

孕产妇

「营养保健食谱」

医食同用的治疗保健方案

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。

北京新东方烹饪学校 / 主编



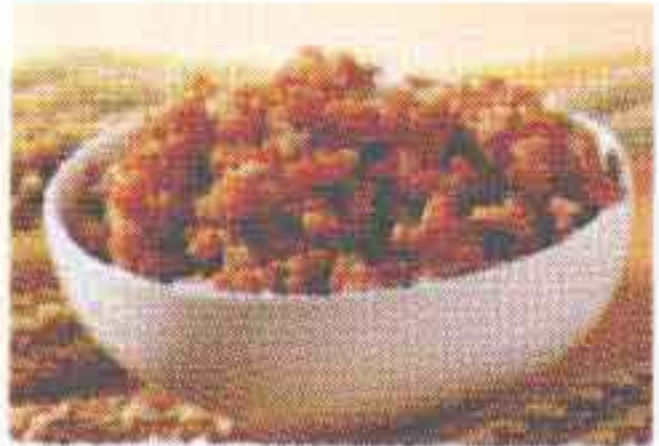
YUNCHUANFU
Yingyang Baojian Shipu

中医古籍出版社

孕产妇

「营养保健食谱」

家·庭·食·疗·养·生·营·养·食·谱



北京新东方烹饪学校 / 主编

中国古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭食疗养生营养食谱/北京新东方烹饪学校主编.
北京:中医古籍出版社,2007.1
ISBN 7-80174-484-5

I. 家... II. 北... III. 食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 155158 号

家庭食疗养生营养食谱
孕产妇营养保健食谱

中医古籍出版社

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京金马印刷厂印刷

700×1400 毫米 1/16

印张:85 字数:500 千字

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80174-484-5/R·479

定价:180.00 元(全十册)

《家庭食疗养生营养食谱》

编辑委员会

主 编：北京新东方烹饪学校

技术指导：张 宏

菜品制作：汪幸生 韩建强 徐永记 乔宗武

董思明 汪文浜 李新锦

摄 影：田洪江 李 伟





汪幸生

职称:高级技师、国家级评委
 特长:淮扬菜制作、冷拼、展台设计及制作

1987年从事烹饪工作,荣获北京市“技术能手”、“经济技术创新标兵”等称号,先后在江苏、云南、北京从事教学工作,现在北京新东方从事教学科研工作。多次应邀在“安徽电视台”、“云南电视台”、“中央电视台”、“俄罗斯国家电视台”、“北京电视台”表演厨艺。出版《美味家常菜》、《美味药膳》两本书籍。



韩建强

职称:高级烹调师、中国烹饪名师、国家级评委
 特长:正宗徽菜、传统徽菜、特色菜制作

1979年开始从厨至今,著名徽菜大师,安徽省烹饪协会理事,“安徽饭店”行政总厨,多次荣获国际、国内烹饪赛大奖,擅长徽菜、淮扬菜制作,1996年主编出版《特色菜烹调技艺》、《特色豆腐菜》等专著,为徽菜的发展创新做出了贡献。



徐永记

职称:高级技师、国家级考评员
 特长:擅长食雕、冷拼、果盘、热菜、烧烤制作

多次参加全国及省市级比赛并获奖,曾应邀在江西电视台TV菜谱、CCTV-7《科学制作家常菜》栏目,韩国SBS电视台《厨艺人生》栏目表演厨艺。多次在《安徽烹饪》、《四川烹饪》、《中国烹饪》等杂志发表作品,主编出版《中华食雕与大型展台艺术》、《艺术冷拼与实用果盘》。



乔宗武

职称:烹饪技师、食品雕刻师
 特长:食品雕刻、花色菜肴、艺术拼盘制作

中国烹饪协会会员,国家职业技能鉴定考评员,北京市先进教育工作者。曾担任京港大酒店、古井假日酒店行政总厨,在第四届烹饪大赛中荣获雕刻、热菜金奖。多篇论文发表于《中国烹饪》、《中国食品报》、《四川烹饪》等杂志,实践经验丰富。



