

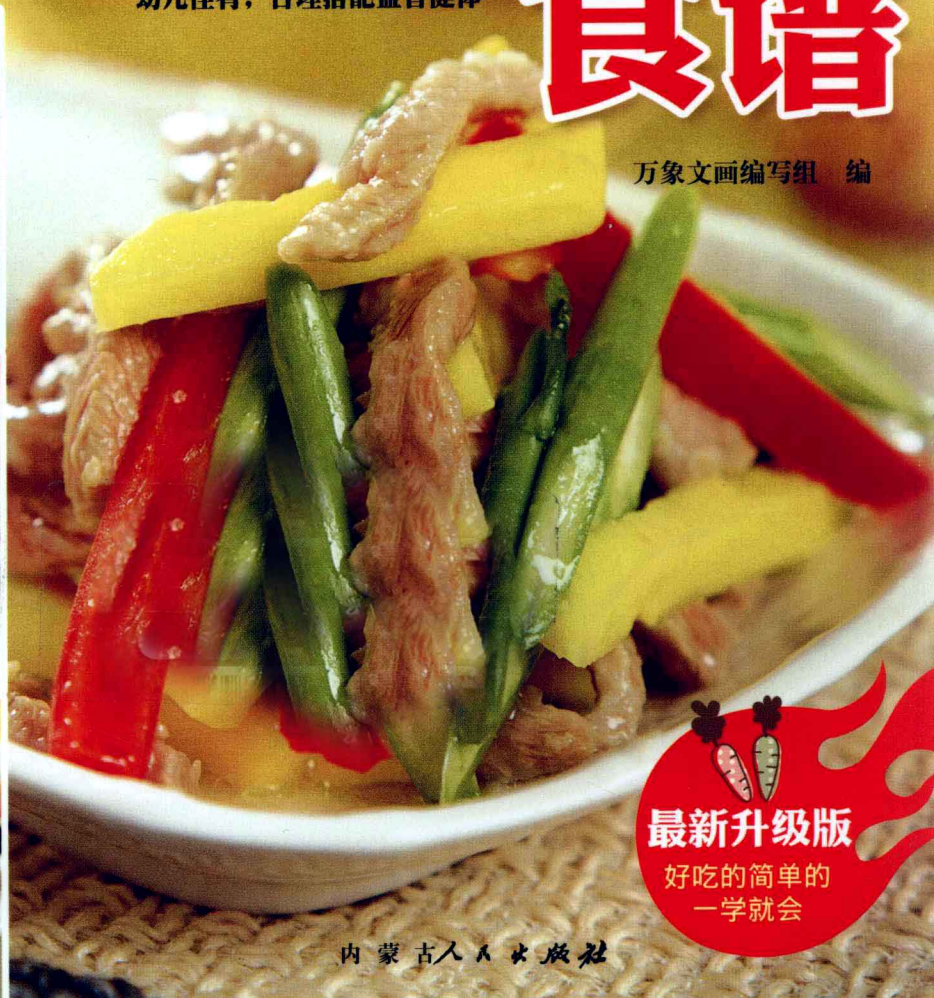


万象文画

孕产妇 婴幼儿 食谱

安胎滋补，科学饮食优生优育
幼儿佳肴，合理搭配益智健体

万象文画编写组 编



最新升级版

好吃的简单的
一学就会

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇婴幼儿食谱 / 《万象文画》编写组编. — 呼和浩特 : 内蒙古人民出版社, 2009.12

(万象文画. 家庭美食)

ISBN 978-7-204-10089-7

I. ①孕… II. ①万… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱
②产妇-妇幼保健-食谱 ③婴幼儿-保健-食谱 IV.
①TS972.164②TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第238301号



家 / 庭 / 美 / 食

孕产妇 婴幼儿食谱 (万象文画编写组 编)

责任编辑 王继雄
封面设计 二 冬
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
网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>
印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司
开 本 787×1092 1/24
印 张 3
版 次 2010年1月第1版
印 次 2010年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-204-10089-7/Z·776
定 价 10.00元

