

《孕产期妈妈营养食谱/宝宝成长妈妈呵护食谱》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年09月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807283768

丛书名：宝宝成长妈妈呵护食谱

内容简介

太太怀孕是全家上下的大事，此阶段的营养一定要跟上身体的需求。本书分为孕期和产后两个部分，孕期又分为孕初期、孕中期、孕晚期三个阶段，针对各个阶段孕妇的生理需求推荐不同的营养配餐食谱；产后又分月子期、哺乳期及断奶期三个阶段，并针对不同阶段产妇的生理需求推荐不同的营养配餐食谱。书中推荐的近四十款菜品均从原料的准备、做法步骤、营养功效、母婴同心等方面加以详细的介绍，既科学实用，又简单易学。妈妈的身体是胎儿营养的源泉，进行科学的系统分类及有针对性地提供营养补充方案是本书的一大亮点。本书还介绍了多款有催奶、通乳功效的菜式，不失为聪明妈妈科学育儿的饮食指南。

孩子的健康成长，离不开妈妈的悉心呵护，而母子的身心健康又关系着全家的幸福和安康。生育的过程是甜蜜的，而甜蜜是可以制造的。在这个痛并快乐着的时期，关爱太太的健康，做好孕产期的保健和饮食调理，是家人尤其是丈夫“家政工作”的重中之重。优生优育的常识告诉我们：胎儿的整个身体包括肝脏、心脏、骨骼及大脑，完全依靠母体提供的营养成分构成。胎儿不像寄生物，能够从母亲身体的积蓄中吸取营养成分，只有母亲吃进的营养成分才能够供给胎儿的生长和发育。因此，为了宝宝生理、心理充分地发育，在孕产期间妈妈必须有科学合理的膳食。本书由营养学专家指导，专业厨师现场制作，精心为幸福的妈妈们准备了近四十种孕产期营养保健配餐方案。

宝宝健康，妈妈呵护；儿女成材，父母之福。关爱母子健康，从科学饮食开始。让孩子生命的历程一开始就赢在起跑线上，这是天下父母共同的责任。

作者简介

陈洪波，广州大洋舟厨艺传播中心总监，广东省食文化研究会副秘书长，烹饪美学导师、绿色厨艺金牌大使，中国烹饪协会会员、营养配餐师。

目录

1. 孕期营养食谱

孕初期营养食谱(1-3个月)

银耳鸡蛋玉米粥

五彩什锦饭

橘汁豆腐盅

芫荽鱼汤

调理孕期不适的饮食诀窍

妊娠贫血食疗方

红枣北芪炖鲈鱼

韭菜炒海米

孕中期营养食谱(4-6个月)

椰肉糯米粥

栗子烧鸡

碧菠鱼肚

2. 产后营养食谱坐月子营养食谱牛奶鸡蛋梨片粥花生猪脚汤南瓜焖鸡鲳鱼补血汤

产妇坐月子的饮食禁忌产妇适宜食用的蔬菜龙眼鸡翅番茄白菜烩牛肉百合糯米蒸乌鸡

哺乳期营养食谱猪排炖黄豆芽汤丝瓜鲢鱼汤虫草水鱼汤芥蓝炒白玉鲜蘑菇鲫鱼汤

鲜藕莴苣炒火腿清炒猪肝红枣桂圆茶木瓜带鱼汤断奶期营养食谱木耳猪肾汤河虾烧乌贼

海参粥莲肉炖乌鸡羊肉汤黑豆甲鱼煲香附芡实粥

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)