

《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

出版社：第1版 (2005年7月1日)

作者：戴德银

页数：263

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《孕产妇保健食谱与药膳》

内容概要

全书分别论述了孕产妇及胎儿、婴儿的生理变化，民间“坐月子”保健及所需各种营养素，均衡而全面地摄取营养，合理烹饪、科学用膳的保健知识；孕产妇和婴儿每日能量、各种营养素参考摄入量；简介了孕妇使用危险性等级西药318种，哺乳妇慎用西药418种，孕妇、哺乳妇禁忌用中成药290种，慎用中成药76种；详细论述了孕产妇(乳母)保健食谱与药膳295种。每一种食谱与药膳中均有主料、辅料、烹饪与服法、功效。全书内容科学，通俗易懂，烹饪简便，可操作性强，着力介绍了保健和疗效好的食谱与药膳，可供孕产妇(“坐月子”)及其家人、亲属、妇幼保健工作者和社会各界人士阅读参考。

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

《孕产妇保健食谱与药膳》

精彩短评

- 1、对着书还发现很多东西可以用不同的做法，口味也不一样，而且还能教育我们怎样搭配才合理，而不是胡乱搭配，还容易中毒，谢谢当当提供的书籍！
- 2、这本书不是我想要的，里面的食谱太乱，我觉得要是能按孕早期、中期、晚期及坐月子来分类的话，这样看起来更方便。买了这本书有点浪费

《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：www.tushu111.com