

北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

一看就会的



孕产妇营养餐

Yikan Jiuhui De
Yunchanfu Yingyangcan
300 li

300例

家庭
实用版

JIA TING SHI YONG BAN

最详尽的步骤展示，最周全的细节解读



安全营养放心美味

郭丹/主编

中国书店出版社



烹调小常识



书中烹调用油无特别说明一般是家庭常用的食用油。

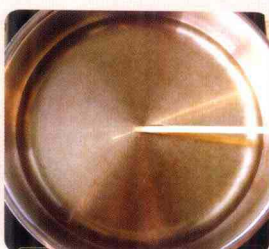
提示

不同的食用油含有不同的营养成分，为了使营养均衡，还是经常更替使用食用油，对全家人的身体更好。

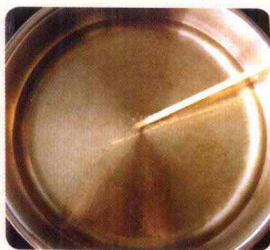
判断油温



一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。



三四成油温时：油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小的气泡，无青烟。适用于干煸、滑炒肉末等。



五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起，适用于炒、炆、炸等烹制方法。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用。



七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸、或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

计量单位换算

量取液体时：



1茶匙=5毫升



1汤匙=15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

调料大概量法



盐或者白糖
少许：拇指和食指夹的量；



胡椒粉少
许：2~3次抖胡椒罐的量。



一看就会的孕产妇营养餐300例

Contents 目录

Part 1 孕前调养食谱

- 2 凉拌菠菜/菠菜炒鸡蛋/菠菜炒猪肝
- 3 鲜味冬瓜/芦笋炒肉丝/蒜香芦笋炒虾仁
- 4 海带炖排骨/海带炖鸡/黄豆芽拌海带
- 5 香菇烧面筋/香菇白菜炒冬笋/香菇炒菜花
- 6 青椒炒猪肝/胡萝卜炒猪肝/猪肝粥
- 7 炒腰花/麻油炒腰子/猪肾粥
- 8 韭菜炒鸭血/鸭血羹/菠菜鸭血汤
- 9 蔬菜沙拉/烩鸡肝/排骨炖萝卜
- 10 五花肉烧土豆/红枣花生蜜
/益母草当归煲鸡蛋
- 11 红烧带鱼/里脊炒菱角肉/浇汁熬鱼
- 12 三色鸡丝/玫瑰参茶/雄鸡报晓
- 13 白木耳滚猪肝汤/百合炒时令蔬菜/枸杞红枣
煲鸡蛋
- 14 毛豆暖宫鸡丁/陈皮鸡翅汤/洋参莲藕炖排骨
- 15 肉苁蓉炖鱼汤/当归远志紫米香粥/墨鱼补肾
汤
- 16 拌蜇皮/猪肉芹菜水饺/紫菜蛋汤
- 17 孕妇饮食有禁忌



Part 2 孕期关键营养餐

孕早期食谱

- 18 土豆炖鸡/青椒土豆丝/凉拌土豆丝
- 19 鸡汤豆腐小白菜/豆腐虾仁汤/蘑菇炖豆腐
- 20 核桃油炒茭白鸡蛋/木耳鸡蛋瘦肉汤/苦瓜炒蛋
- 21 炒鳝丝/水晶马蹄鳝鱼饼/韭黄炒鳝鱼
- 22 蛋清熘蘑菇/黄豆芽蘑菇汤/田园蘑菇沙拉
- 23 香橙煨鸡胸/蜂蜜橙子茶/橙子酱
- 24 柠檬鱼片/柠檬鸭肝/蜂蜜柠檬茶
- 25 生姜羊肉粥/姜米拌脆藕/甜椒牛
肉丝
- 26 清蒸大虾/奶汁白菜/补脑鱼头汤



- 27 酸菜鱼/油豆腐烧油菜/西红柿炒虾仁
- 28 草莓绿豆粥/鸡脯扒小白菜/燕窝养血安胎汤
- 29 蚝油菜花/嫩姜拌莴笋/固胎八珍汤

孕中期食谱

- 30 美味鱼吐司/干炸小黄鱼/草鱼炖豆腐
- 31 清炒猪血/木耳猪血汤/葱香猪血粥
- 32 栗子烧土鸡/香附陈艾炖子鸡/葡式咖喱鸡
- 33 菠萝牛肉片/荷兰豆炒牛里脊/清炖牛肉汤
- 34 黄酒虾/鱼香虾球/茄汁虾仁
- 35 萝卜丝鲫鱼汤/白萝卜烩鸡/萝卜干炖带鱼
- 36 木耳炒青笋/莴苣叶猪肉粥/清炒笋丝
- 37 芦笋鸡柳/三鲜豆腐/红萝卜烧牛腩
- 38 山药枸杞炖羊脑/香椿蛋炒饭/山药蛋黄粥
- 39 猪肝烩饭/黄瓜银耳汤/家常罗宋汤
- 40 鱼香鸽蛋/碧绿扒鱼肚/葱烧牛蹄筋
- 41 松仁海带/雪菜肉丝汤面/酱肉四季豆
- 42 小菜鲑鱼排/香砂肚/清蒸枸杞虾
- 43 枸杞双仁炒芹丁/西米珍珠蛋/银耳竹笙汤

