第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇婴幼儿饮食营养大百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇婴幼儿饮食营养大百科>>

13位ISBN编号：9787506483742

10位ISBN编号：7506483742

出版时间：2012-12

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘婷

页数：543

字数：466000

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

母爱如水清澈而纯洁甘甜而清香淡泊而宁静母爱如雨温柔晶莹的水珠细腻倾斜的雨线滋润生命的美丽母爱如海宽广的胸怀一望无际永远散发着母性的气息以博大的襟怀哺育生命母爱无形

内容概要

生命是多么的伟大，是多么的来之不易，从最初精子和卵子的完美结合，到一个崭新生命的诞生，再到生命发育走向成熟，这一过程是多么的艰辛，是经历了千千万万的艰难险阻。
但同时，这也是一个让人充满着美丽期待与祝福的过程。
本书从孕前的营养储备、十月怀胎的营养补给、产后恢复的营养调理，直至从新生儿到婴幼儿期间的营养饮食指导，为父母们提供了科学、系统、合理的饮食方案。
知识丰富，内容全面，是有关孕产妇和婴幼儿营养饮食的实用百科全书。
谨以此书献给即将孕育以及正走在孕育历程中的准父母们。

作者简介

刘婷：护理本科毕业，副主任护师，从事临床护理工作近30年。
理论知识扎实，临床经验丰富。
曾先后担任心血管内科护士长、普外科护士长、妇产科护士长。
尤其擅长孕产妇和婴幼儿的保健与护理，发表孕前、孕期、产后及婴幼儿保健与护理论文多篇。
在《临床护理协岗实践指南》（人民卫生出版社出版）中任编委。
多次被评为优秀护士长、“三八”红旗手、岗位标兵。

书籍目录

第一篇 孕前饮食营养很关键
孕前需要懂得的营养
饮食常识
孕前营养饮食对优生很
重要
了解自身，做好营养准备
胎儿通过胎盘吸取营养
孕前营养不足会影响胎儿
发育
通过饮食来调节身体酸碱
平衡
提早进行营养储备
孕前营养饮食要合理
营养补充需要安全限量
不可忽视微量营养素的
作用
适当多吃水果与蔬菜
夫妻饮食调养一样重要
避免进食被污染的食物
保证热量的充足供给
保证充足的优质蛋白质
保证脂肪的供给
保证充足的矿物质
供给适量的维生素
孕前饮食营养指导
改掉偏食、挑食的毛病
孕前不可随意节食减肥
远离香烟的危害
停止饮酒与酗酒
少喝咖啡
孕前身体不适与常见
病饮食调理
痛经的饮食调理
闭经的饮食调理
月经不调的饮食调理
带下病的饮食调理
急性盆腔炎的饮食调理
慢性盆腔炎的饮食调理
宫颈炎的饮食调理
滴虫性阴道炎的饮食调理
霉菌性阴道炎的饮食调理
细菌性阴道炎的饮食调理
不孕症的饮食调理
糖尿病患者的饮食调理
高血压患者的饮食调理

孕前贫血的饮食调理
孕前乙肝病毒携带者的
饮食调理
不孕不育如何调理饮食
过于偏爱肉食不易受孕
控制高糖食品的摄入
避免过量辛辣
不爱吃肉的替代食物调理
不爱吃鱼的替代食物调理
不爱喝牛奶的调理方法
不爱吃蔬菜的调理方法
不可忽视食品中的潜在
危害
选购食物应建立安全防线
孕前每日饮食建议
孕前营养饮食食谱
适宜孕前食用的饮品
适宜孕前食用的汤粥
适宜孕前食用的热炒
适宜孕前食用的凉菜
适宜孕前食用的主食
孕早期钙的摄入量
吃得多不如吃得好
全麦食品营养好
适当多吃水果
营养蔬菜不可少
孕早期吃零食的原则
选择性地吃些零食
不能多吃的零食
少喝可乐等碳酸饮料
少吃辛辣食物
少吃高糖食物
尽量不吃快餐
少吃方便食品
少吃油炸食品
少吃腌制食品
孕1月准妈妈与胎宝宝
的状况
准妈妈的身体变化
胎宝宝的发育状况
孕1月营养饮食指导
补充营养要科学
遵循少食多餐的原则
保证优质蛋白质的供给
补充脂肪很重要
不可忽视糖类的补给
适当补充叶酸

