

<<家常孕妇营养餐>>

图书基本信息

书名：<<家常孕妇营养餐>>

13位ISBN编号：9787510111365

10位ISBN编号：7510111366

出版时间：2012-5

出版时间：中国人口出版社

作者：范海

页数：170

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>

## <<家常孕妇营养餐>>

### 内容概要

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人开始远离自家的厨房，选择外出就餐或者购买外卖食品。

这样做，固然可以满足口腹之欲，也能节省买、洗、煮、烧、炖的时间，但同时，外出就餐也会带来难以忽视的饮食安全隐患。

高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子，某些无良商人还会以次充好，甚至用各种不能用于食品行业的化学产品来降低成本，坑害顾客。

为了您和家人的健康，在此，我们真心呼吁，请回归厨房，为家人烹制健康和美味的自制菜肴。

《家常孕妇营养餐》编者精心挑选了近600道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴，希望能够给您的居家厨事增加一些选择，增添一点幸福，祝您吃得愉快，吃出健康。

## &lt;&lt;家常孕妇营养餐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 孕前营养餐 香菇烧海红 / 香菇西蓝花 草菇烩芦笋 / 鲜蘑核桃仁 / 白萝卜炖蜜糖/凉拌芦笋 松仁海带 / 海带绿豆汤 / 盖浇茄子/椰汁枸杞拌山药 木耳鸡蛋瘦肉汤 / 莲藕红豆炖排骨 / 红煨酥牛肉 / 土豆萝卜烧排骨 熬炖萝卜 / 水芹炒干丝 / 海带炖肉 / 芹菜拌干丝 茴香焖羊肉 / 羊杂羹 / 毛豆鸡丁 干煸牛肉丝 / 板栗烧牛肉 / 土豆萝卜炖牛肉 韭菜炒鸭血 / 玫瑰鱼片 / 萝卜鲤鱼汤 / 鲢鱼汤 蜜枣蒸乌鸡 / 陈皮鸡翅汤 / 五圆补鸡 / 龙马童子鸡 清蒸甲鱼 / 乌贼炖瘦肉 / 芦笋炒大虾 / 肉鸽鳖甲汤 清蒸黄花鱼 / 茄子黑鱼丁 / 鱿鱼汤 / 肉苻蓉炖鱼汤 黄油脆皮虾仁 / 双耳牡蛎汤 / 当归远志紫米粥 第二章 孕早期营养餐 番茄炒鸡蛋 / 红糖水煮蛋 荞麦面疙瘩汤 / 缤纷蔬菜汤/清汤竹荪 / 紫菜蛋汤 银耳莲子羹/丁香炖雪梨 / 火炒五色蔬 / 脆皮冬瓜 香菇烧面筋 / 海带豆腐汤 / 小米蒸排骨/三鲜豆腐 蔬菜沙拉 / 凉拌菠菜 / 黄瓜银耳汤 / 菠菜炒鸡蛋 黄豆排骨汤/里脊炒菱角肉/芦笋炒肉丝 番茄炒肉片 / 烩白菜三丁 / 香菇核桃肉片 猪肉鸡汁锅贴 / 木耳肉丝蛋汤 / 猪肝拌瓜片 / 花生蹄花汤 红烧豆腐丸子 / 板栗肉焖菜心 / 乌参烩西蓝花 / 银芽肉丝春卷 青椒炒猪肝 / 香砂肚 / 番茄炖牛肉 / 甜椒牛肉丝 炒腰花 / 香油炒腰子 / 菠菜炒猪肝 / 清炒猪血 椒油牛百叶 / 生姜炖牛肚 / 茼蒿一锅煮 椒香牛肉 / 土豆炖牛肉 / 番茄牛骨汤 苦瓜焖鸡翅 / 鸡汤豆腐小白菜/芦笋鸡柳/三色鸡丝 大麦羊肉汤伴排萝卜汤 / 柠檬烤鸡 / 枸杞炖羊脑 红烧栗子鸡 / 固胎八珍鸡 / 烩鸡肝/香附陈艾炖子鸡 香菇鸡 / 檬汁煨鸡 / 天冬炖鸡 / 栗子炖乌鸡 柠檬鸭肝 / 鱼香鸽蛋 / 芝麻鸽蛋 姜母鸭 / 韭菜肥肠爆鸭血 / 鸭血羹 荸荠大黄鱼片 / 白灼鲜鲈鱼/茄汁墨鱼花 / 闽南鱿鱼 爆香鳙鱼头 / 蒸鳊鱼 / 蒜薹烧小黄鱼 / 碧绿扒鱼肚 茼蒿鱼头汤 / 鱼头木耳汤 / 海带鱼头汤/补脑鱼头汤 浇汁熬鱼 / 鸡汤鲈鱼 / 三鲜鳝丝汤 / 砂仁鲫鱼汤开洋蔬菜 / 南瓜牛奶大米粥 / 豇豆粥 虾仁锅巴 / 清蒸大虾 / 虾米莲藕 淮山芡实粥/栗橘饭 / 胡萝卜排骨米饭 / 大枣生姜粥 八宝莲子粥 / 菊花小米粥 / 花生大枣粥 / 大枣山药粥 燕麦黑芝麻粥 / 黑米粥 / 鸡肉粥 / 大蒜海参粥 松子核桃小米粥 / 麦冬竹叶粥 / 大米红糖粥 / 山药玉米粥 芹菜叶饼 / 猪血粥 / 紫菜肉末粥 猪腰粥 / 虾鳝面 / 虾仁炒面 粟米粥/百合莲子大枣粥 / 百合绿豆粥/百合瘦肉汤 鱼肉粥 / 番茄猪肝菠菜面 / 牛排炒饭/核桃仁芝麻饼 糖渍柠檬 / 橙子酱 / 炸山药条 / 香蕉薯泥 黄芪小米粥 / 冬苋菜粥 / 葡萄干酿苹果 / 乌贼鱼粥 三蔬一果蜜饮 / 橙汁水果盅 / 奶香玉米汁 柠檬汁 / 菠萝香橙汁 / 鲜韭饮 秋菊炖雪梨 / 安神梨甑 / 大枣人参汤 / 百麦安神饮 猕猴桃酸奶 / 蜂蜜橙子茶 / 番薯生姜糖水 / 生姜橘皮茶 酸枣仁汤 / 燕窝养血安胎汤/余里脊片汤/木樨汤 第三章 孕中期营养餐 山楂梨丝 / 银耳竹荪汤 田园蘑菇沙拉 / 姜米拌脆藕/清炒笋丝 开胃土豆丝 / 凉拌土豆丝 / 苦瓜炒蛋 开胃香椿 / 酸甜卷心菜 / 芹菜炒鸡蛋/大蒜烧茄子 嫩姜拌莴笋 / 木耳炒青笋 / 枸杞双仁炒芹丁 / 鲜藕蛋羹 奶汁白菜 / 菜花炒蛋 / 黑木耳蒸枣 / 蒜蓉生菜 核桃仁莴笋 / 醋浸花生 / 核桃油茭白鸡蛋 / 奶香芹菜汤 紫菜蛋汤 / 大枣蒸糯米 / 黄豆芽拌海带 西米珍珠蛋 / 枸杞大枣煲鸡蛋 / 香菇蒸枣 咖喱苦瓜 / 蛋黄卧冰 / 豆腐煲 / 葱油萝卜丝 菠菜鸡蛋汤 / 大枣香菇汤 / 白云藕片 / 百合大枣银杏羹 菠菜炒香干 / 炆菠菜豆腐 / 洋葱肉干丝 / 番茄拌豆腐 蘑菇炖豆腐 / 紫菜白玉羹 / 虾酱茼蒿炒豆腐 / 香葱豆腐 茄泥肉丸 / 黄豆芽排骨豆腐汤 / 猪蹄茭白汤 水煮肉片 / 毛豆焖肉 / 排骨炖冬瓜 猪蹄瓜菇汤 / 炖猪蹄 / 尖椒煸排骨/猪骨大枣枸杞汤 软烂猪肘 / 紫菜丸子 / 猪肉焖老鸭 / 木耳肉片汤 苦瓜炒猪肝 / 木耳猪血汤 / 青玉肚片 / 芝麻肝片 豆豉蒸排骨 / 糖醋排骨 / 白胡椒炖猪肚 / 黄豆无花果煲猪蹄 山药煨牛蹄 / 清汤牛肉 / 胡萝卜烧牛腩 油菜扒猪血 / 家常罗宋汤 / 柠汁煎牛扒 瓦块牛肉 / 土豆焖牛腩 / 菠萝牛肉片 / 葱爆羊肉 葱烧牛蹄筋/什锦牛骨汤 / 牛肉胶冻 / 酱肉四季豆 柠汁煎鸡脯 / 大葱鸡脯卷 / 蛋清熘蘑菇 / 土豆炖鸡块 春韭炒羊肚 / 山药炖兔肉 / 鸡肉土豆泥 / 鸡汤豆腐小白菜 番茄鸡丁 / 醋熘鸡片 / 鸭泥豆腐汤 栗子烧土鸡 / 葡式咖喱鸡 / 香菇蒸鸡 茭白煮鲜鱼 冬笋鲫鱼汤 / 鲫鱼炖豆腐 / 葱烧鲫鱼 青蒜炒鸭血 / 酱鹅炖玉米 / 鲫鱼菜花羹 / 红烧带鱼 草鱼炖豆腐 / 萝卜丝鲫鱼汤 / 冬瓜鲤鱼汤 / 小菜鲑鱼排 大枣黑豆鱼尾汤 / 水晶马蹄鳝鱼饼 / 柠檬鱼片 / 韭黄炒鳝鱼 干炸小黄鱼 / 美味鱼吐司 / 当归鱼汤 三鲜烩鱼唇 / 丝瓜鲢鱼汤 / 鳕鱼羹 番茄炒虾仁 / 金钩芹菜 / 虾仁拌莼菜 / 鱼香虾球 鲳鱼木耳汤 / 软煎鲑鱼 / 茄汁虾仁 / 酸奶鱼皮泡菜 牡蛎汤 / 糖醋海蜇头 / 菠菜拌海蜇头 / 鲍鱼冬菇海参汤 虾仁蛋羹 / 酸菜蛤蜊汤 / 枸杞烩海参 / 葱烧海参 紫苏子粥 / 陈皮瘦肉粥 / 锅巴粥 丝瓜炒蚌肉 / 草莓绿豆粥 / 草莓麦片粥 番薯米粥 / 芝麻小米粥 / 菠菜粥 / 芝麻蜂蜜粥 肉豆蔻粥/两米芸豆粥/卷心菜粥/冬瓜莲子冰糖粥 花生米粥 / 黑芝麻甜奶粥 / 四红粥 / 糯米红糖粥 小麦芸豆粥 / 双肉海参饺 / 乌鸡糯米粥/菠菜馅饺子 鸡蛋瓢苹果 / 红薯豆沙饼 / 番茄茼蒿芹菜汁 香菇牛