孕晚期食谱

- 44 小米蒸排骨/小米什锦粥/小米面发糕
- 45 冬瓜鲤鱼汤/脆皮冬瓜/排骨炖冬瓜
- 46 蒜蓉茼蒿/虾酱茼蒿炒豆腐/冬菇扒茼蒿
- 47 柿椒炒玉米/鸡汁玉米羹/奶香玉米汁
- 48 栗子扒白菜/板栗鸡肉面/红枣栗子粥
- 49 银耳百合炖香蕉/香蕉薯泥/香蕉乳酪糊
- 50 猕猴桃香蕉汁/水晶猕猴桃冻/猕猴桃西米粥
- 51 三鲜烩鱼唇/木耳炒茭白/什锦牛骨汤
- 52 糖醋银鱼豆芽/双耳牡蛎汤/木耳烧猪腰
- 53 芋头烧牛肉/茄泥肉丸/赤小豆粥
- 54 芹菜炒鱿鱼/双喜炖梨/当归鸭肉米粉
- 55 冬苕菜粥/酒酿蛋包汤圆/乌贼鱼粥
- 56 孕产妇保健的主要误区



Part 3 月子期食谱

- 57 冬笋鲫鱼汤/葱烧鲫鱼/鲫鱼炖豆腐
- 58 红枣黑豆鱼尾汤/红枣阿胶粥/荔枝红枣汤
- 59 花生炖凤爪/花生炖牛筋/花生米粥
- 60 黄花熘猪腰/猪腰薏米粥/杜仲炖猪腰
- 61 姜枣杞子炖乌鸡/姜丝麻油面/鲜姜蒸蛋
- 62 橘饼银耳羹/橘肉圆子/山楂橘子羹
- 63 清炖鱼/红枣蒸糯米/肉桂猪肝粥
- 64 红薯红枣煮米饭/莲子炖猪肚/鱼羊营养羹
- 65 海带炖肉/海参烩鲜蘑/鸡蛋豆腐羹
- 66 小米红糖粥/月母鸡/牛肉粥
- 67 茯苓当归乌鸡汤/黄花杞子蒸瘦肉/糖醋黄鱼
- 68 虎皮核桃仁/贵妃牛腩/白果蒸蛋
- 69 清蒸冬瓜熟鸡/鲫鱼汤/丝瓜鲫鱼汤
- 70 百合炒虾仁/黄酒鲜虾汤/鲜虾丝瓜汤
- 71 猪手茭白汤/猪手粥/花生提子饭
- 72 花生猪手汤/当归鱼汤/虾仁镶豆腐
- 73 金针黄豆排骨汤/芝麻黑豆泥鳅汤/豌豆炒鱼丁
- 74 五花肉丸子汤/猪蹄豆腐炖香菇/葱白猪蹄汤
- 75 肉末蒸蛋/蟹肉丸子/什锦甜粥
- 76 为孕妈妈的不适支招

Part 4 产后恢复功能食谱

- 77 葱爆羊肉/羊肉炖萝卜/当归羊肉汤
- 78 莲藕炖排骨/红糖糯米鲜藕粥/糖醋莲藕
- 79 芹菜炒香菇/西芹牛肉末/奶香芹菜汤
- 80 墨鱼炒韭菜/韭菜炒绿豆芽/韭菜炒藕丝
- 81 瘦身红豆饭/陈皮红豆汤/红豆桂圆莲子汤
- 82 薏米炖蛤蜊/山楂薏米水/山药薏米芡实粥
- 83 鲜菇炒豌豆/豌豆炒虾仁/豌豆排骨汤
- 84 豆腐山药猪血汤/猪血鱼片粥/黄豆栗子猪蹄汤
- 85 虾仁馄饨汤/凤尾菇煲乌鸡汤/甜醋猪蹄姜汤
- 86 当归生姜羊肉汤/木瓜煲带鱼/麻油鸡面
- 87 豆腐皮鹌蛋汤/花生煮鸡脚汤/脆鲜面
- 88 鲤鱼红豆汤/生炒糯米饭/木耳海参猪肚汤
- 89 产妇饮食禁忌

