

怀孕前



好妈妈食谱

食谱

- 强健的母体，均衡的营养
- 为宝宝做好孕育的准备
- 吃出活力，吃出健康

◎李采薇 编著 / 广东旅游出版社

惊爆价
10元



好妈妈食谱

怀孕前食谱

◎李采薇 编著 / 广东旅游出版社









前言

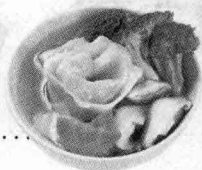
好妈妈食谱一套6本，分别是《怀孕前食谱》、《孕育期食谱》、《哺乳期食谱》、《婴幼儿食谱》、《学龄前食谱》、《塑身美体食谱》，收录了女性从怀孕前到怀孕、哺乳直至儿女初长大这一过程中的美食佳肴和饮食小知识，为想成为“好妈妈”的女性朋友提供更多的选择。

本套书中的食谱，分用料、制作、温馨提示、小知识几个部分，并配以相关图片。文字简明易懂，图片与文字相得益彰，便于阅读，易于操作。

女人的母性与生俱来，对丈夫和儿女的爱，是烹饪菜肴最好的调味料。饭桌上的可口饭菜不仅是厨艺的展示，更是为人妻、为人母的爱心盛宴。

编者

2006年2月



目录

- | | |
|------------|------------|
| 1 前言 | 26 猪肝菠菜汤 |
| 2 目录 | 27 海参炖黑芝麻汤 |
| 6 清炖牛肉汤 | 28 海参羊肉汤 |
| 7 雪蛤红枣甜汤 | 29 沙参玉竹老鸭汤 |
| 8 杜仲髓骨汤 | 30 莲子百合煲瘦肉 |
| 9 鸭杂下水汤 | 31 玉米须炖瘦肉 |
| 10 玫瑰香附猪肝汤 | 32 乌贼骨炖鸡 |
| 11 苦瓜解暑汤 | 33 荔枝干炖莲子 |
| 12 百合冬瓜汤 | 34 红枣花生汤 |
| 13 淮山瘦肉汤 | 35 红枣煨肘 |
| 14 紫菜冬菇汤 | 36 海参鸽蛋汤 |
| 15 苋菜猪肠汤 | 37 大葱炖猪蹄 |
| 16 花胶炖鸡汤 | 38 胡椒陈皮羊肾羹 |
| 17 养颜五宝汤 | 39 核桃花生汤 |
| 18 大蒜炖鸡汤 | 40 莲子花生汤 |
| 19 甲鱼骨髓汤 | 41 淮山玉竹乳鸽汤 |
| 20 莲子百合糖水 | 42 肉苁蓉鱼煲 |
| 21 莲枣章鱼猪骨汤 | 43 清炖牛尾汤 |
| 22 鲩鱼尾煲黑豆汤 | 44 莲子鸡丁 |
| 23 乌鸡白凤汤 | 45 萝卜炖牛肉 |
| 24 鸡蛋红枣汤 | 46 青蒜红烧蹄筋 |
| 25 荔枝大枣汤 | 47 麻油炒腰花 |

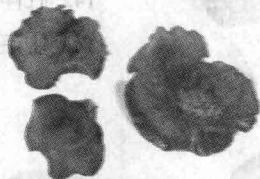


CONTENTS



- 48 豆豉煮牡蛎
- 49 芝麻酱拌腰片
- 50 洋葱牛肉卷
- 51 腰果炒虾仁
- 52 沙茶羊肉片
- 53 白果炒虾仁
- 54 牡蛎煎蛋
- 55 吉士手卷
- 56 姜丝牛肉
- 57 糖醋鲷鱼片
- 58 雪菜蒸鳕鱼
- 59 清炒血豆腐
- 60 红枣北芪炖鲈鱼
- 61 银鱼青豆松
- 62 豆芽生鱼片
- 63 豆芽海带丝
- 64 栗子焖鸡
- 65 玉兰明虾
- 66 蒜苗炒虾
- 67 枸杞炒肉丝
- 68 鹌鹑烩玉米
- 69 鲜虾烩韭菜
- 70 烩木耳夹心虾
- 71 番茄炒肉末
- 72 续断炖水鸭
- 73 虾肉黄瓜片

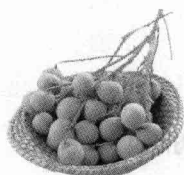
- 74 冬瓜香橙汁蒸鸭
- 75 鹿茸炖猪心
- 76 肉苁蓉炖雄鸡
- 77 罗汉大虾
- 78 西芹载鲑鱼
- 79 牛肉卤萝卜
- 80 淮山蒸烤鸭
- 81 黄耆红枣炖鸡
- 82 黄花熘猪腰
- 83 辣椒炒鸡蛋
- 84 马铃薯烧牛肉
- 85 豆瓣鲤鱼
- 86 桂圆童子鸡
- 87 益母草炒芹菜
- 88 枸杞烹大虾
- 89 肉苁蓉炖狗肉
- 90 核桃炸鸭子
- 91 芡实煲老鸭
- 92 蚝豉焖韭菜
- 93 韭菜炒鸡蛋
- 94 核桃仁炒韭菜
- 95 粳米栗子粥
- 96 大蒜鸡丝粥
- 97 鳗鱼淮山饭
- 98 牛奶燕窝粥
- 99 黑豆附子狗肉汤



