾利湿, 和中开胃, 利尿消肿, 通络下乳的功能。鲫鱼含水溶性蛋白质、蛋白酶、脂肪、糖类、多种维生素和丰富的钙、磷、铁等, 是产妇康复和催乳的理想食物, 也是孕妇补充蛋白质、钙、磷、铁等营养素和胎儿健脑的理想食物。

食用方法: 炖食、烧食、煮食、制汤。

孕产妇饮食宜忌表

孕产各阶段	宜忌原则	宜食食物	忌食食物
妊娠早期 (怀孕后 1~3个月)	营养要全面合理:蛋白 质、脂肪、糖类、无机盐、维 生素和水均要合理补充。谷、 肉、果、蔬菜宜多样食用,保 证各类营养素均能补足。半数 以上孕妇在妊娠5~6周开始 有轻度恶心、呕吐、厌食、偏 食等现象。这时期的膳食要以 容易消化为原则,避免油腻、 偏食。营养不要过量,妊娠肥 胖对孕妇、胎儿均不利。	猪肉、牛肉、鹿肉、鸡肉、乌鸡、兔肉、鸭肉、 鹌鹑肉、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、牛奶、小黄鱼、 带鱼、草鱼、鲫鱼、鲤鱼、牡蛎、虾皮、紫菜、 淡菜、海带、榨菜、海参、番茄、莲藕、卷心 菜、茄子、油菜、芹菜、茭白、韭菜、白菜、 茼蒿、胡萝卜、南瓜、黄花菜、木耳、香菇、 鲜蘑、冬笋、莴笋、豆制品、大枣、栗子、松 仁、话梅、山楂、红薯、土豆、山药、面粉、 大米、玉米、小米等。	咸菜、咸肉、咸鱼、咸蛋、 海虾、海龟、蟹肉、马齿 苋、落葵、冬葵菜、生蒜、 生姜、生葱、辣椒、芥末、 咖喱、小茴香、狗肉、糖 精、人参、鹿茸、黄芪炖 鸡、含有酒精的饮料、可 乐型饮料、咖啡、浓茶、 汽水、生冷食物等。
妊娠中期 (怀孕后 4~7个月)	一般妊娠反应已减轻, 食欲开始增加,此期膳食特 点是:增加各种营养素的摄 入量,尽量满足胎儿迅速生 长及母体营养素贮存的需要, 避免营养不良或营养缺乏对 胎儿生长发育和母体健康的 影响。同时营养也不要过量。	猪瘦肉、牛肉、兔肉、鸡肉、乌鸡、鸭肉、鹌 鹑肉、鸽肉、动物心脏、肾脏、脑、动物血、 鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鱼类、虾、淡菜、牡蛎、 墨斗鱼、赤贝、田螺、海螺、蛤蜊、文蛤、海 带、海参、紫菜、核桃仁、栗子、莲子、松子、 榛子、大枣、豆制品、牛奶、大豆、毛豆、绿 豆、豌豆、豌豆苗、黑豆苗、绿豆芽、黄豆芽、 香菇、金针菇、木耳、黄花菜、蘑菇、绿叶蔬 菜、大头菜、萝卜、胡萝卜、甘蓝、青蒜、番 茄、茄子、四季豆、榨菜、芥菜、冬笋、芦笋、 角瓜、冬瓜、南瓜、莴笋、甜椒、水果、红薯、 土豆、山药、芋头、面粉、大米、小米、玉米、 燕麦、花生米、莲子等。	