

科学饮食系列丛书



图解 孕产妇 菜谱和主食

TUJIE YUNCHANFU CAIPU HE ZHUSHI

· 主编 / 郭玉华



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

科学饮食系列丛书

图解 孕产妇

TUJIE YUNCHANFU CAIPU HE ZHUSHI

菜谱和主食

主 编	郭玉华			
副主编	吴昊天	成 杰		
编 委	王 茹	王贵杰	刘 捷	
	马桂华	郭玉华	成 杰	
	吴昊天	李 松	宋美艳	
	吴 英	陆春江	夏 玲	
摄 影	吴昊天	成 杰		



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解孕产妇菜谱和主食 / 郭玉华主编. — 北京: 人民军医出版社, 2006.1
(科学饮食系列丛书)

ISBN 7-80194-916-1

I. 图… II. 郭… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱—图解②产妇—妇幼保健—食谱—图解
IV. TS972.164-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 087448 号

策划编辑: 秦素利

文字编辑: 秦伟萍

责任审读: 黄翔兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经 销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮 编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司

装订: 春园装订厂

开本: 880mm × 1230mm 1/24

印张: 3

字数: 52 千字

版、印次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00001 ~ 10000

定价: 17.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

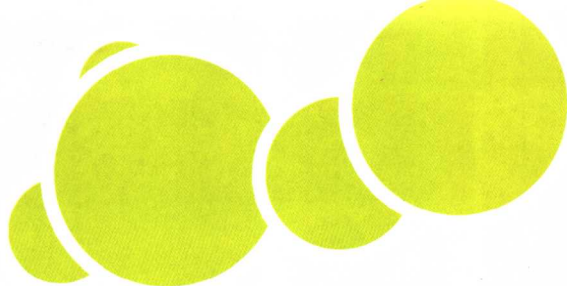
内 容 提 要

每一对夫妇都想孕育一个聪明、健康、可爱的宝宝，这和孕妇的合理膳食息息相关。本书分别介绍了适合孕妇和产妇食用的36种菜谱和30种主食。每一种菜谱和主食用彩色图谱（1幅成品图、4幅原料图和制作步骤图）及简洁的文字说明，且原料易取，好学好做，图文并茂，生动科学。本书可指导孕妇调理身体，产妇美丽健康，胎儿和婴儿营养全面、身心健康。

责任编辑 秦素利 秦伟萍



前言



优生优育是提高民族素质的前提。孕产妇均衡的营养摄入是事关优生优育、母婴健康的重要因素。

怀孕后，妇女不仅生理状况发生了变化，而且对饮食的营养需求也发生了很大的改变。这关系到孕妇的孕期健康、胎儿的生长发育、产后哺乳以及产妇分娩和产后身体恢复等诸多方面。如果孕妇摄入的营养成分不足，或者食入了对胎儿生长发育不利的食物，就会直接影响胎儿的生长发育，甚至会出现畸形儿或造成流产、早产。

为了使所有将为人母的孕妇能够在孕产期科学合理地调配好膳食结构，笔者会同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度、精确的理论依据，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，根据孕妇不同时期的营养需求和胎儿不同时期肢体发育和脑发育的营养需求，以及产妇的营养需求和各种食物的不同营养成分及疗效，科学合理地搭配组合成各式菜肴、主食，编写了这本《图解孕产妇菜谱和主食》。

本书精选菜肴 36 款，主食 30 款，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴、主食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均做了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。按书习作，您一定能烹制出集色、香、味于一体的美味菜肴和主食。让孕产妇在科学合理的膳食结构调养下，身体健康，生育一个健壮、活泼、聪明的小宝宝，给您的家庭带来美满和幸福！

