

专家指导
养生食疗

孕妇 营养

指导孕前 孕期
产后科学饮食
母子健康从这里开始

食谱

.....
Zhuanjiazhidaoyangshengshiliao



段会良 主编

沈阳出版社



专家指导养生食疗

孕妇营养

.....食谱

Shuanjiazhidaoyangshengshiliao



段会良 主编

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妇营养食谱 / 段会良主编——沈阳: 沈阳出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5441-3892-5

I. 孕… II. 段… III. 孕妇-妇幼保健-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第072742号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

印 刷 者: 东北印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 10

字 数: 220千字

出版时间: 2009年9月第1版

印刷时间: 2009年9月第1次印刷

责任编辑: 姜波 海丽丽

制 版: 冰宇平面设计工作室

封面设计: 杜江

版式设计: 冰宇

责任校对: 贾华 徐光雨

责任监印: 杨旭

书 号: ISBN 978-7-5441-3892-5

定 价: 24.80元



段会良

中国烹饪大师，国家高级营养配餐师，国家职业技能鉴定评委，中国名厨专业委员会委员，中国饭店业国家级评委资格。2008年被“法国国际厨皇会评为荣誉勋章获得者”。鞍山市餐饮行业协会副会长，高级服务师，高级营养师。曾参与和主编《巧做炖品》、《巧做鱼》、《巧做肉菜》、《巧做禽蛋》和《煲汤熬粥128道》、《炒饭烩饭128道》、《面条面点128道》等著作10余部，担任鞍山金汤享粥公馆营养顾问，现任职鞍山香府餐饮有限公司总经理。

《孕妇营养食谱》编委会

主 编：段会良

副 主 编：解晓欧 韩庆元 蒋朝侠 艾宏刚 姜 波
姜长林 段会昌 赵 明 王继民

编 委 会：郭建国 刘和斌 张振鹤 唐安兵 吕 良
杨显健 刘 鑫 李春付 田洪斌 郭洪义
陈兴元 王 军 于显平 张永君 郑德龙
霍 伟 高长喜 卢怡平 高 颖 刘彦明

外 审：董文毅

摄 影：赵 飞

摄影助理：韩 燕

鸣 谢：鞍山金汤享粥公馆提供制作

部分瓷器由沈阳靓马瓷器有限公司提供赞助



序

俗话说：“民以食为天。”天，大极也！可见，食，乃人生第一大事矣！人活着不是为了吃，但是，吃却是为了活着。人的成长，与其他生物一样，要不断地从大自然中吸取所需要的营养，而营养物质的摄取是要通过吃来获得的。

我国的食文化历史悠久，源远流长，博大精深。对于吃的研究已经有几千年的历史。自古就有“药食同源”“药补不如食补”之说，在我国经济尚不发达的年代，人们只要有吃的，能吃饱就行，而随着我国经济的飞速发展和人民生活水平的极大提高，现在人不仅要吃饱，更是要吃好，要吃出营养，吃出科学，吃出健康。然而，在过去的一个很长时期里人们对营养知识的匮乏，对科学用膳的不了解，不仅没从吃中获得更多的营养素，反而“吃出了将军肚”，“吃出了胃溃疡”，“吃出了高脂血”，“喝出了脂肪肝”，“喝坏了前列腺”，“喝出了高血压”。

据研究表明，我国人群膳食结构中营养素摄取存在的主要问题是，脂肪、盐、糖食过多，而优质蛋白质、矿物质、维生素等却摄入不足。发病率高的疾病已不再是肺病等传染病，而是，高脂血症，糖尿病，胃病等等。可见，饮食和健康有着多么密切的关系。

总之，科学的配膳，可以帮助人们强壮身体，美貌容颜，愉悦心情，延年益寿。合理的营养饮食可以提高人体预防疾病的能力，促进疾病的康复。古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这是古人对营养饮食原则的精辟论述。而“虚则补之，药以祛之，食以随之”更进一步指出了疾病除了药物治疗之外，还应重视营养饮食。

