

<<孕产妇食谱王>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇食谱王>>

13位ISBN编号：9787538871432

10位ISBN编号：7538871438

出版时间：2013-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会

页数：383

字数：150000

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>

<<孕产妇食谱王>>

内容概要

600道精选孕产妇营养美食，由著名营养保健大师针对女人孕产期的生理特点科学设计，内容包括怀孕期食谱、哺乳期食谱、月子期食谱三大类，每类又依照食材精细分为蔬菜类、肉禽类、水产类等，每道菜都附有营养点题，指导您按需补充营养。简单的烹调技法，科学的营养搭配，最新的孕产育饮食健康的理念，让你真正吃出健康好“孕”气，顾好孕产育全程的健康，孕育健康聪明宝宝。

<<孕产妇食谱王>>

作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

<<孕产妇食谱王>>

书籍目录

孕产妇常识
孕妇为何会孕吐
如何缓解孕吐
孕吐期间该如何注意饮食
孕妇多吃哪些水果有利健康
七种美食杀手，准妈妈要警惕
孕妇咳嗽可食疗
产后新妈饮食指南
产后饮食禁忌
产妇可食用的保健水果
哺乳期不宜食用的食物
产后瘦身须知的饮食原则
产后除斑可吃这些食物
怀孕期菜谱
孕妇为何会孕吐
如何缓解孕吐
孕吐期间该如何注意饮食
孕妇多吃哪些水果有利健康
七种美食杀手，准妈妈要警惕
孕妇咳嗽可食疗
产后新妈饮食指南
产后饮食禁忌
产妇可食用的保健水果
哺乳期不宜食用的食物
产后瘦身须知的饮食原则030产后除斑可吃这些食物
千层莲花菜
虾米白菜
陈醋娃娃菜
白菜金针菇
白菜香菇炒山药
木耳白菜油豆腐
板栗煨白菜
香炒白菜
白菜烧小丸子
枸杞大白菜
芋儿大白菜
蒜末粉丝大白菜
娃娃菜蒸腊肉
粉丝蒸大白菜
粉丝酸菜蒸娃娃菜
蒜蓉娃娃菜
清蒸娃娃菜
板栗扒白菜
高汤娃娃菜
千层包菜

<<孕产妇食谱王>>

珊瑚包菜
炆炒包菜
手撕包菜
芝麻圆白菜
包菜炒虾米
菠菜拌核桃仁
芝麻花生仁拌菠菜
上汤菠菜
炆炒小白菜
油菜炒虾仁
小白菜炆粉条
滑子菇扒小白菜
白果炒油菜
核桃仁拌韭菜
韭菜炒鸡蛋
韭菜炒核桃仁
韭菜腰花
韭菜花炖猪血
芹菜拌花生仁
玉米笋炒芹菜
芹菜炒香干
腰果炒西芹
西芹炒胡萝卜粒
芥菜叶拌豆丝
芥菜青豆
珊瑚花菜
白灼西蓝花
素拌西蓝花
花菜炒西红柿
虾米白萝卜丝
脆皮白萝卜丸
胡萝卜烩木耳
土豆泥
草菇焖土豆
葡萄干土豆泥
话梅山药
橙汁山药
拔丝山药
梅子拌山药
银杏山药
清炒芦笋
玉米芦笋
什锦芦笋
百合炒玉米
香油玉米
玉米炒鸡丁
玉米炒蛋

<<孕产妇食谱王>>

芋头南瓜煲
黄豆芽拌荷兰豆
马蹄炒香菇
红烧肉扒板栗
上海青红烧肉
糟香东坡肉
东坡坛子肉
味淋烧肉
松子焖酥肉
上海青板栗红烧肉
草菇红烧肉
山笋烧肉
芋头烧肉
土豆红烧肉
金瓜红烧肉
豆筋红烧肉
坛肉干鲜菜
茶树菇砵砵肉
荷叶粉蒸肉
青豆粉蒸肉
蒜香白切肉
碧绿莲蓬扣
蒸肉卷
咸烧白
金牌一碗香
乡巴佬扣肉
京味豆腐扣碗肉
土豆小炒肉
榄菜肉末四季豆
榄菜肉末炒苦瓜
肉末青蒜腊八豆
肉末炒小白菜
肉末粉丝小白菜
大头菜炒肉丁
肉末炒粉条
茶树菇炒五花肉
香芹肉丝
肉丝干豆角
茶香干炒五花肉
肉末韭菜炒腐竹
福建炒笋片
韭黄肉丝
西红柿肉片
大葱炒肉丝
金针菇炒三丝
肉丝雪里蕻炒年糕
鸡蛋炒肉丝

