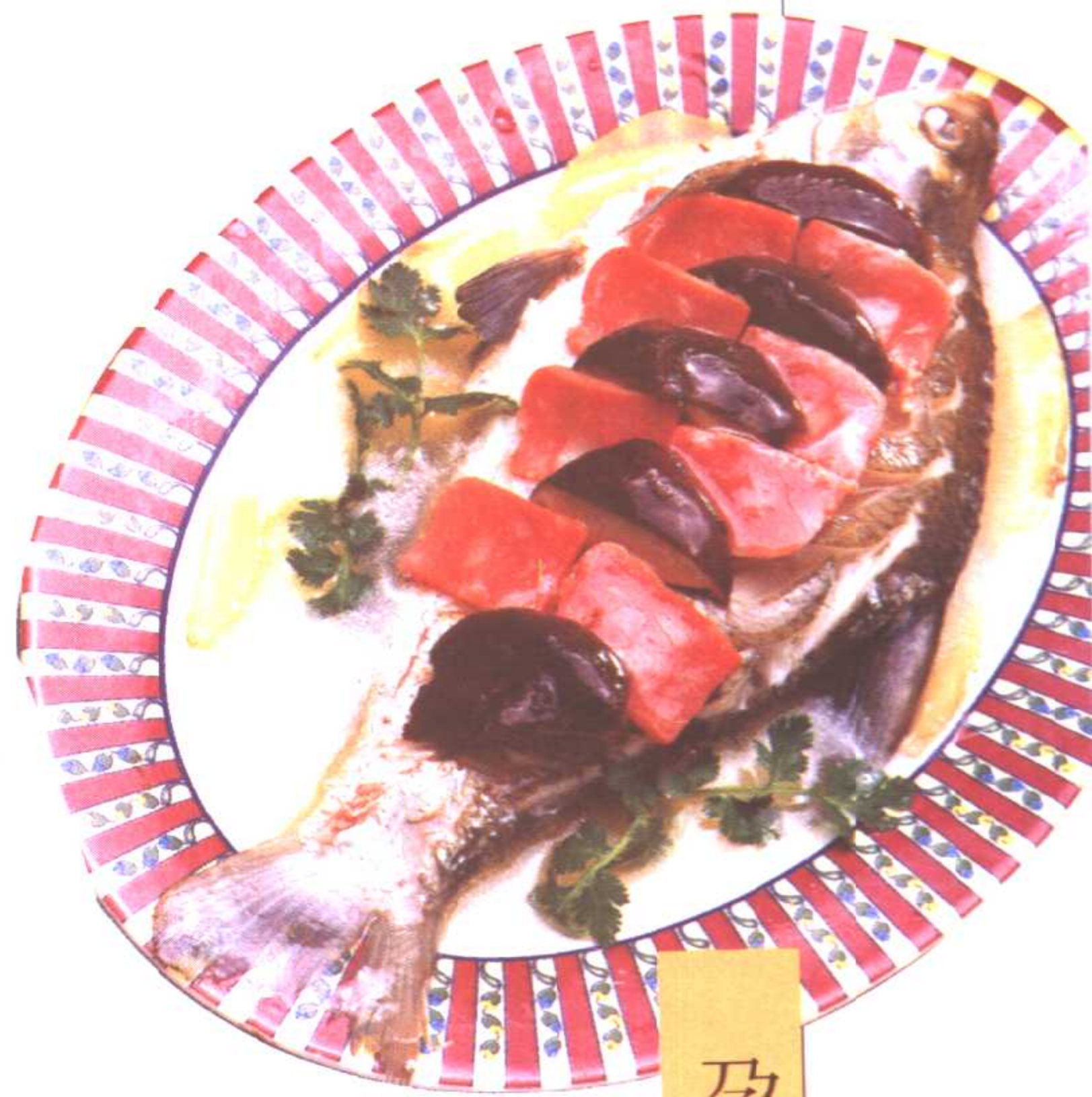


爱心家  
肴



A I X I N J I A Y A O

孕妇营养保健菜谱

青岛出版社



## 目 录

- |    |         |    |         |
|----|---------|----|---------|
| 4  | 淡菜海带冬瓜汤 | 33 | 鸡肉粥     |
| 6  | 三鲜鳝丝汤   | 33 | 莲子圆肉红枣粥 |
| 8  | 黄豆排骨汤   | 33 | 八宝粥     |
| 10 | 木耳肉丝蛋汤  | 33 | 虾鳝面     |
| 12 | 鸡肝豆苗汤   | 40 | 番茄猪肝菠菜面 |
| 14 | 番茄土豆牛肉汤 | 42 | 蛋皮烧麦    |
| 16 | 牛肉桂圆汤   | 42 | 红烧豆腐丸子  |
| 18 | 海带豆腐汤   | 42 | 金钩嫩豇豆   |
| 20 | 番茄薯仔骨汤  | 46 | 薏米炖鸡    |
| 22 | 鱼头木耳汤   | 52 | 银耳拌豆芽   |
| 24 | 花生蹄花汤   | 52 | 凉拌芹菜叶   |
| 26 | 什锦甜粥    | 52 | 猪肝拌菠菜   |
| 28 | 莲子糯米粥   | 52 | 红烧栗子山药  |
| 30 | 淮山芡实粥   | 52 | 茭白炒鸡蛋   |

## 点击查看孕妇用品排行榜



- |    |       |     |         |
|----|-------|-----|---------|
| 60 | 橘味海带丝 | 86  | 烧香菇鹌鹑蛋  |
| 63 | 萝卜炖羊肉 | 88  | 炆肚丝     |
| 64 | 蜜烧红薯  | 90  | 甜椒牛肉丝   |
| 66 | 肉丝海带  | 92  | 酱烧茄子    |
| 68 | 香椿拌豆腐 | 94  | 木耳炒鲜鱿   |
| 70 | 炒腰花   | 96  | 红烧海参    |
| 72 | 金针三丝  | 98  | 雪菜炒鲜鱿银丝 |
| 74 | 豆苗牛肉丸 | 100 | 韭菜炒虾仁   |
| 76 | 贵妃牛腩  | 102 | 清蒸大虾    |
| 78 | 什锦沙拉  | 104 | 银鱼煎蛋    |
| 80 | 姜拌脆藕  | 106 | 虾仁珊瑚    |
| 82 | 炒胡萝卜酱 | 108 | 油泼砂仁鲫鱼  |
| 84 | 蚝油菜花  | 110 | 清蒸武昌鱼   |



# 淡菜海带冬瓜汤



## 点击查看孕妇用品排行榜

### ● 用料

淡菜 25 克，  
水发海带 50 克，  
冬瓜 150 克，  
绍酒 10 克，  
精盐、味精、  
葱结、姜片、豆油各适量。



### ● 制法

将淡菜用冷水泡软，去尽泥沙，放在锅内，加少许水和绍酒、葱结、姜片，用中火煮至酥烂。



海带切成菱形块。



冬瓜去皮及籽，洗净，切成块。



### ● 功效

此菜汤汁乳白，口味清香，含有丰富的蛋白质、钙、铁、锌、碘等营养成分，适合孕妇食用。



炒锅上火，放入豆油烧至五成熟，加入冬瓜、海带煸炒2分钟，放入开水约1000毫升，用大火煮半小时，再放入淡菜及原汤，用大火煮15分钟，待瓜烂时，放入精盐、味精即可。



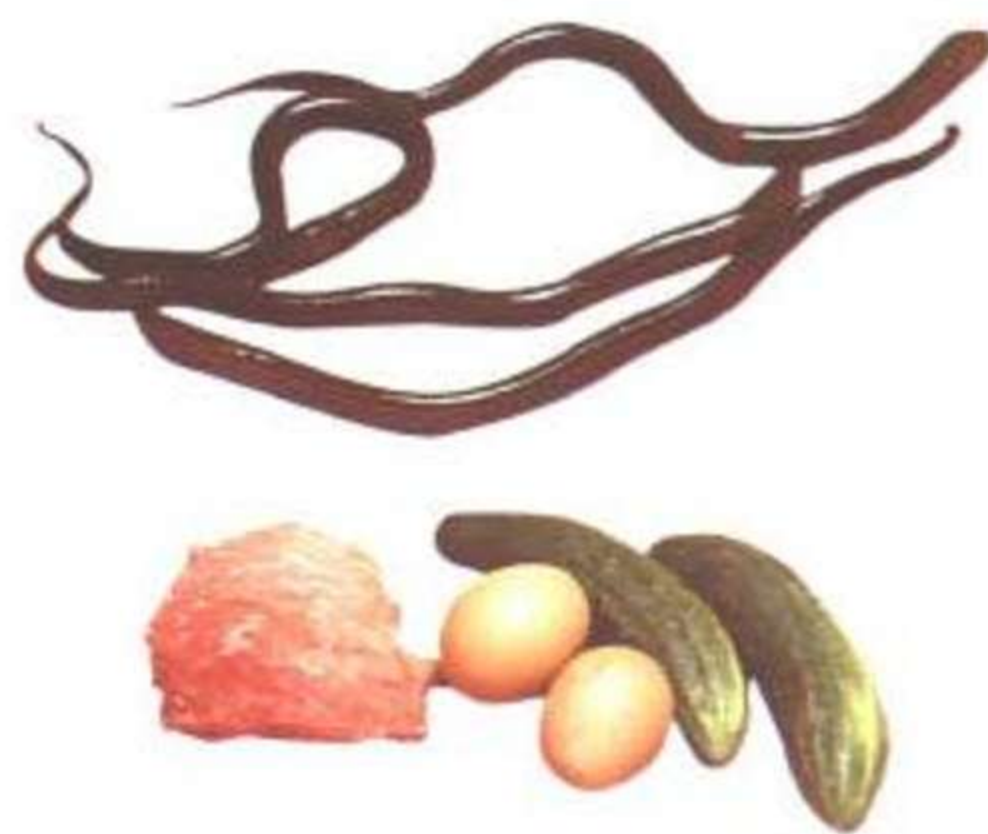
# 三鲜鳝丝汤



## 点击查看孕妇用品排行榜

### ● 用料

鳝鱼 50 克，  
黄瓜 50 克，  
猪瘦肉 20 克，  
鸡蛋 1 个，  
水芡粉、葱丝、姜丝、胡椒粉、精盐、料酒、  
味精、鲜汤、猪油、芝麻油各适量。



### ● 制法

鳝鱼用水冲洗后入沸水中烫熟，拆肉切成丝。



黄瓜削皮去瓢切成丝。



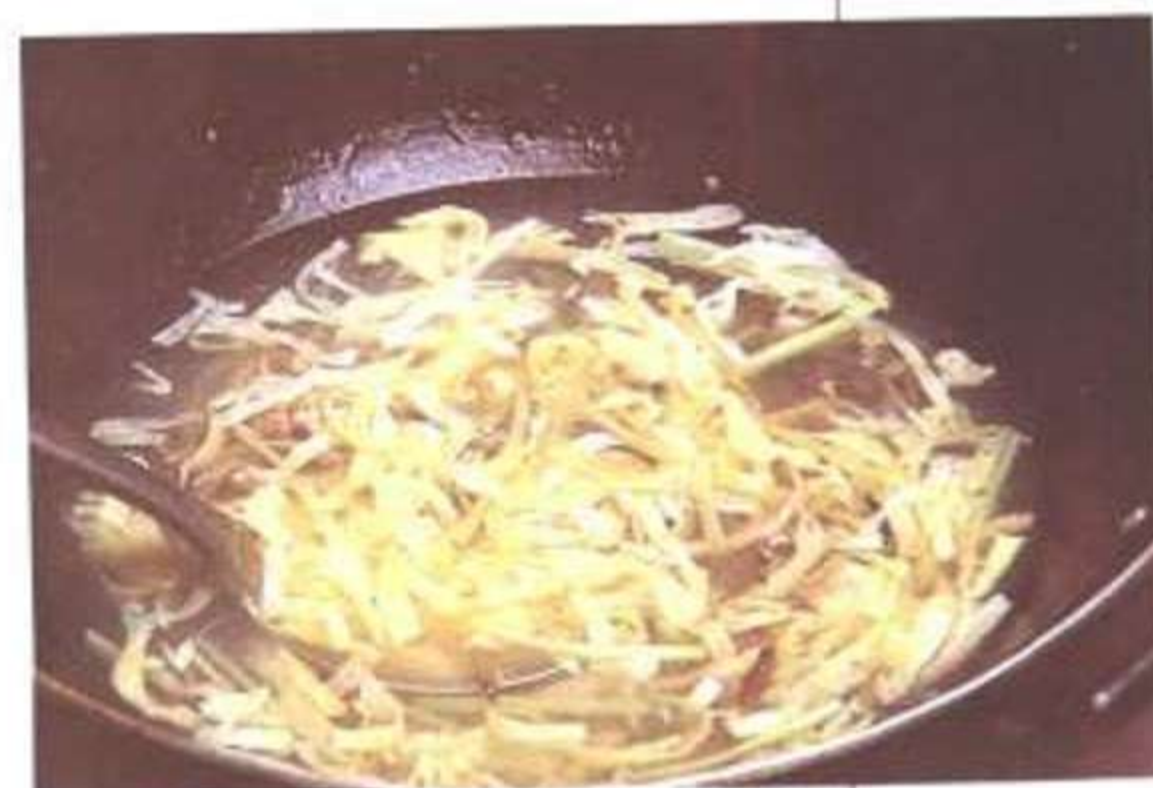
瘦猪肉洗净，切成细丝。



### ● 功效

此汤软嫩色美，汤鲜味浓，富含优质蛋白质、维生素B、维生素A等营养物质，是孕妇的理想汤品。

鸡蛋磕入碗内调匀，制成蛋皮后切细丝。炒锅置火上，下油烧热，投入葱姜丝爆出香味后，加入鲜汤烧开，速将肉丝下锅，烹料酒，投入鳝鱼丝、黄瓜丝、蛋皮丝、精盐、胡椒粉、味精等，待汤开后，淋入水芡粉勾芡起锅，盛入汤碗内，撒上葱丝，淋入芝麻油即可。