编者

目录



菜谱部分

CAI PU BU FENG

莲枣肚羹·····	1	香菇茼蒿炖鸡肉·····	19
火腿扒鱼翅·····	2	双色海带丝·····	20
花肉烧鳊鱼·····	3	发菜鸡茸蛋汤·····	21
枸杞莲子炖鲤鱼·····	4	鸭丝炒豆芽·····	22
香菇烧鲤鱼·····	5	豉椒兔肉·····	23
刺嫩芽烧鲫鱼·····	6	豆豉香菇烧兔肉·····	24
嘎鱼炖豆腐·····	7	莲藕排骨汤·····	25
大枣嘎鱼汤·····	8	香鲜土豆泥·····	26
双丁烧黄鱼·····	9	芸豆烧荸荠·····	27
红烧带鱼·····	10	什锦烧甘蓝·····	28
青笋银鱼·····	11	枸杞双仁炒芹丁·····	29
清汤鳗鱼丸·····	12	白术卤鸡胗·····	30
干炸虾肉丸·····	13	芸豆烧猪肝·····	31
双耳牡蛎汤·····	14	醋拌蜆皮·····	32
吉利堂双耳炖鸡·····	15	吉利堂奶汤猪蹄·····	33
杞子阿胶鸡肉煲·····	16	当归黄芪焖猪蹄·····	34
甜椒银耳炒鸡片·····	17	青椒肚片·····	35
寄生菜花烧鸡翅·····	18	生姜炖牛肚·····	36



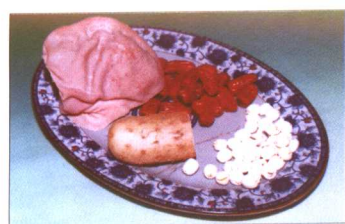
目录

主食部分

ZHU SHI BU FENG

吉利堂萝卜饼·····	37	菜花乌鸡汤面·····	52
鸡丁豌豆粥·····	38	吉利堂小笼包·····	53
小米红枣粥·····	39	吉利堂鲜笋肉包·····	54
黄豆麦仁粥·····	40	吉利堂鲜香蒸饺·····	55
莴笋肚丁麦仁粥·····	41	吉利堂熏肉蒸饺·····	56
双花蛋面·····	42	翡翠虾仁水饺·····	57
板栗鸡肉面·····	43	吉利堂熏香水饺·····	58
茭白肉丁卤面·····	44	双耳鸡肉汤饺·····	59
双花猪血卤面·····	45	大骨汤羊肉馄饨·····	60
鸡丝榨菜卤面·····	46	豆芽肉丝炒饼·····	61
三丁卤面·····	47	羊肉菠菜炒饼·····	62
甜椒酱肉炒面·····	48	吉利堂羊肉馅饼·····	63
吉利堂什锦炒面·····	49	绿豆汁牛肉馅饼·····	64
黄豆排骨汤面·····	50	吉利堂麻酱大饼·····	65
牛肉海带汤面·····	51	吉利堂酱香肉饼·····	66





【莲枣肚羹】

原料:

熟猪肚 100 克, 山药、莲子、大枣各 50 克, 料酒、葱姜汁各 10 克, 精盐 1 克, 红糖 15 克, 清汤 800 克, 湿淀粉 20 克。

制作:

- (1) 莲子用温水浸泡至回软。大枣挖去核, 山药削去皮, 与猪肚均切成丁。
- (2) 锅内放入清汤, 下入莲子烧开, 下入山药丁烧开。加入料酒、葱姜汁、精盐。
- (3) 下入猪肚丁、大枣丁、红糖烧开, 煮 15 分钟左右, 用湿淀粉勾芡, 出锅装入汤碗即成。

特点:

猪肚香烂, 山药软面, 汤汁黏稠, 咸甜适口。

功效:

猪肚中含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、维生素 (B₁、B₂)、叶酸等, 可补脾胃, 疗虚损。莲子中含有丰富的钙、磷、铁, 山药中富含维生素 (C、B₁、B₂)、碘、磷、钙、铁。大枣富含维生素 C。四者在此组合, 配以具有补血破瘀、健脾祛寒功能的红糖同煮成此汤菜, 对促进产妇康复和促进乳汁分泌, 提高乳汁质量均十分有益。

操作提示:

原料丁大小切均匀。芡汁略浓稠些。



【火腿扒鱼翅】

原 料:

水发鱼翅 500 克, 蟹粉 75 克, 火腿末 10 克, 料酒、酱油各 15 克, 葱姜汁 20 克, 精盐 2 克, 鸡汤 200 克, 胡椒粉 0.5 克, 鸡油 10 克, 湿淀粉 10 克。

制 作:

- (1) 蟹粉内加入料酒、酱油、葱姜汁拌匀。
- (2) 碗底放上火腿末, 摆入鱼翅, 撒上蟹粉末。加入精盐, 再浇入鸡汤, 入蒸锅内蒸至软糯取出。
- (3) 汤汁滗入锅内烧开, 加胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 淋入鸡油。鱼翅扣入盘中, 浇上炒好的汁即成。

