

# 《贝太厨房.孕产妇营养与保健》

## 图书基本信息

书名：《贝太厨房.孕产妇营养与保健食谱》

13位ISBN编号：9787500084303

10位ISBN编号：7500084307

出版时间：2010-11

出版社：中国大百科全书出版社

作者：《贝太厨房》工作室

页数：240

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](http://www.tushu111.com)

# 《贝太厨房·孕产妇营养与保健》

## 内容概要

《贝太厨房·孕产妇营养与保健食谱》写了：当妈妈确定真的有一个天赐的礼物来到了自己的身体，那种被爱猛然击中的感觉真的是美妙无比。这种感觉随着时间的推移：腹中胎儿茁壮成长引起妈妈体型变化、或出生后的婴儿一天天令人惊喜地成长的时候——做为妈妈的您心理也随之改变，每天体味这些小小的变化，温暖感受一定在您心中不断激荡。

于是我们倾尽全力，为“新晋”的妈妈呈现这本《孕产妇营养与保健食谱》。把《贝太厨房》能够给予的菜谱与资料，全部毫不吝啬的给予。从您怀孕期间到这个小精灵降落凡间之后，我们希望能够给您更多、更科学的指导。在体会宝贝所带给我们的无与伦比的快乐与之共同浸泡在爱的海洋中的同时，作为最最伟大的母亲的您，也能从膳食营养上得到最充分的照顾。让您和您的宝宝一起体验这看似不同，却一脉相承的温暖和感动。

# 《贝太厨房·孕产妇营养与保健》

## 书籍目录

怀孕，你准备好了吗？怀孕了，动还是不动？胎教·宝宝人生第一堂课远离辐射，撑起孕期保护伞孕  
期热门饮食话题TOP10孕期危机“两高一低”1~3个月青涩的孕早期孕早期饮食基本原则酱爆肉丁扣  
三丝豆豉蒸鲶鱼清烧鲈鱼茶卤鸡豉油蘑菇鸡块大拌菜胡椒鲜茄浸蛋丝黄焖鸡烩虾仁鸡瓜齏酱炖豆腐椒  
盐玉米芥兰酱爆芒果贝菊花鱼咖喱炒饭榄菜四季豆鲶鱼酸菜豆腐茄鲞三鲜炒米粉素锦叠彩雪菜烧黄鱼  
洋烧排骨鱼香双脆越南牛肉炒河粉油面筋塞肉薯丝豆腐欧式蛋饼松子豆腐/雪菜素鸡炒酥鱼/炒五彩  
头豉油墨鱼仔/菌菇锅塌豆腐彩椒蘑菇/豆干菜心俄式浓汤，番茄豆酱番茄鲜虾面/海带鲜汤红三剁  
/红烧面筋话梅手剥笋/琥珀核桃鸡蛋炒辣椒丁/腌苦瓜鸡丝凉面，鸡汤菜花家常豆花/姜葱捞面老  
醋花生/老奶洋芋毛豆红椒炒肉丝/蜜汁豆干姜汁莴笋/浓香大酱汤四宝蛋卷，芥菜豆腐羹千层豆腐  
皮，上汤皮蛋盖菜小菇烧凤翼/杏肉果酱糖醋鱼片，甜梨双丝微波茶杯蒸蛋/微波荷包蛋微波虾皮小  
白菜，微波炸酱面虾爆芥兰枝/香酥鸡丁4~7个月8~10个月坐月子附录

## 章节摘录

插图：特色：排骨醇香酥烂，凉瓜缓解了菜肴油腻的感觉，淡淡的咸鲜味豆豉更是刺激食欲。用料：凉瓜（或苦瓜）2根、猪肋排400g、老姜1小块、香葱1棵、八角1粒、料酒、酱油各30ml、白砂糖15g、豆豉5g、盐3g、油15ml做法：1.猪肋排购买时请店家代劳剁成5cm长的段。凉瓜洗净剖开，去籽后切块。香葱切段。老姜切片备用。豆豉洗净沥干水分备用。2.猪肋排放入煮锅，加入足量的水（没过猪肋排）大火烧开，然后捞出猪肋排洗净沥干水分。3.大火加热炒锅中的油至六成热，放入八角、香葱段、老姜片 and 豆豉煸炒出香味。之后放入猪肋排翻炒1分钟，加入料酒、酱油继续翻炒均匀。4.把炒锅中的猪肋排移入小砂锅加入热水1000ml，大火加热至沸腾，调成小火焖1小时。然后放入凉瓜块、盐、白砂糖，改成中火收浓汤汁即可。小贴士：1.猪肋排买回后需要先煮开一次以去除排骨中的血水，如果省略这个步骤，制作出的菜肴会有汤色混浊的问题，有时还会有肉的腥气。2.油有很好的复香作用，所以在炖肉之前把所需的香料放入油中煸炒一下会让香料的香气更加浓郁。3.如果怕苦，可以选择颜色发黄的凉瓜，苦味就不那么浓了，制作前先把凉瓜用开水氽烫一下，也可以去除一些苦味。4.放入凉瓜后烹煮的时间不宜过长，以不超过10分钟为宜。如果在放入凉瓜时锅中的汤汁很多，可以先调成大火收一下汤，再在适当的时候放入凉瓜。北方地区很难买到凉瓜，这道菜肴中的凉瓜可以用苦瓜代替。5.凉瓜：凉瓜与我们常说的苦瓜很类似，只是凉瓜表面纹路较为平滑，苦瓜纹理更明显，凉瓜在口味上也较苦瓜柔和。凉瓜虽苦，但凉瓜入菜时却不会影响与其同煮的其他食材的口味。凉瓜有降血糖、提高免疫力、防癌的功效，同时它含有的金鸡纳霜成分还可以调节过于兴奋的体温中枢，起到消暑解热的作用。