# 黄豆排骨汤



## 点击查看孕妇用品排行榜

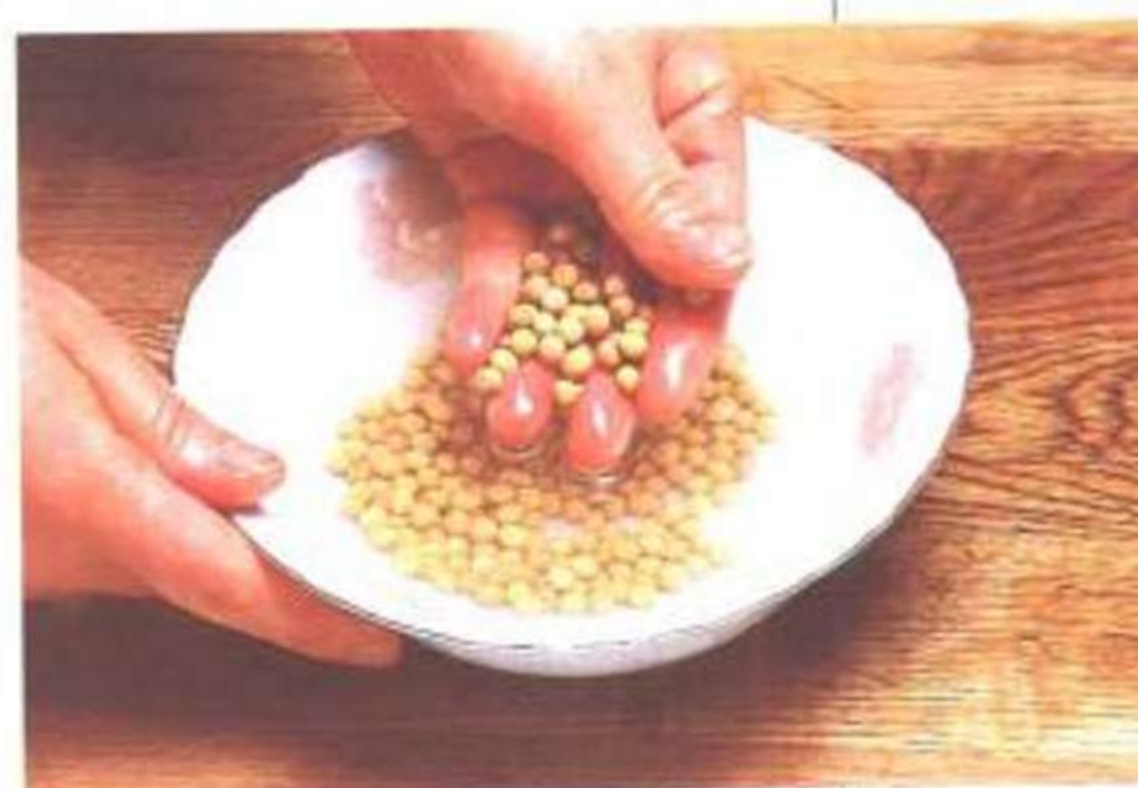
### ● 用料

黄豆 100 克，  
猪排骨 250 克，  
精盐适量。



### ● 制法

将黄豆拣去杂质，用温水浸软，洗净。



### ● 功效

补髓养阴，补血益智。孕妇食之有利于胎儿大脑发育。同时对孕妇用脑过度、神经衰弱、失眠、健忘等症有防治作用。

把猪排骨洗净，切成小块。



将煮锅洗净，置于火上，加清水适量，旺火煮沸，把黄豆、猪排骨放入锅内，加盖，转为文火煲3小时后，点入精盐调味即可。



# 木耳肉丝蛋汤



## 点击查看孕妇用品排行榜

### ● 用料

瘦猪肉 50 克，鸡蛋 1 个，  
菠菜 50 克，水发木耳 5 克，  
水发笋片 25 克，水发海米 10 克，  
酱油、精盐、味精、香油、高汤各适量。



### ● 制法

将猪肉切成细丝。



鸡蛋打入碗内搅匀。



### ● 功效

汤鲜色美，营养丰富，有利于孕妇营养补充和胎儿生长发育。

菠菜择洗干净切成段，木耳切成块，笋片切成细丝。



炒勺内放入高汤烧沸，放入肉丝、海米、木耳、笋丝、菠菜，加精盐、酱油调味，汤沸后把碗内的蛋液甩入汤内，放入味精、香油即可。



# 鸡肝豆苗汤



## 点击查看孕妇用品排行榜

### ● 用料

鸡肝 25 克，  
豌豆苗 50 克，  
鸡汤 250 克，  
精盐、料酒、味精、胡椒粉各适量。



### ● 制法

摘去附在鸡肝上的苦胆，  
略洗。



将鸡肝片薄片，加料酒和  
适量清水浸泡 2 分钟。



豌豆苗洗净。

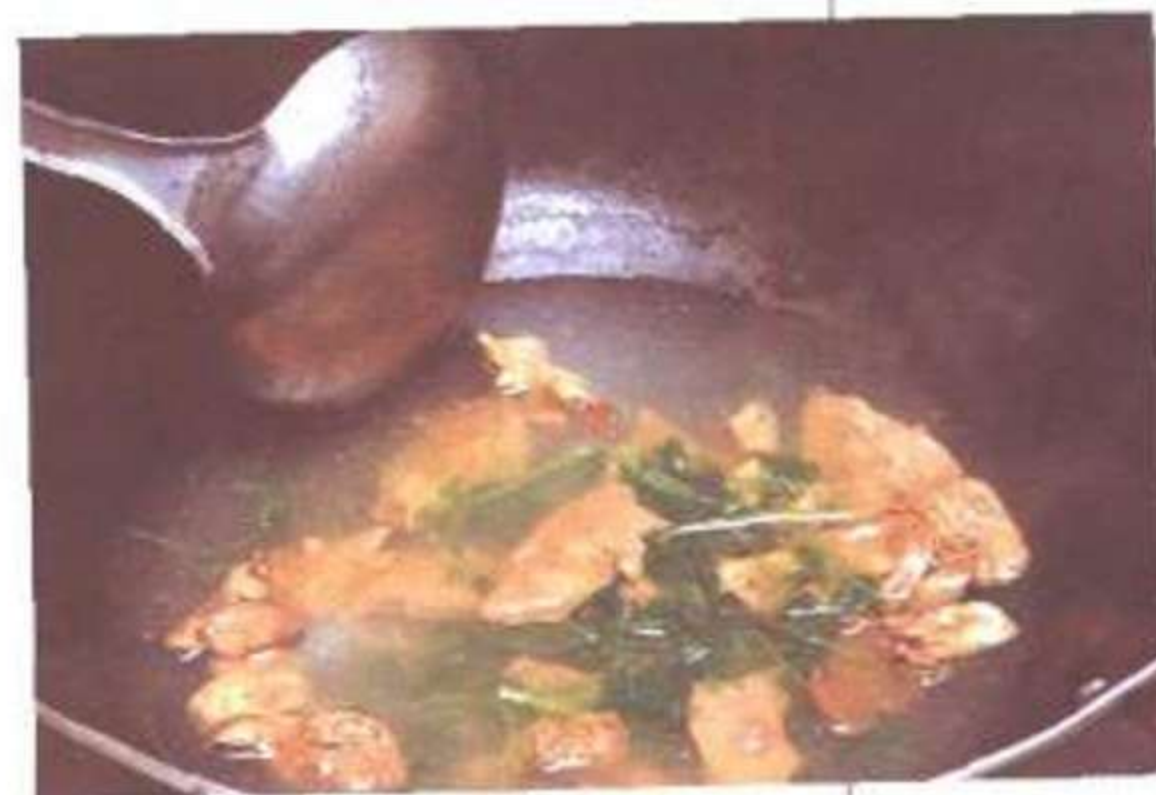


### ● 功效

豆苗碧绿清香，鸡肝细嫩鲜美，富含维生素 C、维生素 A、卵磷脂等，是良好的孕妇食品。



锅内放入鸡汤烧开，保持微沸状态。撒入鸡肝，以小火余至嫩熟捞出，放入汤碗内，上面放上豌豆苗。撇去锅内汤面上的浮沫，下精盐、味精、胡椒粉调好味，烧沸起锅，倒入汤碗内即可。



# 番茄土豆牛肉汤



### ● 用料

番茄50克，土豆150克，  
卷心菜50克，煮牛肉原汤750克，  
葱姜末、精盐、香油各适量。



### ● 制法

土豆去皮洗净，切小丁。



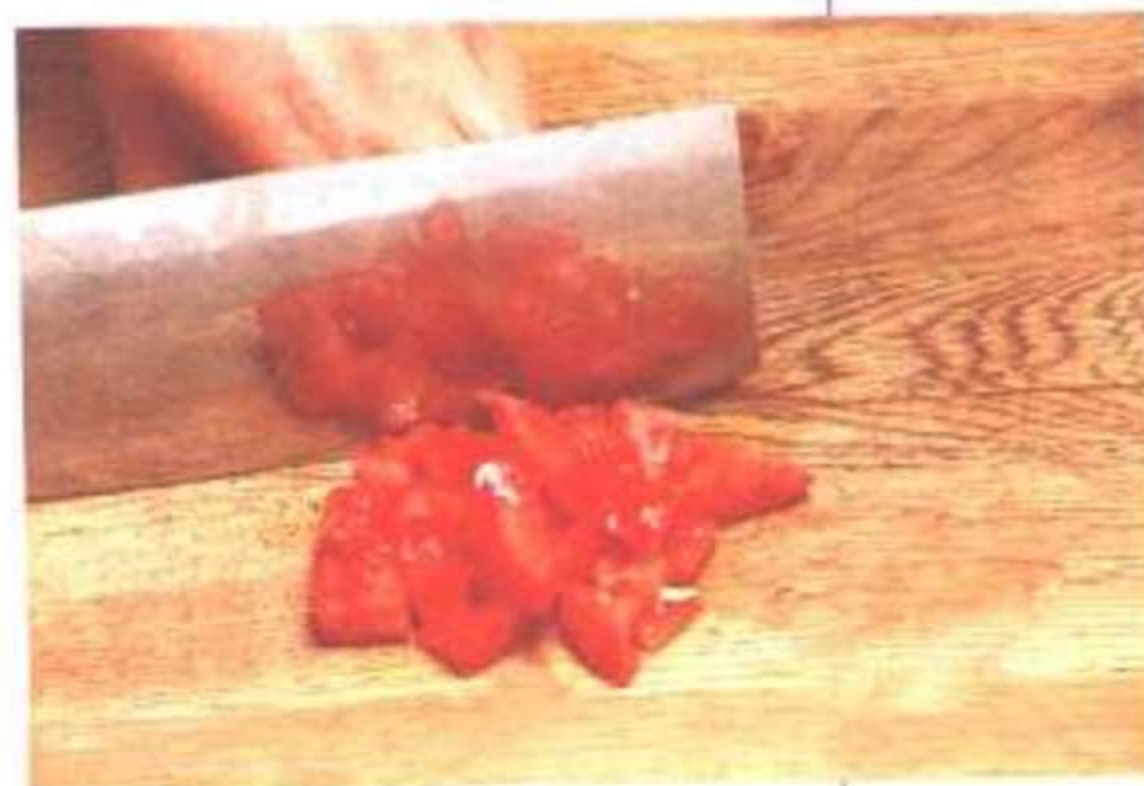
### ● 功效

此汤菜酥软，汤香美，微酸，  
富含维生素C，滋补养人。

卷心菜洗净，切小片。番茄洗净后用开水烫一下，  
剥去皮，切小块。



汤置火上，倒入牛肉汤，  
加葱姜末，投入土豆和卷  
心菜，烧开后撇去浮沫，  
倒入番茄块，再烧8分钟，  
放入精盐调味，至土豆酥  
烂，淋上香油即成。



# 牛肉桂圆汤



### ● 用料

桂圆 150 克，  
牛肉 200 克，  
精盐适量。



### ● 制法

将牛肉洗净切块。



桂圆去壳取肉，洗净。



### ● 功效

桂圆肉有补心养神的作用，  
牛肉富含蛋白质，适合孕妇  
食用。

将牛肉块和桂圆肉放在  
沙锅中，注入清水，煲 2  
小时，加精盐调味即成。



# 海带豆腐汤



### ● 用料

豆腐 60 克，  
海带 100 克，  
嫩姜丝少许，  
精盐适量。



### ● 制法

将豆腐洗净，切成小四方块。



海带洗净，切成条。



### ● 功效

此汤清香滑爽，常食不腻，富含蛋白质和钙、碘、锌等矿物质，适合孕妇食用。



锅中加入适量清水，下入海带，用大火煮开后，改用中火煮至海带变软，然后下豆腐块，以精盐调味，再煮沸约4分钟，加入姜丝，再度开锅即可。



# 番茄薯仔骨汤



### ● 用料

牛骨 500 克，黄豆 50 克，  
牛肉 200 克，番茄 250 克，  
土豆 300 克，红萝卜 200 克，  
姜 2 片，精盐少许。



### ● 制法

黄豆洗净，用清水浸半小时。牛肉切片，与牛骨一起入沸水中焯一下。



### ● 功效

富含钙质和蛋白质、维生素，有助于孕妇增加营养及胎儿的生长发育。

红萝卜、番茄及土豆去皮，切成块。



将姜片、牛骨、牛肉片及黄豆放于锅中煲约半小时，加入番茄、薯仔、红萝卜再煲 1 小时，至成浓汤，加入适量精盐即可。



# 鱼头木耳汤



### ● 用料

草鱼头1个，水发木耳50克，  
油菜50克，冬瓜100克，  
熟猪油100克，  
精盐、味精、白糖、胡椒粉、  
料酒、葱段、姜片、花生油各适量。



### ● 制法

将鱼头刮净鳞，去鳃片，  
洗净，在颈肉两面各划两  
刀，放入盆内，抹上精盐。



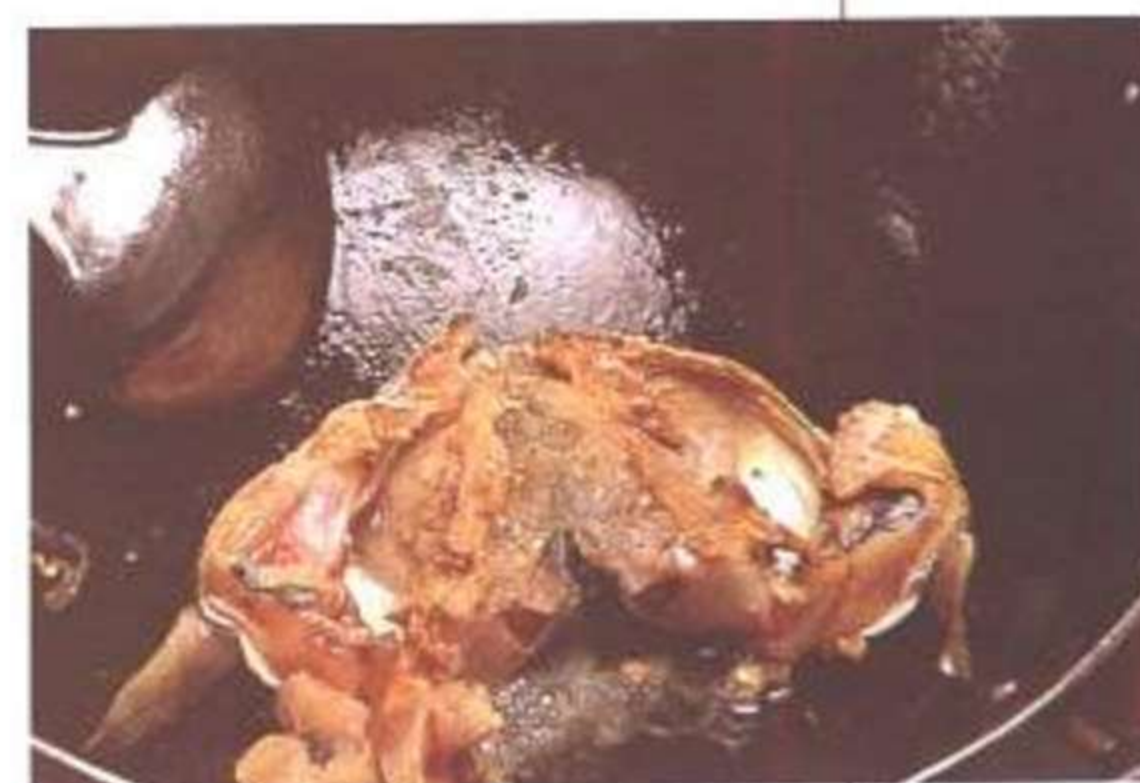
冬瓜切片，油菜片成薄  
片，木耳择洗干净。



### ● 功效

此菜肴鲜嫩肥香，清淡味  
美，含有丰富的优质蛋白  
质、脂肪、钙、磷、铁和锌，  
是孕妇滋补佳品。

炒锅上火，倒油少许滑  
锅，放入猪油100克，把  
鱼头沿锅边放入，煎至两  
面呈黄色时，烹入料酒，  
加盖略焖，加白糖、精盐、  
葱段、姜片、清水，用旺  
火烧沸，盖上锅盖，用小  
火炖20分钟，待鱼眼凸  
起，鱼皮起皱，汤汁呈乳  
白色而浓稠时，放入冬  
瓜、木耳、油菜，加入味  
精、胡椒粉，烧沸出锅装  
盘即可。



# 花生蹄花汤



● 用料

花生米 200 克，  
猪蹄 1000 克，油菜 100 克，  
老姜 30 克，  
葱、精盐、胡椒粉、味精各适量。



● 制法

将猪蹄去毛，浸泡后刮洗干净。



将净猪蹄对剖后拆成小块。



● 功效

此菜是高能食物，蛋白质和脂肪含量高，能补脾益气，补肾健体，滋胃养颜、助血脉，充乳汁。

花生米在温水中浸泡去皮。葱切花，姜拍松。油菜择洗干净。



锅置旺火上，加入清水适量，下猪蹄，煮沸后打去浮沫，放入花生米、老姜。猪蹄半熟时，将锅移至小火上，加精盐、油菜继续煨炖，待猪蹄炖烂后，起锅盛入汤碗，撒上胡椒粉、味精、葱花即可。



# 什锦甜粥



### ● 用料

小米 200 克，大米 100 克，  
绿豆 50 克，花生米 50 克，  
红枣 50 克，核桃仁 50 克，  
葡萄干 50 克，红糖适量。



### ● 制法

将小米、大米淘洗干净。



将绿豆淘洗干净，浸泡半  
小时。



将红枣、花生米、核桃仁、  
葡萄干洗净。



### ● 功效

香甜利口，营养丰富，碳水  
化合物和维生素族丰富，是  
孕妇十分理想的粥品。

将绿豆放入锅里，加少量  
水，煮至七成熟时，向锅  
内加入开水，将小米、大  
米、花生米、红枣、核桃  
仁、葡萄干放入，再加入  
红糖搅匀，开锅后改用小  
火煮熟烂即可。