增加铁的摄入
多吃富含锌的食物
第二篇 孕1月的饮食营养
孕1月营养饮食食谱
适宜孕1月食用的饮品
适宜孕1月食用的汤粥
适宜孕1月食用的热炒
适宜孕1月食用的凉菜
适宜孕1月食用的主食
孕1月准妈妈身体不适
与常见病饮食调理
预防感冒的饮食调理
身体疲劳的饮食调理
远离各种“ 污染 ”食品
减少烟酒的危害
孕期服药需谨慎
不可盲目进食补药
自我调整饮食习惯
制订一份可行的营养计划
怀孕1个月的食物选择
专题：孕1月每周食谱方案
第三篇 孕2月的饮食营养
孕2月准妈妈与胎宝宝
的状况
准妈妈的身体变化
胎宝宝的发育状况
孕2月营养饮食指导
注重饮食的质量
遵循少食多餐原则
饮食需要多样化
安排饮食应合理均衡
注重对妊娠反应的调理
食物要利于消化
保障胎儿所需的营养
设法满足准妈妈的食欲
注意水分的补充
多食豆类好处多
多吃些绿叶蔬菜
多吃富含维生素B6的食物
吃些防贫血的食品
素食准妈妈的营养搭配
酸味食物应少食
每日饮食，兼顾“ 五色 ”
三次正餐需定时
定量用餐很重要
通过水果补充维生素
每天吃一根香蕉

常吃苹果有益健康
睡前饮杯牛奶有助睡眠
孕期饮食不可无鱼
健康吃鱼巧搭配
让坚果为孕期加油
专题：孕2月每周食谱方案
孕2月营养饮食食谱
适宜孕2月食用的饮品
适宜孕2月食用的汤粥
适宜孕2月食用的热炒
适宜孕2月食用的凉菜
适宜孕2月食用的主食
孕2月准妈妈身体不适
与常见病饮食调理
腹泻时的饮食调理
出现便秘的饮食调理
情绪波动的饮食调理
孕3月准妈妈与胎宝宝
的状况
准妈妈的身体变化
胎宝宝的发育状况
孕3月营养饮食指导
适度地进食含糖食物
谷类食物要够量
确保微量元素的供给
不可缺少奶制品
豆类食物利于胎儿发育
多吃纤维素食物
饮食口味宜清淡
坚持写饮食日记
孕期千万不能节食
烹饪中避免维生素的流失
孕期要少食用罐头食品
尽量少吃方便面
吃火锅时的注意事项
荔枝虽好莫过量
多吃菠菜不可取
熬骨头汤不宜时间长
夏季饮食要留心
减缓胀气的发生
避免食用引起胃灼热的
食物
不要自行滥用黄体酮
番茄应该这样吃
增加植物油的摄入
绿豆是理想食品
第四篇 孕3月的饮食营养

食用萝卜方法多
进食有助大脑发育的海带
怀孕3个月的食物选择
专题：孕3月每周食谱方案
孕3月营养饮食食谱
适宜孕3月食用的饮品
适宜孕3月食用的汤粥
适宜孕3月食用的热炒
适宜孕3月食用的凉菜
适宜孕3月食用的主食
孕3月准妈妈身体不适
与常见病饮食调理
食欲不振的饮食调理
减轻孕期色斑的饮食调理
预防先兆流产的饮食调理
第五篇 孕4月的饮食营养
孕4月准妈妈与胎宝宝
的状况
准妈妈的身体变化
胎宝宝的发育状况
孕4月营养饮食指导
了解孕4月的营养需求
适当进食膳食纤维
补充DHA，胎儿更聪明
保证蛋白质的摄入
不间断地摄入B族维生素
注意蛋白质、钙和维生素的
调配
保持荤素均衡
主食做到精粗搭配
避免营养不良损害胎儿
大脑
瘦弱孕妇要重视补充营养
补充脂类食物还需谨防酮
血症
减少味精用量
忌食高脂肪高热量食品
不要贪吃巧克力
在外就餐注意合理搭配
多吃鱼类促进胎儿生长
有些鱼准妈妈要慎食
多吃兔肉
芹菜多吃有益处
父母皮肤粗糙的饮食
父母发质不好的饮食
父母个子矮的饮食
父母有眼疾的饮食

