

# 《孕产期营养食谱1688例》

## 图书基本信息

书名：《孕产期营养食谱1688例》

13位ISBN编号：9787534144141

10位ISBN编号：7534144140

出版时间：2012-5

出版社：浙江科学技术出版社

页数：247

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)

# 《孕产期营养食谱1688例》

## 前言

随着生活水平的提高，人们对膳食方面有了更高的要求。在解决温饱问题之余，越来越注重身心健康，不仅要吃得饱，还要吃得好；不但要吃得健康，还要吃得时尚。下馆子既费钱又不健康，已不再是改善饮食的主流了，自己动手才是王道。“高清版营养食谱1688例”系列丛书全面而详尽地介绍了最简便、最健康、最FASHION的营养食谱，向读者推荐了上千道色香味俱全的佳肴。书中内容丰富，涉及面极广，涵盖了日常饮食中的方方面面，图文并茂，让您寓学习于享受之中。自受孕开始，宝宝的健康就与妈妈息息相关。妈妈在怀孕期间的身心健康对宝宝有着深刻的影响，妈妈不仅要维系自身的健康，还要保证满足宝宝的营养需求。因此想要孕育聪明健康的宝宝，妈妈从受孕期开始就要有科学合理的膳食。而产后哺乳期，妈妈需要吸收更多营养以确保宝宝健康成长，但因顾虑到自身的健康、体形美等，往往会有担心饮食过量以致肥胖，而节制饮食又怕导致营养不够等问题的出现。本书以图文并茂的方式向妈妈们精心推荐了四百多例营养食谱，食谱品种多式多样，内容丰富；所选菜肴的食材都非常常见，包括畜禽肉类、水产类和蔬果类等，营养全面；烹饪方法也都十分简便。本书除了介绍菜肴的制作方法外，还附有营养功效和温馨小贴士，介绍每一例菜的食材功效、制作小技巧、注意事项和其他相关知识，让妈妈们在补充物质食粮的同时了解更多的营养知识，掌握一些烹饪技巧。

# 《孕产期营养食谱1688例》

## 内容概要

《孕产期营养调理食谱1688例(高清版)》根据孕产期的生理特点，全面系统地介绍了相关食谱的做法，先分为孕期营养食谱和产后营养食谱两部分，再按其食材分为畜禽肉类、水产类、粥粉面类、蔬菜类、汤羹类、果汁类等，内容丰富，科学实用，图文并茂，装帧精美，字号较大，制作过程详细，语言通俗易懂，非常适合中老年读者参考使用。

# 《孕产期营养食谱1688例》

## 作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出版的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

## 书籍目录

### Part1 孕期营养调理食谱

#### 汤类

橘汁豆腐盅  
香菜鱼汤  
牡蛎豆腐汤  
银杏莲肉炖乌鸡  
莲子猪心汤  
木瓜排骨汤  
菠菜生姜鱼头汤  
乌鱼丝瓜汤  
猪排炖黄豆芽  
金针西红柿汤  
雪花鸡汤  
枸杞子莲子汤  
南瓜排骨汤  
红枣鸡蛋汤  
山药羊肉汤  
枸杞子叶猪肝汤  
猴头菇炖海参  
姜归母鸡羹  
平菇羊血汤  
薏米山药排骨汤  
阿胶牛肉汤  
木耳菠菜鸡蛋汤  
当归鲤鱼汤  
木耳猪腰汤  
冬菇瘦肉汤  
二红汤  
紫菜虾干汤  
西红柿蛋花汤  
牛肉菜花汤  
藕片汤  
海带紫菜瓜片汤  
火腿洋葱汤  
丝瓜猪蹄汤  
海带西洋菜生鱼汤  
五色紫菜汤  
黄花木耳鸡蛋汤  
菠菜肉丸汤  
双菇肉丝汤  
雪菜肉丝汤  
青菜蛋花汤  
竹笙鲜菇汤  
韭菜肉丝蛋花汤  
三色鱼头汤  
草鱼豆腐汤  
核桃茯苓瘦肉汤