汪文浜

职称:烹饪技师、高级食品雕刻师、国家级考评员
 特长:热菜、艺术冷拼、食品雕刻、展台设计

烹饪技师,中国烹饪协会会员,北京市先进教育工作者。担任过逍遥大酒店、闽南风情园厨师长。第三届福建省烹饪大赛中获团体金奖,北京首届职业技能大赛中荣获个人全能第二名。2005年参与《中国食雕与大型展台制作》、《艺术冷拼及使用果盘》等书籍的出版工作。



李新锦

职称:烹饪技师、高级营养配餐师
 特长:热菜制作、宴会设计、教学管理

中国烹饪协会会员,国家职业技能考评员,曾分别在上海、成都、广州等地学习深造。曾任“东方宾馆”热菜主管,“川粤大酒楼”厨师长。荣获第四届全国烹饪大赛热菜金奖,第五届全国烹饪大赛创新菜金奖,多篇论文发表于《中国烹饪》、《四川烹饪》等杂志。从事教学管理多年,教学经验丰富,多次被评为“优秀教师”称号。



田洪江

高级摄影师、出版专业技术中级职称、国家二级校园作家

在省级以上报刊发表作品三百余篇(首),在全国性征文大赛中获奖五十余次。成功策划出版图书两百余部,主编图书数十部(本),均在社会中得到广泛认可。



李伟

图书编辑、出版策划人。大学学历,学士学位。

参与策划和主编了《名人经典演讲辞》(中、外卷)、《影响中国的名家随笔》、《精彩悦读之旅书系》、《跟北大才子学作文书系》与《流行口语超短句书系》等等。

新东方烹饪教育 简介

新东方烹饪教育隶属于全国著名的新华教育集团,创办于1988年,是我国烹饪教育第一品牌。18年来,新东方教育始终秉承“汇集天下名菜 培养厨师精英”宗旨,继承和不断发展中华饮食文化,以服务经济发展、满足社会需要为导向,先后在北京、安徽、江西、湖南、江苏、云南、贵州、四川等省会城市建立了8所烹饪教育院校,形成了覆盖全国的多层次、多学科、多边合作的连锁办学模式和格局,培养优秀烹饪人才30多万人。



新东方烹饪教育办学以来,兼容并包川菜、湘菜、粤菜、徽菜、鲁菜、苏扬菜、闽菜、浙菜等各大菜系,传承和发扬了博大精深的中华饮食文化。

新东方烹饪教育拥有一支技术力量雄厚、全国著名的师资队伍,并在北京成立了新东方烹饪教育研究院,实施品牌战略,不断提升品牌的知名度和美誉度。

目前新东方教育设置有高级餐饮管理、两年制学历教育、一年制职业教育、短期教育等中西特色专业50多个,管理模式科学,就业工作完善,校园文化丰富,常年在校生20000余人。

18年来新东方烹饪教育始终以不断超越自我为原则,朝着业务领域多元化、组织结构科学化、企业管理现代化、发展目标国际化的国际品牌,被国际餐饮协会(IFBA)评定为“国际餐饮基地”(IFBA--FPNT),政府授予“诚信办学联盟单位”、“全国先进

汇集天下名菜
培养厨师精英

新东方烹饪教育
中国烹饪大师
中国烹饪大师



办学单位”、“最满意学校”、“优质服务单位”、“质量诚信消费者满意单位”，并授权为“劳务输出基地”、“职业指导教学训练实验基地”、“综合培训基地”和“国家职业技能鉴定所”，被认定为“政府购买培训成果基地”；在全国各类大赛中获得《满汉全席》“金牌菜”、中国厨师节“展台金奖”和“中华金厨奖”、“金勺奖”、“中国名宴奖”、全国电视烹饪满汉全席擂台赛擂主等荣誉达 1000 多次。

随着我国经济的高速发展带来的机遇和挑战，餐饮业呈现出欣欣向荣的发展趋势，新东方烹饪教育出色办学成就引来了众多职业教育机构和社会各界的高度关注。国家各级领导和社会各界人士给予了充分的关心和支持，各级领导和烹饪界朋友多次莅临新东方教育所属院校视察、指导工作，并对新东方教育的发展给予高度评价，寄予了殷切希望。



