

妇幼营养食谱



[妇幼营养食谱_下载链接1](#)

著者:

出版者:农村读物出版社

出版时间:1997-03

装帧:平装

isbn:9787504827654

妇幼营养食谱，ISBN：9787504827654，作者：顾奎琴

作者介绍:

目录: 编辑寄语
写在前面的话
上篇：婴幼儿营养食谱
一、婴儿食谱
（一）3~6个月婴儿食谱举例
西红柿水
西瓜汁
红枣泥
胡萝卜泥
苋菜水
香蕉蜜奶糊
鲜柠檬汁
鲜橘汁
山楂水
糖水樱桃

香蕉泥
蛋黄泥
豆腐泥
猪肝泥
牛奶香蕉玉面糊
鸡肝糊
苹果泥
鱼肉糊
牛奶粥
蛋黄粥
碎菜粥
水果麦片粥
水果藕粉糊
鲜红薯泥
红薯苹果泥
粗粉糕
牛奶米粉粥
面糊糊

(二) 7~9个月婴儿食谱举例

芙蓉蛋
两色蛋
什锦肉菜末
火腿土豆泥
鲜虾肉泥
营养蛋饼
花色豆腐
面包布丁
三色肝末
蒸鱼泥
草莓麦片粥
肉末菜粥
牛奶玉米粉粥
鸡泥粥
白薯泥
烂面条
鸡蛋面条
虾肉龙须面
牛奶蜂蜜饼干
面包干

(三) 10~12个月婴儿食谱举例

水果色拉
蚕豆京糕泥
蜂蜜胡萝卜
草莓拌豆腐
葡萄干土豆泥
煎西红柿饼
腊味西红柿
虾末碎菜花
豆鼓牛肉末
水煮荷包蛋
蒸肉末豆腐
猪肝丸子
黄鱼小馅饼
大米栗子粥

麦片粥
蜂蜜米饭
肉松饭
西红柿饭卷
果酱薄饼
月亮小蛋糕
鸡蛋米粉
疙瘩汤
鸡汤小水饺

二、幼儿食谱

(一) 1~2岁幼儿食谱举例

奶汁豆腐
鸡蛋羹
温拌双泥
什锦色拉
熘番茄丸子
三色肉丸
肉豆腐糕
蛋黄豆腐
肉末西红柿
烧茄泥
清蒸肝糊
炒青椒肝丝
青椒鱼米
鱼丸豆苗场
茄汁虾球
五彩虾仁
桂花栗子羹
鸡血豆腐汤
虾皮紫菜蛋汤
牛肉茸粥
芸豆粥
玉米面豆粥
鱼茸粥
大米肉菜粥
鸡丝虾仁面汤
开洋面
高汤水饺
鸡丝馄饨
奶油开花包
豆沙鲜桃
鲜奶菊花盏
小肉卷
豆沙兔
麻酱花卷
小包子
胡萝卜饼
三色花蕊卷
果酱花糕

(二) 2~3岁幼儿食谱举例

猪肝菠菜汤
氽丸子汤
海米冬瓜汤
番茄蛋汤

番茄丸子汤
草鱼炖豆腐
香椿拌豆腐
锅踢豆腐
虾皮豆腐
珍珠丸子
鸡油豌豆
蒸太阳肉
海米炒油菜平菇
拌芹菜
红烧牛肉
卤猪肝
拌鱼米
绣球鱼丁
茄汁青椒鱼片
三色鱼丸
芙蓉鸡片
滑溜鸡片
三色肉丁
腐乳烧肉
开洋涨蛋
三色蛋片
西红柿炒鸡蛋
菠菜荷包蛋
酸甜鱼排
冰糖薏米粥
桂花小豆粥
什锦甜粥
荠菜小馄饨
佛手包
糖馅小刺猬
果味凉糕
樱桃开花馒头
枣泥包子
牛肉水饺
虾肉小笼
凤尾烧麦
刀鱼面
麻心汤圆
家常巧果
南瓜饼
山药米糕
下篇： 妇女营养食谱
一、 月经期食谱？
安经牛肉汤
当归羊肉羹
当归鸡蛋汤
通经牛肉汤
归参香附鸡
芎归屈头鸡
参归炖鸡
当归獐肉
当归生姜炖羊肉
温经红枣汤

益红通经汤
白鸽通经酒
调经酒
大佛酒
蚕沙酒
红花酒
当归酒
月季酒
丹参去痛酒
当归元胡酒
水陆二仙酒
鸡冠花酒
益母草酒
鸡血藤酒
活血养心酒
牛膝参归酒
红花山楂酒
益母草通经茶
当归米饭
十全大补糕
鱼肉虫草馄饨
银杏蛋酥饼
桃酥豆泥
益母草粥
黑木耳煲红枣

