

现代家庭医疗保健丛书

孕妇与男人健康家庭菜谱

Yunfu Yu Nanren Jiankang Jiating Caipu

家保



全面、科学、实用
咨询、解疑、指导
健康、和谐、美满

内蒙古人民出

现代家庭医疗保健丛书

孕妇与男人健康家庭菜谱

主编：张晓刚

图书在版编目(CIP)数据

孕妇与男人健康家庭菜谱/张晓刚主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2008. 5

(现代家庭医疗保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09578 - 0

I. 孕… II. 张… III. ①孕妇 - 菜谱②男性 - 保健 - 菜谱 IV. TS972.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 080598 号

现代家庭医疗保健丛书

主 编 张晓刚

责任编辑 乌 恩

封面设计 丁 山

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 三河市和达印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 140

版 次 2008 年 11 月第 1 版

印 次 2008 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

标准书号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09578 - 0/R · 250

定 价 1120.00 元(全 40 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

目 录

孕妇优生优育篇	1
孕前营养系列	1
孕期保健系列	10
孕后进补系列	19
男性壮阳健身篇	34
潇洒风范系列	34
雄风永葆系列	55

孕妇优生优育篇

妇女怀孕之后，身体发生了一系列的生理变化，对营养的需求比未孕时大大增加了，除了自身需要的养分外，还要源源不断地供给腹内胎儿生长发育所需的一切营养。也就是说：“要把肚子里孩子的那一份也吃上”。

因此，本篇考虑到怀孕前期（孕前）、后期和孕后孕妇的不同饮食心理，介绍多款能烹制出色、香、味俱佳，能诱起孕妇食欲的菜谱，准妈妈及其家人应熟读本篇。

孕前营养系列

砂仁鲫鱼

【用料】

鲫鱼 1 条，砂仁 25 条，姜丝 1 汤匙，葱丝 2 汤匙，盐 1/4 茶匙，生粉半茶匙，酒 2 茶匙，油 1 茶匙。

【做法】

①砂仁洗净，舂碎。

②鲫鱼去鳞及内脏，洗净，抹干，拌匀调味料涂匀鱼身，砂仁放入鱼腹及鱼身上，隔水蒸 12 分钟。

③烧热后，下油一汤匙爆香姜丝及葱丝，放在鱼上，

淋入少许生抽即可趁热进食。

【说明】

可减轻害喜时呕吐，并能促进食欲，有安胎作用。

百花酿蜜糖豆

【用料】

虾肉 300 克，蜜糖豆 200 克，粉丝 25 克，蒜 2 克，盐 3/4 茶匙，蛋白 0.5 只，麻油、胡椒粉各少许。

【做法】

①粉丝用滚水浸软，再用冻水浸 10 分钟，滴干放于碟上。

②虾肉去肠，用盐擦净，冲水吸干，拍烂，加入调味料，顺一方向搅成虾胶。

③蜜糖豆洗净，放入油、盐、滚水中飞水取出，浸冻滴干，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，下油两汤匙爆香蒜肉弃去，倒入芡汁料煮滚，淋在蜜糖豆上即可上桌。

【说明】

比较清淡，对孕妇及胎儿都适宜。

瑶柱鲜芦笋

【用料】

瑶柱 4 粒，芦笋 500 克，红萝卜数片，上汤 1 杯半，姜 1 片，玫瑰露酒、油各 1 茶匙，浸瑶柱水 2 汤匙。

【做法】

①瑶柱洗净，放入过面清水浸两小时取出，加入蒸料隔水蒸一小时，撕成细丝。

②芦笋刨去节皮，洗净切长条，飞水，浸冻滴干。

③煮滚上汤，放入芦笋煮烂，排放碟上。

④烧热锅，下油一汤匙爆香姜片弃去，加放红萝卜及芡汁料煮滚，放入瑶柱拌匀，淋在芦笋上即成。

【说明】

芦笋含丰富纤维素，能促进新陈代谢，帮助消化。

玉树藏珍宝

【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 汤匙，葱 1 棵，盐、糖各 0.5 茶匙，生抽 1 茶匙，生粉 1.5 茶匙，麻油、胡椒粉各少许，清水 2 汤匙。

