

<<吃出好孕来>>

图书基本信息

书名：<<吃出好孕来>>

13位ISBN编号：9787122077790

10位ISBN编号：7122077799

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业出版社

作者：郑月虹，孙萍 著

页数：117

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>

<<吃出好孕来>>

前言

重要的是保持心情愉快！

在未怀孕前，对怀孕妈妈的辛苦并不十分了解，印象中总觉得孕妇只要多补充营养、多吃酸的大概就可以了，直到自己怀了孩子才发现，原来孕妇的口味如此多变。

自怀孕后，我不但改变了平时的饮食习惯，而且有时今天爱不释手的零食明天就不屑一顾了。有时见到平时喜爱的食物，甚至会有恶心的感觉，一切的一切，真的只能用不可言喻来形容。

自怀孕后，脑中常充斥着许多饮食规则，对于咖啡、茶、酒甚至含糖饮料一概谢绝。每天看到鸡、鸭、鱼、肉、蔬菜，便立刻计算动物性蛋白质、淀粉、脂肪的含量，进餐竟变成一件高难度的工作。

这段满是疑虑的辛苦时间，非常感谢公婆及先生对我的体谅。

婆婆有句至理名言“一切不必太勉强，顺其自然就好。”

这句话对我帮助不少，其实所有规则中，最重要的一条就是保持愉快的心情。

只要明了孕期中营养需求，不过度放纵自己的饮食欲望，偶尔放松自己也是一件愉快的事。

在这本书中，开列了相当丰富的食谱，口味变化也很多样，希望能有参考的价值，毕竟每个孕妇都是独一无二的，值得周遭亲人花点时间和心思照料。

当然，你也可以改变本书菜肴中调味料的比列，在一般情况下，酸甜苦辣可任随自己喜爱。

总之，调出孕妇个人专用食谱，就是最好的食谱了。

健康的孕期生活靠自己经营！

生命的基础在于健康！

母体孕育胚胎时的营养状况有着决定性的影响。

如果把怀孕视为一种对生命的负责，那么我们是不是应该多投注一点心力去维护与关爱呢！

想想看，要过一个怎样的孕期生活？

自然、无忧、舒适、健康的日子吗？

如果这些条件是要细心经营而来的，您是不是愿意多花一点时间，提早下工夫；准备还是在遭遇问题时，才急急忙忙在别人身上找答案呢？

其实，答案往往要自己找！

因为你会发现：问题就在自己的身上！

四位女性，花了很长一段时间，共同筹划出这本食谱书，把答案都放在里面，希望帮助大家找到自己问题的解决方法，度过愉快的孕期生活。

谢谢雁昭与淑仪在本书的内容与编排上提供了许多宝贵的意见。

很荣幸有机会与郑老师合作，推荐各位读者到“海森”去欣赏与品尝大师的手艺。

当然，还要感谢先生的支持，以及两个娃儿让我拥有宝贵的经验，才能顺利完成本书的文稿。

期望本书能协助孕妈咪们吃出营养与健康，迈出培育优质宝宝的第一步！

<<吃出好孕来>>

内容概要

从怀孕的第一天起，孕妈妈就应好好为优生宝宝规划自己的饮食，《吃出好孕来》依“孕前食谱”、“孕期食谱”、“害喜食谱”、“便秘食谱”、“素食食谱”设计，113道食谱涵盖套餐、简餐、点心、炖品、饮料，协助孕妈妈吃出营养，吃出健康，还能保持身材！

