

百味

营养美味系列
Yingyang Meimei Xilie



月子餐



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

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

ISBN 978-7-80220-676-2

I. ①月… II. ①品… III. ①产妇-食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第235706号

月子餐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

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

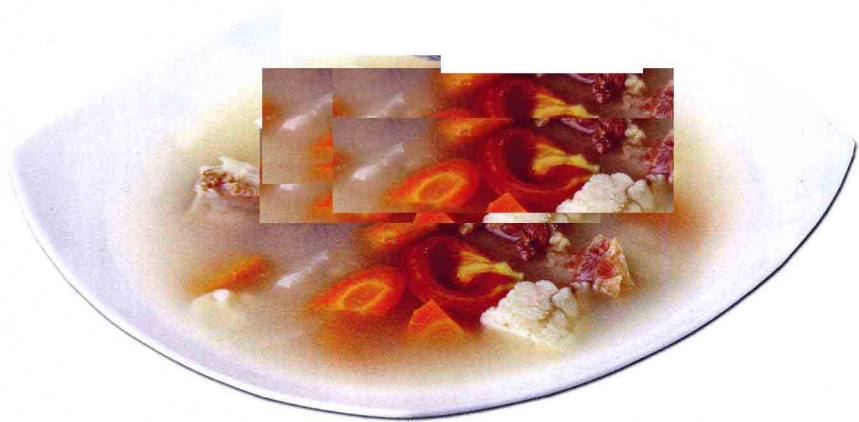
书 号: ISBN 978-7-80220-676-2

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

日
子
餐
100



 中国轻工业出版社

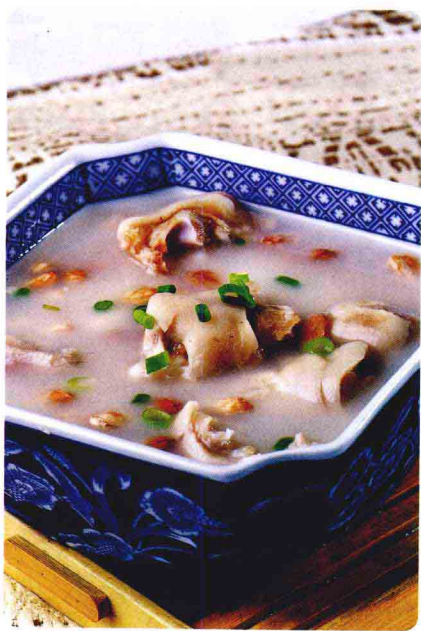
目 录

Contents

鲤鱼瘦肉粥·····	5	银耳肉末羹·····	23
当归粳米猪蹄粥·····	6	丝瓜猪蹄汤·····	24
卷心菜粥·····	7	豆腐汤·····	26
花生粥·····	8	芦笋瘦肉汤·····	27
粟米粥·····	8	豆豉汤·····	28
虾仁粥·····	9	止痢停汤·····	28
花生咸味粥·····	10	鳊鱼丝瓜汤·····	29
小米粥·····	10	桂圆当归鸡汤·····	30
鸭丝粥·····	11		
丝瓜粥·····	12		
三豆粥·····	13		
鲤鱼糯米粥·····	14		
香菇芋头肉丝粥·····	15		
营养鸡丝粥·····	16		
鲜滑鱼片粥·····	17		
三鲜粥·····	18		
虾皮芹菜粥·····	19		
红豆粥·····	20		
鸡汁粥·····	20		
羊骨米粥·····	21		
黑参粥·····	21		
猪血粥·····	22		



当归鲜姜羊肉汤·····	31
橙汁酸奶·····	32
黄花木瓜汤·····	32
黄芪鸡汤·····	33
乌豆莲子羊肉汤·····	34
营养牛骨汤·····	35
花椒红糖水·····	36
粟米饭·····	36
牛蒡排骨汤·····	37
红豆乌鸡汤·····	38
花生小豆鲫鱼汤·····	39
羊肉滋补汤·····	40
木瓜鲜奶·····	41
山楂饮·····	42
大枣豆浆·····	42
乌鸡白凤汤·····	43
冰糖莲子·····	44
松子蛋汤·····	45
冬瓜蟹肉羹·····	46
雪菜肉丝汤·····	47
花生鹿筋汤·····	48
鲍鱼瘦肉汤·····	49
木瓜炖鲫鱼·····	50
葱烧海参·····	52
桂圆冬虫夏草炖鲍参·····	53
黄芪牛肉·····	54
黄瓜炒肉丝·····	55