如出现印装质量问题, 请与我社联系. 联系电话: (0471) 4971562 4971659



ING BOOK

孕产妇 婴幼儿食谱

万象文画编写组 编

内蒙古人民出版社



Contents

孕产妇 婴幼儿食谱

- 4 兰花蛋卷汤
- 4 土豆泥
- 5 杏仁拌豌豆
- 5 双色蛋
- 6 蚕豆烘蛋
- 6 冬笋爆鸡丝
- 7 红枣酥肉
- 7 煎豆腐小白菜
- 8 胡萝卜甜饼
- 8 丝瓜瘦肉汤
- 9 炸芝麻薯球
- 10 胡萝卜粥
- 10 煎白菜肉卷
- 11 熘鱼片
- 11 奇异果橘虾
- 12 萝卜丝煮羊肉



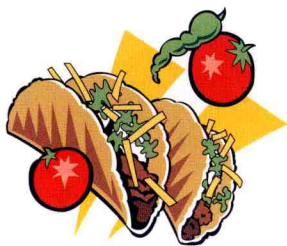
- 12 花豆腐
- 13 浓汤地瓜粉
- 13 四宝羹
- 14 桃肉里脊片
- 15 雪耳炖木瓜
- 15 豌豆炒鱼丁
- 16 土豆肉末粥
- 16 栗子金球
- 17 四宝莲子粥
- 17 西旋玉米羹
- 18 凉瓜煎烙角
- 18 白玉肉丸汤
- 19 黄瓜炒猪肝
- 19 高粱南瓜饼
- 20 水果麦片粥
- 20 木瓜粥



- 21 红枣泥
- 22 湘江纹丝羹
- 22 胡萝卜肉末面
- 23 香莲鸡丝羹
- 23 彩椒锦绣丁
- 24 什锦虾仁菜末
- 24 肉末炒西兰花
- 25 肉末菜粥
- 25 南瓜泥
- 26 三丁米饭
- 27 肉馅韭菜饼
- 27 牛奶玉米粥

健康饮食大学问

- 30 咸蛋蒸肉饼
- 30 干贝玉米羹
- 31 核桃酪
- 31 蘑菇煮鱼鲈



- 32 天麻蒸蛋羹
- 32 水果沙拉
- 33 雪梨鲜奶炖木瓜
- 34 青菜粥
- 34 鸡蛋面片汤
- 35 泥鳅汤
- 35 大米麦粥
- 36 炖白菜鸡汤
- 36 草菇虾丸汤
- 37 花生炖土鸡
- 37 奶油番茄汤
- 38 墨鱼炖老鸡
- 39 藕炖猪蹄花
- 39 萝卜炖羊排

● 42 生活中的实用小窍门

- 42 三菇冬瓜汤
- 42 瘦肉冬瓜汤
- 43 面乳焖肉
- 43 牛肉牡蛎汤
- 44 香菜鱼头汤
- 44 生滚牛肉粥
- 45 丝瓜鱼肚卷

- 46 奶油三文鱼
- 46 荔枝带鱼
- 47 丝瓜炖豆腐
- 47 金笋牛肉粥
- 48 扣素肉
- 48 丝瓜腰片汤
- 49 拌兰花腐竹
- 49 冬菜排骨汤
- 50 肝羔汤
- 51 三鲜乌鱼汤
- 51 炖鸡白菜汤
- 52 菠萝鸡片
- 52 大麦米粥
- 53 胡萝卜粥汤

● 54 健康饮食大学问

- 56 健胃鸡蛋糕
- 56 菠菜豆腐蛋花汤
- 57 明炉三鲜鱼头汤
- 57 木瓜蛋奶汁
- 58 核桃烙
- 59 三鲜猪肝汤
- 59 猪蹄葱白炖豆腐



- 60 鱼肉泥
- 60 一品豆腐汤
- 61 鸡肝泥
- 61 芝麻糊
- 62 木瓜鲤鱼煲
- 62 银湖粟米羹
- 63 什锦猪肉菜末
- 64 无花果粥
- 65 水果藕粉
- 65 蜂蜜橘糊
- 66 牛奶香蕉糊
- 66 鲜虾肉泥
- 67 黄花木耳排骨
- 67 滑炒里脊
- 68 西红柿肝末
- 68 西红柿鱼
- 69 鲤鱼赤豆粥
- 70 清肝芦荟汤
- 71 清蒸蛋黄肉丸
- 71 冰糖芝麻肘子



