第一图书网, tushu007.com

<<安胎健儿怀孕食谱>>

图书基本信息

书名：<<安胎健儿怀孕食谱>>

13位ISBN编号：9787544248709

10位ISBN编号：7544248704

出版时间：2010-9

出版时间：南海

作者：林秋香|摄影:廖家威

页数：104

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

前言

健康，就很幸福 现代人大多营养过剩，顺利产下婴儿的产妇需要的已不再是大补特补，而是合理调理身体，恢复产前的健康与窈窕。
古人与现代人对于怀孕、分娩与坐月子似乎有不同的观点。
但无论是从前还是现在，对女人来说，怀孕与分娩都是人生中的一个重要环节，在这个阶段，个人的生活、作息将发生改变，并将体验到身体的微妙变化，同时这也是个调整个人体质的关键时期。
我们常听老人们善意地告诫我们，怀孕、分娩、坐月子如何重要，但是，老人们口耳相传的秘方却未必有科学根据，有时候甚至还有点不近人情，试想，按照有些老人们的说法，坐月子期间要滴水不沾，不能洗头、洗澡，在闷热难耐的夏季这样很容易滋生细菌，身上奇痒难耐，又如何能保持愉快的心情呢？
所以，我们对于古人的智慧应该去伪存真。
过去十几年里，我在坐月子期间的饮食方面下了许多工夫，并且不断地努力推广。
我认为，坐月子期间的调理应从日常的饮食习惯着手，改善人体因先天不足或后天失调引发的一些症状。
坐月子期间的饮食并不一定是让人却步的“苦口良药”，而是一种简便、经济、可口、有效的养生方法，坐月子的同时也可以享口福！
从怀孕到坐月子大约要十个多月的时间，这段时间关系到妈妈和宝宝的健康，希望有更多的人愿意用中医的温和调理方法来改善身体。
每个女人都应该好好把握这段时期，让自己的体质有重新改善的机会，只要根据个人体质合理调养，就能轻轻松松吃出健康和美丽。
经常有朋友或客人夸我看上去好幸福、好漂亮，一点儿看不出已年过半百，而且非常羡慕我的好肤色。
其实，要健康才会快乐，要快乐才能感觉到幸福。
两个高大英俊、IQ和EQ超棒的儿子，一个漂亮得令我嫉妒的女儿，以及呵护我的老公，都是我幸福的源泉。
这些正是我平常细心地用食物照顾全家人得到的收获。
有个健康的身体是幸福，更是快乐与满足。
朋友和邻居甚至说，连我家的两只宝贝犬都吃得又健康又快乐。
基于这样的感受，我决定把我的经验体会变成具体的文字和食谱，好让女性朋友们在怀孕和坐月子的过程中更好地改善自己的健康状况，把握属于自己的幸福。
最后，希望这本书能够让女性朋友更有信心地通过饮食调理好自己的体质。

<<安胎健儿怀孕食谱>>

内容概要

自古以来就有“一人吃两人补”的说法。
怀孕期间，准妈妈不仅要满足自身的需要，还要为胎儿的身体与大脑发育提供均衡的营养。
因此，怀孕期间的饮食对于准妈妈和宝宝格外重要。
怀孕的早期、中期、晚期3个阶段，准妈妈与胎儿有着不同的营养需求，本书科学合理地为孕期不同阶段准备了安胎健儿两不误的营养美食。
不仅可以缓解准妈妈在怀孕期间经常出现的孕吐、食欲不振、烦躁、水肿、腰膝酸软等不适症状，更能有效预防胎动不安、异常出血。
既增强了准妈妈和宝宝的免疫力，又促进了宝宝骨骼、大脑和神经系统的发育，全方位呵护准妈妈和宝宝的健康，陪伴准妈妈平安度过孕期，让宝宝拥有健康的体魄、聪明的大脑！

作者简介

林秋香

台湾知名电视节目《食全食美》《女人香》《李明依FUN电》《黄金七秒半》的特邀嘉宾。她根据自己多年的餐饮业经验，从美味和保健两个方向入手，出版了数十本食谱，日本、新加坡、美国等地都有发行，深受读者欢迎。

<<安胎健儿怀孕食谱>>

书籍目录

4健康，吃得出来　【第一章】怀孕初期　胚芽米手卷　全麦三明治　水果麦片粥　芽菜蛤蜊面线　姜汁拌鲜藕　奶酪生菜沙拉　菠菜炒猪肝　茭白炒三丝　柠檬香烤鲜鱼　山药毛豆肉丁　醋拌卷心菜　橙汁鲜鱿　梅渍菜梗　樱花虾葫芦瓜　……　【第二章】怀孕中期　核桃鱼排堡　全麦胚芽照烧堡　芝麻香蕉卷　杂粮瘦肉粥　海鲜荞麦面　洋葱牛肉面　西芹鸡片　玉子芥菜心　香菜牡蛎炒蛋　夏果鲜虾仁　炸时蔬　鲣鱼双菇菠菜　山药牛柳　三杯羊腩　……　【第三章】怀孕后期　芝麻黑豆浆　双色饭团　奶油蛋黄意大利面　胚芽牛肉堡　小鱼拉面　南瓜鸡茸粥　烤味噌鲳鱼　清蒸鲜鱼　香菇蚝油芥蓝　香松白灼野菜　花椒土豆丝　黄豆海带根　蘑菇猪排　……94孕期必备营养食材 98健康达人问与答

章节摘录

插图：

编辑推荐

《安胎健儿怀孕食谱》编辑推荐：孕期三阶段的科学调养食谱，全方位呵护妈妈与胎儿健康。
营养又美味，精选80道健康美味的养生食谱。
分阶段调理，准妈妈必备的孕期健康饮食宝。
全方位呵护，调理出窈窕的妈妈与健康的宝宝。

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