Part 5 孕产妇疾病食疗方

孕期疲劳食疗方

- 90 芽菜节瓜猪舌汤/干贝乌骨鸡/白雪映花菜

感冒食疗方

- 91 姜丝萝卜饮/金银花饮/牛蒡子粥

孕吐食疗方

- 92 生姜韭菜生菜汁/糖渍柠檬/生姜橘皮茶

先兆性流产食疗方

- 93 桂圆莲子山药粥/二蒂粉/菟丝子黑豆糯米粥

缺铁性贫血食疗方

- 94 四红粥/黑木耳蒸枣/香菇蒸红枣

便秘食疗方

- 95 芝麻粥/核桃粥/柏子仁粥

腿抽筋(缺钙引起)食疗方

- 96 韭菜炒虾皮/香菇烧豆腐/鱼头炖豆腐

妊娠糖尿病食疗方

- 97 山药粥/枸杞炖兔肉/菠菜根粥

失眠食疗方

- 98 酸枣仁汤/安神梨甑/百麦安神饮

高血压综合征食疗方

- 99 千金鲤鱼汤/天麻鸭子/首乌天麻瘦肉汤

早产食疗方

- 100 山药固胎粥/阿胶瘦肉汤/黄芪粥

产前抑郁症食疗方

- 101 莲子银耳汤/海蜇马蹄瑶柱汤/淡菜炒韭菜

乳汁不足食疗方

- 102 王不留行瘦肉汤/当归黄芪鲤鱼汤/猪蹄通草粥

恶露不净食疗方

- 103 坤草粥/参芪胶艾粥/山楂红糖饮

肥胖食疗方

- 104 冬瓜薏仁汤/鲤鱼姜丝汤/荷叶知母茶



一看就会的 

孕产妇营养餐

Yikan Jiuhui De
Yunchanfu Yingyangcan
300 li

300

例

郭丹 / 主编

 中国医药出版社

Part 1

孕前调养食谱

300

一看就会的孕产妇营养餐300例



凉拌菠菜

【原料】新鲜菠菜750克。

【调料】花椒、葱丝、姜丝各少许，盐、鸡精各适量。

【做法】**1** 将菠菜择去老叶，用水清洗去泥沙，捞出控水。**2** 锅内注入清水，烧沸，放入菠菜氽烫，开始变软时即可捞出，放冷水内过凉，挤净水分，放碗内加盐、鸡精、葱姜丝拌匀。**3** 另起锅，放入少许香油，用小火烧至五六成热时，加入花椒煸炒出香味，捞出花椒不用，将花椒油淋浇在碗内菠菜上，用盘盖住捂一会儿揭开，装入盘内即可。



菠菜炒鸡蛋

【原料】菠菜300克，鸡蛋3个。

【调料】葱末、姜末各适量，盐、料酒、鸡精、香油各少许。

【做法】**1** 将菠菜洗净后切成3~4公分段，放入开水中烫一下，捞出后用凉水浸一下待用；将鸡蛋加盐在碗中打散。

2 炒锅置旺火上，将油烧热，倒入鸡蛋炒熟，盛出待用。

3 炒锅再烧热，放油，下葱姜末爆香，烹入料酒，下菠菜、盐，煸炒至菠菜断生，然后放入炒好的鸡蛋，翻炒均匀，加鸡精、香油炒匀出锅即可。

提示：

菠菜须先焯水除去异味，不可直接炒制；待菠菜炒入味时再加入鸡蛋。



菠菜炒猪肝

【原料】菠菜300克，猪肝200克。

【调料】葱2根，姜适量，酱油2汤匙，醪糟1汤匙，淀粉1汤匙，盐适量，糖1茶匙。

【做法】**1** 姜去皮，葱洗净，均切末；猪肝泡水30分钟后捞出切片，再加酱油、醪糟、淀粉腌5分钟；菠菜洗净，切段。**2** 炒锅置旺火上，将油烧热，放入葱、姜末、猪肝以大火炒至变色，盛起备用。**3** 另起油锅烧热，加菠菜略炒一下，然后加入猪肝同炒，放入盐、糖炒匀即可。

提示：色彩分明，鲜软爽口。

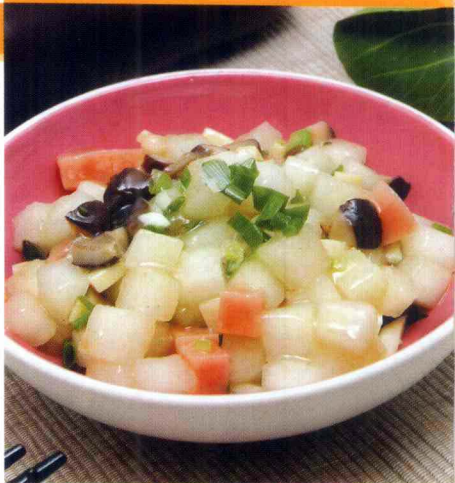
鲜味冬瓜

【原料】冬瓜300克，火腿、干贝、香菇、冬笋各50克。

【调料】葱花、姜末、高汤、盐、味精、白胡椒粉、料酒、水淀粉、香油各适量。

【做法】**1** 冬瓜去皮洗净，切小丁；香菇、冬笋洗净，和火腿一起切成同样的丁；干贝洗净，撕丝。**2** 切好的冬瓜丁、香菇丁、冬笋丁、火腿丁氽烫一下，捞出沥干。**3** 油锅烧热，下葱花、姜末爆香，加高汤、盐、味精、白胡椒粉、料酒煮开，加各种氽烫好的小丁和干贝丝烧开，最后用水淀粉勾芡，淋香油即可。

