

孕妇食谱

王丽民 编著



世界图书出版公司



孕妇食谱

王丽民 编著

妇幼家庭出版社(台) 出版

广东世界图书出版公司

广州金羊彩印有限公司印刷

广东世界图书出版公司发行

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

各地新华书店经销

1995 年 10 月第 1 版 开本: 787×1092 1/16

1995 年 10 月第 1 次印刷 印张: 5.5

印数: 0001—6000 册 字数: 11 万

ISBN: 7-5062-2723-1/Z·004

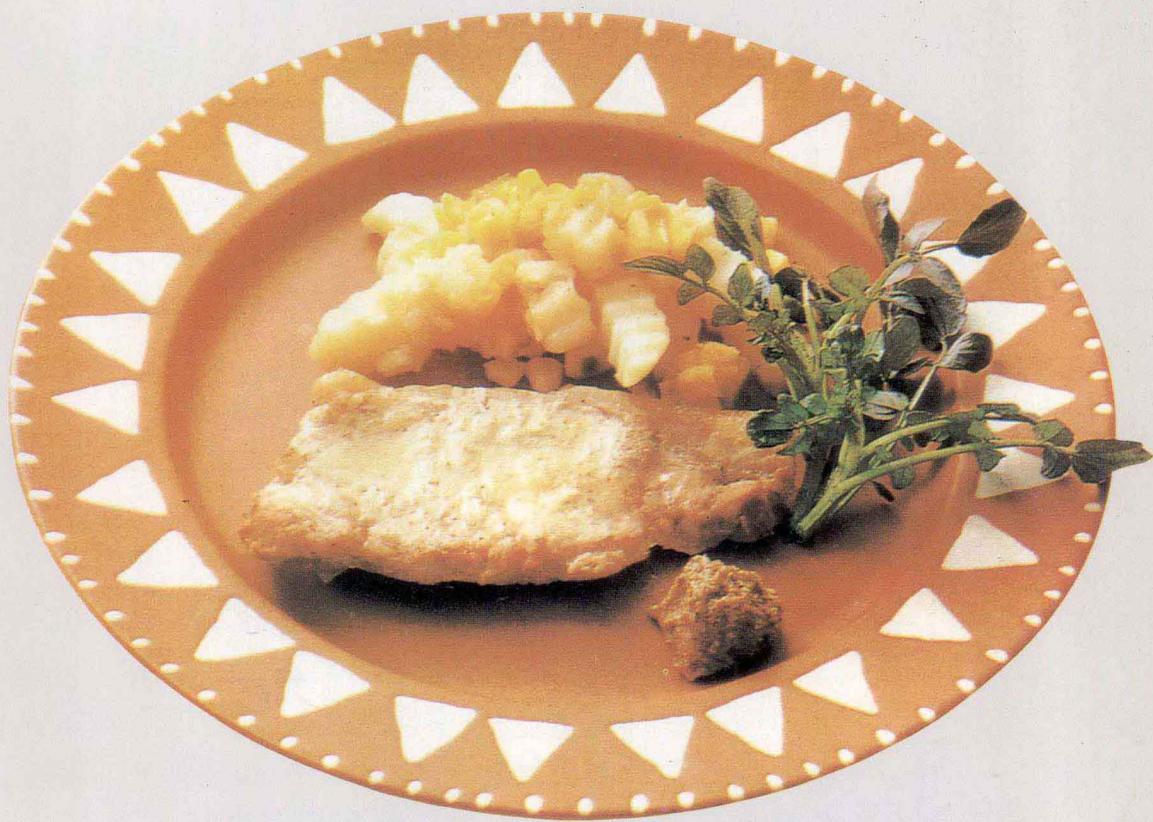
版权贸易合同登记号: 19-1995-009

出版社注册号: 粤 014

定价: 43 元

孕妇食谱


王丽民 编著



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

前 言

A still life photograph of a dining table. In the center is a blue ceramic hot pot with a lid, containing various ingredients. To the left are two white bowls filled with a light-colored soup. To the right is a plate with a piece of food, possibly a dumpling or a slice of meat. The background is a light, textured surface.

