

学龄前



好妈妈食谱

食谱

- 膳食需求更多更全面
- 为成长迈开最坚实的一步
- 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

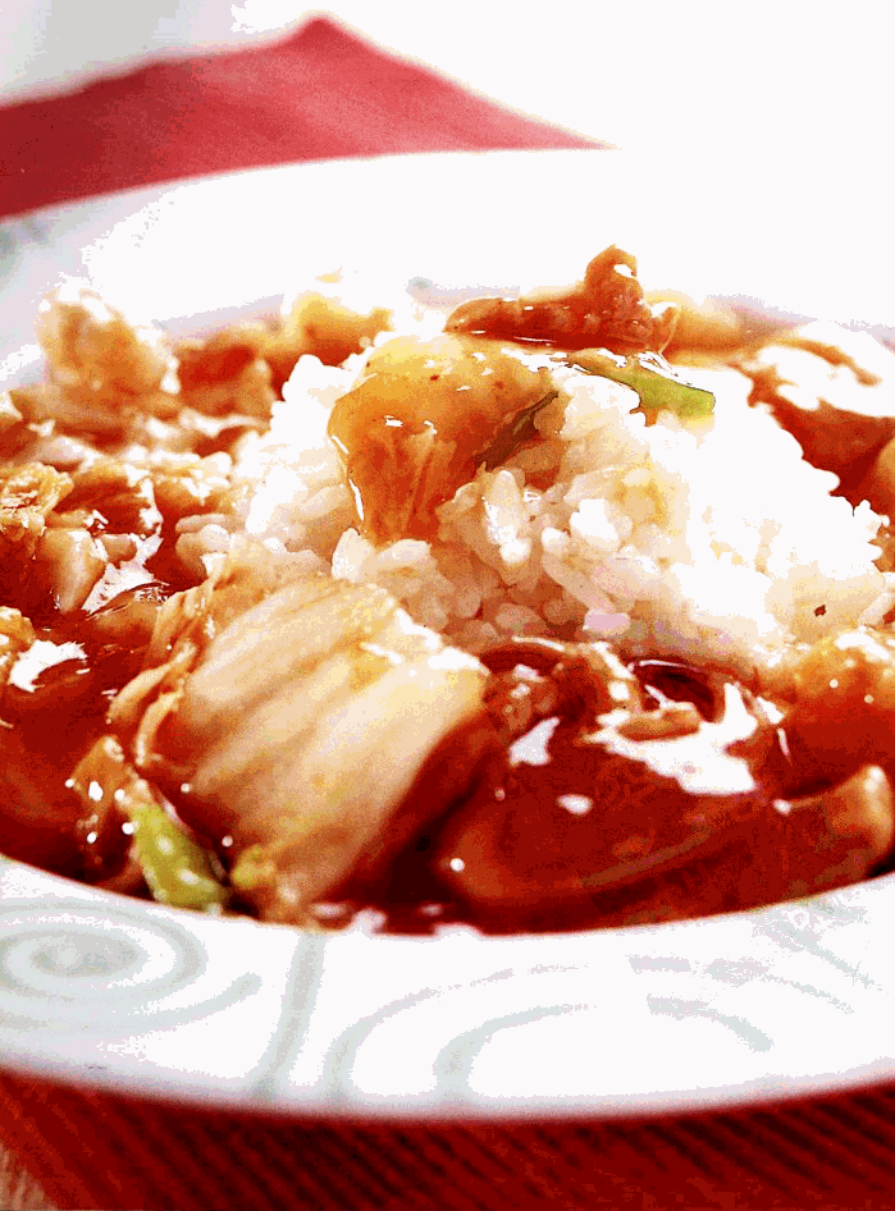


好妈妈食谱

学龄前食谱

◎李采薇 编著 / 广东旅游出版社









前言

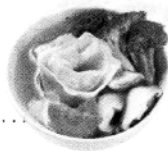
好妈妈食谱一套6本，分别是《怀孕前食谱》、《孕育期食谱》、《哺乳期食谱》、《婴幼儿食谱》、《学龄前食谱》、《塑身美体食谱》，收录了女性从怀孕前到怀孕、哺乳直至儿女初长大这一过程中的美食佳肴和饮食小知识，为想成为“好妈妈”的女性朋友提供更多的选择。

