

百味

营养美味系列
Yingyang Meiwei Xilie



孕妇餐



大厨家里的 家常菜

100



品质生活工作室 编

中国书店出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妇餐100 / 品质生活工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2009.12

ISBN 978-7-80220-674-8

I. ①孕… II. ①品… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第233896号

孕妇餐 100

出版人: 田 辉

编 者: 品质生活工作室 (e-mail:pzsh100@sina.com)

责任编辑: 王少娟

编辑助理: 李 媛

出版发行: 中国画报出版社 (中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010- 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpph1985@126.com

印 刷: 荣成三星印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-674-8

定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

营养美味系列

品质生活工作室编

孕

妇

餐

100



中国书画出版社

目 录

Contents

粳米菠菜粥·····	5	柠檬猪肺汤·····	23
大枣山药粥·····	6	茼蒿鱼头汤·····	24
葡萄干薏米粥·····	7	萝卜鲤鱼汤·····	25
菠菜芹菜粥·····	8	鲢鱼汤·····	26
茼蒿粥·····	8	清汤竹荪·····	27
大枣糯米粥·····	9	鸡汤鲫鱼·····	28
黑米龙眼粥·····	10	三鲜鳝丝汤·····	29
粳米丝瓜粥·····	10	黄豆排骨汤·····	30
花生大枣粥·····	11		
两米芸豆粥·····	12		
大蒜海参粥·····	13		
牛肉粥·····	14		
什锦甜粥·····	15		
黄芪小米粥·····	16		
黑参粥·····	16		
鱼肉粥·····	17		
淮山芡实粥·····	18		
莲子桂圆大枣粥·····	18		
莲子糯米粥·····	19		
鸡肉粥·····	20		
八宝粥·····	21		
萝卜羊腰汤·····	22		



木耳肉丝蛋汤	31
鸡肝豆苗汤	32
番茄土豆牛肉汤	33
牛肉桂圆汤	34
海带豆腐汤	35
番茄牛骨汤	36
花生猪蹄汤	37
大枣银耳羹	38
萝卜羊肉羹	40
鳕鱼羹	41
南瓜米饭	42
粟橘饭	42
虾仁枸杞炒饭	43
牛肉饭	44
虾仁锅巴	45
虾鳝面	46
蛋皮烧卖	47
番茄猪肝菠菜面	48
檬汁煨鸡	49
柠汁鲤鱼	50
大枣鸡泥干贝	52
萝卜炖羊肉	53
醋浸花生	54
菠菜猪肝汤	55
葡萄干酿苹果	56
炖栗子鸡	58
豆豉葱白炖豆腐	58



鱼头木耳汤	59
黄豆无花果煲猪蹄	60
爆炒竹笋	61
辣香鳙鱼头	62
苦瓜焖鸡翅	63
柠檬烤鸡	64
枸杞烩海参	66
海参烧木耳	67
五香牛肉	68
椒油牛百叶	69
西红柿炖牛肉	70
蒸鳊鱼	71
清蒸笋鲈鱼	72



白灼鲜鲤鱼·····	73
鲜虾炒韭菜·····	74
红烧豆腐丸子·····	75
红烧栗子鸡·····	76
盐水虾·····	78
金钩嫩豇豆·····	79
银耳拌豆芽·····	80
天门冬炖鸡·····	81
凉拌芹菜叶·····	82
猪肝拌菠菜·····	83
板栗肉焖菜心·····	84
大枣花生炖猪蹄·····	85
椒香牛肉·····	86

茼蒿火锅·····	87
乌参烩西兰花·····	88
大枣人参汤·····	89
葡萄汁·····	90
柠檬汁·····	90
葡萄地黄汁蜜·····	91
白葡萄姜蜜茶·····	91
鲜菠菜水·····	92
红枣芹菜水·····	92
鲜柠檬马蹄水·····	93
冬瓜汁蜜·····	93
蚕豆末·····	94
茼蒿菊花水·····	94
白菜马蹄汁·····	95
丝瓜花绿豆饮·····	95