夏天选择新鲜的食物
夏天多吃柚子
专题：孕4月每周食谱方案
孕4月营养饮食食谱
适宜孕4月食用的饮品
适宜孕4月食用的汤粥
适宜孕4月食用的热炒
适宜孕4月食用的凉菜
适宜孕4月食用的主食
孕4月准妈妈身体不适
与常见病饮食调理
心情烦躁的饮食调理
消化不良的饮食调理
下肢水肿的饮食调理
出现贫血的饮食调理
孕5月准妈妈与胎宝宝
的状况
准妈妈的身体变化
胎宝宝的发育状况
孕5月营养饮食指导
继续摄取优质蛋白质
增加钙的摄入量
补钙应以食补为主
孕中期增加补铁量
贫血严重要补充铁剂
正确选择保健食品
避免发胖的食物
控制脂肪和甜食
喝牛奶有禁忌
注意吃鸡蛋的方式方法
有些蔬菜应氽烫后食用
高钙高铁食物避免同桌吃
不可暴饮暴食
吃饭不要狼吞虎咽
饮食不宜饥饱不一
晚餐不要吃得太多
饭后忌懒于活动
多吃富含维生素C的食物
不妨多喝孕妇奶粉
食用黄瓜防增重
合理补充矿物质
多吃补血食物
均匀搭配莫偏食
孕期喝水有讲究
专题：孕5月每周食谱方案
第六篇 孕5月的饮食营养
孕5月营养饮食食谱

适宜孕5月食用的饮品
适宜孕5月食用的汤粥
适宜孕5月食用的热炒
适宜孕5月食用的凉菜
适宜孕5月食用的主食
孕5月准妈妈身体不适
与常见病饮食调理
暑热的饮食调理
失眠的饮食调理
预防皮肤瘙痒的饮食调理
痔疮的饮食调理
第七篇 孕6月的饮食营养
孕6月准妈妈与胎宝宝
的状况
准妈妈的身体变化
胎宝宝的发育状况
孕6月营养饮食指导
摄入足够的胆碱
牛磺酸有助孕育聪明宝宝
在外就餐的注意事项
养成淡味饮食的习惯
营养过剩的弊端
不要盲目进补
谨防食物过敏
减少热量的烹调方法
多吃避免肥胖的食物
多吃瘦肉最补铁
吃番茄减少妊娠斑
樱桃营养价值高
睡前饮上一杯蜂蜜水
进食动物肝避免发生贫血
促进胎儿脑发育的核桃、
芝麻
富含纤维素的麦片
专题：孕6月每周食谱方案
孕6月营养饮食食谱
适宜孕6月食用的饮品
适宜孕6月食用的汤粥
适宜孕6月食用的热炒
适宜孕6月食用的凉菜
适宜孕6月食用的主食
孕6月准妈妈身体不适
与常见病饮食调理
心脏病准妈妈的饮食调理
预防食物过敏的方法
第八篇 孕7月的饮食营养
孕7月准妈妈与胎宝宝