咸菜、咸肉、咸鱼、咸蛋、 海虾、海龟、蟹肉、马齿 苋、落葵、冬葵菜、生蒜、 生姜、生葱、辣椒、芥末、 咖喱、小茴香、狗肉、糖 精、人参、鹿茸、黄芪炖 鸡、含有酒精的饮料、可 乐型饮料、咖啡、浓茶、 汽水、生冷食物等。
妊娠晚期 (临产前 3个月)	此期胎儿生长进一步加 快,故对营养的需要也较前 两个孕期更为重要,膳食营 养较孕中期要有所增加和调 整。但也要避免过量营养。	猪瘦肉、猪排骨、鹿肉、牛肉、兔肉、鸡肉、 鸭肉、鹌鹑肉、鸽肉、蹄筋、动物心脏、肾脏、 肚、脑、鸡蛋、虾皮、大虾、鱼肝油、鱼类、 海带、海参、紫菜、淡菜、牡蛎、贝类、大豆、 豌豆、蚕豆、豆制品、牛奶、核桃仁、松仁、 栗子、花生、芝麻、榛子、红糖、莲子、藕、 大枣、香菇、木耳、银耳、绿叶蔬菜、莴笋、 冬笋、芦笋、黄花菜、茭白、黄豆芽、水果、 面粉、大米、小米、玉米等。	咸菜、咸肉、咸鱼、咸蛋、 海虾、海龟、蟹肉、马齿 苋、落葵、冬葵菜、生蒜、 生姜、生葱、辣椒、芥末、 咖喱、小茴香、狗肉、糖 精、人参、鹿茸、黄芪炖 鸡、含有酒精的饮料、可 乐型饮料、咖啡、浓茶、 汽水、生冷食物等。
临产前		面条、稀饭、红糖、鸡蛋、红枣、香菇、苋菜、 鳊鱼、新鲜蔬菜、水果等。	辛辣、生冷食物。
产褥期	中医学特别注意分娩后 2个月内的饮食调养,其原则 是宜清淡,勿食生冷坚硬,少 食肥腻煎炸食物。如果在这2 个月内饮食不当,很可能引 发疾病。	羊肉、猪瘦肉、猪排骨、猪脊骨、猪蹄、牛肉、 鹿肉、鸽肉、动物肝脏、肚、心、肾、鸡肉、 乌鸡、鸡蛋、红糖、核桃、花生、芝麻、松仁、 大枣、豆制品、牛奶、鱼肝油、鲑鱼、黄鱼、 鳕鱼、鳙鱼、鲤鱼、泥鳅鱼、带鱼、鲢鱼、剥 皮鱼、鲑鱼翅、蛭子、牡蛎、海带、大虾、虾 米、海参、紫菜、木耳、银耳、香菇、黄花菜、 黄豆芽、藕、茭白、莴苣、胡萝卜、菠菜、油 菜、白菜、角瓜、豇豆、甜椒、番茄、水果、 小米、面粉、薏仁米、大米等。	生大蒜、辣椒、生葱等辛 辣食物、麦乳精、人参、 鹿茸、巧克力、咸食、生 冷食品、油炸食品、过硬 食物、含有酒精的饮料、 可乐型饮料、咖啡、浓茶 等。