排骨冬瓜汤  
鲫鱼豆腐汤  
鸽蛋白菜汤  
菠菜肉末汤  
玉米汁鲫鱼汤  
白菜母鸡汤  
肉类  
酸甜枸杞子肉  
炸酱排骨  
黄豆焖鸡翅  
栗子烧鸡  
锦绣蒸蛋  
豇豆烧白肉  
猴头菇黄芪鸡  
香芋焖鸭  
当归蒸鹌鹑  
白菜烩牛肉  
葱油蒸鸭  
清蒸红汤鸡翅  
红松鸡腿  
土豆蒸鸡块  
粉蒸鸡块  
竹排糯香鸡翅  
米粉蒸凤爪  
豉汁蒸凤爪  
翡翠鹅肉卷  
圆笼粉蒸鹅  
花旗参蒸乳鸽  
梅干菜蒸五花肉  
香菇糯米粉蒸排骨  
金银蛋饺  
金针菇蒸鸡腿  
蜜枣蒸乌鸡  
三菌蒸乌鸡  
软酥凤爪  
粉蒸鸡翅  
瓜盅粉蒸鸡  
粉蒸鸽  
清蒸排骨  
枸杞子蒸猪肝  
青豆粉蒸肉  
白切鸡  
火夹鸡片  
富贵鸡  
古井醉鸡  
石耳炖鸡  
徽州蒸鸡  
西红柿炒鸡蛋  
水产类

西芹爆墨鱼片  
红枣北芪炖鲈鱼  
菠菜炒鱼肚  
红烧鲳鱼  
清蒸黄花鱼  
清蒸武昌鱼  
秋水芙蓉  
冬菜蒸鳕鱼  
金腿鲫鱼  
豆腐焖泥鳅  
芙蓉鲫鱼  
豆腐炖鱼头  
豉汁蒸鱼头  
鲈鱼炖姜丝  
白果炒鱼花  
酒焖全鱼  
焖黄鱼  
雪里蕻黄鱼  
炖黄鱼  
白汤鲫鱼  
炖鳊酥  
平锅福寿鱼  
潮州大鱼丸  
太湖银鱼  
雪花鱼丝羹  
五彩鱼片  
酥焖鲫鱼  
清烩鲈鱼片  
银鱼稀卤豆花  
千岛湖红烧鱼头  
郊外大鱼头  
拆烩鲢鱼头  
蒸鳊鱼  
宋嫂鱼羹  
清蒸立鱼  
炖奶鲫鱼  
党参炖黄鳝  
酒香焖鱼  
红小豆焖鲤鱼  
水煮鳊鱼  
葱草鱼段  
锅熠银鱼  
菠菜生姜鱼头汤  
脯酥鱼片  
砸鱼汤  
茄子蒸鱼片  
翠竹粉蒸鱼  
三丝蒸白鳝  
大福鱼

## 《孕产期营养食谱1688例》

红焖加吉鱼  
花仁鱼排  
素类  
银丝菠菜  
笋焖蕨菜  
清蒸豆腐圆  
如意白菜卷  
红袍莲子  
葱烧木耳  
上海青豆腐丸  
蒜蓉蒸茄子  
千层豆腐  
粉蒸苋菜  
鱼香菠菜  
香菇扁豆丝  
甜椒炒丝瓜  
素炒黑白菜  
炒土豆丝  
炒洋葱头  
炒鲜芦笋  
地耳烧豆腐  
淡菜炒笋尖  
香干炒芹菜  
蚝油生菜  
芹菜叶炒花生仁  
豆干炒粉丝  
豆泡浇油菜  
豆腐干炒蒜苗  
丝瓜炒豆腐  
香干炒青蒜  
冬菜炒荷兰豆  
香菇炒西蓝花  
蕨菜炒香菇  
三鲜花干  
四宝煮豆腐  
蜜汁双球  
冬菇扒菜胆  
腐竹拌菠菜  
开水白菜  
酱烧冬瓜条  
红烧双菇  
西红柿煮蘑菇  
松仁茄花  
拔丝红薯  
白油冬瓜  
粥粉面类  
椰子山药糯米粥  
红枣粥  
鹌鹑蛋煲薏米粥



葱白乌鸡糯米粥  
花生玉米粥  
薏米红豆粥  
银耳鸡蛋玉米粥  
荷香绿豆薏米粥  
薏米绿豆粥  
黑米黄豆粥  
海带绿豆粥  
燕麦南瓜粥  
家常炒河粉  
南瓜炒粉  
冬菇肉丝炒米粉  
排骨粉  
原汤桂林米粉  
咖喱牛肉细粉  
全家福汤面  
鸡蛋肉丝炒面  
炸酱捞面  
风味阳春面  
香葱油面  
云吞面  
红烧牛腩面  
潮州双丸面  
传统大肉面  
鸡翅鲜菇面  
鱼丸清汤面  
蔬果类  
沙拉果汁火龙果  
椰汁杏仁露  
香滑红豆沙  
李子汁  
草莓豆浆  
哈密瓜汁  
苹果猕猴桃汁  
苹果水芹汁  
芦笋果菜汁  
哈密瓜毛豆汁  
西红柿大白菜汁  
西红柿菠萝柠檬汁  
猕猴桃高丽菜汁  
西红柿哈密瓜汁  
果菜汁  
柳橙牛乳汁  
草莓汁  
雪梨香蕉生菜汁  
孕期基本营养需求  
妊娠水肿的饮食调理  
孕妇便秘的饮食调理  
妊娠贫血食疗方