二、孕期食谱举例

(一) 怀孕0~3个月食谱举例

什锦果冻
香椿拌豆腐
香脆海带
银耳豆苗
芹菜拌银芽
南瓜蒸肉
什锦绣球
红果茶
出水芙蓉
千层茄子
水昌肉丸
糖醋排骨
土豆烧牛肉
肉丝榨菜汤
滑溜肉片
豆腐油菜心
肉片烧海参
蚝油菜花
牛肉丝炒柿椒
虾子菠菜
珊瑚萝卜卷
肉末炒泡菜
鸡丝炒小白菜
猴头蘑扒菜心
韭菜炒虾丝
炒胡萝卜酱
锅带鱼

鱼头汤
清蒸鲤鱼
糖醋瓦块鱼
滑溜羊肉
枸杞活鲫鱼
什锦蛋
盐水鸡
清蒸大虾
糖醋猪肝
香酥鹌鹑
烧豆腐丸子
溜黄菜
糯米红枣粥
怪味鸡
苣荬子煨鸡蛋
固胎八珍鸡
十宝养胎汤
杨梅生姜汁
姜味葡萄汁
柚子皮粥

(二) 怀孕3~7个月食谱举例

豆腐百花汤
腐乳鸡块
紫菜虾皮汤
芡实蒸鸡蛋
杜仲腰花
脆爆海带
酿西红柿
番茄蛋糕
虾子烧菜花
三丝黄瓜
海米鲜蘑萝卜条
冬菇牛肉汤
珍珠豆腐
虾仁芙蓉蛋
肉丝百叶丝
翡翠豆腐羹
清蒸元鱼
雪里蕻炖豆腐
清炖牛肉
红烧猪蹄
海带丝汤
金钩冬瓜方
海米烧菜心
茼蒿爆鸡丝
炒鳝丝
干煎虾段
蛋蓉黄鱼羹
冬菇鸡翅
奶油什锦沙锅
丝瓜蛋汤
香菇焖鸡
肉丁炒香干
桃仁烧丝瓜

爆炒猪肝
鸡块汤面
开元寿面
参枣米饭
咸味腊八粥
豌豆粥
馄饨
莲花馒头
什锦炒饭

(三) 怀孕7~9个月食谱举例

八宝冬瓜盅
奶油蘑菇
清炖鸡
凤凰蛋
醋椒鱼
奶汤鲫鱼
核桃酪
炒连壳螃蟹
拌和菜
碧玉金钩
干贝烧盖菜
芝麻酥鸡
赤豆鲤鱼
红枣核桃酪
慧米粥
干煎黄鱼
鸳鸯鹌鹑蛋
炒鲜奶
蜜烧红薯
蛋皮炒菠菜
青蒜炒猪肝
芙蓉鸡丝
银耳盅
拌腐竹
清蒸菜卷
豆腐干拌豆角
滑溜羊里脊丝
沙锅狮子头
炸豆腐炖萝卜海带
排骨冬瓜汤
鲜蘑莴笋尖
口蘑烧茄子
姜粒拌莲菜
樱桃萝卜
五色豆沙包
红果包
玉米面发糕
玉米面小窝头
牛奶大米饭
香椿蛋炒饭
猪肉酸菜包
温拌面
阳春面
鸡蛋家常饼

草莓绿豆粥
什锦水果饭
小米面蜂糕
鲤鱼头煮冬瓜
黑豆大蒜煮红糖
三、产褥期食谱举例
小米红糖粥
牛奶枣粥
挂面卧鸡蛋
排骨汤面
疙瘩汤卧鸡蛋
当归红糖蛋
归民红枣鸡
江米甜酒
小米面茶
蛋花粥
绿豆银耳粥
枣莲三宝粥
鸡粥
黑芝麻粥
火腿豆腐汤
猪排鸡骨汤
三星蛋
牛奶焖嫩鸡
扒奶汁白菜花
香菇炒菜花
干烧豇豆卷
香滑芹菜卷
炒腰花
拌猪肝菠菜
鸡块白菜汤
白干炒菠菜
樱桃虾仁
四喜蒸蛋
熘笋鸡
香肠炒油菜
青椒里脊片
五香酱肥鸭
烩海参鲜蘑
栗子鸡块
烧蹄筋
香甜肉
红枣核桃酪
烧腐竹
奶油冬瓜
糖醋黄瓜
黄雌鸡饭
荠菜肉馄饨
酒酿饼
玉米面蒸饺
肉丁豌豆饭
鸡肉卤饭
鳝鱼大面
四、哺乳期食谱举例

