

孕育期

HAOMAMA



好妈妈食谱

食谱

- 一人吃，二人补
- 营养食谱，母婴尽保安康
- 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

孕育期食谱

◎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 酱烤猪肝

7 腊肉荷兰豆

8 瑶柱鲜芦笋

9 杂锦鸡丁

10 百花酿蜜糖豆

11 红烧猪腰

12 玉树藏珍宝

13 美味扒南瓜

14 三色奶油双珍

15 糖醋茄子

16 香烧仔鸡

17 菠萝鸡肾

18 豆芽生鱼片

19 肉末香菇盒

20 砂仁鲫鱼

21 琵琶豆腐

22 拉丝玻璃肉

23 淮山煲乳鸽

24 松仁海带

25 酸菜炒杂烩

26 支竹小肚汤

27 蟹肉冬蓉羹

28 羊肉烧鱼

29 豆芽炒猪肝

30 鱼香肝片

31 羊肝排叉

32 菜心烧牛蹄筋

33 清炖蹄膀

34 奶油鲫鱼

35 淡菜腰花

36 枸杞桃仁炒猪腰

37 酥炸甜核桃

38 元宝肉片

39 猪肉珍珠三鲜

40 龙眼贵妃翅

41 栗子焖鸡

42 松花猪肉

43 糖醋排骨

44 甜椒蒜苗牛肉丝

45 白菜鸭

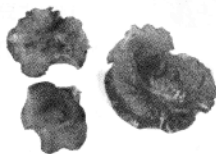


CONTENTS



- 46 土豆烧牛肉
- 47 清蒸大虾
- 48 香肠炒油菜
- 49 荸荠鱼卷
- 50 糖醋莲藕
- 51 香炸牛里脊
- 52 肉末蒸蛋
- 53 清甜银耳盅
- 54 双色清炒鱼肚
- 55 竹芽黑木耳
- 56 玉米须炖蚌肉
- 57 豉椒贵妃蚌
- 58 金黄香酥凤卷
- 59 柿椒炒玉米
- 60 三鲜烩鱼唇
- 61 鸡脯扒小白菜
- 62 咖喱牛肉土豆丝
- 63 蜜烧红薯
- 64 黄瓜片拌猪肝
- 65 虎皮核桃仁
- 66 蟹肉烧豆腐
- 67 番茄烧豆腐
- 68 陈皮牛肉
- 69 鲜味八宝菜
- 70 家常红烧豆腐
- 71 虾米炒芹菜

- 72 牛肉末炒芹菜
- 73 凉拌豆腐丝
- 74 三色咕嚕肉
- 75 绿笋炒双丝
- 76 虾米海带丝
- 77 清炖白菜
- 78 青椒爆炒牛肉丝
- 79 铁板猪肝
- 80 三元蒸鸡
- 81 银鱼青豆松
- 82 爆炒胡萝卜酱
- 83 蚝油蘑菇
- 84 西芹鸡柳
- 85 枣芪炖鲈鱼
- 86 碧绿青衣片
- 87 糖醋白菜
- 88 奶油白菜
- 89 炸酱排骨
- 90 油豆腐油菜
- 91 西红柿拌黄瓜
- 92 香拌茄泥
- 93 红烧甲鱼
- 94 山药汤圆
- 95 莲子猪肚
- 96 黄鱼参羹
- 97 核桃明珠

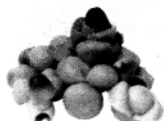
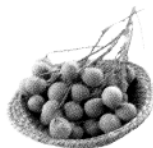


目录

- 98 红烧海参
- 99 滋补母鸡
- 100 养血安胎汤
- 101 补血清汤鸡
- 102 清炖鸡参汤
- 103 营养牛骨汤
- 104 芪归炖鸡汤
- 105 海参羊肉汤
- 106 鸡蛋黄花汤
- 107 腰花木耳汤
- 108 清炖猪肚汤
- 109 补肾三片汤
- 110 大排蘑菇汤
- 111 羊肉鳖鱼汤
- 112 开胃三丝汤
- 113 乌鸡凤菇汤
- 114 滋补龟肉汤
- 115 猪心当归汤
- 116 糖鱼肉丸汤
- 117 眉豆猪横脷汤
- 118 鲫鱼豆腐汤
- 119 莲藕红豆猪鬃汤