粳米菠菜粥

原料：粳米100克，菠菜300克。

制作：

- ① 菠菜择洗干净，入沸水中焯一下，捞出切段。

- ② 粳米淘洗干净，加适量水煮粥，粥熟后加入菠菜，煮沸即可。

功效：润燥养血。适宜于痔疮便血、高血压、孕妇大便秘结等症。

爱心叮咛

- 粳米性平，味甘略苦。具有益气、养阴、润燥的功能，有益于胎儿的生长发育。



大枣山药粥

原料：大枣10枚，山药25克，粳米100克，冰糖少许。

制作：

- ① 将粳米淘洗干净，浸泡1小时。
- ② 山药洗净切片，大枣洗净去核。

③ 净锅内加适量清水，放入粳米、山药、大枣，武火烧沸，转文火煮至米烂成粥，调入冰糖即成。

功效：补气血，健脾胃。适宜于孕妇脾胃虚弱、贫血、营养不良等症。

爱心叮咛

- 山药性温平，味甘。具有健脾补肺、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨的功效，主治脾胃虚弱、倦怠无力、食欲不振、久泄久痢、肺气虚燥、痰喘咳嗽、肾气亏耗、腰膝酸软等。





葡萄干薏米粥

原料：葡萄干50克，薏米100克，陈皮10克，枸杞15克。

制作：

- ① 薏米淘洗干净，浸泡1小时。
- ② 葡萄干、陈皮、枸杞洗净。

- ③ 净锅中加入适量清水，放入薏米、陈皮、枸杞烧沸，加入葡萄干，小火煮至粥成即可。

功效：利尿消肿，养血润燥，安胎，提高免疫力。

爱心叮咛

- 葡萄中含丰富的维生素B₁₂，它具有抗恶性贫血的作用，且含铁量较高，常食葡萄有益于治疗恶性贫血及缺铁性贫血。

菠菜芹菜粥

原料：菠菜、芹菜各50克，大米100克。

制作：

- ① 将菠菜、芹菜择洗干净，切成段。
- ② 大米淘洗干净，放入锅内，加清水800毫升，武火烧沸，改文火煮30分钟，加入芹菜、菠菜，烧沸，开盖煮10分钟即成。

功效：养血润燥，降低血压。适宜于孕妇血虚便秘、高血压、水肿、小便不利等症。

茼蒿粥

原料：茼蒿、粳米各100克，冰糖30克。

制作：

- ① 将茼蒿择洗干净，切碎。
- ② 粳米浸泡洗净，放入锅内，加入适量清水烧沸，慢火煮至成粥，加入茼蒿，调入冰糖，稍煮即可。

功效：健脾开胃，消痰利水。适宜于脾胃不和、食不消化、痰浊内停导致的头晕、记忆力减退、大便不通、小便不利等症。

大枣糯米粥

原料：大枣30克，糯米60克。

制作：

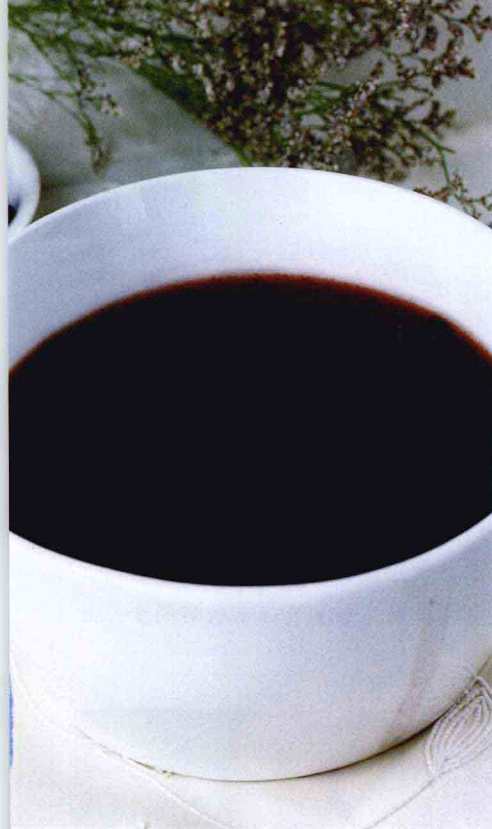
- ① 将大枣洗净，去核。
- ② 糯米淘洗干净，浸泡1小时。
- ③ 将大枣、糯米同入锅中，加入适量清水，大火烧沸，转小火煮至成粥即可。

功效：养血润燥。主治妊娠恶阻。

爱心叮咛

- 糯米性温，味甘，能温暖脾胃、补中益气，对胃寒疼痛、食欲不佳、脾虚泄泻、体弱乏力等有一定缓解作用。糯米具有收涩作用，对尿频、自汗有较好的食疗效果。





黑米龙眼粥

原料：龙眼肉、枸杞、黑米各15克，粳米50克。

制作：

- ① 将龙眼肉、枸杞洗净。
- ② 黑米、粳米淘洗干净，浸泡1小时。
- ③ 净锅置火上，加入适量清水，放入龙眼肉、枸杞、黑米、粳米，大火烧沸，改小火煮至米烂汤稠即可。