图说 孕产妇 调养菜谱

主 编	吴 杰				
编 著	吴昊天	夏 玲	陆春江	宋美艳	
	宋宝柱	张春娟	马桂华	刘 捷	
	吴 英	李 松	王 茹	王桂杰	
	李永江	郭玉华			
菜例制作	吴 杰	吴昊天	郭玉华		
摄 影	吴 杰	吴昊然			



金盾出版社



序

计划生育是我国的一项基本国策，而优生优育是提高人口素质的关键。医学研究表明，虽然影响优生优育的因素很多，但孕产妇的合理饮食调养则是确保优生优育的重要一环。合理饮食调养可以保证母体的健康，促进胎儿体格和智力的发育。有些孕妇会发生缺铁性贫血、缺钙、妊娠高血压综合征、胎儿宫内发育迟缓、维生素缺乏及胎儿智力发育欠佳等病症；也有些孕妇盲目讲究营养，日益肥胖，导致胎儿过大，造成剖宫产率增高；更有些孕妇为保持苗条身材而不敢进食，经常处于营养不足状态，影响胎儿的正常发育。孕期营养缺乏还可导致畸胎、流产、早产、低出生体重及智力发育低下等严重的不良后果。

为使孕产妇得到合理的饮食调养，孕育一个身体健壮、头脑聪明、长相漂亮的宝宝，本书精选了适合孕产妇合理饮食调养的菜肴60种，每种菜选料讲究，搭配合理，制作简便，按书习做，定会把菜肴做得味香色美，增进孕产妇的食欲，给家庭带来欢乐与温馨。

本书可供孕产妇及其亲属、计划生育工作者和护理人员阅读使用。

中国人民解放军总医院营养科主任
北京营养学会常务理事

薛彤芳

2005年11月15日

目录

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 茭白豆腐炖鲫鱼 /4 | 栗子炒仔鸡丁 /24 | 花生里脊丁 /44 |
| 奶汤鳗鱼 /5 | 乌鸡丝炒干鲜 /25 | 牛肉海带炒黄花 /45 |
| 莴笋香干烧黄鱼 /6 | 鸡丝炒野芹 /26 | 炸熘黄花 /46 |
| 双色鳝段 /7 | 月季鸡丁 /27 | 三丝黄花 /47 |
| 鲶鱼炖茭白 /8 | 黄花鸡茸糕 /28 | 兰花牛肉 /48 |
| 鲶鱼烧茭白 /9 | 海带扣烧肉条 /29 | 榨菜炒肉丝 /49 |
| 笋烧鱼块 /10 | 玫瑰猪手 /30 | 芦笋炒火腿 /50 |
| 笋芥鳊鱼汤 /11 | 沙茶焖猪手 /31 | 火腿双笋 /51 |
| 枸杞鱿鱼扒韭菜 /12 | 烧蹄筋 /32 | 羊肉双蔬 /52 |
| 什锦甘蓝 /13 | 蹄筋烧鞭笋 /33 | 肉末炒猫耳菜 /53 |
| 炒三鲜 /14 | 猪心炒豇豆 /34 | 茼蒿烧肉卷 /54 |
| 鸡虾锅巴 /15 | 猪心炒青蒜 /35 | 黄豆芽炖羊排 /55 |
| 虾仁西芹 /16 | 猪心炒茭白 /36 | 木耳鹿肉炒角瓜 /56 |
| 茭白炒双鲜 /17 | 双色肉丝 /37 | 黄花双丝 /57 |
| 莲枣蒸鸡 /18 | 酱烧豆角粒 /38 | 鲜藕鸡片 /58 |
| 乌鸡白凤丸 /19 | 双笋里脊 /39 | 香菇炖玉米 /59 |
| 黑玉米炖乌鸡 /20 | 翡翠香菇 /40 | 黄花炖乳鸽 /60 |
| 四季豆烧鸡块 /21 | 翡翠腰片 /41 | 核桃仁炒西芹 /61 |
| 双珍炖鸡块 /22 | 番茄海带炖牛肉 /42 | 空心菜炒粉丝 /62 |
| 乌龙烩凤 /23 | 东壁龙珠 /43 | 枣泥芋羹 /63 |



茭白豆腐炖鲫鱼



【原料】

鲜活鲫鱼300克，豆腐100克，净茭白75克，水发木耳50克，料酒、葱姜汁各15克，醋2克，精盐3克，鸡精、胡椒粉各0.5克，湿淀粉20克，清汤600克，香油10克。

【制作】

1. 木耳撕成小片。豆腐、茭白均切成条块。鲫鱼宰杀治净，在鱼身两面剞上斜一字刀。锅内放入清汤，加入料酒、葱姜汁、醋，下入鲫鱼，用大火烧开，改用小火略炖。

2. 下入豆腐条块，加入精盐、鸡精，再用小火炖至鲫鱼七成熟。

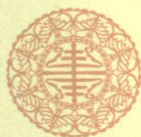
3. 下入木耳片、茭白条块，加入胡椒粉，继续用小火炖至鱼熟透，用湿淀粉勾芡，淋入香油，出锅装入汤碗即成。