本套书中的食谱，分用料、制作、营养与功效、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

2 目录

6 金银花绿豆汤

7 果豆乌鸡汤

8 桑杏猪肺汤

9 薏米冬菇乌鸡汤

10 芋头排骨盅

11 白果覆盆子猪小肚汤

12 莲藕薏米排骨汤

13 鸡蛋豆腐汤

14 川贝鹌鹑汤

15 番茄丸子汤

16 美味萝卜汤

17 猪肝菠菜汤

18 平菇鸡蛋汤

19 竹荪鸽蛋汤

20 木耳鸡蛋汤

21 枸杞鲫鱼汤

22 黄豆芽蟹肉棒汤

23 黄豆排骨汤

24 美味罗宋汤

25 雪耳冬菇猪胰汤

26 红枣木耳肉片汤

27 泥鳅豆腐汤

28 金银花水鸭汤

29 萝卜甘蔗马蹄汤

30 银耳鸽蛋汤

31 苹果银耳瘦肉汤

32 蘑菇瘦肉汤

33 清炖猪肚汤

34 人参猪肚糯米饭

35 猪肚萝卜汤

36 猪肝虾皮丝瓜汤

37 蟹肉冬蓉羹

38 川贝蜜糖炖雪梨

39 花生百合糖水

40 茅根竹蔗水

41 山楂糖水

42 冬瓜薏米水

43 柠檬薏米水

44 杞子银耳冰糖水

45 芹菜香菇丝

46 芹菜炒干豆腐

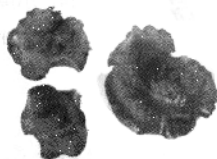
47 五彩虾仁



CONTENTS



- 48 海带炒肉丝
- 49 芹菜海蜇炒鸡丝
- 50 河虾炒韭菜
- 51 鸡汁虾菇
- 52 芹菜鱼丝
- 53 菠菜鱼肚
- 54 豌豆炒虾仁
- 55 栗子烧鸡块
- 56 鸡丝烩白菜
- 57 牛奶炒虾仁
- 58 时蔬汆丸子
- 59 香菇炒板栗
- 60 家常熘鱼腹
- 61 肉末番茄烧豆腐
- 62 香葱脆炒芦笋
- 63 酱炒鸡翼球
- 64 火腿烧花椰菜
- 65 鲜虾烩蔬菜
- 66 蚝油菜花
- 67 红烧鱼面筋
- 68 豆豉牛肉末
- 69 肉末炒西红柿
- 70 椒盐芝麻肝
- 71 豆芽炒猪肝
- 72 豆腐鲜虾丸
- 73 虾肉黄瓜片



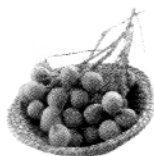
- 74 糖醋鲜藕片
- 75 白菜肉卷
- 76 银耳豆腐
- 77 干贝莴笋
- 78 奶油鲜虾丸
- 79 干贝冬瓜
- 80 牛肉茴香末
- 81 金玉鸭丁
- 82 泰式蛋包什锦
- 83 蒜苗炒乌鱼
- 84 腰果炒鸡丁
- 85 冬菇拼虾球
- 86 冬菇烧火腿
- 87 笑脸蘑菇
- 88 咸香蛋糕
- 89 传统鸡汤水饺
- 90 豆腐炒扁豆
- 91 青椒炒虾仁
- 92 酸菜炒杂烩
- 93 蚝油生菜
- 94 滑炒鲈鱼片
- 95 虎皮鹌鹑蛋
- 96 酸辣土豆丝
- 97 牛奶浸白菜
- 98 东安子鸡
- 99 红烧鲩鱼

目录

- 100 蒜瓣黄鱼
- 101 柠檬秋刀鱼
- 102 蛋皮炒菠菜
- 103 姜醋焖蟹
- 104 糖醋鲤鱼
- 105 糖醋嫩藕片
- 106 香辣排骨
- 107 乳酪蒸虾仁
- 108 使君子蒸肉
- 109 糯米蒸排骨
- 110 豉椒贵妃蚌
- 111 清汤白菜
- 112 八宝酿鲜鱿
- 113 两色蛋片
- 114 胡萝卜扣蒸冬瓜
- 115 冬瓜香橙汁蒸鸭
- 116 清蒸大虾
- 117 清蒸鲈鱼
- 118 四香蒸鲩鱼
- 119 雪映红梅
- 120 清蒸珍珠丸
- 121 栗子鸽肉煲



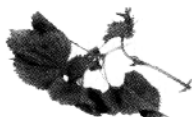
- 122 扁豆薏米炖鸡脚
- 123 家常清炖羊肉
- 124 柚子炖乌鸡
- 125 多味棒棒鸡
- 126 土豆炖排骨
- 127 胡萝卜煲排骨
- 128 土豆绿豆汤
- 129 豆腐鲫鱼煲
- 130 七彩豆腐煲
- 131 凤爪炖香菇
- 132 茄子鱼肝煲
- 133 萝卜炖牛肉
- 134 大葱焖羊肉
- 135 海带炖肉
- 136 猪蹄炖苦瓜
- 137 玫瑰豉油鸡
- 138 花篮沙拉
- 139 四色凉拌菠菜
- 140 紫菜拌豆腐
- 141 凉拌白木耳
- 142 小黄瓜拌海蜇
- 143 凉拌海带丝



