

图书基本信息

书名：<<孕产期妈妈营养食谱-宝宝成长妈妈呵护食谱>>

13位ISBN编号：9787807283768

10位ISBN编号：7807283769

出版时间：2006-9

出版时间：广东经济出版社

作者：陈洪波

页数：95

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>

## 内容概要

孩子的健康成长，离不开妈妈的悉心呵护，而母子的身心健康又关系着全家的幸福和安康。孩子既是夫妻爱情的结晶，又是真正完整的家庭新生活的开始。培养出身心健康、思维敏捷、大脑灵活、活泼可爱的孩子，是天下所有父母共同的美好愿望。为了让孩子有个良好的体质，从而能够顺利地度过漫长的人生，让孩子生命的历程一开始就赢在起跑线上，单靠正确的教育和体育锻炼往往是不够的，科学的饮食方法和膳食搭配也发挥着极其重要的作用。

《宝宝成长妈妈呵护食谱：儿童成长营养食谱》由营养学专家指导，专业厨师现场制作，精心为望子成龙、望女成凤的家长们准备了近四十种科学的育儿营养配餐方案，不仅告诉家长们吃什么、如何吃才能培养出健康聪明的孩子，而且还介绍了许多简单易做、营养丰富的育儿食物及其详细做法。

宝宝健康，妈妈呵护；儿女成材，父母之福。  
关爱孩子健康，从科学饮食开始。  
让孩子生命的历程一开始就赢在起跑线上，这是天下父母共同的责任。

#### 作者简介

陈洪波，广州大洋舟厨艺传播中心总监，广东省食文化研究会副秘书长，烹饪美学导师、绿色厨艺金牌大使，中国烹饪协会会员、营养配餐师。

书籍目录

1.强身篇

儿童均衡营养膳食

牛奶柠檬鱼

五彩肉丁

竹笋炒鸡片

西兰花炒猪肝

菠萝牛肉

马铃薯焖牛腩

百花酿冬菇

金钩黄瓜

水果煎蛋

儿童不宜多吃的食品

儿童便秘有良招

肉片炒莴笋

猪肉酿节瓜

小米鱼肉粥

双色虾仁

糖醋藕片

青椒炒猪肝

豉汁焖排骨

咸蛋蒸肉饼

海带虾仁冬瓜汤

竹笋烧鸡条

2.健脑篇

鸡蛋的营养

番茄青椒炒蛋

红萝卜瘦肉粥

香蕉薯泥

彩色豆腐

青豆猪肝饭

平菇鲫鱼

儿童饮食三大误区

儿童不宜常吃的食品

山楂煨鸡翅

芒果什锦

黄豆焖鸡翅

儿童缺锌食疗法

最佳护脑食物

花生仁炒冬瓜

韭菜炒蛋

南瓜杏仁汤

3.运动篇

蛋白质对儿童的重要性

尖椒香干炒蜜豆

酱烧茄子

山楂玉米粒

常见儿科病的食疗

儿童饮食营养三平衡

海带绿豆汤

双菇凉瓜丝

高汤水饺

芦笋煨冬瓜

香干烧芹菜

章节摘录

书摘银耳鸡蛋玉米粥 营养功效 针对孕妇脾胃虚弱，阴津不足而乏力、倦怠、口渴、咽干等症状，具有养血安胎的功效。

原材料： 银耳30克，甜玉米100克，鸡蛋1个。

调味料： 淀粉、冰糖各适量。

制作过程： 1.银耳用开水泡开，择去根部杂质，撕碎；淀粉用水泡化；鸡蛋打碎；玉米剥粒。

2.将玉米粒放入锅，加入适量清水，用大火煮开，再把银耳放入，用文火同煮。

3.待玉米煮开花后，将水淀粉倒入搅拌，粥呈黏稠状时将鸡蛋倒入，加冰糖即可。

母婴同心： 给胎儿听轻松、柔和、悦耳的音乐，注意音量不可过大，节奏不可过快。

P7

### 编辑推荐

太太怀孕是全家上下的大事，此阶段的营养一定要跟上身体的需求。

本书分为孕期和产后两个部分，孕期又分为孕初期、孕中期、孕晚期三个阶段，针对各个阶段孕妇的生理需求推荐不同的营养配餐食谱；产后又分月子期、哺乳期及断奶期三个阶段，并针对不同阶段产妇的生理需求推荐不同的营养配餐食谱。

书中推荐的近四十款菜品均从原料的准备、做法步骤、营养功效、母婴同心等方面加以详细的介绍，既科学实用，又简单易学。

妈妈的身体是胎儿营养的源泉，进行科学的系统分类及有针对性地提供营养补充方案是本书的一大亮点。

本书还介绍了多款有催奶、通乳功效的菜式，不失为聪明妈妈科学育儿的饮食指南。

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>