

<<准妈妈营养餐888道>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈营养餐888道>>

13位ISBN编号：9787506477499

10位ISBN编号：7506477491

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：犀文图书

页数：144

字数：158000

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>

<<准妈妈营养餐888道>>

前言

孕期是女人一生中最重要的一个时期。

此时，家人和孕妇自己都要对受孕的身体给予更多的关心和呵护，饮食正是关键所在。

想要孕育健康聪明的宝宝，前提就是孕妈妈的饮食要营养、科学、全面、合理，孕妈妈摄取的营养既要维系自身的营养需求，还要充当营养运输员的责任。

胎宝宝在妈妈肚子里面，靠脐带和胎盘吸收营养，健康成长。

产后妈妈的营养摄取同样重要，既要满足自身需求，又要哺育宝宝，还要考虑调养身体的需要。

因此，哺乳期的营养同样不可忽视。

在喂母乳期间，妈妈为了自身及宝宝的健康，应避免摄取某些会影响乳汁分泌的食物，以免破坏良好的哺喂效果。

另外，产后妈妈要多吃些通乳、补血、养气的食物，帮助产后妈妈恢复体质，增强抗病力，延缓衰老。

。

本书全方位为孕妈妈及产后妈妈精选了几百例营养食谱，有肉蛋类、水产类、汤汁类、蔬菜类、粥粉面类等，品种丰富，每例菜谱都附有营养功效和温馨提示。

孕产妈妈可根据每日所需营养，精选搭配出每一餐的菜肴，吃得既舒心美味又营养健康。

本书所选的菜肴材料易得，简单易做，图文并茂，通俗易懂，款款美味，款款健康，为孕产妇提供最贴心的呵护。

妈妈吃得营养，宝宝才能健康。

<<准妈妈营养餐888道>>

内容概要

《家常美味888系列：准妈妈营养餐888道》全方位为孕妈妈及产后妈妈精选了几百例营养食谱，有肉蛋类、水产类、汤汁类、蔬菜类、粥粉面类等，品种丰富，每例菜谱都附有营养功效和温馨提示。孕产妈妈可根据每日所需营养，精选搭配出每一餐的菜肴，吃得既舒心美味又营养健康。

<<准妈妈营养餐888道>>

作者简介

犀文图书, 以出品生活图书为主业, 是一家集图书策划、创意、编撰、制作和销售于一体的成长型文化企业。

近年来以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性独树一帜, 并得到业界的认同和赞许。

<<准妈妈营养餐888道>>

书籍目录

孕期营养餐

孕期基本营养需求

准妈妈对矿物质的需求

汤汁类

鹌鹑蛋白菜汤

紫菜虾干汤

银杏莲肉炖乌鸡

牛肉菜花汤

冬菇瘦肉汤

莲子猪心汤

藕片汤

二红汤

菠菜姜鱼头汤

阿胶牛肉汤

山药羊肉汤

乌鱼黄瓜汤

红枣鸡蛋汤

木耳菠菜鸡蛋汤

金针菇西红柿汤

猪排炖黄豆芽

鹌鹑蛋豆腐白菜汤

雪花鸡汤

枸杞莲子汤

猴头菇黄芪鸡汤

南瓜排骨汤

牡蛎豆腐汤

豌豆苗鸡丝汤

枸杞叶猪肝汤

青菜蛋花汤

五色紫菜汤

姜归母鸡羹

火腿洋葱汤

竹荪鲜菇汤

平菇羊血汤

海带西洋菜生鱼汤

三色鱼头汤

木耳猪腰汤

菠菜肉末汤

核桃茯苓瘦肉汤

丝瓜猪蹄汤

雪里蕻肉丝汤

健脾栗子汤

菠菜肉丸汤

苹果牛奶汁

西红柿菠萝柠檬汁

<<准妈妈营养餐888道>>

双菇肉丝汤
苹果猕猴桃汁
苹果水芹汁
韭菜肉丝蛋花汤
李子汁
哈密瓜汁
草鱼豆腐汤
苹果山药汁
冰糖湘莲
排骨冬瓜汤
香滑红豆沙
草莓豆浆
鸽蛋白菜汤
猕猴桃圆白菜汁
芦笋果菜汁
白菜母鸡汤
果菜汁
草莓汁
四物乌骨鸡汤
西红柿大白菜汁
雪梨香蕉生菜汁
肉蛋类
栗子烧鸡
橙汁豆腐盅
酸甜枸杞子肉
芋头焖鸭
葱油蒸鸭
蒸滑鸡
黄豆焖鸡翅
清蒸鸡翅
竹排糯香鸡翅
豇豆烧白肉
白菜烩牛肉
金针菇蒸鸡腿
土豆蒸鸡块
粉蒸鸡块
粉蒸鸡翅
米粉蒸凤爪
豉汁蒸凤爪
清蒸排骨
炸酱排骨
香菇糯米粉蒸排骨
翡翠鹅肉卷
梅干菜蒸五花肉
圆笼粉蒸鹅
花旗参蒸乳鸽
蜜枣蒸乌鸡