特 点:

鱼翅软糯香滑, 蟹粉香鲜味美。

功 效:

鲨鱼翅含蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷、铁等, 能益气、开胃、补虚、清热、消积, 对妇女产后乳少有催乳作用。蟹粉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 (B₁、B₂、A) 和烟酸、胆固醇等, 能清热散血, 养筋益气, 滋阴补髓。二者组合同烹, 可为产妇提供丰富的营养成分, 促进产妇自身康复, 促进产妇乳汁分泌。

操作提示:

要用大火蒸制。芡汁稠稀适中。



【花肉烧鳊鱼】

原料：

鳊鱼1条，熟猪五花肉50克，蒜苗15克，葱段、姜片各10克，料酒、酱油各10克，醋2克，红糖5克，精盐2克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，汤500克，植物油800克，芝麻油10克。

制作：

- (1) 蒜苗切成段。熟猪五花肉切成片。鳊鱼宰杀治净，在鱼身两面横划一字刀。
- (2) 锅内放入植物油烧至七成热，下入鳊鱼用大火炸至略硬捞出。锅内留油20克烧热，下入葱段、姜片炆香，烹入料酒、酱油、醋，加汤烧开，拣出葱、姜不用。
- (3) 下入五花肉片、红糖、精盐烧开。下入鳊鱼烧至熟透。将鱼取出放入盘内。锅内汤汁用大火收浓，加胡椒粉、芝麻油，用湿淀粉勾芡，出锅浇在盘内鳊鱼上，撒上蒜苗段即成。

特点：

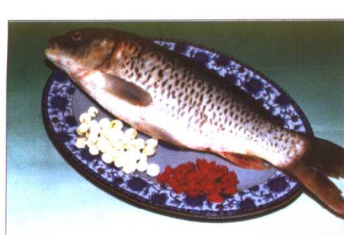
色泽美观，鲜嫩肥美，咸甜适口，营养滋补。

功效：

鳊鱼营养丰富，含蛋白质、脂肪、维生素（B₁、B₂）、烟酸及丰富的钙、铁、磷、锌等成分，能补气血，益脾胃。鳊鱼在此与可滋养健身、润肠通便的猪肉组合同烹食用，可为产妇补充丰富的营养素，能促进产妇的身体康复，对产妇便秘有食疗作用。

操作提示：

鳊鱼剖刀深至鱼骨，刀距保持1厘米。用小火烧制，使其充分入味。芡汁稠稀适中。



【枸杞莲子炖鲤鱼】

原 料：

净鲤鱼1条，莲子50克，枸杞子20克，葱片、姜片各10克，料酒10克，醋2克，精盐2克，胡椒粉0.5克，鸡清汤800克，芝麻油5克。

制 作：

- (1) 鲤鱼治净，在鱼身两面均剞上斜一字刀，下入沸水锅中氽透捞出。
- (2) 锅内放入鸡清汤，下入葱片、姜片、鲤鱼、料酒、醋烧开。
- (3) 下入莲子、精盐炖至鲤鱼熟透。下入枸杞子、胡椒粉略炖，出锅盛入容器内，淋入芝麻油即成。

特 点：

鱼肉细嫩，汤汁鲜美，咸鲜适口，营养滋补。

功 效：

鲤鱼内含蛋白质、脂肪、糖类、多种氨基酸、钙、磷、铁、维生素（B₁、B₂、A、C）、烟酸等，能补脾益胃、利水除湿，对产后乳汁不足有一定的催乳作用。莲子味甘、涩，性平，入脾、胃、心经，能补脾益胃、养心安神。枸杞子味甘，性平，归肝、肾经，能补肝肾、益精血。三者在此组合同烹，可补脾益胃，养心安神，补血，催乳，对产后妇女有很好的补益作用。