CONTENTS



- | | |
|-------------|-------------|
| 144 香酥鸡肉条 | 169 西式牛奶白米粥 |
| 145 香炸鸡翅膀 | 170 粳米南瓜粥 |
| 146 五香炸酥鸡 | 171 粳米何首乌粥 |
| 147 杏黄香酥鸡腿 | 172 粳米谷芽粥 |
| 148 香酥炸排骨 | 173 粳米鸡汁粥 |
| 149 奶香脆皮鸡腿 | 174 粳米花椒粥 |
| 150 三宝素炸鸡排 | 175 粳米梨粥 |
| 151 香辣蒜香骨 | 176 排骨皮蛋粥 |
| 152 香煎牛小排 | 177 粳米冰糖大枣粥 |
| 153 菠萝牛仔骨 | 178 皮蛋杂食粥 |
| 154 花式牛肉串烧 | 179 淮山红枣猪肝粥 |
| 155 葱烤酥鲫鱼 | 180 牛奶燕麦片 |
| 156 开胃咕噜肉 | 181 蘑菇鸡蛋卷 |
| 157 酥炸苹果片 | 182 黄鱼小馅饼 |
| 158 糯米粉蜜枣核桃 | 183 鸡汤鱼肉水饺 |
| 159 香炸鱿鱼圈 | 184 韭菜猪肉馅饼 |
| 160 软炸鸭条 | 185 虾米牛蒡糕 |
| 161 酥松牛肉卷 | 186 香煎苹果薯饼 |
| 162 香蕉鲜虾球 | 187 三鲜馅包子 |
| 163 干煎大虾段 | 188 通心粉猪扒 |
| 164 肠仔粟米串烧 | 189 果酱薄饼 |
| 165 拔丝香蕉 | |
| 166 虾片果汁猪扒 | |
| 167 油炸鹌鹑块 | |
| 168 咸味鹌鹑粥 | |



金银花(绿)豆汤

(2人份)

用料》

绿豆 100 克
金银花 30 克

制作》

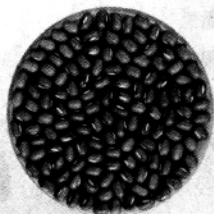
1. 将绿豆淘洗净，金银花冲洗干净。
2. 放入煲内，加水同煮。

营养与功效》

绿豆性凉，味甘，平时喝可以消暑止渴；由于其具有利尿下气的功效，因此食物或药物中毒后喝，还能起到排清体内毒素的作用。

【小知识 Tips】

绿豆的清热之力在皮，解毒之功在内。因此，如果只是想消暑，用大火煮沸，10分钟左右即可，注意不要久煮，只喝汤。如果是为了清热解毒，最好把豆子煮烂，连汤和豆一起吃。



果豆乌鸡汤

(3人份)

用料》

乌骨鸡 1 只

草果 15 克

白豆蔻 15 克

清水、盐各适量

制作》

1. 乌骨鸡宰杀干净剖开，去内脏，滴干水。

2. 草果、白豆蔻洗净，略打碎，放入鸡腹内，用线缝合。

3. 将乌骨鸡放入炖盅内，加开水适量，盖好，用文火隔水炖 3 小时，加盐调味即可食用。

营养与功效》

乌骨鸡性味甘平，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。此汤温中散寒、行气化湿，对儿童胃脘疼痛、腹胀暖气、恶心欲吐、口淡流涎、食欲不振、体倦乏力、大便不畅等症有疗效。

【小知识 Tips】

乌鸡连骨(砸碎)熬汤滋补效果最佳。
炖煮时最好不用高压锅，使用沙锅
文火慢炖最好。



桑杏猪肺汤

(1 人份)

用料》

桑叶 2 克
南北杏 2 克
猪肺 50 克
姜 1 片
蜜枣半粒
食用油、葱、盐
各适量

制作》

1. 猪肺买回来后要先用清水对着肺喉冲洗一下，冲至发涨后放出水，如此重复几次。
2. 烧红锅，用油及适量姜、葱爆香猪肺，爆干捞起。
3. 将桑叶、南北杏、猪肺、姜片、蜜枣一同倒进炖盅内，用文火隔水炖 2 小时，加盐调味即可食用。

