

美食在每刻 生活添欢乐

一看就会

YI KAN JIU HUI



YUN FU YING YANG CAN 1088

孕妇营养餐

编著◎范海

最适合孕产妇营养菜肴

精选

1088

608 道孕产期美味营养食谱
450 条健康营养知识集锦
30 条大厨不传厨事秘籍



中国人口出版社

一看就会 孕妇营养餐 1088

编著◎范 海



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就会孕妇营养餐1088 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2012.1
(一看就会1088)
ISBN 978-7-5101-1056-6

I. ①—… II. ①范… 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 (2011) 第261898号



一看就会孕妇营养餐1088

一看就会孕妇营养餐1088

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 天津市蓟县宏图印务有限公司
开 本 720毫米×1000毫米 1/16
印 张 11
字 数 160千字
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1056-6
定 价 19.90元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83534662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

MULU

一看就会孕妇营养餐 1088



第一章 孕前营养餐

- 001 香菇烧海红/香菇西兰花
- 002 松仁海带/海带绿豆汤/椰汁枸杞拌山药/盖浇茄子
- 003 草菇烩芦笋/鲜蘑核桃仁/凉拌芦笋/白萝卜炖蜜糖
- 004 熬炖萝卜/水芹炒干丝/芹菜拌干丝/海带炖肉
- 005 木耳鸡蛋瘦肉汤/莲藕红苕炖排骨/土豆萝卜烧排骨/红煨酥牛肉
- 006 干煸牛肉丝/板栗烧牛肉/土豆萝卜炖牛肉
- 007 茴香焖羊肉/羊杂羹/毛豆鸡丁
- 008 蜜枣蒸乌鸡/陈皮鸡翅汤/龙马童子鸡/五圆补鸡
- 009 韭菜炒鸭血/玫瑰鱼片/鲢鱼汤/萝卜鲤鱼汤
- 010 清蒸黄花鱼/茄子黑鱼丁/肉苕蓉炖鱼汤/鱿鱼汤
- 011 清蒸甲鱼/乌贼炖瘦肉/肉鸽鳖甲汤/芦笋炒大虾
- 012 黄油脆皮虾仁/双耳牡蛎汤/当归远志紫米粥



第二章 孕早期营养餐

- 013 番茄炒鸡蛋/红糖水煮蛋
- 014 银耳莲子羹/丁香炖雪梨/脆皮冬瓜/火炒五色蔬
- 015 荞麦面疙瘩汤/缤纷蔬菜汤/紫菜蛋汤/清汤竹荪
- 016 蔬菜沙拉/凉拌菠菜/菠菜炒鸡蛋/黄瓜银耳汤
- 017 香菇烧面筋/海带豆腐汤/三鲜豆腐/小米蒸排骨
- 018 番茄炒肉片/烩白菜三丁/香菇核桃肉片
- 019 黄豆排骨汤/里脊炒菱角肉/芦笋炒肉丝
- 020 红烧豆腐丸子/板栗肉焖菜心/银芽肉丝春卷/乌参烩西兰花
- 021 猪肉鸡汁锅贴/木耳肉丝蛋汤/花生蹄花汤/猪肝拌瓜片
- 022 炒腰花/香油炒腰子/清炒猪血/菠菜炒猪肝
- 023 青椒炒猪肝/香砂肚/甜椒牛肉丝/番茄炖牛肉
- 024 椒香牛肉/土豆炖牛肉/番茄牛骨汤
- 025 椒油牛百叶/生姜炖牛肚/茼蒿一锅煮
- 026 大麦羊肉汤/羊排萝卜汤/枸杞炖羊脑/柠檬烤鸡

- 027 苦瓜焖鸡翅/鸡汤豆腐小白菜/三色鸡丝/芦笋鸡柳
- 028 香菇鸡/檬汁煨鸡/栗子炖乌鸡/天冬炖鸡
- 029 红烧栗子鸡/固胎八珍鸡/香附陈艾炖子鸡/烩鸡肝
- 030 姜母鸭/韭菜肥肠爆鸭血/鸭血羹
- 031 柠檬鸭肝/鱼香鸽蛋/芝麻鸽蛋
- 032 爆香鳙鱼头/蒸鳊鱼/碧绿扒鱼肚/蒜薹烧小黄鱼
- 033 荸荠大黄鱼片/白灼鲜鲈鱼/闽南鱿鱼/茄汁墨鱼花
- 034 浇汁熬鱼/鸡汤鲈鱼/砂仁鲫鱼汤/三鲜鳝丝汤
- 035 茼蒿鱼头汤/鱼头木耳汤/补脑鱼头汤/海带鱼头汤
- 036 虾仁锅巴/清蒸大虾/虾米莲藕
- 037 开洋莼菜/南瓜牛奶大米粥/缸豆粥
- 038 八宝莲子粥/菊花小米粥/大枣山药粥/花生大枣粥
- 039 淮山芡实粥/粟橘饭/大枣生姜粥/胡萝卜排骨米饭
- 040 松子核桃小米粥/麦冬竹叶粥/山药玉米粥/大米红糖粥
- 041 燕麦黑芝麻粥/黑米粥/大蒜海参粥/鸡肉粥
- 042 猪腰粥/虾鳝面/虾仁炒面