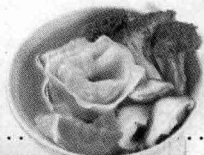
目录

- 100 青椒酿饭
- 101 皮蛋瘦肉粥
- 102 何首乌粳米粥
- 103 豆浆粳米粥
- 104 花枝海鲜粥
- 105 粳米菟丝子粥
- 106 糯米益智仁粥
- 107 肉桂鸡肝羹
- 108 香蕉马铃薯
- 109 回阳固脱粥
- 110 糯米莲子粥
- 111 黄芪鸡汁粥
- 112 地黄首乌粥
- 113 酸奶水果沙拉
- 114 冬虫夏草小米粥
- 115 冰糖天门冬粥
- 116 粳米海参粥
- 117 鸡蛋淀粉煎蚝饼
- 118 胡椒牛肉饭
- 119 粳米韭菜粥
- 120 芡实薏米粥
- 121 小米雀儿粥

- 122 腐皮白果粥
- 123 羊肉苁蓉粥
- 124 肉苁蓉粳米粥
- 125 羊肾煮面片
- 126 海马童子鸡
- 127 葡萄人参补酒
- 128 枸杞猪肾汤
- 129 虫草蒸雄鸭
- 130 乳鸽枸杞汤
- 131 归参仔鸡汤
- 132 虫草雌鸽补益汤
- 133 麦冬芝麻糖
- 134 肉苁蓉牛鞭汤
- 135 虫草枸杞羊肉汤
- 136 虫草龟肉汤
- 137 红烧鹿肉
- 138 养元鸡子
- 139 益阳麻雀
- 140 墨鱼牡蛎汤
- 141 虫草炖麻雀
- 142 杜仲炒腰花
- 143 山茱萸猪腰



CONTENTS



144 香炒小核桃

145 参归腰片汤

146 益肾芡实汤

147 狗肉淮山汤

148 粳米锁阳粥

149 海马黄酒饮

150 参茸蒸猪蹄

151 鹿茸香菇菜心

152 枸杞烧海参

153 清炖紫河车

154 粳米鹿茸粥

155 粳米鹿角胶粥

156 糖饊红枣

157 红杞乌参鸽蛋

158 虫草炖老鸭

159 清蒸虫草白花鸽

160 虫草红枣炖甲鱼

161 巴戟苁蓉鸡肠汤

162 甘薯羊肉苁蓉羹

163 巴戟天炖猪大肠

164 续断杜仲煲猪尾

165 枸杞炖牛尾

166 红烧海参

167 归地海参汤

168 枸杞蒸母鸡

169 当归煮鸡蛋

170 四神煲豆腐

171 枸杞淮山海参汤

172 枸杞甲鱼汤

173 猪肚三神汤

174 猪腰煲杜仲

175 红烧牛鞭

176 红烧龟肉

177 益智炖花胶

178 枸杞炖牛鞭

179 双鞭羊肉汤

180 壮阳狗肉汤

181 肉苁蓉炖蚝肉

182 龟鹿童子鸡

183 锁阳烧鹿鞭

184 鹿参炖子鸡

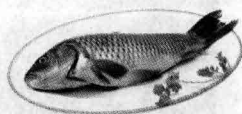
185 龙骨炖乌鸡

186 杞鞭壮阳汤

187 肉苁蓉炖鲈鱼

188 桑葚炖牡蛎

189 锁阳炖乌鸡



清炖牛肉汤

用料>>

牛肉 250 克
料酒 10 毫升
大葱、萝卜、
姜、白胡椒粉、
味精各适量

制作>>

1. 将牛肉整块放入开水烫煮片刻以去血水，捞起用凉水冲洗干净，将牛肉切成细小的薄片；锅里重新注入清水，加几片姜，数段大葱，两大匙料酒，放回牛肉，烧开后撇去汤表面的杂质。
2. 转文火熬煮 90 分钟后加入萝卜块再炖 30~40 分钟。
3. 加盐、白胡椒粉调味，撒上葱花即可食用。

温馨提示>>

牛肉性温，味甘，具有补中益气、健脾养胃、强筋健骨之功效。此汤滋补，贫血妇女最适合。

【小知识 Tips】

炖牛肉汤时，要想汤清爽而不油腻，
最好用牛腰柳肉。



雪蛤红 枣甜 汤

用料》

哈士蟆（雪蛤）10 克

红枣 30 克

冰糖 50 克

制作》

1. 将哈士蟆先用热水浸泡 3 小时，待发涨后去黑丝及杂质，用清水过滤、沥干。
2. 将水、哈士蟆、红枣放入锅内，武火煮沸后转文火，煮 15 分钟，加入冰糖调味即可食用。

