

新妈咪丛书

李荔馨 编著

孕产妇 营养 菜谱



XIN
MAMI
CONGSHU

上海科学普及出版社

新妈咪丛书

孕产妇营养菜谱

李荔馨 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇营养菜谱/李荔馨编著. 上海:上海科学普及出版社,2005.1

(新妈咪丛书)

ISBN 7-5427-2708-7

I. 孕... II. 李... III. ①孕妇—菜谱②产妇—菜谱③孕妇—汤菜—菜谱④产妇—汤菜—菜谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 122526 号

责任编辑 李选玲 刘瑞莲

孕产妇营养菜谱

李荔馨 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 立信常熟印刷联营厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.25 字数 110 000

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-5 100

ISBN 7-5427-2708-7 TS·164 定价:9.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

目录

菜 谱

干贝鲜芦笋 /3

奶油双珍 /3

琵琶豆腐 /4

莲子猪肚 /5

白切肉 /5

松花肉 /6

水煮肉片 /6

香菇盒 /7

鸡脯扒小白菜 /8

韭菜炒虾丝 /8

糖醋排骨 /9

鱼香肝片 /10

甜椒牛肉丝 /10

土豆烧牛肉 /11

香酥鹌鹑 /12

清蒸大虾 /12

糖醋带鱼 /13

黄焖鸭肝 /14



YUN CHAN FU YING YANG CAI PU

孕产妇营养菜谱

糖醋白菜 /14
奶油白菜 /15
肚丝拌白菜 /15
油豆腐青菜 /16
肉丝芹菜干张丝 /16
拌西红柿黄瓜 /17
雪菜烧豆腐 /17
猴头菇扒菜心 /18
炸酱排骨 /19
肉丝凉拌粉丝 /19
榨菜蒸牛肉片 /20
茄汁鸡翅 /20
泡菜炒肉末 /21



酸甜猪肝 /21
酸菜炒牛肉 /22
南瓜蒸肉 /22
兰花油菜 /23
银鱼煎蛋 /24
木耳鲜鱿 /24
清蒸武昌鱼 /25
香椿拌豆腐 /25
奶油玉米笋 /26



- 青芹拌香干 /26
- 蛋糕蒸鲫鱼 /27
- 姜汁鱼片 /27
- 鲫鱼豆腐 /28
- 松鼠桂鱼 /29
- 清蒸鲥鱼 /30
- 大艾生姜煲鸡蛋 /30
- 蚕豆瓣焖鹌鹑蛋 /31
- 宫保鸡丁 /31
- 荔荷蒸鸭 /32
- 香酥肉鸡 /32
- 蚝油焗乳鸽 /33
- 香酥羊肉 /34
- 红烧蹄筋 /34
- 胡萝卜炒猪肝 /35
- 绿豆芽炒里脊丝 /36
- 清蒸鲤鱼 /36
- 白烧蹄筋 /37
- 火爆腰花 /37
- 甘蔗牛肉丸 /38
- 芙蓉鸡丝 /38

孕产妇营养菜谱

姜米拌莲藕 /39

樱桃萝卜 /40

柿椒炒嫩玉米 /40

蛋皮炒菠菜 /41

雪菜炒鲜鱿银丝 /41

青蒜炒猪肝 /42

炒螃蟹 /43

酸辣鱿鱼卷 /43

萝卜鲫鱼 /44

碎锦桂鱼 /44

荠菜炒鱼条 /45

鹌鹑肉片 /46

炒芙蓉干贝 /46

炒芙蓉大虾 /47

酸嫩姜炒鳝片 /47

嫩姜鸡脯 /48

小烧什锦 /49

炒素蟹粉 /50

橘味海带丝 /50

鱼香肝片 /51

红烧兔肉 /51

春笋烧兔 /52





- 桂圆童子鸡 /53
- 醋烧牛肚块 /53
- 陈皮牛肉 /54
- 爆人参鸡片 /54
- 田七蒸鸡 /55
- 黄芪乌骨鸡 /56
- 西红柿炒蛋 /56
- 七彩鸡丝 /57
- 蘑菇蛋卷 /57
- 鱼香鸽蛋 /58
- 奶油扒白菜 /59
- 虾米烧菜心 /59
- 黄瓜炒子虾 /60
- 凤眼猪肝 /60
- 爆炒腰花 /61
- 酱牛舌 /62
- 烧鸭肝 /62
- 红松牛肉 /63
- 红杞活鱼 /63
- 杜仲腰花 /64
- 芪烧活鱼 /65

孕产妇营养菜谱

炒鹌鹑 /65
青椒里脊片 /66
香菇炒花菜 /67
糖醋黄瓜 /67
烧蹄筋 /68
桂花肉 /68
糖酥丸子 /69
清炖牛肉 /70
珍珠三鲜 /70
松子黄鱼 /71
白菜烩豆腐 /72
摊鸡蛋 /72
干烧大虾 /73
红烧甲鱼 /74



