

<<图说孕产妇调养菜谱>>

图书基本信息

书名：<<图说孕产妇调养菜谱>>

13位ISBN编号：9787508238425

10位ISBN编号：7508238427

出版时间：2005-12

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<图说孕产妇调养菜谱>>

内容概要

孕产妇饮食的合理调养是确保优生优育的重要环节，合理调养可以保证母体的健康，促进胎儿体格和智力的发育。

本书精选了适合孕产妇的菜肴60种，每菜一图，以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成品特点等均作了具体介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

本书图文并茂，科学实用，好懂易学，可供孕产妇及其亲属、计划生育工作者和护理人员阅读使用。

<<图说孕产妇调养菜谱>>

书籍目录

茭白豆腐炖鲫鱼 奶汤鳗鱼 莴笋香干烧黄鱼 双色鳝段 鲶鱼炖茭白 鲶鱼烧茭白 笋烧鱼块笋芥鳊鱼汤枸杞
鱿鱼扒韭菜什锦甘蓝炒三鲜鸡虾锅巴虾仁西芹茭白炒双鲜连枣蒸鸡乌鸡白凤丸黑玉米炖乌鸡四季豆烧
鸡块双珍炖鸡块乌龙烩凤栗子炒仔鸡丁乌鸡丝炒干鲜鸡丝炒野芹月季鸡丁黄花鸡茸糕海带和烧肉条玫
瑰猪手沙茶焖猪手烧蹄筋蹄筋烧鞭笋猪心炒豇豆猪心炒青蒜猪心炒茭白双色肉丝酱烧豆角粒双笋里脊
翡翠香菇翡翠腰片番茄海带炖牛肉东壁龙珠.....

<<图说孕产妇调养菜谱>>

章节摘录

书摘奶汤鳗鱼 功效 补虚羸，利肠胃，补肝肾，润肠通便。

鳗鱼富含蛋白质、脂肪、钙，磷，铁及多种维生素，可促进产妇身体各器官的康复，补充钙质。

菜心的营养或分及其食疗价值可以称得上蔬菜中的佼佼者，它含有丰富的脂肪酸和多种维生素，并含有钙，磷，铁，且维生素C含量丰富，所含阻纤维具有润肠通便作用。

松仁富含蛋白质，脂肪、糖类，具有润肠通便功效。

四者同烹食用，对产妇身体虚弱、便秘等症有较好的食疗效果。

原料 鳗鱼1条(重约700克)，菜心150克，松仁(油炸)、枸杞子各25克，葱、姜、料酒各15克，精盐、醋各2克，白糖4克，鸡精1克，胡椒粉0.5克，奶汤900克， 制作 1 鳗鱼宰杀治净，在背部剖上齿轮花刀。

葱切成段。

姜切成片。

2 将鳗鱼盘上，下入沸水锅内氽透捞出，冲洗一遍。

锅内加葱段、姜片、奶汤，下入鳗鱼、料酒，用小火焖约10分钟，下入枸杞子、松仁、精盐、鸡精、醋，用中火烧开。

3 下入菜心略烧至熟，加入白糖、胡椒粉，出锅装盘即成。

特点：鱼肉肥糯细腻，汤汁醇厚香浓。

提示：鳗鱼剖刀要将鱼骨切断，切忌将鱼身切断。

氽鳗鱼时，要用大火。

焖鳗鱼时，要用小火。

P5 双色鳝段 功效 补虚损，强筋骨，化滞消食，利尿催乳。

黄鳝含蛋白质、脂肪，钙，磷，铁及多种维生素等，中医认为，黄鳝有明显的祛风，活血，补虚损的作用，适宜产妇脱肛和子宫脱垂者食用。

茭白含蛋白质，脂肪、糖类，钙、磷、铁及多种维生素，有较明显的催乳功效。

胡萝卜、具有健胃，化滞，消食等作用，对产妇消化不良，便秘等有一定食疗效果。

原料 鲜活黄鳝300克，净茭白150克，胡萝卜75克，大蒜30克，料酒、葱姜汁各10克，醋、精盐各3克，鸡精、胡椒粉各0.5克，十三香粉1克，湿淀粉20克，清汤600克，熟豆油800克。

制作 1 茭白、胡萝卜均切成条块。

大蒜剁成末。

黄鳝宰杀治净，在脊背剖上齿轮花刀，再切成段。

2 锅内放油烧至七成热，下入黄鳝段炸至皮脆硬捞出，沥去油。

锅内留底油20克烧热，下入蒜末炝香，烹入料酒、葱姜汁、醋，加入清汤，下入炸黄鳝段，用大火烧开后，改用小火炖至六成熟。

3 下入茭白条块、胡萝卜条块，加入精盐、十三香粉、胡椒粉，继续炖至鳝段熟透，加鸡精略炖，用湿淀粉勾芡，出锅装入汤碗即成。

特点：色泽明亮，鳝段鲜香，茭白软嫩，汤汁粘稠，咸鲜香美。

提示：鳝鱼剖刀要深至鱼骨，但不要将鱼骨切断，入油锅后，要用大火炸制。

P7插图

<<图说孕产妇调养菜谱>>

编辑推荐

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。本书精选了适合孕产妇的菜肴60种，每一种菜谱用彩色图谱(1幅成品图、1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。

<<图说孕产妇调养菜谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>