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《孕妇营养食谱》针对不同年龄，不同人群，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。奉献给广大读者。这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

本书既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易学易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐的顾问。

由于时间仓促，水平有限，错漏之处，望广大读者批评指正，并提出宝贵意见。

姜 波

2009年9月

目录

序	
芹菜拌香干	1
白萝卜炖羊肉	1
醋熘土豆丝	2
珊瑚烧金钩	2
海米烧冬瓜	3
麻酱拌三丝	3
糖醋烧小排	4
西红柿鸡蛋汤	4
素炒芥兰	5
啤酒鸭	5
韭菜炒鸡蛋	6
冬瓜丸子汤	6
糖醋鲤鱼	7
银耳莲子羹	7
素炒酱香菜心	8
西瓜银耳绿豆粥	8
香肠炒头菜	9
清炒豆苗	9
肉片烧扁豆	10
凉拌海蜇	10
菜心冬笋豆腐	11
大麦小枣山药粥	11
海米烧油菜	12
排骨炖蘑菇	12
雪菜炒冬笋	13
鸡丝拌菠菜	13
梅菜扣肉	14
肚片酸菜汤	14
小鸡炖蘑菇	15
尖椒炒猪肝	15
糖醋白菜	16
八宝饭	16
浇汁带鱼	17
芙蓉莲子羹	17
红椒拌藕片	18
烩二冬	18
什锦炒鸡丁	19
椒油炆芹菜	19
家常春笋	20
山药蛋黄粥	20
清蒸武昌鱼	21
姜汁牛奶	21
香菇扒油菜	22
可乐鸡翅	22
肉末炒豇豆	23
珍珠烧南瓜	23
原味鲜鱼汤	24
清炒西兰花	24
蒜黄炒鸡蛋	25
椰汁鲜奶糊	25
红烧萝卜牛肉	26
苋菜鲜笋汤	26
金针菇拌百合	27
紫菜虾米汤	27
凉拌苦瓜	28
薏米炖鸡	28
苹果炒鸡柳	29
雪菜笋片汤	29
素什锦	30



土豆烧牛肉	30	桂圆枸杞煲鲤鱼	46
金针黄花鱼	31	胡萝卜海带烧牛腩	47
什锦烩豆腐脑	31	油爆尖椒	47
什锦果汁盖浇饭	32	醋烹鸡翅	48
鸡肝大枣小米粥	32	平菇烧牛肉	48
宫保鸡丁	33	枸杞丝瓜	49
肉丝拌粉皮	33	肉丁豌豆米饭	49
凉拌蛋皮丝	34	双笋拌茼蒿	50
香芋排骨煲	34	茄子土豆泥	50
火腿炒苦瓜	35	土豆咖喱牛肉	51
海带豆腐汤	35	什锦营养菜粥	51
里脊香菇烧草鱼	36	清蒸鲈鱼	52
火腿芹菜玉米粥	36	皮蛋瘦肉粥	52
枸杞炒佛手	37	冬瓜松子肉丁	53
双菇扒菜心	37	素烩竹荪	53
奶汤白菜	38	豆豉苦瓜	54
珍珠肉丸羹	38	青萝卜煲鸭汤	54
炒木樨肉	39	芦蒿炒藕片	55
醋熘甜椒	39	绿豆百合羹	55
香酥冬瓜条	40	香菇烧笋尖	56
罗宋蔬菜汤	40	红豆煲莲藕羹	56
溜肝片	41	五丁烧香瓜	57
烫菠菜肉末	41	笋片栗子炒油菜	57
铁板豆腐	42	芹菜炒牛肉	58
山药羊肉汤	42	金针黄花煲冻豆腐	58
松子甜椒炒玉米	43	西红柿香菇烩莴笋	59
西红柿炖牛肉	43	蚝油生菜	59
胡萝卜煲鲩鱼	44	素熘黄瓜条	60
咖喱牛肉	44	香菇煲鲫鱼	60
开胃鸡	45	黄瓜鱿鱼卷	61
鲜肉蛋饺	45	枸杞牛奶菜心	61
肉丁烧四豆	46	菠萝里脊肉	62