兰花蛋卷汤

原料

西兰花50克，鸡蛋2个，猪瘦肉50克，生姜10克，干粉丝10克，鸡腿菇10克，花生油30克，盐、味精、白糖、麻油适量。

做法

1. 西兰花切块；猪瘦肉剁成泥；生姜切丝；干粉丝用温水泡透切成段；鸡腿菇切片。鸡蛋打散，将平锅烧热，抹入少许油，倒入鸡蛋液，用小火摊成一张大薄饼，酿入瘦肉泥卷成卷，蒸熟切成斜段。
2. 烧锅下油，放入姜丝，注入清汤，下入鸡腿菇、粉丝、西兰花煮开，调入盐、味精、白糖、鸡精，然后放入鸡蛋卷，淋入麻油，盛入汤盆内即成。



土豆泥

原料

土豆300克、盐、味精、葱花、花椒粉、植物油各适量。

做法

1. 土豆洗净，放入锅中用水煮透煮熟。
2. 将煮熟的土豆捞出，趁热剥去皮。
3. 锅内放入油，带油烧热后倒入花椒粉，将剥了皮的土豆倒入锅内；略加一勺开水，改小火，用勺子将土豆压碎成泥，再加入葱花、盐反复翻炒，使咸味均匀，停火加入味精，再翻搅几下，即可食用。



双色蛋

原料

熟鸡蛋1个，胡萝卜酱10克，白糖、盐各少许。

做法

1. 将煮熟的鸡蛋，剥去外皮，把蛋黄、蛋清分别研碎，用白糖和盐分别拌匀。
2. 将蛋清放入小盘内，蛋黄放在蛋清上面，放入笼中，用中火蒸7~8分钟，浇入胡萝卜酱即可。

贴心小提示

- 胡萝卜以质细味甜，脆嫩多汁，表皮光滑，肉厚，不糠，无裂口和病虫害的为佳。

杏仁拌豌豆

原料

豌豆300克，杏仁50克，盐3克，味精2克，香油10克。

做法

1. 将豌豆粒入锅中煮熟捞出，冲凉，沥干水放入盘内，杏仁洗净沥水，也放在豌豆盘内。
2. 在豌豆盘内加盐、味精拌匀，再放入香油，拌匀即成。

贴心小提示

- 豌豆味甘、性平，具有止泻痢、利小便、消痈肿、解乳石毒的功效。





蚕豆烘蛋

原料

鸡蛋300克，蚕豆200克，小麦面粉100克，淀粉50克，盐5克，味精2克，胡椒粉2克，食用油30克。

做法

1. 将蚕豆剁碎；鸡蛋磕入碗，加盐、胡椒粉、味精、淀粉、面粉、清水、碎蚕豆搅匀。
2. 将蚕豆糊倒入备好的锅中，用炒瓢搅动至浓稠。
3. 将粘在锅边的蚕豆糊向中间折成四方形，然后翻面煎至两边熟软起锅，在一面划菱形块，但不划断。
4. 锅中放入热油，炸至发泡且酥脆时起锅，装盘即成。

冬笋爆鸡丝

原料

鸡胸脯肉250克，冬笋150克，鸡蛋清25克，淀粉8克，精盐3克，姜汁10克，食用25克，味精2克，料酒10克。

做法

1. 鸡脯肉切细丝，用清水泡一下，沥干水分后放在碗内，加入蛋清、湿淀粉抓匀。冬笋削皮，洗净，切成细丝。
2. 炒锅置旺火上，放入油，将鸡丝下锅，用筷子划开，见鸡丝收缩，出锅控油。锅内留余油少许，随即放入冬笋丝、味精、料酒、盐、姜汁及头汤50毫升兑成汁下锅，汁沸时下入鸡丝，端锅离火，翻几个身装盘即可。



红枣酥肉

原料

鲜猪里脊肉300克，红枣10枚，甘草12克，小麦50克，盐、料酒、味精、花生油、淀粉、鸡蛋黄、面粉各适量。

做法

1. 鲜猪肉洗净，切成块，加盐、味精、鸡蛋黄、淀粉、面粉腌制，抓匀；甘草、小麦加水煮后取汁；红枣洗净。
2. 锅内到入油，用中火烧热，散放入挂匀糊的肉块，炸至断生时捞出放汤碗内，再注入甘草、小麦汁水，加红枣、盐、味精、料酒；放笼屉内蒸约90分钟即成。



煎豆腐小白菜

原料

老豆腐250克、小白菜100克、盐5克、味精3克、蒜片5克、大油100克。

做法

1. 老豆腐切成厚0.4厘米的片，小白菜择洗干净切段备用。
2. 锅上火入油烧热转匀，然后将豆腐一片一片放入煎至两面发黄捞出。
3. 锅内留底油烧热，爆香蒜片，放小白菜炒至六成熟，放煎豆腐炒匀调入味精烧至入味即可。