提示：干贝应泡发，变软才容易烹调；冬瓜等原料要切得均匀，整个菜的操作过程要快，否则冬瓜易凉，勾薄芡即可。



芦笋炒肉丝

【原料】青芦笋300克，瘦肉200克。

【调料】蒜末1汤匙，盐1茶匙，料酒、酱油各1茶匙，水淀粉1汤匙，糖1/2茶匙。

【做法】**1** 青芦笋洗净，削净根部粗硬部分；加水半锅烧开，加盐后放入整根芦笋氽烫，稍软时捞出，冲凉，再切小段。**2** 瘦肉切丝，拌入1/2茶匙料酒、酱油和水淀粉腌15分钟。**3** 炒锅置火上，放油烧热，先将肉丝过油后捞出备用。**4** 锅内留2汤匙油，先炒香蒜末，再放入芦笋炒片刻，加入肉丝同炒，最后调入1/2茶匙料酒、酱油、水淀粉和1/2茶匙糖，加少许清水炒匀即可。

提示：主要掌握好炒肉丝的火候，肉丝才嫩。



蒜香芦笋炒虾仁

【原料】青芦笋100克，虾仁300克。

【调料】蒜末1汤匙，蛋清1个，盐1茶匙，淀粉2茶匙，料酒1汤匙，白糖半茶匙，白胡椒粉少许。

【做法】**1** 虾仁挑去泥肠，洗净、拭干，拌入蛋清、盐、淀粉略腌；芦笋削除根部粗皮、洗净，用开水氽烫后捞出冲凉，切小段。**2** 炒锅置火上，放油烧热，放入虾仁过油捞出。**3** 锅内留余油，放入香蒜、芦笋炒香，再放入虾仁、料酒、盐、白糖、白胡椒粉和水淀粉，炒匀即可。

提示：划油时要用热锅温油；上浆时要把虾仁的水分挤干。





海带炖排骨

【原料】海带250克，玉米2根，排骨500克。

【调料】葱1根，姜1片，八角2粒，酱油3茶匙，盐1茶匙。

【做法】**1** 排骨洗净切小段；海带洗净，切段备用；葱洗净切段备用。

2 锅内注入清水，烧沸，放入排骨、玉米和海带，加入姜片、葱段、八角，大火煮沸后改用小火焖煮。

3 等排骨煮至半熟时，加入盐、酱油，小火焖至汤汁只有小半碗，排骨、海带都熟软，即可。

提示：此汤菜肉烂脱骨，海带滑烂。整菜味美，汤鲜。



海带炖鸡

【原料】鲜海带400克，母鸡1只。

【调料】葱段、姜片各少许，料酒1茶匙，盐1茶匙，鸡精适量。

【做法】**1** 将鸡除去内脏后洗净，切成小块；将海带洗净，切成菱形块。

2 锅内加入适量清水，倒入鸡块，先用大火烧开，再用小火炖30分钟左右。

3 加入葱段、海带、姜片、盐、料酒，烧至鸡肉熟烂。

4 加入鸡精调味，即可出锅。

提示：鸡肉含有丰富的维生素，能润泽肌肤；海带含有丰富的碘，有软骨散结、乌发之功。



黄豆芽拌海带

【原料】鲜海带300克，黄豆芽100克，干辣椒丝5克。

【调料】醋1汤匙，香油1茶匙，酱油1茶匙，白糖1茶匙，盐1茶匙，鸡精适量，葱花、姜丝、蒜末各少许。

【做法】**1** 将海带洗净，切成细丝，放到干净的盆里；黄豆芽洗净，放到开水锅中焯熟，捞出来沥干水，放到海带上。 **2** 将蒜泥、姜丝、干辣椒丝放入一个干净的小碗里备用；葱花撒在黄豆芽上。 **3** 锅内加入香油烧热，浇在装有蒜泥、姜丝、干辣椒丝的小碗内爆香，加入盐、酱油、鸡精、白糖、香醋调成调味汁，浇在黄豆芽和海带上，拌匀即可。