<<准妈妈营养餐888道>>

三菌蒸乌鸡
白切鸡
富贵鸡
蒜香鸡
小鸡炖土豆
红松鸡腿
枸杞蒸猪肝
锦绣蒸蛋
金银蛋饺
水产类
冬菜蒸鳕鱼
红烧鲳鱼
西芹爆墨鱼片
红枣黄芪炖鲈鱼
金腿鲫鱼
芙蓉鲫鱼
豆腐炖鱼头
豉汁蒸鱼头
菠菜炒鱼肚
白果炒鱼花
雪里蕻黄鱼
炖黄鱼
酒焖全鱼
焖黄鱼
秋水芙蓉
炖鳊酥
鲈鱼炖姜丝
雪花鱼丝羹
太湖银鱼
潮州大鱼丸
酥焖鲫鱼
白汤鲫鱼
千岛湖红烧鱼头
郊外大鱼头
平锅福寿鱼
蒸鳊鱼
炖奶鲫鱼
酒香焖鱼
党参炖黄鳝
水煮鳊鱼
蔬菜类
银丝菠菜
笋焖蕨菜
板栗烧菜心
清蒸豆腐圆
小油菜豆腐丸
胡萝卜煮蘑菇

<<准妈妈营养餐888道>>

如意白菜卷
素炒黑白菜
西红柿拌豆腐
红袍莲子
蒜蓉蒸茄子
水果煎蛋
葱烧木耳
香菇扁豆丝
香蕉土豆泥
粉蒸苋菜
鱼香菠菜
干酱茭白
甜椒炒丝瓜
炒鲜芦笋
珍珠菜花
炒土豆丝
豆干炒粉丝
青红煮土豆
炒洋葱头
酸辣菜花
奶酪土豆片
香干炒芹菜
芹菜叶炒花生仁
糖醋白菜卷
蚝油生菜
豆泡浇油菜
爽口南瓜丝
地耳烧豆腐
丝瓜炒豆腐
香干炒青蒜
三鲜花干
香菇炒西兰花
蕨菜炒香菇
冬菇扒菜胆
开水白菜
粥粉面类
椰子山药糯米粥
葱白乌鸡糯米粥
扁豆猪蹄粥
香菇鸡腿粥
花生小米粥
草菇鱼片粥
海带绿豆粥
黑米黄豆粥
山药萝卜粥
云吞面
传统大肉面

<<准妈妈营养餐888道>>

大枣银耳粥
冬菇肉丝炒米粉
原汤桂林米粉
奶香麦片粥
南瓜炒粉
家常炒河粉
黑芝麻甜奶粥
排骨粉
咖喱牛肉细粉
笋尖猪肝粥
全家福汤面
鱼丸清汤面
蔬菜汤
鸡蛋肉丝炒面
香葱油面
里脊肉粥
炸酱捞面
风味阳春面
潮州双丸面
鸡翅鲜菇面
产后营养餐
肉类
大枣煮猪蹄
花生炖猪蹄
木瓜煮肉丸
桂圆鸡翅
雪里蕻毛豆鸡丁
豆泡鸭块
姜醋猪蹄
红枣猪蹄
姜汁热味鸡
青椒炒猪肝
鲜香牛肝
鸡肝烩莲子
甜酒烧火腿
火腿炒三鲜
可乐排骨
梅子蒸排骨
家常焖排骨
冬菜炒兰豆
葱爆肉
椒爆牛心顶
红焖鸡块
鱼香肉丝
鸡丝拌粉皮
鸭肉冬粉
葱头油淋鸡

<<准妈妈营养餐888道>>

滑溜鸡片
烤鸭酸菜汤
蚝油甜豆牛肉
黑木耳炒牛肉
啤酒蒸鸭
草菇紫菜烩羊肉
栗子焖羊肉
红烧鹅肉
黑豆猪肝
玉米炖排骨
粉蒸鸽
鱼香茄子
冬瓜炖牛肉
辣子兔丁
荷叶鸭子
糟卤鸭块
蒜泥白肉
西瓜乳鸽
猴头菇煨兔肉
番茄酱苦瓜烧排骨
竹笋炒鸡片
南瓜烧鸡
南瓜蒸肉
绿豆芽肉丝
肉末竹笋
姜丝酸菜鸭
瓜盅粉蒸鸡
徽州蒸鸡
黄流老鸭
水产类
煮丝瓜蟹肉
河虾烧墨鱼
煎糟鳗鱼
虾米炒白菜
红烧虾米豆腐
烹刀鱼
花生鲤鱼
木瓜带鱼
胶东酥鱼
糖醋鲜鱼
黑豆甲鱼煲
海鲜黄瓜汤
蒸蒜香大虾
彩色虾球
鲜菇鱼片
笋烧海参
快炒魷片