花生枸杞炖猪蹄	62	花生当归猪蹄汤	78
青红丝炒豆芽	63	玉兰香菇清炖鲫鱼	79
枸杞莲子薏仁炖排骨	63	素炒五丝	79
香菇扒菜心	64	大枣紫米粥	80
小米羊肉粥	64	肉末蒸蛋	80
魔芋胡萝卜烧鸡翅	65	素什锦	81
胡萝卜苋菜炖豆腐	65	淮山药鸡肉汤	81
什锦海鲜冬瓜卷	66	蚝油肉丝盖浇饭	82
香菇清汤鸡蓉	66	鸡味三鲜汤	82
素烧茄子	67	虾皮炒茭白	83
肉炒二丝	67	拌合菜	83
水果沙拉	68	香菇粉条炖鸡	84
白菜粉丝炖豆腐	68	草鱼头鲜汤	84
番茄烧虾仁	69	泡菜炒肉末	85
青椒胡萝卜炒鸭脯	69	炒三丝	85
木耳茭白	70	菠萝肝片	86
紫苋菜粥	70	火腿什锦沙拉	86
松仁玉米	71	糖醋香菇排骨	87
芪归炖鸡	71	芝麻菠菜	87
香菇鸡汤鱼丸	72	青豆角炒牛肉	88
苦瓜菊花粥	72	黄花菜瘦肉粥	88
牡蛎肉粥	73	豆芽西芹拌香干	89
鸡血豆腐羹	73	腐竹核桃炆芹菜	89
党参黄芪乌鸡	74	糖醋萝卜白菜	90
排骨海参炖鸡翅	74	豆干拌芹菜叶	90
芝麻核桃仁	75	胡萝卜菜花蒸蛋	91
紫菜海米蛋汤	75	海米炖萝卜	91
枸杞猪蹄炖鲫鱼	76	香菇冬笋烧油菜	92
海米烧生菜	76	红糟排骨	92
酸辣卷心菜	77	糖醋青菜头	93
木耳煲腰花	77	青豆口蘑烧茄子	93
海带黄豆焖鸡翅	78	牛奶山药粥	94



山药煲乳鸽·····	94	香菇番茄鱼片·····	113
豆干虾米胡萝卜·····	95	香菇烧鸡块·····	114
雪菜银鱼豆腐·····	95	榨菜炒鸡丝·····	115
香椿芝麻拌豆腐·····	96	海米紫菜汤·····	116
雪里蕻炒肉丝·····	96	海蜇凉面·····	117
炆三丝·····	97	鱼头木耳汤·····	118
蒜蓉白肉·····	97	笋片莲子炖鲫鱼·····	119
香菇番茄炆鸡蛋·····	98	黄花蒿菜汤·····	120
豆芽炒猪肝·····	98	青菜番茄烧豆腐·····	121
肉丝炒苦瓜·····	99	枸杞萝卜炖牛肉·····	122
油菜烧豆腐·····	99	碎米鸡丁·····	122
萝卜炖羊肉·····	100	莲子猪肚·····	123
鸭块香菇白菜·····	100	香菇鸡肝汤·····	123
炆麻辣肝尖·····	101	海带香菇烧黄豆·····	124
芝麻南瓜蒸肉·····	101	胡萝卜雪里蕻炖豆腐·····	124
虾仁香菇豆腐·····	102	洋葱咖喱菠菜豆·····	125
木耳炆肚丝·····	102	香干肉丝芹菜·····	125
豆苗火腿炆银耳·····	103	海带胡萝卜鸡肉粥·····	126
甜椒胡萝卜牛肉丝·····	103	洋葱瓜片炒猪肝·····	126
青椒胡萝卜烧肝片·····	104	肉末炒泡菜·····	127
炆五彩鸡丝·····	104	香酥鱼段·····	127
脆爆葱丝海带·····	105	草菇炆丝瓜·····	128
拌姜末藕片·····	105	什锦豆腐羹·····	128
酸甜京糕肉片·····	106	菠菜炆豆腐·····	129
木耳煲香菇·····	106	甜椒炒里脊丝·····	130
萝卜烧莴笋·····	107	胡萝卜鸡肉粥·····	131
黄瓜炒番茄·····	107	菠菜肉丝面·····	132
红烧丸子·····	108	豆腐雪里蕻烧鱼尾·····	133
肉丁木耳炒黄花菜·····	109	青椒菠萝腰片·····	134
清蒸大虾·····	110	猪肉雪里蕻炆笋片·····	135
青红椒蘑菇炆鸡丝·····	111	浇汁鲤鱼·····	136
四喜丸子·····	112	孕妇饮食小常识·····	137



