

<<孕妈咪营养开胃餐280例>>

图书基本信息

书名：<<孕妈咪营养开胃餐280例>>

13位ISBN编号：9787538438024

10位ISBN编号：7538438025

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：夏金龙

页数：144

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>

<<孕妈咪营养开胃餐280例>>

内容概要

孕早期 多半的孕妈咪会出现食欲不振、恶心、呕吐等不同症状。此时应保持轻松的心态，少食多餐，多补充维生素是很有必要的。

孕中期 孕妈咪要加强主食的摄入，以备热量之需：副食要多样化，蛋、乳、肉、鱼、蔬菜等都要涉足，同时还要多吃些水果。

孕晚期 应适当限制主食和脂肪的摄入量。常吃些清淡的食物，控制盐量，减少引发水肿的可能性。还要注意饮食卫生，避免因腹泻诱发早产。

<<孕妈咪营养开胃餐280例>>

作者简介

夏金龙，中国烹饪大师、中国餐饮文化名师、中华名厨、国家高级烹饪技师、国家高级营养技师、国家高级职业经理人、中国饭店业金牌总厨、中国十大最有发展潜力青年厨师、全国饭店业国家级评委、国际东方药膳食疗保健学会常务理事、法国国际美食会远东区域中国分会名誉会长、吉