## &lt;&lt;家常孕妇营养餐&gt;&gt;

肉粥 / 羊肉丝面 / 柴鱼花生排骨粥 番茄枣茶 / 芝麻绿豆粉 / 茼蒿蛋白饮 / 双色泥 第四章 孕晚期营养餐 奶油番茄汤 / 松仁玉米 番茄瓜方 / 三鲜冬瓜汤 / 柿椒笋尖庸红辣白菜丝 脆皮黄瓜 / 酿苦瓜 / 腐乳炒空心菜 / 素炒三丁 西蓝花烩胡萝卜 / 洋葱拌番茄 / 冬菇扒茼蒿 嫩姜拌莴笋 / 蛋丝拌黄瓜 / 猴头蘑菜心 翠衣拌木耳 / 蚕豆玉米笋 / 百合炖南瓜 / 红绿雨丝盘 麻酱冬瓜脯 / 红烧冬瓜 / 荔浦芋头 / 清蒸茄子 米粉蒸南瓜 / 香椿豆腐 / 木瓜银耳排骨汤 / 菜心炖豆腐 油豆腐烧油菜 / 苦瓜豆腐汤 / 煎豆腐烧扁豆 / 沙锅冻豆腐 清炖狮子头 / 秘制红烧肉 / 红烧排骨 冬瓜薏米瘦肉汤 / 西瓜皮炒肉丝 / 鹌鹑蛋烧猪蹄 山药皮肚 / 清炸肥肠 / 马蹄炒猪心 / 红枣猪心煲 马蹄炒猪肝 / 莲子炖猪肚 / 菜花肉皮汤 / 黄花熘猪腰 番茄黄豆炖牛肉 / 黄花菜炒牛肉 / 花生牛排 / 花生炖牛筋 龙实猪心煲 / 口蘑猪心煲 / 洋葱炒牛肉 / 琥珀猪心煲 牛肉脯 / 酸甜牛蒡萝卜片 / 藕片牛腩汤 西湖牛肉羹 / 软煎牛肉 / 酥炸牛肉 海马羊肉煲 / 锅烧羊里脊 / 红焖羊排 / 清炖羊腩 生炒牛肉丝 / 煎豆腐烧牛腩 / 羊肉粉皮汤 / 野菜牛百叶 核桃仁烧鸡块 / 姜枣杞子炖乌鸡 / 糖醋鸡圆 / 姜汁热窝鸡 牙签羊肉 / 山药炖水鸭 / 红汤鸡翅 / 猴头蘑炖柴鸡 笋干老鸭煲 / 养身盖骨童子鸡 / 松子鸡 珍珠酥皮鸡 / 锅烧鸡 / 拔丝鸡合 卤鸡腿肉 / 烤鸡翅 / 花生米炖脆皮花 / 生煎鸡翅 脆皮鸡片 / 玉骨鸡脯 / 隔水蒸鸡 / 鸭血草菇炖肉丸 熟炒烤鸭片 / 馄饨鸭 / 豆豉鳗鱼 / 卤鸭心 萝卜炖鸭块 / 水晶鸭方 / 京葱炒烤鸭丝 / 南京盐水鸭 鲤鱼陈皮煲 / 清汤鲫鱼 / 冬瓜鲤鱼汤 青鱼炖黄豆 / 带鱼扒白菜 / 鸡汁玉翠鱼丸 鲫鱼炖鸡蛋 / 香烤鲫鱼 / 炒黑鱼片 / 生炒鲫鱼 鱼丸三菜汤 / 白炒鱼片 / 红烧肚档 / 糯米鱼片 冬菜蒸鳕鱼 / 黄豆酥蒸鳕鱼 / 苦瓜鱼丝 / 清蒸鲜刀鱼 牛蒡黑鱼汤 / 蚬儿羹 / 五香黄花鱼 / 花生乌鱼 虾皮豆腐 / 鱼丸汤 / 虾仁豆腐 青豆焖鱼泡 / 桂花素鱼翅 / 翡翠虾仁 鸭肉牡蛎煲 / 海参烧木耳 / 