营养与功效》

桑叶性寒，味苦、甘，具有散风除热、清肝明目之功效。南杏仁性平，味甘，具有止咳、润燥等功效。北杏仁性温，味苦，入肺、大肠经，具有止咳平喘、润肠通便之功效。此汤可解感冒，润肺，止咳。

【小知识 Tips】

猪肺不要买鲜红色的，鲜红色的是充了血，炖出来会发黑，最好选择颜色稍淡的猪肺。



薏米冬菇

乌

鸡

汤

(3 人份)

用料》

乌鸡 1 只 (约 750 克)

冬菇 10 朵

薏米 100 克

姜片、盐各适量

制作》

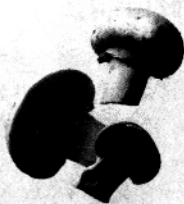
1. 将乌鸡宰杀干净去内脏；冬菇用温水发开。
2. 鸡原只连水同入瓦煲内，冬菇、薏米一同放入，加清水 8 碗。
3. 文火煲 2~3 小时后放入姜片和盐，即可食用。

营养与功效》

此汤能增强体力、补中益气、助消化，加薏米更能消除疲劳及有益于关节患者，有利尿止痛之效，一年四季可饮，尤以冬春更见吸收之效。人数少可以用少量鸡胸肉，配冬菇、薏米少量。对怕大补过火，吸收能力差，胆固醇过高者疗效甚佳。

【小知识 Tips】

清洗冬菇时，将冬菇放入清水，用筷子或用手在水中顺时针方向反复旋搅，冬菇表面及菌褶部的泥沙会随着旋搅而落下来。



芋头排骨盅

(3 人份)

用料》

小排骨 250 克

鹌鹑蛋 5 个

干贝卷 3 个

芋头 1 个

草菇 6 朵

腌料：盐、酱油、糖、

胡椒粉、五香粉、

生粉各适量

制作》

1. 小排骨洗净切小块，加入所有腌料拌匀静置约 30 分钟至入味。
2. 草菇从中切半，放入滚水中氽烫捞起；芋头去皮切大块备用。
3. 锅放油，烧至 170℃ 左右时，放入芋头，过油略炸后捞起沥干油；再在油锅中放入排骨，用中火炸排骨至表面酥黄时捞起沥干油备用。
4. 取一炖盅，放入鹌鹑蛋、干贝卷、草菇及炸过的芋头、排骨，再加入约八分满的水量，于盅口盖上保鲜膜。
5. 取一锅，装半锅水煮沸后再放入炖盅，用武火蒸约 20 分钟后取出，加盐、胡椒粉拌匀即可食用。

营养与功效》

芋头的营养价值很高，既可当粮食，又可做蔬菜，是老幼皆宜的滋补品，可治中气不足，久食可补肝肾。常食排骨可补充钙质，预防软骨病。

【小知识 Tips】

民间用芋头水煎内服，治胃痛、痢疾和慢性肾炎；用生芋头切片频擦或捣泥外敷，治疗鸡眼、疣、疖疮、无名肿毒等。



白果覆盆子猪小肚汤

(1人份)

用料》

覆盆子 12 克

白果 5 粒

猪小肚 3 个

制作》

1. 白果炒熟去壳去心；猪小肚洗净。
2. 将白果、猪小肚加水和覆盆子同放入煲内，先用武火煮滚后，再慢火煲至猪小肚绵软。
3. 将汤加盐调味即可食用。

营养与功效》

白果、覆盆子煲小肚汤，有补肝肾、缩小便的功效，对小孩子夜间多尿或遗尿有疗效。

【小知识 Tips】

白果是银杏的俗称，有润肺定喘的功用，是秋令进补的佳品，但因具有小毒，食用时应慎重。尤其是儿童，因其分解毒性的能力差，一次食用不宜超过 10 粒，食用时要祛除掉肉中的绿色胚芽。



莲藕薏米排骨汤

(4人份)

用料》

猪排骨 600 克
莲藕 500 克
薏米 1 匙
盐 适量

制作》

1. 莲藕洗净，切厚片；薏米洗净。
2. 排骨放入滚水中氽烫，捞出。
3. 煲内放适量水，滚开后将材料全部放入，再烧至滚开，改慢火煮 2 小时。
4. 加盐调味，即可食用。

营养与功效》

猪骨性平，味甘，具有补阴益髓的作用。莲藕性平，味甘，具有补中养神、止渴、益气力之功效。此汤祛湿清热，健脾胃，壮筋骨，预防感冒，增强儿童身体。

【小知识 Tips】

莲藕是一种营养价值很高的低脂食品，可以生吃，也可以蒸、炒、炖汤。莲藕应挑皮白、藕节肥大粗短的，闻起来有清香味道的。