目录

MULU

一看就会孕妇营养餐 1088



- 043 芹菜叶饼/猪血粥/紫菜肉末粥
- 044 鱼肉粥/番茄猪肝菠菜面/核桃仁芝麻饼/牛排炒饭
- 045 粟米粥/百合莲子大枣粥/百合瘦肉汤/百合绿豆粥
- 046 黄芪小米粥/冬苋菜粥/乌贼鱼粥/葡萄干酿苹果
- 047 糖渍柠檬/橙子酱/香蕉薯泥/炸山药条
- 048 柠檬汁/菠萝香橙汁/鲜韭饮
- 049 三蔬一果蜜饮/橙汁水果盅/奶香玉米汁
- 050 猕猴桃酸奶/蜂蜜橙子茶/生姜橘皮茶/番薯生姜糖水
- 051 秋菊炖雪梨/安神梨甑/百麦安神饮/大枣人参汤
- 052 酸枣仁汤/燕窝养血安胎汤/参茸片汤/木樨汤

第三章 孕中期营养餐

- 053 山楂梨丝/银耳竹荪汤
- 054 开胃土豆丝/凉拌土豆丝/苦瓜炒蛋
- 055 田园蘑菇沙拉/姜米拌脆藕/清炒笋丝
- 056 嫩姜拌莴笋/木耳炒青笋/鲜藕蛋羹/枸杞双仁炒芹丁
- 057 开胃香椿/酸甜卷心菜/大蒜烧茄子/芹菜炒鸡蛋
- 058 核桃仁莴笋/醋浸花生/奶香芹菜汤/核桃油茭白鸡蛋
- 059 奶汁白菜/菜花炒蛋/蒜蓉生菜/黑木耳蒸枣
- 060 西米珍珠蛋/枸杞大枣煲鸡蛋/香菇蒸枣
- 061 紫菜蛋汤/大枣蒸糯米/黄豆芽拌海带
- 062 菠菜鸡蛋汤/大枣香菇汤/百合大枣银杏羹/白云藕片
- 063 咖喱苦瓜/蛋黄卧冰/葱油萝卜丝/豆腐煲
- 064 蘑菇炖豆腐/紫菜白玉羹/香葱豆腐/虾酱茼蒿炒豆腐
- 065 菠菜炒香干/炆菠菜豆腐/番茄拌豆腐/洋葱肉干丝

- 066 水煮肉片/毛豆焖肉/排骨炖冬瓜
- 067 茄泥肉丸/黄豆芽排骨豆腐汤/猪蹄茭白汤
- 068 软烂猪肘/紫菜丸子/木耳肉片汤/猪肉焖老鸭
- 069 猪蹄瓜菇汤/炖猪蹄/猪骨大枣枸杞汤/尖椒煸排骨
- 070 豆豉蒸排骨/糖醋排骨/黄豆无花果煲猪蹄/白胡椒炖猪肚
- 071 苦瓜炒猪肝/木耳猪血汤/芝麻肝片/青玉肚片
- 072 油菜扒猪手/家常罗宋汤/柠汁煎牛扒
- 073 山药煨牛蹄/清汤牛肉/胡萝卜烧牛腩
- 074 葱烧牛蹄筋/什锦牛骨汤/酱肉四季豆/牛肉胶冻
- 075 瓦块牛肉/土豆焖牛腩/葱爆羊肉/菠萝牛肉片
- 076 春韭炒羊肚/山药炖兔肉/鸡汤豆腐小白菜/鸡肉土豆泥
- 077 柠汁煎鸡脯/大葱鸡脯卷/土豆炖鸡块/蛋清熘蘑菇
- 078 栗子烧土鸡/葡式咖喱鸡/香菇蒸鸡
- 079 番茄鸡丁/醋熘鸡片/鸭泥豆腐汤
- 080 青蒜炒鸭血/酱鹅炖玉米/红烧带鱼/鲫鱼菜花羹