## Part2 产后营养调理食谱

### 肉类

桂圆鸡翅  
甜酒烧火腿  
大枣煮猪蹄  
青椒炒猪肝  
花生炖猪脚  
洋烧排骨  
梅子蒸排骨  
姜醋猪蹄  
雪菜毛豆鸡丁  
蛋清滑里脊  
家常焖排骨  
鱼香肉丝  
红枣猪蹄  
鲜香牛肝  
火腿炒三仙  
黑豆猪肝  
葱爆肉  
椒爆牛心顶  
木瓜煮肉丸  
鸡丝拌粉皮  
葱头油淋鸡  
猴头菇煨兔肉  
糟卤鸭块  
滑溜鸡片一  
腐竹卷  
玉米炖排骨  
金汤木瓜船  
南瓜烧鸡  
草菇紫菜烩羊肉  
蚝油甜豆牛肉  
黑木耳炒牛肉  
栗子焖羊肉。  
鸡肝烩莲子  
长沙风羊腿j  
可乐排骨  
冬菜炒兰豆  
西瓜乳鸽  
竹笋炒鸡片  
荷叶鸭子  
豆泡鸭块  
肉末竹笋  
鱼香茄子  
绿豆芽肉丝

### 水产类

花生鲤鱼  
虾米炒白菜  
河虾烧墨鱼

煮丝瓜蟹肉  
木瓜带鱼  
红烧虾米豆腐  
糖醋鲜鱼  
蒸蒜香大虾  
丝瓜干贝  
豆瓣鲤鱼  
枸杞子烧鲫鱼  
归参鳝鱼  
黑豆团鱼煲  
西红柿鱼片  
笋烧海参  
彩色虾球  
滑蛋虾仁  
包公鱼  
煎封黄鱼  
滑炒鱼片  
清蒸鲫鱼  
芹菜炒鱼松  
鱼片蒸豆腐  
拆烧鲢鱼头  
快炒鱿片  
虾仁豆腐  
炒大明虾  
清蒸赤小豆鲤鱼  
香菇云耳蒸鲶鱼  
榨菜蒸白鳢  
鱼蓉蒸豆腐  
清蒸鲈鱼  
冬菇杞子蒸水鱼  
扣蒸干贝  
鸭掌海参煲  
蟹柳烩豆腐  
雪菜黄鱼  
蒸酿豆腐  
肉蟹蒸蛋  
川贝母甲鱼  
龙鱼烧豆腐  
鲜炒鱼片  
小黄鱼炖豆腐  
糟熘鱼白  
金针熏鱼  
素类  
蔬菜豆腐泥  
玫瑰南瓜盅  
茭白炒面筋  
莴苣叶拌香干丝  
什锦豌豆  
蜜汁酿藕

翡翠豆腐  
鸡腿菇炒莴笋  
莴笋炒山药  
葱油炒黄豆芽  
银耳炒芹菜  
糖醋海蜇芹菜  
香菜笋干  
蒜苗炒豆腐  
香菇苋菜  
炒金针  
生煸荷兰豆  
长寿菜  
素炒三鲜  
干酱高笋  
炒白花藕  
栗豆腐  
烧四宝  
酸甜菜花  
乌发素什锦  
炒茭白绿蚕豆  
糟香三丝  
冬笋香菇  
香菇板栗  
彩色豆腐  
葱香菱角  
清炒三瓜片  
扒双冬  
西芹百合炒腰果  
五色炒玉米  
三丝炒绿豆芽  
酸菜藕片  
桃仁莴笋  
香菇炒西蓝花  
糖醋黄豆芽  
伍元蒸南瓜  
黄豆芽炖豆腐  
素贝烧冬瓜  
四宝煮豆腐  
汤类  
天麻川芎鲤鱼汤  
冬菇当归肉片汤  
豌豆苗鸡丝汤  
山药鳖肉汤  
香菜鱼汤  
四物乌骨鸡  
红枣北芪炖鲈鱼  
山药羊肉汤  
薏仁马蹄猪肉汤  
淡菜猪蹄汤