白干炒菠菜 /74
雪映红梅 /75
金针菜炒黄瓜 /76
香炸核桃鸡片 /76
鸡肉卤饭 /77
玉米面蒸饺 /77
肉丁豌豆饭 /78
百花酿蜜糖豆 /79



草菇煮豆角 /80

沙茶煎肉 /80

炒鲜奶 /81

汤 羹

怀山牛百叶汤 /85

芡实牛尾汤 /85

西红柿土豆牛尾汤 /86

牛腩北芪党参汤 /86

当归生姜羊肉汤 /87

荞麦白果竹丝鸡汤 /87

大蒜豆腐鱼头汤 /88

竹笋西瓜皮鲤鱼汤 /88

西红柿猪肝瘦肉汤 /89

凉瓜酸菜瘦肉汤 /89

三瓜干贝羹 /90

香菇木耳淡菜汤 /90

海参炖鲍鱼 /91

百合柿饼鸽蛋汤 /91

党参枸杞胎盘汤 /91

当归黄芪乌鸡汤 /92

孕产妇营养菜谱

首乌黄芪乌鸡汤 /92
海蜇蚝豉瘦肉汤 /93
莲藕花生猪骨汤 /93
无花果莲子猪肠汤 /94
健脑骨髓汤 /94
牛奶香菇汤 /94
鲢鱼桂圆汤 /95
芥菜干贝汤 /95
三豆汤 /96
牛膝淡菜汤 /96
灵芝陈皮老鸭汤 /96
土豆鱿鱼汤 /97
金针双头汤 /97
银耳花生汤 /98



冬菇炖鸽汤 /98
菠菜猪血汤 /99
桑椹瘦肉汤 /99
牛血桃仁汤 /99
海参鲍鱼汤 /100
芥菜瘦肉汤 /100
乳鸽鳖甲汤 /101
黑木耳瘦肉汤 /101



- 木瓜生姜汤 / 101
- 生蚝瘦肉汤 / 102
- 莲藕排骨汤 / 102
- 猪骨萝卜汤 / 103
- 莲藕红豆猪蹄汤 / 103
- 猪舌煲怀山汤 / 104
- 眉豆煲猪舌汤 / 104
- 排骨莲子芡实汤 / 105
- 羊蹄荸荠汤 / 105
- 羊肉萝卜汤 / 106
- 生鱼红枣汤 / 106
- 红苹果生鱼汤 / 107
- 鸡脚花胶汤 / 107
- 黄芽菜煲鸭汤 / 108
- 山楂扁豆鸭肾汤 / 108
- 乳鸽银耳汤 / 109
- 怀杞炖河鱼汤 / 109
- 花胶炖老鸭汤 / 110
- 瘦肉燕窝汤 / 110
- 乳鸽响螺汤 / 111
- 怀杞羊腿汤 / 111

孕产妇营养菜谱

猪心当归汤 /112
龙眼莲藕汤 /112
西红柿鸡肉汤 /113
猪腰杞子汤 /113
清牛肉汤 /114
怀山腰片汤 /114
牛膝杜仲汤 /115
鲤鱼补血汤 /115
益血安胎饮 /116
鸡肝枸杞汤 /116
莲藕牛腩汤 /117
洋参瘦肉汤 /117
生蚝瘦肉汤 /118
胡萝卜生鱼汤 /118



花生鱼头汤 /119
葛根猪骨汤 /119
咸酸菜蚝豉汤 /120
乌龟茯苓汤 /120
银耳鹌鹑汤 /121
冬虫草鸡汤 /121
生鱼塘葛汤 /121
党参老鸽汤 /122



- 杂锦汤 /122
鸭心燕窝汤 /123
双红南瓜汤 /123
杏仁瘦肉汤 /123
鲤鱼首乌汤 /124
生姜泥鳅汤 /124
黄芪鲮鱼汤 /125
莲子怀山猪肉汤 /125
怀山薏苡仁牛肚汤 /126
白术陈皮鲤鱼汤 /126
火腿蛋花汤 /127
蚕豆鲍鱼汤 /127
栗子鸡脚汤 /128
杜仲鹌鹑汤 /128
参归鳝鱼汤 /129
羊肉墨鱼汤 /129
通草猪爪汤 /130
淡菜墨鱼汤 /130
葛根鲢鱼汤 /131
香菜鱼片汤 /131
百合鸡子蛋黄汤 /132

孕产妇营养菜谱

甜醋猪爪汤 /132

茼蒿鱼丸汤 /132

柠檬煲鸭汤 /133

鲤鱼赤豆汤 /133

枝竹小肚汤 /134

营养牛骨汤 /134

什锦鸡汤 /135

黑枣红蟹汤 /135

鲈鱼汤 /136

蒜头鸡肉汤 /136

猪肝清汤 /137

麻油素菜汤 /137



金针菜鳝鱼汤 /138

菠菜猪肝汤 /138

当归红枣羊肉汤 /139

龟苓汤 /139

花生墨鱼汤 /140

百合红枣龟肉汤 /140

鹿茸炖鸡汤 /141

猪蹄墨鱼汤 /141

产后益肤汤 /141

巴戟补益汤 /142



- 祛淤康复汤 /142
- 银杞明目汤 /142
- 虾米紫菜蛋汤 /143
- 木瓜鱼汤 /144
- 芥菜猪肝汤 /144
- 鱼肉大虾汤 /145
- 羊肉冬瓜汤 /146
- 雪笋黑鱼汤 /146
- 花生红枣凤爪汤 /147
- 节瓜蚝豉猪肉汤 /147
- 鱼头豆腐汤 /148
- 海带瘦肉汤 /148
- 金针菇滑肉豆腐汤 /149
- 丝瓜蛋汤 /149
- 冬菇牛肉汤 /150
- 养血安胎汤 /150
- 肉丝榨菜汤 /151
- 鱼头木耳汤 /151

菜谱

