

<<孕产妇营养食谱1088>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养食谱1088>>

13位ISBN编号：9787802209268

10位ISBN编号：7802209269

出版时间：2010-11

出版时间：中国画报

作者：童小茜 编

页数：287

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>

## <<孕产妇营养食谱1088>>

### 前言

孕育生命，对每个家庭来说，都是一件重中之重的大事，如何奠定好宝宝的身体基础，为宝宝的“先天”发育加分，是每个准妈妈和准爸爸都非常关心的问题。

的确，十月怀胎，是准妈妈的精血滋养着腹中的胎宝宝，准妈妈吸收了多少营养，决定了胎宝宝的发育状况。

因此，不论是打算怀孕还是已经身怀六甲的准妈妈，甚至是哺乳期的新妈妈，都要仔细把握好“吃”这件大事，让宝宝健康茁壮地孕育和成长。

而本书的目的，就是为了让准妈妈和新妈妈们清楚地知道，吃什么、何时吃、怎么吃。

孕产期饮食，并非一定要大鱼大肉、大滋大补，而是应在正确的时间，根据准妈妈和新妈妈身体的不同状况，均衡补充适宜的营养素；在胎儿发育的关键期，有针对性地补充重点营养素；重点营养素的补充应建立在均衡营养的基础之上，从而妥帖地安排好饮食结构和饮食内容，包括吃肉的量，吃蔬菜和水果的量以及三餐搭配等——这才是孕产期饮食营养的根本原则。

本书就是在这样的指导原则下，列出了适宜、方便、营养、安全的近千种菜谱，供准妈妈们进行选择。

准妈妈在孕期、新妈妈在产后，还会有诸多不适反应甚至并发症，由于孕育和哺喂的特殊性，准妈妈和新妈妈更习惯于从饮食中寻求解决方案，吃回健康，本书就是您缓解症状、辅助食疗的最佳选择。

此外，本书还包括准爸爸的饮食调养、孕产期的饮食禁忌常识、饮食营养疑问等一系列在孕产期您最想知道的有关饮食的知识。

祝愿每位准妈妈和新妈妈都能从本书中学会如何孕育、哺喂出宝宝茁壮成长，也能收获自身的健康和美丽。

## <<孕产妇营养食谱1088>>

### 内容概要

740道精选孕产妇营养美食，300余例孕产妇饮食营养小窍门，40条孕产期营养知识集锦，8个孕产期实用饮食健康知识表，尽在《孕产妇营养食谱1088》中！

《孕产妇营养食谱1088》内容量大，知识点丰富，从准备怀孕开始，介绍了孕前期、孕中期、孕晚期、产期的适用食谱、食疗食谱，功能食谱，以及菜肴制作窍门、饮食宜忌、食疗功效等饮食常识