前言

随着广大人民群众生活水平的不断提高，我们对自己的健康水准和生活质量也有了更高的要求，身心健康、益寿延年也随之成为人们新的追求之一。目前大量新药的应用使许多疾病得以控制，但其或多或少的不良反应，却始终困扰着我们。所以，近年来食疗保健方法逐步发展起来，并取得了丰硕成果，在很大程度上解决了大家的烦恼。

用食物来防治疾病，我们的祖先早已为之。《黄帝内经》就有“药以祛之，食以随之”的记载。人们从长期的生活经验中，发掘了众多的天然食品和药物，而且探明了食物和药物的内在联系，从而悟出了“医食同源”、“以食养生”、“以食治病”的道理。唐朝孙思邈著《千金要方》就提到“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔！”，清楚地阐释了食疗的重要作用。

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。

编写本套丛书就是为了向读者介绍饮食调养的有关知识和资料，使读者了解食物功效，根据自身情况科学、合理地选用食物，顺利地进行疗疾治疗和健身养生。读者可在阅读本丛书时，从各册中寻找与自己身体状况相符的有用的内容，参照行事，若自行处理没有把握，最好在医生指导下进行，定可从中获得收益。

丛书编委会

妊娠早期营养菜谱

糖醋白菜	002
素三鲜	003
清蒸鸡	004
干蒸鲤鱼	005
核桃鸡丁	006
鲜虾烧腐竹	007
菠萝菜卷	008
蒸炸芹菜	009
炒四季豆	010
炒胭脂豆苗	011
素什锦	012
肉烧茄子	013
小白菜炖豆腐	014
三色生仁	015
桃仁烧丝瓜	016
蛋酥鸭子	017
山楂香菜拌粉丝	018
出水芙蓉	019
葱烧牛蹄筋	020
红烧鱼肚	021
炒鲜蔬	022
爆肉丁胡萝卜	023
葱爆牛肉丝	024
白菜肉丝	025
炒鸡丝	026
木耳烧豆腐	027
生菜牛肉	028
红烧牛肉	029
苹果炒鸡柳	030