- 081 茭白煮鲜鱼/冬笋鲫鱼汤/
葱烧鲫鱼/鲫鱼炖豆腐
- 082 大枣黑豆鱼尾汤/水晶马
蹄鳝鱼饼/韭黄炒鳝鱼/
柠檬鱼片
- 083 草鱼炖豆腐/萝卜丝鲫鱼
汤/小菜鲑鱼排/冬瓜鲤
鱼汤
- 084 三鲜烩鱼唇/丝瓜鲢鱼汤/
鳝鱼羹
- 085 干炸小黄鱼/美味鱼吐司/
当归鱼汤
- 086 鲳鱼木耳汤/软煎鲈鱼/
酸鱼鱼皮泡菜/茄汁虾仁
- 087 番茄炒虾仁/金钩芹菜/
鱼香虾球/虾仁拌莼菜
- 088 虾仁蛋羹/酸菜蛤蜊汤/
葱烧海参/枸杞烩海参
- 089 牡蛎汤/糖醋海蜇头/鲍
鱼冬菇海参汤/菠菜拌海
蜇头
- 090 丝瓜炒蚌肉/草莓绿豆粥/
草莓麦片粥
- 091 紫苏子粥/陈皮瘦肉粥/
锅巴粥
- 092 肉豆蔻粥/两米芸豆粥/冬
瓜莲子冰糖粥/卷心菜粥
- 093 番薯米粥/芝麻小米粥/
芝麻蜂蜜粥/菠菜粥
- 094 小麦芸豆粥/双肉海参饺/
菠菜馅饺子/乌鸡糯米粥
- 095 花生米粥/黑芝麻甜奶粥/

- 糯米红糖粥/四红粥
- 096 香菇牛肉粥/羊肉丝面/
柴鱼花生排骨粥
- 097 鸡蛋瓢苹果/红薯豆沙饼/
番茄茼蒿芹菜汁
- 098 番茄枣茶/芝麻绿豆粉/
茼蒿蛋白饮/双色泥

第四章 孕晚期营养餐

- 099 奶油番茄汤/松仁玉米
- 100 脆皮黄瓜/酿苦瓜/素炒
三丁/腐乳炒空心菜
- 101 番茄瓜方/三鲜冬瓜汤/青
红辣白菜丝/柿椒笋尖
- 102 嫩姜拌莴笋/蛋丝拌黄瓜/
猴头蘑菜心
- 103 西蓝花烩胡萝卜/洋葱拌
番茄/冬菇扒茼蒿
- 104 麻酱冬瓜脯/红烧冬瓜/
清蒸茄子/荔浦芋头
- 105 翠衣拌木耳/蚕豆玉米
笋/红绿雨丝盘/百合炖
南瓜
- 106 油豆腐烧油菜/苦瓜豆腐
汤/沙锅冻豆腐/煎豆腐
烧扁豆
- 107 米粉蒸南瓜/香椿豆腐/菜
心炖豆腐/木瓜银耳排骨汤
- 108 冬瓜薏米瘦肉汤/西瓜皮
炒肉丝/鹌鹑蛋烧猪蹄
- 109 清炖狮子头/秘制红烧肉/
红烧排骨

- 110 马蹄炒猪肝/莲子炖猪肚/
黄花熘猪腰/菜花肉皮汤
- 111 山药皮肚/清炸肥肠/红
枣猪心煲/马蹄炒猪心
- 112 龙实猪心煲/口蘑猪心煲/
琥荪猪心煲/洋葱炒牛肉
- 113 番茄黄豆炖牛肉/黄花菜
炒牛肉/花生炖牛筋/花
生牛排
- 114 西湖牛肉羹/软煎牛肉/
酥炸牛肉
- 115 牛肉脯/酸甜牛蒡萝卜片/
藕片牛腩汤
- 116 生炒牛肉丝/煎豆腐烧牛腩/
野菜牛百叶/羊肉粉皮汤
- 117 海马羊肉煲/锅烧羊里脊/
清炖羊腩/红焖羊排
- 118 牙签羊肉/山药炖水鸭/
猴头蘑炖柴鸡/红汤鸡翅
- 119 核桃仁烧鸡块/姜枣杞子
炖乌鸡/姜汁热窝鸡/糖
醋鸡圆
- 120 珍珠酥皮鸡/锅烧鸡/拔
丝鸡合
- 121 笋干老鸭煲/养身盖骨童
子鸡/松子鸡
- 122 脆皮鸡片/玉骨鸡脯/鸭
血草菇炖肉丸/隔水蒸鸡
- 123 卤鸡腿肉/烤鸡翅/生煎
鸡翅/花生米炖炖花
- 124 萝卜炖鸭块/水晶鸭方/南
京盐水鸭/京葱炒烤鸭丝
- 125 熟炒烤鸭片/馄饨鸭/卤
鸭心/豆豉鳗鱼