香菇烧面筋

〔原料〕油面筋150克，新鲜香菇、竹笋、油菜各50克。

〔调料〕酱油2汤匙，白糖2茶匙，料酒少许，淀粉1茶匙，鸡精、盐、熟花生油各适量。

〔做法〕**1** 把油面筋切成方块；香菇洗净，切小片。**2** 锅内注入清水，烧沸，放入竹笋氽烫片刻，捞出沥干，切片备用。**3** 另起锅，放油烧至六成热，先把香菇、笋片、油菜下锅煸炒片刻，然后加入一大杯水，倒入面筋继续煮。**4** 等汤汁烧到稠浓时，倒入各种调料及用水调好的水淀粉勾芡，淋上熟花生油，即可。

提示：面筋软滑，香菇芳香，清香汁味鲜，健脑益智，健胃补气。



香菇白菜炒冬笋

〔原料〕白菜200克，干香菇5朵，冬笋半根。

〔调料〕肉汤、盐、鸡精各适量。

〔做法〕**1** 将白菜洗好，切段；香菇用温水泡开，摘去蒂切成小块；冬笋去掉外皮，洗净，切片。

2 油锅烧热后先炒白菜，再加肉汤或水，放入香菇及冬笋，盖上锅盖烧开，放盐及鸡精，改用小火焖软即成。

提示：也可用鲜香菇来做此菜，但鲜香菇味道不如干香菇浓郁。



香菇炒菜花

〔原料〕香菇(干)5朵，菜花250克。

〔调料〕鸡汤200克，鸡油2茶匙，淀粉1茶匙，葱、姜各少许，盐、鸡精各适量。

〔做法〕**1** 将香菇用温水泡发，去掉菌柄，洗净；将菜花洗净，切成小块，放到开水锅里焯一下，捞出来沥干水。**2** 葱切丝，姜切片备用；淀粉用水调匀备用。**3** 锅内加入花生油烧热，下入葱、姜煸炒出香味，加入鸡汤、盐、鸡精烧开。**4** 捞出葱、姜，放入香菇、菜花，用小火稍煨入味，再用水淀粉勾芡，待汤汁稍稠，淋上鸡油，即可出锅。

提示：菜花焯到断生即可，切忌焯得过于熟烂。





青椒炒猪肝

【原料】 猪肝300克，青椒3个。

【调料】 葱1根，蒜末少许，淀粉、酱油、鸡精、盐各适量。

【做法】 ① 猪肝洗净切片，用少许鸡精、酱油、淀粉腌10分钟；青椒洗净切片；葱洗净，切斜段。

② 锅内注入清水，烧沸，放入猪肝氽烫至变色，捞出沥干备用。

③ 另起锅，放油烧热，倒入青椒炒片刻，加入猪肝同炒，加盐、鸡精调味，最后加入葱段炒至变软即可。

提示： 如果新鲜猪不易切片，可将猪肝煮至七成成熟再切片，但切忌煮熟煮硬。



胡萝卜炒猪肝

【原料】 猪肝100克，胡萝卜100克，干黑木耳10克，青椒丝少许。

【调料】 大蒜2瓣，姜5克，料酒、盐、胡椒粉、淀粉各适量。

【做法】 ① 将黑木耳用水泡发，洗干净，撕成小朵备用；猪肝洗净，剔去筋膜，切片，用料酒、胡椒粉、盐、淀粉拌匀。② 将胡萝卜切成菱形片备用；姜切丝、蒜切片备用。③ 锅内加入植物油，烧至八成热，下入拌好的猪肝，急火炒至变色盛出。④ 下入姜、蒜稍炒，加入胡萝卜、黑木耳翻炒至熟，加入猪肝、青椒丝，翻炒几下，即可出锅。

提示： 补血养血，益肠润燥，清肠解毒。



猪肝粥

【原料】 猪肝100克，大米100克。

【调料】 葱花1茶匙、姜末1茶匙，料酒、盐、鸡精各少许。

【做法】 ① 将大米淘洗干净，放入锅中，加适量水煮粥；将猪肝洗净，除去筋膜，切成薄片，放到干净的碗内，加入葱花、姜末、料酒和少许盐拌匀，腌10分钟左右。

② 炒锅内加植物油，烧至六成热时下入猪肝，急火快炒至猪肝半熟，捞出来控油。

③ 待粥半熟时加入猪肝片，用小火煮20分钟左右，至猪肝酥熟，加少许鸡精和盐调味即可。

提示： 此粥含铁丰富，是孕妇补充铁质的良好来源，孕妇常食，可防治缺铁性贫血。

炒腰花

【原料】猪腰子300克，青椒、红椒各适量。

【调料】葱、姜末各5克，料酒、醋各2茶匙，白糖5茶匙，水淀粉适量，酱油1汤匙，鸡精、盐各适量，熟猪油少许。

【做法】**1** 将猪腰子洗净去膜，切成两半，分别将中间的腰臊片去，再剞十字花刀，裹上湿淀粉；青椒、红椒洗净，均切片。

2 锅内倒油烧至五成热，将猪腰子一块块下入油锅，避免粘连，待油九成热时，改用微火炸约2分钟左右，捞出控净油。

3 把酱油、料酒、醋、白糖、鸡精、盐、葱末、姜末加少许水淀粉兑成滋汁。**4** 另坐锅，放熟猪油烧热，放入兑好的滋汁，烧至汁稠时倒入腰花、青椒片、红椒片，翻炒两下，淋少许熟猪油即可。