目 录

妊娠中期营养菜谱

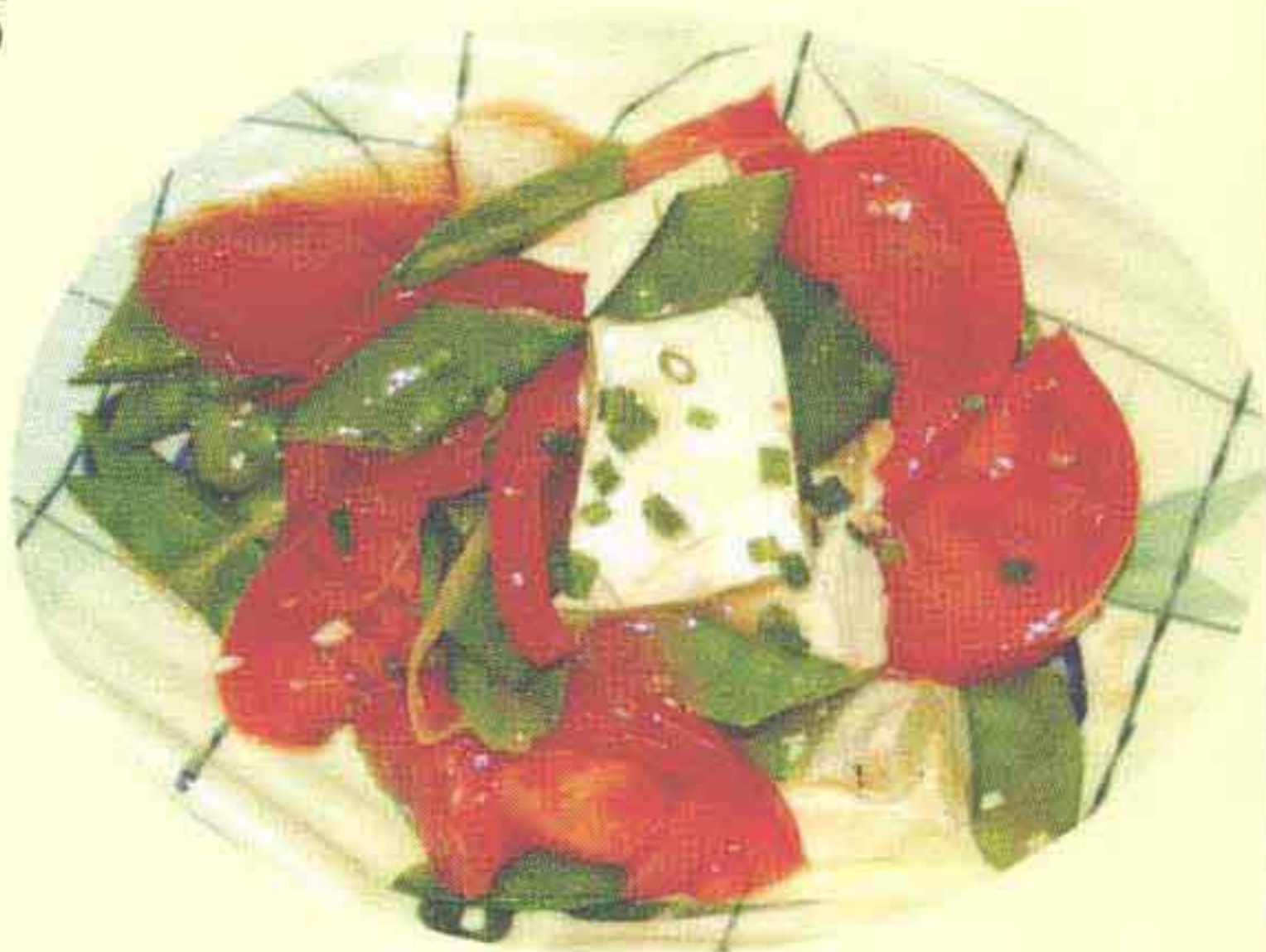
芙蓉杂烩	032
鸡子面块	033
冬瓜烧鸡块	034
冬瓜炖草鱼	035
冬菇鸡条	036
豉酱蒸鸭	037
鲜肉馄饨	038
蒜苗炒猪肝	039
芹菜牛肉丝	040
白炒响螺	041
山药排骨汤	042
羊肉烧山药	043
海米烧油菜	044
鱼香豌豆	045
雪里蕻鲫鱼	046
炸鲜贝串	047
蒜子牛蹄黄	048
四喜豆腐	049
金针粉丝	050
桃仁鸡花	051
香桃鸭方	052
橘味海带丝	053
鱼香凤爪	054
牛肉丸	055
冬菇烩凤翅	056
香芹鸡柳	057
冬菇炖鱼翅	058
肉丝拌豆腐皮	059
肉丝海带	060
腌花菜	061



炒鲜莴笋	062
雪里蕻炖豆腐	063
板栗烧鸡	064
黄豆排骨汤	065
香根家常豆干丝	066
芙蓉鸡丝	067
贵妃牛腩	068

妊娠晚期营养菜谱

山西蒸肉	070
肥肠扒白菜	071
白菜烩蘑菇	072
萝卜丝炒粉条	073
素烧茄子	074
肉丝炒鸡蛋	075
佛手白菜	076
麻辣羊肚丝	077
鲜蘑豆腐	078
桃仁莴苣	079
红烧鲤鱼	080
椒盐排骨	081
什锦五香黄豆	082
酸辣鸡块	083
糖醋三丝	084
红烧蹄筋	085
豆豉蒸排骨	086
豆腐干炒菠菜	087
凉拌三丝	088
香菇炒菜花	089
莲蓬豆腐	090
家常熬鱼	091
榨菜肉碎扒豆腐	092



