

翡翠豆腐羹



- 菜品口味：清淡
- 主要工艺：煮
- 主要食材：豆制品
- 所需时间：十分钟

食材明细

- 豆腐 200 克
- 小白菜 适量
- 火腿 1 小块
- 鸡汤 1 大碗
- 植物油 1 大勺

- 葱末 1 大勺
- 湿淀粉 2 大勺
- 盐 1 茶勺
- 鸡精 适量

【翡翠豆腐羹】色泽碧绿、豆腐鲜嫩、汤汁鲜美。

具有补气生血、健脾益肺、润肌护肤、养肝健胃等功效。对患有贫血、各种出血症、软骨病、营养不良、食欲不振等病的乳母非常适宜。

- **1** 火腿切成末。
- **2** 小白菜剁碎。
- **3** 豆腐切小丁，用开水焯一下捞出。
- **4** 锅中倒油烧热，下葱末炆锅。
- **5** 倒入剁碎的小白菜略炒。
- **6** 倒入鸡汤烧开。
- **7** 加盐、鸡精调味。
- **8** 用水淀粉勾芡。
- **9** 待汤汁粘稠，撒入火腿末即可。

红枣鹌鹑蛋酒酿



- 菜品口味：糟香
- 主要工艺：煮
- 主要食材：米面类
- 所需时间：十分钟

食材明细

- 酒酿 200 克
- 清水 1 小碗
- 红枣 3 粒
- 煮熟的鹌鹑蛋 4 至 6 个

- 冰糖或者红糖 适量

产褥期、哺乳期食谱。

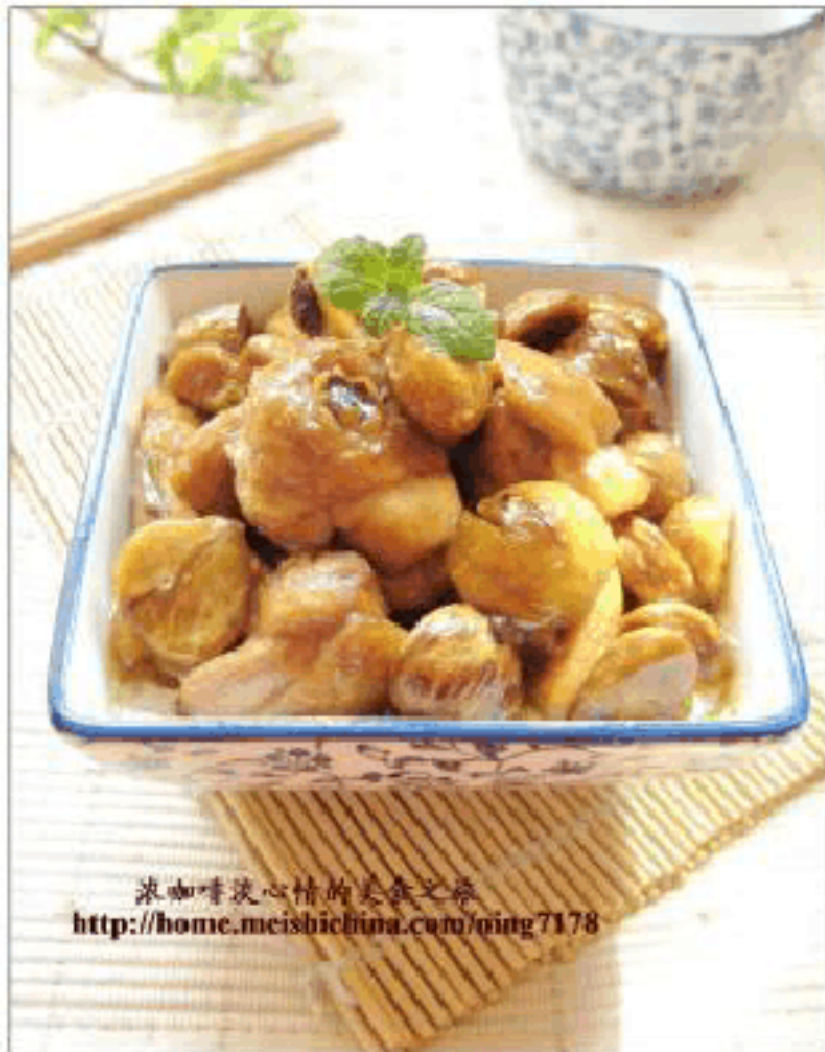
传统医学认为，产妇在生孩子时气血大耗，阳液劳损，喝一些这样的滋养品可以补血行气，促进血脉流通，调养周身气血，避免产后身体气血两虚，出现头晕、乏力、眼花、出虚汗及恶露不下或下之甚少等不适；同时，现代医学也证实，产后喝米酒可以帮助产妇避风寒，既可预防产后关节疼痛等诸多疾患，又能够通经活血，温补脾胃，可促进乳汁分泌。