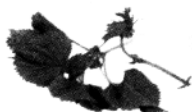
- 120 鱼头木耳粥
- 121 蚬鸭鲍鱼汤
- 122 鸡肝枸杞汤
- 123 莲藕排骨汤
- 124 山楂扁豆鸭肾汤
- 125 黄酒鲜虾汤
- 126 淮杞炖水鱼汤
- 127 清热双头汤
- 128 淮山煲猪横脷汤
- 129 香柠鸭汤
- 130 蚝豉煲猪眼汤
- 131 枸杞鲈鱼汤
- 132 猪骨萝卜汤
- 133 芥菜干贝汤
- 134 洋参瘦肉汤
- 135 槐花猪肚汤
- 136 雪耳花生仁汤
- 137 海带瘦肉汤
- 138 乳鸽鳖甲汤
- 139 羊肉冬瓜汤
- 140 土豆鱿鱼汤
- 141 牛奶香菇汤



CONTENTS



- | | |
|--------------|--------------|
| 142 茼蒿鱼丸汤 | 167 蒜头鸡肉汤 |
| 143 芥菜猪肝汤 | 168 芥菜蜜枣咸鱼头汤 |
| 144 鲢鱼桂圆汤 | 169 笋瓜鲤鱼汤 |
| 145 木瓜鱼汤 | 170 西红柿猪肝瘦肉汤 |
| 146 无花果莲子猪肠汤 | 171 甜醋猪脚汤 |
| 147 银杞明目汤 | 172 鹿茸炖鸡汤 |
| 148 节瓜蚝豉猪肉汤 | 173 玉须猪小肚汤 |
| 149 发菜蚝豉汤 | 174 党参淮山猪腰汤 |
| 150 清热三豆汤 | 175 益血安胎饮 |
| 151 熟蓉猪腰汤 | 176 高丽参熟地炖鸡 |
| 152 健脑骨髓汤 | 177 大蒜豆腐鱼头汤 |
| 153 归枣羊肉汤 | 178 旱菜小茴香猪肚汤 |
| 154 川断胡桃仁牛尾汤 | 179 三瓜瑶柱羹 |
| 155 粳米虾片粥 | 180 香滑牛肉粥 |
| 156 海米紫菜蛋汤 | 181 宁神安胎粥 |
| 157 菠菜猪肝汤 | 182 草莓绿豆粥 |
| 158 黄芪莲子田鸡汤 | 183 鲜滑鱼片粥 |
| 159 鲤鱼赤豆汤 | 184 皮蛋瘦肉粥 |
| 160 百合柿饼鸽蛋汤 | 185 椰汁奶糊 |
| 161 麻油菜菜汤 | 186 鲜奶蒸鸡蛋 |
| 162 凉瓜酸菜瘦肉汤 | 187 蛋奶炖布丁 |
| 163 猪蹄章鱼汤 | 188 蘑菇云吞 |
| 164 花生章鱼汤 | 189 参枣米饭 |
| 165 金针鳝鱼汤 | |
| 166 百合蛋黄汤 | |



酱烤猪肝

特点：肉质鲜滑，肝香浓郁

用料》

猪肝 100 克
面粉 10 克
豆酱、色拉油各 10 克
海带柴鱼汤汁、
酱油、白糖、
料酒各适量

制作》

1. 将猪肝去血，切成薄片，倒入料酒和酱油，稍腌一下，涂上面粉。
2. 将色拉油倒入锅中烧热，然后将准备好的猪肝两面煎一下，穿成长串。
3. 豆酱中加入海带柴鱼汤汁、白糖、料酒后点火，搅匀后做成熟豆酱。
4. 将煎后穿成长串的猪肝放入盘中，浇上熟豆酱，如再撒上花椒，会更美味。

营养与功效》

养血补肝、清心明目、补益五脏，除提供必要的营养外，对于身体缺乏维生素 A 而有营养不良、贫血、夜盲症、干眼病、皮肤病、结核病、出血症等，以及防治婴儿维生素 A 缺乏都有极好的作用。