的状况
准妈妈的身体变化
胎宝宝的发育状况
孕7月营养饮食指导
怀孕7个月的营养需求
继续补充优质蛋白质
重视补充卵磷脂
重点补充益智食品
多吃容易消化的食物
继续控制糖的摄入量
需要限盐饮食
烹调中减少盐分的方法
服用维生素要注意
忌过多服用鱼肝油
忌过多服用维生素D
不可贪恋高钙
不可迷恋阿胶
不可滥用人参
每天吃1～2个苹果
再忙也要吃早餐
适量吃“苦”增食欲
适量吃些黄花菜
适当多吃些栗子
选择一些通便食品
多吃利于睡眠的食物
专题：孕7月每周食谱方案
孕7月营养饮食食谱
适宜孕7月食用的饮品
适宜孕7月食用的汤粥
适宜孕7月食用的热炒
适宜孕7月食用的凉菜
适宜孕7月食用的主食
孕7月准妈妈身体不适
与常见病饮食调理
胃部烧灼的饮食调理
妊娠高血压综合征的饮食
调理
妊娠糖尿病的饮食对策
预防早产的饮食调理
出现便秘的饮食调理
孕8月准妈妈与胎宝宝
的状况
准妈妈的身体变化
胎宝宝的发育状况
孕8月营养饮食指导
孕晚期饮食原则
调整孕晚期饮食结构

孕晚期的饮食重点
适当增加热量食品的摄入
孕晚期补硒很重要
孕晚期的三餐三点
合理饮食避免巨大儿
不要大量吃夜宵
尽量少吃油炸食品
尽量少吃腌菜制品
准妈妈忌饮糯米甜酒
不吃刺激性食物
餐后不要马上运动
孕晚期适宜的食品
争取每天摄取30种以上的
食物
从肉和鱼中摄取优质蛋
白质
选择水果菜肴
进食富含花青素的食物
多喝牛奶与豆浆
每周吃一次海带
怀孕8个月的食物选择
专题：孕8月每周食谱方案
第九篇 孕8月的饮食营养
孕8月营养饮食食谱
适宜孕8月食用的饮品
适宜孕8月食用的汤粥
适宜孕8月食用的热炒
适宜孕8月食用的凉菜
适宜孕8月食用的主食
孕8月准妈妈身体不适
与常见病饮食调理
孕期咳嗽的饮食调理
呼吸困难的饮食禁忌
第十篇 孕9月的饮食营养
孕9月准妈妈与胎宝宝
的状况
准妈妈的身体变化
胎宝宝的发育状况
孕9月营养饮食指导
怀孕9个月的营养需求
孕晚期补充维生素K
重点补充B族维生素
孕晚期补铜很重要
养成良好的膳食习惯
多胎妊娠更需营养
适当控制进食量
加餐多点花样

适量食用酵母片
感光食物要少吃
不能喝的几种水
傍晚以后少饮水
孕晚期饮料要少喝
孕晚期炒菜多用铁锅
精挑细选，避免营养过剩
吃些丝瓜可以安胎又健脑
适量进食蜂蜜安神助眠
准妈妈可常吃带馅面食
正餐之外的零食选择
贝类——不饱和脂肪酸的营养源
海虾——健脑益智又强身
怀孕9个月的食物选择
专题：孕9月每周食谱方案
孕9月营养饮食食谱
适宜孕9月食用的饮品
适宜孕9月食用的汤粥
适宜孕9月食用的热炒
适宜孕9月食用的凉菜
适宜孕9月食用的主食
孕9月准妈妈身体不适与常见病饮食调理
孕期黄褐斑的饮食调理
胀气的饮食调理
小便失禁的饮食调理
这些食物让你远离产前抑郁
孕10月准妈妈与胎宝宝的状况
准妈妈的身体变化
胎宝宝的发育状况
孕10月营养饮食指导
临产前饮食原则
产前饮食两大要点
产前摄取充足的营养
增加蛋白质可改善乳质
产前充分摄取维生素C
为安全临产充分摄取维生素E
产前应少食多餐
分娩前不能暴饮暴食
不要吃油腻难消化的食物
合理喝豆浆
灵活进食应对宫缩
吃些可以助产的食物