# 莲子糯米粥



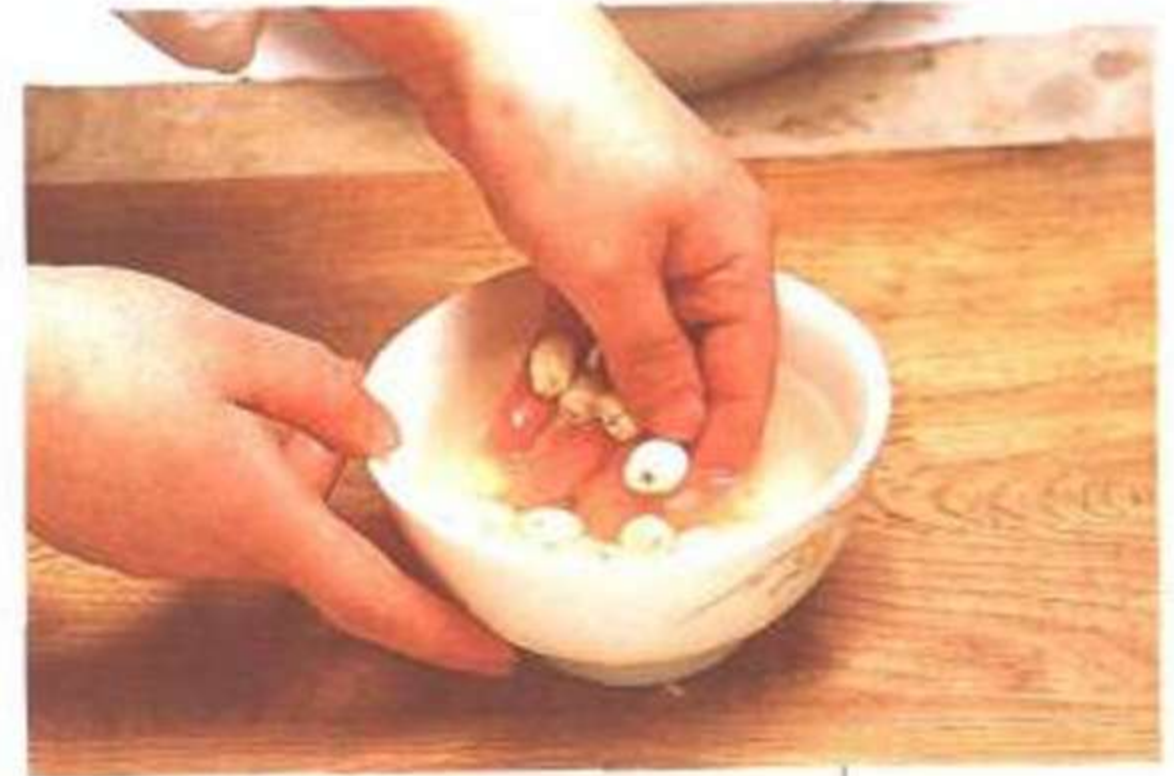
● 用料

莲子 50 克，  
糯米 100 克，  
白糖适量。



● 制法

将莲子用温水浸泡，去心后，清水洗净。



● 功效

补中益气，清心养神，健脾和胃，适用于治疗孕妇腰部酸痛，常食可以养胎，防止习惯性流产。

把糯米淘洗干净，用清水浸泡 1~2 小时。



将煮锅洗净，放入莲子、糯米、清水适量，置于火上，煮成粥，加入白糖调味，即可食用。



# 淮山芡实粥



### ● 用料

淮山药、芡实各50克，  
粳米100克，  
猪油、精盐各适量。



### ● 制法

将粳米洗净，用少许精盐腌拌，放入沸水中先熬。



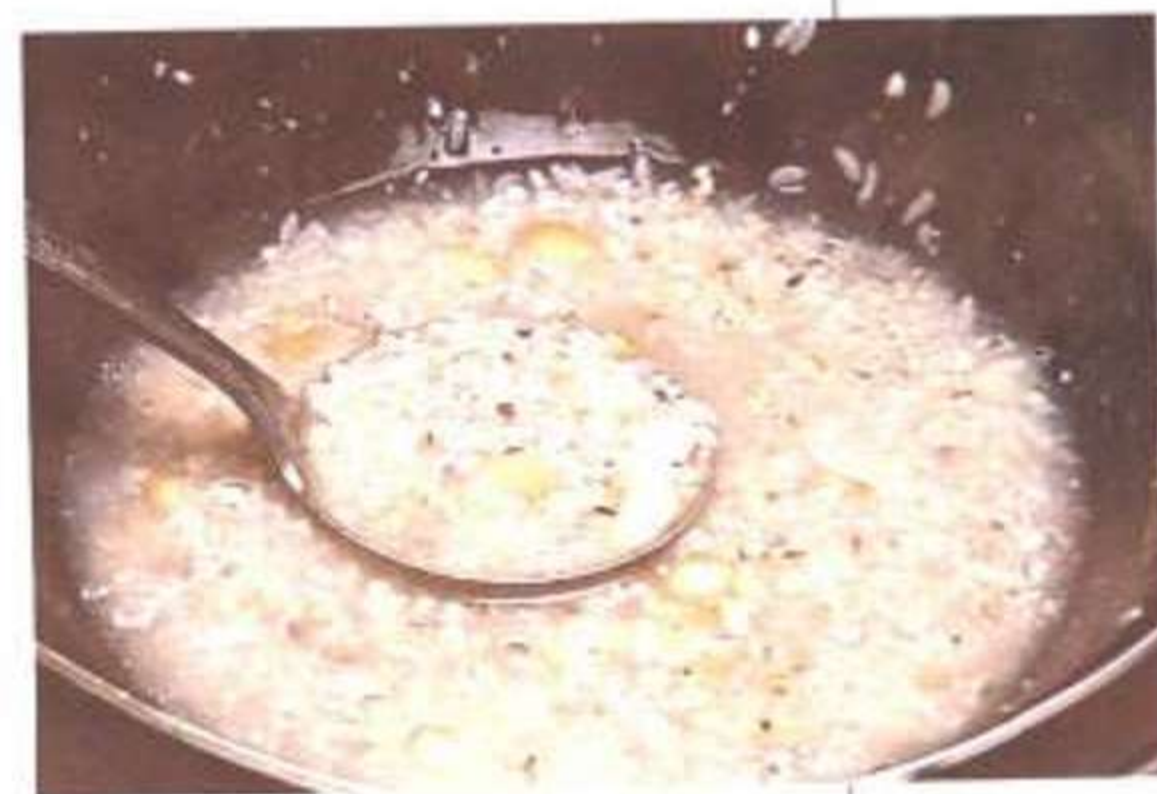
### ● 功效

补益脾胃，养心安神，对孕妇心悸、失眠多梦、面色萎黄、记忆力减退、注意力不集中等症有显著功效。

把淮山药、芡实用水稍浸过，去杂质洗净。



将粳米、淮山药、芡实放入锅内同煮，待粥成时，加猪油、精盐调味即可。



# 鸡肉粥



### ● 用料

生鸡1只，  
粳米50克，  
精盐、酱油、香油、  
生姜、大葱各适量。



### ● 制法

将粳米淘洗干净。



将鸡洗净，放入沸水中焯一下。锅内放水，用旺火烧开，将鸡下锅，加盖，用微火（保持水开为准）煮40分钟，捞出，放入凉开水中泡凉，再捞出控干水，在外皮抹上香油，以保持鸡肉光亮，不缩不老。



### ● 功效

鸡肉香醇，粥味可口，含有丰富的蛋白质、碳水化合物及钙、铁等多种营养素，是孕妇食用佳品。

将粳米倒入锅内，加原汁鸡汤，用大火煮沸，再改用小火煮至粥稠，便成鸡粥。食用时将鸡粥盛入碗内，将鸡肉切片装盘，用葱、姜、精盐、酱油、味精、香油调匀成佐料，蘸食。



[点击查看孕妇用品排行榜](#)

# 莲子圆肉红枣粥



### ● 用料

莲子 20 克，  
红枣 25 克，  
桂圆肉 10 克，  
大米 50 克，蔗糖适量。



### ● 制法

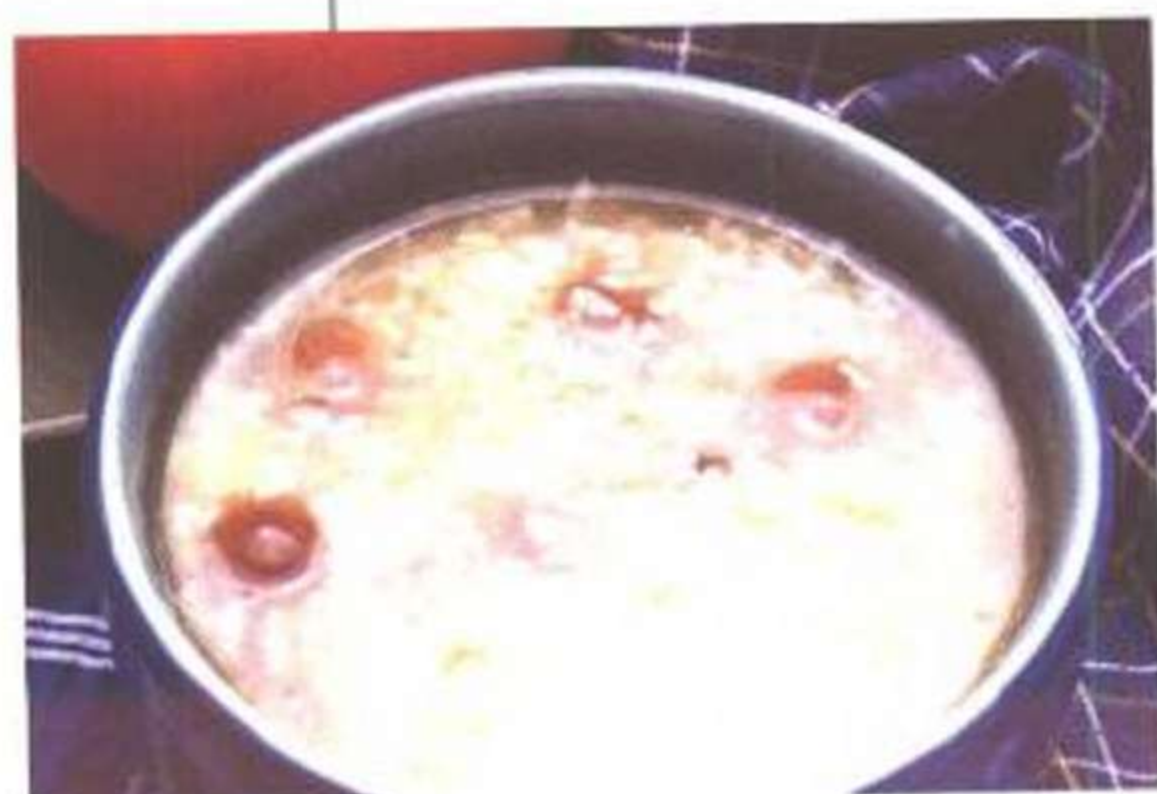
桂圆肉、红枣略浸，红枣去核洗净。



### ● 功效

莲子能养心益肾补脾，桂圆肉和红枣都有滋补安神的功效。用三者一起熬粥进食，不但有益肠胃，还对调理孕妇分泌物异常有效。

莲子浸泡 20 分钟，去心。



大米洗净，放于煲内，加入清水，煮沸后加入莲子、红枣、桂圆肉，以文火煲 1 小时。粥不要太稀，煮至差不多时，加入蔗糖，续煮 15 分钟至糖溶即可。



# 八宝粥



### ● 用料

糯米 150 克，桃脯 15 克，  
蜜枣 25 克，糖莲子 25 克，  
杏脯 25 克，冬瓜条 25 克，  
核桃仁 25 克，山楂糕 25 克，  
白糖、桂花酱各适量。



### ● 制法

将冬瓜条切丁。



将山楂糕切丁。



将糯米淘洗干净。



### ● 功效

此粥黏甜，味香，适口，易消化，含有碳水化合物、蛋白质、多种维生素和无机盐，适合孕妇食用。



将糯米及其他各料放入锅中，加水烧沸后改用小  
火熬成稠粥，加入桂花酱  
和白糖拌匀。

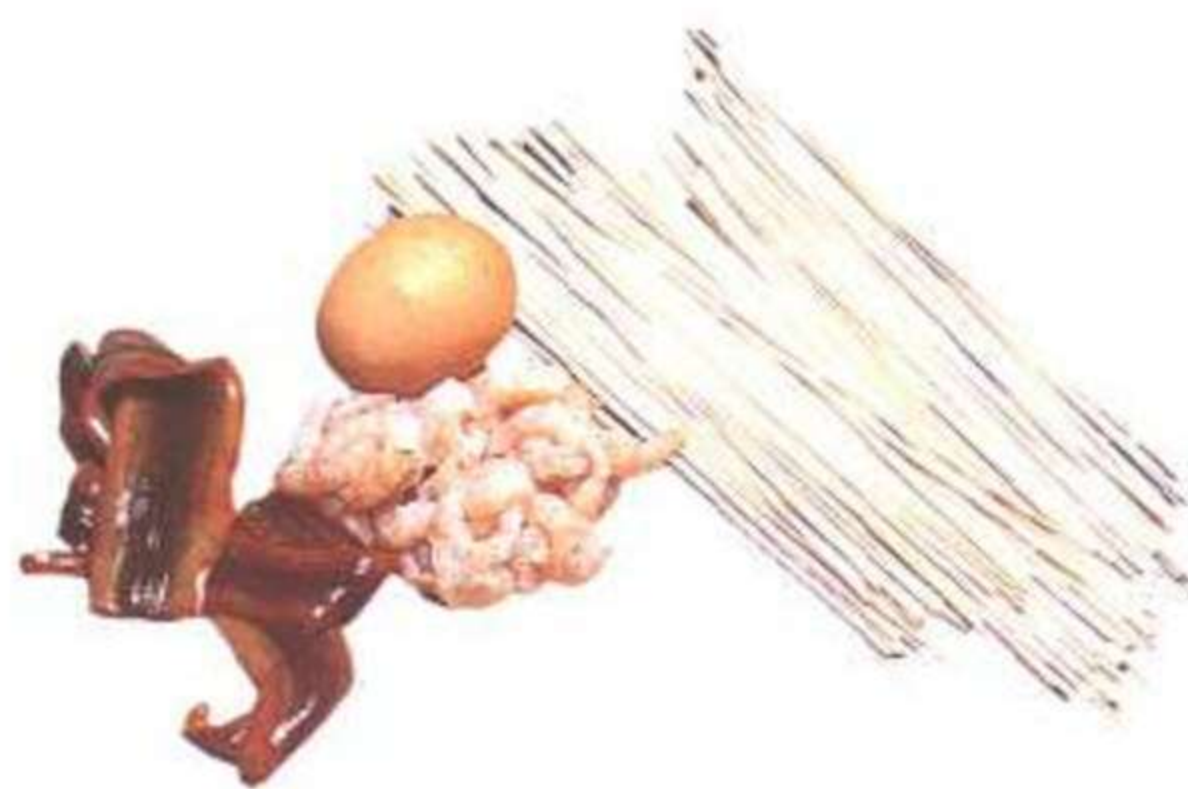


# 虾鳝面



● 用料

面条 200 克，虾仁 50 克，  
去骨鳝鱼片 25 克，清汤 750 克，  
蛋清 1 个，温苡粉 15 克，  
精盐、花生油、葱、姜、酱油、料酒、  
味精、香油各适量。