【小知识 Tips】

猪肝被切片后，大量的弹性纤维被割断，在高温热油滑炒之时，蛋白质凝缩，更容易散碎。在下锅烹制前，用蛋清或淀粉上浆，使其表面形成一层糊，可防止散碎。



腊肉荷兰豆

特点：味美爽口

用料》

荷兰豆 500 克
腊肉 200 克
蒜末、料酒、
味精、水淀粉、
油、盐各适量

制作》

1. 将荷兰豆洗净，用开水焯一下备用；腊肉洗净切片。
2. 炒锅注油烧热，下入蒜末烹出香味，放入腊肉炒熟，加入荷兰豆、盐、料酒、味精翻炒，用水淀粉勾芡，淋上熟油，出锅即可食用。

营养与功效》

本菜含有水分、碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素，还含有人体必需的氨基酸、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸，这些物质对增强人体新陈代谢功能有重要作用，对孕妇具有和中下气、利小便、解疮毒等功效，能益脾和胃、生津止渴。

【小知识 Tips】

豆类中含有一些有害物质，如红血球凝集素等，如果不充分地加热破坏它，食用后可能发生溶血而致命。此外，生豆中还含有蛋白酶抑制剂、抗维生素等物质，对营养物质的消化吸收有不良的影响。



瑶柱鲜芦笋

特点：芦笋清淡可口，瑶柱有海鲜的美味

用料》

瑶柱 4 粒
芦笋 500 克
红萝卜数片
姜、玫瑰露酒、
蚝油、生抽、
糖、生粉、
麻油、油、
胡椒粉各适量

制作》

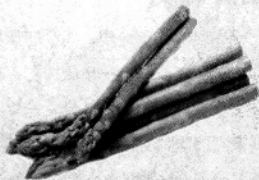
1. 瑶柱洗净，放入过面清水浸 2 小时取出，加入姜、玫瑰露酒、浸瑶柱水隔水蒸 1 小时，撕成幼丝。
2. 芦笋削去节皮，洗净切长条，飞水，过冷河捞起沥干。
3. 煮沸上汤，放入芦笋煮烂，排放碟上。
4. 烧热锅，下油 1 匙爆香姜片弃去，放入红萝卜及蚝油、生抽、生粉、麻油、胡椒粉煮沸，放入瑶柱拌匀，淋在芦笋上即可食用。

营养与功效》

芦笋性微温，味苦、甘。含具保健功能的特殊营养物质，有健脾益气、滋阴润燥、生津止渴、抗癌解毒等作用。因此，可助消化、增食欲、提高机体免疫力、排除体内自由基等有害物质、抑制癌细胞的活力。可克服人体疲劳症，对高血压、动脉硬化、心脏病、肝炎、肝硬化、膀胱炎、肾炎、排尿困难、水肿等都有疗效。

【小知识 Tips】

芦笋烹调前先切成条，用清水泡
20~30 分钟，可以祛苦味。



杂锦

鸡

丁

特点：鸡肉香滑，蔬菜爽口，容易消化

用料》

鸡肉 300 克
榄仁 100 克
青豆 150 克
红萝卜小半个
蒜蓉 1/2 匙
酒、蛋白、
生粉、糖、
麻油、油、
胡椒粉各适量

制作》

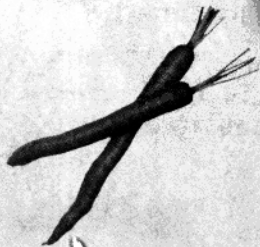
1. 榄仁飞水沥干，用温油炸至微黄色盛起。
2. 青豆洗净，飞水过冷河；红萝卜去皮切粒。
3. 鸡肉洗净切粗粒，加入酒、盐、生粉、麻油、姜、糖、蛋白拌匀，腌 20 分钟，泡嫩油备用。
4. 烧热锅，下油 2 匙爆香蒜蓉，加入青豆、红萝卜略炒，鸡肉回锅，加生抽勾芡及榄仁兜匀上碟即可食用。