功效：益气补虚，养肝益血，补血生血。
可治疗孕妇面色苍白、食欲不佳。



粳米丝瓜粥

原料：粳米100克，丝瓜、白糖各30克。

制作：

- ① 粳米淘洗干净，浸泡1小时。
- ② 丝瓜去皮，洗净切条。
- ③ 净锅上火，加水800毫升，放入粳米，武火烧沸，加入丝瓜条，改文火煮熟成粥，调入白糖即可。

功效：清热解毒，疏通经络，祛风化痰，润肤美容。

花生大枣粥

原料：糯米150克，花生仁100克，大枣50克，红糖适量。

制作：

- ① 将花生仁洗净，清水泡5小时。
- ② 糯米淘洗干净，浸泡1小时。大枣洗净，去核。
- ③ 锅置火上，下花生仁、糯米，加水1500毫升，武火烧开，改文火煮熟，再加入大枣，文火继续煮10分钟，调入红糖，稍焖即可。

功效：补中益气，健脾胃，润肺燥。

爱心叮咛

- 花生对各种出血性疾病，诸如再生障碍性贫血的出血、肺结核咯血、泌尿道出血、牙龈渗血、外伤性渗血等症有较好的止血作用。



两米芸豆粥

原料：小米100克，粳米150克，芸豆50克。

制作：

- ① 将小米、粳米淘洗干净，清水泡1小时。
- ② 将芸豆择洗干净，切成丁。

③ 净锅置火上，加入适量清水，放入小米、粳米和芸豆丁，煮至熟烂成粥即可。

功效：养肾气，除胃热。适宜于孕妇肾虚、胃热而致的腰膝酸软、自汗、遗尿、不思饮食等症。

爱心叮咛

- 小米性凉，味甘咸，具有滋阴养血、健胃止呕、益肾、安眠、解毒的功效。





大蒜海参粥

原料：大蒜30克，水发海参50克，大米100克。

制作：

- ① 大蒜去皮，洗净切片。
- ② 水发海参洗净，顺长切片。
- ③ 大米淘洗干净，浸泡1小时。

④ 净锅内加水1000毫升，放入大米，武火烧沸，加入海参、大蒜，改文火煮45分钟即成。

功效：补气血，填精髓，降血压。适宜于孕前、孕早期增强机体免疫力，预防感冒、水肿等症。

爱心叮咛

- 大蒜所含有的大蒜素、大蒜辣油以及硫醚化合物有降血糖、降血脂的功效。另外，大蒜中含有一种特殊的辛辣成分，可刺激人体生成谷胱甘肽，谷胱甘肽有抗氧化作用，能提高肝脏的解毒功能。



牛肉粥

原料：大米200克，去筋牛肉200克，食用小苏打粉5克，生抽、淀粉各适量。

制作：

① 去筋牛肉洗净，切成薄片，用小苏打粉、生抽、淀粉加少许清水拌匀，腌30分钟。

② 大米淘洗干净，加水煮粥，粥将熟时，放入腌好的牛肉片，煮至牛肉片熟透即可。

功效：补脾胃，益气血，强筋骨。适宜于虚损羸瘦、消渴、脾弱不运、水肿、腰膝酸软等症。

爱心叮咛

● 牛肉中含有丰富的矿物质和维生素，尤其是含有充足的锌和铁。锌能提高人体免疫力，铁可形成血红素和铁酵素，有助全身氧气的运送，促进细胞能量的产生，进而产生体力，并建立及维持健康的免疫系统。

什锦甜粥

原料：小米200克，大米100克，绿豆、花生、大枣、核桃仁、葡萄干各50克，红糖适量。

制作：

- ① 将小米、大米分别淘洗干净，浸泡1小时。绿豆淘洗干净，浸泡5小时。
- ② 大枣洗净，去核。

③ 花生、核桃仁、葡萄干洗净。

④ 净锅置火上，加入适量清水，放入绿豆烧沸，煮至七成成熟时，加入小米、大米、花生、大枣、核桃仁、葡萄干，改小火煮至粥成，调入红糖搅匀即可。

功效：润肤美容，益智健脑，促进胎儿发育。

爱心叮咛

- 核桃仁中含有大量维生素E和亚麻油酸，是理想的肌肤美容剂，经常食用可以乌须发，使肌肤细腻光润，还可以预防指甲断裂。