目 录

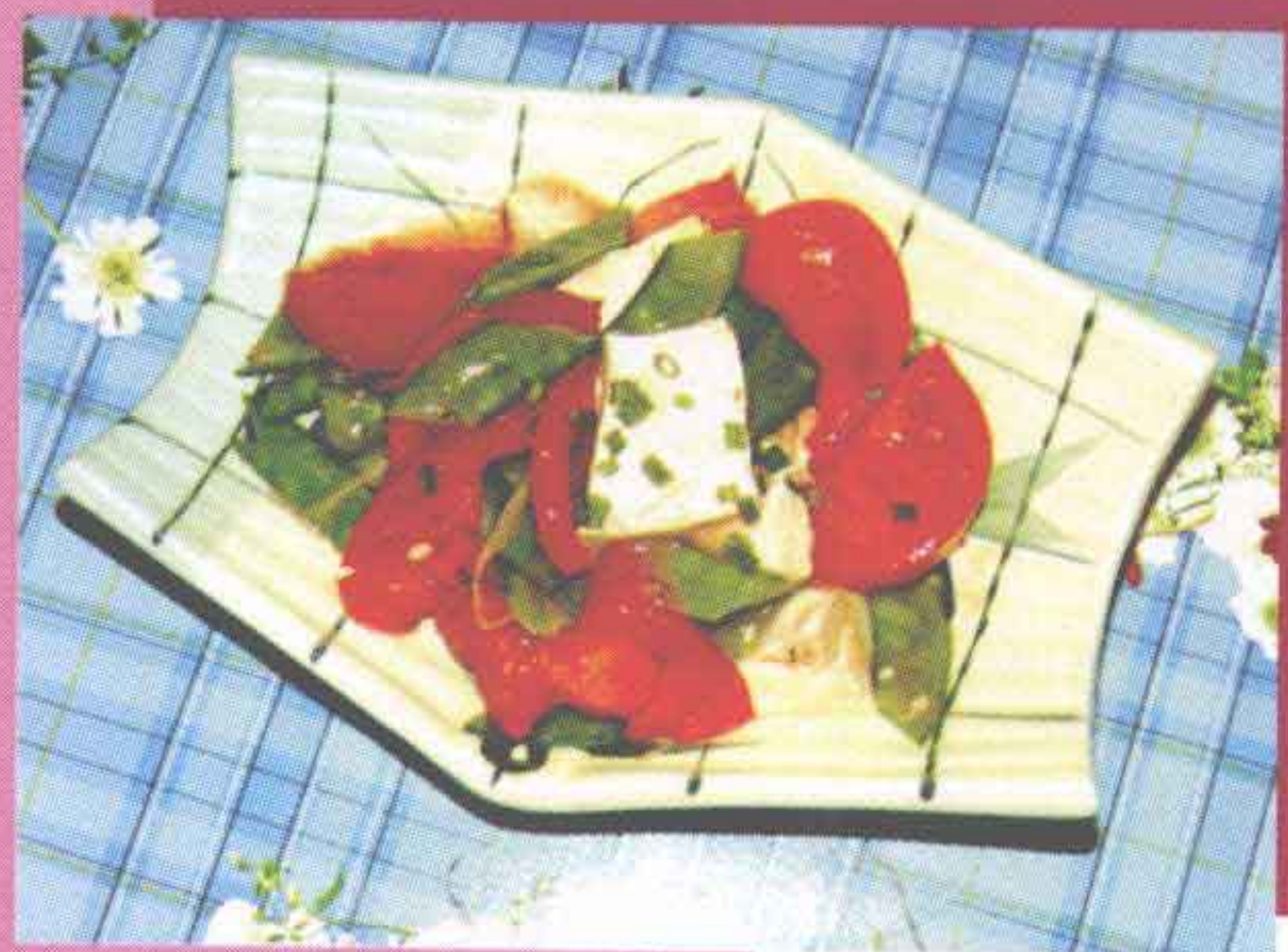
白雪映花菜	093
糖醋排骨	094
香菇海螺	095
花菜肉片	096

产后营养菜谱

香椿豆腐	098
醋炒莲藕	099
雪笋炒毛豆	100
干煸芦笋	101
炒黄豆芽	102
奶汤鲫鱼	103
清炖全鸡	104
清汤银耳	105
美味双耳	106
花生仁拌芹菜	107
鲜虾扒豆苗	108
油焖白菜	109
滑熘肉片	110
黄蘑炖小鸡	111
酥鱼	112
冬瓜烧鲤鱼	113
蒜子鸡	114
菠菜腰花	115
红烧豆腐	116
豆腐花蛋汤	117
归芪鸡汤	118
肉片冬瓜	119
爆羊肉	120
韭菜炒鸡蛋	121
糖醋瓦块鱼	122
椿芽烘蛋	123



