

<<孕产妇营养美食分步详解>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养美食分步详解>>

13位ISBN编号：9787514607000

10位ISBN编号：7514607005

出版时间：2013-2

出版时间：王楠楠 中国画报出版社 (2013-02出版)

作者：王楠楠

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>

<<孕产妇营养美食分步详解>>

内容概要

《孕产妇营养美食分步详解》预计有250道菜左右，每道菜除了完整的菜品图片，还有分步制作图3—5幅，这样可以让读者更明确菜肴的用料、用量、制作关键步骤等环节，增强了菜谱的实用性和可信性，对于对菜谱感兴趣，但是对下厨并不精通的读者最适用不过了。

<<孕产妇营养美食分步详解>>

书籍目录

第1章孕早期饮食巧搭配 孕早期营养原则 乳蛋饼——开胃 芦笋口蘑汤——加强营养 酸菜炒牛肉——补血开胃 酸甜猪肝——补铁 鸡汁粥——补气血 鸡汤豆腐小白菜——补充叶酸 姜丝牛肉——补充蛋白质 烤番茄牛腿肉——安胎 淮山药芝麻粥——补气 糯米莲藕——改善体质 喜报三元——富含蛋白质 蒜香排骨——补充氨基酸 牛奶番茄——缓解孕吐 杂粮瘦肉粥——开胃 酱肉四季豆——提高食欲 茭白炒鸡蛋——促进胎宝宝发育 鸡汤馄饨——补气补钙 韭菜炒豆芽——防止孕吐 素炒三鲜——增强食欲 豆芽炒猪肝——预防贫血 榨菜蒸牛肉片——补充气血 香烂猪肘——补充蛋白质 酸甜棒棒鸡——开胃 酸菜鲫鱼汤——缓解疲劳 炆白菜——防止孕吐 香蕉沙拉——改善便秘 骨碎补粥——补钙壮骨 糖醋排骨——健脾开胃 豆腐馅饼——补钙 苦瓜炒蛋——促进胎宝宝视网膜发育 番茄豆腐羹——开胃补钙 盐水猪肚——补充气血 清炖狮子头——补铁 锅包肉——增加体重 黄豆芽蘑菇汤——提高抵抗力 鱼片豆腐——减轻妊娠反应 醋烹绿豆芽——开胃止吐 清炒茼蒿丝——增强消化腺分泌 草莓绿豆粥——缓解孕吐

第2章孕中期营养要全面 孕中期营养原则 桃仁腰花——补肾 银鱼杜仲排骨汤——缓解小腿抽筋 牛骨莲枣汤——补钙 糖醋蛋——改善孕吐 木耳炒黄花菜——排除毒素 花生米肉丁——补充蛋白质 鲫鱼姜仁汤——安胎 黄豆排骨蔬菜汤——壮骨健齿 菠菜炒鸡蛋——促进胎宝宝视网膜发育 芹菜拌腐竹——润肠补钙 榄菜酿柿椒——补充维生素 萝卜羊肉汤——暖胃增温 春笋清粥——补充维生素 五彩蔬菜沙拉——补充叶酸 萝卜丝珍珠贝——通气润肠 萝卜、炖羊肉——暖胃 海带炖肉——补充蛋白质 三杯鸡——开胃 ……

第3章孕晚期餐饮要吃好 第4章产后经典月子菜 第5章哺乳其营养要均衡 第6章缓解孕产期不适食疗方

<<孕产妇营养美食分步详解>>

章节摘录

版权页： 插图： 糖醋排骨 原料 猪排骨500克。

调料 葱花、姜末各5克，糖、醋各1勺，香油少许，盐适量。

做法 将洗净的猪排骨剁成8厘米长的骨块，放入盆内，加适量盐水腌渍4小时左右。

将锅置火上，放油烧热后下排骨煎炸片刻，捞出控油。

原锅置火上，倒入适量油，下葱花、姜末炆锅，速放入排骨、适量开水、糖和醋等，用小火煨约20分钟，待骨肉能分离时，淋香油盛盘即可。

制作小叮咛 排骨一次炸不透的时候，可以凉凉，然后再下油锅炸第二次。

豆腐馅饼 原料 豆腐250克，面粉250克，白菜1000克，肉末100克，虾米25克。

调料 香油1勺，味精、盐各适量。

做法 豆腐抓碎；白菜切碎用开水焯一下，挤出水分。

豆腐、白菜、肉末、虾米加入调料调成馅。

面粉250克，加水10克，调成面团；分成10等分，每一等分擀成小汤碗大的皮子；菜分成5份；两张面皮中间放一团馅；再用小汤碗一扣，去掉边缘，即成一个很圆的豆腐馅饼；共做5个。

将锅烧热，下猪油25克，将馅饼煎成两面金黄即可。

<<孕产妇营养美食分步详解>>

编辑推荐

《孕产妇营养美食分步详解》由王楠楠编著。

孕育生命，对每个家庭来说，都是一件重中之重的大事，如何奠定宝宝良好的身体基础，为宝宝的“先天”发育加分，是每个准妈妈和准爸爸都要关心的问题。

不论是打算怀孕还是已经身怀六甲的准妈妈，甚至是哺乳期的新妈妈，都应仔细把握好“吃”这件大事，让宝宝健康茁；土地孕育和成长。

《孕产妇营养美食分步详解》的目的，就是为了让准妈妈和新妈妈们清楚地知道，吃什么、何时吃、怎么吃。

孕产期饮食，并非一定要大鱼大肉、大滋大补，而是应在正确的时间，根据准妈妈和新妈妈身体的不同状况，均衡补充适宜的营养素：在胎儿发育的关键期，有针对性地补充重点营养素；而重点营养素的补充应建立在均衡营养的基础之上，从而稳妥地安排好饮食结构和饮食内容，包括吃肉的量、吃蔬菜和水果的量以及三餐搭配等——这才是孕产期饮食营养的根本性原则。

《孕产妇营养美食分步详解》就是在这样的指导原则下，列出了适宜、方便、营养、安全的200余道菜谱，供准妈妈、新妈妈们进行选择。

祝愿每位准妈妈和新妈妈都能从《孕产妇营养美食分步详解》中学会如何孕育、哺喂宝宝茁壮成长，收获自身的健康和美丽。

<<孕产妇营养美食分步详解>>

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>