第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养食谱>>

13位ISBN编号：9787543669192

10位ISBN编号：7543669196

出版时间：2011-1

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2011-01出版)

作者：美食生活工作室 编

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

<<孕产妇营养食谱>>

内容概要

《孕产妇营养食谱》是健康饮食系列之一，由美食生活工作室主编，165道美味菜肴，55个健康忠告，48条烹调技巧，美味，健康，营养268，其内容：孕妇应养成良好的饮食习惯、孕妇各阶段饮食特点、孕妇必不可少的零食等。

<<孕产妇营养食谱>>

书籍目录

01孕妇营养菜 孕妇应养成良好的饮食习惯 孕妇各阶段饮食特点 孕妇必不可少的零食 孕期慎食食物及原因 排骨补髓养阴，补血益智 特色飘香骨 西芹炒排骨 板栗排骨 南瓜红枣排骨汤 黄豆排骨汤 凉瓜排骨汤 板栗玉米排骨汤 猪血养血生血，补肾强身 韭菜炒猪血 菜胆蚝油扒猪血 蒜泥血肠 竹笋猪血汤 鸡肉益气养血，补充营养 白切鸡 莲子鸡丁 宫保鸡丁 秘制鸡煲 柠檬汁煨鸡 栗子炖乌鸡 清炖鸡参汤 茶树菇炖鸡 鸡肝补肾安胎，养肝明目 黄瓜拌鸡肝 鸡肝炒胡萝卜 巧妇烹鸡肝 银耳鸡肝汤 鸭肉补血行水，养胃生津 彩椒炒鸭丁 凉瓜鸭片 西柠煎软鸭 竹笋焖鸭 清蒸山药鸭 马蹄玉米煲老鸭 魔芋烧鸭 牛肉补中益气，强健筋骨 五香牛肉 香葱牛柳 香菜牛肉末 青椒牛肉片 果味牛柳 油菜扒牛肉 茄汁黄豆牛腩 清汤萝卜煲牛腩 双参沙锅牛腩 果香牛肉汤 南瓜牛肉汤 虾通乳抗毒，预防疾病 白菜炒大虾 醋烹虾段 盐水虾 虾仁黄瓜丁 草莓虾球 虾仁炒豆腐 鲜虾炖豆腐 萝h粉丝炖虾 海参补血调经，安胎利产 凉拌海参 鸭肉海参汤 菜胆炒海参 肉末海参 葱烧海参 小豆腐海参 枸杞烩海参 海参烧木耳 鲈鱼健脾补气，益肾安胎 香滑鲈鱼块 松子鱼排 油泼鲈鱼 清蒸笋鲈鱼 绣球鲈鱼 玉米鲈鱼块 玻璃鲈鱼 鱿鱼利于造血，促进发育 卤水鱿鱼 肉丝炒鱿鱼 茼蒿炒鱿鱼 鱿鱼木耳汤 海鲜酸辣汤 鱿鱼汤 三鲜汤 木耳补气健胃，利水消肿 芥味木耳 金针菇炒木耳 木耳豆腐汤 腐竹黑耳汤 豆腐补中益气，生津止渴 卤水豆腐 肉松拌豆腐 韭菜炒豆腐 海带炖豆腐 菠菜养血止血，解毒养颜 海米拌菠菜 皮蛋炒菠菜 菠菜蛋汤 鸭血菠菜汤 芹菜利水消肿，养血补虚 红油芹菠菜 椒油炝芹菜 鸡蛋炒芹菜 伴水芹香 萝卜帮助消化，消肿散淤 糖醋萝卜 果酱红萝卜 响萝卜丝 蜂蜜鲜萝卜 胡萝卜花 煎胡萝卜饼 白萝卜海带汤 双耳萝卜汤 南瓜补中益气，保胎 红枣山药炖南瓜 南瓜蒜蓉汤 