麻油炒腰子

【原料】猪腰子250克，青椒50克，黑芝麻油2茶匙。

【调料】姜3片，酱油1茶匙，料酒、盐各适量。

【做法】**1** 将猪腰子洗净，剖成两半，切去中间的白膜和臊腺，在腰面剞十字花刀，再切成斜片，放入沸水中氽烫后捞出来，放到冷水中反复浸泡，除去血水。**2** 青椒切丝、姜切丝备用。**3** 炒锅烧热，加入黑芝麻油，烧至六成热时下入姜丝，用小火炒至姜丝微焦；下入腰花，用大火翻炒至八成熟，加入青椒丝、料酒、盐、酱油，翻炒几下即可。

提示：

腰花一定要反复用水浸泡，才能彻底除去味道，且烹调的时间不宜过久，否则腰花容易变小、变硬，影响口感。



猪肾粥

【原料】猪腰子100克，大米100克。

【调料】姜末10克，葱花5克，盐少许。

【做法】**1** 将猪腰子洗净，剖成两半，切去中间的白膜和臊腺，放到锅里，加入姜末、葱花，加适量水煮成汤。

2 将大米淘洗干净，加到汤里，先用大火烧开，再用小火煮30分钟左右。

3 加少许盐调味，即可食用。

提示：

猪腰子中胆固醇含量较高，固血脂偏高者、高胆固醇者忌食。





韭菜炒鸭血

【原料】鸭血块300克，韭菜200克，干辣椒5克。

【调料】料酒1茶匙，盐1茶匙，香油1茶匙，鸡精、香油各少许。

【做法】① 将鸭血切成长方片，投入开水锅中焯熟，捞出来沥干水。韭菜择洗干净，切成段；干辣椒切丝备用。

② 锅中加花生油烧热，下入辣椒丝、韭菜略炒，烹入料酒，加入鸭血、盐、鸡精炒匀。

③ 淋入香油，即可出锅。

提示：鸭血味咸，性寒，具有补血解毒之功效。



鸭血羹

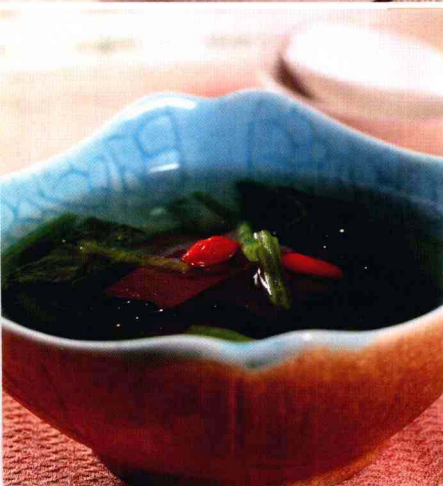
【原料】鸭血块300克，香菜2棵。

【调料】葱1根，醋1汤匙，盐、香油1各茶匙，高汤400克，水淀粉1汤匙，胡椒粉少许。

【做法】① 将鸭血切成小丁，投入沸水中氽烫一下，捞出来沥干水；葱、香菜洗净，切碎备用。

② 锅中加高汤煮沸，下入鸭血丁，加入盐，大火煮开，先用水淀粉勾芡，后加醋和胡椒粉调味，撒入葱花和香菜，淋入香油，即可出锅。

提示：加醋和胡椒粉后，一定要立刻关火盛出，以保持其酸与辣的风味，如果继续加热，则会使两者风味同时挥发。



菠菜鸭血汤

【原料】菠菜80克，鸭血50克，枸杞20克。

【调料】葱花、姜末各5克，盐、鸡精各少许。

【做法】① 将菠菜洗净，放入沸水中略焯，捞出来控干水分；将鸭血洗净，切薄片备用。

② 锅内加少许植物油，烧至八成热，下入葱花、姜末炒香，下入鸭血翻炒几下，加入适量水，下入枸杞烧开；加入菠菜、盐，稍煮一会儿，加鸡精调味即可。

提示：鸭血未烹调前，要浸在水中以保持形状，否则会因脱水而变得干缩；即使氽烫过，未烹调前，也要浸在水中。

蔬菜沙拉

【原料】 圆白菜100克，西红柿1个，黄瓜半根，青椒1个，洋葱1/3个。

【调料】 柠檬汁1汤匙，蜂蜜、盐、香油各适量。

【做法】 ① 把所有准备好的原料分别洗净，圆白菜、西红柿、黄瓜均切片，青椒、洋葱切圈。② 把切好的原料混拌匀，放在盘子中，备用。③ 将盐、柠檬汁、蜂蜜混合均匀，淋在蔬菜上，在淋上少许熟油即可。