肉片丝瓜汤  
当归猪血莴苣汤  
冬菇当归肉片汤  
海带炖牛尾  
薏仁节瓜黄鳝汤  
竹笋香菇菠菜汤  
荷叶瘦肉汤  
猪皮红枣羹  
鲳鱼补血汤  
山药奶肉羹  
滋补炖乌鸡  
红枣黑木耳汤  
益气羊肉汤  
蜜枣甘草汤  
当归羊肉羹  
紫菜猪心汤  
干贝菠菜羹  
阿胶蛋羹  
椰盅鸡球汤  
花生凤爪汤  
虾丸蘑菇汤  
花瓣鱼丸汤  
三鲜汤  
鱼滑浸油麦  
蒲瓜肾片汤  
豆腐鱼蓉蔬菜羹  
鸡蓉玉米羹  
豆蔻草果炖乌鸡  
车前子红枣田螺汤  
百合枸杞子甲鱼汤  
头菜榨菜丝滚白菜  
白菜丸子汤  
三鲜冬瓜汤  
香菜豆腐鱼头汤  
果蔬类  
三汁饮  
苹果枇杷汁  
西红柿胡萝卜汁  
柳橙胡萝卜汁  
草莓苹果甘菊汁  
山楂橘子汁  
山楂汁  
树莓苹果汁  
胡萝卜汁  
香蕉杂果汁  
香蕉蜜桃鲜奶  
葡萄柠檬汁  
苹果山药汁  
橘香甜汁

胡萝卜苹果汁  
红薯韭葱胡萝卜汁  
木瓜生姜汁  
纯樱桃汁  
苹果牛奶汁  
木瓜牛奶汁  
什锦鸡蛋面  
清汤牛肉面  
虾仁伊府面  
蟹肉伊府面  
照烧鸡球面  
榨菜肉丝粉  
花生小米粥  
黑糯米粥  
小米桂圆粥  
三红补血益颜粥  
南瓜补血粥  
香附芡实粥  
灵芝核桃粥  
补脑核桃甜粥  
胡萝卜瘦肉粥  
猪红粥  
鸡蛋银耳玉米粥  
猪蹄粥  
肉桂羊肉粥  
滋补羊肉粥  
罗汉粥  
黑木耳粥  
黑豆桂圆粥  
八宝粥  
美颜红枣粥  
椰汁紫米粥  
金针菜瘦肉粥  
笋尖猪肝粥  
山楂黑枣粥  
人参升麻粥  
首乌粳米粥  
当归红枣粥  
三黄粥  
白术猪肚粥  
奶香麦片粥

# 《孕产期营养食谱1688例》

## 编辑推荐

《孕产期营养调理食谱1688例(高清版)》编辑推荐：800食谱+600个营养知识+288个专家提示；全面系统、科学实用、经济实惠；烹饪技法、美味佳肴、健康营养；大号字体、图片清晰、方便阅读。《孕产期营养食谱1688例(高清版)》以图文并茂的方式向妈妈们精心推荐了四百多例营养食谱，食谱品种多式多样，内容丰富；所选菜肴的食材都非常常见，包括畜禽肉类、水产类和蔬果类等，营养全面；烹饪方法也都十分简便。本书除了介绍菜肴的制作方法外，还附有营养功效和温馨小贴士，介绍每一例菜的食材功效、制作小技巧、注意事项和其他相关知识，让妈妈们在补充物质食粮的同时了解更多的营养知识，掌握一些烹饪技巧。

## 《孕产期营养食谱1688例》

### 精彩短评

- 1、照着食谱做，家婆都不用烦每天该煮什么给我吃了
- 2、感觉一般吧 适合江苏这边的菜挺少的
- 3、呵呵 送人的 据说很不错~
- 4、很好，以后让老妈照着上面做就是了，图文并茂，质量也很好
- 5、是粤菜师傅编的，比较适合南方，之前在书店看过，觉得不错在这买的，和书店的一样，价格便宜很多，呵呵
- 6、感觉书的内容一般.不是特别实用.
- 7、菜品挺好，而且图面很精致，感觉寻常百姓家很多原料不好买！！

总之是一本值得参考的好书

- 8、对于一个不会做饭菜老婆的我来说,真是太好啦,每天做一个新的菜谱,让父母每天都吃到不同口味的菜.
- 9、是不是东抄西抄下来的食谱呢?虽然画面精美,但感觉不科学,比如臆米和绿豆都是孕妇要忌口的,还是只能少量参照。
- 10、很全!
- 11、内容很丰富,菜色样式很多
- 12、简单,好
- 13、对坐月子的针对性不强



# 《孕产期营养食谱1688例》

## 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)