

### 图书基本信息

书名：<<孕产妇食谱200种/大众保健食谱丛书>>

13位ISBN编号：9787532381289

10位ISBN编号：7532381285

出版时间：2006-1

出版单位：上海科学技术出版社

作者：陈凌云舒晓亮

页数：125

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>

## 内容概要

妈妈吃得好，宝宝长得壮。

孕产妇处于特殊的生理时期，负担着母子两人的营养需要，合理的饮食营养显得尤为重要。

《大众保健食谱丛书：孕产妇食谱200种》主要介绍孕产妇的营养代谢特点和营养需要，孕产妇饮食宜忌，孕产期常用食物及其作用，重点介绍孕产妇营养食谱200种。

《大众保健食谱丛书：孕产妇食谱200种》内容丰富，原料易得，制作简便，安全可靠，既适合广大孕产妇及家属选用，也是临床营养师及医护人员的理想参考书。

## 书籍目录

一、孕产妇营养特点二、孕妇营养（一）妊娠分期和营养需求（二）营养需要量（三）孕妇饮食宜忌  
 三、产妇营养（一）产妇营养需求（二）产妇饮食宜忌（三）乳母营养需求四、孕产妇常用食物、药物及其作用孕产妇食谱双红饭黄雌鸡米饭海带焖饭什锦果汁饭猪肝烩饭香椿蛋炒饭三鲜汤面排骨汤面桑椹芝麻面高汤水饺杏仁粳米糊香菇盒粟米丸子蜜饯萝卜砂仁鲫鱼菠萝鸡肾蚝油菜花炒胡萝卜酱甜椒牛肉丝香椿芽拌豆腐什锦鸡丁素烧三元鸡油烩油菜番茄鸡片番茄卷心菜牛肉瓜姜乌鱼片莲子炖猪肚山楂炖兔肉火柿烧牛肉虾油白肉腐竹银芽黑木耳鸡脯扒小白菜韭菜炒虾仁珍珠三鲜扒银耳清蒸大虾黑木耳炒黄花菜松仁海带熘炒黄花猪腰红枣炖兔肉烩海参鲜蘑龙眼鸡翅羊肉虾仁烧豆腐黄山炖鸽陈皮牛肉枸杞炖羊肉当归生姜炖羊肉凤菇清炖鸡京葱海参枸杞蒸鳗鱼北芪党参炖乌鸡桂花干贝肥带鱼口蘑鸡片人参炖猪皮白糖醋黄鱼月母鸡奶油鲫鱼红烧甲鱼淡菜煨腰花什锦豆腐烧牛蹄筋蘑菇炖豆腐三鲜豆腐鸡丁烧鲜贝冬菇油菜兰花油菜蟹肉烧豆腐虾皮烧冬瓜豆焖鸡翅豉椒贵妃蚌龙眼贵妃翅淮山瘦肉煲乳鸽川冬菜炒鲜蚕豆猪肝拌菠菜牛肉炒菠菜炒鸡胗肝粉碧绿鱼肚姜汁炒章鱼姜葱陈皮嫩牛肉酱烤猪肝豆芽炒猪肝核桃仁拌芹菜柿椒炒嫩玉米牛肉末炒芹菜奶油玉米笋青芹拌香干西芹鸡柳平菇烧鲫鱼葱白炖猪蹄麦芽田七蒸肉鸭块白菜清蒸冬瓜熟鸡红枣黑豆炖鲤鱼豆芽生鱼片红枣北芪炖鲈鱼瓜片肉丝鲫鱼炖蛋花生米炖猪蹄白斩鲤鱼油焖茭白炖豆腐猪蹄香菇五香鲤鱼黄花杞子蒸瘦肉黄酒蒸虾羊奶炖猪蹄木瓜烧带鱼红烧猪蹄羊肉烧鱼当归煮猪肝田七炖鸡鲜姜蒸蛋参芪炖肥母鸡栗子黄焖鸡健胃萝卜汤佛手姜汤蛋醋止呕汤冰糖姜汁甘蔗露橘瓣银耳羹养血安胎汤羊排骨粉丝汤山药羊肉奶汤红枣人参汤甜脆银耳盅益寿银耳汤干贝猪肉汤豆腐皮鹌鹑蛋汤羊肉冬瓜汤大排蘑菇汤清炖猪肚汤鸡蛋黄花汤腰花木耳汤三丝汤龟肉汤乌鸡白凤汤清汤黄鱼参羹海参羊肉汤莲子肚片汤清炖鸡参汤糟鱼肉丸汤白芷菠菜羊肝汤枸杞牛肝汤荔枝红枣汤猪肝清汤奶酪蛋汤营养牛骨汤火腿冬瓜汤鲤鱼煮枣汤香蜜茶香香蕉冰糖汤枝竹小肚汤葱白姜糖汤葱白鸡蛋汤参芪归姜羊肉羹藕节黄芪猪肉汤鸡蛋大枣汤阿胶甜酒鸡蛋羹鸡血藤红糖鸡蛋汤归枣牛筋花生汤当归羊肉羹当归生姜羊肉汤姜楂茶甲鱼汤芪归炖鸡汤芡实莲淮枣鸡汤青皮莼肉猪心汤人参芡实羊肉汤豆腐酒酿汤催乳鲤鱼汤赤豆鲤鱼汤鲤鱼通乳汤鲢鱼丝瓜汤猪蹄黄花菜汤花生鸡爪汤黄花菜猪瘦肉汤黄芪猪肝汤鲑鱼鸡蛋羹蜜果猪蹄汤通草鲫鱼汤鲜虾丝瓜汤鲫鱼豆腐汤花椒红糖汤草莓绿豆粥竹菇止呕粥茴香粥红薯粥红曲粳米粥甜藕粥猪肚粥牛肉粥鲜滑鱼片粥莲参粥党参覆盆红枣粥陈皮海带粥鸡汁粥饴糖粳米粥牛奶枣粥牛奶鸡蛋粥美味火腿粥