提示：

圆白菜、西红柿、青椒中都含有非常丰富的多种维生素，如维生素C等，可以提高人体的免疫力，让妈妈和爸爸在孕前少生病，洋葱可以促进消化，黄瓜有利水消肿的功效。这几种原料搭配食用，还具有很好的排毒养颜功效呢。



烩鸡肝

【原料】 鸡肝300克，小黄瓜1根，胡萝卜100克。

【调料】 姜50克，水淀粉1汤匙，盐、鸡精各适量，醋、香油各1汤匙。

【做法】 ① 所有原料洗净，鸡肝剥除筋及膜，切小块；小黄瓜、胡萝卜均切菱形片；姜切片备用。② 锅内注入清水，烧沸，放入鸡肝泡熟，捞出沥干备用。③ 另起锅，放油烧热，倒入鸡肝、黄瓜片、胡萝卜片拌炒；加入姜片，再把水淀粉倒入锅内勾芡。④ 最后加入盐、鸡精、醋炒匀，淋上香油，即可。

提示：

能够为孕前的妈妈补充叶酸，孕期食用还可以防止胎宝宝体重过轻、妈妈出现早产及宝宝出现兔唇等先天性畸形。



排骨炖萝卜

【原料】 排骨250克，白萝卜150克，枸杞少许。

【调料】 葱花、姜丝各10克，料酒适量，盐、鸡精各少许。

【做法】 ① 将排骨洗净，剁成小块，放入沸水中焯一下，捞出来控干水；白萝卜洗净，去皮，切成滚刀块。② 锅内加油，烧至八成热，放入葱花和姜丝炒香，加入适量清水，放入排骨，加入料酒、盐，先用大火烧开，再改用小火炖熟。③ 下入萝卜块，用小火炖至熟烂，加鸡精调味即可。

提示：

排骨可换成腔骨或大骨，同样美味滋补。





五花肉烧土豆

【原料】带皮五花肉400克，土豆150克。

【调料】葱、姜各10克，盐、白糖各1茶匙，料酒、酱油1各汤匙。

【做法】**1** 将五花肉洗净，切成小块；土豆去皮，洗净，切成滚刀块；葱切段、姜切片备用。**2** 炒锅内加油，烧至六成热，放入土豆块，炸至表面呈金黄色，捞出控油。**3** 锅内留底油，烧至八成热，下肉块炒至变色，加酱油、白糖，翻炒至肉块裹满酱汁。**4** 加入料酒、葱段、姜片，再加水没过肉面，先用大火烧开，转小火炖至八成熟。**5** 拣去葱段和姜片，加土豆块和少许盐，用小火烧至熟烂，加少许盐调味即可。



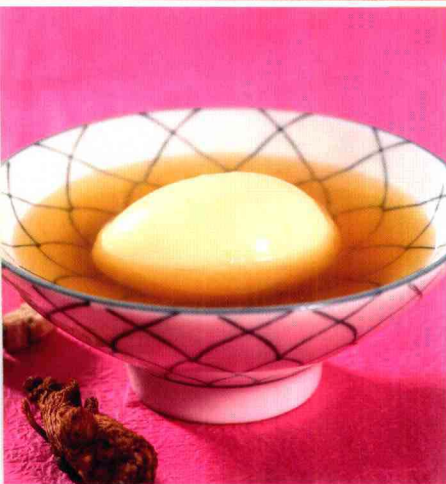
红枣花生蜜

【原料】红枣5枚，花生米15颗。

【调料】蜂蜜200克。

【做法】**1** 将红枣和花生洗净，用温水浸泡30分钟左右。**2** 放到锅里，加适量清水，用小火煮至汤汁浓稠。**3** 凉凉后加入蜂蜜调匀，饮用时取1汤匙，用温水调开即可。

提示：可以防治贫血，让准妈妈气血充盈。



益母草当归煲鸡蛋

【原料】新鲜鸡蛋4个，鲜益母草60克，当归15克。

【做法】**1** 将益母草除去杂质洗净，与当归一起放到锅里，加三碗清水，煎至一碗，过滤去渣，提取出汁液备用。**2** 将鸡蛋洗净，煮熟去壳，用干净牙签扎几个小孔。**3** 将鸡蛋投入药汁中，用小火煮30分钟左右即可。

提示：吃蛋饮汤，分4次吃完。可以调经养血，促进卵子排出，提高受孕机会。

红烧带鱼

【原料】 净带鱼400克。

【调料】 八角1粒，葱白3段，姜3片，大蒜3瓣，料酒1汤匙，酱油1汤匙，醋、盐、白糖各少许。

【做法】 1 将净带鱼洗净，控干水后切段。2 锅内加入植物油，烧至七成热，将带鱼放进去煎黄，捞出控油。3 锅中留底油烧热，放入八角、葱白、姜片、蒜瓣炸香，淋入少许醋，放入带鱼段，加入酱油、糖、料酒、盐和适量清水，先用大火烧开，再用小火炖至汤汁浓稠即可。