鸡汤鲈鱼·····	56
花生仁炆炒卷心菜·····	57
草莓酱炒鸡蛋·····	58
红枣扒裙边·····	59
木瓜烧带鱼·····	60
枸杞烩海参·····	61
鸽凤煲·····	62
鲜人参炖鲍参·····	63
清炒鳝鱼丝·····	64
南瓜炒蛋黄·····	66
肉丝拌菠菜·····	67
枸杞黑豆炖羊肉·····	68
奶汤鲫鱼·····	69



核桃山药炖乳鸽·····	84
西芹鸡柳·····	85
淮山莲子煲乳鸽·····	86
鱼香肝片·····	87
萝卜煲羊肉·····	88
莴笋炒肉片·····	89
丝瓜炖排骨·····	90
糖醋莴笋·····	91
丝瓜炒鸡蛋·····	92
花生炖猪蹄·····	93
豌豆炖排骨·····	94
菠菜拌海蜇头·····	95

韭菜炒鸡蛋·····	70
青椒炒鸡丁·····	71
猪皮芝麻冻·····	72
茭白通草猪蹄·····	73
金沙玉米·····	74
珍珠三鲜·····	75
白菜鱼片·····	76
元宝肉·····	77
绿豆芽炒肉丝·····	78
红烧带鱼·····	79
茭白肉丝·····	80
奶油双珍·····	82
青椒猪肝·····	83