温馨提示》

雪蛤晶莹透亮，有润肤养颜的功效。红枣性温，味甘，具有补脾和胃、益气生津、补阴养血之功效。两者合用，可滋阴养血，怀孕前女性宜多食。

【小知识 Tips】

此汤可热饮或冰镇后食用。注意要用热水浸泡哈士蟆，而且时间要长。



杜仲髓骨汤

用料》

炒杜仲 30 克
猪尾骨 500 克
盐、酒各适量

制作》

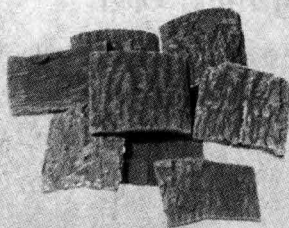
1. 将炒杜仲用清水快速冲净，沥干。
2. 将尾髓骨洗净切段，入热水中滚烫，捞起洗净沥干。
3. 将上述材料加水熬汤，武火煮沸后转文火约煮 30 分钟，加盐、酒调味即可食用。

温馨提示》

杜仲有强筋骨、补肝肾、安胎、利尿、镇痛等功效，主治腰脊酸疼、肢体萎弱、遗精、滑精、五更泄泻、虚劳、小便余沥、阴下湿痒、胎动不安、胎漏欲堕、胎水肿满、滑胎、高血压，能改善女性肾气差、腰易酸痛等症。

【小知识 Tips】

杜仲为乔木植物杜仲的树皮。购买时，以皮厚、块大、去净粗皮、断面丝多、内表面暗紫色者为佳。



鸭杂下水汤

用料》

鸭肝、鸭肫、鸭心各 4 个
姜丝 20 克
绍酒 20 毫升
味精、麻油、
盐各适量

制作》

1. 将鸭肝、鸭心洗净各切三片；鸭肫洗净外筋切花。
2. 将肝、肫、心用开水烫一下去腥味。
3. 煮两碗开水，滚烫后加入鸭肝、肫、心及姜丝，加酒、盐、味精、麻油调味，即可食用。

温馨提示》

此食谱荤素并用、营养丰富、成分全面，能养血生精、滋阴润燥、补而不腻，且具开胃运脾之效。

【小知识 Tips】

盐可以增鲜味、解腻、杀菌防腐，其主要成分是氧化钠，每天必须摄入一定的盐来保持新陈代谢，调整体液和细胞之间的酸碱平衡，促进人体生长发育。



玫瑰香附猪肝汤

用料》

香附 5 克
干燥玫瑰花 7 朵
猪肝 300 克
葱、橄榄油、
姜、淀粉、
酒、盐各适量

制作》

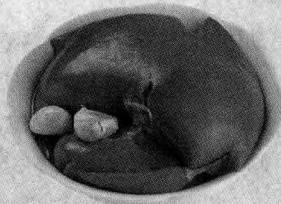
1. 将香附洗净，与玫瑰花加 3 碗水，煮 5 分钟出味后熄火，去渣留汤。
2. 将猪肝洗净，切成薄片，加淀粉拌匀；葱洗净切段。
3. 将香附汤汁煮滚，滴数滴橄榄油，入猪肝、葱、姜，并用武火煮至猪肝变色，加入盐、酒调味即可食用。

温馨提示》

玫瑰性温，味甘、微苦，理气止痛、活血止血。配伍香附，可治肝郁气滞所致的胃脘胀痛、理气舒肝、调理经期、解郁。若情绪不稳者，可多加玫瑰花。

【小知识 Tips】

购买猪肝要注意，若猪肝呈皱纹或萎缩之状，则不新鲜。新鲜猪肝色泽呈褐色或紫色，质地坚实而有弹性。



苦瓜解暑汤

用料》

鲜苦瓜 150 克

茶叶 10 克

白糖 75 克

清水 2000 毫升

生姜、盐各适量

制作》

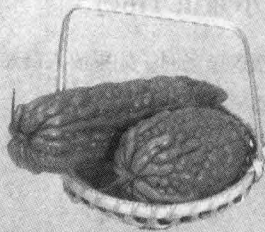
1. 取鲜苦瓜洗净切条。
2. 全部材料放入锅煮汤。
3. 冷后过滤即可饮用。

温馨提示》

苦瓜性寒，味苦，入心、脾、胃三经，具有明目解毒、清暑涤热之功效。与茶叶同用具有消暑、益气、解毒、祛热、止渴、开胃、增食欲等功效。

【小知识 Tips】

清洗苦瓜时，如果需要连皮食用，可用软毛刷擦洗，以除去沉积农药。



百合冬瓜汤

用料》

百合 50 克
鲜冬瓜 100 克
鸡蛋清 1 个
味精、油、
盐各适量

制作》

1. 将百合、鲜冬瓜切成薄片。
2. 将百合及冬瓜煮沸后，再将鸡蛋清倒入，放入适量盐、油、味精，即可食用。

温馨提示》

百合性微寒，味甘，入肺、心经，具有润肺止咳、清心安神之功效。冬瓜性微寒，味甘，具有清热化痰、消暑止渴、利尿消肿等功效。此汤有清凉祛热和消暑之功效，大便秘结、小便赤热者也可选用。

【小知识 Tips】

做这道汤时，如果放入食油是猪油，香气会更浓。