芹菜拌香干

原料：嫩芹菜100克，绿豆芽100克，豆腐干150克。

调料：香油10克，味精1克，醋10克，盐适量。

做法：

1. 将芹菜择洗干净，粗的破开，去掉筋，切成3厘米长的段。绿豆芽掐去尾洗净；豆腐干洗净，切成细丝。将芹菜、绿豆芽、豆腐干一起放入开水锅内焯一下，用凉开水泡凉，沥干水装盘备用。
2. 将所有材料加入香油、醋、味精、盐，拌匀即成。

营养与功效：芹菜性凉，味甘、辛，无毒。入肺、胃、肝经。具有清热除烦、平肝、利尿消肿、凉血止血之功效。主治高血压、头痛、头晕、黄疸、水肿、小便热涩不利及妇女月经不调、赤白带下等病症。芹菜中含有丰富的营养成分。现代医学研究表明：芹菜具有平肝降压、镇静安神、利尿消肿、防癌抗癌、养血补虚等食疗作用。另外，芹菜还有减肥的作用。因此，常食芹菜可延年益寿。

白萝卜炖羊肉

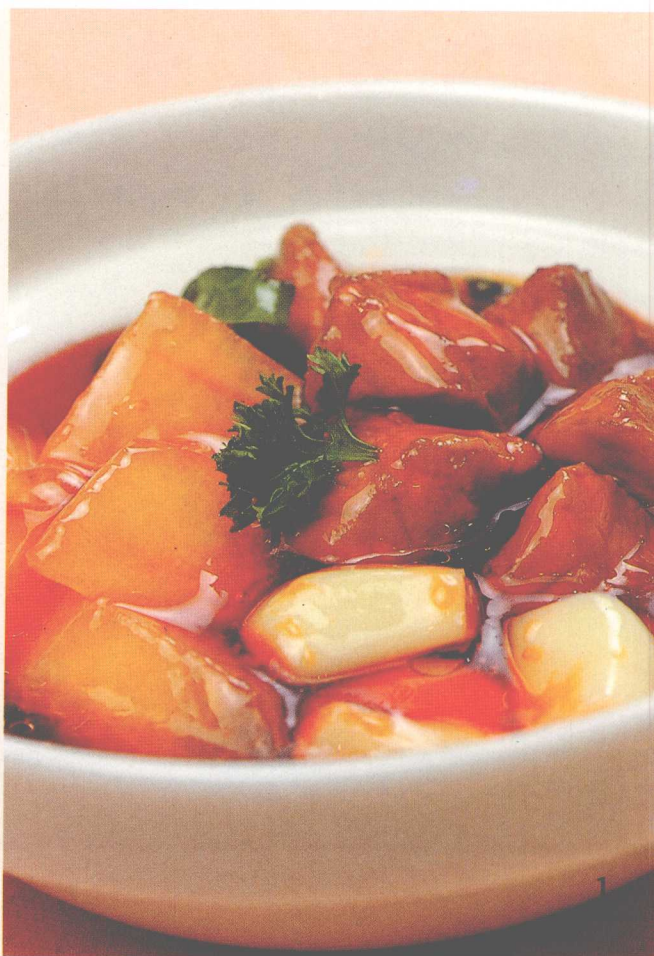
原料：羊腿肉600克，白萝卜200克，香菜10克。

调料：植物油15克，红枣6枚，大蒜5克，生菜100克，味精1克，盐适量。

做法：

1. 将羊肉、白萝卜洗净，切成大块。生菜洗净待用。
2. 将羊肉、白萝卜块、红枣放入锅中，煮15分钟取出。
3. 将大蒜剁碎用少许植物油爆香，放入煮过的羊肉块、萝卜块、红枣，加入水和少许盐、味精，待煮沸后用小火焖至羊肉熟烂，加入生菜稍煮片刻，撒上香菜段即可。

营养与功效：羊肉味甘，性温。具有温中、暖肾、益气、补血、补虚之功效。羊肉含有蛋白质、脂肪、烟酸、糖类、维生素A、硫胺素、磷、铁、钙、胆固醇、维生素B2等成分，是一种良好的人体滋补营养品。



原料:

土豆450克, 青椒丝40克。

调料:

色拉油20克, 醋30克, 花椒10粒, 味精、盐、葱末、姜丝、大蒜片各适量。

营养与功效: 土豆味甘, 性平。所含营养素非常全面。具有补脾益气、缓急止痛、通利大便、和胃、调中等功效。适合脾胃气虚、营养不良、胃溃疡、十二指肠溃疡、高血压、习惯性便秘、大便干燥、慢性肝病、肾病、夜盲症等人食用。