大豆每天都要吃
香蕉，准妈妈的解“秘”
美食
火龙果，水果中的补铁
高手
通过饮食降低分娩时的
风险
巧克力是最佳快速能源
选择蛋类提高产后泌乳量
第一产程的营养饮食
第二产程的营养饮食
第十一篇 孕10月的饮食营养
第三产程的营养饮食
怀孕10个月的食物选择
专题：孕10月每周食谱方案
孕10月营养饮食食谱
适宜孕10月食用的饮品
适宜孕10月食用的汤粥
适宜孕10月食用的热炒
适宜孕10月食用的凉菜
适宜孕10月食用的主食
孕10月准妈妈身体不适
与常见病饮食调理
分娩恐惧症的饮食调理
过期妊娠的饮食调理
第十二篇 产后恢复与0～3个月宝宝的饮食营养
新妈妈与宝宝的状况
新妈妈的身体变化
宝宝的身体发育状况
宝宝的智能发育状况
新妈妈产后恢复与0～3个
月宝宝的营养饮食指导
产后营养饮食的调理
方法
产后恢复所需的营养素
产后前三天的饮食营养
以开胃为主的产后饮食
以补血为要的产后饮食
产后宜吃的食物
产后不宜吃的食物
剖腹产术后的进食要求
有益于催奶的营养饮食
适宜产后恢复的水果
产后不宜进行大补
产后节食减肥的误区
月子里不宜多食油炸食品
产后不要过多地进食鸡蛋

产后不宜过多食用红糖
产后应忌生冷食物
产后忌吃辛辣温燥食物
各阶段母乳营养的区别
怎样判断母乳是否充足
一定要让宝宝吃初乳
母乳喂养好处多
摇篮式喂养姿势
交叉式喂养姿势
侧抱式喂养姿势
侧卧式喂养姿势
如何让新生儿正确含住
乳头
学会掌握宝宝的吃乳量
控制好喂奶的时间
不可忽视夜间喂奶
要以轻松的心情喂奶
乳头凹陷的喂养方法
多余母乳的保存方法
患感冒时的母乳喂养
为什么有的宝宝拒绝母乳
混合喂养的方法
选择奶粉要适合宝宝的
肠胃
选择优质奶粉的方法
如何选择奶粉品牌
购买奶瓶
购买奶嘴
购买调奶工具
购买必备的消毒器具
购买婴儿围兜
别忘记准备吸奶器
喂奶器具应该怎样消毒
喂奶的同时别忘记喂水
每天给宝宝喂多少水合适
上班时的母乳喂养
教给月嫂喂母乳
牛奶中加糖要适量
早产儿的母乳喂养
早产儿代乳品的喂养
早产儿的喂养方法
早产儿的喂养量及喂养
次数
新妈妈产后恢复与0～3个
月宝宝营养饮食食谱
适宜本阶段食用的饮品
适宜本阶段食用的汤粥

适宜本阶段食用的热炒
适宜本阶段食用的主食
新妈妈身体不适与常见病
饮食调理
产后头痛的饮食调理
产后多汗的饮食调理
产后脱发的饮食调理
产后发烧的饮食调理
产后缺乳的饮食调理
产后乳腺炎的饮食调理
产后腹痛的饮食调理
产后贫血的饮食调理
产后恶露的饮食调理
新妈妈服药的注意事项
宝宝的发育状况
宝宝的身体发育状况
宝宝的智能发育状况
4～6个月宝宝的营养
饮食指导
判断宝宝是否缺钙的方法
判断宝宝是否缺铁的方法
适当地补充维生素D
增加蛋白质的摄入
及时发现添加辅食的信号
为什么要添加辅食
添加辅食应循序渐进
添加辅食应从稀到稠
添加辅食量应从少到多
添加的辅食应从细小到
粗大
辅食要鲜嫩、卫生、口
感好
吃流质或泥状食品的时间不宜
过长
暂时不要急于让辅食替代
乳品
宝宝添加辅食的顺序
培养宝宝进食时的愉快
心理
添加辅食的禁忌
食用高脂肪食品
把控好脂肪的摄入量
何时开始添加婴儿米粉
婴儿米粉应该吃多长时间
第十三篇 4~6个月宝宝的饮食营养
不同阶段添加不同的米粉
怎样用热水冲调米粉