## 章节摘录

四、孕产妇常用食物、药物及其作用1. 猪肉味甘咸、性平，滋阴润燥。

适宜阴虚胃痛、便秘者食用。

湿症、脾虚证、外感者忌食。

2. 牛肉味甘、性平，补脾胃，益气血，强筋骨。

适宜脾胃虚弱、食少便稀、中气下陷、慢性泄泻者食用。

3. 羊肉味甘、性温，补虚益气，温中暖下。

适宜脾胃虚寒、脘腹冷痛、虚冷反胃者食用。

热证、阴虚火旺、疮疡者忌食，不宜与荞麦、南瓜同食。

4. 鸡肉味甘、微温，能温中补脾，益气养血，补肾益精，并含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、镁、钾、钠、维生素等在内的营养素。

适宜脾胃虚弱、疲乏、纳食不香、慢性泄泻者食用。

实证、热证、疮疡和痘疹后忌食。

5. 鸭肉味甘咸、性凉，滋阴清热，利水消肿。

鸭的营养价值很高，可食部分鸭肉中的蛋白质含量为16%~25.9%，比畜肉含量高得多。

鸭肉中的脂肪含量适中，约为7.5%，比鸡高，比猪肉低，并较均匀地分布于全身组织中。

脂肪酸主要是不饱和脂肪酸和低碳饱和脂肪酸：鸭肉中还含较多的B族维生素和维生素E。

适宜阴虚胃痛者食用。

脾虚、阳虚腹泻者忌食。

6. 豆腐味甘、性寒，清热和中，生津止渴。

豆腐以及其他大豆制品，营养丰富，价格便宜，能补充人体需要的优质蛋白质、卵磷脂、亚油酸、维生素B1、维生素E、钙、铁等。

豆腐中还含有多种皂角甙，能阻止过氧化脂质的产生，抑制脂肪吸收，促进脂肪分解；但皂角甙又可促进碘的排泄，容易引起碘缺乏，建议与含碘高的食物如海带等同食。

适宜胃热疼痛、阳虚胃痛、肠燥便秘者食用。

气滞证、胃腹胀满者忌食。

7. 鹌鹑肉营养价值高，有“动物人参”的美称，含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐及维生素成分，所含的热量比鸡肉高出数倍，具有健脾开胃作用。

婴儿食用，可健康地成长。

8. 鸡蛋味甘、性平，滋阴润燥，清咽开音，养血安胎。

适宜阴虚胃痛、便秘者食用。

气滞证、食积证、湿症和外感者忌食。

9. 鸡肝味甘而温，可补血养肝，是食补肝脏的佳品，较其他动物肝脏补肝的作用更强，且可温胃。

10. 奶类均有补血润燥作用，牛奶为人们常食的营养滋补食品，富含蛋白质、脂肪、糖类及维生素类，蛋白质中含人体必需氨基酸。

11. 河虾味甘、性温，补肾壮阳，通乳托毒。

适宜脾、肾阳虚的腹泻者食用。

热证、阴虚火旺者及荨麻疹、哮喘者忌食。

12. 鲤鱼味甘、性平，无毒，健脾开胃，利尿消肿，止咳平喘，安胎通乳，清热解毒。

13. 黄鳝性味甘温，无毒，入肝脾肾三经，具有补虚损、祛风湿、强筋骨的效用。

适宜小儿疳积、形瘦食少者食用。

14. 泥鳅性平味甘，具有补中益气、祛除湿邪、解渴醒酒、祛毒除痔、消肿护肝的作用。

用泥鳅与大蒜猛火煮熟，可治营养不良之水肿。

泥鳅用油煎至焦黄加水煮汤，可治小儿盗汗。

泥鳅炖豆腐，可治湿热黄疸。

15. 银鱼在100克银鱼干中，含蛋白质72.1克、脂肪13克、糖类0.5克，还含有钙、磷、铁等，具有益脾

、润肺、补肾、去虚等功能，适宜脾胃虚弱者食用。

16. 藕味甘、性寒，生用凉血散瘀、清热生津，熟用健脾开胃、养血生肌、止泻。

生用适宜瘀血、胃脘疼痛、吐血、便血、寒证忌食。

熟用适宜脾胃虚弱、食欲不振、大便泄泻者食用。

编辑推荐

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>