# 《贝太厨房·孕产妇营养与保健》

## 编辑推荐

《贝太厨房·孕产妇营养与保健食谱》：营养师权威的饮食指导，10个月菜谱的完美呈现，吃遍百味，补全营养，做个快乐幸福的准妈妈。

# 《贝太厨房.孕产妇营养与保健》

## 精彩短评

- 1、图文并茂，印刷精美，很不错。
- 2、食物很能引起食欲
- 3、是一本很好的厨艺教科书
- 4、这本书真是不错了，里面想做什么都有，值得购买哦。但是还是有点不足就是比如螃蟹不是孕妇不能吃吗？怎么里面也有了
- 5、菜做起来还是有一点点难度的
- 6、所有的菜谱都是杂志一般菜谱的简单重复 并不是专门为孕妇准备的 没有杂志的人买来看看还行
- 7、书的质量非常好！而且很实用！马上做起来~
- 8、因为喜欢月子餐买的这个，性价比一般，觉得有些不适合孕妇，可以参考
- 9、很可惜，光盘竟然用电脑放不出来
- 10、唯一的缺点是太沉 ==
- 11、不错纸张很好很详细
- 12、留着慢慢看，等怀BB的时候再看。。
- 13、真心喜欢贝太系列的书籍，很精致，做法写得很详细
- 14、这本书的菜式口味不太喜欢
- 15、发货很快，我很满意。
- 16、老婆看啦都说想吃上面的菜！还是挺实用的
- 17、书里列了很多食谱，但是对各食材的孕期功效或宜忌没有详细的介绍，有些食谱和周围人说的禁忌食物有冲突，不敢放心用。菜品看起来还不错，比较多，但是油腻的较多，生完打算照着做些吃。
- 18、里面的内容挺好的 印刷很清晰
- 19、图片精美，很多都很实用，菜系也是一般菜市场 and 超市能备到的，而且不仅孕期能用，平时都可以用的上的。非常好的一本书~
- 20、不是说孕妇要远离微波炉么，居然大量的微波炉菜谱！不是说要少吃辛辣刺激的调味料么，里面大部分菜都是辣的！材料又很复杂，步骤又多！还有很多时间不对的，图片不对的，无语啊！
- 21、感觉不太实用，一般吧。
- 22、好喜欢这本书，书的内容很详细，图片很清晰，物超所值。
- 23、不错~~挺有用的~~~性价比也很高哦~~~纸质还行~~
- 24、老婆怀孕了，所以买这些书看看，学习第一嘛
- 25、希望到爱人怀孕的时候用得上
- 26、如题，菜谱一本而已
- 27、按照书上的食谱真的很受用，孕妈妈可以试试
- 28、内容写的比较简单，还算实用，就是太多了
- 29、还可以，麻烦，看得少
- 30、这书一般吧.在你不知道吃啥时,给你点儿参考.用处不是很大
- 31、看着会有食欲的，多看看，多学习！
- 32、是帮姐姐买的，大体看了下书不错，上面的图片很有食欲。
- 33、贝太系列的书籍装帧精美，图文并茂，内容实用，一直都是他们的粉！
- 34、还可以吧，很多食谱。慢慢学着做吧
- 35、还行吧！大同小异
- 36、送给朋友。看着有帮助。照着全做有困难哈哈
- 37、书还不错，算是能看看吧
- 38、在此书总论里，强调孕妇及产妇的忌讳什么的，可是在菜谱里却经常出现那些所谓的忌讳调料，真不知所云。
- 39、本书的内容很一般，不具有多少参考价值，没事的时候可以看看
- 40、图文并茂，比较丰富，就是有点华而不实。
- 41、不错的书，有实用价值
- 42、内容挺好的可以