● 制法

将虾仁洗净，加精盐、蛋清、味精和温苡粉搅匀。



炒锅放油烧热，加入虾仁炒熟。



鳝片洗净，沥干，切段。  
锅内放油烧热，下入鳝段炒2分钟，至黄亮香脆时，取出，沥干油。



● 功效

此面条柔滑爽口，富含优质蛋白质、钙、铁、锌和维生素，容易消化，适合孕妇食用。

锅底留油，放入葱、姜煸香，下入爆好的鳝片和炒过的虾仁，再放入酱油、料酒、味精，加清汤，烧开后，放入面条煮熟，然后将配料和面条盛入碗中，淋上香油即可。



# 番茄猪肝菠菜面



### ● 用料

面条 250 克，  
番茄 100 克，菠菜 50 克，  
猪肝 75 克，花生油 10 克，  
花椒、精盐、香油、  
鸡汤、酱油、姜丝、葱丝各适量。



### ● 制法

菠菜洗净，切段，放在开水中煮沸 3 分钟后捞出，迅速放在凉开水中冲凉。



番茄洗净切片。猪肝切成片，用开水氽一下。



### ● 功效

此面条味道鲜美，易于消化，蛋白质和维生素 A 含量高，且营养均衡，适合孕妇食用。

锅置火上烧热，倒入花生油，待油热时迅速放入肝片炒散，加入葱丝、姜丝翻炒几下。



另起锅烧热，倒入花生油，放入花椒，炸香捞出，再放入菠菜、番茄翻炒。另起锅倒入开水，放一勺鸡汤，水开后放干面条煮熟，再放番茄、菠菜、猪肝，淋入香油即可。



# 蛋皮烧麦



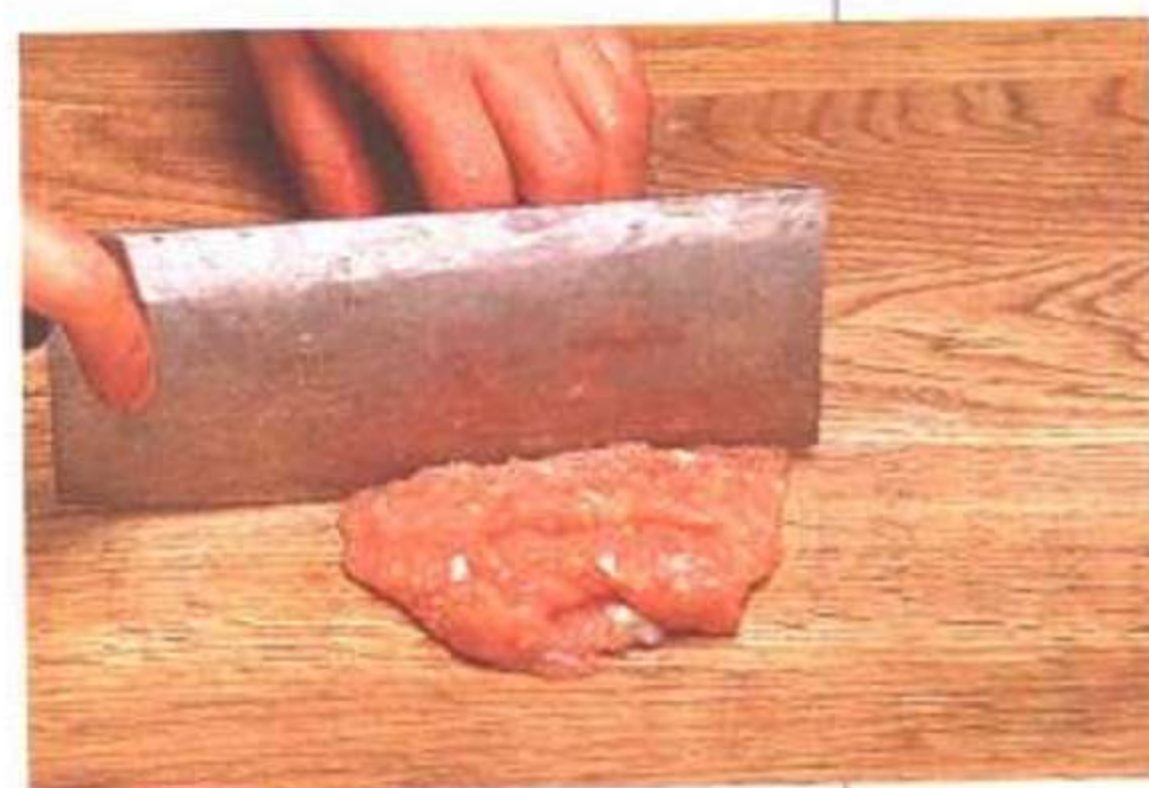
### ● 用料

面粉 100 克，鸡蛋 1 个，  
鸡肉 25 克，虾仁 25 克，  
火腿 20 克，猪油 8 克，  
冬笋、香菇、精盐、味精、料酒各适量，  
葱花、姜末各少许。



### ● 制法

鸡肉洗净，剁成蓉。



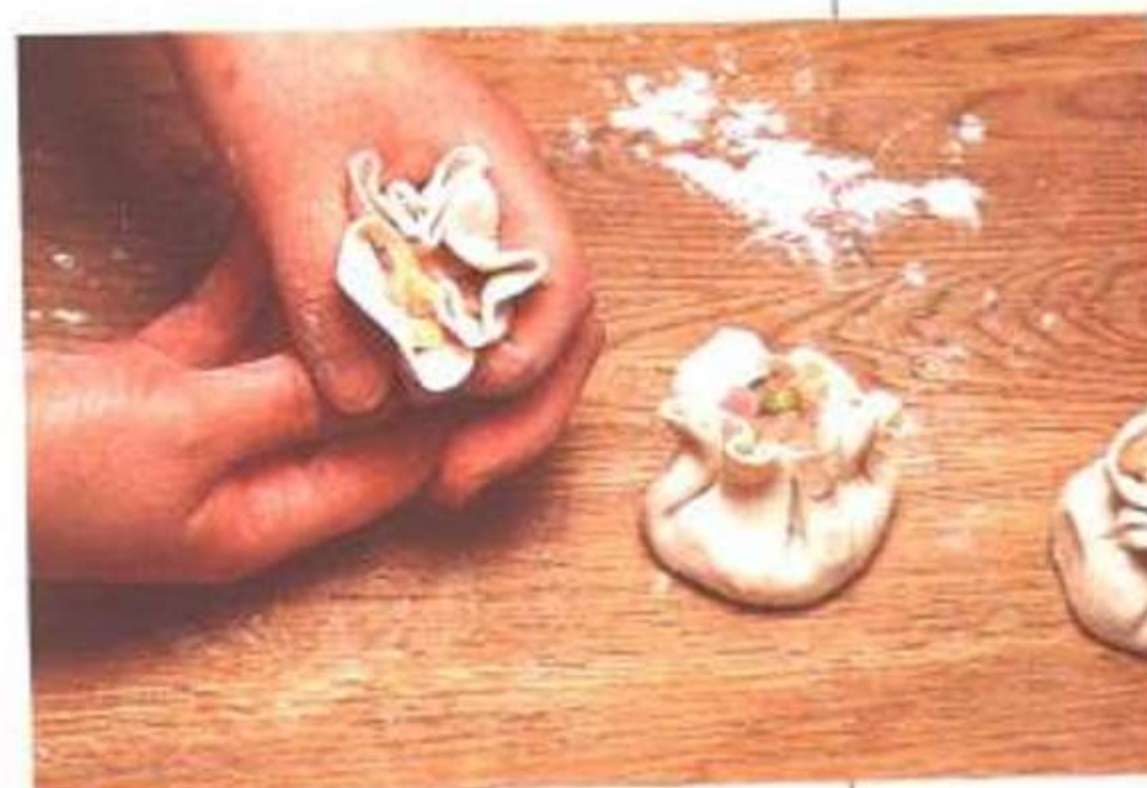
虾仁剁碎，加蛋清拌匀。  
火腿切小丁。冬笋切碎。  
香菇切丁。将各料放入碗中，  
再加入精盐、味精、料酒、  
葱花、姜末、猪油调拌均匀。



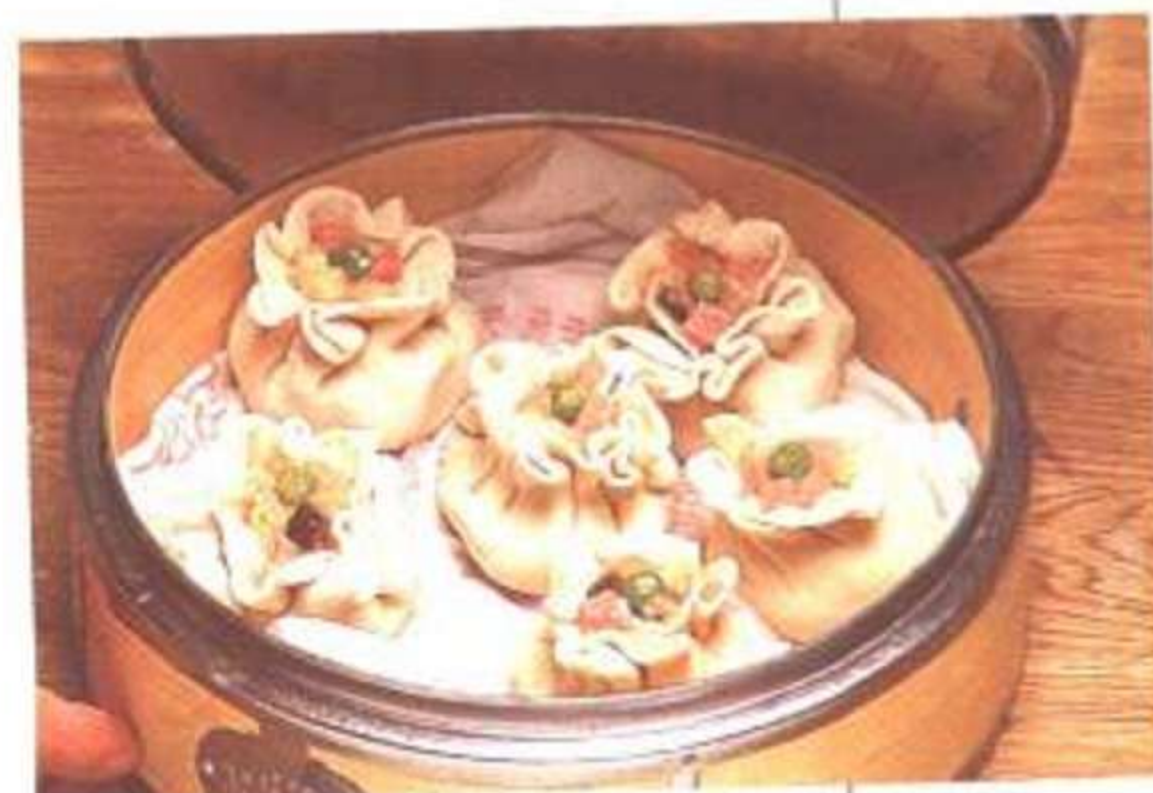
### ● 功效

甜咸可口，鲜香滑爽，富含  
优质蛋白、脂肪、钙、铁等  
多种营养成分，是孕妇的理想  
主食。

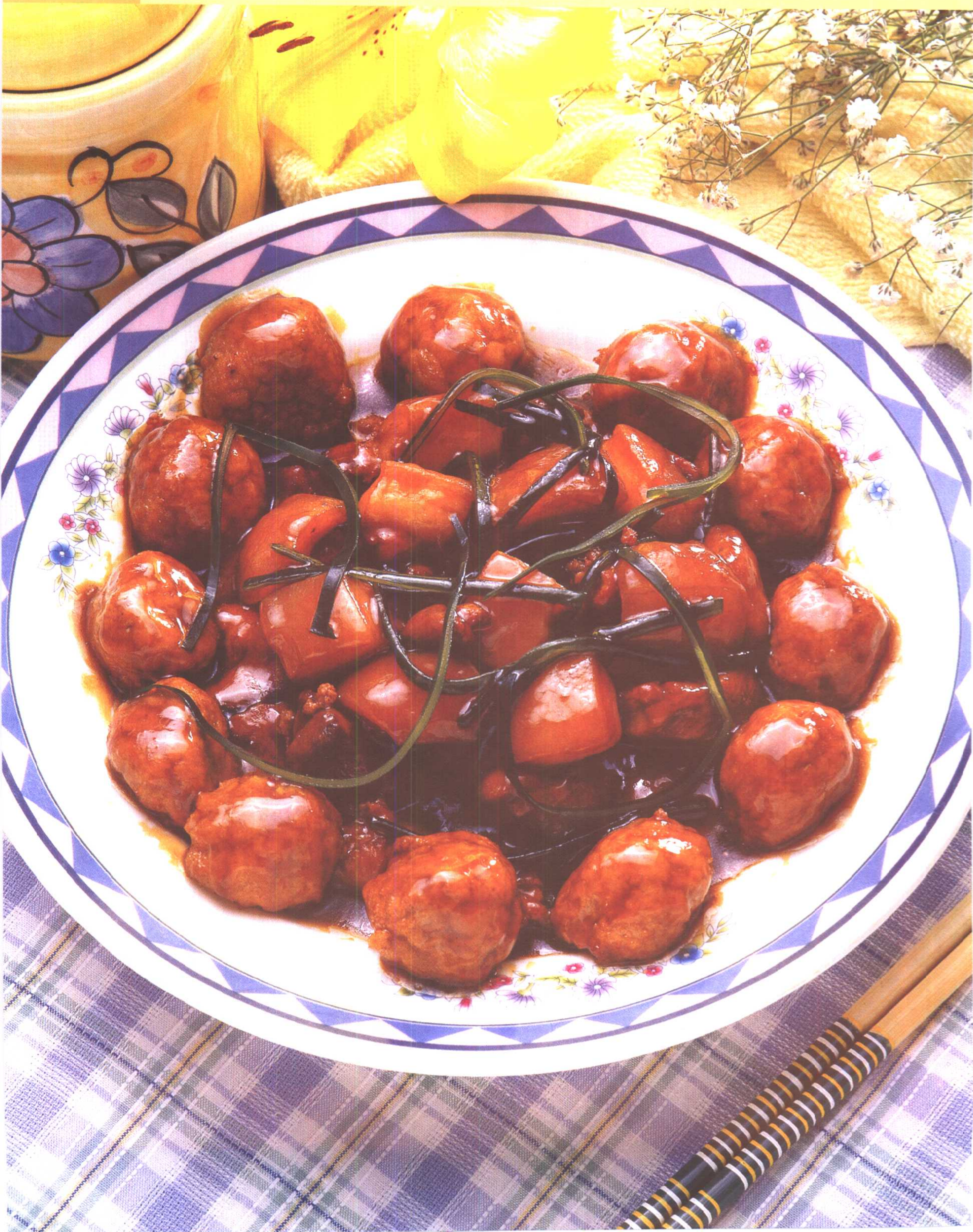
面粉加水 and 面，做成剂子，  
擀成圆面皮，将馅料包入，  
收拢，不封口，呈大白菜状，  
开口处各置一粒虾仁。



将生烧麦放入笼内大火蒸  
15 分钟即成。



# 红烧豆腐丸子



## ● 用料

豆腐 250 克，肉末 50 克，  
海米 15 克，海带丝 200 克，  
瘦五花猪肉 250 克，酱油 50 克，  
精盐、味精、淀粉、  
葱、姜、花生油各适量。



