第一图书网, tushu007.com

<<好孕私房菜>>

图书基本信息

书名：<<好孕私房菜>>

13位ISBN编号：9787538157703

10位ISBN编号：7538157700

出版时间：2009-3

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：牛建茹，曾会莲　编著

页数：160

字数：55000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书对孕期每个月母亲和孩子的身心发育特点和营养需求进行了细致说明，重点推荐了每月最重要的食材及相应菜式，并针对孕早、中、晚、产后母亲身体易出现的各种症状提供了食疗方案，内容全面、专业、实用。

作者简介

牛建茹，医师，育婴师培训师，母婴护理师讲师。
毕业于河北医科大学中医学院，曾在北京武警部队医院从事妇产科临床工作，现任北京爱之韵母婴护理中心医学、营养学讲师兼医学顾问，所培训母婴护理师数千名。
曾多次受邀参加中央电视台育儿类节目制作工作,并多次接受北京多家媒体

<<好孕私房菜>>

书籍目录

孕一月私房菜　妈宝对话、专家提示　本月关键营养：叶酸、蛋白质　特别食材介绍：莴苣、小白菜　草菇、虾　推荐食谱：莴苣肉片、牛肉丝炒胡萝卜　鸡脯扒小白菜、鱼粒虾仁　草菇炖豆腐、椒盐风尾虾孕二月私房菜　妈宝对话、专家提示　本月关键营养：氨基酸、脂肪、维生素E　特别食材介绍：莲藕、鲈鱼　玉米、卷心菜　推荐食谱：桂花糯米藕、扒银耳　清蒸酸梅鱼、腰果彩椒炒猪腱　松仁玉米、奶油卷心菜孕三月私房菜　妈宝对话、专家提示　本月关键营养：维生素A、钾　特别食材介绍：南瓜、甘草　土豆、金针菇　推荐食谱：素高汤、南瓜蒸肉　甘草卤鸡蛋、咖喱鸡块土豆　金针菇拌芹菜、香蕉薯泥　孕早期食疗　止呕餐、安胎餐孕四月私房菜　妈宝对话、专家提示　本月关键营养：钙、维生素D　特别食材介绍：木耳、绿豆　豆腐、甜椒　推荐食谱：凉拌核桃黑木耳、甘草绿豆煲米饭　鸡蛋鲜虾豆松、骨汤烩酿豆腐　虾片粥、甜椒牛肉　孕五月私房菜　妈宝对话、专家提示　本月关键营养：锌、铁　特别食材介绍：鸡肉、松子　芹菜、沙茶酱　推荐食谱：红苹果生鱼汤、核桃龙眼炒鸡丁　云南小瓜松子肉丁、花生米炒芹菜　沙茶煎肉、鲜嫩清香炒猪腰孕六月私房菜　妈宝对话、专家提示　本月关键营养：磷、碘　特别食材介绍：黄豆、干贝　紫菜、海蜇　推荐食谱：鸡肉红烧豆腐、猪脚黄豆汤　淮山瘦肉煲乳鸽、花生干贝粥　沙锅紫菜汤、醋拌蜇皮　孕中期食疗　补血餐、消肿餐、降压餐孕七月私房菜　妈宝对话、专家提示　本月关键营养：植物性脂肪、卵磷脂　特别食材介绍：黑芝麻、蘑菇、山药　推荐食谱：花生鱼头汤、黑芝麻汤圆　丝瓜炒黑木耳　杂菇汤、红枣山药炖南瓜孕八月私房菜　妈宝对话、专家提示　本月关键营养：亚油酸、葡萄糖　特别食材介绍：香芋、豌豆　核桃、苹果　推荐食谱：香芋焖鸭、腐竹白果粥　板栗烧鸡、豌豆炒腊肠　核桃炖兔、苹果豆腐羹孕九月私房菜　妈宝对话、专家提示　本月关键营养：维生素B1、钙　特别食材介绍：虾皮、花蛤　燕麦、红枣　推荐食谱：皮蛋虾皮炒青椒、糯米酿红　枣、蟹味菇花蛤、花生燕麦粥　松仁红三鱼、桂圆红枣粥孕十月私房菜　妈宝对话、专家提示　本月关键营养：铁、碳水化合物　特别食材介绍：竹笋、西米　牛肉、胡萝卜　推荐食谱：笋丝炒牛肉、蜜瓜西米露　柠檬黑椒牛肉、苹果雪梨汤　土家三丝、沙参玉竹老鸭汤孕晚期食疗　通便餐、降糖尿餐产后食疗　开胃餐、止血餐、滋补餐　催乳餐、止恶露餐、下恶露餐　止腹痛餐、消肿餐附录　附录1：孕期饮食黑名单　附录2：10种维生素的食物来源　附录3：食物相宜相克大公开

章节摘录

插图：从本月开始，孕吐反应结束，孕妈咪的食欲有所增强。
此时的胎儿也处于迅速增长期，需要增加营养，要保证食物的质量，使营养平衡。
蛋白质、钙、铁等营养成分对生成胎儿的血肉、骨骼起着重要作用，这个阶段对这些营养的需求量要比平时大得多。
维生素D是促进骨骼生长的重要营养素，在本阶段对其需要量比平常多出4倍。
另外，要少吃含糖食物，易引起发胖；少吃含盐多的食品，吸收太多会在孕后期引起浮肿和妊娠中毒症。
饭量增加后，容易便秘，应多吃粗粮及新鲜的蔬果。
切不可滥用泻药，以免引起子宫收缩而导致流产、早产。

媒体关注与评论

从计划怀孕到宝宝降生，要想大人孩子都健康，合理的膳食真的好重要！
每一位妈妈都该为自己和宝宝准备这样一本实用的菜谱。
——全国著名服务专家、GEC高级顾问讲师、清华大学客服总监班主讲讲师、准妈妈崔冰本韦最吸引我的是每月食材推荐。
老实说，菜式可以自创，想要孕期顺利、宝宝聪明，食材不能不讲究。
有了书上的推荐，心里有谱多了。
——准妈妈江雪《好孕私房菜》这本书很值得一试，它不仅照顾到了怀孕十个月所需要的营养．而且针对怀孕期间身体的反应和各种异常症状也提出了食疗对策，我觉得很实用。
——准妈妈赵会

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《好孕私房菜》是面向孕产妇的营养食谱，从怀孕开始，每月给出营养方案，并配有食谱，同时还给出了产后食疗方案。
著名母婴护理师、营养师、医师牛建茹领衔，重要食材，经典食谱，轻松烹制，陪你一路好孕。

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