操作提示：

鲤鱼剞刀深至鱼骨，保持刀距一致。氽制时，要用大火，入水后氽透即刻捞出。炖制时用中火。



【香菇烧鲤鱼】

原 料：

鲤鱼1条，黄豆芽100克，水发香菇50克，葱段、姜片、料酒、酱油各10克，精盐3克，味精1克，汤600克，湿淀粉10克，植物油850克。

制 作：

- (1) 将鲤鱼去鳞、腮、内脏洗净，两面剞上十字花刀。锅内加入植物油烧至七成热，下入鲤鱼炸至略硬捞出。
- (2) 炒锅内留油15克，下入葱段、姜片炝香，烹入料酒，加入汤烧开，下入炸好的鲤鱼略烧。
- (3) 下入香菇、黄豆芽，加入酱油、精盐烧至熟透入味，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

特 点：

色泽红润，鱼肉细嫩，香菇滑软，咸香鲜美。

功 效：

鲤鱼富含蛋白质、钙、磷、铁和维生素B族。鱼肉的脂肪主要是不饱和脂肪酸，有促进大脑发育的作用。香菇营养丰富，含有大量优质蛋白、维生素（A、B、E、C）和多种矿物质，是非常有利于健脑的食品。豆芽中含有的胆碱、卵磷脂都是健脑益智成分。此款菜肴可为孕妇提供大量的营养物质，增进身体健康，也利于胎儿脑发育。

操作提示：

鲤鱼剞刀深至鱼骨。炸制时用大火。烧制时用小火。



【刺嫩芽烧鲫鱼】

原 料:

鲫鱼2条,刺嫩芽100克,熟五花肉50克,料酒、葱段、姜片、酱油各15克,精盐2克,味精、醋各1克,植物油800克,湿淀粉10克,汤500克。

制 作:

- (1) 将熟五花肉切成片。刺嫩芽洗净。鲫鱼两面剞上十字花刀,下入七成热植物油中炸透捞出。炒锅内留油25克,下入葱段、姜片炆香,下入肉片煸炒。
- (2) 加入料酒、酱油、汤,下入炸好的鲫鱼,加入精盐、醋烧透入味。
- (3) 下入刺嫩芽略烧至熟,加入味精,用湿淀粉勾芡,出锅装盘即成。

特 点:

鱼肉细嫩,菜质脆嫩,咸香鲜美,营养丰富。

功 效:

鲫鱼含有丰富的优质蛋白质和丰富的钙、磷、铁、维生素(A、B)等。刺嫩芽含有丰富的胡萝卜素、维生素(B₂、C)等,并富含纤维素。此款菜肴可为孕妇提供丰富的优质蛋白质、铁、钙、维生素(B₂、C、A、D)等,同时有防治便秘的作用,对孕妇、胎儿均十分有益,是孕妇在妊娠中期的一道美味菜肴。

操作提示:

鲫鱼剞刀深至鱼骨。炸制时用大火。烧制时用小火。



【嘎鱼炖豆腐】

原料:

嘎鱼1条,豆腐200克,菠菜20克,葱段、姜片各10克,料酒、酱油各10克,醋3克,精盐1克,鸡汤700克,胡椒粉0.5克,芝麻油5克,植物油15克,红糖20克。

制作:

- (1) 菠菜切成段。豆腐切成厚片。嘎鱼宰杀治净,在鱼身两面均划上斜一字刀,下入沸水锅中用大火氽烫捞出。另将锅内放植物油烧热,下入葱段、姜片炝香,烹入料酒、酱油,加鸡汤,下入嘎鱼烧开。
- (2) 拣出葱段、姜片不用。下入豆腐片、红糖、醋、精盐烧开,用小火炖至嘎鱼熟透。
- (3) 下入菠菜段略炖,加入胡椒粉,淋入芝麻油,出锅盛入汤碗即成。

特点:

鱼肉肥嫩,豆腐滑软,汤汁鲜美,营养滋补。

功效:

嘎鱼含脂肪、蛋白质、多种维生素、糖类、灰分等,能补脾益血、催乳、利尿。豆腐富含蛋白质,还含有脂肪、糖类、维生素和矿物质。此款菜肴营养丰富,具有补脾益胃,益气养血,清热解毒,催乳的功能,对产妇有很好的补益作用,对乳汁分泌不足的产妇,具有良好的生乳作用。

操作提示:

嘎鱼划刀深至鱼骨,保持刀距一致。



【大枣嘎鱼汤】

原 料:

嘎鱼1条,大枣75克,葱段、姜片各10克,料酒15克,酱油10克,精盐2克,醋3克,鸡汤800克,胡椒粉0.5克,芝麻油5克,植物油15克,葱叶段5克。

制 作:

- (1) 嘎鱼宰杀治净,在鱼身两面均划一字刀,下入沸水锅中氽透捞出。
- (2) 锅内放植物油烧热,下入葱段、姜片炝香,烹入料酒、酱油,加鸡汤,下入嘎鱼、醋烧开。拣出葱、姜不用。
- (3) 下入大枣、精盐炖至嘎鱼熟透,加胡椒粉,淋入芝麻油,出锅盛入汤碗,撒入葱叶段即成。

特 点:

鱼肉细嫩肥腴,汤汁咸香鲜美。

功 效:

大枣营养丰富,含有蛋白质、糖类、有机酸、黏液质、维生素(A、B₂、C)、钙、磷、铁等,尤以维生素C的含量更为丰富。嘎鱼含脂肪、蛋白质、多种维生素、糖类、灰分等,能补脾益血,催乳,利尿。二者在此组合同烹,可为产妇补充丰富的营养,能补益脾胃,益气养血,养心安神,促进产妇身体康复,对乳汁分泌不足的产妇,具有良好的生乳作用。

操作提示:

嘎鱼划刀深至鱼骨。入水后用大火氽制。炖制时用中火。



【双丁烧黄鱼】

原料:

净黄鱼1条,猪五花肉、水发香菇各50克,蒜10克,料酒、葱姜汁、酱油各10克,精盐2克,胡椒粉0.5克,湿淀粉10克,鸡汤300克,芝麻油10克,植物油800克。

制作:

- (1) 猪五花肉、香菇均切成丁。黄鱼治净,在鱼身两面均剞上斜一字刀,下入烧至七成热的植物油中炸至外皮脆硬、呈微黄色捞出。
- (2) 锅内留油20克烧热,下入蒜炝香,下入肉丁、香菇丁煸炒,烹入料酒、葱姜汁、酱油,加鸡汤。
- (3) 下入黄鱼、精盐用大火烧沸,改用小火炖至熟烂,用大火收浓汤汁,加胡椒粉,淋入芝麻油,用湿淀粉勾芡,出锅盛入盘内即成。

特点:

色泽酱红,鱼肉鲜嫩,咸鲜醇美,营养滋补。

功效:

健脾开胃,补气填精。黄鱼含蛋白质、脂肪、维生素(B₁、B₂)、烟酸、钙、磷、铁、碘等营养成分。《随息居饮食谱》载黄鱼“甘温开胃,补气填精”,“补虚活血,为病人、产后食养之珍”。香菇中含有丰富的钙、磷、铁,对产妇有很好的补益作用。猪五花肉营养丰富,可滋养健身,润肠通便。三者在此组合同烹,对产妇有很好的滋补作用,可增加乳汁分泌,对产妇便秘也有防治作用。

操作提示:

黄鱼剞刀深至鱼骨。汤汁不要收太干,以100克左右为宜。





【红烧带鱼】

原 料:

带鱼 600 克, 料酒、酱油、白糖各 15 克, 葱花、蒜末各 10 克, 精盐 1 克, 鸡精、味精各 1 克, 十三香粉 0.5 克, 面粉 25 克, 湿淀粉 10 克, 汤 200 克, 植物油 800 克。

制 作:

- (1) 将带鱼洗净, 两面剞上十字花刀, 切成段, 用料酒 5 克、精盐 0.5 克、十三香粉拌匀入味。
- (2) 入味的鱼段两面沾匀面粉, 下入六成热油中炸至略硬捞出。
- (3) 炒锅内留油 10 克, 下入白糖炒化呈深红色, 加入汤、料酒、酱油、精盐、鸡精、葱花、蒜末, 下入鱼块烧透入味, 加入味精, 用湿淀粉勾芡, 装盘即成。

特 点:

色泽红润, 鱼肉鲜嫩, 咸甜适口, 营养滋补。

功 效:

带鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、碘、维生素 (B₁、B₂)、烟酸等, 能益脾补虚、养肝止血、催乳, 所含脂肪, 对人的大脑发育十分重要。带鱼身上的那层银白色的油脂, 可促进毛发生长。此款菜肴可为产妇提供丰富的营养成分, 促进早日康复, 并有较好的催乳作用。

操作提示:

炸带鱼时用中火。烧制时用小火。芡汁略浓稠些。