醋熘土豆丝

做法:

1. 将土豆去皮洗净, 切成细丝, 洗去淀粉, 控净水备用。
2. 炒锅里放入油, 用旺火烧至六成热, 先炸花椒, 捞出, 再放葱、姜丝、蒜片炸一下, 随将土豆丝、青椒丝下勺翻炒均匀, 加醋、盐、味精炒熟入味出勺。

珊瑚烧金钩

原料: 嫩黄豆芽400克, 红辣椒丝10克, 木耳丝5克。

调料: 葱末、姜丝各5克, 花椒10粒, 酱油、料酒、醋、白糖、盐各适量。

做法:

1. 将豆芽洗净, 掐去根, 放入开水中煮熟, 捞出控水, 装盘。
2. 锅加入香油烧至五成熟, 放入花椒粒炸成黑色出香味捞出, 将辣椒丝、葱、姜丝放入, 再依次放入木耳丝、酱油、料酒、醋、白糖、盐, 烧开后将汁浇在豆芽上即成。

营养与功效: 黄豆芽味甘, 性凉, 入脾、大肠经。具有清热利湿、消肿除痹、祛黑痣、治疣赘、润肌肤之功效。黄豆芽富含维生素C, 常吃黄豆芽能营养毛发, 使头发乌黑光亮, 对面部雀斑也有较好的淡化效果。黄豆芽中所含的维生素能保护皮肤和毛细血管, 防止动脉硬化, 防治老年高血压。





海米烧冬瓜

原料：冬瓜450克，海米30克。

调料：花生油100克（实耗50克），料酒10克，葱末10克，姜末10克，水淀粉、盐、鸡精各适量。

做法：

1. 将冬瓜削去外皮，去瓤，洗净，切成片，用少许盐腌10分钟左右，沥干水分待用。将海米用温水泡软。
2. 炒锅置火上，放油烧至六成热，倒入冬瓜片滑一下，待冬瓜皮色翠绿时捞出沥干油待用。
3. 炒锅留少许底油，烧热后下入葱末、姜末爆香，加入半杯水、鸡精、料酒、盐和海米，烧开后放入冬瓜片，旺火烧开后转用小火焖烧至冬瓜熟透且入味后，用水淀粉勾芡即可出锅。

营养与功效：冬瓜性微寒，味甘淡。入肺、肠、膀胱经。具有清热毒，利尿，止渴除烦等功效。适用于水肿、脚气、胀满、消渴、暑热等症状。虾肉是高蛋白、低脂肪的健康的美食，另外，虾肉还含有碳水化合物、交分、钙磷铁等微量元素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等成分。