南瓜炒牛肉 南瓜鸡丁 红枣煮南瓜 南瓜海参粥 02产妇营养菜 产妇饮食原则 产妇产褥期饮食安排 产妇产褥期饮食误区 猪蹄通乳，和血脉，润肌肤 猪蹄黄豆汤 猪蹄花生大枣汤 红烧猪蹄 金牌脆猪手 花生炖猪蹄 芋头炖猪脚 苦瓜炖猪蹄 银木猪蹄汤 猪肝养血补肝，清心明目 猪肝拌菠菜 卤猪肝 春笋炒肝 青椒猪肝 菠菜猪肝汤 胡萝卜猪肝汤 猪肝豆腐汤 鸡肉益气养血，滋阴补虚 西芹鸡柳 香油鸡 番茄鸡块 参炖乌鸡 鸡蛋补阴益血，补肾和胃 洋葱炒蛋 肉末蛋羹 特色炒蛋 茭白炒鸡蛋 煎蛤仁蛋饼 韭黄炒鸡蛋 酸辣蛋花汤 紫菜虾皮蛋花汤 鸽肉愈合伤口，加快恢复 家常鸽子煲 百合炖鸽 核桃山药炖乳鸽 淮山莲子煲乳鸽 鸽蛋补阴益血，补肾和胃 香菇烧鸽蛋 西兰花鸽蛋汤 凤尾鸽蛋汤 羊肉通乳治带，补充营养 羊肉番茄汤 羊杞豆腐汤 葱爆羊肉 大蒜炒羊肉 当归羊肉 萝卜炖羊肉 葱头萝卜羊骨汤 枸杞羊肉大补汤 鲫鱼利水消肿，解毒，下乳 鲫鱼冬瓜汤 油泼砂仁鲫鱼 香菇鲫鱼汤 奶汤鲫鱼 萝卜鲫鱼汤 奶油鲫鱼 鲤鱼利水消肿，能乳 糖醋鲤鱼 鲤鱼炖豆腐 酸汤鲤鱼 红枣补中益气，养血安神 参枣米饭 黑豆桂圆红枣汤 百合银耳红枣汤 大枣冬菇汤 花生催乳，补脾赢气 花生衣红枣汁 老醋花生仁 花生蹄花汤 花生山楂核桃糊 赤豆消胀满，利小便，通乳 赤豆玉米薏仁粥 赤豆甜羹 桂花赤豆汤 赤豆糕 香菇补肝肾，健脾胃，益气血 清炒香菇 香菇油菜 番茄炒香菇 什锦鲜菇汤 莲藕行血化淤、清热生乳 蜜汁莲子藕 核桃仁莲藕汤 珊瑚藕片 莴苣清热利尿，通脉下乳 凉拌莴苣丝 枸杞莴苣 莴苣豆腐汤 芦笋滋阴凉血，开胃健脾 清蒸芦笋 糖醋芦笋片 芦笋莲珠 丝瓜凉血解毒，调经通乳 滚龙丝瓜 香蒜蒸丝瓜 香菇丝瓜 煎丝瓜 番茄丝瓜 丝瓜汤

章节摘录

版权页： 插图： 孕妇每天必须摄入150克以上的碳水化合物，以避免因饥饿引起血中酮体过高，对胎儿大脑发育造成不利影响；蛋白质日摄入量应不低于40～50克。
在食物的供给和膳食调配上应多样化，以清淡少油腻为主，少食多餐。
为了减轻恶心呕吐等反应，可吃一些易消化和干的食品（如饼干），多进食蔬菜水果，补充孕期所需的水分、维生素和钙、钾等无机盐。
减轻妊娠不适感。
妊娠中期（怀孕4～6个月） 妊娠中期孕妇对热能和各种营养素的需要应有明显增加，孕妇妊娠反应基本消失，食欲转好，因此食物的品种应更加多样化。
应多摄入肉、鱼、蛋等动物性食品以获取优质蛋白质；动物肝脏能提供铁、锌、多种维生素（尤其是叶酸）等，每周可进食1～2次；每日都应进食牛奶、豆制品、虾皮和绿叶蔬菜，以获得更多的钙，预防孕期小腿抽筋等缺钙症状的发生。

编辑推荐

《孕产妇营养食谱》适合孕产妇相关人员使用。

第一图书网, tushu007.com

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