<<孕产妇食谱王>>

梨子肉丁
娃娃菜炒五花肉
肉炒西葫芦
肉松扒时蔬
酱肉菠菜
牛肝菌菜心炒肉片
川味鲜肉
葫芦金丹
土家香麻肉
番茄酱锅包肉
虎皮小白肉
榄菜肉末蒸茄子
腩肉蒸白菜
大白菜包肉
农家柴把肉
富贵缠丝肉
狮子头
蟹粉狮子头
清汤狮子头
酸菜肉丸钵
芋头排骨汤
芋头蒸子排
洋葱炖猪排
洋葱炒猪肝
红油洋葱肚丝
洋葱牛肉丝
枸杞山药牛肉汤
银杏爆凤丁
鸡蓉酿苦瓜
西芹鸡柳
柠檬软煎鸡
蚝油鸡片
柠檬鸡块
青葱生炒鸡
东安仔鸡
板栗煨鸡
板栗烧鸡翅
黄花菜黄瓜片汤
橙子当归鸡煲
扁豆莲子鸡汤
鲍鱼老鸡干贝煲
豆腐茄子苦瓜煲鸡
风味鸡腿煲
干姜黄精煲鸡汤
巴戟黑豆鸡汤
干妈一锅鲜
黄鳝煲鸡汤

<<孕产妇食谱王>>

鸡块多味煲
鸡肉丝瓜汤
家鸡煲鲍鱼菇
美花菌菇煲
姜片海参炖鸡汤
金针菇凤丝汤
金针菇鸡块煲
香菇冬笋煲小鸡
苦瓜菠萝炖鸡腿
苦瓜蜜橘煲鸡块
柠檬红枣鸡块汤
排骨海带煲鸡
平菇虾米凤丝汤
六味地黄鸡汤
山药胡萝卜炖鸡汤
山药菌菇炖鸡煲
什锦炖鸡汤
双耳煲鸡汤
酸菜大肠鸡块煲
酸奶鸡片汤
土豆芸豆煲鸡块
香干鸡片汤
豌豆煮鸡腿
小白菜火腿煲鸡块
雪梨鸡块煲
椰子银耳鸡汤
薏米鸡块汤
榨菜鸡丝汤
竹笋鸡汤
白果炖乌鸡
参麦五味乌鸡汤
参须雪梨乌鸡汤
蛋黄鸭脯
蒜苗炒鸭片
蒜薹炒鸭片
魔芋啤酒鸭
鸭肉炖魔芋
芋头烧鸡
芋头扣鸭肉
笋干老鸭煲
酸汤鸭
木桶水鸭
冬瓜薏米煲老鸭
枸杞牛蒡烤鸭煲
火腿橄榄鸭块煲
杭帮老鸭汤
烤鸭豆腐汤

<<孕产妇食谱王>>

老鸭莴笋枸杞煲
莲子龙骨鸭汤
绿豆鸭子汤
萝卜干老鸭煲
萝卜马蹄老鸭煲
魔芋丝炖老鸭
泡菜粉丝鸭
浓汤八宝鸭
神仙老鸭煲
山药黄瓜煲鸭汤
熟地鸭肉汤
酸菜煲鸭
酸萝卜老鸭汤
鸭肉芡实汤
谭府老鸭汤
莴笋焖腊鸭
五胡鸭
银耳香梨煲鸭
脆皮乳鸽
良姜鸽子煲
鸽子绿豆汤
菠萝煲乳鸽
乳鸽煲三脆
乳鸽炖洋葱
白菜虾仁
山药虾仁
山药炒虾仁
银杏百合炒虾仁
豌豆银杏炒虾仁
吐司银杏鲜虾球
南瓜百合鲜虾球
鲜马蹄炒虾仁
玉米鲜虾仁
鲜人参宝果炒虾仁
油爆虾球
虾子芙蓉炒海鲜
宫保明虾
山药鱼头汤
豆腐鱼头汤
瓜香鱼头豆腐皮汤
老妈煲鱼头
火腿鱼头汤
鲢鱼家常汤
香菜豆腐鱼头汤
鱼头蒜子豆腐汤
冬瓜鱼片汤
冬笋鱼块煲