## ● 制法

豆腐捣烂，加肉末、海米、  
葱末、姜末、精盐、味精、  
淀粉搅匀。



将上料做成大丸子。



## ● 功效

此豆腐丸子有海带炖肉的滋味，海带与肉有豆腐的鲜味，三者配合，荤素兼有，营养丰富，含碘量高，常食用对孕妇有很好的滋补作用。

把花生油倒入锅内，烧至五成熟时，放入大丸子，炸好。



五花肉切块红烧后加入海带丝，再炖 1 小时。将豆腐丸子放入红烧肉和海带内，用文火炖 1 小时后即可食用。



# 金钩嫩豇豆



### ● 用料

嫩豇豆 500 克，  
小海米 20 克，  
香油、料酒、精盐、味精、  
葱末、花生油、鸡汤各适量。



### ● 制法

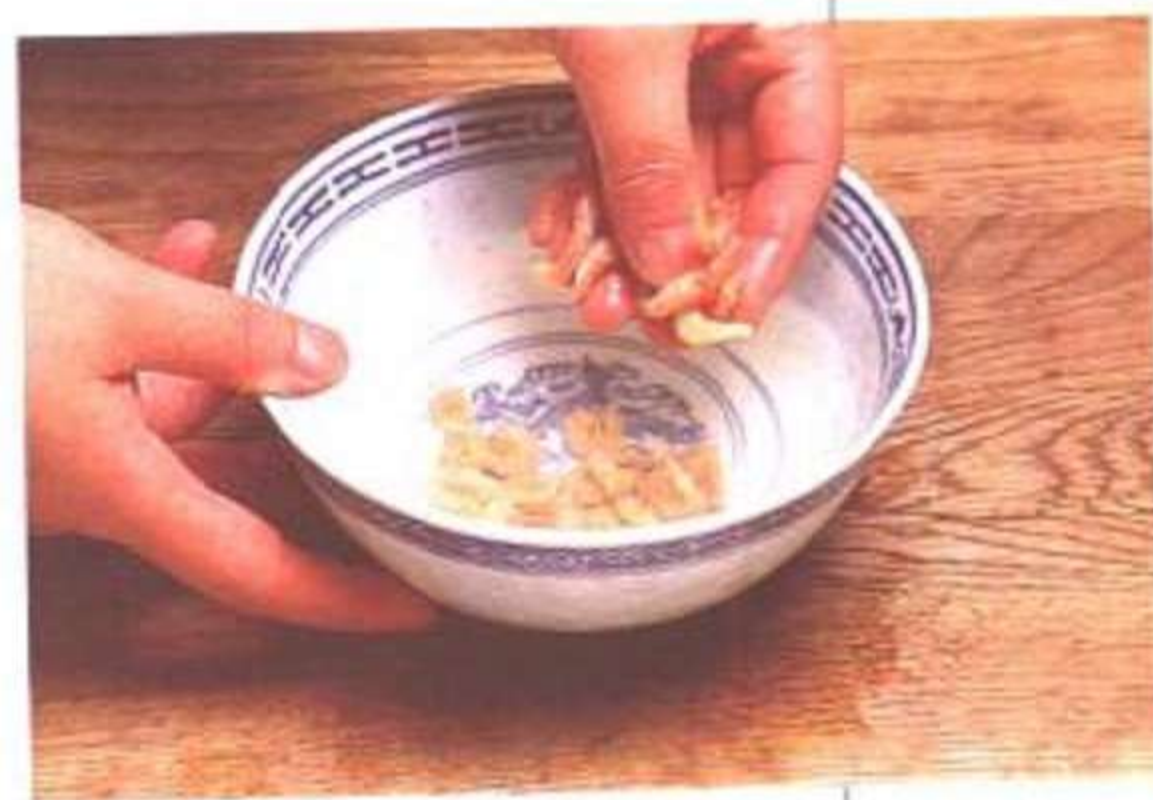
豇豆洗净，切成5厘米长的段。



### ● 功效

此菜色泽翠绿，味道鲜美，营养丰富，有理中益气、补肾健脾消渴、利尿除湿等功效。

小海米洗净，加温水泡软，捞出沥干，剁碎。



炒锅上火，放入花生油，烧至六成熟，下豇豆炸至面皱，捞出沥油。原锅内留油少许，置旺火上，下葱末、小海米略煸，倒入豇豆炒拌，加料酒、精盐、味精、鸡汤，用大火将卤汁收干，翻炒几下，淋入香油即成。



# 薏米炖鸡



● 用料

瘦鸡 1 只，  
薏米 50 克，  
天门冬 7 克，  
冬菇 3 个，  
白菜、精盐各适量。



● 制法

薏米与天门冬预先浸上一夜，洗净。



冬菇浸软后洗净去蒂。白菜洗净。



● 功效

此菜肴属高营养食品，有滋养身体、强壮筋骨、除痰止咳和滋补美容之功效。

鸡去毛洗净，从鸡背剖开，取出内脏后，放入沸水中焯一下，取出置于清水中冲净。



将鸡放入较大的炖锅内，注入适量沸水，炖1小时，然后放入冬菇、薏米及天门冬，再炖约1小时，放入白菜，加精盐调味后，再炖一会即成。



# 银耳拌豆芽



### ● 用料

绿豆芽 150 克，  
银耳 25 克，  
青椒 50 克，  
香油 10 克，  
精盐少许。

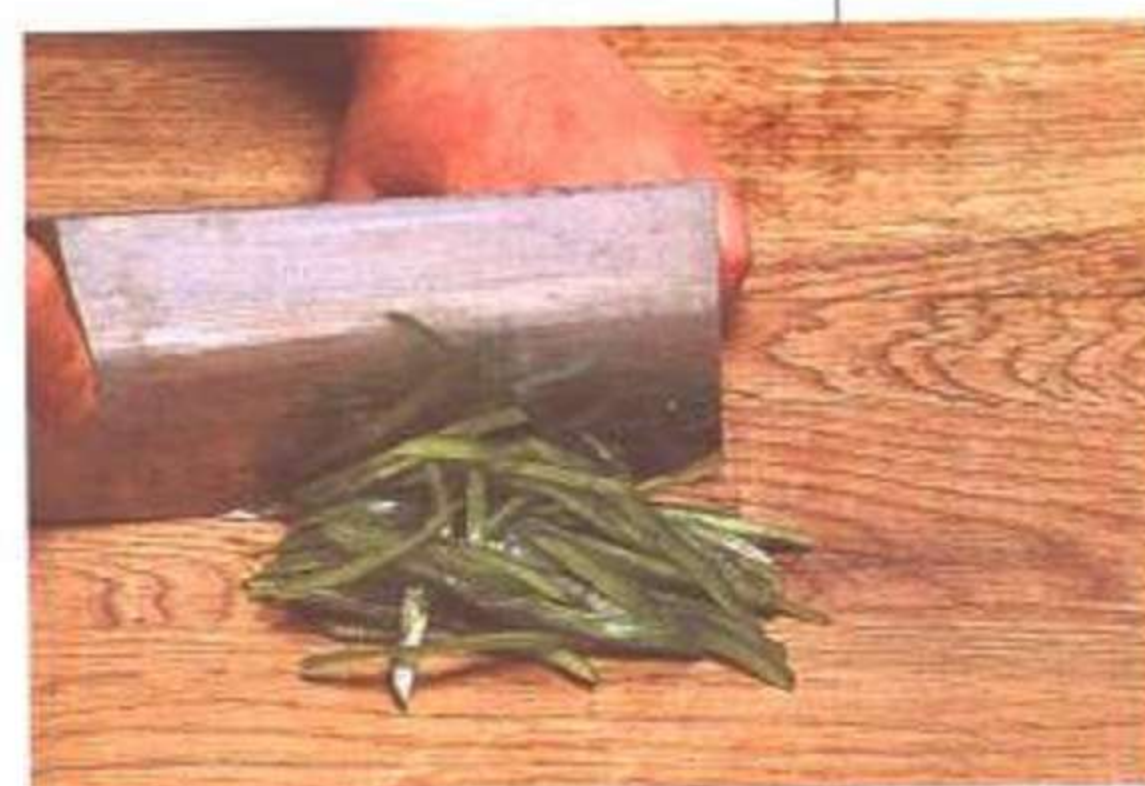


### ● 制法

将绿豆芽去根洗净。



青椒去蒂、籽洗净，切丝。  
银耳用水泡发，洗净。



### ● 功效

白绿分明，清新爽口，含维生素C和胡萝卜素。此菜是孕妇的爽口菜，可减轻孕吐。

将炒锅上火，放水烧开，下入绿豆芽和青椒丝烫熟，捞出晾凉，再把银耳放入开水中烫熟，捞出过凉水，沥干水分。



将银耳、豆芽、青椒丝放入盘内，加入精盐、香油，拌匀装盘即成。



# 凉拌芹菜叶



### ● 用料

芹菜嫩叶 200 克，  
酱香豆腐干 40 克，  
精盐、白糖、  
香油、酱油各适量。



### ● 制法

将芹菜叶洗净，放开水锅中烫一下，捞出摊开晾凉，剁成细末。



### ● 功效

此菜清爽可口，味道鲜美，  
含芹菜素、胡萝卜素、维生素 C、  
磷、铁等成分，适合  
孕妇食用。

酱香豆腐干放开水锅中  
烫一下，捞出切成小丁。



将芹菜叶和豆腐丁放入  
大碗中，加入精盐、白糖  
酱油、香油拌匀即可。



# 猪肝拌菠菜



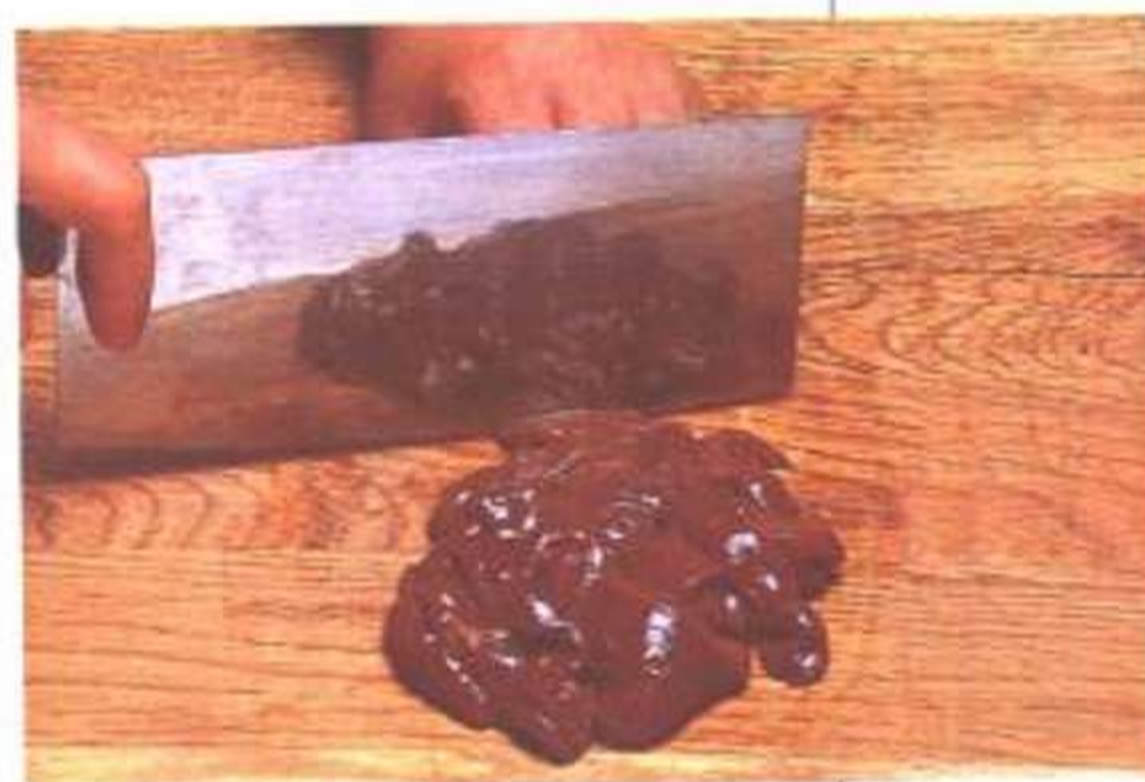
### ● 用料

猪肝 100 克，  
菠菜 200 克，  
海米 5 克，香菜 1 棵，  
精盐、味精、酱油、  
食醋、蒜泥、香油各适量。



### ● 制法

将猪肝洗净，切成薄片，  
入沸水中煮透。



海米用温水浸泡好。香菜  
洗净，切成2厘米长的段。



将菠菜择好洗净，切成3  
厘米长的段，放入沸水中  
氽一下捞出，再放入凉水  
中冲凉，控净水。



### ● 功效

此菜清淡鲜香，猪肝和菠菜  
均含有多种营养成分，是孕  
妇的可口菜肴。



将菠菜放入大碗内，上面  
放上猪肝片、香菜段、海  
米，再将精盐、味精、酱  
油、食醋、香油、蒜泥放  
在一碗内，对成调味汁，  
浇在菜上拌匀即成。



# 红烧栗子山药



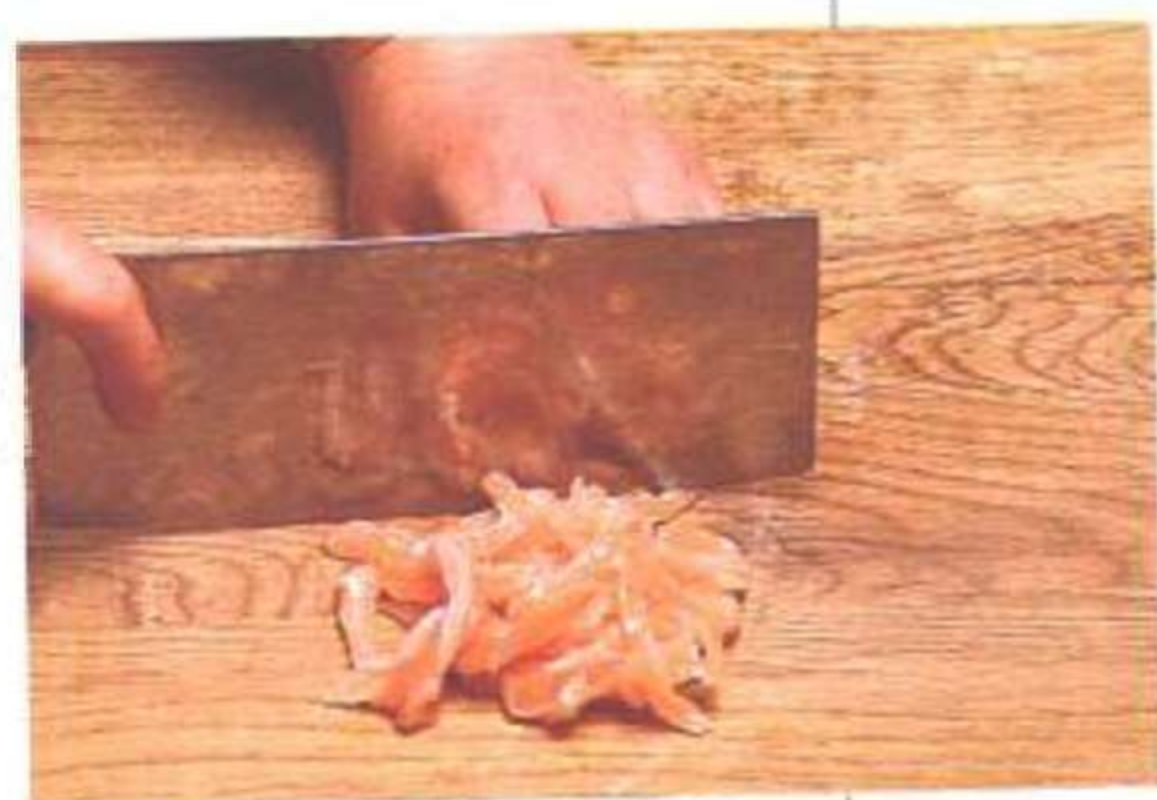
● 用料

栗子20粒，  
山药20克，  
熟地黄5克，  
鸡肉250克，  
冬菇5只，  
精盐、糖、生粉水、  
酱油、姜汁、酒、油各适量。



● 制法

鸡肉切丝。



将肉丝放入碗内，加入上述腌料拌匀，约腌20分钟。



● 功效

山药可补虚弱体质，对肠胃、肾脏都有补益。地黄属玄参科，有滋养强壮、补血的功效。

栗子去壳去皮，与山药同泡约15分钟。冬菇浸软去蒂，洗净后切成丝，用油、盐、糖少许拌匀。



烧红油锅，炒热山药、栗子及冬菇，然后加入地黄、鸡肉等同煮，再加入水适量，加盖炖至栗子熟烂。加入辅料兜匀，至汁液将干时，加入生粉水勾芡即成。

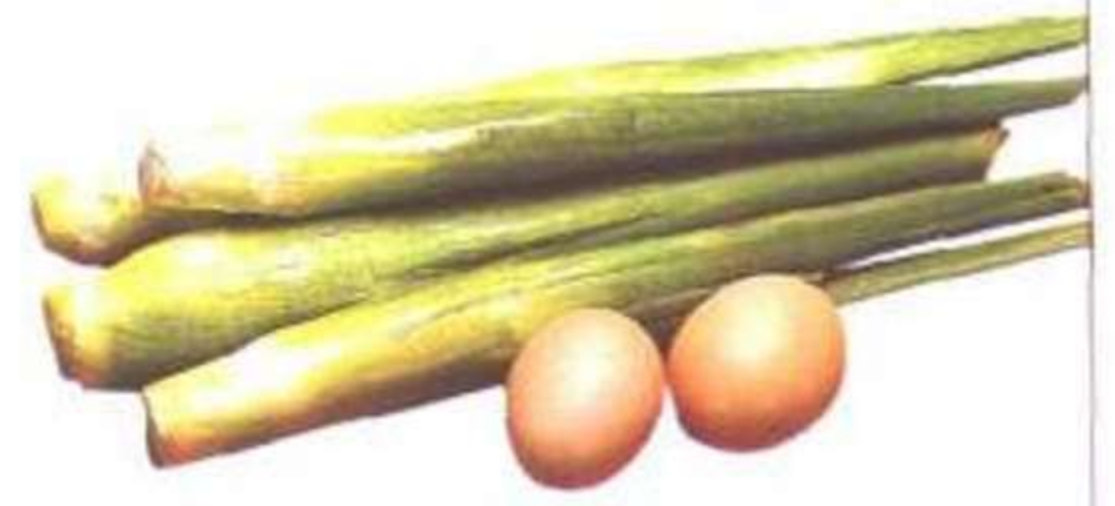


# 茭白炒鸡蛋



### ● 用料

鸡蛋 50 克，  
茭白 100 克，  
熟猪油 10 克，  
精盐、味精、葱花、高汤各适量。



### ● 制法

将茭白去皮，洗净。



### ● 功效

此菜色泽黄白，味道鲜美，富含维生素A和钙质，适于孕妇食用。

茭白切成丝。



鸡蛋磕入碗内，加入精盐调匀。将熟猪油放入锅内烧热，葱花爆锅，放入茭白丝翻炒几下，加入精盐及高汤，炒干汤汁，待熟后盛入盘内。另起锅放入熟猪油烧热，倒入鸡蛋液，同时将炒过的茭白放入一同炒拌，鸡蛋熟后点入味精装盘即可。