<<孕妈咪营养开胃餐280例>>

书籍目录

| | | | | | | | | |
|------------|---------------|----------|----------|---------------|---------------|----------|-------------|----|
| 营养素必备 | 蛋白质 | 脂肪 | 糖类 | 矿物质 | 维生素 | 叶酸孕早期 | 难言第一月(1~4周) | 小宝 |
| 宝发育状况 | 准妈妈身体变化 | 准妈妈生活小贴士 | 专家指南 | 孕期一月饮食保健 | 奶油 | | | |
| 烩白菜 | 砂仁鲫鱼汤 | 香酥鹌鹑 | 鲜蘑余小丸 | 家常豆腐 | 凉拌五彩鸡丝 | 蟹肉冬蓉羹 | | |
| 三鲜炒饼 | 银鱼炒蛋 | 特色温拌面 | 五柳海鱼 | 虾肉水饺 | 山药芝麻粥 | 干炸藕合 | | |
| 香椿蛋炒饭 | 杜仲腰子汤 | 养血安胎汤 | 参枣米饭 | 番茄炒猪排 | 萝卜煲红蟹 | 香 | | |
| 脆凤尾虾 | 木耳马蹄带鱼汤 | 茄汁煎鸡扒 | 五花东坡肉 | 凉瓜清煮花蛤 | 香菇肉粥 | 茄 | | |
| 汁味菜牛柳 | 黄豆猪骨汤 | 奶油扒双珍 | 青柠口蘑 | 砂仁腿丝蒸鲈鱼 | 酸菜棒骨煲 | 姜 | | |
| 汁糯米糊 | 炒鲜蘑菇 | 鲜虾芦笋 | 海米烧菜花 | 猪肝炒菜花 | 什锦柿子 | 糖醋里脊 | | |
| 海米西红柿 | 栗子焖羊肉 | 陈皮绿豆沙 | 牛蒡炒肉丝 | 双喜炖梨 | 鸭丝绿豆芽 | 茄汁炖 | | |
| 青鱼 | 难言第二月(5~8周) | 小宝宝发育状况 | 准妈妈身体变化 | 准妈妈生活小贴士 | 专 | | | |
| 家指南 | 孕期二月饮食保健 | 当归黄芪补血鸡 | 白果蒸蛋 | 青椒肚片 | 排骨莲子芡实汤 | | | |
| 山药鱼片汤 | 干炸虾肉丸 | 山药红枣排骨汤 | 炒鸡胗肝粉 | 雪菜肉丝汤面 | 虾皮烧冬瓜 | | | |
| 炒马鞍鳝 | 生姜炖牛肚 | 羊奶山药羹 | 枸杞双仁炒芹丁 | 桂花肉 | 芝麻酸奶奶昔 | | | |
| 猪肝炒油菜 | 双耳牡蛎汤 | 黑豆奶 | 刺嫩芽烧鲫鱼 | 小米面发糕 | 香菇烧鲤鱼 | 海带猪 | | |
| 腰汤 | 雪耳花生仁汤 | 金银花蒲公英汤 | 小豆冬瓜生鱼汤 | 蟹肉丸子 | 枸杞牛肝汤 | 孕 | | |
| 期三饮品 | 难言第三月(9~12周) | 小宝宝发育状况 | 准妈妈身体变化 | 准妈妈生活小贴士 | | | | |
| 专家指南 | 孕期三月饮食保健 | 香肠炒油菜 | 奶油玉米笋 | 红果茶 | 牛肉末炒芹菜 | | | |
| 蘑菇炖豆腐 | 红烧鳗鱼煲 | 素火腿 | 糖醋黄鱼 | 连理双味鱼 | 螃蟹粉丝煲 | 西红柿牛尾 | | |
| 汤 | 瓜片肉丝 | 什锦果汁饭 | 胡萝卜苹果汤 | 红枣生鱼汤 | 南海金莲 | 鲜蚝豆腐 | 核 | |
| 桃酪 | 木耳海参汤 | 腐皮寿司 | 香油拌耳丝 | 麻辣茄饺 | 红烧肉 | 何首乌煨鸡 | 比萨 | |
| 三明治 | 虾子菜花 | 鲜奶油水果色拉 | 精炸子鸡 | 金盏虾仁 | 海带豆腐汤 | 人参枸杞炖 | | |
| 鸡 | 猪肝汤 | 烤丝瓜 | 桂圆小米粥 | 糯香排骨 | 黄焖鸭肝 | 白雪映花菜孕中期 | 难言第 | |
| 四月(13~16周) | 小宝宝发育状况 | 准妈妈身体变化 | 准妈妈生活小贴士 | 专家指南 | | | | |
| 孕期四月饮食保健 | 猪肚汤 | 枣圆羊肉汤 | 柠檬鸭汤 | 鲜贝蒸豆腐 | 炒肉海带 | 小饭团 | | |
| 辣味炒百合 | 核桃炖兔 | 清蒸武昌鱼 | 海带排骨汤 | 金沙炒牛奶 | 贵妃牛腩 | 翡翠 | | |
| 蒸酿鹌鹑蛋 | 猪小肚煲车前草 | 牛奶大米饭 | 葡式咖喱鸡 | 椒盐三鲜 | 白瓜松子肉丁 | | | |
| 柑橘鲜奶 | 芝麻豆腐 | 土豆烧牛肉 | 蓝莓酸奶 | 香菇熏干 | 猪肝烩饭 | 拌鱼丝 | 小人 | |
| 参饭 | 干炸黄花鱼 | 淮杞炖羊脑 | 油菜海米 | 两饮品 | 难言第五月(17~20周) | 小宝宝 | | |
| 发育状况 | 准妈妈身体变化 | 准妈妈生活小贴士 | 专家指南 | 孕期五月饮食保健 | 海参瘦 | | | |
| 肉汤 | 蜜橘鸡粒 | 榨菜肉丝汤 | 红椒拌藕片 | 木瓜花生汤 | 小豆鲤鱼汤 | 八宝番茄 | | |
| 双红南瓜汤 | 土豆鱿鱼汤 | 川断桃仁牛尾汤 | 蒜烤什锦蔬菜 | 金针猪心汤 | 素菇烧豆角 | | | |
| 菠菜鱼汤 | 虾子烧莴笋 | 黑白豆泥鳅汤 | 冬瓜杂锅汤 | 清蒸冬瓜熟鸡 | 芥菜黄鱼卷 | | | |
| 翠瓜小菜 | 姜汁鸡腿 | 鲜人参鲍鱼炖鸡 | 黑豆排骨汤 | 拔丝山药 | 酸甜墨鱼 | 柠檬鱼片 | | |
| 大鱼包小鱼 | 蒜薹肉丝 | 蒜台肉丝 | 香酥柳叶鱼 | 茄汁鲫鱼 | 溜肝尖 | 难言第六月 | | |
| (21~24周) | 小宝宝发育状况 | 准妈妈身体变化 | 准妈妈生活小贴士 | 专家指南 | 孕期 | | | |
| 六月饮食保健 | 甜酸咕嚕肉 | 柴香豆腐 | 杏仁瓦片 | 芦笋虾 | 山药蔬菜饼 | 白酒蛤仔面 | | |
| 糖醋鱼片 | 罗宋汤 | 豌豆荚洋葱鸭血 | 烤五花肉茭白 | 照烧袋饼 | 红豆姜汤 | 生菜 | | |
| 包鸡 | 春饼 | 竹筒豆豉蒸排骨 | 三鲜鳝丝汤 | 清汤鳗鱼丸 | 海带炖牛肉块 | 炒猪肝菠菜 | | |
| 牛奶炖豆腐孕晚期 | 难言第七月(25~28周) | 小宝宝发育状况 | 准妈妈身体变化 | 准妈 | | | | |
| 妈生活小贴士 | 专家指南 | 孕期七月饮食保健 | 拌鱿鱼丝 | 冬瓜蚬汤 | 烧双冬 | 鱼头木 | | |
| 耳汤 | 白菜炖鱼子 | 开阳芹菜 | 什锦甜粥 | 鸡肉粥 | 黄豆排骨汤 | 红焖豆角 | 奶油 | |
| 烧菜花 | 胡萝卜牛腩饭 | 鳗鱼饭 | 冬瓜炖羊肉 | 难言第八月(29~32周) | 小宝宝发育状况 | | | |
| 准妈妈身体变化 | 准妈妈生活小贴士 | 专家指南 | 孕期八月饮食保健 | 马蹄木耳煲猪肚 | | | | |
| 鲤鱼赤豆汤 | 糖醋肥肠 | xo酱爆菇菌 | 翡翠奶汁冬瓜 | 芝麻牛排 | 肉丝炒金针蘑 | | | |
| 牛奶花蛤汤 | 音柠前鳕鱼 | 红烧沙参 | 金蛋牛肉煮菠菜 | 酱爆芸豆 | 一品海鲜煲 | 椒盐 | | |