提示：

可以为准妈妈补充丰富的优质蛋白质和不饱和脂肪酸，有滋补强壮、和中开胃、养肝补血的功效。



里脊炒菱角肉

【原料】 猪里脊肉100克，鲜菱角500克。

【调料】 葱花少许，淀粉30克，盐、鸡精、料酒适量。

【做法】 1 菱角用刀剥去外壳，削去紫色膜皮，洗净后切片；里脊肉切片，用料酒、盐、淀粉上浆稍腌。2 锅置火上，放油烧至六成热，投入里脊肉片炒匀，盛出备用。3 锅留底油，放进菱角肉炒一会儿，再下入里脊肉片、料酒、葱花、盐、鸡精炒匀，水淀粉勾芡即可。

提示：

这道菜中的菱角，可益气健脾，培补人体后天之本，增强人体对营养物质的消化吸收能力，故孕前食之，有益于优生。



浇汁熬鱼

【原料】 净鲜鱼1条，肥瘦肉100克，笋片50克。

【调料】 葱花、蒜片、姜末各少许，酱油、鸡精、盐、醋、料酒、香油、高汤各适量。

【做法】 1 将净鲜鱼洗净，两面各切上几个斜刀口。2 锅置火上，放油，烧至微温，放入鱼，炸至两面微黄后，捞出待用。3 锅内留底油，放入葱花、姜末、蒜片炆锅，加入肉片炒熟，加酱油、料酒、鸡精、醋和盐调味，再加入5勺高汤，再把鱼放入锅内大火烧开，转小火熬15分钟，至汤汁剩一半时，把鱼捞出，翻个后放入鱼盘，将锅中的调料浇在鱼身上，淋上香油即可。

提示：

鱼肉中含有优质的蛋白质，蛋白质被人体吸收后会变成氨基酸，其中“精氨酸”被认为是制造精子的原料，对生殖功能、内分泌、激素都相当重要。





三色鸡丝

【原料】 鸡脯肉250克，黄瓜50克，胡萝卜50克，金针菇50克，蛋清1个。

【调料】 姜丝5克，盐、料酒、鸡精、高汤、水淀粉各适量。

【做法】 ① 将鸡脯肉洗净，切丝，用蛋清、水淀粉、盐、料酒腌渍15分钟。② 将金针菇洗净，放入沸水中氽烫后过一遍冷水，捞出控干；将黄瓜和胡萝卜洗净、去皮，切成丝备用。③ 锅内加入植物油，烧至六成热，下入姜丝、鸡丝炒散，再加入黄瓜丝、胡萝卜丝、金针菇和适量高汤，翻炒均匀。④ 加入盐和鸡精调味，即可出锅。

提示： 可以补充优质蛋白质、叶酸、维生素C及大量的钾和铁，为孕期打好营养基础。



玫瑰参茶

【原料】 玫瑰5克，西洋参5克，薄荷5克。

【调料】 冰糖适量。

【做法】 药材用过滤袋装好，放入茶杯内，用开水冲泡5分钟即可饮用。

提示： 西洋参可滋养肺胃、益气生津、养阴清热。薄荷可疏肝郁气。根据现代药理研究，其所含挥发油为薄荷油，可兴奋中枢神经，使皮肤毛细血管扩张，进而使心情舒畅。根据现代药理研究，玫瑰含有香叶草醇、香茅醛等成分，具有解郁醒脾、和血散淤的作用，对于月经期产生的不适、小腹胀痛也有极佳的疗效。



雄鸡报晓

【原料】 鸡胸肉、大虾各500克，胡萝卜250克，鸡蛋1个，香菇150克，油菜500克。

【调料】 盐、黄酒各少许，清香油500克，沙拉油、面粉各适量。

【做法】 ① 将鸡肉取2/3稍蒸，加黄酒搅拌并控干水分，取出撕成丝，剩余的鸡肉切成肉末待用。② 取大虾4只煎炸成红色，另取2只去皮，沾上面粉煎炸。③ 鸡肉丝与胡萝卜丝、沙拉油搅拌做鸡身，鸡肉末炒熟做鸡脖、鸡头，4只红色大虾做鸡尾，另2只大虾做鸡腿，用鸡蛋一只煎制成“太阳”。④ 油菜叶切丝，加油炸成深绿色，制成草地。

提示： 其特点是中西结合，造型美观。孕前食之，能温补肾气，有利于胎儿的孕育。原因是鸡肉补血，而精血同源，故能益精，大虾则温补肾气。