

坐月子食谱

李 平 编著



中国妇女出版社



ISBN 7—80016—558—2 / G · 339

定价：3.20元

坐月子食

李平 编著



中国妇女出版社

责任编辑：李建敏

坐月子食谱

李平 编著

中国妇女出版社出版 甘肃省新华书店发行

宁夏中卫县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 2印张 40千字

1991年6月第一版 1991年6月第一次印刷

印数 1——10,000册

ISBN 7—80016—558—2 / G · 339 定价：3.20元

前 言

当今世界，妇女走出家庭，步入社会，成为不可小视的生产力量。因此，妇女的身心健康越来越为各界人士所关注。由于妇女的生理特点，要生儿育女，而生产后的妇女因失血过多，导致血虚而营卫失调，腠理不固，汗出过多，抗病力减弱，一旦感受外邪，便会产生痉病、郁冒、大便艰难之大症。因血虚而筋脉失养，感受风邪则容易化燥伤筋，产生痉挛抽搐形成痉病；产后失血多汗，以致气血两亏，复感寒邪，郁闭于内，血虚不能上荣，邪气逆而上冲，遂晕厥昏迷；产后失血汗多，津液耗亏，大肠失于濡弱，而致大便艰难。此三大症虽病情不同，却皆因血虚津伤而致。此外，产妇还易发生腹痛、中风、下利及烦乱呃逆等症，均需认真护理和调养方能痊愈。所以，妇女产后的调护实为妇女后半生身体健康之关键。

本书专为产后妇女的饮食调养提供帮助，希望能为您——伟大的母亲的健康献上一份心意。

本书从产妇饮食滋补的角度，选择了多种食谱，同时还兼顾到有吃素食习惯的产妇，配有素菜谱。

本书每道菜谱都配有精美的彩色图案，并详细介绍了操作、配料及滋补价值，实为溶实用与欣赏为一炉的好书。

编 者

目 录

- | | |
|------------|------------|
| 1. 烧酒虾 | 16. 八宝甜粥 |
| 2. 当归土虱 | 17. 当归猪脚 |
| 3. 三杯麻油鸡 | 18. 什锦鸡汤 |
| 4. 清炖虱目鱼 | 19. 当归猪心 |
| 5. 清炖花鲢鱼 | 20. 四物炖鳖 |
| 6. 麻油蛋包面线 | 21. 猪肝清汤 |
| 7. 麻油鸡 | 22. 黑枣炖猪脚 |
| 8. 当归补血汤加味 | 23. 四物炖河鳗 |
| 9. 麻油鸡面线 | 24. 鲷鱼四物汤 |
| 10. 烧酒鸡 | 25. 粉光参炖排骨 |
| 11. 蒜头鸡肉汤 | 26. 素鸡麻油汤 |
| 12. 鲈鱼汤 | 27. 麻油素菜汤 |
| 13. 什锦咸粥 | 28. 麻油炒素鸡 |
| 14. 黑枣红蜆 | 29. 四物炖素鸡 |
| 15. 莲子猪肚 | 30. 麻油炒素菜 |

烧酒虾



(烹调方法见第29页)

当归土虱



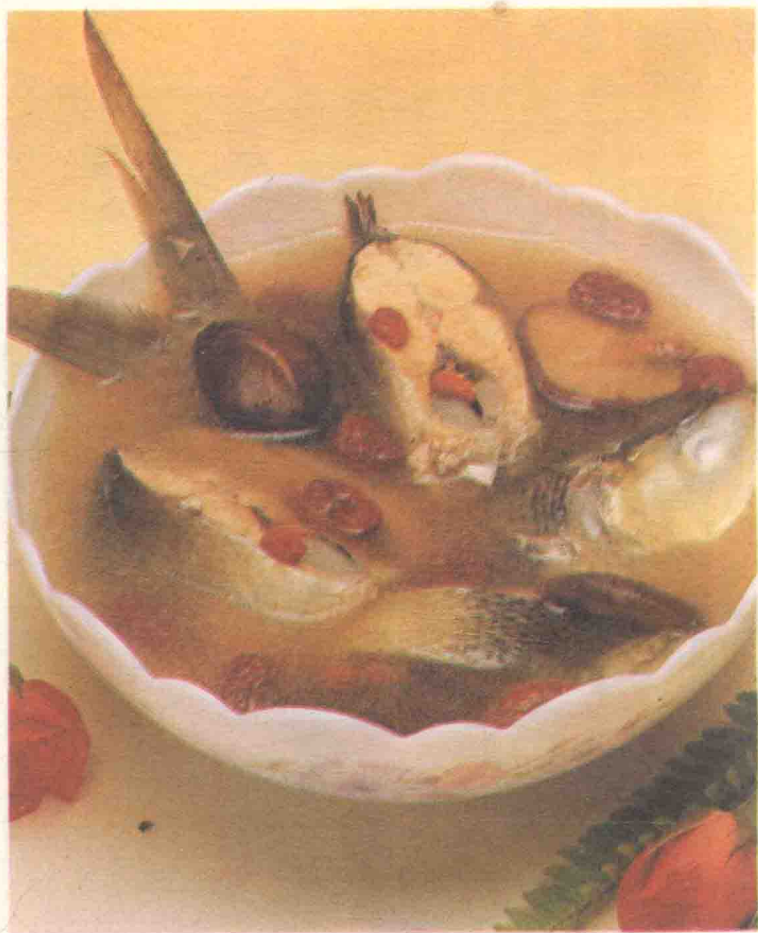
(烹调方法见第30页)

三杯麻油鸡



(烹调方法见第31页)

清炖虱目鱼 (又名遮目鱼)



(烹调方法见第32页)

清炖花鲈鱼



(烹调方法见第33页)

麻油蛋包面线



(烹调方法见第34页)

麻油鸡



(烹调方法见第35页)

当归补血汤加味



(烹调方法见第36页)

麻油鸡面线



(烹调方法见第37页)

烧 酒 鸡



(烹调方法见第38页)

蒜头鸡肉汤



(烹调方法见第39页)