胡萝卜甜饼

原料

胡萝卜2根、馒头1个、鸡蛋1个、牛奶、白糖、花生油各适量。

做法

1. 将胡萝卜洗净切末，放入沸水余烫去水分，与糖、牛奶拌匀。
2. 将馒头搓末，多数放入胡萝卜末中拌匀，少数装入盘中备用；将鸡蛋黄与胡萝卜末拌匀，蛋清备用。
3. 将蛋液萝卜末煎成饼，两面分别蛋清和撒馒头末，烙至黄色即成。



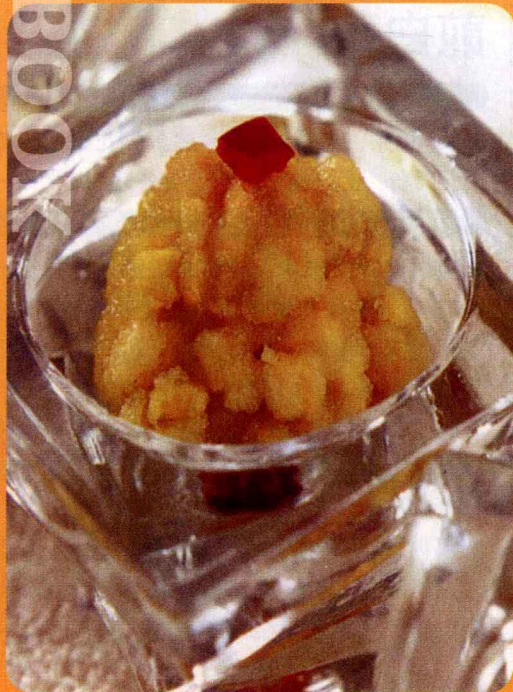
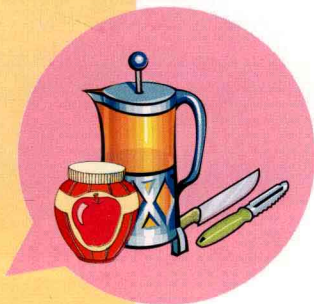
丝瓜瘦肉汤

原料

猪瘦肉300克，清汤800克，丝瓜1条，太白粉、盐、味精、麻油、姜蓉、香菜、枸杞各适量。

做法

1. 猪瘦肉切成薄片，用太白粉抓拌均匀。丝瓜用小刀刮去外皮及内外皮之间的一层保护皮(较厚而硬)，切去蒂和尾，再洗净，分切4~5段，再对剖切成片。
2. 清汤煮滚放入猪肉、枸杞和调味料煮片刻，再放入丝瓜片续煮15分钟撒上香菜即可盛食。



炸芝麻薯球

原料

鲜红薯400克，糯米粉500克，芝麻50克，白糖150克，食用油500克。

做法

1. 将番薯去皮洗净，切成中等大小的滚刀块，蒸熟后压成细泥，加入糯米粉、白糖、适量热水，搅拌成面团，摘成小段，制成小圆球，滚上芝麻。
2. 炒锅上火，放油烧至五成热，放入芝麻薯球，用中火炸至焦黄香熟，捞出沥油，趁热食用。



贴心小提示

■ 莴笋具有增强食欲、刺激消化等功效；木耳有益气、养胃、润肺、降脂减肥等的功效。



胡萝卜粥

原料

大米适量，胡萝卜数根，食用油、葱花、花椒、粉、盐、味精各少许。

做法

1. 将胡萝卜洗净，切成碎末。
2. 将植物油入锅中烧开后，放入葱花、花椒粉、胡萝卜末翻炒下，倒入碗中待用。
3. 锅内加水烧开，将洗净的大米倒入锅中，先用大火烧开，然后用小火慢煮，待米软后，再将炒好的胡萝卜末倒入粥中，用勺子搅开，使大米与胡萝卜末混合均匀，再用小火慢煮，注意不要使粥糊底。
4. 加适量盐（幼儿以清淡为好）；待大米与胡萝卜等煮烂，即可停火，再入味精少许即成。