营养与功效》

豆类 and 瘦肉类含有丰富的维生素 B₁，能够减轻怀孕初期的呕吐，并可减少精神疲劳、肌肉痉挛、妊娠毒血等症状。

【小知识 Tips】

如非需要，应避免把蔬菜切细丝、切碎或磨碎，以免维他命大量流失，避免减少蔬菜的食用纤维。



百花酿蜜糖豆

特点：较清淡的菜式，消滞，易入口

用料》

虾仁 300 克
蜜糖豆 200 克
粉丝 25 克
蛋白半个
胡椒粉、盐、
生抽、麻油、
油、糖、
生粉各适量

制作》

1. 粉丝用滚水浸软，再用冷水浸 10 分钟，沥干水放碟上。
2. 虾肉去肠，用盐擦净，冲水并吸干，拍烂，加入调味料，顺时针搅成虾胶。
3. 蜜糖豆洗净，放入油、盐在滚水中飞水取出，过冷河沥干，撕去硬边及剪开去籽，将虾胶酿入蜜糖豆内，排在粉丝上，隔水蒸 6 分钟。
4. 烧热锅，下油 2 匙爆香蒜，倒入麻油、胡椒粉、糖、生抽、生粉、盐煮沸，淋在蜜糖豆上食用。

营养与功效》

蜜糖豆富含高品质的蛋白质，加以虾仁、粉丝，易于胎儿吸收营养。

【小知识 Tips】

怀孕时期尽量不要吃香料或辣椒等调味品，对孕妇及胎儿都不适宜，该菜式尽量少放辣椒等香辛料。



红烧猪腰

特点：香脆鲜美，风味特别

用料》

鲜猪腰 150 克
冬菇、生姜、
油、葱、
味精、老抽王、
蚝油、胡椒粉、
湿生粉、白糖、
盐、麻油各适量

制作》

1. 猪腰切厚片；冬菇、生姜切片；葱切段。
2. 烧锅下油，下入姜片、冬菇、猪腰爆炒片刻。
3. 加入清汤、盐、味精、白糖、老抽王、蚝油、胡椒粉，烧至汁浓时用湿生粉打芡，即可食用。

营养与功效》

本品有蛋白质、脂肪、碳水化合物，还含有维生素 A、维生素 B、维生素 C 及钙、磷、铁等营养物质，养血补肝、清心明目、补益五脏，能为产妇提供必要的营养。

【小知识 Tips】

清洗猪的肾脏时，能看到白色纤维膜内有一浅褐色腺体，那是肾上腺。它富含皮质激素和髓质激素。若孕妇误食了肾上腺，其中的皮质激素可使孕妇体内血钠增高，排水减少而诱发妊娠水肿，处理时要祛除该腺体。



玉树藏珍宝

特点：芥菜苦中带有肉的甜味和蘑菇的香味

用料》

芥菜胆、鲮鱼肉各 400 克
半肥瘦猪肉 100 克
冬菇 2 克
虾米 2 匙
葱、生抽、
油、盐、
生粉、麻油、
胡椒粉、糖、
蚝油各适量

制作》

1. 芥菜胆洗净，放入油、盐、水内灼 1 分钟盛起，过冷河沥干，一切开二。
2. 冬菇浸透切粒，葱切粒；虾米浸透，一半切碎，一半保持原只。
3. 鱼肉、猪肉分别剁烂，加入冬菇、虾米碎、葱粒及盐、生粉、生抽、麻油、胡椒粉搅至起胶。
4. 芥菜胆涂上少许生粉，酿入鱼胶，再放上原只虾米，排于碟上，隔水蒸 5 分钟取出。
5. 烧热锅，下油适量煮沸蚝油、糖、生粉、麻油，淋在芥菜上即可食用。

营养与功效》

芥菜味甘，性温，偏于寒，能清热解毒，对身体有益。怀孕后食量应有所增加，但每餐须吃得适量，不可偏食，以保持营养均衡。玉树藏珍宝营养丰富，可做小食或佐膳。

【小知识 Tips】

芥菜不是人人都受用，身体虚寒、常感眩晕的人要少吃。