## 《贝太厨房.孕产妇营养与保健》

- 43、菜品很丰富很实用
- 44、整体感觉还不错，质量挺好的
- 45、粤菜比较少，大多是比较油腻的菜式。
- 46、内容很好，但是实用性欠缺，太多食材不好买
- 47、书是蛮好的，就是从没学着做过，这个还是需要时间和耐心地~
- 48、很好，试着做吧
- 49、送朋友的，喜欢，图片文字详尽
- 50、这本书真的很烂，作者根本就没有孕妇营养学基础，而且菜谱全都是和大饭店的标准和配料，普通孕妇很难实践，另外菜品非常少，只有图片比较精美而已。
- 51、感觉一般，跟我们家的口味差距比较大，好多都要起油锅的。
- 52、小册子带着很方便，小册子带着很方便，比较实用
- 53、很好，但是没人做给我吃，等生了，自己慢慢研究吧
- 54、看了比較適用，不可在菜譜上能注明，孕婦適應的季節就更好了！
- 55、菜谱不错，就是有些菜貌似孕妇不适宜吃！
- 56、大致上还不错，就是有关孕妇其他的资料好像少了点，注意事项也没有
- 57、恩适合请了佣人,精工细作给做饭的家庭,对平常家庭没指导意义.
- 58、挺好的 不错哈哈哈哈哈
- 59、很好，很实用就是没有带光盘。希望补上。
- 60、此书很实用，每天不一样，一直吃到high。健健康康吃到生，宝宝聪明又健康。
- 61、菜的作法写得比较详细。光盘还没看，暂不评价。贝太的书应该都不错。
- 62、质量很好，图片精美~ 附带的光盘为什么在电脑上看不了？
- 63、老婆怀孕的时候买的，挺好的！
- 64、个人觉得不实用，买回来根本没烧过。基本还是自己家吃的那些家常菜和自己想吃的菜
- 65、就是菜谱有点儿麻烦！
- 66、里面是大厨才能做出的，菜品复杂！不适合家常吃~
- 67、纸张很有档次
- 68、一般，对于普通人用处不大，食材不好买
- 69、给朋友买的，朋友说菜式比较复杂，材料不好买，家常不是很实用，整体还好！
- 70、学做了几个菜，很受用了
- 71、this book is really good. i like it.
- 72、很大的一本，里面有光盘，菜式很好，推荐购买
- 73、内容比较多，还有一些小知识，对我这样的预备新妈妈来说是一本不错的书
- 74、书质量很好，还没有读，应该很实用！
- 75、符合贝太厨房一贯的风格，即使是简单的菜步骤都不简单，要有足够的时间和耐心才行。
- 76、送朋友的 据说还好
- 77、贝太厨房.孕产妇营养与保健食谱
- 78、印刷质量很好，内容介绍详尽，好书。
- 79、书不错，但是没买对，比较偏南方人的口味
- 80、书的纸质不错，印刷业不错，就是有很多菜没办法做，材料没地方买！快递很给力！
- 81、很好，很不错，我很喜欢。尤其是孕妇营养
- 82、菜谱很丰富，营养均衡。
- 83、帮同事买的，实用。不错。
- 84、挺好的，还没细看呢，刚把书皮包好。
- 85、帮同事买的，据说非常有用，已经推荐同事买了
- 86、菜谱选的菜非家常菜，都是各地特色美食，对提高厨艺和启发意志有很大帮助
- 87、菜品很丰富，也很全面~
- 88、这本书，很厚，很全，全彩页的。  
分为孕前小知识，1-3月食谱，3-6月食谱，6-9月食谱，月子食谱，还有照顾宝宝的小知识。  
编排的很用心，菜品看上去也很有食欲。以后也可以用得上。

## 《贝太厨房.孕产妇营养与保健》

光盘好像是介绍怀孕保健知识的，还没有看呢。

89、装订很精致，书页为塑封面，感觉很耐用，也不怕水，做菜的时候可以摊在案板旁，做菜的方法图文并茂，介绍的很是详细，非常满意！

90、太懒了，没用上

91、图文并茂，菜式不是特复杂，很实用

92、帮同事买的，很不错，书印刷和装帧都很好，内容丰富，实用的一本书。

93、刚收到，翻了几页，很喜欢！

94、菜谱都货真价实又不难学 卖相还好看

就是封面土了点 如果不是贝太的书就不会买的 但是买了之后真的喜欢 不后悔

95、忘记什么时候买的了，也忘记给谁买的了．．

96、图文并茂，就算补是孕妇，做起来也是不错的，买了两本，自己留用外加送朋友。

97、帮同学买的~她说好

98、书还是很好的,彩页的,质量也可以.但是好多菜自己做出来没有图片上看起来好吃

99、内容不错，就是书的页面有破损，打开时没注意，后来才发现书的背面有撕破的地方，不影响阅读 懒得换了

100、亚马逊的速度真牛逼，马上又买了一些，但是这本书大家千万不要买，太垃圾了，天南海北的菜都被你整过来了，完全不实用

101、看了图片就想流口水



# 《贝太厨房.孕产妇营养与保健》

## 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](http://www.tushu111.com)