<<吃出好孕来>>

书籍目录

《作者序》重要的是保持心情愉快!健康的孕期生活靠自己经营!Chapter 1 好想怀个心肝小宝贝 影响怀孕的四大问题 超载的热量/过度的脂肪/不足的钙与铁/未及时补充叶酸 无压力的利母利胎智慧饮食 《孕前食谱》 菜青椒牛肉丝·蚵仔煎蛋 烤丝瓜·萝蔓色拉 炖品 人参枸杞炖鸡·淡菜首乌排骨汤 点心 披萨三明治·桂圆小米粥 饮料 蔬菜汁·香芒奶昔·桂花红枣茶 综合果汁·好立克羊奶昔·玫瑰参茶Chapter 2 做个健康快乐的带球妈咪 怀孕第一期：奠定基础的重要期 怀孕第二期：舒适的快速发展期 怀孕第三期：蓄势待发的不安期 孕妈咪少不了的六大营养素钙/铁/胡萝卜素/锌/DHA/纤维素 体重十分主要：体重过轻的饮食建议/体重过重的饮食控制 《孕期食谱》 早餐1 新鲜橙子汁+总汇三明治 早餐2 核桃羊奶+什锦割包 早餐3 豆浆+小饭团 早餐4 什锦燕麦粥 第1套餐 凉拌三丝·猪肝汤·氽烫洋白菜苗·蒜泥拌紫茄 第2套餐 海带豆腐汤·梅子鸡·炒西兰花·干贝芥菜 第3套餐 蒜炒洋白菜·千岛苦瓜·腐皮寿司·草虾汤 第4套餐 蒜烤什锦蔬菜·姜味柳橙猪排 鲜奶油水果色拉·鸡肉番茄汤 简餐1 日式小火锅 简餐2 螃蟹粉丝煲+冬瓜蚬汤 简餐3 胡萝卜苹果汤+培根面 简餐4 宁波炒年糕+萝卜午鱼汤 红烧鳗鱼羹·蚵仔面线 花生番薯甜水·桂花珍珠圆子 莲子红豆莲藕粥·煎饼 炖品 海带牛肉汤·栗子鸡汤 凤爪猪尾花生汤·枸杞猪脑汤Chapter 3 孕妈咪的身心安顿 孕吐/心灼热、消化不良/便秘/抽筋/水肿 《害喜食谱》 点心 陈皮绿豆沙·玉米煎饼 柠檬爱玉·煎萝卜糕 鲜奶小馒头夹起司火腿·苏打饼干/苹果鸡片 汤品 君子汤·四神汤 饮料 薄荷酸奶奶昔·什锦橘茶·橘皮茶 柠檬汁·洛神花茶·姜糖茶 《便秘食谱》 菜 豆苗炒蜜枣·姜炒山苏 氽烫地瓜叶·牛蒡炒肉丝 点心 糙米排骨粥·什锦西米 汤品 鱼戏绿叶汤·黑豆排骨汤 饮料 胡萝卜柳橙汁·水梨蜜瓜汁 香蕉蔬果汁·决明子绿茶Chapter 4 孕妈咪也能传递好营养 《素食食谱》 早餐 什锦果干玉米粥·五谷杂粮粥 荞麦凉面·双菇河粉 第1套餐 芥味秋葵·凉拌马铃薯·番茄豆腐汤·油焖茭白 第2套餐 蚝油蘑菇·麻油红凤菜·冬菇发菜·凉拌木瓜丝 第3套餐 烩三蔬·糖醋绿豆芽拌干丝·海带百叶汤·豆豉金凤 第4套餐 蔬菜汤·九香茄子·炒青红双丝·烩豆腐 简餐 三色饭·酸辣凉粉条 素料炒面·葡萄干奶酪饭 点心 紫米粥·白果麦米粥 香芋鸳鸯露·仔汤 炖品 冬虫夏草炖豆皮·双喜炖梨 人参素鸡·四物炖面丸Chapter 5 再一次叮咛 怀孕前查看/关心自己的体重/摄取均衡的饮食/为宝宝准备的用品/为住院生产准备的用品 《附录》简易食物代换表 一份蔬菜是多少? 一份海鲜又是多少? 想要吃得刚刚好, 先看看食物的代换表!

<<吃出好孕来>>

章节摘录

插图：

<<吃出好孕来>>

编辑推荐

《吃出好孕来》：一人吃、两人补；妈妈窈窕、胎儿壮！

<<吃出好孕来>>

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>