【特点】

鱼肉鲜嫩，豆腐软嫩，木耳脆嫩，茭白香嫩，汤汁粘稠，咸香鲜美。

【提示】

鲫鱼刮刀要深至鱼骨，但不要将鱼骨切断。



【功效】

益气和中，健脾开胃，利尿催乳。鲫鱼含蛋白质、脂肪、磷、钙和多种维生素等，是孕妇产后催乳的理想食物。茭白含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及多种维生素，有很好的催乳作用。豆腐富含蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素和无机盐，所含丰富的铁、磷等，对孕妇产后缺铁性贫血有补

血作用，并对脑神经有益，适合孕妇产后神经衰弱和体虚者食用。木耳富含铁质，具有补血作用。四者同烹食用，对孕妇产后身体虚弱、乳汁不足有一定食疗效果。





【功效】

补虚羸，利肠胃，补肝肾，润肠通便。鳗鱼富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及多种维生素，可促进产妇身体各器官的康复，补充钙质。菜心的营养成分及其食疗价值可以称得上蔬菜中的佼佼者，它含有丰富的脂肪酸和多种维生素，并含有钙、磷、铁，且维生素C含量丰富，所含

粗纤维具有润肠通便作用。松仁富含蛋白质、脂肪、糖类，具有润肠通便功效。四者同烹食用，对产妇身体虚弱、便秘等症有较好的食疗效果。



【原料】

鳗鱼1条(重约700克)，菜心150克，松仁(油炸)、枸杞子各25克，葱、姜、料酒各15克，精盐、醋各2克，白糖4克，鸡精1克，胡椒粉0.5克，奶汤900克。

【制作】

1. 鳗鱼宰杀治净，在背部剖上齿轮花刀。葱切成段。姜切成片。

2. 将鳗鱼盘上，下入沸水锅内氽透捞出，冲洗一遍。锅内加葱段、姜片、奶汤，下入鳗鱼、料酒，用小火焖约10分钟，下入枸杞子、松仁、精盐、鸡精、醋，用中火烧开。

3. 下入菜心略烧至熟，加入白糖、胡椒粉，出锅装盘即成。

【特点】

鱼肉肥糯细腻，汤汁醇厚香浓。

【提示】

鳗鱼剖刀要将鱼骨切断，切忌将鱼身切断。氽鳗鱼时，要用大火。焖鳗鱼时，要用小火。





莴笋香干烧黄鱼



【原料】

大黄鱼1条(重约600克),净莴笋150克,香干、羊肉各100克,湿淀粉、姜片各10克,料酒、葱姜汁各15克,醋3克,精盐2.5克,鸡精1克,红糖、酱油各5克,胡椒粉1克,汤300克,植物油1000克。

【制作】

1. 大黄鱼治净,在鱼身两面斜剖一字刀。净莴笋切成滚刀块。香干切成厚片。羊肉剁成末,放入容器内,加入料酒、葱姜汁各5克和精盐、红糖各1克及鸡精、胡椒粉各0.5克,拌匀成馅,酿入大黄鱼腹内。

2. 大黄鱼下入烧至七成热的油中,炸至皮脆硬、呈微黄色时捞出。锅内留油25克烧热,下入姜片炆香,烹入余下的料酒,下入炸黄鱼,加汤,用大火烧开后,改用小火炖至鱼肉七成熟。

3. 下入莴笋块、香干片,加入醋、酱油和余下的精盐、鸡精、胡椒粉、葱姜汁,用小火炖至鱼肉熟透,收浓汤汁,加余下的红糖,用湿淀粉勾芡,将鱼取出放入盘内,莴笋、豆干盛在鱼的周围即成。