目录

MULU

一看就会孕妇营养餐 1088



第五章 经典月子菜

- 126 青鱼炖黄豆/带鱼扒白菜/
鸡汁玉翠鱼丸
- 127 鲤鱼陈皮煲/清汤鲫鱼/
冬瓜鲤鱼汤
- 128 鱼丸三菜汤/白炒鱼片/
糯米鱼片/红烧肚档
- 129 鲫鱼炖鸡蛋/香烤鲫鱼/
生炒鲫鱼/炒黑鱼片
- 130 牛蒡黑鱼汤/茧儿羹/花
生乌鱼/五香黄花鱼
- 131 冬菜蒸鳊鱼/黄豆酥蒸鳊
鱼/清蒸鲜刀鱼/苦瓜鱼丝
- 132 青豆焖鱼泡/桂花素鱼翅/
翡翠虾仁
- 133 虾皮豆腐/鱼丸汤/虾仁
豆腐
- 134 青豆虾仁/洋葱爆炒虾/
牡蛎煎蛋/牡蛎鲫鱼汤
- 135 鸭肉牡蛎煲/海笋烧木耳/
香菇粥/小米什锦粥
- 136 萝卜青果粥/凉拌燕麦面/
西葫芦饼/冬瓜红豆粥
- 137 红小豆粥/牛肉米粉/腊香
黄金饭/红豆橘子羹
- 138 冬瓜赤豆粥/红薯大枣煮
米饭/银耳百合蒸香蕉
- 139 香蕉乳酪糊/水晶猕猴桃
冻/大枣阿胶粥
- 140 蛋酥猕猴桃/米切糕/茯
苓红小豆包/松子仁糖
- 141 腰果虾仁/小人参/豆沙油
糍/芝麻南瓜饼/酥炸番茄
- 142 蜜萝卜/番茄油菜汁/益
肝利湿汤/荔枝大枣汤

- 143 白果蒸蛋/草莓酱炒鸡蛋
- 144 鲜姜蒸蛋/胡萝卜蛋羹/
鸡蛋豆腐羹
- 145 半月沉江/五花肉丸子汤/
黄豆栗子猪蹄汤
- 146 王不留行瘦肉汤/大枣煨
猪肘/黄花杞子蒸瘦肉/
茭白炒肉丝
- 147 百合猪脚汤/豆腐山药猪
血汤/枸杞猪肝汤/黄花
熘猪腰
- 148 鱼片蒸蛋/乌豆莲子羊肉
汤/羊肉虾羹/萝卜炖羊肉
- 149 黑米炖鸡肉/翡翠鹅肉卷/
火腿鸽子/木瓜炖鲫鱼
- 150 花生小豆鲫鱼汤/番茄墨
鱼汤/当归黄芪鲤鱼汤
- 151 豌豆炒鱼丁/萝卜干炖带
鱼/鲜丝瓜汤
- 152 虾仁镶豆腐/肉末海参/
花生粥/营养鸡丝粥
- 153 什锦甜粥/香菇瘦肉粥/
香油鸡面/生炒糯米饭
- 154 脆鲜面/莲子百合燕窝/
豆浆胡萝卜苹果汁/超级
什锦蔬果汁

第六章 哺乳期营养餐

- 155 甜椒炒丝瓜/银杏百合

- 156 菜心烧百合/清炒腰果西
蓝花/奶汁海带
- 157 松子香蘑/琥珀花生/黑
木耳煎嫩豆腐
- 158 卤五花肉/走油猪蹄/包
馅卷心菜/栗子煲猪蹄
- 159 花生煲猪尾/霉菜扣肉/
荔枝肉/红枣酥肉
- 160 枸杞丝瓜熘肉片/枸杞鲜
蘑炒心片/蜜汁羊腿/何
首乌鸡汤
- 161 枸杞炖肉鸽/鲮鱼丝瓜汤/
西瓜皮爆鳝丝/红花鲢鱼
- 162 青豆带鱼/三色鱼卷/枸
杞黑豆炖鲤鱼
- 163 清蒸石斑鱼/菠菜煮田螺/
蜜汁板栗
- 164 绿茶椰汁糕/冰糖莲子/
双橙瓜片/蜜汁土豆
- 165 猕猴桃果汁/莴笋苹果汁/
南瓜子茶/美丽佳人茶
- 166 莲子山药饮/桑葚大枣饮/
胡萝卜黄椒芒果汁/晶莹
蔬果汁
- 167 南瓜菠菜粥/南瓜山药粥/
胡萝卜菠菜粥/胡萝卜山
药大米粥
- 168 土豆芦荟粥/南瓜木耳粥/
木耳枣杞粥/山药鸡蛋南
瓜粥
- 169 香菇枸杞养生粥/猴头菇
粥/淮山芡实粥/毛豆糙
米粥
- 170 山药芝麻小米粥/薏仁萝
卜叶粥/白菜玉米粥/高
粱萝卜粥



