

《好吃好做孕产妇营养餐300例》

图书基本信息

书名：《好吃好做孕产妇营养餐300例》

13位ISBN编号：9787510113703

10位ISBN编号：7510113709

出版时间：2012-10

出版社：中国人口出版社

作者：范海

页数：99

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

《好吃好做孕产妇营养餐300例》

内容概要

《好吃好做孕产妇营养餐300例》内容简介：孕产期饮食，并非一定要大鱼大肉、大滋大补，而是应在正确的时间，根据准妈妈和新妈妈身体的不同状况，均衡补充适宜的营养素；在胎儿发育的关键期，有针对性地补充重点营养素；而重点营养素的补充应建立在均衡营养的基础之上，从而妥帖地安排好饮食结构和饮食内容，包括吃肉的量，吃蔬菜和水果的量以及三餐搭配等——这才是孕产期饮食营养的根本性原则。《好吃好做孕产妇营养餐300例》就是在这样的指导原则下，列出了适宜、方便、营养、安全的近300列菜谱，供准妈妈、新妈妈们进行选择。

书籍目录

第1章 孕前营养餐

- 01 椰汁枸杞拌山药 / 什锦沙拉
- 02 鲜蘑核桃仁 / 水芹炒干丝 / 萝卜丝炒鸡蛋
- 03 黄金山药条 / 青椒蛋饼 / 松仁海带
- 04 平菇鸽蛋 / 海带绿豆汤 / 五色旺菜卷
- 05 炸佛手卷 / 莲子百合瘦肉煲 / 山药炖羊排
- 06 羊肉桂苕汤 / 红酒人参炖子鸡 / 银耳黄芪炖乳鸽
- 07 嫩香鱼蛋饼 / 杜仲烧鱼 / 炸鱼球
- 08 虾仁蒸蛋 / 蛋烙生蚝 / 荔枝大枣粥

第2章 孕早期营养餐

- 09 脆皮萝卜丸 / 熬炖萝卜
- 10 苦瓜炒蛋 / 银条炒金块 / 扁豆炒鲜蘑
- 11 黄花菜炒木耳 / 草菇烩芦笋 / 芥蓝烧什菌
- 12 蜜汁杏鲍菇 / 栗子冬菇 / 芝麻豆腐丸子
- 13 香煎藕饼 / 蓝花肉片 / 锅包肉
- 14 玻璃酥肉 / 清炖肘子 / 香油炒腰子
- 15 土豆炖牛肉 / 俄式红汤牛肉 / 干煎牛排
- 16 锅塌羊肉 / 香橙煨鸡胸 / 软炸鸡
- 17 蜜枣蒸乌鸡 / 固胎八珍鸡 / 焦炸乳鸽
- 18 芝麻鸽蛋 / 清蒸黄花鱼 / 干煎黄花鱼
- 19 茄子黑鱼丁 / 鸡汤鲈鱼 / 小菜鲑鱼排
- 20 香葱软炸虾 / 软炸虾仁 / 翡翠虾仁
- 21 香菇烧海红 / 红糖水煮蛋 / 缤纷蔬菜汤
- 22 意式蔬菜汤 / 四丝汤 / 猪血粥
- 23 粟米粥 / 黄芪小米粥 / 鸡蛋玉米粥
- 24 虾仁干贝粥 / 土豆焖饭 / 如意糯米煎
- 25 番茄鱼片面 / 牛肉小笼包 / 葱香鸡蛋软饼
- 26 土豆丝筋饼 / 家常馅饼 / 猪肉白菜饺
- 27 鸡肉水饺 / 猪肉鸡汁锅贴 / 南瓜饼
- 28 吉利饼 / 五仁酥 / 银耳莲子羹
- 29 丁香炖雪梨 / 安神梨甑 / 糖渍柠檬
- 30 柠檬汁 / 鲜韭饮 / 三蔬一果蜜饮