<<孕产妇食谱王>>

葛菜鱼片汤
润肺鱼片汤
果味鱼片汤
皮蛋鱼片汤
苹果草鱼汤
黄花菜鱼头汤
青木瓜鱼片汤
酸菜豆腐鱼块煲
南北杏苹果生鱼汤
干黄花鱼煲木瓜
蛤蜊拌菠菜
月子期食谱
白灼菜心
笋菇菜心汤
油菜香菇
芝麻拌芹菜
凉拌黄花菜
胡萝卜炒豆芽
胡萝卜甘蔗
水晶白萝卜
荷蓝豆煎藕饼
桂花甜藕
糯米藕丸
泡笋尖
酱烧春笋
枸杞春笋
五味苦瓜
发菜炒丝瓜
南瓜夹火腿
红枣蒸南瓜
南瓜虾皮汤
炖南瓜
冬瓜烧肉
秘制小肉方
东坡肉
樱桃肉
卤东坡肉
金玉良缘
蛋黄肉
酱香白肉卷
板栗红烧肉
豆角炖排骨
黑豆排骨汤
木瓜排骨汤
萝卜排骨汤
藕节胡萝卜排骨汤
玉米排骨汤

<<孕产妇食谱王>>

山药排骨汤
青豆党参排骨汤
板栗排骨汤
白果小排汤
百合红枣排骨汤
西红柿炖棒骨
党参豆芽氽骨汤
胡萝卜马蹄煲龙骨
百合龙骨煲冬瓜
花豆煲龙骨
醉肚尖
胡萝卜炒猪肝
红烧蹄
豌豆香肘子
金瓜豉汁排骨
冰糖蹄髈煲
黄焖丸子
西红柿猪肝汤
南瓜猪肝汤
豌豆猪肝汤
什锦猪蹄煲
莲子猪肚
莲子枸杞煲猪肚
山药猪胰汤
首乌猪蹄汤
板栗桂圆炖猪蹄
黄金猪蹄汤
百合猪蹄汤
人参猪蹄汤
莴笋猪蹄汤
无花果蘑菇猪蹄汤
鲜藕豆苗猪蹄汤
雪豆蹄花汤
白萝卜炖牛肉
金针菇牛肉卷
炸卤牛肉
清炖牛肉
牛肉冬瓜汤
高汤炖牛腩
山药羊排煲
鲜果炒鸡丁
红焖鸡蓉球
梅菜卤鸡
三香海南鸡
美味清远鸡
椰汁枣炖鸡
鸡丸汤

<<孕产妇食谱王>>

椰芋鸡翅
二参清鸡汤
红煨土鸡钵
客家炖鸡
口蘑山鸡汤
西洋参老母鸡汤
益智仁鸡汤
冬瓜乌鸡汤
盐水卤鸭
油鸭扣冬瓜
精品烤鸭
红枣鸭子
菠萝烤鸭
清螺炖鸭
虫草花炖老鸭
茶树菇鸭汤
参芪鸭条
鸭子煲萝卜
养颜老鸭煲
玉米马蹄鸭
老鸭汤
老鸭莴笋煲
冬瓜老鸭煲
黄焖鸭肝
鸭舌汤
鸭掌扣海参
乳鸽翅丝煲
冬笋火腿煲鲫鱼
天麻茯苓鱼头汤
土鸡煨鱼头
鱼头枸杞汤
木瓜鱼尾汤
胡萝卜鱼片汤
黄花菜香菜鱼片汤
鱼片豆腐汤
黄花菜鱼头汤
黄芪瘦肉鲫鱼汤
胡萝卜鲫鱼汤
豆腐鲫鱼汤
鲫鱼生姜汤
鲫鱼汤
鲫鱼西红柿煲柠檬
姜橘鲫鱼汤
白萝卜丝煮鲫鱼
山楂山药鲫鱼汤
双山炖鲫鱼
西红柿豆腐鲫鱼汤

<<孕产妇食谱王>>

银耳木瓜鲫鱼汤
鱼块节瓜汤
玉米须鲫鱼煲
西蓝花豆腐鱼块煲
草菇虾仁
草菇圣女果
鲍汁扣花菇
香菇烧山药
干焖冬菇
煎酿香菇
香菇肉丸
大白菜炒双菇
香菇拌豆角
阳春白雪
上海青豆腐
草菇虾米豆腐
鸡蛋蒸日本豆腐
香煎肉蛋卷
金枝玉叶
鸡汤煮干丝
蛤蜊炖蛋
干贝蒸水蛋
三色蒸蛋
健康菌南瓜盅
蛤蜊蒸水蛋
双色蒸水蛋
鲫鱼蒸水蛋
芙蓉猪肉笋
葱花蒸蛋羹
雪花蛋露
荷包里脊
木瓜炖鹌鹑蛋
百合莲子甜汤
枸杞蛋包汤
桂圆山药红枣汤
红豆牛奶汤
莲子红枣花生汤
补血甜汤
红枣山药汤
莲子百合汤
冰糖湘莲甜汤
毛丹银耳汤
蜜橘银耳汤
木瓜汤
木瓜炖银耳
木瓜西米汤
南瓜甜汤