第一章



一看就会孕妇营养餐 1088 *

孕前营养餐

香菇烧海红

用料 干海红、水发香菇、葱花、料酒、精盐、酱油、水淀粉、植物油、高汤

制作 ①海红用温水泡发，洗净，放入碗内，倒入高汤，入笼内蒸透，取出，择去杂质及硬筋。②香菇洗净，切片。③锅置火上，倒油烧热，再加高汤、料酒、酱油、精盐、香菇片、海红、葱花，烧沸入味后用水淀粉勾芡，盛起装盘即成。



香菇西蓝花

用料 干香菇、西蓝花、鸡汤、植物油、香油、水淀粉、葱丝、姜片、精盐、鸡精

制作 ①香菇用温水泡发，去柄，洗净；西蓝花洗净，切块，放入沸水锅里焯片刻，捞出来沥干水。②锅内倒油烧热，下入葱丝、姜片煸炒出香味，加入鸡汤、精盐、鸡精烧开，捞出葱、姜，放入香菇、西蓝花，用小火稍煨入味，用水淀粉勾芡，待汤汁稍稠，淋少许香油，即可出锅。

★健康小贴士

补充维生素D，促进钙质吸收。





松仁海带

用料 松子仁、水发海带、鸡汤、精盐

制作 ①松子仁用清水洗净；水发海带洗净，切成细丝。②锅置火上，放入鸡汤、松子仁、海带丝用小火煨熟，加精盐调味即成。

★ 健康小贴士

此菜适宜于准备怀孕的女性食用。



海带绿豆汤

用料 海带、绿豆、甜杏仁、玫瑰花、红糖

制作 ①绿豆、甜杏仁洗净；海带洗净，切丝；玫瑰花洗净，装入纱布包扎紧。②将海带丝、绿豆、甜杏仁一同放入锅中，加水适量，大火煮开，再小火烹煮，加入纱布装的玫瑰花，材料煮熟后，将玫瑰花取出，加入红糖即可。

★ 健康小贴士

缓解体虚，发热，调节内分泌。

椰汁枸杞拌山药

用料 山药、枸杞子、葱花、冰水、椰汁

制作 ①山药削去外皮，切成条状，放入冰水中冰镇片刻，增加脆度。②枸杞子用水泡软。③山药和枸杞子搅拌均匀，浇上椰汁，撒上葱花即可。

★ 健康小贴士

缓解白带多，小便频数。



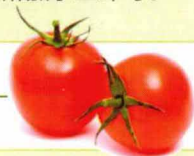
盖浇茄子

用料 茄子、猪肉末、植物油、白糖、酱油、番茄酱、水淀粉、葱蒜末

制作 ①茄子洗净切段，入锅蒸熟，端出沥干。②肉末加白糖、酱油、番茄酱拌匀。③炒锅倒油烧热，爆香葱蒜末，加猪肉末炒匀，再加适量水煮至出香味，用水淀粉勾芡，淋茄子上即可。

★ 健康小贴士

调理白带。





草菇烩芦笋

用料 芦笋、草菇、素火腿末、姜末、酱油、白糖、植物油

制作 ①芦笋削除硬皮后洗净，切段，用热水烫过，排盘；草菇洗净，对半剖开后，放入热水锅烫片刻捞出，沥干，备用。②炒锅点火，倒油烧热，先放入姜末爆香，再加入烫过的草菇拌炒片刻，然后加入酱油等调味料，煮开后即可熄火，盛出，放入芦笋旁，撒上火腿末，旁边可用西蓝花、樱桃点缀。



鲜蘑核桃仁

用料 鲜蘑、核桃仁、彩椒、鸡汤、精盐、料酒、白糖、水淀粉、香油

制作 ①鲜蘑洗净，切去根部，入沸水锅焯烫后捞出，投凉沥水；彩椒洗净，切块。②炒锅置火上，下入鸡汤、料酒、精盐、白糖烧沸，再加入彩椒、鲜蘑和核桃仁小火烧20分钟，水淀粉勾芡，滴少许香油，出锅即成。

★ 健康小贴士

开胃理气，养血调经。



凉拌芦笋

用料 芦笋、青椒、洋葱、白糖、香油、醋、胡椒粉、精盐

制作 ①青椒、洋葱分别洗净，切成末；芦笋洗净切段，入沸水锅中焯烫5分钟，捞出装盘。②将白糖、醋、香油、精盐、胡椒粉各取适量混合调匀，倒入芦笋盘中，加入青椒末和洋葱末拌匀即可。