第3章 孕中期营养餐

- 31 开胃香椿 / 醋浸花生
- 32 海米烧菜花 / 青椒炒毛豆 / 蒜蓉西葫芦
- 33 香菇炒荸荠 / 西葫芦素炒滑子菇 / 火炒五色蔬
- 34 枸杞大枣煲鸡蛋 / 大枣蒸糯米 / 蛋黄卧冰
- 35 芦笋蛋饼 / 海带炒肉 / 莲子龙须猪肉汤
- 36 毛豆焖肉 / 红烧狮子头 / 软烂猪肘
- 37 豆豉蒸排骨 / 百合猪蹄汤 / 枸杞猪肝汤
- 38 油菜扒猪血 / 韭菜烧猪血 / 胡萝卜烧牛腩
- 39 南瓜牛腩汤 / 秋葵牛肉羹 / 炒羊肉丝
- 40 大葱鸡脯卷 / 番茄鸡丁 / 鲜蔬烩鸡丁
- 41 酱鹅炖玉米 / 红烧鹌鹑 / 蛋松鲈鱼块
- 42 干炸小黄鱼 / 软煎鲛鱼 / 白汁鱼肚
- 43 丝瓜炒蚌肉 / 牛肉饭 / 两米芸豆粥
- 44 大蒜海参粥 / 鹌鹑瘦肉粥 / 杂粮南瓜饭

- 45胡萝卜面 / 红烧肉面 / 虾仁炒面
- 46猪肉小笼包 / 肉丁豆角包 / 双肉海参饺
- 47莴苣牛肉蒸饺 / 白玉翠饺 / 三鲜水饺
- 48煎槐花饼 / 红薯豆沙饼 / 炸奶酪球
- 49麻香紫薯球 / 松糕 / 蜂糕
- 50芝麻薄饼 / 美式蛋卷 / 番茄茼蒿芹菜汁

第4章 孕晚期营养餐

- 51翠衣拌木耳 / 芹菜炒鸡蛋
- 52蚕豆玉米笋 / 春日合菜 / 米粉蒸南瓜
- 53香椿豆腐 / 桂花豆腐 / 百果双蛋
- 54蚕豆素鸡汤 / 荸荠芹菜降压汤 / 百合炖蛋汤
- 55鹌鹑蛋烧猪蹄 / 清炖狮子头 / 秘制红烧肉
- 56红烧排骨 / 山药皮肚 / 清炸肥肠
- 57龙实猪心煲 / 口蘑猪心煲 / 西湖牛肉羹
- 58软煎牛肉 / 酥炸牛肉 / 牛肉脯
- 59焖烧牛肉 / 生炒牛肉丝 / 煎豆腐烧牛腩
- 60海马羊肉煲 / 锅烧羊里脊 / 牙签羊肉
- 61核桃仁烧鸡块 / 珍珠酥皮鸡 / 锅烧鸡
- 62拔丝鸡合 / 老鸭煲 / 松子鸡
- 63脆皮鸡片 / 玉骨鸡脯 / 卤鸡腿肉
- 64烤鸡翅 / 萝卜炖鸭块 / 水晶鸭方
- 65熟炒烤鸭片 / 馄饨鸭 / 鸡汁玉翠鱼丸
- 66鱼丸三菜汤 / 白炒鱼片 / 鲫鱼炖鸡蛋
- 67牛蒡黑鱼汤 / 蚬儿羹 / 青豆焖鱼泡
- 68桂花素鱼翅 / 鱼丸汤 / 虾仁豆腐
- 69牛肉米粉 / 冬瓜赤豆粥 / 大枣阿胶粥
- 70猪肝南瓜粥 / 五彩果醋蛋饭 / 红烧肉盖饭
- 71猪肝面 / 铜锣烧 / 米切糕
- 72蜜萝卜 / 香蕉乳酪糊 / 番茄油菜汁

第5章 经典月子菜

- 73白果蒸蛋 / 鲜姜蒸蛋
- 74胡萝卜蛋羹 / 半月沉江 / 五花肉丸子汤
- 75陈皮萝卜煮肉圆 / 黄豆栗子猪蹄汤 / 甜醋猪脚姜汤
- 76大枣煨猪肘 / 百合猪脚汤 / 番茄牛尾汤
- 77四物鸡 / 山杞煲乌鸡 / 椰汁芋头滑鸡煲
- 78笋干煲老鸭 / 老鸭芡实汤 / 翡翠鹅肉卷
- 79八宝鱼头 / 鱼片蒸蛋 / 木耳蒸鲫鱼
- 80乌豆鲤鱼汤 / 木瓜鱼尾汤 / 烧蒸鳗鱼
- 81奶香鳕鱼汤 / 当归枸杞蒸虾 / 肉末海参
- 82双耳焖海参 / 鲫鱼玉米粥 / 鸡肉红枣粥