妊娠早期营养食谱



制作：罗恩顺

糖醋白菜

原料

大白菜心 250 克
胡萝卜 150 克

做法

①先将白菜心洗净,切成筷子粗细,长1.5~2厘米的条,放在盆里,撒上精盐腌15~20分钟,用手轻轻挤去水分,放在深盘里。

②将胡萝卜洗净,切成细丝,用开水烫一下,捞出控净水,放在盛白菜的盘内,搅拌均匀,使之红白相间。

③将炒勺置于火上,加上花生油烧热,烹入食醋,再加入白糖烧化,用小火熬制片刻,当略有黏性时,倒出晾凉,浇在白菜上即可。

功效

富含胡萝卜素、维生素、粗纤维、钙、磷、铁等。

素三鲜

■原料

西红柿	100 克
嫩扁豆	100 克
豆腐	100 克
海米	10 克

■做法

①将西红柿洗净,切成橘子瓣形;将扁豆撕去筋丝,洗净,切成3厘米长的段;豆腐切成2厘米宽、1厘米厚的片,放入沸水锅中烫透,捞出,控去水;将海米用温水泡好。

②置锅火上,烧热,放入花生油,待油热冒烟时,放入葱丝、姜丝炆锅,然后放入西红柿,煸炒几下,倒入一点开水,将海米放入,把泡海米的水也倒入,再将扁豆、豆腐放入锅中,轻轻翻炒几下,开锅后加盐、味精,炒拌均匀即可。

■功效

此菜清淡爽口。富含大豆蛋白质、钙、磷等矿物质、维生素C、有机酸等。另外,西红柿还有清香解毒、凉血清肝的功效。

制作:罗恩顺





制作：罗恩顺

清蒸鸡

■原料

净鸡 1 只
香菜 10 克

■做法

①将净鸡剥去爪,用水洗干净,放汤锅中煮半熟,捞出,再用水洗净。

②将葱洗净,切段;姜洗净,切片;将煮至半熟的鸡从脊背劈开,掰开胸部取出胸骨,扒去腿骨,把骨头剁成节。

③把鸡腹朝下放在大碗内,鸡骨放在上面,添鸡汤,加精盐、绍酒、葱段、姜片,放入锅内蒸烂出锅,拣出葱段、姜片和大茴香不用。

④将蒸鸡碗中的汤撇在炒勺内,再将鸡扣入大汤盘中。将香菜洗净,切成2厘米长的段。

⑤将炒勺置于火上,汤开后加入香菜、味精,浇在鸡身上即成。

■功效

此菜汤清味鲜,肉烂醇香。含有丰富的
高质量动物蛋白和人体必需的各种氨基酸,还含有多种矿物质和维生素。

干蒸鲤鱼

■原料

鲤鱼 1 条
冬菜、鸡蛋糕、水发玉兰片 ... 各 30 克
水发冬菇 10 克
香肠 10 克

■做法

①鲤鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，放入开水锅内稍烫一下，刮去鱼身上的薄黑皮，搥干水分，用斜坡刀在鱼的两面每隔 2 厘米切一刀（切至鱼骨为度）。

②将鱼尾提起，再放入开水锅内稍烫（使鱼肉刀口张开），搥干水分，用精盐、料酒腌渍片刻，放入盘内；玉兰片、鸡蛋糕、香肠分别切成 4.5 厘米的丝；冬菇去蒂切丝；把以上 4 种丝和葱、姜丝，按不同颜色，相间地摆在鱼上；冬菜用清水洗净，挤净水分。

③将清汤、酱油、白糖、料酒、味精、冬菜、鸡油均放入小碗内，调匀成味汁，和鱼盘一同放在笼内用旺火蒸 15 分钟，取出鱼盘，滗去水分，把同蒸的味汁均匀地浇在鱼上即成。

制作：罗恩顺