【做法】

①芥菜胆洗净，放入油、盐、水内灼一分钟盛起，冲冻抹干，一切开二。

②冬菇浸透切料，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、葱粒及调味料搅至起胶。

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，下油少许煮滚芡汁料，淋在芥菜上即成。

【说明】

营养丰富，可作小食或佐膳。

杂锦鸡丁

【用料】

鸡肉 300 克，榄仁 100 克，青豆 150 克，红萝卜小半个，蒜茸 0.5 茶匙，酒 2 茶匙，盐 1/4 茶匙，蛋白 1 汤匙，生粉 3/4 茶匙，姜汁、酒各 1 茶匙，油 1 汤匙。

【做法】

①榄仁飞水滴干，用温油炸至微黄色盛起。

②青豆洗净，飞水冲冻。红萝卜去皮切粒。

③鸡肉洗净切粗粒，加入调味料拌匀，腌 20 分钟，泡嫩油待用。

④烧热锅，下油两汤匙爆香蒜茸，加入青豆、红萝卜略炒，鸡肉回锅，加酒，下芡汁料及榄仁兜匀上碟即成。

【说明】

含有丰富的维生素 B₁，能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。

菠萝鸡肾

【用料】

鸡肾 5 个，新鲜菠萝 150 克，（或罐装菠萝 2 片），青椒 1 只，红椒 0.5 只，蒜肉（切片）2 粒，酒 1 茶匙，盐、生粉各 0.5 茶匙，糖 2 茶匙，茄汁 0.5 汤匙，洋醋 1 茶

匙，麻油少许，清水 3 汤匙。

【做法】

①鸡肾用盐擦洗干净，切去白筋，切菱形花纹，放入开水中煮 3 分钟，盛起滴干。

②菠萝冲净滴干，切块。青、红椒洗净，去籽切块。

③烧热锅，下油两汤匙爆香蒜肉、鸡肾、青、红椒及菠萝，加酒，下芡汁料兜匀即可上碟。

【说明】

酸甜开胃，能促进食欲。

奶油双珍

【材料】

椰菜花、西兰花各 400 克，粟米 2 汤匙，红萝卜粒 0.5 汤匙，面粉 1.5 汤匙，鲜奶 0.5 杯，盐 0.5 茶匙，胡椒粉少许。

【做法】

①粟米飞水，取出滴干。

②椰菜花、西兰花洗净，切小朵，放入开水中煮 1 分钟，冲凉滴干。

③烧热锅，下油一汤匙，放入椰菜花及西兰花煮熟，排于碟上。

④下油 1 汤匙半，加入面粉，以慢火炒至微黄色，慢慢加入鲜奶，拌至极匀，加入调味料、粟米、红萝卜粒兜匀，淋在菜花上即成。

【说明】

可提供丰富的维生素 B、维生素 C、铁质和钙质。

琵琶豆腐

【用料】

布包豆腐 2 件，中虾 400 克，茺茜 1 棵，姜 1 片，酒 1 茶匙，盐 0.5 茶匙，生粉 1 茶匙，蒜汁 3/4 茶匙，麻油、胡椒粉各少许；蛋白 1 只，生抽、蚝油、生粉各 1 茶匙，糖 0.5 茶匙，盐 3/4 茶匙，麻油少许，清水 4 汤匙。

【做法】

①豆腐冲净滴干，鸡蛋打散成蛋液。

②虾去壳去肠，用盐擦洗干净，抹干水分，拍烂，顺一方向搅匀，加入豆腐及调味料再拌匀。

③取出多只瓦汤匙涂上油，放上拌匀材料，隔水蒸 5 分钟，冻后，以小刀取出。

④每件琵琶豆腐洒上少许生粉，沾上蛋液，放入滚油中炸至微黄色盛起，滴去油份上碟。

⑤烧热锅，下油一汤匙爆香姜片弃去，加酒，加入芡汁料煮滚，淋在琵琶豆腐上，伴以茺茜即成。

【说明】

营养丰富，容易消化。

豆芽生鱼片

【材料】

豆芽 200 克，生鱼肉 300 克，葱段、姜丝各 1 汤匙，红萝卜花数片，姜 1 片，酒 2 茶匙；腌料：姜汁、盐各 0.5 茶匙，油 2 茶匙，胡椒粉少许；芡汁料：盐、糖各 1.