<<孕产妇食谱王>>

牛奶煲木瓜
哺乳期食谱
奶油白菜
鸡汁上汤白菜
鸡汁白萝卜片
松仁清蒸白萝卜丸
虾米上海青
芝麻炒小白菜
白菜海带豆腐汤
清炒竹笋
松仁鸡肉炒玉米
松仁玉米
胡萝卜炒茭白
香菇烧冬笋
豆奶南瓜球
养颜美容瓜
南瓜百合
八宝南瓜
浓汤竹笋
西红柿菠菜汤
黄花菜汤
上汤黄花菜
芝麻东坡肉
梅菜扣肉
肉末烧黑木耳
黄花菜炒瘦肉
鱼香豆腐酿肉馅
眉州扣肉
南瓜粉蒸肉
金瓜糯米肉
毛家红烧肉
家常红烧肉
包菜炒肉片
金牌小炒肉
海底椰瘦肉汤
山药猪肉汤
南瓜盅肉排
南瓜蒸排骨
莲藕菱角排骨汤
排骨玉竹板栗汤
胡萝卜排骨汤
胡萝卜大骨汤
筒骨娃娃菜
党参排骨汤
花生核桃猪骨汤
猪骨煲奶白菜
萝卜炖大骨汤

<<孕产妇食谱王>>

花生猪蹄汤
桃仁猪蹄汤
木瓜猪蹄汤
党参枸杞猪肝汤
猪蹄灵芝汤
萝卜玉米猪尾汤
薏米猪蹄汤
天麻炖猪脑
糯香鸡中翅
葱椒土鸡
鸡肉丸子
板栗烧仔鸡
南瓜蒸滑鸡
茺姜泡仔鸡
筒笋烧土鸡
大补鸡块煲
人参滋补汤
板栗土鸡瓦罐汤
清炖草鸡汤
粉丝土鸡汤
红枣桂圆炖鸡
红枣冬菇炖鸡
松茸菌炖鸡汤
鲜人参炖土鸡
当归桂圆鸡肉汤
山药炖鸡汤
金针海参鸡汤
多菌家鸡煲
鸡肉多菌菇汤
木瓜番茄鸡块汤
小鸡炖野山菌
人参糯米鸡汤
山药当归鸡汤
四物鸡汤
红枣鸡汤
鸡块百合红枣汤
红枣鸡块煲桂圆
手撕三黄鸡
黄焖板栗鸡
卤土鸡
清远白切鸡
党参茯苓鸡汤
茶鸡竹笋汤
板栗冬菇老鸡汤
冬笋鸡肉煲
豆花老鸡汤
黄芪鸡汤

<<孕产妇食谱王>>

黑豆牛蒡炖鸡汤
灵芝养心汤
胡萝卜煲鸡块
鸡肉蘑菇粉条汤
红薯鸡肉汤
奶瓜香鸡汤
鸡大胸灵芝汤
人参鸡汤
清炖鸡汤
猴头菇鸡块汤
山药鸡汤
薏米煲鸡
首乌当归鸡汤
鲜菇鸡汤
红枣核桃乌鸡汤
香菇瘦肉煲老鸡
益气母鸡汤
西洋菜鸡丝汤
玉米煲土鸡
香菇鸡块木瓜煲
黄芪补血乌鸡汤
白果糯米乌鸡汤
板栗乌鸡煲
百合乌鸡枸杞煲
茶树菇红枣乌鸡汤
太子鸡鱼翅汤
虫草鸭汤
四季豆鸭肚
洪湖南瓜鸭
红枣薏米鸭胸汤
老鸭天麻红枣汤
莲子煨老鸭
芋头鸭煲
鸭子炖黄豆
老鸭土豆煲
鸭子枸杞煲萝卜
冬瓜山药炖河鸭
口蘑灵芝鸭子煲
清汤老鸭煲
冬笋鸭块
海带节瓜鸭肉汤
油菜红枣炖鸭
山药杞子煲鸭肉
萝卜玉米老鸭煲
鸭架豆腐汤
清蒸盐水鹅
黄瓜烧鹅肉