第6章 哺乳期营养餐

- 83芦笋扒冬瓜 / 黄油煎西红柿
- 84银杏百合 / 花生仁炖百合 / 雪莲百合炖蛋
- 85清汁干笋 / 蛋清蘑菇汤 / 美味白菜包
- 86炸豆腐丸子 / 春笋蛋丁 / 玉米炒蛋
- 87什锦烤鲜蛋 / 糖醋韭菜煎蛋 / 卤五花肉
- 88金针烧肉丸 / 鸡蛋蒸肉饼 / 走油猪蹄
- 89葱香牛扒 / 凤梨焖鸡 / 大枣鸽子汤
- 90豌豆猪蹄汤 / 彩椒蒸金钱菇 / 葱拌羊肉

《好吃好做孕产妇营养餐300例》

- 91口蘑蒸羊肉 / 红枣香菇蒸鸡 / 椰汁蒸子鸡
- 92红汤鸡翅 / 火腿鸽子 / 红腰豆鹌鹑煲
- 93鲢鱼头炖豆腐 / 青豆带鱼 / 三色鱼卷
- 94清蒸鲜刀鱼 / 雪菜蚕芽煮鲜虾 / 鲜虾肉松鸡蛋羹
- 95大枣鸡泥干贝 / 黑椒煎牡蛎 / 鲍鱼焖土豆
- 96豆腐蒸蟹 / 蜜汁板栗 / 红枣山药炖南瓜
- 97绿茶椰汁糕 / 冰糖莲子 / 猕猴桃果汁
- 98桑葚大枣饮 / 南瓜菠菜粥 / 南瓜山药粥
- 99南瓜木耳粥 / 香菇枸杞养生粥 / 山药芝麻小米粥

章节摘录

版权页：插图：香煎藕饼用料：猪瘦肉、莲藕、冬菇、瑶柱、鸡蛋液、淀粉、精盐、味精、淀粉、植物油 做法：1.莲藕去皮切粒；猪肉切粒剁碎；冬菇泡好后切粒，上述原料加入泡好的瑶柱、鸡蛋液、淀粉、精盐、味精搅拌成馅料。2.锅中倒油烧至八成热，离火，将馅料每25克制成一个丸子，放入锅中，用锅铲压成饼形。3.将锅上火，用小火煎至藕饼两面呈金黄色，装盘即成。蓝花肉片用料：猪肉、西蓝花、植物油、精盐，鸡精、蒜片、料酒、香油 做法：1.猪肉洗净，切成片；西蓝花洗净，掰成小朵，入沸水中焯烫片刻，投凉沥水。2.净锅上火，倒入植物油烧热，加入蒜片炒香，放入猪肉煸炒至熟，烹入料酒，加入西蓝花，调入精盐、鸡精，大火翻炒均匀，淋入香油，装盘即可。锅包肉用料：猪里脊肉、鸡蛋液、植物油、香菜段、淀粉、酱油、精盐、白糖、醋、鸡精、葱姜丝 做法：1.猪里脊肉洗净，片成大片，加淀粉、鸡蛋液和少量水抓匀；酱油、精盐、醋、白糖、鸡精调成味汁。2.炒锅倒油烧热，放入肉片炸至金黄色捞出。3.锅留底油，放入葱姜丝爆香，倒入肉片，加味汁大火翻炒均匀，撒香菜段即可。

《好吃好做孕产妇营养餐300例》

精彩短评

- 1、孕育生命，对每个家庭来说，都是一件重中之重的大事，如何奠定宝宝良好的身体基础，为宝宝的“先天”发育加分，是每个准妈妈和准爸爸都要关心的问题。不论是打算怀孕还是已经身怀六甲的准妈妈，甚至是哺乳期的新妈妈，都应仔细把握好“吃”这件大事，让宝宝健康茁壮的孕育和成长。范海编著的《好吃好做孕产妇营养餐300例》的目的，就是为了让准妈妈和新妈妈们清楚地知道，吃什么、何时吃、怎么吃。
- 2、内容还算可以 不入想象中好
- 3、书的纸张看起来很不错，就是很多菜感觉难度太大
- 4、婆婆非要买，买回来也没见她照着做。书是不错的
- 5、做菜方法写的很简单，而且没有对每道菜的好处进行介绍，用处不大
- 6、买给妈妈，妈妈说很好，看着弄
- 7、留着以后用吧
- 8、好菜谱，不过是北方口味
- 9、速度快，实用。书本图案很漂亮，食品的做法很详细。

《好吃好做孕产妇营养餐300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