# 橘味海带丝



## ● 用料

干海带 150 克，  
白菜 150 克，  
干橘皮 50 克，  
白糖、味精、醋、酱油、  
香油、香菜段各适量。



## ● 制法

干海带放锅内蒸 25 分钟  
左右，捞出，放热水中浸  
泡 30 分钟，捞出，切成细  
丝。



把白菜洗净，切成细丝。



## ● 功效

清凉可口，含有丰富的营养  
素，尤其碘的含量十分丰  
富。适于孕妇补碘。

将干橘皮浸软洗净，切成  
丝末。



将海带丝、白菜丝和橘皮  
末放入大碗内，加酱油、  
醋、白糖、味精和香油，撒  
上香菜段，拌匀即可。

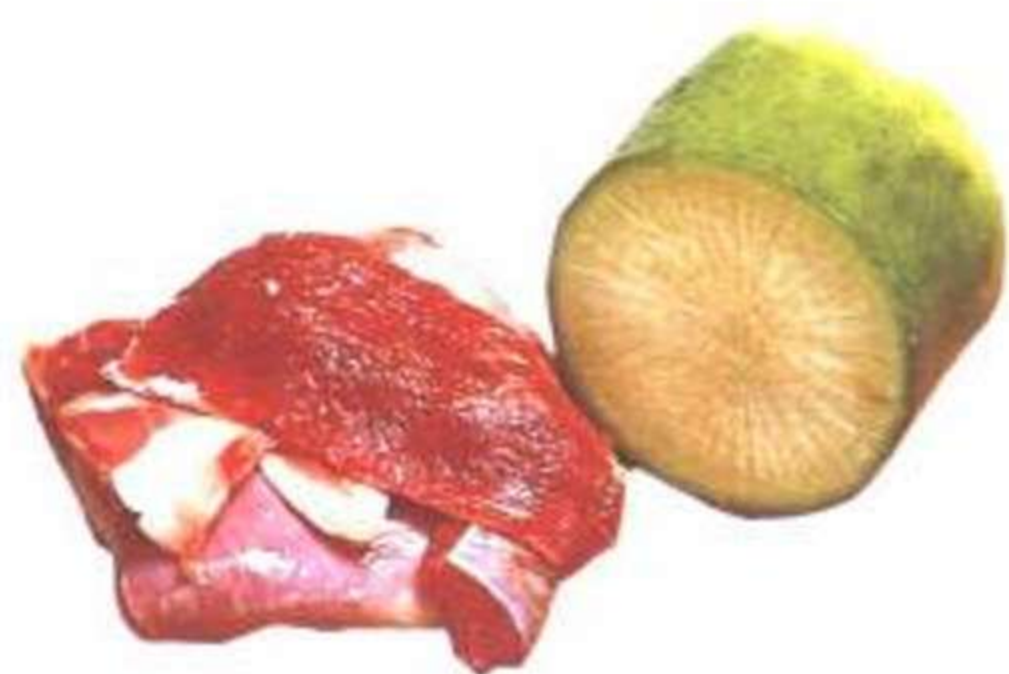


# 萝卜炖羊肉



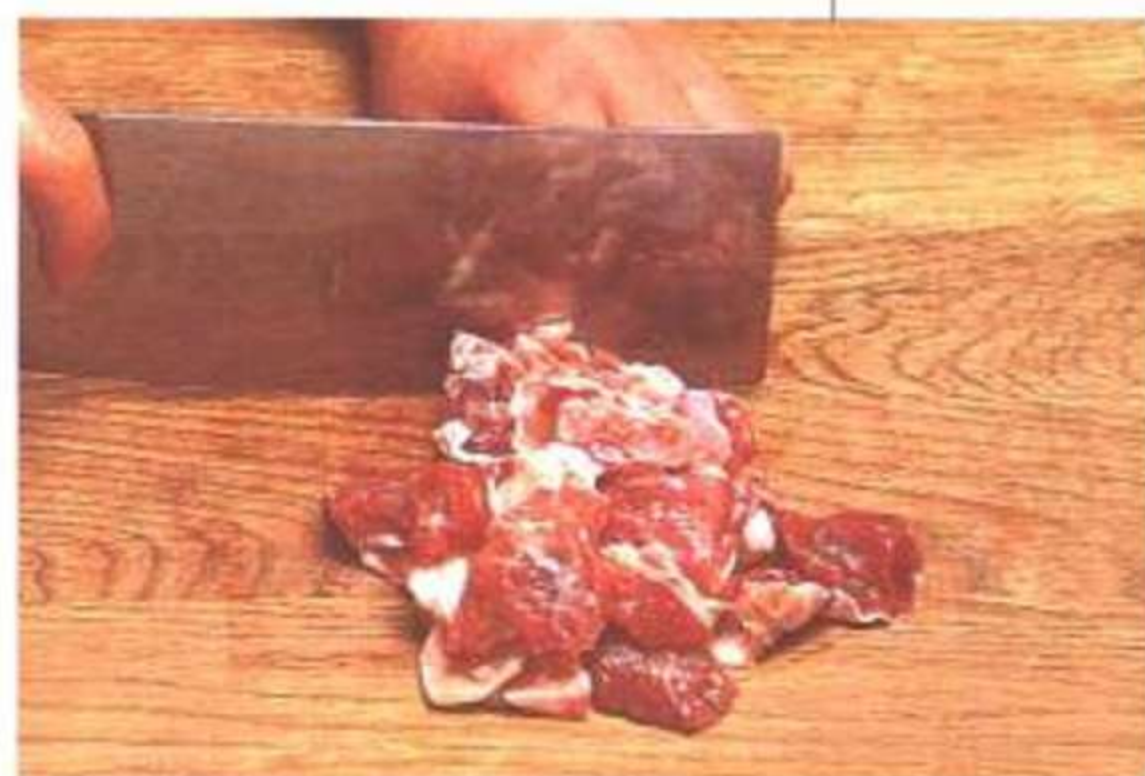
### ● 用料

羊肉 500 克，  
萝卜 300 克，  
生姜少许，  
香菜、精盐、胡椒、食醋各适量。



### ● 制法

将羊肉洗净，切成 2 厘米见方的块。



### ● 功效

味甘，性温，能补血益气，温中暖肾，营养丰富，且味道鲜美，可增强食欲。

萝卜洗净，切成 3 厘米见方的块。



香菜洗净，切段。将羊肉、生姜、精盐放入锅内，加适量清水，武火烧开，改文火煎熬 1 小时，再放入萝卜块煮熟，加入香菜、胡椒和少许食醋调味即可。

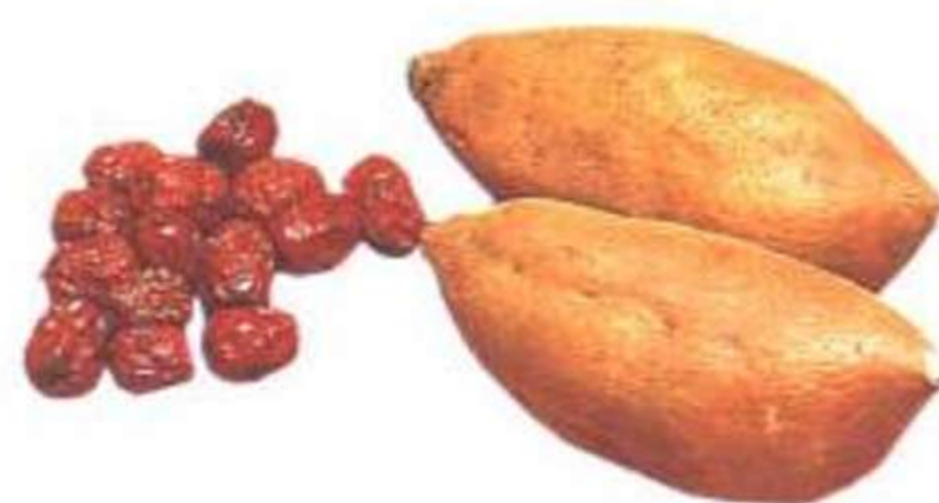


# 蜜烧红薯



### ● 用料

红心红薯 500 克，  
红枣 50 克，  
蜂蜜 100 克，  
冰糖 50 克，  
植物油 500 克（约耗 50 克）。



### ● 制法

红薯洗净，先切成长方形，再分别削成鸽蛋形。



### ● 功效

晶亮红润，甜软香郁，营养丰富，是妊娠期、哺乳期妇女的美食。

红枣洗净去核，切成碎末。



炒锅上火，放油烧热，下红薯炸熟，捞出沥油。炒锅留底油置旺火上，加入清水 300 克，放冰糖熬化，放入过油的红薯，煮至汁粘，加入蜂蜜，撒入红枣末推匀，再煮 5 分钟，盛入盘内即成。



# 肉丝海带



### ● 用料

瘦肉 150 克，  
水发海带 150 克，  
冬笋 50 克，红辣椒 1 个，  
花生油、酱油、精盐、  
味精、醋、白糖、姜各适量。



### ● 制法

把海带洗净，切成丝，放入开水锅内烫透捞出，控净水，装入盘中。



把肉洗净，切成丝。把冬笋洗净，切成丝，放入开水内烫一下，捞出，控净水，放在盘内。把姜洗净，切成丝，放在盘内。再加入精盐、味精、醋、白糖。



### ● 功效

此菜微辣，鲜香，动物性优质蛋白质、钙、磷、铁、碘、钾含量丰富，还有多种维生素，适合孕妇食用。

炒锅置火上，倒入花生油，油热冒烟时，将肉丝放入，迅速炒散，见肉丝变色时，加入酱油，翻炒几下，盛入盘中。



辣椒去蒂、籽，洗净切成丝。将炒锅置于火上，倒入花生油。油热后，放入辣椒丝，炸出辣味，倒入盘中。将肉丝、海带丝、冬笋丝、姜丝、辣椒丝放入大碗中拌匀，装盘即可。



# 香椿拌豆腐



### ● 用料

豆腐 300 克，  
香椿 100 克，  
香油 10 克，  
精盐适量。



### ● 制法

豆腐用开水烫一下，切成小方丁，放入大碗内。



### ● 功效

味甘微寒，能补脾益胃、清热解毒、利小便。适宜怀孕早期的妇女食用。

香椿洗净，用开水烫一下，切成末，放在豆腐上面。



食用时，加入精盐、香油，拌匀装盘即成。



# 炒腰花



### ● 用料

猪腰 100 克，  
荸荠肉 50 克，  
酱油、料酒、醋、糖、  
姜末、葱花、蒜蓉、胡椒粉、  
高汤、水淀粉、花生油各适量。



### ● 制法

将猪腰外膜剥去，切成两半，剔去臊筋洗净，用刀切成麦穗花纹小块，放入盐水中浸泡去臊味，捞出控干水分，用水淀粉拌匀。荸荠去皮洗净，切片。



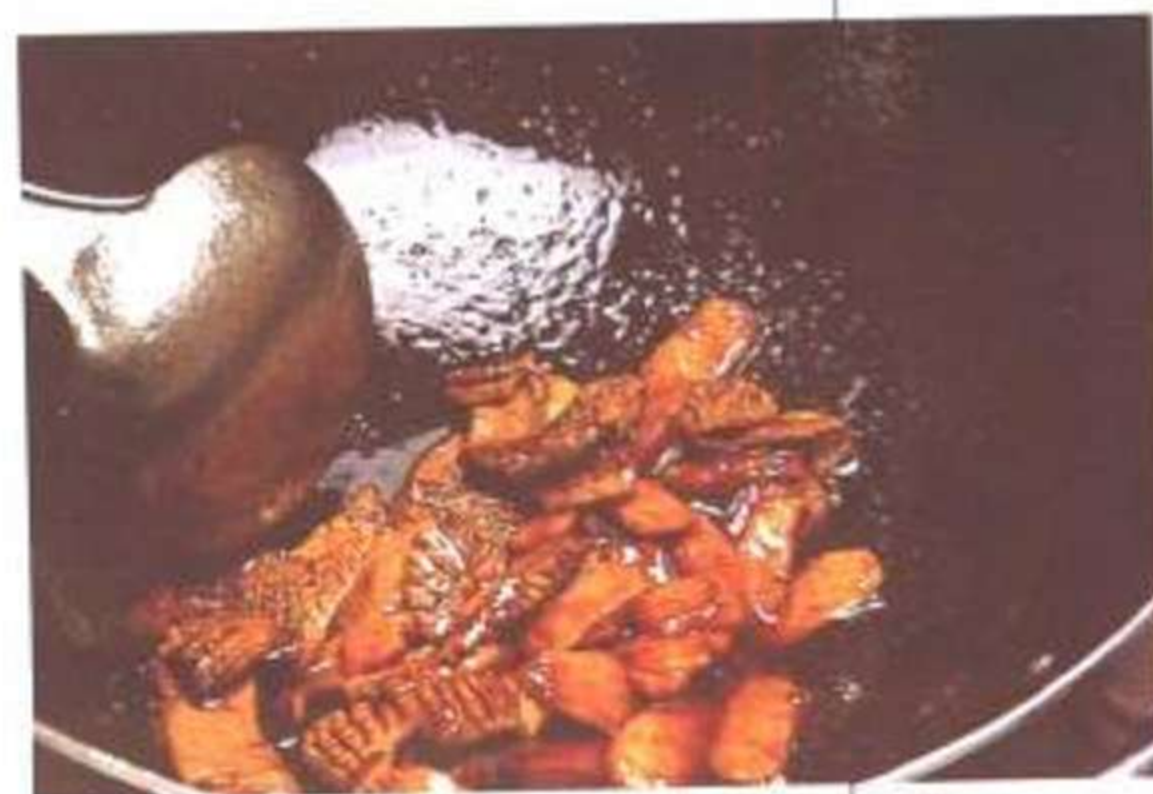
### ● 功效

猪腰味甘、咸，性平，能补肾气、利水，作用缓和。此菜脆嫩适中，富含蛋白质、维生素、磷、钙、铁等营养元素。

炒锅置火上，放入花生油烧至八成熟，放入拌好的腰花，炸3分钟捞出控油。



原锅留油少许，放入葱花、姜末、蒜蓉，炝锅。随即下腰花、荸荠、料酒、醋、酱油、糖、胡椒粉，略炒几下，放入高汤、水淀粉勾芡，颠翻几下，出锅即可。



# 金针三丝



### ● 用料

金针（黄花菜）100克，  
鸡脯肉200克，  
韭菜50克，  
熟猪油、精盐、味精、香油、酱油各适量。



### ● 制法

将金针用沸水泡发，去老蒂头，用清水洗净，切成段。



把鸡脯肉洗一下，切丝，放入沸水锅中氽熟。



将韭菜择去杂质，清水洗净，放入沸水锅中烫熟。



### ● 功效

含有不饱和脂肪酸、钙、蛋白质、维生素C、钙、磷等多种营养素，是孕妇健身、胎儿益智的上品。



把三种料放入盆内，加上熟猪油、精盐、味精、酱油拌匀，最后淋上香油即可。



# 豆苗牛肉丸



### ● 用料

豆苗 500 克，  
牛肉 300 克，  
蒜蓉、精盐、  
芝麻油、生粉各适量。



### ● 制法

牛肉洗净剁烂成泥。



将牛肉泥放入碗中，加入调味料拌匀，用手将肉泥搅至起胶，边搅边加入生粉和水，再将肉泥搓成肉丸。



豆苗洗净。



### ● 功效

豆苗中维生素 C 特别丰富，牛肉中蛋白质含量很高，也富含脂肪、铁及磷质。以豆苗配肉丸，色美味香，是孕妇的理想食品。



以蒜蓉起油锅，放入豆苗急炒，加入盐水，然后将牛肉丸一个个放入，加盖煮约 10 分钟，豆苗及牛肉丸熟后，淋入芝麻油即可。



# 贵妃牛腩



### ● 用料

牛腩 500 克，  
红萝卜 250 克，  
姜 25 克，葱 2 棵，  
辣豆瓣酱、番茄酱、酒、生粉、  
甜面酱、八角、芫茜、盐、  
糖、花生油、牛腩汤各适量。