★ 健康小贴士

清肺止咳，瘦身减脂。



白萝卜炖蜜糖

用料 白萝卜、蜂蜜

制作 ①白萝卜去皮洗净，切成小块，放大碗内，加入蜂蜜及少许水腌30分钟。②大碗放炖锅内，小火隔水炖1小时即成。

★ 健康小贴士

滋阴壮阳，对风寒感冒有一定疗效。





熬炖萝卜

用料 白萝卜、排骨、葱花、姜丝、八角、花椒、料酒、精盐、味精、植物油

制作 ①排骨洗净，剁块，放入沸水锅中焯片刻，焯至变色捞出，沥干备用；萝卜洗净，切成菱形块。②锅置火上，倒油烧热，放入葱花、姜丝炆锅，然后倒入适量清水，加入八角、花椒、料酒、精盐、排骨，烧沸，待烧至排骨六成熟时，放入萝卜块，用小火炖烂，加入味精出锅即成。



水芹炒干丝

用料 水芹、豆腐干、红椒丝、精盐、葱花、味精、植物油

制作 ①水芹洗净切段，入沸水锅焯片刻，捞出沥水；豆腐干切段。②炒锅上火，倒油烧热，下豆腐干煸炒2分钟，盛出。③锅留底油烧热，放葱花爆香，下水芹、红椒丝煸炒，加入精盐、味精，倒入豆腐干炒片刻，出锅即成。

★ 健康小贴士

滋阴壮阳。

芹菜拌干丝

用料 芹菜、豆腐干、葱花、精盐

制作 ①芹菜洗净，切成3厘米长的段；豆腐干切细丝；分别入沸水锅焯烫。②焯好的芹菜和豆腐丝放大碗中，加入精盐、葱花，拌匀即可。

★ 健康小贴士

滋阴壮阳，清肝涤热。



海带炖肉

用料 水发海带、五花肉、葱段、姜片、白糖、酱油、精盐、八角茴香、鸡汤、植物油

制作 ①将海带洗净，切块；五花肉洗净，切块。②锅中倒油烧至七成热，放入肉块翻炒至变色，依次加入白糖、酱油、葱段、姜片、大茴香，翻炒片刻，加入鸡汤，大火烧开，撇去浮沫，加入海带，烧煮至再次沸腾时，改用小火炖至肉烂，捞出葱段、姜片、八角茴香，加入精盐调味即可。

★ 健康小贴士

防治贫血，调经顺气。





木耳鸡蛋瘦肉汤

用料 鸡蛋、猪瘦肉、菠菜、水发木耳、水发笋片、海米、高汤、精盐、鸡精、香油、酱油

制作 ①瘦肉洗净，切丝；菠菜洗净，切段；木耳洗净，撕成小片；笋片洗净，切丝；鸡蛋打碗里，搅散。②锅里加入高汤烧开，下入肉丝、海米、木耳、笋丝、菠菜，用大火烧至肉熟，加精盐、酱油调味，调入蛋液，待汤重新沸腾后加入鸡精、香油调味即可。



莲藕红豆炖排骨

用料 去皮鲜藕、红豆、肋排、葱段、姜片、精盐、料酒、胡椒粉

制作 ①鲜藕切薄片；红豆洗净，用冷水浸泡半小时；肋排洗净，进沸水锅焯去血水，再洗净。②将三味原料全部入锅，加适量水，放料酒、葱段、姜片焖烧1小时，加精盐、胡椒粉调味即可。

★ 健康小贴士

强健身体，健脾益气。



土豆萝卜烧排骨

用料 肋排、土豆、胡萝卜、精盐、植物油

制作 ①肋排洗净，剁段，汆水。胡萝卜、土豆洗净去皮，切粗条。②炒锅倒油烧热，放入调料，小火翻炒，放入肋排，大火炒至排骨出油，加开水没过排骨，加盖炖至排骨熟透，加精盐调味，放入胡萝卜和土豆翻拌，加盖炖烂即成。

★ 健康小贴士

滋阴壮阳，补益气血。



红煨酥牛肉

用料 牛肉、葱段、姜片、八角、桂皮、白糖、料酒、酱油、香油

制作 ①牛肉洗净，切成方块，放沸水锅里焯20分钟，焯去血水后捞出洗净。②沙锅内先放葱段、姜片垫底，再放入牛肉，加料酒、酱油、白糖、八角、桂皮、香油、清水淹没牛肉，然后用旺火烧沸，盖严沙锅盖，改用微火焖烧4~5小时至牛肉酥烂，端锅上桌即可。