是否可以用果蔬汁冲调
米粉
是否可以用牛奶冲调米粉
水果类辅食的制作方法
菜泥类辅食的制作方法
肉泥类辅食的制作方法
蛋泥类辅食的制作方法
如何给早产儿添加辅食
4～6个月宝宝妈妈的
营养饮食食谱
适宜本阶段食用的饮品
适宜本阶段食用的汤粥
适宜本阶段食用的热炒
适宜本阶段食用的凉菜
适宜本阶段食用的主食
4～6个月宝宝的营养
饮食食谱
适宜本阶段宝宝食用的
汤汁
适宜本阶段宝宝食用的
泥糊
4～6个月宝宝的身体不
适与常见病饮食调理
宝宝腹泻的饮食调理
宝宝湿疹的饮食调理
宝宝发烧时的饮食调理
宝宝便秘的饮食调理
7～12个月宝宝的发育
状况
宝宝的身体发育状况
宝宝的智能发育状况
7～12个月宝宝的营养
饮食指导
要学会及时断奶
选择合适的断奶时机
断奶方式应因人而异
断奶期食品的营养搭配
杜绝不正确的断奶方式
爸爸的作用不容忽视
断奶讲方法
预防断奶综合征
建立规律饮食的“生物钟”
多吃含铁丰富的食物
铁吸收得好不好是补铁的
关键
补铁过量有害无益
断奶期妈妈回奶的方法

妈妈回奶的饮食原则
宝宝不宜吃的辅食
水果不能代替蔬菜
不要给宝宝喝茶
调味时尽量少加盐
婴儿不宜进食高糖的乳和水
周岁内婴儿不宜多食蜂蜜
婴儿不宜喝成人饮料
既要喝汤，又要吃肉
第十四篇 7～12个月宝宝的饮食营养
让宝宝学会咀嚼
不要干预宝宝吃食物的
方法
不要夺走宝宝的勺子
训练宝宝用勺吃饭
学会用杯子喝水
给宝宝准备一些手抓食物
养成良好的吃饭习惯
注重饮食规律
不要让宝宝在饭前吃甜食
喂食前器具的清洁
注意食物的清洁卫生
家长须知食物的温凉谱
7～12个月宝宝的营养
饮食食谱
适宜7～12个月宝宝食用的
饮品
适宜7～12个月宝宝食用的
汤粥
适宜7～12个月宝宝食用的
主食
7～12个月宝宝的身体不
适与常见病饮食调理
预防宝宝上火的饮食对策
宝宝肠炎的饮食调理
警惕宝宝食物过敏
宝宝肺炎时的饮食调理
宝宝贫血的饮食调理
宝宝感冒时的饮食对策
给宝宝服药的正确方法
给宝宝服用中药需当心
第十五篇 1～2岁宝宝的饮食营养
1～2岁宝宝的发育状况
宝宝的身体发育状况
宝宝的智能发育状况
1～2岁宝宝的营养饮
食指导

1～2岁宝宝饮食制作原则
1～2岁宝宝的饮食安排
油炸食品不宜多吃
不宜多吃肥肉
不要给宝宝吃太多的盐
不宜多吃膨化食品
宝宝不宜多吃果冻
别给宝宝滥用营养品
主食的合理搭配
主副食的合理搭配
适当添加益智小食品
小心有损大脑发育的食物
逐渐过渡到以谷类为主食
如何应对宝宝的厌食
不要强迫宝宝进食
纠正宝宝的偏食
掌握宝宝菜肴的烹制方法
1～2岁宝宝的营养饮
食食谱
适宜1～2岁宝宝食用的
饮品
适宜1～2岁宝宝食用的
汤粥
适宜1～2岁宝宝食用的
热炒
适宜1～2岁宝宝食用的
凉菜
适宜1～2岁宝宝食用的
主食
1～2岁宝宝的身体不
适与常见病饮食调理
宝宝积食的饮食调理
出水痘时的饮食调理
第十六篇 2～3岁宝宝的饮食营养
2～3岁宝宝的发育状况
宝宝的身体发育状况
宝宝的智能发育状况
开始简单地理解时间概念
2～3岁宝宝的营养饮
食指导
谨防蔬菜的错误吃法
选择营养丰富易消化食品
饮食习惯与口味的改变
应该多吃水果和蔬菜
让宝宝多吃些胡萝卜
给宝宝增加粗纤维食物
适当地给宝宝吃些硬食

