

称 职 父 母 必 读 手 册

梁宜涛·编著

坐月子健康食谱



莲子龙眼鹌鹑肉蛋糖水

健脾开胃排骨汤

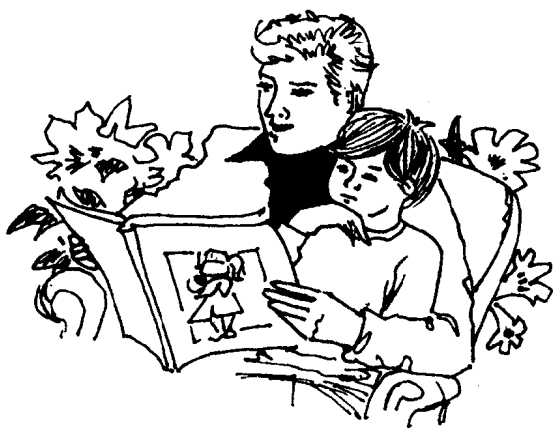
红枣珍珠米粥



岭南美术出版社

坐月子健康食谱

梁宜涛 编著



岭南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

称职父母必读手册/梁宜涛编. - 广州:岭南美术出版社,
2001. 1

ISBN 7-5362-1971-7

I. 称… II. 梁… III. 优生优育-手册 IV. R169.
1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82867 号

书 名 称职父母必读手册

作 者 梁宜涛

责任编辑 何其超、崔汉平

出版、总发行: 岭南美术出版社

(广州市水荫路 11 号 9、10 楼, 邮编: 510075)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中山市新华印刷厂

版 次: 2001 年 2 月第一版

2001 年 2 月第一次印刷

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 60

印 数: 1-5000 册

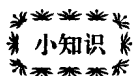
书 号: ISBN 7-5362-1971-7-J.1714

定 价: 100.00 元 (分册定价: 10.00 元)



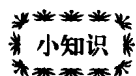
汤 水 类

红豆排骨汤	(3)
健脾开胃排骨汤	(3)
补肾祛寒羊肉汤	(4)
莲藕猪腰章鱼汤	(5)
猪尾木瓜章鱼汤	(6)
猪脚莲藕章鱼汤	(6)
花生猪脚羊肉汤	(7)
木耳鸡肉汤	(8)
杞子党参炖鹌鹑	(9)
明目补肾鹌鹑汤	(10)
杞子北芪乳鸽汤	(10)
甘笋杞子乳鸽汤	(11)



菜刀的磨快和防锈、除锈法	(12)
--------------------	--------

南枣杞子乳鸽汤	(13)
鲩鱼尾汤	(14)
白饭鱼芫荽汤	(15)
乳鸽鳖甲汤	(15)
红枣杞子鲫鱼汤	(16)
龙眼肉生鱼汤	(17)
淮山杞子塘虱汤	(18)
鱼肚淮山瘦肉汤	(18)
红枣芹菜汤	(19)
红枣山楂瘦肉汤	(20)
当归红枣鸡蛋	(21)



厨房水槽油渍可用盐清理	(22)
当归北芪羊肉汤	(22)
清炖花鲈鱼	(23)
药材炖水鱼	(23)
什锦鸡汤	(24)
黑枣红蟹汤	(24)
鲈鱼汤	(25)
蒜头鸡肉汤	(25)
当归补血汤	(25)
黑枣炖猪脚	(26)
猪肝清汤	(26)
清炖虱目鱼	(27)
麻油素菜汤	(27)

