第一图书网, tushu007.com

<<贝太厨房.孕产妇营养与保健>>

图书基本信息

书名：<<贝太厨房.孕产妇营养与保健食谱>>

13位ISBN编号：9787500084303

10位ISBN编号：7500084307

出版时间：2010-11

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：《贝太厨房》工作室

页数：240

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

当妈妈确定真的有一个天赐的礼物来到了自己的身体，那种被爱猛然击中的感觉真的是美妙无比。
这种感觉随着时间的推移：腹中胎儿茁壮成长引起妈妈体型变化、或出生后的婴儿一天天令人惊喜地成长的时候——做为妈妈的您心理也随之改变，每天体味这些小小的变化，温暖感受一定在您心中不断激荡。

于是我们倾尽全力，为“新晋”的妈妈们呈现这本《孕产妇营养与保健食谱》。
把《贝太厨房》能够给予的菜谱与资料，全部毫不吝啬的给予。
从您怀孕期间到这个小精灵降落凡间之后，我们希望能够给您更多、更科学的指导。
在体会宝贝所带给我们的无与伦比的快乐与之共同浸泡在爱的海洋中的同时，作为最最伟大的母亲的您，也能从膳食营养上得到最充分的照顾。
让您和您的宝宝一起体验这看似不同，却一脉相承的温暖和感动。

一起走过需要勇气和毅国，需要感恩的心和充分的信赖。
真高兴，《贝太厨房》品牌迄今已和大家一起走过第8个年头，我们的杂志、图书、网站、视频节目等等与烹饪相关的作品也得到了越来越多热爱生活的人们的喜爱。
事实上，我们从未奢望过能被这么多朋友们不离不弃地陪伴这么许久。
每天面对那些滚烫的热情、中肯的指正、善意的批评，当然更多的是朋友间才会有的温情携手，是我和我们整个《贝太厨房》8年来在面对困难时最强的动力源泉所在，我们不曾有过海誓山盟，也没有可供炫耀的钻石恒久远，更多的是亲人间于无声处的爱意流淌，润物细无声的默默相互关心和扶持，我想，这是我的荣幸，也是《贝太厨房》品牌全体同仁的荣幸。

遥想当初，第一本《贝太厨房》杂志面世，源于北方话讲叫很“轴”的一种想法，生怕读者朋友嫌出手寒酸，48页的初刊本竟然包含40道菜的系统做法，端的是薄皮大馅，每每回忆起，总想笑出声来，憨是憨了点，可那种诚心诚意的善8年来一直未曾走开，它从一开始就深深地埋进《贝太厨房》品牌全线产品的血液当中。
君若仁，斯仁至矣，所幸，我们的这份善被大家读懂，我们被蜂拥而至的热烈回应淹没，那种感觉，除了用幸福两个字以外，都很苍白。

8年来，《贝太厨房》和大家一起共同成长。
懵懂少女走过青春，洁白婚纱掩映下依偎在那宽大的肩膀上说“我愿意”，青涩少年褪去轻狂，起誓给自己白雪公主一个温暖的港湾，我们都在成长，不变的只有心中的那份爱，总有那么的爱想要爱的那人知道，我们明白，我们的生活就是这些简单但不平凡的日子串成，其中那闪闪发亮的丝线就是我们的爱意绵绵。

“做出生活好味道”——
这是《贝太厨房》的口号和心声，是你们，我心爱的朋友，给我们勇气和力量，我们有理由相信在未来的8年，乃至更多的8年，我们一定还能够在一起，分享心底的那一坛蜜。

书籍目录

怀孕，你准备好了吗
怀孕了，动还是不动
胎教，宝宝人生第一堂课
远离辐射，撑起孕期保护伞
孕期热门饮食话题TOPlO
孕期危机“两高一低”
1～3个月
　青涩的孕早期
　孕早期饮食基本原则
　酱爆肉丁
　扣三丝
　豆豉蒸鲶鱼
　清烧鲈鱼
　茶卤鸡
　豉油蘑菇鸡块
　大拌菜
　胡椒鲜茄浸蛋丝
　黄焖鸡
　烩虾仁
　鸡瓜齑
　酱炖豆腐
　椒盐玉米
　芥兰酱爆芒果贝
　菊花鱼
　咖喱炒饭
　榄菜四季豆
　鲶鱼酸菜豆腐
　茄鲞
　三鲜炒米粉
　素锦叠彩
　雪菜烧黄鱼
　……
4～7个月
8～10个月
坐月子
附录

章节摘录

插图：特色：排骨醇香酥烂，凉瓜缓解了菜肴油腻的感觉,淡淡的咸鲜味豆豉更是刺激食欲。
用料：凉瓜（或苦瓜）2根、猪肋排400g、老姜1小块、香葱1棵、八角1粒、料酒、酱油各30ml、白砂糖15g、豆豉5g、盐3g、油15ml做法：1.猪肋排购买时请店家代劳剁成5cm长的段。
凉瓜洗净剖开，去籽后切块。
香葱切段。
老姜切片备用。
豆豉洗净沥干水分备用。
2.猪肋排放入煮锅,加入足量的水（没过猪肋排）大火烧开，然后捞出猪肋排洗净沥干水分。
3.大火加热炒锅中的油至六成热，放入八角、香葱段、老姜片和豆豉煸炒出香味。
之后放入猪肋排翻炒1分钟，加入料酒、酱油继续翻炒均匀。
4.把炒锅中的猪肋排移入小砂锅加入热水1000ml，大火加热至沸腾，调成小火焖1小时。
然后放入凉瓜块、盐、白砂糖,改成中火收浓汤汁即可。
小贴士：1.猪肋排买回后需要先煮开一次以去除排骨中的血水,如果省略这个步骤，制作出的菜肴会有汤色混浊的问题，有时还会有肉的腥气。
2.油有很好的复香作用，所以在炖肉之前把所需的香料放入油中煸炒一下会让香料的香气更加浓郁。
3.如果怕苦，可以选择颜色发黄的凉瓜，苦味就不那么浓了，制作前先把凉瓜用开水氽烫一下，也可以去除一些苦味。
4.放入凉瓜后烹煮的时间不宜过长，以不超过10分钟为宜。
如果在放入凉瓜时锅中的汤汁很多,可以先调成大火收一下汤,再在适当的时候放入凉瓜。
北方地区很难买到凉瓜，这道菜肴中的凉瓜可以用苦瓜代替。
5.凉瓜：凉瓜与我们常说的苦瓜很类似，只是凉瓜表面纹路较为平滑，苦瓜纹理更明显，凉瓜在口味上也较苦瓜柔和。
凉瓜虽苦，但凉瓜入菜时却不会影响与其同烹的其他食材的口味。
凉瓜有降血糖、提高免疫力、防癌的功效，同时它含有的金鸡纳霜成分还可以调节过于兴奋的体温中枢，起到消暑解热的作用。

编辑推荐

《贝太厨房·孕产妇营养与保健食谱》：营养师权威的饮食指导，10个月菜谱的完美呈现，吃遍百味，补全营养，做个快乐幸福的准妈妈。

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