

<<孕产妇保健食谱与药膳>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇保健食谱与药膳>>

13位ISBN编号：9787801947109

10位ISBN编号：780194710X

出版时间：2005-7

出版时间：第1版(2005年7月1日)

作者：戴德银

页数：263

字数：179000

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>

<<孕产妇保健食谱与药膳>>

内容概要

本书由医学、药学和营养学专家共同编写，共分八章。

第一章概述了孕产妇所需各种营养素与均衡营养、合理烹饪、科学用膳和产后康复知识，其中包括34种营养性食物、8种婴儿奶及辅助饮食、27种烹调方法；第二至七章详细介绍了近300种保健食谱与药膳，包括主料、辅料、烹饪、服法及功效，按米饭、面食、粥类、菜类、安胎保胎、滋补保健、催乳回乳和疾病防治等分类编排；第八章简要介绍了孕产妇慎用和禁用药物。

全书内容丰富，资料翔实，指导性、实用性强，适于孕产妇及其家属阅读参考。

<<孕产妇保健食谱与药膳>>

书籍目录

第一章 孕产妇饮食营养与康复知识.....(1)	第一节 孕产妇营养素与均衡营养摄取.....
.....(1)	一、营养素.....(1) 二、适宜于孕产妇的34种营养性食物简介.....(4)
三、均衡营养素摄取.....(11)	第二节 27种烹调方法简介.....(13)
第三节 “坐月子”营养补充与注意.....(17)	一、产褥期补充营养注意.....(17)
二、产后饮食营养注意.....(19)
第四节 孕产妇饮水、喝茶、汤菜与饮食.....(21)	一、饮水与健康.....
.....(21)	二、不宜食或少吃的食物.....(22)
三、不偏食厌食.....(24)
四、合理搭配饮食.....(24)	五、常吃粗粮、鲜菜和水果.....(26)
第五节 孕期及产后母体生理变化及营养.....(28)	一、母体受孕后的生理变化.....(28)
二、产后母体生理变化及注意.....(30)
三、常见孕产妇营养素缺乏及过量与合理用膳.....(31)	第六节 孕产妇各期膳食安排.....(34)
.....(34)	一、孕早期膳食安排.....(34)
二、孕中期膳食安排.....(35)	三、孕晚期膳食安排.....(39)
四、哺乳期膳食安排.....(41)	第七节 胎儿生长发育必需营养素.....(42)
第八节 适合婴儿的饮食.....(47)	第九节 产后康复与保健.....(49)
第二章 孕产妇(乳母)常用主食食谱与药膳.....(56)	第一节 米饭、面食及糕点(18种).....(56)
第二节 孕产妇常食保健粥(24种).....(67)	第三节 孕产妇四季养生粥(25种).....(81)
一、春季养生粥(6种).....(81)
二、夏季养生粥(7种).....(85)	三、秋季养生粥(6种).....(89)
白菊花粥(89) 粳米梨粥(90) 芝麻鲜藕粥(89) 鲜百合粥(91) 银耳枣粥(90) 麦冬粥(91)	四、冬季养生粥(6种).....(92)
第三章 孕产妇常用佐餐食谱与药膳.....(96)	第一节 以家畜兽类为主料的菜谱(24种).....(96)
第二节 以禽蛋为主料的菜谱(14种).....(109)
第三节 以水产类为主料的菜谱佳肴(18种).....(116)	第四节 荤素菜谱(11种)
第四章 安胎保胎食谱与药膳.....(132)	第一节 以家畜兽类为主料的菜谱(23种).....(132)
第二节 以禽蛋为主料的菜谱(20种).....(146)	第三节 以水产类为主料的菜谱(26种).....(159)
第五章 产妇、乳母保健食谱与药膳.....(176)	第一节 以家畜兽类为主料的菜谱(10种).....(176)
第二节 以禽蛋为主料的菜谱(12种).....(183)	第三节 以水产类为主料的菜谱(20种).....(191)
第四节 以豆制品为主料的菜谱(5种).....(204)	第六章 催乳、下乳与回乳保健食谱与药膳.....(209)
第一节 催乳、下乳与回乳.....(209)	第二节 保健食谱与药膳(22种).....(211)
第七章 孕产妇防治疾病食谱与药膳	第八章 孕产妇慎用与禁用药物简介
一、母体—胎盘—胎儿与药物的关系	二、孕妇服用抗凝血剂应谨慎
三、孕妇使用危险性等级药物简介(318种)	四、哺乳妇慎用药物简介(418种)
五、孕妇、哺乳妇禁忌与慎用部分中成药简介(366种)	六、吃“补药”应咨询医师、药师

<<孕产妇保健食谱与药膳>>

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>