【特点】

鱼肉鲜嫩腴美,莴笋清鲜爽嫩,香干鲜香软嫩,口味醇美极鲜。

【提示】

黄鱼剖刀要保持刀距相等,深至鱼骨,不要将鱼骨切断。炸黄鱼时,要用大火。



【功效】

补气补虚,温中暖下,补精开胃,利尿通乳。大黄鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷及多种维生素。羊肉富含蛋白质、脂肪、铁、磷、多种维生素等,是产妇气血两虚的滋补佳品。莴笋含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及多种维生素,可促进产妇乳汁分泌。香干是大豆制品,可为产妇提供丰富的营

养物质。两者同烹食用,可为产妇补充平衡充足的营养素,对产妇食欲不振、产后虚冷、腹痛寒疝、虚寒胃痛、乳汁不通等有一定的食疗效果。





【功效】

补虚损，强筋骨，化滞消食，利尿催乳。黄鳝含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及多种维生素等，中医认为，黄鳝有明显的祛风、活血、补虚损的作用，适宜产妇脱肛和子宫脱垂者食用。茭白含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及多种维生素，有较明显的催乳功效。胡萝卜具有健胃、化滞、消食等作用，对产妇消化不良、便秘等有一定食疗效果。



【原料】

鲜活黄鳝300克，净茭白150克，胡萝卜75克，大蒜30克，料酒、葱姜汁各10克，醋、精盐各3克，鸡精、胡椒粉各0.5克，十三香粉1克，湿淀粉20克，清汤600克，熟豆油800克。

【制作】

1. 茭白、胡萝卜均切成条块。大蒜剁成末。黄鳝宰杀治净，在脊背剖上齿轮花刀，再切成段。
2. 锅内放油烧至七成热，下入黄鳝段炸至皮脆硬捞出，沥去油。锅内留底油20克烧热，下入蒜末炝香，烹入料酒、葱姜汁、醋，加入清汤，下入炸黄鳝段，用大火烧开，改用小火炖至六成熟。
3. 下入茭白条块、胡萝卜条块，加入精盐、十三香粉、胡椒粉，继续炖至鳝段熟透，加鸡精略炖，用湿淀粉勾芡，出锅装入汤碗即成。

【特点】

色泽明亮，鳝段鲜香，茭白软嫩，汤汁粘稠，咸鲜香美。

【提示】

鳝鱼剖刀要深至鱼骨，但不要将鱼骨切断，入油锅后，要用大火炸制。





鲶鱼炖茭白



【原料】

活鲶鱼1条(重约400克),茭白200克,胡萝卜50克,葱片、姜片、蒜片各10克,料酒20克,精盐、醋各3克,味精、胡椒粉各0.5克,清汤600克,香油10克,熟豆油1000克。

【制作】

1. 茭白削去皮,洗净,从中间顺长剖开,再与胡萝卜一同切成厚片。鲶鱼宰杀治净,横切成段,用料酒10克、精盐1克拌匀腌渍入味。

2. 锅内放熟豆油烧至七成热,下入鱼段炸至皮脆硬、呈微黄色时捞出,沥去油。锅内留底油20克烧热,下入葱片、姜片、蒜片炝香。

3. 下入胡萝卜片、鱼段,加入清汤、醋和余下的料酒,用大火烧开后,改用小火炖至鱼肉七成熟,下入茭白片,加入余下的精盐,继续炖至鱼肉熟烂,加入味精、胡椒粉略炖,出锅盛入汤碗,淋入香油即成。

【特点】

鲶鱼肉滑润,鲜香肥美,茭白柔嫩香糯,汤汁清鲜,香美滋补。

【提示】

炸鱼段时,要用大火。



【功效】

补中益气,利水消肿,开胃解毒,催乳。茭白含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及多种维生素,具有较好的催乳作用。鲶鱼脂肪含量在淡水鱼中较高,还含有蛋白质、糖类和多种无机盐。中



医认为,鲶鱼味甘,性温,无毒,有补中、益阳、利小便、疗水肿等功效。《名医别录》说鲶鱼能“主治百病”。三者同煮食用,可为产妇供给充足的营养,并可促进产妇乳汁分泌旺盛。