麻酱拌三丝

原料：粉皮200克，黄瓜、胡萝卜各50克。

调料：鸡粉1匙半，盐、芝麻酱各适量。

做法：

1. 将黄瓜、胡萝卜洗净，切丝，放入盐、鸡粉调味，放入盘内。
2. 粉皮切成均匀的丝，放在黄瓜、胡萝卜丝上，表面淋芝麻酱，吃时拌匀即可。

营养与功效：粉皮所含营养素非常全面。具有补脾益气、缓急止痛、通利大便、和胃、调中等功效。适合脾胃气虚、营养不良、胃溃疡、十二指肠溃疡、高血压、习惯性便秘、大便干燥、慢性肝病、肾病、夜盲症等人食用。胡萝卜性微寒，味微苦、甘、辛。入肝、胃、肺经。具有下气补中、补肝益肺、健脾利尿、祛风散寒之功效。另外，还含有氟、锰、钴等微量元素。现代医学研究表明，胡萝卜具有益肝明目、利膈宽肠、通便防癌、健脾除疳、降饮食减少等病症。



原料:

猪排骨400克, 鸡蛋1个。

调料:

醋25克, 水淀粉25克, 白糖50克, 料酒10克, 葱花10克, 酱油10克, 盐2克, 色拉油1500克。

营养与功效: 鸡蛋味甘, 性平, 具有滋阴润燥、养心安神、养血安胎、延年益寿之功效。鸡蛋黄中含有卵磷脂、维生素和矿物质元素等, 有助于增进神经系统的功能, 经常食用, 可增强记忆, 防止老年人记忆力衰退。



糖醋烧小排

做法:

1. 将猪排洗净后切成长条, 盛装碗内, 加入料酒、盐、酱油、鸡蛋液拌匀待用。
2. 将炒锅中火烧热, 倒入食用油烧至五成熟时, 投入猪排炸至七成热捞起。待原锅油温升至七成熟, 再将排骨放入炸至金黄色, 捞起沥油。
3. 锅中倒入适量清水, 加入盐、白糖、醋、葱花和少量水淀粉调成糖醋味汁, 倒入已炸排骨, 烧至卤汁稠浓, 浇上少许明油即可出锅装盘。

西红柿鸡蛋汤

原料: 西红柿150克, 鸡蛋2个。

调料: 色拉油5克, 盐2克, 鸡精1克。

做法:

1. 西红柿洗净切薄片。鸡蛋打散, 放盐搅拌均匀。
2. 锅放火上, 加入油烧至七八成熟, 倒入一碗凉水, 水开后放入西红柿片, 再放入鸡蛋, 鸡蛋凝固后稍加搅拌。
3. 碗中放少许鸡精, 待汤烧好后出锅盛入碗中即可。



营养与功效: 西红柿味甘、酸, 性微寒。具有生津止渴、健胃消食、具有防癌抗癌、延年益寿等功效。据科学测定, 每100克西红柿中含蛋白质1.2克, 脂肪0.3克, 糖2.6克, 钙8毫克, 磷11毫克, 铁0.8毫克, 胡萝卜素0.31毫克, 维生素B10.06毫克, 维生素B20.04毫克, 维生素C23毫克, 果酸2克, 热量754焦耳, 另外, 还含有维生素PP、硫、钠、钾、镁等物质。有学者研究表明, 每人每天食用50~100克新鲜西红柿, 就可以满足人体对几种主要的维生素和矿物质的需要量。另外, 西红柿中还含有一种人体重要的, 具有抗癌、抗衰老作用的物质——谷胱甘肽。因此, 经常食用西红柿可以使人延年益寿。



素炒芥兰

原料：芥兰400克，枸杞10粒。

调料：姜丝10克，盐2克，味精1克，花生油10克。

做法：

1. 将芥兰洗干净，切成马蹄片，放入沸水中余一下，捞出沥水待用。
2. 花生油入锅加热至七成热，放入姜丝，迅速倒入芥兰煸炒，同时加入盐、味精等调料，炒熟后立即装盘即成。

