

<<健康怀孕圣经>>

图书基本信息

书名：<<健康怀孕圣经>>

13位ISBN编号：9787538461909

10位ISBN编号：7538461906

出版时间：2012-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵艳晖

页数：271

字数：250000

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>

<<健康怀孕圣经>>

内容概要

《健康怀孕圣经》以孕周为阅读单位，全程图解宝宝的发育过程，介绍怀孕过程中您与腹中宝宝每周的变化、常见不适和应对方法、产前护理、常规产检项目、孕期饮食及适量运动建议、分娩准备、分娩方式选择和入院时的必要物品、产后护理及母乳喂养等各方面的内容。本书还设立了每周专家问答，收录了临床孕妇的当周疑问和病症，给准妈妈作为参考。

<<健康怀孕圣经>>

书籍目录

孕前准备

了解自己的身体是否适合怀孕

备孕阶段

一般健康状况

调整饮食

调整体重

保持良好的情绪

调整避孕方式

重视孕前检查，可预防“胎停育”

孕前营养情况自测表

各种营养素食物来源

.....

40周同步指导 助你平安、顺利地度过整个孕期

分娩过程与产后护理

章节摘录

版权页：插图：菠菜鸡煲 原料 鸡肉300克，菠菜100克，冬菇4朵，葱花，姜片、冬笋、蚝油、酱油、白糖、盐、淀粉、植物油各适量。

制作步骤 1 鸡肉，剁成小块；菠菜洗净，用沸水焯一下，切段；冬菇洗净，切成块；冬笋切成片。

2 锅中放油烧热，用葱花、姜片爆香，加入鸡块、冬菇及蚝油翻炒片刻。

3 放盐、白糖、酱油及冬笋，不停翻炒，炒至鸡熟烂，加水煲汤。

4 要起锅时加入菠菜，再炖10分钟即可。

香蕉薯泥 原料香蕉50克，地瓜50克，玉米粒10克，蜂蜜1小匙。

制作步骤 1 香蕉去皮，用汤匙捣碎；地瓜洗净，去皮，放入电锅中蒸至熟软，取出压成泥状，放凉备用。

2 将香蕉泥、地瓜泥与玉米粒混合，淋上蜂蜜即可。

孕3周菜谱 黄瓜拌猪肝 原料猪月T300克，黄瓜100克，海米5克，香菜5克，酱油5克，醋3克，香油5克。

制作步骤 1 黄瓜洗净，切成片；猪肝切小片；放开水中烫一下，捞出凉凉沥水；香菜洗干净切成段。

2 黄瓜摆在盘内垫底，放入猪肝、海米、酱油、醋、香油，撒上香菜段拌匀即可。

青柠煎鳕鱼 原料鳕鱼450克，青柠檬1/2个，蛋清1个，植物油、淀粉、盐各适量。

制作步骤 1 将鳕鱼洗净，切块。

2 鳕鱼内加入盐腌制片刻，挤入少许青柠檬汁。

3 将备好的鳕鱼块裹上蛋清和淀粉。

4 锅内放油烧热后，放入鳕鱼煎至金黄，装盘时点缀青柠片即可。

<<健康怀孕圣经>>

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>