目 录

龙眼肉杞子炖塘虱	(28)
----------------	------



菜刀把柄松动修复法	(28)
-----------------	------

金针鳝鱼汤	(29)
-------------	------

芪枣黄鳝汤	(30)
-------------	------

黄山炖鸽	(30)
------------	------

老母鸡汤	(31)
------------	------

素鸡麻油汤	(31)
-------------	------

猪蹄汤	(32)
-----------	------



厨房清洗妙法	(32)
--------------	------

药材炖素鸡	(33)
-------------	------

火腿冬瓜汤	(33)
-------------	------

鲤鱼药材汤	(34)
-------------	------

豆腐皮蛋汤	(34)
-------------	------

木瓜煲带鱼	(35)
-------------	------

乌豆煲塘虱鱼	(35)
--------------	------

冬虫夏草炖蛭干	(35)
---------------	------

归芪猪脚汤	(36)
-------------	------

花胶蜆鸭炖三蛇	(36)
---------------	------

芪枣黄鳝汤	(37)
-------------	------

人参炖鸡	(38)
------------	------

参芪鹅肉汤	(38)
-------------	------

※※※※※
※ 小知识 ※
※※※※※

油垢、污渍清除妙法	(39)
参杞兔肉汤	(39)
参枣冬菇瘦肉汤	(40)
党参牛腩汤	(40)
豆蔻草果炖竹丝鸡	(41)
春砂乳鸽汤	(41)
党参黄芪炖乌鸡	(42)
蚝豉发菜瘦肉汤	(42)
菠菜猪肝汤	(43)
当归红枣羊肉汤	(43)
龟苓汤	(44)
花生章鱼汤	(44)
甜醋姜猪脚汤	(45)
石菖蒲陈皮炖猪心	(45)

※※※※※
※ 小知识 ※
※※※※※

清除水垢三法	(46)
人参当归炖猪心	(46)
黑豆黄芪红枣牛肉汤	(47)
百合红枣龟肉汤	(47)
川芎白芷炖鱼头	(48)
猪蹄章鱼汤	(48)
产后益肤汤	(49)

目 录

祛瘀康复汤	(49)
银杞明目汤	(49)

※※※※※ ※ 小知识 ※ ※※※※※

海米紫菜蛋汤	(50)
切菜板的使用和卫生	(51)
白煮鲫鱼	(52)
木瓜鱼汤	(52)
大芥菜猪肝汤	(53)
鱼肉大虾汤	(54)
羊肉冬瓜汤	(55)
鲜奶炖鸡	(55)
章鱼花生猪脚汤	(56)
北芪党参炖乌鸡	(56)
鲜奶炖蛋	(57)
当归炖鸡	(57)
田七红枣炖鸡肉	(58)

※※※※※ ※ 小知识 ※ ※※※※※

厨房铝制品去污小窍门	(58)
------------------	------

小 食 类

木耳鸡酒	(61)
------------	------

姜汁撞奶	(61)
黑豆红枣水	(62)
红枣珍珠米粥	(63)
八宝甜粥	(64)

* 小知识 *

新锅除锈妙法	(64)
麻油鸡面条	(65)
当归羊肉羹	(65)
番薯糖水	(66)
炸鲫鱼煮黄酒	(66)
莲子龙眼肉鹌鹑蛋糖水	(66)
枸杞羊肾粥	(67)
牛奶麦片粥	(67)
豆腐浆粥	(68)
豌豆粥	(68)
油菜粥	(69)
芝麻粥	(69)
山楂粥	(70)
鸡汁粥	(70)
虾米粥	(71)

* 小知识 *

怎样清除炊具上的油腻	(71)
绿豆银耳粥	(72)

目 录

猪蹄通乳羹	(72)
猪骨西红柿粥	(73)
苋菜黄鱼羹	(73)
玫瑰羹	(74)
什锦咸粥	(75)
蛋蓉黄鱼羹	(75)
花生粥	(76)
莴苣子粥	(76)
小米粥	(77)
牛奶枣粥	(77)
蛋茸黄鱼羹	(78)
菠菜鸡肉羹	(78)
奶汤蒲菜	(79)
河蟹煮黄酒	(80)
山药羊肉粥	(80)
麦芽煮红糖	(81)
桂鱼粥	(81)
紫米粥	(82)
腊八粥	(82)
雌鸡粥	(83)
鲜滑鱼片粥	(84)
 ※※※※※ ※ 小知识 ※ ※※※※※	
怎样除掉茶杯上的茶锈	(85)
黄鱼参羹	(85)
牛肉粥	(86)

皮蛋瘦肉粥	(87)
白糖豆浆	(87)
绿豆粥	(88)
桔酪银耳羹	(89)
冰糖莲子	(89)
枣莲三宝粥	(90)
富贵长生粥	(90)
豆沙香蕉	(91)
核桃茶	(92)
山楂鸳鸯酪	(93)
牛奶梨片粥	(94)
藕粥	(94)
苹果煎蛋饼	(95)
小枣高粱粥	(96)
鸡丝馄饨	(96)
蜜汁糯米藕	(97)
牛奶焖饭	(98)
茯苓鸡肉馄饨	(98)
白术红枣烙饼	(99)
小枣石榴	(100)
 ※※※※※ ※ 小知识 ※ ※※※※※	
怎样除去高锰酸钾溶液污渍	(100)
蒸莲米	(101)
炸苹果	(101)
过桥米线	(102)