。《孕产妇营养食谱1088》还包括准爸爸的饮食调养、孕产期的饮食禁忌常识、饮食营养疑问等一系列在孕产期您最想知道的有关饮食的知识。

## 书籍目录

Chapter 1 孕前营养总动员营养均衡速读1钙——让骨骼更健康2铁——让贫血见鬼去吧!3锌——为宝宝的发育护航4叶酸——避免宝宝神经管畸形孕前女性调理食谱芦笋炒大虾香菇西兰花玫瑰鱼片香菇烧海红毛豆鸡丁雄鸡报晓松仁海带海带炖肉海带绿豆汤鲑鱼汤萝卜、鲤鱼汤清蒸黄花鱼椰汁枸杞拌山药茄子黑鱼丁盖浇茄子陈皮鸡翅汤草菇烩芦笋鲜蘑核桃仁肉苡蓉炖鱼汤木耳鸡蛋瘦肉汤双耳牡蛎汤红煨酥牛肉莲藕红豆炖排骨当归远志紫米粥孕前男性调理食谱水芹炒干丝芹菜拌干丝凉拌芦笋白萝卜、炖蜜糖熬炖萝卜干煨牛肉丝板栗烧牛肉土豆萝卜炖牛肉土豆萝卜烧排骨鱿鱼汤龙马童子鸡清蒸甲鱼茴香焖羊肉黄油脆皮虾仁乌贼炖瘦肉五圆补鸡羊杂羹肉鸽鳖甲汤韭菜炒鸭血Chapter 2 准妈妈孕早期要吃得巧孕早期营养原则1 营养素搭配2 适宜食物3 饮食禁忌孕早期开胃食谱葡萄干酿苹果大枣花生蜜甜椒牛肉丝清蒸大虾补脑鱼头汤虾仁锅巴猪肝拌瓜片爆香鲷鱼头苦瓜焖鸡翅椒油牛百叶番茄炖牛肉柠檬汁蒸鳕鱼柠檬烤鸡茼蒿一锅煮番茄炒鸡蛋大枣山药粥花生大枣粥淮山芡实粥粟橘饭南瓜牛奶大米粥豇豆粥八宝莲子粥菊花小米粥改善“害喜”食谱糖渍柠檬生姜橘皮茶菠萝香橙汁鲜韭饮丁香炖雪梨三蔬一果蜜饮橙汁水果盅番薯生姜糖水大枣扒山药香蕉薯泥红糖水煮蛋鱼香鸽蛋小米蒸排骨脆皮冬瓜火炒五色蔬碧绿扒鱼肚烩白菜三丁蒜薹烧小黄鱼荸荠大黄鱼片生姜炖牛肚番茄炒肉片炸山药条海带鱼头汤枸杞炖羊脑大麦羊肉汤姜母鸭砂仁鲫鱼汤香菇烧面筋白灼鲜鲈鱼闽南鱿鱼韭菜肥肠爆鸭血香菇核桃肉片虾米莲藕松子核桃小米粥麦冬竹叶粥大枣生姜粥胡萝卜排骨米饭荞麦面疙瘩汤山药玉米粥粳米红糖粥燕麦黑芝麻粥胎宝宝发育营养食谱猕猴桃酸奶紫菜蛋汤清汤竹荪茼蒿鱼头汤鸡汤豆腐小白菜海带豆腐汤缤纷蔬菜汤三鲜鳝丝汤黄豆排骨汤蔬菜沙拉木耳肉丝蛋汤番茄牛骨汤鸭血羹鱼头木耳汤炒腰花香油炒腰子芦笋鸡柳菠菜炒鸡蛋香菇鸡柠檬汁煨鸡凉拌菠菜烩鸡肝三色鸡丝栗子炖乌鸡柠檬鸭肝清炒猪血菠菜炒猪肝柠汁鲤鱼茄汁墨鱼花里脊炒菱角肉土豆炖牛肉芦笋炒肉丝浇汁熬鱼青椒炒猪肝椒香牛肉三鲜豆腐开洋莼菜红烧豆腐丸子天冬炖鸡红烧栗子鸡板栗肉焖菜心黑米粥大蒜海参粥鸡肉粥猪肾粥猪血粥紫菜肉末粥鱼肉粥番茄猪肝菠菜面虾鳝面虾仁炒面芹菜叶饼核桃仁芝麻饼银芽肉丝春卷牛排炒饭缓解抢眼食谱安神梨甑双喜炖梨百麦安神饮大枣人参汤花生蹄花汤酸枣仁汤乌参烩西兰花芝麻鸽蛋粟米粥百合莲子大枣粥百合瘦肉粥百合绿豆粥猪肉鸡汁锅贴黄芪小米粥保胎安胎食谱燕窝养血安胎汤固胎八珍鸡鸡汤鲈鱼番茄牛骨汤黄瓜银耳汤羊排海带萝卜汤香附陈艾炖子鸡香砂肚冬苋菜粥乌贼鱼粥Chapter 