5 茶匙；生抽 2 茶匙，生粉 1 茶匙，麻油少许，清水 3 汤匙。

【做法】

①豆芽洗净滴干，下少许油爆香姜片，放入豆芽炒至八成熟盛起。

②鱼肉洗净，抹干，切片，加入腌料拌匀。

③烧热锅，下油两汤匙，加酒，加入芡汁料煮滚，放入鱼片煮至熟，加入豆芽、红萝卜花猛火兜匀即可上碟。

【说明】

蛋白质摄入量可维持母体健康及胎儿发育所需。

酸菜炒杂烩

【材料】

咸酸菜 200 克，鸡杂 2 副，芹菜（切段）100 克，片糖碎 1/4 汤匙，姜 4 片，酒 2 茶匙，红椒（切斜片）半只。

【做法】

①咸酸菜洗净，切片，用盐两茶匙及开水三杯浸 20 分钟，再以清水洗净，擦干水分，以白锅慢火炒水分，加入少许油及片糖碎炒出片刻盛起。

②鸡杂用盐洗净，鸡肾切去厚衣，鸡肝切片，鸡心切开两边，鸡肠以碱水一茶匙腌一小时，冲净切段，将各材料以姜汁腌片刻，放入滚水中飞水。

③烧热锅，下油一汤匙，炒芹菜片刻盛起，放入鸡杂及咸酸菜，加油，加入芡汁料及芹菜炒匀即可上碟。

【说明】

使胎儿的骨骼发育得更强壮。

淮山瘦肉煲乳鸽

【用料】

淮山 100 克，莲子 25 克，乳鸽 1 只，姜 2 片，清水 10 杯，盐适量。

【做法】

①淮山、莲子冲洗净。

②乳鸽剥净，除去内脏洗净，放姜、葱，入开水内煮 3 分钟，取出冲净。

③瓦煲注入清水煲滚，加入乳鸽、姜片、淮山、莲子煲 30 分钟，改慢火再煲 2 小时，下盐调味即成。

【说明】

供应丰富的蛋白质，含有丰富的铁质及维生素 B，有助组成红细胞，可预防妊娠贫血症的发生。

酥炸甜核桃

【材料】

去衣核桃肉 400 克，盐 1/4 茶匙，砂糖、白芝麻各 2 汤匙，柠檬汁数滴；糖胶料：麦芽糖、砂糖各 2 汤匙，清水半杯。

【做法】

①核桃肉放入开水中煮 3 分钟盛起，冲净滴干。

②白芝麻洗净，滴干水分，以白锅炒香。

③烧开水 4 杯，加入砂糖及盐，放入核桃煮 3 分钟盛起，吸干水分。

④煮溶糖胶料，加入柠檬汁，放入核桃煮 5 分钟，盛起滴干。

⑤净油烧至微滚，加入核桃炸至微黄色盛起，洒上芝麻即成。

【说明】

入口香甜松脆，更加有滋养强身的芝麻，最适宜作为孕妇零食。

孕期保健系列

豉椒贵妃蚌

【材料】

贵妃蚌 8 只，豆豉、椒粒各 0.5 汤匙，蒜肉 4 粒，葱粒 1 汤匙，盐 1/4 茶匙，糖 1/4 茶匙，麻油、胡椒粉各少许。

【做法】

① 贵妃蚌以小刀除去一边壳，取出肠脏，洗净滴干水分，排在碟上。

② 蒜肉、豆豉剁碎，用一汤匙油慢火爆香，盛起，加入调味料及红椒粒拌匀，淋在贵妇蚌上，洒上葱粒，隔水蒸五分钟取出，倒出蒸汁，淋上少许滚油即可趁热食。

【说明】

肉质鲜甜，含蛋白质及丰富的钙质，对孕妇及胎儿都很有帮助，而且蚌肉更有清热、解毒和止渴的功用。

碧绿鱼肚

【材料】

菠菜 600 克，干鱼肚 50 克，红萝卜花数片，姜 2 片，葱 1 棵。

【做法】

