

<<孕妈妈40周同步营养餐>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈40周同步营养餐>>

13位ISBN编号：9787229003326

10位ISBN编号：7229003326

出版时间：2009-1

出版时间：《健康餐桌》编委会 重庆出版集团，重庆出版社（2009-01出版）

作者：《健康餐桌》编委会 编

页数：95

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>

<<孕妈妈40周同步营养餐>>

前言

随着社会的进步和特质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。

想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。

面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？

如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。

特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也是照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。

老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

<<孕妈妈40周同步营养餐>>

内容概要

随着社会的进步和特质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。

面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？

如果经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。
老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

<<孕妈妈40周同步营养餐>>

书籍目录

Part 01 孕期同步营养餐孕前调养餐——提前调养，做好营养储备姜汁豇豆/拌蜆皮/油菜豆腐丝青椒里脊片/酱炒白菜回锅肉/芹菜炒羊肉/萝卜干炒腊肉菠菜蛋汤/菜花炒牛肉海米紫菜蛋汤/紫菜蛋卷/猪肉芹菜水饺孕1月——吃好睡好，让宝贝温暖着床凉拌绿豆芽/凉拌菠菜/凉拌金针菇素什锦/鲶鱼烧茄子/鱿鱼炒茼蒿肉炒木耳/茭白炒蚕豆/胡萝卜煮香菇醋熘圆白菜/鱼香豆腐干/酱爆黄瓜丁榨菜丝鸡蛋汤/什锦豆腐煲/香菇肉丸汤丝瓜鸡蛋汤/荞麦面条/莲子红薯粥孕2月——用美味战胜早孕反应双色菜花什锦拉皮/洋葱丝瓜红烧黄鱼/清炒胡萝卜/酸黄瓜炒肉火腿炒丝瓜/萝卜干炒鸡蛋/北京泡菜拌黄瓜/海带黄豆炖排骨/白菜排骨汤萝卜鲢鱼汤/菠菜面片汤/牛奶馒头孕3月——饮食胎教，让宝宝更健康蒜泥白肉/银耳拌山楂糖醋黄鱼/清蒸鱼/香干芹菜/蚝油菜花甜椒牛肉丝/炆土豆丝/蜜烧红薯鸡脯扒小白菜/奶油玉米笋/泡菜炒肉末韭黄鸡丝/酸辣猪血豆腐汤/蛋黄莲子汤榨菜笋丝汤/香菇茭白汤/蔬菜玉米饼健康孕妈妈必吃的20种食物孕4月——宝宝补钙的关键时期火腿沙拉/糖醋莴笋虾皮烧冬瓜/蒜蓉油麦菜/菠菜面筋肉片/烧豆腐丸子清炒圆白菜/胡萝卜炖牛腩/栗子煲鸡翅猪蹄香菇炖豆腐/鸡汤面/胡萝卜粥孕5月——抓住时机补充营养蜜汁豆干/海米海带丝/酱爆茭白番茄烧牛肉/鱼香排骨/