目 录

虾肉馄饨·····	(102)
虾仁葱油鸡汤面·····	(103)
猪油夹沙八宝饭·····	(103)
百合花生糊·····	(104)
雪耳桂花栗子羹·····	(105)
焗鸡饭·····	(105)

小 菜 类

八宝鸡·····	(109)
月母鸡·····	(110)
栗子黄焖鸡·····	(110)
龙眼贵妃翅·····	(111)
珍珠三鲜·····	(112)
姜爆鸭丝·····	(113)
菠萝烧鸭肉·····	(113)
奶油鲫鱼·····	(114)

※※※※※ ※ 小知识 ※ ※※※※※

塑料餐具清洗法·····	(115)
荸荠鱼卷·····	(116)
红烧甲鱼·····	(117)
虾仁芙蓉蛋·····	(118)
松花猪肉·····	(119)
锅耙肉片·····	(120)

元宝肉	(121)
淡菜腰花	(121)
五香肝片	(122)
酱烤猪肝	(123)
红烧蹄膀	(124)
炸牛里脊	(124)
烧牛蹄筋	(125)
羊肝排叉	(126)
羊肉烧鱼	(127)
肉末蒸蛋	(128)
三鲜豆腐	(129)
鸡蛋豆腐	(130)
什锦豆腐	(130)
油焖茭白	(131)

※※※※※
※ 小知识 ※
※※※※※

搪瓷器皿急速清除法	(132)
雪花扁豆	(132)
番茄鸡片	(133)
番茄牛肉	(134)
番茄酿肉	(134)
桂花炒三泥	(135)
陈皮牛肉	(136)
糖醋包菜	(137)
鲜菇炒豌豆	(137)
鲜萝卜片	(138)

目 录

蜜饯萝卜·····	(138)
八宝豆腐·····	(139)
蘑菇豆腐·····	(139)
参芪武昌鱼·····	(140)
猪肝花生米·····	(140)
葱焖鲫鱼·····	(141)
糟猪蹄·····	(142)

※※※※※ ※ 小知识 ※ ※※※※※

汤匙、叉子可用苏打粉清洗·····	(143)
金针烩猪肉·····	(143)
鸡蛋蘸芝麻末·····	(144)
桂皮鲫鱼·····	(144)
软烧三七鸭·····	(145)
木瓜蒸鸡·····	(146)
桑寄生猴头蘑·····	(146)
砂锅人参鸡·····	(147)
参归腰子·····	(148)
枣菇蒸鸡·····	(149)
五香油泼鹌鹑·····	(149)
白斩鸡·····	(150)
糖醋排骨·····	(150)

※※※※※ ※ 小知识 ※ ※※※※※

银器餐具的清洗·····	(151)
--------------	-------

鸡丁沙拉	(151)
炸牛排	(152)
菜苔腊肉	(153)
熏鱼	(153)
香酥海带	(154)
莴苣海蜇丝	(155)
百花豆腐	(155)
清蒸桂鱼	(156)
芙蓉鸡片	(157)
松花豆腐	(157)
羊肉拌杂烩	(158)
红枣煨蹄	(159)
咖喱猪排	(160)

* 小知识 *

理发的洗碗办法	(160)
红烧兔肉	(161)
清蒸甲鱼	(161)
酥炸珍肝	(162)
蒸酿豆腐角	(163)
金针云耳蒸桂鱼	(163)
蒜心木耳牛肉丝	(164)
红烧狮子头	(165)
白灼腰肝	(166)
鲢鱼肉煎蛋角	(166)
姜葱鱼云	(167)

目 录

茶香鸡	(168)
煎藕饼	(168)
※※※※※ ※ 小知识 ※ ※※※※※	
最好使用中国式铁锅	(169)
鲜柠冻乌头	(170)
蒸鳗鱼	(170)
姜葱炒蟹	(171)
上汤基围虾	(171)
肉丝冬菇烩海参	(172)
※※※※※ ※ 小知识 ※ ※※※※※	
锅的清洁和防护法	(172)
卤猪肝	(173)
瑶柱酥食	(174)
瑶柱冬菇蒸肉饼	(174)
梅菜蒸猪肉	(175)
姜味薄牛肉	(175)
※※※※※ ※ 小知识 ※ ※※※※※	
厨房抹布的材质和清洁	(176)

汤

水

羹