### ● 制法

红萝卜去皮洗净，切角形块。



### ● 功效

牛肉的营养成分高，能增强体力，补充元气。红萝卜含有大量维生素，对孕妇健康和胎儿生长发育有良好作用。

牛腩洗净，切厚片，放入开水中煮5分钟，取出洗净，再放入开水中煮10分钟，取出，汤留用。



锅烧热，下油2汤匙爆香姜片、葱段、辣豆瓣酱、番茄酱等，加入牛腩爆炒片刻，加酒，放入辅料、肉汤及八角烧开，改慢火煮30分钟，加入红萝卜煮至熟，以少许生粉勾芡，装碟时放上芫茜即成。



# 什锦沙拉



## 点击查看孕妇用品排行榜

### ● 用料

胡萝卜1根，  
马铃薯1个，  
小黄瓜2根，  
火腿3片，  
鸡蛋1个，  
胡椒粉、糖、盐、沙拉酱各适量。



### ● 制法

胡萝卜洗净切粒。黄瓜洗净切粒，用少许盐腌10分钟。火腿切成细粒。鸡蛋煮熟，蛋白切粒，蛋黄压碎。



### ● 功效

色美味鲜，酸甜可口，含丰富的维生素和蛋白质，特别适合食欲不振的孕妇食用。

马铃薯洗净去皮切片，煮10分钟后捞出压成泥。



将马铃薯泥拌入胡萝卜粒、黄瓜粒、火腿粒及蛋白粒，加入其余调料拌匀，撒上碎蛋黄即成。



# 姜拌脆藕



● 用料

鲜藕 250 克，  
精盐、酱油、食醋、  
味精、香油、生姜各适量。



● 制法

将鲜藕洗净，去皮，切成薄片，再用清水洗一下，冲净藕眼中的泥。



把生姜洗净，去皮，切成细末。



● 功效

味道清淡，脆嫩爽口。具有清热生津、补益脾胃、益血生肌之功效。

锅中倒入水，用旺火烧沸，投入藕片焯一下，迅速捞出，放入凉开水中浸凉后，捞出，控净水，撒上姜末。



将精盐、酱油、食醋、味精、香油倒在一起，调和成汁，浇在藕片上，搅拌均匀，盛入盘中即可。



# 炒胡萝卜酱



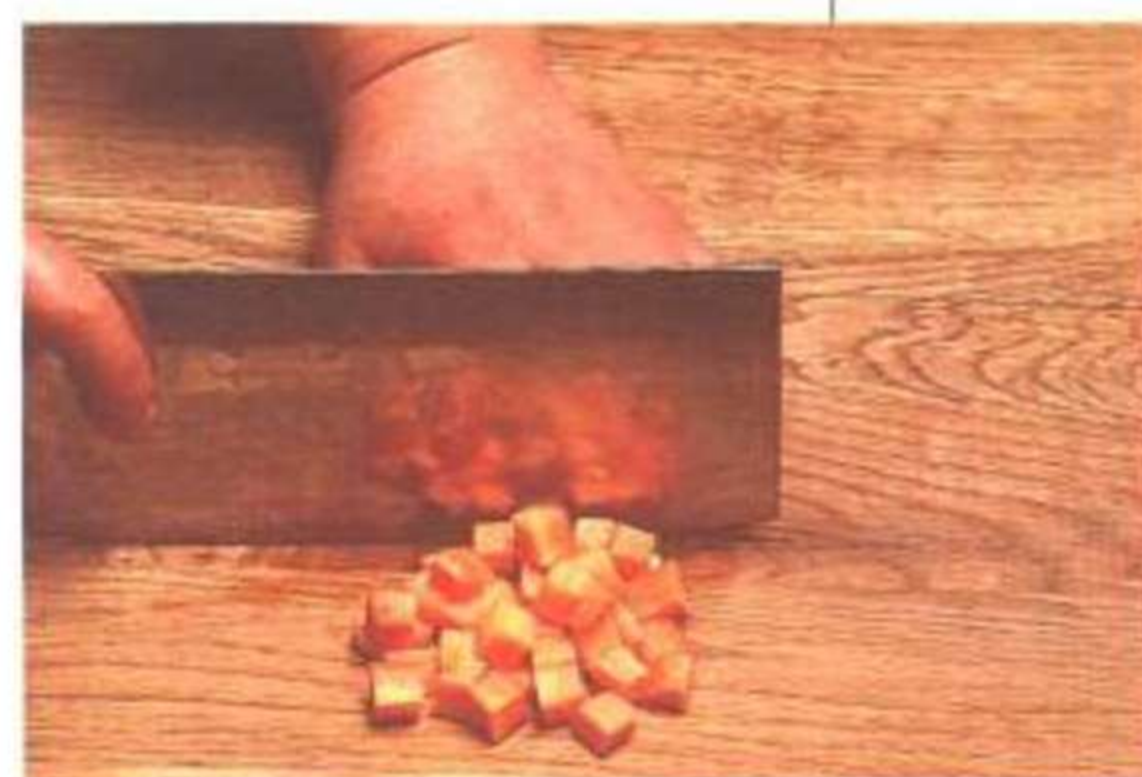
### ● 用料

胡萝卜 150 克，  
豆腐干 3 块，虾米 15 克，  
青豆 25 克，水发香菇 100 克，  
植物油 50 克，甜面酱 100 克，  
酱油、白糖、水淀粉、料酒、生姜、香油各适量。



### ● 制法

胡萝卜洗净，切成小丁。



豆腐干洗净，切成小丁。  
虾米用料酒、沸水泡发，  
香菇切丁，姜切末。



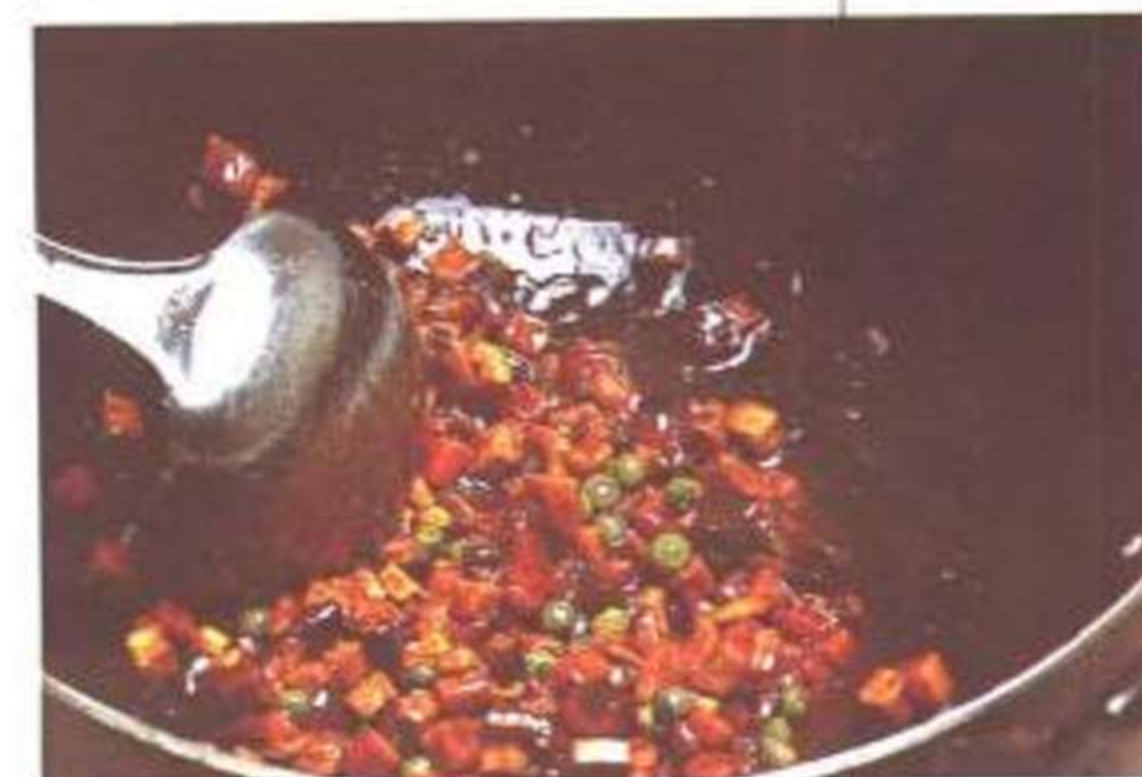
### ● 功效

此菜色泽美观，香鲜不腻，  
补脾消食，利肠道，补肝明目，  
清热解毒，孕妇应经常食用。

炒锅上火，放入植物油烧热，  
下胡萝卜、豆腐干丁炸透，呈黄色时捞出，  
下青豆滑炒后起锅。



锅中留油，下甜面酱、姜末及水炒匀，  
放入虾米，翻炒至上色，下胡萝卜、  
豆腐干、青豆、水发香菇，加酱油、白糖调味，  
再炒至酱汁入味，用水淀粉勾芡，  
淋入香油即成。



# 蚝油菜花



### ● 用料

菜花 400 克，  
香油、虾子酱、精盐、  
蚝油、白糖、绍酒、葱花、  
干淀粉、花生油各适量。



### ● 制法

菜花洗净，掰成小朵，随凉水入锅，同时加入精盐 5 克，煮熟后捞出，沥去水分，均匀地滚上一层干淀粉。



### ● 功效

外脆里嫩，有蚝油的特殊香味。菜花中维生素 C 的含量丰富，核黄素和胡萝卜素的含量高，经常食用，对补充维生素非常有利。

将虾子酱、精盐、蚝油、白糖、绍酒、水淀粉放入碗内，调成芡汁。炒锅上火，放入花生油，烧至七成热，下菜花炸至金黄色，捞出沥油。



锅内留底油，下葱花略煸，投入菜花，倒入芡汁，翻炒均匀，淋入香油，盛入盘内即成。



# 烧香菇鹌鹑蛋



### ● 用料

鹌鹑蛋 10 个，  
香菇 50 克，  
青菜 100 克，  
植物油 8 克，  
湿淀粉、酱油、葱、  
姜、精盐、味精、植物油、香油各适量。



### ● 制法

将鹌鹑蛋煮熟，去壳，放入油锅中炸至金黄色。



青菜洗净切条，沥干。



香菇用温水泡软，去蒂，切片。



### ● 功效

此菜富含锌、铁、维生素A、蛋白质，适于孕妇食用。



锅烧热放油，下香菇、葱、姜、青菜，放料酒、酱油、精盐、味精后装盘。鹌鹑蛋挂上湿淀粉，入油锅炸一下，将油倒出，放精盐、味精，用湿淀粉勾芡，淋入香油，轻炒几下出锅装入香菇、青菜上即可。



# 炆肚丝



● 用料

熟猪肚 200 克，  
胡萝卜 10 克，  
香菜 10 克，  
水发冬菇 10 克，  
精盐、味精、花椒油、姜各适量。



● 制法

将熟猪肚切成丝。



● 功效

此菜清淡鲜香，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和维生素等多种营养成分，适于孕妇食用。

将胡萝卜洗净，切成丝。  
将水发冬菇洗净，切成丝。  
把香菜洗净，切成 2 厘米长的段。  
将姜洗净，用刀拍散，切末。



将肚丝、胡萝卜丝、冬菇丝、香菜段放在沸水锅中烫一下，捞出，控净水，放入大碗内，加姜末、精盐、味精、花椒油拌匀，装盘即行。



# 甜椒牛肉丝



### ● 用料

牛肉、甜椒各 200 克，  
蒜苗 15 克，  
植物油 100 克，  
酱油、甜面酱、味精、  
嫩姜、淀粉、鲜汤各适量。



### ● 制法

牛肉去筋洗净，切成细丝，加入精盐、淀粉拌匀。



### ● 功效

此菜色泽美观，牛肉细嫩，  
香鲜微辣，能增强胃肠功能，  
助消化。孕妇常食可防止便秘。

将甜椒、嫩姜洗净，切成细丝。蒜苗洗净切段。取碗一只，放入酱油、味精、鲜汤、淀粉调成芡汁。



炒锅上火，放入植物油，烧至六成热，放入甜椒丝炒至断生，盛入盘内。另起锅置火上，放入植物油少许，烧至七成热，下牛肉丝炒散，放甜面酱炒至断生，再放入甜椒丝、姜丝炒出香味，烹入芡汁，加入蒜苗段，炒匀即成。



# 酱烧茄子



● 用料

茄子 200 克，青椒 25 克，  
西红柿 25 克，甜面酱 25 克，  
白糖、酱油、精盐、  
味精、水淀粉、葱、姜、  
蒜末、植物油各适量。



● 制法

将茄子去皮，切块。



青椒去籽洗净，切块。



西红柿洗净，切块。



● 功效

茄子软烂，酱香浓郁，色泽  
美观，富含尼克酸、维生素  
C、胡萝卜素，是孕妇理想的  
食品。



将油放入锅内烧热，下入  
茄子炸成金黄色捞出。锅中  
留少许油，将葱末、甜面  
酱一同下锅煸炒，待出香  
味时加水，随即把酱油、  
白糖、精盐、味精、茄子  
一同放入烧开，加入青椒、  
西红柿，再同烧一下，勾  
芡即可。



# 木耳炒鲜鱿



● 用料

木耳 25 克，  
鲜鱿 360 克，  
红萝卜、蒜蓉、姜片、葱段、  
精盐、胡椒粉、芝麻油、生粉各适量。



● 制法

木耳浸软，洗净，撕成小片。红萝卜洗净切片。



● 功效

此菜含有丰富的蛋白质、铁和胶原质，可使皮肤嫩滑而且有血色，适合妇女怀孕初期食用。

鲜鱿鱼洗净，吸干水分，在背上斜刀切花纹，加入调料腌一会，入沸水中稍焯，沥干水分。



锅放火上，下油2汤匙，爆蒜蓉、姜片、红萝卜片、木耳炒匀，鲜鱿回锅，用少许生粉勾芡，撒上葱段，淋入芝麻油即成。



# 红烧海参



### ● 用料

水发海参500克，  
瘦肉200克，白菜300克，  
姜、葱、红萝卜各适量。  
煨海参料：精盐、糖、生油、酒、上汤。  
芡汁料：蚝油、生粉、芝麻油、胡椒粉、清水。