腐乳炒空心菜土豆鱼汤/清炖鲫鱼/小白菜丸子汤豌豆包/四喜蒸饺/乌鸡糯米葱白粥孕6月——科学补充营养素蒜泥黄瓜/黄瓜拌粉皮/芹菜肚丝红烧鲤鱼/珊瑚白菜/肉炒三丝养血安胎汤/牡蛎紫菜蛋汤/雪菜蚕豆汤鲫鱼丝瓜汤/鸡丝馄饨/葱油虾仁面孕7月——安胎养胎，快乐饮食扒银耳/三色蜆丝/黑木耳炒圆白菜砂仁蒸鲫鱼/韭菜炒虾仁/干煎带鱼海米炆芹菜/橘子汁/黑木耳清蒸鲳鱼红枣糕/当归生姜羊肉汤孕8月——健康饮食，均衡营养凉拌茄泥豌豆鸡丝/红烧豆腐芹菜炒肉丝/枸杞松子爆鸡丁/炆腰片/清炖牛肉培根黑木耳蛋炒饭/小米麦粥/黑米粥/安胎鲤鱼粥健康孕妈妈必需的20种营养素大公开孕9月——减轻焦虑，均衡营养凉拌素什锦/盐水大虾/香菜牛肉末肉炒百合/口蘑鸡片/鱼香茄子抓炒鱼片/柏子仁煮猪心/羊肉冬瓜汤蟹柳蛋花汤/椒盐花卷/虾仁蒸饺孕10月——凉拌芹菜叶/虾米海带丝/虾仁炒萝卜条炒白菜/蒜薹炒冬瓜/黄豆焖鸡翅苹果胡萝卜汁/醪糟汤圆/山药瘦肉乳鸽煲海带排骨汤/红烧牛肉饭/荠菜馄饨坐月子营养餐——吃得好，才能恢复得好油菜炒牛肉/黄瓜拌蜆皮胡萝卜炒鸭肝/素炒菜花/油菜炒豆腐莲藕花生猪骨汤/葱花饼/甜糯米粥八宝鸡汤/黑木耳鲫鱼/麻油猪肝素炒豆苗/胡萝卜炒肉丝/虾仁酿香菇Part 02 孕期常见症状调养餐眩晕鸭血鸡丝汤/小番茄炒鸡丁/黑木耳红枣汤贫血香干苋菜/杜仲猪骨汤/肉末蒸蛋/菠菜豆腐汤/黄豆粥恶心呕吐白萝卜饼/姜汁红糖水/香菜萝卜/韭菜生姜汁/芝麻拌嫩茄痠牵糖醋鱼片/家常豆腐/牛肉蔬菜汤/鲈鱼汤浮肿虾皮萝卜丝汤/赤小豆粥/乌鱼冬瓜汤/冬瓜粥失眠百合炒芦笋/金针菇油菜猪心汤/黄花猪心汤/莲子糯米粥胃部不适甘蔗萝卜汤/山楂鸡蛋糕/绿豆海带汤/黑芝麻糙米粥腹胀腹痛芝麻羊肉丝/蒜味丝瓜/鸭蛋豆腐/橘皮姜丝茶/黑木耳羊肉汤腰背腹痛蚝油豆腐/桑寄生煮鸡蛋/沙锅冻豆腐/黑豆松仁肉丁静脉曲张油菜炒猪肝/茭白脆虾皮/豆腐牛肉丁/南瓜牛肉汤尿频尿急木瓜鲫鱼汤/黑豆鱼头汤/鲫鱼香菇汤/红豆桂花粥便秘番茄青菜汤/醋拌大头菜/绿豆稀饭/熏豆腐干炒茼蒿/三色青蔬沙拉妊娠高血压什锦西芹/鲤鱼黑木耳汤/豆浆粥/玉米面粥妊娠糖尿病炆黄瓜条/凉拌苦瓜/虾米炒芹菜/焖南瓜饭超重银芽鸡丝/香菇鹌鹑蛋/翡翠羹/空心菜粥Part 03 产后特效功能餐乳汁不下黄芪猪蹄汤/鲫鱼通乳汤/花生煲猪蹄乳汁不足鸡蛋芝麻/黄芪蒸鸡/三元蒸鸡/木瓜烧带鱼产后虚弱爽口花生仁/炒鳝段/花生红枣汤/蛋枣汤/葱姜汁产后出血栗子鸡块/花生猪尾汤/麻油鸡腿/当归补血汤恶露不绝鸭蛋汤/黄芪粥/人参粥/归芪麦片粥产后关节痛排骨炖白菜/姜枣羊肉汤/腰果虾仁/清蒸鳊鱼产后腹泻油菜拌海米/开水白菜/皮蛋瘦肉粥/番茄炒玉米粒/疙瘩汤心烦心悸香菜拌花生仁/玉米排骨汤/蜜汁南瓜/小米红糖粥产后抑郁番茄鱼片/蒜末海带粥/洋葱蛋花汤/西蓝花炒鸡块/杞子胡桃猪腰汤减肥塑身水果沙拉/清炒冬瓜片/三丝生菜/果汁白菜心/青蒜炒黄豆芽排毒养颜银耳拌豆芽/银耳莲子羹/百合炒西蓝花/海带丝炒肉丝/黑芝麻汤圆消除妊娠纹三丝绿豆芽/香蕉蘸黑芝麻/冬瓜炒胡萝卜/虾仁猕猴桃/双冬鸡汤亲情回馈——营养专家特别推荐孕产期营养套餐孕早期每周营养套餐孕中期每周营养套餐孕晚期每周营养套餐坐月子每周营养套餐

<<孕妈妈40周同步营养餐>>

章节摘录

插图：

<<孕妈妈40周同步营养餐>>

编辑推荐

《健康餐桌22:孕妈妈40周同步营养餐》由中国烹饪协会美食营养专业委员会推荐。
做个健康孕妈妈，生个聪明好宝宝。

<<孕妈妈40周同步营养餐>>

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>