鲤鱼瘦肉粥

原料：鲤鱼肉250克，猪瘦肉、大米各50克，姜末、葱花、黄酒、精盐各适量。

制作：

- ① 将鲤鱼肉洗净切丁，盛于碗中，拌入黄酒、姜末。
- ② 猪瘦肉洗净切丁。

- ③ 大米淘洗干净，放入锅中，加入适量清水，大火滚开，放入瘦肉丁，文火熬煮成粥，放入鱼肉，再焖煮5分钟，撒上葱花，调入精盐即可。

功效：通乳，利水，消肿。

爱心叮咛

- 鱼肉提供较多优质蛋白、维生素和矿物质，有通乳、利水、消肿的作用，用于产后缺乳和脾虚。



当归粳米猪蹄粥

原料：猪蹄1只，当归10克，粳米100克，酱油、精盐、味精、葱花各适量。

制作：

- ① 将猪蹄治净，剁块，入沸水中焯一下，捞出沥水。
- ② 粳米淘洗干净，当归洗净。

③ 锅中加入适量清水，放入猪蹄、当归同煨，当归煨烂后捞出，加入粳米，大火烧沸，改小火熬至蹄烂粥稠，加酱油、精盐、味精、葱花调味即成。

功效：益气，生血，通乳。

爱心叮咛

● 粳米性平，味甘，可补中益气，健脾和胃，主养五脏之气。





卷心菜粥

原料：卷心菜100克，粳米200克，猪肉末50克，水发香菇40克，精盐、味精、植物油各少许。

制作：

- ① 粳米淘洗干净，浸泡后捞出放入锅内，加入适量清水，武火烧沸后转文火慢煮。
- ② 卷心菜洗净切丝。

③ 水发香菇洗净，切小块。

④ 净锅置火上，加入植物油烧热，倒入猪肉末炒至变色，加卷心菜、香菇翻炒，调入精盐、味精，倒入八成热的粳米粥锅内，煮至粥熟即可。

功效：补中益气，通利肠胃。

爱心叮咛

- 卷心菜中含有丰富的维生素U，多吃卷心菜可增进食欲，促进消化，预防便秘。



花生粥

原料：花生仁、红枣各50克，粳米100克，冰糖30克。

制作：

- ① 将花生仁浸泡5小时，红枣洗净去核，粳米淘洗干净。
- ② 将粳米、花生仁、红枣同入锅中，加水1000毫升，小火煮粥，粥熟后调入冰糖，稍煮即可。

功效：润肺和胃，止血催乳。适宜于燥咳、反胃、乳妇奶少及各种出血症。



粟米粥

原料：栗子15个，粳米100克。

制作：

- ① 将栗子去皮，风干，磨成粉。
- ② 粳米淘洗干净，放入锅内，加水1500毫升，武火烧沸，下入栗子粉，改文火煮至米烂即成。

功效：补肾强筋，健脾养胃。适宜于产后肾虚、腰背酸痛、腿脚无力、脾虚泄泻等症。



虾仁粥

原料：干虾仁30克，粳米100克，植物油、精盐、味精各少许。

制作：

- ① 将虾仁用温水浸泡，洗净。
- ② 粳米淘洗干净。

③ 将粳米和虾仁同入沙锅内，加水1000毫升，小火煮至粥成，调入植物油、精盐、味精即可。

功效：壮阳补肾。适宜于孕妇分娩期及产后肾虚腰痛、乳汁不下等。

爱心叮咛

- 虾仁有益气健脾、化痰通络的作用，适宜于孕妇因气血不足而造成的胎动不安，先兆流产，及产后乳汁不下等，催乳素而增加乳汁分泌。



花生咸味粥

原料：花生米100克，花生油、精盐、味精、面粉、姜末、葱末各适量。

制作：

- ① 将花生米浸泡，去皮衣，捣碎。
- ② 锅中加入适量花生油烧热，下入花生碎，炒出香味时，加入葱末、姜末、精盐、水烧开，用面粉勾芡，最后调入味精即可。

功效：润肺和胃，止咳下乳。可治久咳、秋燥，乳少等症。



小米粥

原料：小米50克，白糖15克。

制作：

将小米淘洗干净，放入锅中，加水600毫升，武火烧沸，改文火煮粥，粥熟时调入白糖即成。

功效：补中益气，健脾益肾。适宜于脾胃虚弱引起的不思饮食、消化不良、反胃呕吐、形体消瘦、虚汗乏力、小便不利以及妇人产后虚弱、小儿体弱等症。

鸭丝粥

原料：光鸭1只，大米300克，橘皮1块，香菜末、葱粒、麻油、酱油、植物油、胡椒粉各适量。

制作：

- ① 将橘皮洗净，放入锅内，加入适量清水烧沸，下入淘洗干净的大米，小火煮粥。
- ② 光鸭洗净，下入文火油锅内煎香，加入适量清水，煮熟，取出拆肉，鸭骨、鸭汤加入粥内。

- ③ 将光鸭肉撕成丝，用酱油、麻油、胡椒粉拌匀。待粥煮好后，先把鸭骨捞出，再将鸭丝加进粥中，烧沸调味，出锅撒入香菜末、葱粒即可。

功效：滋阴补虚，利尿消肿。适宜于虚劳热毒、咳嗽吐痰、水肿、小便不利、慢性肾炎、浮肿等症。



丝瓜粥

原料：鲜丝瓜1根，粳米50克，白糖少许。

制作：

- ① 将鲜丝瓜去皮，洗净，切成长2厘米、厚1厘米的块。
- ② 粳米淘洗干净。
- ③ 将粳米、丝瓜块放入锅内，加入适量清水，武火烧沸，改文火煮成粥，调入白糖即成。

功效：清热解毒，润肤美容，通络下乳。

爱心叮咛

- 丝瓜有催奶和发奶功效，可用于乳汁不通。丝瓜还能保护皮肤、消除斑块，是女性不可多得的美容佳品。





三豆粥

原料：黄豆25克，赤小豆、绿豆各50克，粳米60克。

制作：

- ① 将黄豆、赤小豆、绿豆分别淘洗干净，清水浸泡5小时，捞出沥水。
- ② 粳米淘洗干净，与黄豆、赤小豆、绿豆同入锅内，加入适量清水，熬煮成粥即可。

功效：健脾，利水，消肿。适宜于妊娠高血压综合征伴头晕眼花、水肿等症。

爱心叮咛

- 黄豆中磷含量丰富，对大脑神经非常有益，神经衰弱及体质虚弱者常食有益。黄豆也富含铁，可治疗缺铁性贫血。

鲤鱼糯米粥

原料：鲤鱼1尾（约500克），糯米100克，赤小豆50克，精盐、黄酒、葱花、姜末、麻油、味精各适量。

制作：

- ① 将赤小豆淘洗干净，清水浸泡5小时。
- ② 糯米淘洗干净，浸泡1小时。

- ③ 将鲤鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，放入锅中，加适量清水、姜末、葱花、黄酒、精盐，煮至鱼肉熟烂，用汤筛过滤去鱼刺，鱼肉汤倒入锅内，加入赤小豆、糯米、适量水，文火煮至米豆熟烂，调入味精，淋入麻油即可。

功效：催乳健胃，止渴消肿。





香菇芋头肉丝粥

原料：大米150克，干香菇6朵，瘦肉100克，芋头50克，芹菜50克，精盐、胡椒粉、花生油各适量。

制作：

- ① 大米淘洗干净，浸泡1小时。
- ② 香菇泡软洗净，去蒂切丝。瘦肉洗净切丝。芋头去皮洗净，切丁。芹菜去叶、根，洗净切末。

- ③ 锅中加入花生油烧热，炒香芋头丁，再加肉丝、香菇丝炒熟，倒入大米及适量水，小火煮成粥，加入精盐、胡椒粉及芹菜末调味，烧开即可。

功效：富含蛋白质、纤维素及各种微量元素，用于产后开胃、补血补铁、便秘。