煎白菜肉卷

原料

白菜250克，肉馅200克，鸡蛋、花生油、香油、面粉、盐、味精、葱、姜各适量。

做法

1. 将白菜叶用沸水烫软；肉馅放入盆内，加入盐、味精、葱、姜末、香油、搅匀待用；将白菜叶，切成大方片，铺平，抹上肉馅，卷成卷。
2. 将花生油放入炒锅内，烧至七八成热，将白菜卷依次蘸上面粉、鸡蛋，入油煎至微黄色捞出。
3. 锅内留油适量，投入姜丝炆锅，烹入高汤，放入煎好的白菜卷，加入盐、味精，待汤汁将干时淋入香油即成。



熘鱼片

原料

食用油800克，净鱼肉500克，鸡蛋清、冬笋、香油、盐、料酒、味精、醋、淀粉、葱、姜末、高汤各适量。

做法

1. 净鱼肉切片，用鸡蛋清、淀粉上浆。
2. 将冬笋切成片。将高汤、料酒、盐、味精、醋、淀粉、香油，对成芡汁。炒锅置火上烧热，油至三成热时，将鱼片放入滑散，捞出沥油。
3. 锅留底油，用葱、姜末炝锅，再放入冬笋片煸透，放入芡汁，收浓后，投入滑过油的鱼片，翻搅均匀即成。



奇异果橘虾

原料

奇异果(猕猴桃)2个，橘子1个，草虾400克，青椒1个，红椒1个，香菇1朵，味精少许，米酒适量，盐、胡椒粉各少许，太白粉适量。

做法

1. 先将奇异果去皮，用挖球器挖成球形。
2. 橘子去皮后，剥成瓣；青椒、红椒、香菇切成菱形，备用。
3. 草虾洗净、去壳，背后切一刀去肠泥。
4. 全部材料加入味精、米酒、盐、胡椒粉拌炒，最后再以太白粉加水勾芡即可。

贴心小提示

- 猕猴桃含有优良的膳食纤维和丰富的抗氧化物质，能够起到清热降火、润燥通便的作用，可以有效地预防和治疗便秘和痔疮。



萝卜丝煮羊肉

原料

羊肉350克,白萝卜150克,生姜10克,香芹10克,枸杞10克,花生油20克,盐5克,味精5克,白糖2克,胡椒粉少许,麻油2克,绍酒10克。

做法

1. 羊肉切小片;白萝卜去皮切丝;生姜去皮切丝;香芹切丝;枸杞泡透。
2. 烧锅下油,待油热时放入羊肉,攒入绍酒,爆炒片刻,注入清汤,用中火煮5分钟。
3. 然后加入白萝卜、枸杞,调入盐、味精、白糖、胡椒粉煮至熟透,下香芹,淋入麻油,出锅盛入汤内即成。

贴心小提示

■羊肉鲜嫩,营养价值高,凡肾阳不足、腰膝酸软、虚劳不足者皆可用它作食疗品。



花豆腐

原料

豆腐50克,青菜叶10克,熟鸡蛋黄1个,淀粉10克,盐、葱姜水各少许。

做法

1. 将豆腐煮一下,放入碗内研碎成泥;青菜叶洗净,用开水烫下,切碎后也放入碗内,加入淀粉、盐、葱姜水搅拌均匀。
2. 将豆腐泥和青菜碎做成方块形,再把蛋黄研碎撒一层在豆腐泥表面,放入蒸锅内用中火蒸10分钟即可。

贴心小提示

■豆腐中的蛋氨酸含量少,而在鱼类中的含量较多;鱼类苯丙氨酸含量较少,而在豆腐中则含量较高。二者同食可以取长补短。



浓汤地瓜粉

原料

干地瓜粉100克, 猪瘦肉15克, 生姜10克, 葱10克, 熟鸡油10克, 盐4克, 味精2克, 白糖3克, 淡奶10克, 胡椒粉少许。

做法

1. 干地瓜粉用温水泡透切段; 猪瘦肉切成粒; 生姜去皮切成米; 葱切成花。
2. 烧锅下油, 放入姜米煸香, 注入清汤烧开。放入肉粒、地瓜粉, 用小火煮。
3. 然后加入淡奶、盐、味精、白糖、胡椒粉煮透, 撒入葱花, 盛入汤盆即成。



四宝羹

原料

火腿10克, 冬菇10克, 鸡肉10克, 丝瓜10克, 生姜10克, 鸡蛋1个, 花生油10克, 盐8克, 味精2克, 白糖3克, 淀粉适量。

做法

1. 火腿切成小片; 冬菇切粒; 鸡肉切粒; 丝瓜去皮、去籽切粒; 生姜切米; 鸡蛋打散去黄留白。
2. 烧锅下油, 放入姜米, 注入清汤烧开, 投入火腿、冬菇、鸡肉, 用中火煮。
3. 再调入盐、味精、白糖、鸡精, 加入丝瓜粒, 用淀粉勾芡, 倒入鸡蛋白, 盛入汤盆内即成。