小米什锦粥 / 香菇粥 青豆虾仁 / 洋葱爆炒虾 / 牡蛎鲫鱼汤 / 牡蛎煎蛋 红小豆粥 / 牛肉米粉 / 红豆橘子羹 / 腊香黄金饭 萝卜青果粥 / 凉拌燕麦面 / 冬瓜红豆粥 / 西葫芦饼 香蕉乳酪糊 / 水晶猕猴桃冻 / 大枣阿胶粥 冬瓜赤豆粥 / 红薯大枣煮米饭 / 银耳百合蒸香蕉 腰果虾仁小人参 / 豆沙油糍 / 酥炸番茄 / 芝麻南瓜饼 蛋酥猕猴桃 / 米切糕 / 松子仁糖 / 茯苓红小豆包 蜜萝卜 / 番茄油菜汁 / 益肝利湿汤 / 荔枝大枣汤 第五章 经典月子菜 白果蒸蛋 / 草莓酱炒鸡蛋 半月沉江 / 五花肉丸子汤 / 黄豆栗子猪蹄汤 鲜姜蒸蛋 / 胡萝卜蛋羹 / 鸡蛋豆腐羹 百合猪脚汤 / 豆腐山药猪血汤 / 黄花熘猪腰 / 枸杞猪肝汤 王不留行瘦肉汤 / 大枣煨猪肘 / 茭白炒肉丝 / 黄花杞子蒸瘦肉 黑米炖鸡肉 / 翡翠鹅肉卷 / 木瓜炖鲫鱼 / 火腿鸽子 鱼片蒸蛋 / 乌豆莲子羊肉汤 / 萝卜炖羊肉 / 羊肉虾羹 豌豆炒鱼丁 / 萝卜干炖带鱼 / 鲜虾丝瓜汤 花生小豆鲫鱼汤 / 番茄墨鱼汤 / 当归黄芪鲤鱼汤 什锦甜粥 / 香菇瘦肉粥 / 生炒糯米饭 / 香油鸡面 虾仁镶豆腐 / 肉末海参 / 营养鸡丝粥 / 花生粥 脆鲜面 / 莲子百合燕窝 / 豆浆胡萝卜苹果汁 / 超级什锦蔬果汁 第六章 哺乳期营养餐 甜椒炒丝瓜 / 银杏百合 松子香蘑 / 琥珀花生 / 黑木耳煎嫩豆腐 菜心烧百合 / 清炒腰果西蓝花 / 奶汁海带 花生煲猪尾 / 霉菜扣肉 / 红枣酥肉 / 荔枝肉 卤五花肉 / 走油猪蹄 / 栗子煲猪蹄 / 包馅卷心菜 枸杞炖肉鸽 / 鳙鱼丝瓜汤 / 红花鲶鱼 / 西瓜皮爆鳝丝 枸杞丝瓜熘肉片 / 枸杞鲜蘑炒心片 / 何首乌鸡汤 / 蜜汁羊腿 清蒸石斑鱼 / 菠菜煮田螺 / 蜜汁板栗 青豆带鱼 / 三色鱼卷 / 枸杞黑豆炖鲤鱼 猕猴桃果汁 / 莴笋苹果汁 / 南瓜子茶 / 美丽佳人茶 绿茶椰汁糕 / 冰糖莲子 / 蜜汁土豆 / 双橙瓜片 南瓜菠菜粥 / 南瓜山药粥 / 胡萝卜山药大米粥 / 胡萝卜菠菜粥 莲子山药饮 / 桑葚大枣饮 / 晶莹蔬果汁 / 胡萝卜黄椒芒果汁 香菇枸杞养生粥 / 猴头菇粥 / 毛豆糙米粥 / 淮山芡实粥 土豆芦荟粥 / 南瓜木耳粥 / 山药鸡蛋南瓜粥 / 木耳枣杞粥 山药芝麻小米粥 / 薏仁萝卜叶粥 / 白菜玉米粥 / 高粱萝卜粥