★ 健康小贴士

补充叶酸并补益气血。





干煸牛肉丝

用料 牛肉、青蒜苗、姜丝、豆瓣辣酱、香糟汁、醋、酱油、香油、花椒粉、精盐、辣椒粉、植物油

制作 ①牛肉洗净，切丝。②炒锅点火，倒油烧至七成热时，下牛肉丝，反复煸炒至水将干，下姜丝、精盐及豆瓣辣酱，继续煸炒，炒至牛肉将酥时加入辣椒粉、香糟汁、酱油和青蒜苗，待青蒜苗断生时下醋，快速煸炒片刻，淋入香油装盘，撒上花椒粉即成。

★ 健康小贴士

滋阴壮阳。



板栗烧牛肉

用料 牛肉、板栗、精盐、胡椒、料酒、糖色、姜片、葱段、植物油、味精

制作 ①牛肉洗净，入沸水锅中氽透，切块。②锅置火上，倒油烧热，下板栗炸2分钟，再将牛肉块炸片刻，捞起，沥去油。③锅中留油，入葱段、姜片，炒出香味时，下牛肉、精盐、胡椒、料酒、糖色、清水，烧开后，撇去浮沫，改用小火炖，待牛肉将熟时，下板栗，烧至肉烂时收汁，下味精调味即成。



土豆萝卜炖牛肉

用料 牛肉、胡萝卜、马铃薯、枸杞子、五香粉、精盐、料酒、姜片、葱段

制作 ①牛肉洗净，切块；枸杞子洗净；胡萝卜、马铃薯洗净，切滚刀块。②锅置火上，倒水，下入牛肉，大火烧开后小火烧30分钟，加料酒、五香粉、姜片、葱段，炖至牛肉七成熟时，加胡萝卜、马铃薯，炖至牛肉烂时，加枸杞子、精盐，煮几分钟即成。

★ 健康小贴士

滋阴壮阳，养血益精。



茴香焖羊肉

用料 羊肉、小茴香、葱段、蒜片、姜末、料酒、花椒油、精盐、酱油、植物油

制作 ①将羊肉洗净，切成片，放入碗内，加入葱段、姜末、蒜片、花椒油、精盐、酱油拌匀。②炒锅上旺火，放油烧热，将拌好的羊肉下入锅内，淋上料酒，放入小茴香爆炒，待肉变色后加盖，改小火焖1分钟，即可出锅装盘。

★健康小贴士

补肾壮阳，益气补虚，温中暖下。



羊杂羹

用料 羊杂、肉桂、草果、陈皮、胡椒粒、姜片、葱段、精盐、味精、料酒、香菜段

制作 ①羊杂洗净，入沸水氽烫，捞出，沥去血水。②锅置火上，放水烧热，放入羊杂，倒入料酒，放入陈皮、肉桂、草果、胡椒粒、姜片、葱段，炖煮约40分钟，熟后加精盐调味。③食用时，捞出羊杂切碎放入碗中，再浇上羊汤，撒上香菜段即可。

★健康小贴士

滋阴壮阳，调理脾胃。



毛豆鸡丁

用料 肉桂、人参、白术、干姜、熟地、去荚毛豆、鸡胸肉、胡萝卜、淀粉、香油、精盐、植物油

制作 ①干姜、人参、白术、熟地分别洗净，放锅内，加2杯水，大火煮沸后改小火煮约15分钟，加入肉桂，煮约2分钟，将汤汁滤出。②鸡肉切丁，加入1汤匙药材汁及淀粉拌匀；胡萝卜洗净切小丁，与毛豆一同入锅焯烫2分钟，投凉沥水。③锅内倒油烧热，放入鸡丁，炒至八成熟，将毛豆及胡萝卜放入锅内，淋上药材汤汁，焖煮约5分钟，加精盐调味，淋上香油即可。





蜜枣蒸乌鸡

用料 乌鸡、香菇、大枣、枸杞子、姜块、精盐、白糖、料酒

制作 ①乌鸡洗净，切块，放入瓦煲中，加入料酒、白糖、精盐、姜块拌匀，腌渍20分钟；大枣、枸杞子均洗净，放入瓦煲中；香菇洗净，放入瓦煲中。②瓦煲中倒入适量水，放入沸水蒸锅中，蒸45分钟即成。

★ 健康小贴士

补钙补锌，滋养气血。



陈皮鸡翅汤

用料 陈皮、茯苓、甘草、大枣、鸡翅、精盐

制作 ①锅内烧开水，放入鸡翅氽烫，捞起以冷水冲净，沥干水分。②陈皮用小布袋包好，放入锅内，再将茯苓、甘草、大枣过水洗净加入，并加入5杯水及鸡翅，煮沸后改小火再煮约30分钟，加精盐调味即可。