<<孕妈咪营养开胃餐280例>>

| | | | | |
|------|----------------|---------|---------|-------------|
| 多春鱼 | 难言第九月 (33~36周) | 小宝宝发育状况 | 准妈妈身体变化 | 准妈妈生活小贴士 |
| 专家指南 | 孕期九月饮食保健 | 鱼肉羹 牛肉粥 | 黑芝麻百合 | 腐竹猪肝粟米粥 银 |
| 耳老鸽汤 | 香辣绿豆芽 海苔牛肉 | 菊花猪肝汤 | 艾叶羊肉汤 | 奇异果橙凤元葱汤 冬 |
| 瓜海鲜卷 | 难言第十月 (37~40周) | 小宝宝发育状况 | 准妈妈身体变化 | 准妈妈生活小贴士 |
| 专家指南 | 孕期十月饮食保健 | 雪花黄鱼羹 | 炒鸡杂 | 黑木耳肉羹汤 凉拌茄子 |
| 银芽鸡丝 | 酸甜莴笋 糖醋参鱿片 | 三杯鸡块 | 醋溜白菜 | 栗子鸡块 冻豆腐金针汤 |
| 火爆腰花 | 莲藕排骨汤 糖醋藕片 | 烧虾片 | 葱烧肉段 | 烩三鲜 三色毛豆仁 蟹 |
| 肉西兰花 | 发菜鸡茸蛋汤 | | | |

<<孕妈咪营养开胃餐280例>>

章节摘录

孕早期难言第一月(1-4周)小宝宝发育状况当卵子和精子结合后的7-10天,受精卵从输卵管游走到子宫,在子宫内膜着床,开始发育,就像种子埋入了土壤。

在前8周时,还没成人形,还不能称为胎儿,此时称之为胚胎。

在怀孕第3周,这个小胚胎0.5-1厘米长,体重不到1克,像一条透明的小鱼,长有鳃弓和尾巴,这和其他动物的胚胎发育并无两样。

原始的胎盘开始成形,胎膜在此时形成。

这时胚胎生活在一个毛茸茸的小球内,小球内充满了适宜胚胎生长的液体,胚胎像鱼一样在其中漂浮。

这时期因为胚胎太小,母体的激素水平较低,因此一般不会有不舒服的感觉,较敏感的人身体可能会有畏寒、低热、慵懒、困倦及嗜睡的症状,粗心的孕妇往往还误以为是患了感冒。

这时子宫的大小与未怀孕时基本相同,只是稍软一点。

准妈妈生活小贴士第一个月的孕妇一般不会有特别不适的感觉,还是比较轻松的,但此时也是胎儿发育的重要阶段。

一旦月经没有按期而至,就要意识到自己是不是怀孕了,应该马上去看妇科医生。

一旦确定怀孕,并计划要这个孩子了,就应该及时向家人、单位领导、同事说明此事,以便安排好今后的生活和工作。

药物不要乱吃,检查不可乱做。

回家后尽可能早些休息,以缓解工作的疲劳,确保第二天工作时精神饱满。

补充叶酸。

叶酸的补充最好是从孕前3个月开始,如果你没能做到这一点,现在补充也不晚,马上行动。

适当地进行一些户外运动,这样既可以赶走困倦,还可以改善自己的心情。

正确认识怀孕,调整好心情,愉快地去迎接一个新生命的诞生。

<<孕妈咪营养开胃餐280例>>

编辑推荐

《孕妈咪营养开胃餐280例》由中国烹饪大师—国家高级营养师夏金龙，根据孕期补充必备营养素的原则，精心编写了280道营养开胃食谱，有效缓解孕期呕吐、食欲不振、贫血等现象，让孕妈咪每餐都吃得营养又健康。

全书分为四部分：营养必备物质、孕早期营养开胃餐、孕中期营养开胃餐、孕晚期营养开胃餐。

<<孕妈咪营养开胃餐280例>>

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>