肉丝绿豆芽汤
猪蹄汤
猪肝菠菜汤
老母鸡汤
蜜饯萝卜
葱炖猪蹄
奶油鲜菇
葱花鲫鱼
莴苣炒肉片
虾仁鸡蛋汤
促乳汁甜汤
豆腐皮蛋汤
荔枝红枣汤
豆芽海带炖鲫鱼
火腿烧鸽蛋
黄芪通草鸡
糖醋莲藕
火腿冬瓜汤
清炒虾仁
油焖茭白
鲜蘑炒豌豆
佛手白菜
羊肉冬瓜汤
氽汤鲫鱼
白斩鲤鱼
龙眼鸡翅
番茄酿肉
烤鸭丝烹豆芽
菠菜鱼片汤
橘酪银耳羹
花生奶酪
八宝菠菜
虾皮炒丝瓜
鲫鱼通乳汤
鲢鱼丝瓜汤
黄花菜肉饼
桂圆泽面
小枣包子
苹果煎蛋饼
牛奶麦片粥
五、女子性保健食谱举例
清蒸枸杞鸽
芪烧活鱼
果仁排骨
益脾饼
芪杞乳鸽汤
虫草雌鸽补益汤
黄精炖鱼
归参炖雪鸡
玉竹枣仁猪心
八仙玉兔肉
醋味莲心鸡子黄
麻仁花生粥
花生红枣茅根汤

益脾定志猪肚
宁心安神三味汤
韭菜子炖羊肉
双喜鱼子豆腐
麻雀炖蛤蚧
烧鹿鞭
鹿茸炖鸡
狗肉炖黑豆
韭菜炒虾肉
合欢芫荽鸽蛋汤
人参鹿茸酒
回春石松子合欢酒
六、美容养颜食谱举例
柠横汁煨鸡
花蕊翡翠豆腐
枸杞银芽鸡丝
灵芝仔鸡
玉竹炖肉
枸杞藕片肉片
银耳鹌鹑蛋
凉拌海米裙带菜
章鱼炖猪蹄
龙眼炖鹅
麻油腰花
黄精鳝片
何首乌煮鸡蛋
杏仁鲜玉米肉丁
笋片鸡丁
木耳炒牛肉
银耳白肺
平菇炒核桃仁
炸鸽肉
嫩姜拌莴笋
凉拌水芹
白玉马卤苋
发菜素丸子
两果山药泥
麻辣苹果肉丁
何首乌山鸡
玉竹（葳露）油豆腐酿肉
淮山鸡
乌发汤
牛肉无花果汤
菟丝子淡菜汤
香附甲鱼汤
黄芪鸡肉汤
银杞明目汤
何首乌牛肉汤
天门冬萝卜汤
鲢鱼肉丸汤
枸杞牛肝汤
羊肝汤
猪肝枸杞汤
羊肉西红柿汤

银杞美发汤
阿胶枣麻露
红枣莲子汤
黑芝麻美发饮
美发豆
清宫玉蓉葆春酒
松龄太平春酒
黄芪黑豆蜂乳汤
当归咖喱饭
黄精烤鱼饭
海松子什锦饭
薏米饭
鸡蛋面
天门冬烧麦
清宫八仙糕
牛奶焖饭
玉兰花糕
五白糕
姜乳蒸饼
枣泥桃酥
菊花粥
玫瑰芝麻糊
淮山鲫鱼粥
芡实粥
胡萝卜粥
莲花糯米粥
银耳樱桃粥
什锦羹
大枣养颜茶
人参龙眼花
黑芝麻茶
七、减肥健美食谱举例
竹荪三鲜汤
海带薏苡仁蛋汤
豆芽雪菜豆腐汤
枸杞翡翠豆腐
冬瓜草鱼汤
黄瓜拌肉丝
扁豆冬瓜卷
口蘑烧冬瓜
魔芋鸡
南瓜肉丁
苡仁鸭肉
什锦乌龙粥
赤小豆粥
绿豆粥
红焖萝卜海带
怪味海带
青鸭羹
赤豆鲤鱼
明目减肥汁
荷叶粥
山楂粥
冬瓜粥

陈皮车前减肥茶
三花减肥茶
山楂荷叶茶
莲心茶
桑白皮茶
健脾饮
轻身散
海带话梅饮
荷叶减肥饮
乌龙茶
健美减肥茶
山楂根茶
山楂银菊茶
葫芦减肥茶
四物减肥茶
海带梅干茶
芡实散方
· · · · · (收起)

[妇幼营养食谱_下载链接1](#)

标签

评论

[妇幼营养食谱_下载链接1](#)

书评

[妇幼营养食谱_下载链接1](#)