恭喜您!进入人生最重要的阶段——怀孕期。这个期间不仅关系着腹中宝宝的生长发育,同时也是自身营养维持的关键时刻。怀胎十月说来不短,当您面对着大腹便便的自己,回想起原本曲线玲珑的身材时,不免心中产生些许的冲击,再加上因怀孕期引发的种种不适,更增添此时的无奈及痛苦。如何使宝宝藉由您来获取营养,得到充分的补充,又可避免自己营养过剩,堆积大量的脂肪,是您首要的课题。怀孕是女人最具“韵味”的时期,做个真正漂亮健康的妈妈是迎接聪明健壮的宝宝最佳的贺礼。

杜秀容

目 录

· 七星拼盘	4	· 西洋风煎鸡肝	33	· 杏仁豆腐、可口虾丸汤	61
· 白汁牛肉、果菜汁	5	· 面酱庚鸡、涮牛肉	34	· 中式比萨、掌上明珠	62
· 福圆炖蛋、鲜奶麦片	6	· 红酱鲤鱼、海鲜沙拉	35	· 咖喱鸡丁烩饭	63
· 糙米粥、鳝糊	7	· 包菜火腿汤、莴苣包肉酱	36	· 玩偶饭团	64
· 红烧牛肉饭	8	· 黄瓜海带盘、鱼卵冬粉	37	· 麻辣手撕鸡、龙珠鱼卷	65
· 茶碗蒸	9	· 甜不辣大头芥汤、蘑菇牛肉	37	· 广东粥、皮蛋瘦肉粥	66
· 总汇三明治	10	· 牛肉冬粉	38	· 菜花玉米粥	66
· 绿笋炒双丝	11	· 洋葱菜花红萝卜火锅	39	· 芋头咸粥、猪肝粥	67
· 滑蛋牛肉	12	· 牛肉炒红萝卜	39	· 海鲜粥、鱼生粥	68
· 香菇肉羹	13	· 红萝卜沙拉	40	· 糙米绿豆粥、麦角红豆糙米粥	69
· 红烧豆腐	14	· 通心粉菜汤、菜花炒蛋	41	· 三层楼、黄鱼羹	70
· 炒双干	15	· 洋葱肉丸汤、莲藕沙拉	42	· 砂锅豆腐、原盅豆豉排骨汤	71
· 铁板猪肝	16	· 花枝煮白萝卜	42	· 萝卜丝蛤蜊汤、丸子津菜汤	72
· 珍珠丸子	17	· 西式餐点、芋头沙拉	43	· 连把手宝汤	73
· 蚝仔煎	18	· 鲑鱼火锅	44	· 杂锦饭菜 18 例	74
· 清炖白菜	19	· 沙丁鱼焗火锅	45	· 香蕉果汁、牛肉饼、乳酸菌果汁酱	77
· 青椒牛肉丝	20	· 中国风味狮子头火锅	46	· 蛤蜊饭	78
· 咕□老肉	21	· 韩国口味下水火锅	47	· 奶油炸马铃薯丸	78
· 三元蒸鸡	22	· 泥鳅火锅	48	· 银鱼粥、日月紫菜卷	79
· 八宝菜	23	· 含有丰富矿物质的茶点	49	· 小参船、香瓠瓜面线	79
· 毛豆闹鸡	24	· 季节拼盘	50	· 虾仁蛋炒饭	80
· 酸辣汤	25	· 红烧蔬菜、麻鸡翅	51	· 拂手茄子饭、炒双花	80
· 葱油淋鱼	26	· 梭鱼干寿司、手卷寿司	52	· 珍珠翡翠面、碧绿三丝	81
· 柠檬鸡片	27	· 福禄寿司、茶巾寿司	53	· 翠玉陆龙粥、三色面	82
· 当归鲈鱼	28	· 手球寿司、布丁寿司	54	· 杯形乳酪蛋糕、牛奶蒸蛋	83
· 虾米海带丝	29	· 金枪鱼松寿司、贝肉寿司	55	· 意大利通心粉	83
· 紫衣扣肉	30	· 蒸寿司、乳酪猪排铁板烧	56	· 虾仁煮豌豆、乳酪蛋糕饼	84
· 切牛肉片	31	· 简易快餐	57	· 牛乳炒什锦饭	84
· 中国风味生姜鸡、醋渍猪肉	32	· 烧烤乳酪煎饼	58	· 雪花糕、水果冻	85
· 猪肉刺身的烹调法	32	· 凉拌花生乳酪饭	59	· 胡萝卜苹果汁、油菜汁	86
· 韩国风炒牛肉	33	· 蛤蜊牛奶粥	59	· 水果凉糕、鸡蛋布丁	87
· 维也纳风味煎肉	33	· 精致餐点	60		



七星拼盘

材料：椰子蛋黄卷（椰子粉裹咸蛋黄）6条，黄瓜小卷（小卷包碎黄瓜）2条，猪舌卷（内包香菇末及芦笋）1个，干贝12个，海蜇皮75克，虾仁75克，竹叶卷（鱼浆包竹叶鱼）1个。

辣椒酱、沙拉酱、芥末、酱油膏少许。

做法：1. 将长条的椰子蛋黄卷过油炸熟，猪舌卷、干贝及竹叶卷放入蒸笼蒸熟后取出；虾仁炒熟；黄瓜小卷及海蜇皮洗净后，放入冰箱冰透。2. 椰子蛋黄卷切片，黄瓜小卷切片，猪舌卷切段，海蜇皮切丝，竹叶卷切片，并与干贝及虾仁分置在七个转盘上。3. 分别准备调味料，做为沾料。