① 鱼肚浸透洗净，放入姜葱、开水中煮两分钟，取出切件，滴干水分。

②佐料放入鱼肚煨 5 分钟，取出滴干。

③菠菜洗净，切段。

④烧热锅，下油一汤匙放入菠菜、红萝卜花炒熟，加入鱼肚及芡汁料拌匀即可上碟。

【说明】

含丰富铁质，具补血功用，可预防怀孕期间孕妇容易患上的贫血或牙龈出血等毛病。

三鲜烩鱼唇

【材料】

发好鱼唇 500 克（或干鱼唇）300 克，叉烧、西兰花各 100 克，冬菇 6 只，红萝卜花数片，姜 3 片，葱（切段）2 棵，盐半茶匙，生抽 1 汤匙，糖 1/4 茶匙，酒 2 茶匙，上汤 3 杯。

【做法】

①冬菇泡软去蒂，叉烧切件。

②鱼唇洗净，放入姜、葱、开水中煮 5 分钟取出，冲净切件。

③西兰花洗净摘小朵，放入油、盐、水中灼熟盛起。

④烧热锅，下油两汤匙爆香姜片、葱段，加入调味料煮至开，放入鱼唇烩至软，加入红萝卜花、叉烧、西兰花拌匀，下芡汁料兜匀即可上碟。

【说明】

本品乃高蛋白质的食品。

香酥凤卷

【材料】

鸡腿 3 只，西兰花 2 印克，冬菇 2 只，红萝卜 1/4 个，葱 2 棵，蛋黄 1 只，生粉半茶匙。

【做法】

①鸡腿起肉，切薄片，拍松，加入腌料拌匀，腌 15 分钟。

②冬菇浸软去蒂，加入少许油、生抽蒸熟，切条。

③红萝卜去皮洗净，切长条，葱切段。

④西兰花洗净切小朵，以油、盐、水灼熟，放于碟中央。

⑤铺平鸡肉，放入冬菇、红萝卜、葱各 1 条，卷成 1 卷，拌匀蛋黄及生粉，涂匀鸡肉卷，放入中火油内炸至金黄色取出，切件排于碟上，煮开芡汁淋上即成。

【说明】

含有蛋白质、脂肪及磷质，营养丰富，鲜嫩美味，而且外形漂亮，不但适合孕妇食用，更是一家大小都适宜的佳肴。

贵妃牛腩

【材料】

牛腩 500 克，红萝卜 250 克，姜（切片）25 克，葱（切段）2 棵，辣豆瓣酱、番茄酱、酒各 1 汤匙，甜面酱 0.5 汤匙，八角 1 粒，芫茜少许，盐 1/4 茶匙，糖 1 汤匙，

生抽 3 汤匙，牛腩汤 2 杯。

【做法】

①红萝卜去皮洗净，切角形。

②牛腩洗净，放入开水煮 5 分钟，取出冲净，再放入开水中煮 20 分钟，取出切厚块，汤留用。

③烧热锅，下油 2 汤匙爆香姜片、葱段、豆瓣酱、番茄酱、甜面酱等，加入牛腩爆炒片刻，加酒，放入调味料及八角待烧开，改慢火煮 30 分钟，加入红萝卜煮至熟，以少许生粉水打芡，上碟时放上芫茜即成。

【说明】

能增长体力，补充原气。

红烧海参

【材料】

发好海参 500 克，瘦肉 200 克，白菜 300 克，姜 2 片，葱 2 棵，红萝卜花数片，生抽、生粉各 0.5 茶匙，油 0.5 汤匙。

【做法】

①海参放入姜、葱、开水内煮 5 分钟，除去内脏洗净，滴干切件。

②瘦肉切丝，加入调味料拌匀，泡嫩油待用。

③白菜洗净，以油、盐、水灼熟围于碟边。

④烧热锅，下油两汤匙爆香姜、葱，加入调料及海参煮至海参软烂，放入瘦肉，芡汁料兜匀上碟即成。

【说明】