产后喝米酒的方法很多，可以将米酒、桂园与蛋花同煮，也可以与红糖水同炖，都能起到良好效果。红糖不仅可收到活血化淤的功用，促使恶露行畅，而且还富含铁和钙，可防止产妇产乳期失血过多，引起贫血。此外，用米酒炖制肉类能使肉质更加细嫩，易于消化。

1 红枣洗净去核，剁碎。

- **2** 将酒酿放入锅中，倒入清水搅匀。 @美食天下
MeiShiChina.Com
- **3** 放入红枣碎。
- **4** 放入鹌鹑蛋，大火煮开，转小火煮 5 分钟。
- **5** 加糖，煮至糖化即可。

栗子鸡块



- 菜品口味：咸甜
- 主要工艺：焖
- 主要食材：禽蛋类
- 所需时间：三刻钟

食材明细

- 鸡腿 1 只
- 栗子 15 粒
- 酱油 1 大勺
- 盐 少许

- 鸡精 1 茶勺
- 料酒 1 大勺
- 葱姜末 适量
- 水淀粉 1 大勺
- 白糖 1 大勺
- 植物油 500 克
- 清水 适量

产褥期菜谱。

【栗子鸡块】色泽淡黄，咸中带甜，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B1、B2、C、钙、铁、磷、锌、尼克酸等多种营养素。

栗子具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血等作用，与具有生精养血、培补五脏的鸡肉相配，补而不腻，还能通过栗子的活血止血效用，促进产后恶露排除及子宫复原。

- **1** 鸡腿洗净，切块，加少许酱油和料酒拌匀，腌制 10 分钟。栗子去壳煮熟。（栗子快速去壳法请点这里：[栗子去壳煮熟](#)。）
- **2** 炒锅倒油烧至 7 成热，下鸡块炸至金黄捞出沥油。
- **3** 再将栗子入锅炸一下捞出沥油备用。
- **4** 炒锅倒油少许，下葱姜末煸炒出香味。
- **5** 放入鸡块。
- **6** 加料酒、酱油、盐少许、白糖炒匀。

- **7** 倒入适量清水大火烧开，转小火把鸡块焖至 7 成熟。 @美食天下 MeiShiChina.Com
- **8** 放入栗子继续煮，至鸡块和栗子酥烂，用旺火收汁，留少许汤汁关火，将鸡块和栗子盛入盘中。
- **9** 锅中汤汁用水淀粉勾芡。
- **10** 淋少许熟油。 浇在鸡块上即可。