营养与功效：芥兰性平，味甘、淡，入心、脾、肾经。有明目降压、止血解毒、健脾利水、防癌抗癌、延年益寿等功效。据科学测定，每100克鲜茎叶中含蛋白质2.9克，脂肪0.4克，粗纤维2.2克，糖类4.6克，胡萝卜素1.77毫克，维生素B10.06毫克，维生素B20.14毫克，维生素PP0.3毫克，维生素C41毫克，维生素E0.57毫克，钾328毫克，钙245毫克，铁4.7毫克，锌0.63毫克。芥兰中还含有胆碱、乙酰胆碱、芥菜碱、黄酮类等成分。芥兰还具有促进粪便排泄、防癌抗癌、明目、消炎、抗病毒、抗衰老等食疗作用。

啤酒鸭

原料：仔鸭1只，土豆100克。

调料：姜片10克，大蒜10克，八角1粒，桂皮5克，丁香1克，干红辣椒5克，啤酒500毫升，水淀粉10克，胡椒粉1克，盐2克，酱油10克，白糖5克，色拉油适量。

做法：

1. 将鸭收拾干净，洗净，再剥成大方块，大蒜拍碎，干红辣椒洗净。
2. 锅加入少量油加热，先将鸭块炒出油，然后加入姜片、八角、桂皮、丁香、大蒜、辣椒炒出香味，加入啤酒烧开，再加入盐、白糖、酱油调好味，改成小火焖至原料熟透入味，撒上胡椒粉，用水淀粉勾芡，出锅即成。

营养与功效：鸭肉味甘，性平。入脾、肺经。具有益气补虚、和胃止泻等功效。土豆味甘，性平。具有补脾益气、缓急止痛、通利大便、和胃、调中等功效。



原料:

鸡蛋3个, 黄瓜50克, 韭菜200克。

调料:

肉汤100毫升, 味精1克, 盐2克, 胡椒粉1克, 色拉油20克。

营养与功效: 鸡蛋味甘, 性平, 具有滋阴润燥、养心安神、养血安胎、延年益寿之功效。经常食用, 可增强记忆, 防止老年人记忆力衰退。韭菜性温, 无毒, 味甘辛, 入肝、胃、肾经。韭菜具有温中行气、散血解毒等功效。



韭菜炒鸡蛋

做法:

1. 将黄瓜切成2厘米长的细段。韭菜洗净, 切成同样长的段。
2. 将鸡蛋磕入碗里, 搅拌均匀。
3. 炒锅里放油, 烧热后将搅拌均匀的原料倒入锅中, 迅速煸炒均匀, 加入黄瓜、韭菜继续煸炒, 烹入肉汤, 用盐、味精、胡椒粉调味, 淋明油装盘即成。

冬瓜丸子汤

原料: 猪肉馅200克, 冬瓜150克, 蛋清1个。

调料: 香油5克, 料酒5克, 姜末5克, 姜片2片, 盐2克, 鸡精1克, 香菜5克。

做法:

1. 冬瓜洗净削去绿皮, 切成薄片。
2. 肉馅放入大碗中, 加入蛋清、姜末、料酒、盐搅拌均匀。
3. 锅加水烧开, 放入姜片, 改成小火, 把肉末挤成个头均匀的丸子下入锅中, 丸子全部挤好后中火将汤烧滚, 放入冬瓜片煮5分钟, 调入盐、鸡精, 最后放入香菜, 滴入香油即可。

营养与功效: 猪肉的营养非常全面, 除了蛋白质、脂肪等主要营养成分外, 还含有碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素和尼克酸等。猪肉味甘、咸, 性平。入脾、胃、肾经。具有滋阴润燥之功效。冬瓜性微寒, 味甘淡。入肺、肠、膀胱经。具有清热毒、利尿、止渴除烦等功效。