白汁牛肉

材料：(4人份)牛肉 750克、马铃薯 2个、沙拉油 3大匙、清水 6饭碗、老姜一片、葱一根。

调味料：盐一茶匙、酒一大匙、味精 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：1. 牛肉洗净切方块用滚水先汤煮一分钟，捞起冲洗干净。

2. 马铃薯去皮切方块用清水浸洗五分钟。

3. 取炒锅入油放下葱姜炒香，次放牛肉翻炒 3 分钟后加进水和调味料，先用大火煮滚改中小火煮 30 分钟后加进马铃薯，续煮 30 分钟即可盛食。（其间注意水份如太干时可酌加一些水分，在煮好时约有一小半汤汁即可）。



果菜汁

材料：(1人份)红番茄 2个、芹菜 2根、蜂蜜 3大匙、胡萝卜一大条、芦笋 3~4支、盐 $\frac{2}{3}$ 茶匙、冷开水 $\frac{1}{2}$ 饭碗。

做法：1. 番茄去蒂洗净，抹干水分，切成小块。
2. 胡萝卜去皮最好刨成丝备用。
3. 芹菜摘去叶洗净后抹干水分，切成小段粒。
4. 芦笋去老皮洗净后抹干也切成丁粒。
5. 除蜂蜜外其他材料全部放在打果汁机中快速打成浆汁，取一干净布袋将汁中渣滤挤，留下纯汁加进蜂蜜即可饮用。



福圆炖蛋

材料：(4人份)鸡蛋4个、清汤 $3\frac{1}{2}$ 饭碗，红糖少许、福圆(亦称桂圆或龙眼)2大匙(应用已去壳之纯肉干)。

做法：1. 龙眼用温水洗净。

2. 取4个饭碗，每碗放6~7分满的水及蛋1个、 $\frac{1}{4}$ 的龙眼干，再放入电锅中约蒸5~8分钟即可供食，如喜食较甜的，可事先多加些冰糖。

鲜奶麦片

材料：(4人份)咸味：麦片， $\frac{3}{5}$ 饭碗清水或肉汤1碗半，肉丁、胡萝卜、青豆仁各3大匙、盐1茶匙。

甜味：牛奶4杯，糖适量，麦精片8大匙。

做法：咸味：将肉等放进水中煮滚后再放下麦片煮8~12分钟，(杂货店所买的麦片要煮久些，才会烂)。加盖再焖5分钟后，即可食用。

甜味：

1. 牛奶以小火加温，并放下糖溶化后再加入麦精片调匀即可食用。

2. 牛奶在加温时，要注意搅拌，以免焦底。



糙米粥

材料：(4人份)糙米 $\frac{2}{3}$ 饭碗、清水 5~6 饭碗、小米或粟米 $\frac{1}{4}$ 饭碗。

做法：1. 糙米和粟米混合洗净。
2. 清水先煮滚再放下糙米和粟米或小米一起用小火熬煮，约 1 小时半即可，要注意翻搅和水分的多少。



鳝糊

材料：鳝鱼 225 克、韭黄 75 克、葱花、姜丝各少许、香菜少许、太白粉水 1 茶匙、麻油少许、油 2 茶匙、蒜末少许、①糖 1 茶匙、味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙、姜水 $\frac{1}{2}$ 茶匙、酒 1 茶匙、酱油 1 大匙、水 1 大匙、胡椒粉少许

做法：1. 韭黄洗净切段；鳝鱼洗净，备用。
2. 热锅加 1 茶匙油，放入葱花爆香，倒入鳝鱼翻炒，加①料大火翻炒，煮沸后加韭黄翻炒 2 分钟后，淋上太白粉及麻油，起锅后盛入深盘中，以铲瓢将鳝糊中间压出一个凹槽，将蒜末倒入。鳝糊两旁分别摆香菜与姜丝。
3. 热油 1 茶匙，倒入蒜末中。食前将蒜油与鳝糊拌匀，蘸姜丝与香菜味道更好。