### ● 制法

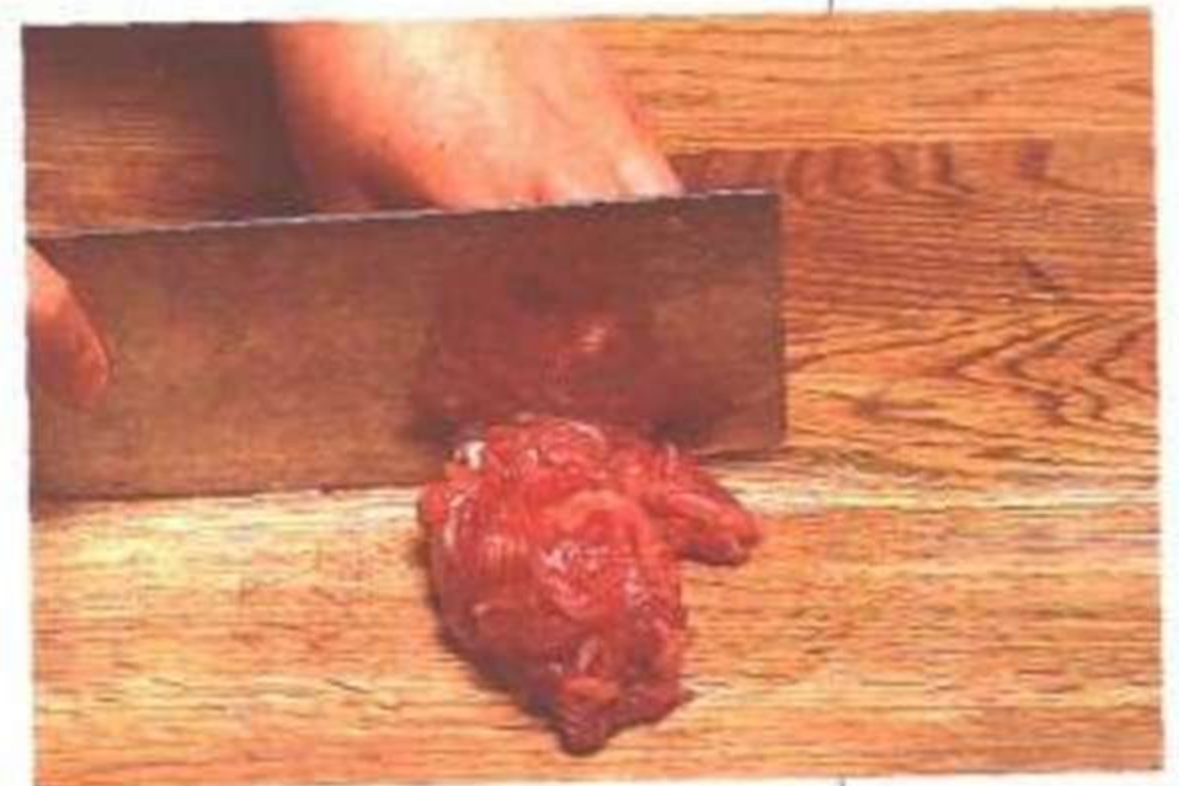
海参放入有姜、葱的开水内煮5分钟，除去内脏洗净，滴干切片。



### ● 功效

海参含丰富的蛋白质、钙和钠，是滋补食品，具有补血调经、安胎的功用，最适宜怀孕后期食用。

瘦肉切丝，加入生油、生粉，拌匀。红萝卜洗净切片。



白菜洗净，以油盐水灼熟围于碟边。锅烧热，下油2汤匙爆香姜、葱，加入煨料及海参、红萝卜片煮至海参软烂，放入瘦肉煮熟，淋入芡汁料勾芡即成。



# 雪菜炒鲜鱿银丝



### ● 用料

雪菜100克，  
鲜鱿鱼300克，粉丝50克，  
红椒丝、姜丝、生抽、酒、  
胡椒粉、芝麻油、蚝油、  
糖、清汤各适量。



### ● 制法

雪菜用清水洗净。



雪菜切小粒。粉丝用清水浸透，切段。



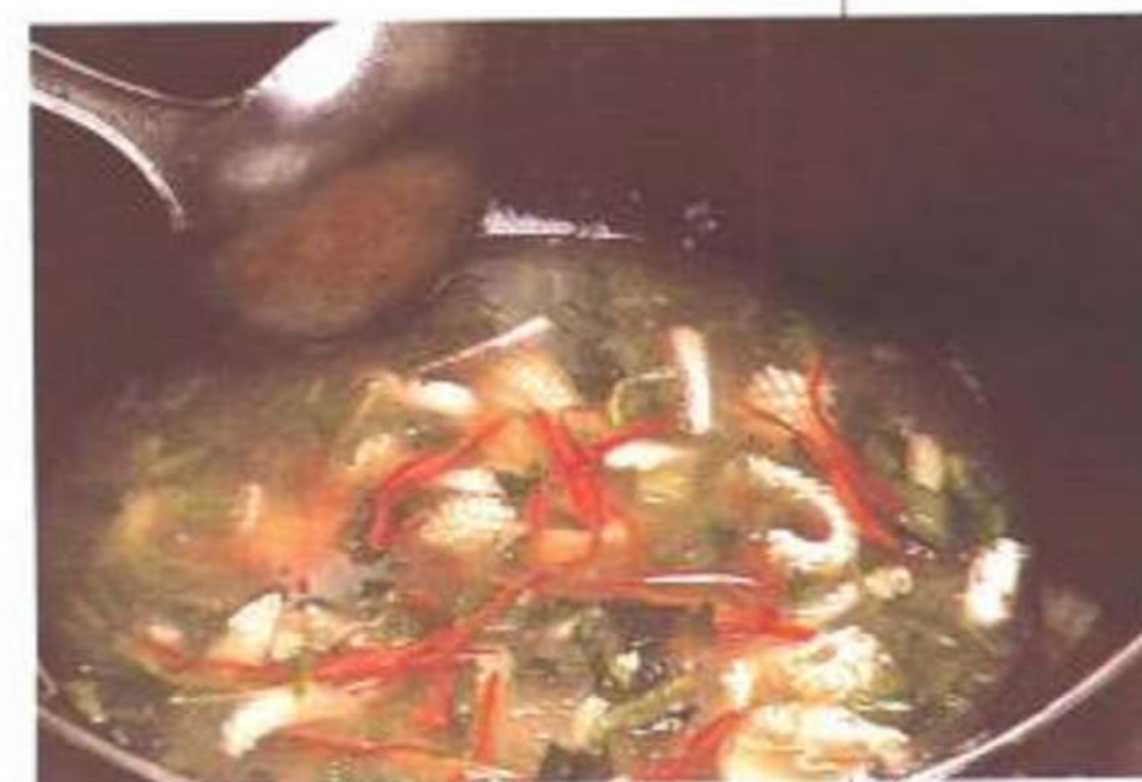
鲜鱿鱼洗净，切花纹，切大片，加入姜丝、生抽、酒、胡椒粉拌匀。



### ● 功效

雪菜是一种经腌制、味浓而咸的菜，配以鲜鱿鱼、粉丝同煮，有汤有菜，是下饭的佐餐菜。

锅中加油烧热，放入雪菜炒透，加入蚝油、糖、清汤、胡椒粉、芝麻油、粉丝，加盖同煮5分钟，再加鱿鱼、红椒丝煮熟，便可盛出供食用。



# 韭菜炒虾仁



### ● 用料

虾仁 300 克，  
嫩韭菜 150 克，  
花生油、香油、酱油、精盐、  
味精、料酒、葱、姜、高汤各适量。



### ● 制法

虾仁洗净，沥干水分。



### ● 功效

色泽美观，鲜嫩清香，含有丰富的胡萝卜素、维生素C及优质蛋白，有温中行气、散血解毒的功效。

嫩韭菜洗净，沥干水分，切成2厘米长的段。葱洗净切丝，姜去皮洗净切丝。



炒锅放火上，放花生油烧热，下葱、姜炝锅，炸出香味后放入虾仁煸炒3分钟，烹料酒，加酱油、精盐、高汤稍炒，放入韭菜，急火炒3分钟，淋入香油，加味精炒匀即可。



# 清蒸大虾



## 点击查看孕妇用品排行榜

### ● 用料

大虾500克，  
香油、料酒、酱油、味精、  
醋、汤、葱、姜、花椒各适量。



### ● 制法

大虾洗净。



### ● 功效

补肾壮阳，益脾胃，色泽鲜艳，清鲜可口，是怀孕初期妇女的理想菜肴。

将大虾剥去脚、须，摘除沙袋、沙线和虾脑，切成四段。



葱切条，姜一半切片，一半切末。将大虾摆入盘内，加入料酒、味精、葱条、姜片、花椒和汤，上笼蒸10分钟左右，取出。拣去葱、姜、花椒装盘，用醋、酱油、姜末和香油对成汁，供蘸食。



# 银鱼煎蛋



### ● 用料

银鱼 150 克，  
鸡蛋 5 个，  
花生油、精盐、味精、  
葱花、料酒、胡椒粉各适量。



### ● 制法

将鱼去头，洗净，沥干水分，放在碗内，加入精盐、料酒、胡椒粉、葱花拌匀。



### ● 功效

银鱼性平味甘，含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及维生素和烟酸。孕妇食用能补脾润肺。

将鸡蛋打入碗中。锅烧热，放入花生油烧至五成熟，将鱼放入，炸熟后倒在漏勺内，沥油，再倒在鸡蛋碗内，加入味精搅匀。



炒锅烧热，放入花生油，将银鱼蛋液倒入，煎至两面呈蛋黄色时，烹入料酒，再翻煎 1 分钟，出锅装盘即成。



# 虾仁珊瑚



● 用料

虾仁 30 克，  
干海蜇头 80 克，  
香菇 10 克，  
油菜心 200 克，  
香菜、植物油、精盐、料酒、  
胡椒粉、清汤、湿淀粉各适量。



● 制法

干海蜇头去膜，入沸水中浸泡8分钟至胀开（形如珊瑚状），捞出用清水洗净。炒锅放大火上，舀入清汤烧沸，放入海蜇至沸，捞出。



● 功效

清热化痰，消积，润肠，降血压，补肾壮阳，下乳汁，益脾胃。

将油菜心洗净焯一下，加香油、精盐拌匀。香菜用冷水洗净，切段。香菇浸泡洗净，切片。



将虾仁上浆，放入温油锅中炸熟，倒入漏勺。原锅置火上，加底油烧热，放上葱、姜、香菇，再加入清汤、料酒、精盐，烧沸后，放入海蜇略炒，勾芡，加香菜段，淋入香油后装盘，撒上虾仁和胡椒粉，将油菜心围在盘边即可。



# 油泼砂仁鲫鱼



● 用料

鲫鱼1条，  
砂仁25克，  
姜丝、葱丝、精盐、  
生粉、酒、香油、花生油各适量。



● 制法

砂仁洗净，捣碎。



鲫鱼去鳞及内脏，洗净，  
抹干，拌匀调味料，涂在  
鱼身上。



● 功效

用于治疗脾胃气滞、胃口不  
开以及消化不良的呕吐泄  
泻，并能止胸腹胀痛，治气  
滞不通。

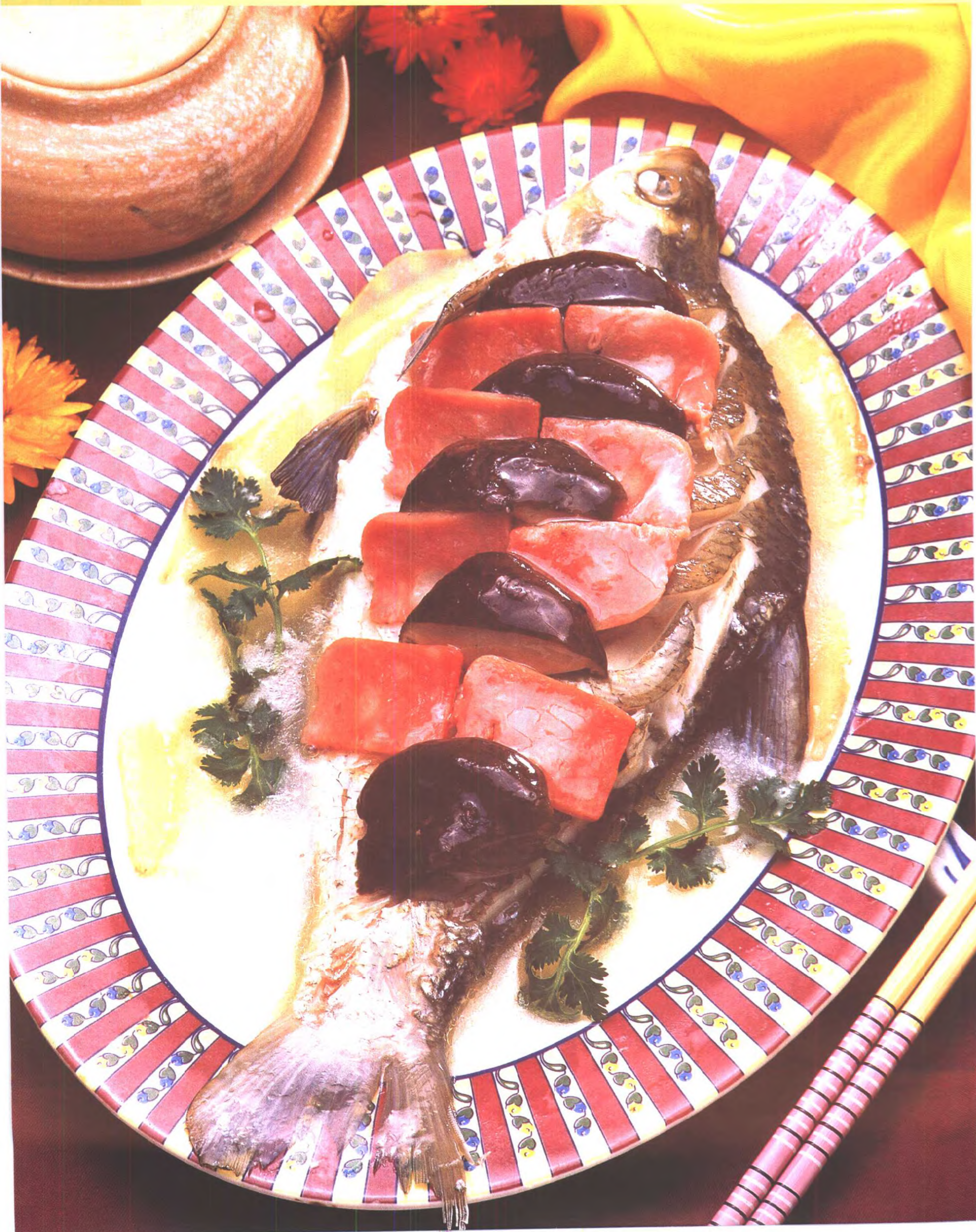
将砂仁放入鱼腹及鱼身  
上，隔水蒸12分钟。



锅烧热，下油一汤匙爆香  
姜丝及葱丝，放在鱼上，  
淋入少许香油即可趁热  
进食。

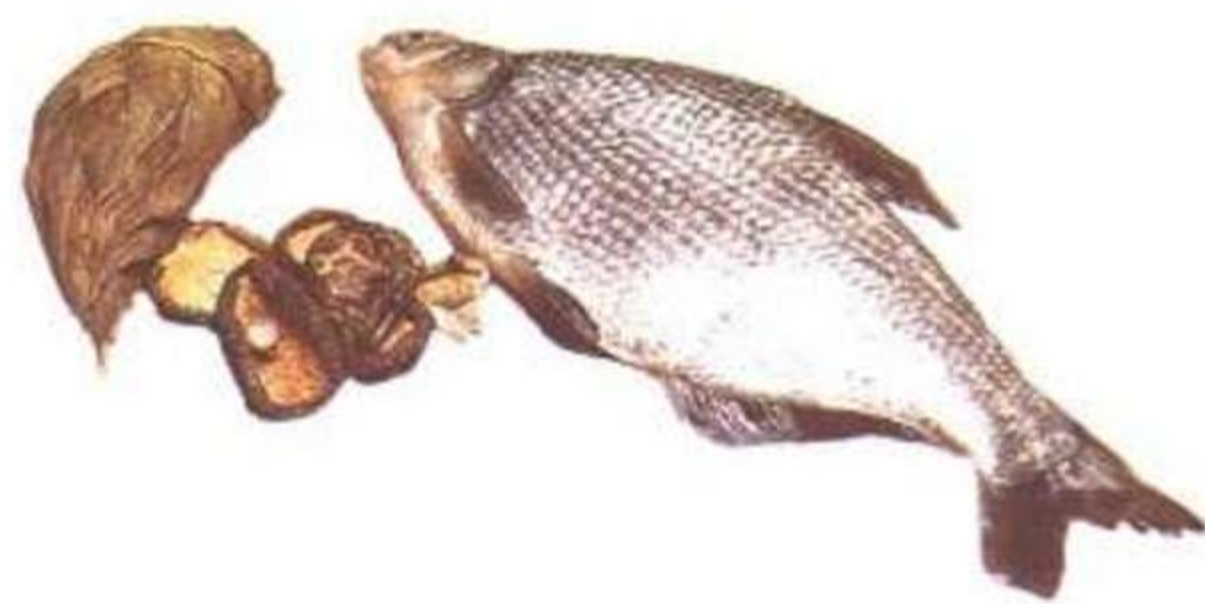


# 清蒸武昌鱼



### ● 用料

武昌鱼1尾，  
熟火腿、水发香菇、净冬笋各50克，  
精盐、鸡油、鸡汤、  
味精、胡椒粉、葱结、姜块、料酒各适量。



### ● 制法

鱼宰杀洗净，在鱼身两侧切上刀花，然后撒上少许精盐，摆在盘中。



香菇、熟火腿洗净后切薄片。



将香菇片和火腿片相间隔地摆在鱼身上面。



### ● 功效

武昌鱼富含蛋白质，而脂肪含量低，与火腿、香菇、冬笋共煮是孕妇理想的进补菜肴。



冬笋切薄片镶在鱼的两边，加葱结、姜块、料酒。锅置火上，下清水烧沸，将鱼连盘上笼蒸约15分钟，至鱼眼突出、鱼肉已松软时滗出汤汁。炒锅中下鸡汤烧沸，加入鸡油、味精，浇在鱼上面，撒上胡椒粉即成。