糖醋鲤 鱼

原料：鲤鱼1条，鸡蛋1个，白糖150克，醋50克。

调料：盐2克，料酒5克，葱花5克，干淀粉、水淀粉100克，香油5克，色拉油2000克。

做法：

1. 将鲤鱼收拾干净，洗净，用刀将鱼两面划成瓦楞花纹。
2. 将鸡蛋打散放入碗中，加盐少许，加干淀粉搅拌均匀，再涂抹在鱼身上。
3. 将油烧至六成热，放入鱼炸至金黄色，取出放入盘里。
4. 锅内留少许油，下葱花、料酒、白糖、醋，烧开后用水淀粉勾芡，将制成的糖醋汁，淋上少许香油，浇在鱼上面即可。

营养与功效：鱼肉味甘，性平。入胃、肾经。除含有丰富的蛋白质、脂肪外，还含有核酸、肌醇、维生素、硫胺素、类胡萝卜素、磷脂、甘油三脂和锌等微量元素，具有平肝祛风、暖胃和中、镇咳祛痰、降压、增强体质、延缓衰老的作用。

银耳 莲 子 羹

原料：干银耳50克，莲子30克，红枣6枚，淮山药块100克。

调料：冰糖两大匙。

做法：

1. 将银耳洗净，用温水泡2小时，去蒂，撕成小片。
2. 将莲子、红枣及淮山药洗净，与银耳同放入锅中。
3. 锅中加水，大火烧开，改小火熬煮至所有材料熟烂，加入冰糖调味即可。

营养与功效：莲子味甘、涩，性平。具有补脾止泻、益肾涩精、养心安神之功效。莲子富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等人体所需的多种营养素。是中老年人强身防病、抗衰延寿的滋补佳品，也是脾虚泄泻、心悸失眠、肾虚遗精、食欲不振等患者的食疗康复佳品。银耳味甘，性平。入肺、胃、肾经。具有滋阴补肾、养胃生津、润肺止渴、益心健脑、补气活血等功效。



原料:

油菜心400克, 葱丝、姜丝各少许。

调料:

白糖25克, 白醋, 酱油各10克、味精2克, 盐2克, 水淀粉20克, 豆瓣酱10克, 葱、姜、蒜各15克, 色拉油10克。

营养与功效: 油菜性温, 味甘, 无毒。入肺、胃、大肠经。具有清热除烦、行气祛淤、消肿散结、通利胃肠等功效。具有强身健体、润泽肌肤、延缓衰老、防癌抗癌、保持血管壁弹性等食疗作用。



素炒酱香菜心

做法:

1. 油菜心洗净, 切成3厘米长的段。葱、姜、蒜切成末, 豆瓣酱剁碎。
2. 用白糖、白醋、酱油、味精、盐、水淀粉兑汁待用。
3. 锅中放油烧热, 下入葱、姜、蒜末炝锅出香味后放入油菜煸炒, 烹入兑好的汁炒均匀入味即成。

西瓜银耳绿豆粥

原料: 西瓜皮200克, 绿豆10克, 干银耳10克。

调料: 冰糖2大匙。

做法:

1. 将西瓜皮洗净, 刮除瓢肉, 削除绿皮, 切小片。绿豆洗净, 泡水1小时。银耳洗净, 泡软, 去除硬蒂, 切小朵备用。

2. 锅中倒入水, 放入绿豆及银耳煮开, 转小火煮至软烂, 加入西瓜皮及冰糖继续煮2分钟左右即可。

营养与功效: 西瓜性寒, 味甘, 入心、胃、膀胱经。具有清热解暑、除烦止渴、通利小便之功效。主治小便不利、尿路感染、高血压等病症。西瓜具有清热解暑、美容、抗衰老、利尿降压、预防疾病等食疗作用。现代医学研究证实, 西瓜汁好像人体内的清道夫, 能排除人体内的代谢产物, 清洁肾脏及输尿道, 同时还能激活机体细胞, 达到美容及延缓衰老的功效。