<<准妈妈营养餐888道>>

罗锅鱼片
滑蛋虾仁
炒大明虾
酸辣鳝丝汤
冬菇枸杞蒸甲鱼
榨菜蒸白鳝
炒乌鱼球
鱼蓉蒸豆腐
小黄鱼炖豆腐
韭菜炒银鱼
脯酥鱼片
茄子蒸鱼片
葱姜炒花蟹
宋嫂鱼羹
干煸鱿鱼丝
丝瓜煮泥鳅
清蒸立鱼
赤小豆焖鲤鱼
糖醋鳊鱼卷
锅熠银鱼
花生仁鱼排
清蒸醉虾
大福鱼
红焖加吉鱼
蔬菜类
玫瑰南瓜盅
银耳炒芹菜
莴笋炒山药
干酱茭白
黄豆芽炖豆腐
葱香菱角
西芹百合炒腰果
素贝烧冬瓜
冬笋香菇
香菇板栗
红烧双菇
蜜汁双球
酱烧冬瓜条
白油冬瓜
拔丝红薯
西红柿煮蘑菇
汤粥类
鲫鱼豆腐汤
玉米汁鲫鱼汤
猪蹄汁黑芝麻糊
木瓜排骨汤
香葱鸡肉粥

<<准妈妈营养餐888道>>

陈皮粥
天麻川芎鲤鱼汤
紫菜猪心汤
黑木耳粥
滋补炖乌鸡
阿胶蛋羹
青椒瘦肉粥
燕麦南瓜粥
银耳鸡蛋玉米粥
玉米粥
车前子红枣田螺汤
百合枸杞甲鱼汤
甘薯西米粥
三红补血益颜粥
南瓜补血粥
强身杏仁粥
笋尖猪肝粥
人参升麻粥
滋补猪肺粥

.....

<<准妈妈营养餐888道>>

章节摘录

版权页：插图： 孕期基本营养需求 1.孕早期的基本营养需求。

妊娠初期由于呕吐或胃口不好容易引起营养不足，孕妈妈易出现无力、慵懒等情况。

此时应以开胃同时富含蛋白质、维生素和矿物质的食物为主，切忌大鱼大肉等油腻食品或大补之物，以清淡可口为佳。

多吃易消化的食品，也可吃些略带酸味并富有营养的水果，切记不要食用有刺激性的食物。

孕妈妈更要注意饮食的多样性与均衡性，不能偏食，以保证孕妈妈及胎宝宝生长发育的营养所需。

2.孕中期的基本营养需求。

胎儿所需的营养是多方面的，孕妈妈的食谱要满足胎儿各系统器官不断发育成长的需要。

因此孕妇的饮食必须保证充足的蛋白质、淀粉、脂肪、水分、维生素、钙、磷、铁等营养物质。

孕妈妈应多食用富含铁的食物，必要时，在医生的指导下补充硫酸亚铁等铁剂，预防贫血，帮助母体及胎儿血红蛋白的形成，补充钙质帮助胎儿骨骼发育，避免孕妇腿部抽筋。

3.孕后期基本营养需求。

此阶段胎儿需要大量的营养物质，以使他那干巴巴的皮下充满脂肪；孕妈妈则需要各种营养，特别是含铁丰富的食物，以缓和贫血症状，增加血容量和血红蛋白。

同时需要含碘丰富的食物，如海带、紫菜等海产品。

此时的孕妈妈要保持良好的胃口，所吃食物最好富含膳食纤维，膳食纤维有润肠作用，可缓解由于子宫压迫直肠而引起的便秘，如各种蔬菜、香蕉、甘薯等。

准妈妈对矿物质的需求 矿物质的种类很多，其中与准妈妈关系密切的有铁、钙、钠。

铁是造血的重要物质。

由于母乳中含铁量极少，所以婴儿出生后头2~3个月所需要的铁必须在胎儿时期从母体中吸收、贮存、备用。

准妈妈在分娩、产后的恢复以及母乳分泌期均需要铁，与非妊娠期相比，妊娠早期每天必须多摄取3毫克铁，从妊娠晚期到哺乳期每天需多摄取8毫克以上。

妊娠期铁不足，会导致缺铁性贫血，也可能诱发心肌肥大、浮肿等症。

铁可以从肉类、豆类中摄取，也可从鱼、蛋、蔬菜中获取，如果与维生素B12和蛋白质一起摄取，会增加铁的利用效果。

人体中的钙大部分存在于骨骼和牙齿中，血液、肌肉、神经组织里仅含有极少一部分。

妊娠期为了满足母体的贮备以及胎儿骨组织生长和发育的需要，准妈妈每天需摄取约1500毫克的钙。

准妈妈缺钙时，轻者腰腿痛、牙疼、肌肉痉挛，重者可致骨软化症及牙齿松动，并影响胎儿的骨骼及全身发育。

含钙多的食物有鱼类、蛋类、豆类、奶制品类等，市面上出售的钙制剂也可，但从食物中摄取为首选。

。

<<准妈妈营养餐888道>>

编辑推荐

《准妈妈营养餐888道》根据准妈妈的生理特点和宝宝的营养需要，有针对性地介绍了数百种菜肴的做法及营养功效，内容丰富，实用性强，是准妈妈们进行饮食调养的最好选择。

<<准妈妈营养餐888道>>

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>