鲶鱼烧茭白



【功效】

补中益气，利水消肿，催乳。茭白含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及多种维生素，有除目黄、利尿通便、开胃解毒、催乳等功效。豆泡是大豆制品，含蛋白质、脂肪、糖类、维生素和无机盐等，所富含的铁，易被人体吸收，对产妇缺铁性贫血非常有益。木耳含铁丰富，是防治产妇



贫血的优良食物。鲶鱼脂肪含量较高，且含有蛋白质、糖类和无机盐，可为产妇提供丰富的营养素。四者同烹食用，对产妇贫血、乳汁不足均有较好的食疗效果。



【原料】

活鲶鱼1条（重约400克），茭白200克，豆泡、水发木耳各50克，葱、姜、蒜、湿淀粉各10克，料酒15克，米醋2克，精盐3克，鸡精1克，胡椒粉0.5克，面粉20克，汤300克，植物油1000克。

【制作】

1. 茭白削去皮，洗净，切成条。水发木耳切成小片。豆泡切成块。葱、姜、蒜均切成末。鲶鱼宰杀治净，在鱼身两面横剖一字刀。

2. 锅内放油烧至七成热，鲶鱼上撒匀面粉后，下入油中炸至皮脆硬、呈微黄色时捞出，沥去油。另将锅内放汤，加入葱末、姜末、蒜末，加入料酒、米醋，下入鲶鱼、木耳片，用大火烧开，改用小火炖至鲶鱼肉七成熟。

3. 下入茭白条、豆泡块，加入鸡精、精盐、胡椒粉，继续用小火烧至鲶鱼肉熟透，用中火收浓汤汁，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】

鱼肉鲜嫩肥美，茭白香糯爽嫩。

【提示】

炸鲶鱼时，要用大火，使油温保持七成热。





笋烧鱼块



【原料】

活鲤鱼1条(重约700克),冬笋40克,酱油、料酒、蒜片、姜片各15克,葱末10克,醋2克,精盐1.5克,鸡精1克,胡椒粉0.5克,湿淀粉、白糖各10克,汤200克,植物油900克。

【制作】

1. 冬笋切成片。治净的鲤鱼切成条块,下入烧至七成热的油中炸至略硬捞出。

2. 锅内留底油15克,下入姜片、蒜片炝香,下入鱼块,加料酒、酱油、汤、鸡精、白糖、醋烧透。

3. 下入笋片、精盐略烧,用湿淀粉勾芡,出锅装盘,撒上胡椒粉、葱末即成。

【特点】

鱼肉鲜嫩,汁浓味醇,咸甜味美。

【提示】

炸鱼时油温要高,火要旺。收浓汤汁后再勾芡,芡汁要薄。



【功效】

健脾利湿,清热消痰,利尿通乳。冬笋含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁和多种维生素,所含天冬素,对身体有滋补作用。鲤鱼富含蛋白质、钙、磷、铁和B族维生素,现代医学研究表明,鲤鱼

能促进子宫收缩,去除恶露,还有滋补、健胃、利尿、利尿、消肿、通乳、清热解毒等作用。此菜既可促进产妇身体康复,又可增加乳汁分泌量,以供给新生儿充盈且营养丰富的乳汁。



笋芥鳊鱼汤



【功效】

补气血，益脾胃，去积食。鳊鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷等营养素。冬笋含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及多种维生素，所含天冬素对身体有滋补作用。芥菜含蛋白质、糖类、钙、磷和丰富的维生素C。四者同烹食用，可为孕妇补充所需的钙、磷、维生素C等营养素，有利于防治产妇软骨病及婴儿佝偻病。



【原料】

鳊鱼1条（重约700克），冬笋50克，芥菜75克，菜心25克，湿淀粉30克，鸡蛋清1个，干淀粉15克，精盐1.5克，鸡精0.5克，料酒、葱姜汁各20克，鸡汤、植物油各600克。