## &lt;&lt;家常孕妇营养餐&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：香菇烧海红用料干海红、水发香菇、葱花、料酒、精盐、酱油、水淀粉、植物油、高汤制作 海红用温水泡发，洗净，放入碗内，倒入高汤，入笼内蒸透，取出，择去杂质及硬筋。

香菇洗净，切片。

锅置火上，倒油烧热，再加高汤、料酒、酱油、精盐、香菇片、海红、葱花，烧沸入味后用水淀粉勾芡，盛起装盘即成。

香菇西蓝花用料干香菇、西蓝花、鸡汤、植物油、香油、水淀粉、葱丝、姜片、精盐、鸡精制作 香菇用温水泡发，去柄，洗净；西蓝花洗净，切块，放入沸水锅里焯片刻，捞出来沥干水。

锅内倒油烧热，下入葱丝、姜片煸炒出香味，加入鸡汤、精盐、鸡精烧开，捞出葱、姜，放入香菇、西蓝花，用小火稍煨入味，用水淀粉勾芡，待汤汁稍稠，淋少许香油，即可出锅。

健康小贴士 补充维生素D，促进钙质吸收。

草菇烩芦笋用料芦笋、草菇、素火腿末、姜末、酱油、白糖、植物油制作 芦笋削除硬皮后洗净，切段，用热水烫过，排盘；草菇洗净，对半剖开后，放入热水锅烫片刻捞出，沥干，备用。

炒锅点火，倒油烧热，先放入姜末爆香，再加入烫过的草菇拌炒片刻，然后加入酱油等调味料，煮开后即可熄火，盛出，放入芦笋旁，撒上火腿末，旁边可用西蓝花、樱桃点缀。

鲜蘑核桃仁作料鲜蘑、核桃仁、彩椒、鸡汤、精盐、料酒、白糖、水淀粉、香油制作 鲜蘑洗净，切去根部，入沸水锅焯烫后捞出，投凉沥水；彩椒洗净，切块。

炒锅置火上，下入鸡汤、料酒、精盐、白糖烧沸，再加入彩椒、鲜蘑和核桃仁小火烧20分钟，水淀粉勾芡，滴少许香油，出锅即成。

健康小贴士 开胃理气，养血调经。

白萝卜炖蜜糖用料白萝卜、蜂蜜制作 白萝卜去皮洗净，切成小块，放大碗内，加入蜂蜜及少许水腌30分钟。

大碗放炖锅内，小火隔水炖1小时即成。

健康小贴士 滋阴壮阳，对风寒感冒有一定疗效。

凉拌芦笋用料芦笋、青椒、洋葱、白糖、香油、醋、胡椒粉、精盐制作 青椒、洋葱分别洗净，切成末；芦笋洗净切段，入沸水锅中焯烫5分钟，捞出装盘。

将白糖、醋、香油、精盐、胡椒粉各取适量混合调匀，倒入芦笋盘中，加入青椒末和洋葱末拌匀即可。

健康小贴士 清肺止咳，瘦身减脂。

松仁海带用料松子仁、水发海带、鸡汤、精盐制作 松子仁用清水洗净；水发海带洗净，切成细丝。

锅置火上，放入鸡汤、松子仁、海带丝用小火煨熟，加精盐调味即成。

健康小贴士 此菜适宜于准备怀孕的女性食用。

海带绿豆汤用料海带、绿豆、甜杏仁、玫瑰花、红糖制作 绿豆、甜杏仁洗净；海带洗净，切丝；玫瑰花洗净，装入纱布包扎紧。

将海带丝、绿豆、甜杏仁一同放入锅中，加水适量，大火煮开，再小火烹煮，加入纱布装的玫瑰花，材料煮熟后，将玫瑰花取出，加入红糖即可。

健康小贴士 缓解体虚，发热。

调节内分泌。

盖浇茄子用料茄子、猪肉末、植物油、白糖、酱油、番茄酱、水淀粉、葱蒜末制作 茄子洗净切段，入锅蒸熟，端出沥干。

肉末加白糖、酱油、番茄酱拌匀。

炒锅倒油烧热，爆香葱蒜末，加猪肉末炒匀，再加适量水煮至出香味，用水淀粉勾芡，淋茄子上即可。

健康小贴士 调理白带。

<<家常孕妇营养餐>>

椰汁枸杞拌山药 用料 山药、枸杞子、葱花、冰水、椰汁 制作 山药削去外皮，切成条状，放入冰水中冰镇片刻，增加脆度。

枸杞子用水泡软。

山药和枸杞子搅拌均匀，浇上椰汁，撒上葱花即可。

健康小贴士 缓解白带多，小便频数。

## <<家常孕妇营养餐>>

### 编辑推荐

《家常孕妇营养餐》内所讲解的家常孕妇营养餐，内容轻松、易懂、好学。

<<家常孕妇营养餐>>

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>