红烧牛肉饭 6人份

材料：牛肉400克、白萝卜三杯、胡萝卜一杯、饭六碗。

调味料：①酱油 $\frac{1}{2}$ 杯、米酒二大匙、葱二枝、姜二片、糖一大匙、水四杯。

做法：1. 白萝卜、胡萝卜切块，牛肉切块并放入滚水中川烫后捞起，备用。

2. 牛肉盛于锅内，加①料烧开，小火烧煮一小时至肉熟软，汁剩约 $1\frac{1}{2}$ 杯。

3. 白、红萝卜煮熟，放入红烧牛肉内，烧煮约五分钟熄火。

4. 将煮好的红烧牛肉平均分配于6碗饭上。





茶碗蒸 6人份

材料：鸡蛋五个、鱼肉六片、香菇六朵、虾子六尾、芹菜末一大匙。

调味料：①盐一小匙、米酒一茶匙、味精少许、水或高汤五杯。

做法：1. 蛋打散后加入①料拌匀调成蛋液。

2. 备六个蒸碗，每碗放入虾子、鱼肉、香菇一朵，再倒入蛋液至八分满，蒸约12~15分钟（为使所蒸之蛋表面平滑，蒸时盖子不能完全封闭），最后浇上芹菜末即成。



总汇三明治 1人份

材料：土司三片、火腿一片、蛋一个、沙拉酱一小匙、番茄酱一小匙、番茄一片、生菜一片、植物油二茶匙。

调味料：胡椒粉 $\frac{1}{8}$ 茶匙。

做法：1. 蛋煎成荷包蛋备用。

2. 土司两层，一层涂上沙拉酱、置火腿一片、生菜一片，一层涂上番茄酱及置番茄一片、荷包蛋一个。最后再置一片土司于最上。可依个人嗜好撒上胡椒盐。

绿笋炒双丝 6人份

材料：去皮绿芦笋300克、花枝200克、猪肉150克、植物油三大匙、葱三支。

调味料：①酱油一小匙、太白粉一小匙。

②盐一小匙、味精一小匙、胡椒粉半小匙。

做法：1. 绿芦笋洗净切段，花枝、猪肉切丝腌①料备用。

2. 热油三汤匙，加猪肉丝炒至变色盛起，续放入花枝、芦笋，大火爆炒后加入盛起之猪肉及②料，拌炒均匀，即可起锅。



滑蛋牛肉 6人份

材料：牛肉150克、鸡蛋五个、葱粒两大匙、植物油三大匙。

① 酱油 $\frac{1}{2}$ 大匙、盐 $1\frac{1}{4}$ 小匙、糖 $\frac{1}{2}$ 小匙、米酒 $\frac{1}{2}$ 大匙、太白粉半大匙、姜汁水二大匙。

② 盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、味精 $1\frac{1}{4}$ 小匙。

做法：1. 牛肉洗净，横纹切成薄片，加①料均匀，腌一小时，炒时加油一大匙搅拌，使肉片易于炒开。蛋打散加②料，备用。

2. 热油一大匙，放进牛肉片，迅速用锅铲炒约十秒，见牛肉变色即捞起。

3. 将泡过油的牛肉放入蛋液中。

4. 热油一大匙，倒入蛋汁牛肉片，以中火拌炒至蛋刚凝固，洒入葱粒后即可盛盘。





香菇肉羹 6人份

材料：猪肉150克、鱼浆150克、炸香之油葱一大匙、香菇两朵、白萝卜半个、香菜两支。

调味料：①盐 $\frac{1}{6}$ 小匙、淡色酱油半大匙、味精少许、太白粉一小匙。

②盐一小匙、糖半小匙、太白粉一大匙、麻油半小匙。

做法：1. 肉洗净，用干布将水份完全吸干后，切成粗丝，加①料拌匀，再用力抓约三、四分钟，使肉质变成松、软状。白萝卜、香菇泡软，切丝备用。

2. 鱼浆与炸香的油葱放入盆内和抓软的肉条混合再抓匀。

3. 白萝卜，用八杯水煮开，加入香菇丝再煮片刻后熄火。投入一条条裹上鱼浆的肉条，待全部放完。再点上小火煮开，加②料调味勾芡后即成肉羹。



红烧豆腐

材料：豆腐二块、猪肉100克、香菇二朵、胡萝卜 $\frac{1}{4}$ 个、芥菜心二片、竹笋一个、酱油一大匙、太白粉一大匙、葱段十支。

调味料：①酱油一小匙、太白粉一小匙、麻油半小匙。

②盐半小匙、糖半小匙、麻油半小匙、胡椒粉半小匙、水 $\frac{3}{4}$ 杯。

做法：1. 每块豆腐横切三片，再对切三角形，拭干水份，猪肉切片腌①料，香菇泡软和胡萝卜、芥菜心、竹笋均切片备用。

2. 油烧热，先加入豆腐略炸，取出，留三大匙油炒肉片及香菇，肉一变白即捞出，续加葱段、豆腐、胡萝卜、芥菜心、竹笋及②料煮三分钟，放入炒过之肉片、酱油一大匙，最后用一大匙太白粉勾芡即可装盘盛起。

炒双干 6人份

材料：小鱼干100克、豆干200克、红辣椒一支、葱末二大匙、蒜末一大匙、植物油三大匙。

调味料：酱油一大匙、味精 $\frac{1}{4}$ 小匙。

做法：1. 豆干、红辣椒切丝备用。

2. 热油三汤匙，葱、蒜爆香，放入小鱼干、豆干、红辣椒炒匀，加①料调味即可。