【制作】

1. 芥菜切成末。冬笋切成片。鳊鱼宰杀治净，鱼肉抹刀片成片，用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克、鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆，下入烧至四成热的油中滑熟，倒入漏勺。

2. 锅内放油20克烧热，下入芥菜末略炒，加鸡汤、冬笋片和余下的精盐、料酒、葱姜汁及鸡精烧开。

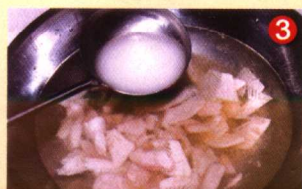
3. 下入鱼片再烧开，用湿淀粉勾芡，下入烫过的菜心，出锅装碗即成。

【特点】

鱼片滑嫩，芥菜清爽，汁鲜味浓。

【提示】

鱼片上浆要匀，滑油时要掌握好油温及火候。





枸杞鱿鱼扒韭菜



【原料】

韭菜400克, 净鱿鱼200克, 枸杞子、葱姜汁各20克, 料酒10克, 精盐3克, 鸡精1克, 味精0.5克, 湿淀粉8克, 植物油50克。

【制作】

1. 鱿鱼切成丝。韭菜切成段。枸杞子用料酒、葱姜汁浸泡透, 将汁沥出备用。

2. 锅内加油25克烧热, 下入韭菜段, 用旺火煸炒, 加精盐2克、鸡精0.5克和味精炒匀至熟, 出锅装盘。

3. 另将锅内加余下的油烧热, 下入鱿鱼丝煸炒, 加入用料酒、葱姜汁、泡枸杞子的汁和余下的精盐、鸡精炒熟, 用湿淀粉勾芡, 撒上枸杞子, 出锅盛在韭菜上即成。

【特点】

色彩分明, 脆嫩清鲜, 营养味美。

【提示】

鱿鱼要切成均匀的细丝。鱿鱼丝要用大火炒制。勾芡要薄。



【功效】

养血滋阴, 温中开胃。鱿鱼富含蛋白质、脂肪、钙、磷及多种维生素。韭菜含硫化物、苷类、苦味质、糖类、维生素C、钙、磷、铁等, 所含的纤维素能促进胃肠蠕动, 防治便秘并能减少胆固醇的吸收。

鱿鱼与枸杞子同烹食用, 可为产妇补充哺乳所需的蛋白质和泌乳所消耗的钙, 以及造血所需的铁等, 可防治产妇便秘。





【功效】

甘蓝富含叶酸，是孕妇不可缺少的营养素。孕妇缺乏叶酸，会导致巨细胞性贫血，严重时，还能引起流产和死胎，也会使胎儿神经系统发生缺陷。木耳富含蛋白质、钙、铁等，所含磷脂酰胆碱、脑磷脂对智力开发十分有益。豆腐皮富含蛋白质、钙、铁等，对胎儿健脑有益。三者与猪瘦肉同烹成菜，既可为

孕妇提供丰富的营养，有利于孕妇自身健康和胎儿健康发育和健脑，同时对孕妇便秘有防治作用。



【原料】

紫色甘蓝200克，水发木耳、豆腐皮、猪瘦肉各50克，料酒15克，葱姜汁20克，精盐3克，味精2克，湿淀粉12克，汤100克，植物油20克。

【制作】

1. 甘蓝切成块。豆腐皮切成菱形片。木耳、猪瘦肉均切成小片。肉片用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克、湿淀粉2克拌匀入味上浆。锅内放油烧热，下入肉片用小火炒至断生。

2. 下入甘蓝块炒开，下入木耳片炒匀。

3. 下入豆腐片炒匀，加汤和余下的料酒、葱姜汁、精盐炒开，烧至熟烂。加味精，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】

色泽美观，甘蓝爽嫩，肉片滑嫩，咸香清鲜。

【提示】

猪瘦肉要抹刀片成小片。勾芡一定要薄。