3 准妈妈孕中期要吃得全孕中期营养原则1 营养素搭配2 适宜食物3 饮食禁忌孕中期开胃食谱蜂蜜橙子茶橙子酱奶香玉米汁山楂梨丝红烧带鱼黄瓜银耳汤家常罗宋汤酸菜蛤蜊汤银耳竹荪汤开胃土豆丝凉拌土豆丝鸡汤豆腐小白菜苦瓜炒蛋田园蘑菇沙拉姜米拌脆藕清炒笋丝嫩姜拌莴笋鸡肉土豆泥茄汁虾仁木耳炒青笋鲜藕蛋羹枸杞双仁炒芹丁土豆焖牛腩柠汁煎鸡脯番茄炒虾仁鲫鱼菜花羹葱爆羊肉大葱鸡脯卷开胃香椿山药煨牛蹄柠汁煎牛扒春韭炒羊肚酸甜卷心菜洋葱肉干丝水煮肉片白胡椒炖猪肚大蒜烧茄子鸡蛋瓢苹果茭白煮鲜鱼芹菜炒鸡蛋苦瓜炒猪肝核桃仁莴笋草莓绿豆粥草莓麦片粥紫苏子粥陈皮瘦肉粥锅巴粥肉豆蔻粥胎宝宝发育营养食谱豆腐煲金钩芹菜葱烧海参两米芸豆粥醋浸花生枸杞烩海参蘑菇炖豆腐奶香芹菜汤鸭泥豆腐汤紫菜白玉羹香葱豆腐毛豆焖肉冬笋鲫鱼汤葱烧鲫鱼鲫鱼炖豆腐大枣黑豆鱼尾汤土豆炖鸡块蘑菇炖豆腐核桃油炒茭白鸡蛋水晶马蹄鳝鱼饼韭黄炒鳝鱼蛋清熘蘑菇柠檬鱼片奶汁白菜草鱼炖豆腐栗子烧土鸡菠萝牛肉片葡式咖喱鸡清汤牛肉鱼香虾球萝卜丝鲫鱼汤胡萝卜烧牛腩葱烧牛蹄筋小菜鲑鱼排冬瓜鲤鱼汤排骨炖冬瓜虾酱茼蒿炒豆腐三鲜烩鱼唇什锦牛骨汤茄泥肉丸黄豆芽排骨豆腐汤丝瓜鲑鱼汤牡蛎汤虾仁拌莼菜番茄枣茶芝麻绿豆粉菜花炒蛋虾仁蛋羹蒜蓉生菜糖醋海蜇头鳕鱼羹冬瓜莲子冰糖粥卷心菜粥番薯米粥补铁补血食谱黑木耳蒸枣枸杞大枣煲鸡蛋美味鱼吐司干炸小黄鱼木耳猪血汤酱肉四季豆西米珍珠蛋香菇蒸枣当归鱼汤.....Chapter 4 准妈妈孕晚期要吃得好吃Chapter 5 产后经典月子菜Chapter 6 哺乳妈妈的均衡饮食Chapter 7 缓解孕产期不适食疗方

章节摘录

插图：花生小豆鲫鱼汤[功效]健脾开胃，促进消化。

[原料]花生米200克，红小豆120克，鲫鱼1条，精盐少许。

[做法] 鲫鱼去鳞、腮及内脏，洗净。

花生米、红小豆分别洗净，沥去水分。

将花生米、红小豆、鲫鱼同入大碗中，加入少许精盐，大火隔水炖制，水开后改小火，炖至花生米和红小豆熟烂即可。

[健康小提示]鲫鱼性平、味甘，具有健脾利尿的功效，可治脾胃虚弱、纳少无力、痢疾、便血、水肿等症。

<<孕产妇营养食谱1088>>

编辑推荐

《孕产妇营养食谱1088》：美食在每刻，生活添欢乐。  
740道精选孕产妇营养美食，300余例孕产妇饮食营养小窍门，40条孕产期营养知识集锦，8个孕产期实用饮食健康知识表超大容量,超值价格，带给家人超级享受!

<<孕产妇营养食谱1088>>

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>