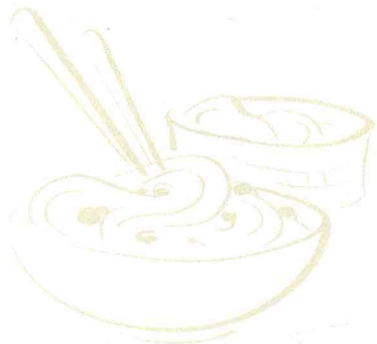
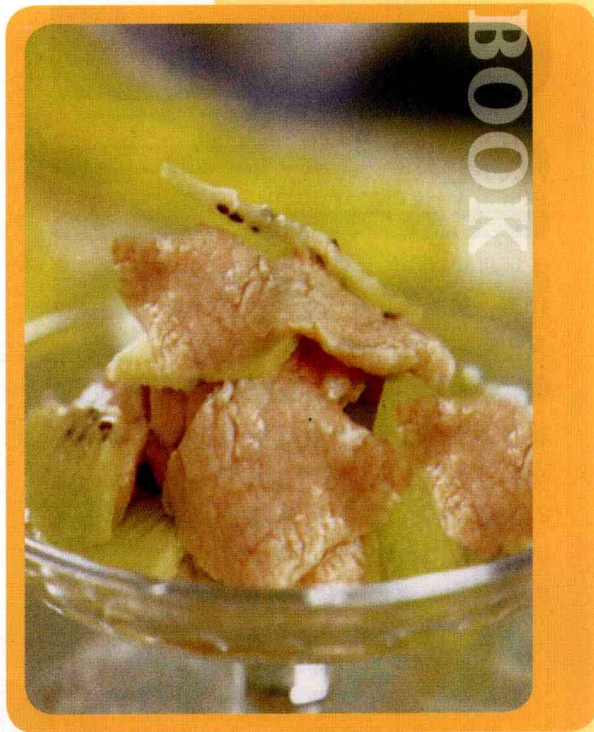
桃肉里脊片

原料

猪里脊肉150克，鲜猕猴桃75克，鸡蛋1个，麻油500克，白糖50克，料酒、盐、胡椒粉、淀粉、食用油各适量。

做法

1. 猪里脊肉洗净，切成0.3厘米厚的柳叶形片放入碗中，加入料酒、精盐、胡椒粉拌匀，再磕入鸡蛋，加入淀粉抓拌均匀，腌味浆好；猕猴桃洗净，削皮，切片。
2. 锅置旺火上，加入麻油烧至六成热，逐片下入腌味浆好的猪里脊片，炸至外焦里酥捞出沥油，装入盘中。
3. 净锅置火上，加入清水50克、白糖、猕猴桃片，烧沸至糖全溶时，用淀粉勾成芡，再淋入明油推匀，出锅浇盘中的里脊片上即成。



雪耳炖木瓜

原料

木瓜500克，银耳(干)25克，苦杏仁15克，甜杏仁20克，冰糖30克。

做法

1. 将银耳用清水浸透发开，再用清水漂洗干净，备用；木瓜削去皮，去籽，用清水洗干净，切成小块，备用；甜杏仁、苦杏仁去皮，用清水洗干净。
2. 银耳、木瓜、杏仁一起放入炖盅内，加入适量冰糖，放入适量滚开水，盖上炖盅盖，放入锅内。
3. 隔水炖至银耳、杏仁、木瓜入味，即可食用。



豌豆炒鱼丁

原料

鱼脊肉300克，豌豆粒100克，火腿10克，香菇100克，盐、味精、料酒、淀粉、葱白、食用油、姜、鲜汤、蛋清各适量。

做法

1. 将鱼肉切成小丁，放入碗中，盐、料酒、淀粉抓匀待用，豌豆焯热过冷水；香菇、葱白、火腿切成粒。炒锅内加入油烧特热，放进鱼丁过油片刻至热，倒进漏勺的沥去油。
2. 锅内留油，放葱、姜、香菇、火腿、豌豆粒，稍煸，加入鲜汤，加盐、味精、料酒、再倒入鱼丁，用淀粉勾芡，撒下火腿即成。