蛋蓉鲜鱼羹



- 菜品口味：清淡
- 主要工艺：煮
- 主要食材：水产类

- 所需时间：廿分钟

食材明细

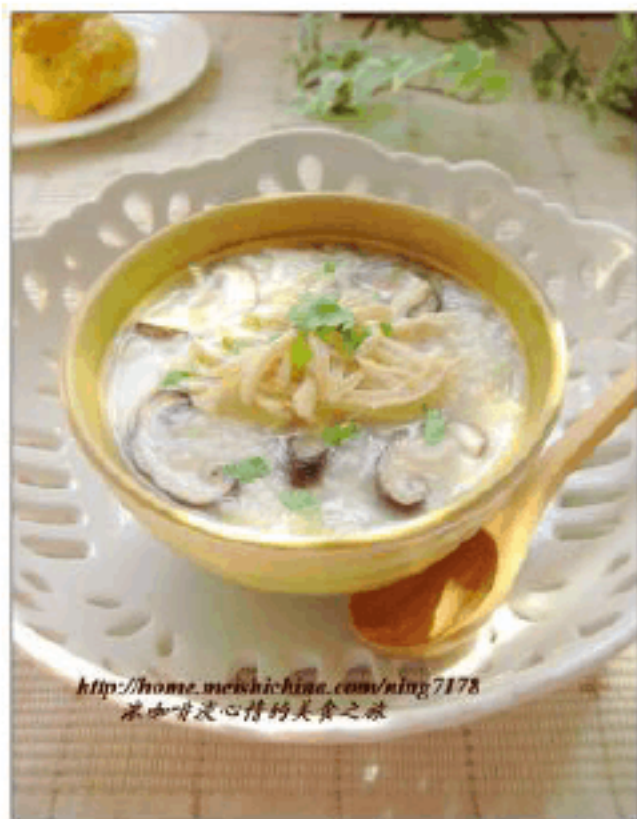
- 新鲜鱼肉 200 克
- 鸡蛋 1 个
- 鸡汤 1 大碗
- 熟猪油 1 大勺
- 香油 1/2 茶勺
- 水淀粉 1 大勺
- 盐 适量
- 鸡精 1/3 茶勺
- 料酒 适量
- 葱段 适量
- 姜片 适量

此羹唯美可口，富含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌、尼克酸等多种营养素。具有补益脏腑、养血生精、催乳下奶、益肝养心等功效，能促进机体恢复及乳汁分泌，对婴幼儿佝偻病有预防作用。

- **1** 鱼收拾干净，沿着鱼骨剔下鱼肉。
- **2** 片去鱼刺。
- **3** 将鱼肉鱼皮朝下放在案板上，再沿着鱼皮将鱼净肉剔下。

- **4** 鱼皮不要。
- **5** 然后将净鱼肉切成 0.4 厘米见方的小丁。
- **6** 炒锅倒油烧热，下葱段、姜片煸出香味，烹入料酒。
- **7** 倒入鸡汤。
- **8** 用漏勺将葱段、姜片捞出不要。
- **9** 将鱼肉丁倒入锅中。
- **10** 加少许盐烧开煮约 1 分钟。
- **11** 用水淀粉勾芡。
- **12** 并将鸡蛋打匀，慢慢淋入锅中，用勺子搅拌，使蛋液均匀的与汤汁混合。
- **13** 再放入鸡精、香油调味，即可盛出。

香菇鸡肉粥



- 菜品口味：清淡
- 主要工艺：煮
- 主要食材：米面类
- 所需时间：廿分钟

食材明细

- 鸡脯肉 150 克
- 香菇 2 朵
- 大米 150 克
- 盐 适量
- 鸡精 适量
- 姜片葱末 适量
- 香菜末 适量

产褥期食谱。

此粥软烂鲜美，营养丰富，妇女产后食用可滋养五脏、补气血、恢复体力。

鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。祖国医学认为，鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。

香菇营养丰富，多吃能强身健体、增加对疾病的抵抗能力、促进胎儿的发育。营养学家对香菇进行了分析，发现香菇内有种一般

蔬菜缺乏的物质，它经太阳紫外线照射后，会转化为维生素 D，被人体利用后，对于增强人体抵抗疾病的能力起着重要的作用。

- **1** 将鸡脯肉洗净，放入锅中，将姜片、葱末、清水大火烧开，转小火煮熟，捞出晾凉。
- **2** 把鸡肉撕成丝备用。
- **3** 锅中的姜片捞出不要。
- **4** 香菇洗净切薄片。
- **5** 大米淘洗干净，放入煮鸡肉的汤锅里。
- **6** 烧开后转小火煮成粥
- **7** 下香菇煮 5 分钟。
- **8** 再倒入鸡丝。
- **9** 加盐再煮一会。
- **10** 调入鸡精、撒入香菜末即可。