塑料餐具的选择与宝宝
健康
仿瓷餐具的选择与宝宝
健康
搪瓷餐具的选择与宝宝
健康
不锈钢餐具的选择与宝宝
健康
陶瓷、玻璃餐具的选择与宝宝
健康
竹木餐具的选择与宝宝
健康
购买餐具时对款式的选择
购买餐具时对色彩的选择
购买餐具时对功能的选择
2～3岁宝宝的营养饮
食食谱
适宜2～3岁宝宝食用的
饮品
适宜2～3岁宝宝食用的
汤粥
适宜2～3岁宝宝食用的
热炒
适宜2～3岁宝宝食用的
凉菜
适宜2～3岁宝宝食用的
主食
2～3岁宝宝的身体不
适与常见病饮食调理
风寒咳嗽的饮食调理
风热咳嗽的饮食调理
宝宝扁桃体炎的饮食调理

章节摘录

版权页： 插图： 糖醋黄瓜条 原料 黄瓜250克，香油10毫升，盐3克，白糖30克，白醋15毫升，姜丝适量。
做法 1.将黄瓜洗净，切成长条，用盐拌匀，腌渍20分钟。
2.将白糖放入碗内，冲入开水100毫升凉透，加入自醋调成糖醋汁。
3.将腌好的黄瓜挤去水分，整齐地放入碗内，浇上调好的糖醋汁。
把炒锅置火上，放入香油，下入姜丝稍炒，捞出姜丝放在黄瓜条上即可。
推荐理由 此菜色泽美观，能增进食欲，富含黄瓜酶、苦味素等有助人体新陈代谢的物质。
饮食宜忌 黄瓜搭配豆腐具有清热利尿、解表、解毒、消炎、养肺行津、润燥平胃及清热散血等功效。
碎米芽菜 原料 鸡脯肉200克，青辣椒2个，红柿子椒1个，芽菜30克，食用油、葱、盐、味精、酱油、花椒粉各适量。
做法 将鸡脯肉剁碎；辣椒和芽菜都切成细粒。
锅内放油烧至七成热，放肉末炒散。
随后放入青、红椒和芽菜，炒匀后，用盐、葱花、味精、酱油、花椒粉调味即成。
推荐理由 味香爽口，营养丰富。
开胃，刺激食欲，尤其适合因妊娠反应而食欲缺乏者。
葱头红烧鱼 原料 鲤鱼1条（重约600克），葱头200克，花生油500毫升（约耗50毫升），酱油、料酒、白糖、醋、姜片少许。
做法 1.将鲤鱼去鳞及鳃，剖腹去内脏洗净，切成块，用少许酱油、料酒拌匀，腌渍片刻。
葱头去皮洗净，切成丁。
2.将炒锅置火上，放入花生油，烧至八成热，下入鱼块炸至表面金黄，捞出沥油。
3.将净炒锅置火上，放入花生油15毫升，烧热，下入葱头丁炒香，放入姜片，倒入鱼块，加入余下的料酒、酱油和白糖及适量清水烧开，用小火烧15分钟左右，转用大火收浓卤汁，淋入醋少许，盛入盘内即成。
推荐理由 此菜富含蛋白质，以及多种维生素及钙、磷、铁等多种营养素，具有通乳、安胎的作用。
甜脆银耳盅 原料 水发银耳250克，罐头红樱桃5颗，白糖100克，琼脂5克，香油少许。
做法 1.将银耳择洗干净，掰成小朵，红樱桃切成片。
2.炒锅置火上，放入清水500毫升，下入琼脂，用小火熬化，下银耳，加白糖，烧沸后熬片刻。
3.将若干小碗洗净，抹上香油，分别放入少许樱桃片，倒入熬好的银耳。
冷透后放入冰箱。
凝成冻后即可食用。
推荐理由 银耳有较高的营养价值和药用价值，是一种高级补品，含有丰富的蛋白质、糖类、钙、磷、铁和多种维生素。

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