★ 健康小贴士

改善子宫后倾和腹部闷胀，调理脾胃。

龙马童子鸡

用料 小公鸡、海马、鲜虾、大枣、姜片、精盐、味精

制作 ①小公鸡宰杀去毛、内脏，洗净；虾剪须洗净；大枣去核洗净。②将原料与姜片同入沙锅，加水适量，大火煮沸后，改用小火炖3小时，加精盐、味精调味即可。

★ 健康小贴士

滋阴壮阳，健身强体。



五圆补鸡

用料 母鸡、荔枝肉、黑枣、莲子肉、枸杞子、冰糖、料酒、精盐、葱段、姜片

制作 ①母鸡治净；荔枝肉、莲子肉洗净；黑枣洗净去核；将荔枝肉、莲子肉、黑枣、枸杞子、冰糖放入鸡腹内，缝好。②把鸡放入钵内，加料酒、精盐、葱段、姜片各适量，蒸2小时即可。

★ 健康小贴士

滋阴壮阳，宁心安神。





韭菜炒鸭血

用料 鸭血、韭菜、干辣椒、料酒、精盐、香油、鸡精、植物油

制作 ①鸭血切成长方片，入沸水锅焯熟，捞出沥水；韭菜洗净切段；干辣椒切丝。②锅中倒油烧热，下入辣椒丝、韭菜略炒，烹入料酒，加入鸭血、精盐、鸡精炒匀，淋入香油，即可出锅。

★ 健康小贴士

补益气血，补肾壮阳。



玫瑰鱼片

用料 鱼肉、鲜玫瑰花瓣、鸡蛋清、白糖、淀粉、植物油、葡萄酒、精盐、胡椒粉

制作 ①玫瑰花瓣洗净；鱼肉洗净，去皮切片，加鸡蛋清、淀粉、葡萄酒、精盐、胡椒粉抓匀。②锅内倒油，烧至四成热，下入鱼片，炸至淡黄色捞出。③在汤锅内放适量清水，加入白糖、花瓣，熬至糖浆微稠，糖汁冒大泡时，放入炸好的鱼片，翻匀即成。

★ 健康小贴士

疏肝和胃，调经，滋补强身。



鲢鱼汤

用料 丝瓜、鲢鱼肉、精盐、鸡精

制作 ①丝瓜洗净，去皮切片。②鲢鱼肉洗净切片，放入锅中，加水烧开，下丝瓜片，煮至鲢鱼肉熟，加入精盐、鸡精调味即成。

★ 健康小贴士

温中益气，暖胃润肤。



萝卜鲤鱼汤

用料 鲤鱼、萝卜片、冬瓜皮、冬瓜子、葱段、生姜丝、精盐、香油

制作 将鲤鱼去鳞、去鳃、去内脏，洗净，与冬瓜皮、冬瓜子、萝卜片一起入锅，加适量清水，下葱段、姜丝、精盐，大火烧开，改小火煮至汤汁稠浓，淋入香油即成。

★ 健康小贴士

清热解毒，调理上火引起的肾虚。





清蒸黄花鱼

用料 黄花鱼、料酒、精盐、姜、葱

制作 ①黄花鱼洗净，去内脏，两侧斜剖数刀；葱、姜切丝。②净鱼涂上料酒、精盐，鱼腹中放入葱姜丝，摆入盘中，上面再撒上葱姜丝，上笼蒸8~10分钟即可。

★ 健康小贴士

滋补身体，调经祛热。



茄子黑鱼丁

用料 茄子、黑鱼、枸杞子、葱花、料酒、精盐、淀粉、植物油

制作 ①枸杞子洗净；黑鱼洗净，切丁，用料酒、精盐、淀粉拌匀；茄子洗净，入油锅煸炒片刻捞出。②净锅倒油烧热，下鱼丁炒至将熟，下入茄子，翻炒2分钟，加入枸杞子炒匀，撒葱花即可。

★ 健康小贴士

治疗妇女虚体弱，月经不调。

肉苁蓉炖鱼汤

用料 冬虫夏草、肉苁蓉、怀牛膝、黑枣、鲫鱼、姜、精盐

制作 ①鲫鱼洗净；姜切片。②锅内放入5杯水，将冬虫夏草、肉苁蓉、怀牛膝及黑枣洗净后加入，煮沸后小火煮20分钟，将鱼放入，继续煮10分钟，加姜片，并以精盐调味即可。

★ 健康小贴士

增强抵抗力，加强排卵能力并提高卵子活性，可用于不孕。



鱿鱼汤

用料 鱿鱼、熟火腿片、冬菇、青菜心、精盐、香油、高汤、酱油

制作 ①鱿鱼洗净切块；冬菇洗净切片；青菜心洗净。②将高汤倒入锅内，下鱿鱼块、火腿片、冬菇片、青菜心及酱油、精盐，用大火煮沸，起锅装入大碗中，淋入香油即可。

★ 健康小贴士

滋阴壮阳，保护神经纤维。

