

<<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	胡萝卜牛脯饭	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>