<<孕产妇食谱王>>

红豆花生乳鸽汤
灵芝核桃乳鸽汤
鸽子黄芪红枣煲
人参红枣鸽子汤
枸杞圆肉炖乳鸽
鸽肉莲子红枣汤
鸽子银耳胡萝卜汤
乳鸽汤
党参煲乳鸽
百合银杏鸽子煲
萝卜丝鲫鱼汤
胡萝卜山药鲫鱼汤
胡萝卜淮山鲫鱼汤
西红柿淡奶鲫鱼汤
蘑菇豆腐鲫鱼汤
鱼头豆腐菜心煲
枸杞黄芪草鱼汤
党参生鱼汤
天麻鱼头汤
木瓜鲈鱼汤
五爪龙鲈鱼汤
翡翠虾仁
清汤黄花鱼
花生莲子炖鲫鱼
虫草红枣炖甲鱼
黄芪山药鱼汤
腰果虾仁
蔬菜海鲜汤
鲜虾煲西蓝花
虾仁木耳炒白菜
虾仁鱼片汤
蔬菜炒蛋
香椿炒蛋
胡萝卜炒蛋
豆角煎蛋
香椿煎蛋
青豆花甲肉煎蛋
蟹黄蛋
西蜀蛋黄玉米
文蛤蒸鸡蛋
牛眼贝蒸水蛋
鲫鱼蒸蛋
蒸水蛋
丝瓜煮荷包蛋
虾肉鸡蛋卷
番茄鸡蛋汤
鸽蛋扒海参

<<孕产妇食谱王>>

山药芝麻羹
木瓜芝麻羹
鸡蛋玉米羹
芝麻豌豆羹
小米羹
玉米大米羹
玉米鸡蛋羹
桂圆莲子羹
胡萝卜蛋羹
鸡蛋醪糟羹
酒酿蛋花
醪糟汤圆
酒酿圆子
母鸡小米粥
鸡蛋萝卜小米粥
枸杞鹌鹑粥
鲈鱼西蓝花粥

.....

章节摘录

版权页：插图：反季节的蔬果营养含量比当季的要差一些，而且含有催熟剂之类的东西，经哺乳会影响宝宝健康。

2.大量摄入盐 坐月子期间，产妇应尽量控制盐的摄入，如咸菜、梅干等腌制类的东西应少吃，以免出现产后水肿。

3食用凉性食物 产妇食用的食物和饮料，最好都是温热的，包括水果，建议用热开水温一下再吃。

4久喝红糖水 产后适量喝红糖谁，对产妇和婴儿都有好处。

因产妇分娩时，精力和体力消耗非常大，加之又失血，产后还要给婴儿哺乳，需要碳水化合物和大量的铁质。

红糖不仅能补血，而且能提供热量，是我国传统的滋补佳品。

但红糖水也不是喝得越多越好，久喝红糖水对子宫复原不利。

在产后10天，恶露逐渐减少，子宫收缩也恢复正常，如喝红糖水时间过长，会使恶露血量增多，造成产妇继续失血，可能引起贫血。

产后喝红糖水的时间，以7~10天为宜。

5大量食用浓汤 产妇产后多喝高脂肪浓汤，不但会影响食欲，还会使人发胖、体态变形，并且使乳汁中的脂肪含量过高，致使新生的宝宝不能吸收而引起腹泻。

产妇可适当喝脂肪适量的清汤，如蛋花汤、鲜鱼汤等。

6食用巧克力 产妇在产后需要给新生儿喂奶，如果过多食用巧克力，对婴儿的发育会产生不良的影响。

因为巧克力中所含的可可碱，会渗入母乳并在婴儿体内蓄积，可能损伤神经系统和心脏，并使肌肉松弛、排尿量增加，会使婴儿消化不良、睡眠不稳、哭闹不停。

产妇整天在嘴里嚼着巧克力，还会影响食欲，使身体发胖，而身体必需的营养素却缺乏，会影响产妇的身体健康，不利于婴儿的生长发育。

7过早食用鸡汤 专家表示，产后喝老母鸡汤既有营养又有利于身体恢复的说法其实是错误的。

因为分娩后产妇体内血液的雌激素浓度大大降低，这时催乳素就会发挥作用，促进乳汁分泌。

而老母鸡越老所含的雌性激素就越多，因此产后如果过早过多地食用母鸡汤，会使血液中的雌激素增多，就会使催乳素的作用减弱甚至消失，影响乳汁分泌。

所以，产后不能过早食用老母鸡汤，要等到分娩5天后再开始喝。

鉴于产妇分娩后体质虚弱，胃肠功能尚未完全恢复，而且分娩过程中体内损失大量水分，因此产后第一天应吃流质食物，多喝一些高热量的饮品，如红糖水、红枣汤、藕粉、杏仁茶等。

第二天则可吃些稀软的半流食，如水鸡蛋、嫩鸡蛋羹等。

编辑推荐

《孕产妇食谱王》编辑推荐：完美孕产育儿全程营养手典，600道营养美食吃出好“孕”来。

<<孕产妇食谱王>>

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>