

# 《一看就会的孕产妇营养餐300例》

## 图书基本信息

书名：《一看就会的孕产妇营养餐300例》

13位ISBN编号：9787802204775

10位ISBN编号：7802204771

出版时间：2009-5

出版社：中国画报

作者：郭丹

页数：104

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《一看就会的孕产妇营养餐300例》

## 内容概要

《一看就会的孕产妇营养餐300例(家庭实用版)》是北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐。最详尽的步骤展示，最周全的细节解读。其内容有：孕前调养食谱、孕期关键营养餐、月子期食谱、产后恢复功能食谱、孕产妇疾病食疗方等。

# 《一看就会的孕产妇营养餐300例》

## 作者简介

蔡同一，中国农业大学食品科学与营养工程学院教授、博士生导师。现任：国家食物与营养咨询委员会委员 中国绿色食品协会副会长 北京食品学会理事长 中国老年学学会老年营养与食品专业委员会主任委员 2002年以来受聘于北京奥组委担任2008北京奥运食品安全专家委员会专家 曾获国家科技进步一等奖，享受国务院政府特殊津贴。

# 《一看就会的孕产妇营养餐300例》

## 书籍目录

Part 1 孕前调养食谱 凉拌菠菜/菠菜炒鸡蛋/菠菜炒猪肝 鲜味冬瓜/芦笋炒肉丝/蒜香芦笋炒虾仁 海带炖排骨/海带炖鸡/黄豆芽拌海带 香菇烧面筋/香菇白菜炒冬笋/香菇炒菜花 青椒炒猪肝/胡萝卜炒猪肝/猪肝粥 炒腰花/麻油炒腰子/猪肾粥 韭菜炒鸭血/鸭血羹/菠菜鸭血汤 蔬菜沙拉/烩鸡肝/排骨炖萝卜 五花肉烧土豆/红枣花生蜜/益母草当归煲鸡蛋 红烧带鱼/里脊炒菱角肉/浇汁熬鱼 三色鸡丝/玫瑰参茶/雄鸡报晓 白木耳滚猪肝汤/百合炒时令蔬菜/枸杞红枣煲鸡蛋 毛豆暖宫鸡丁/陈皮鸡翅汤/洋参莲藕炖排骨 肉苁蓉炖鱼汤/当归远志紫米香粥/墨鱼补肾汤 拌蜆皮/猪肉芹菜水饺/紫菜蛋汤 孕妇饮食有禁忌Part 2 孕期关键营养餐 孕早期食谱 土豆炖鸡/青椒土豆丝/凉拌土豆丝 鸡汤豆腐小白菜/豆腐虾仁汤/蘑菇炖豆腐 核桃油炒茭白鸡蛋/木耳鸡蛋瘦肉汤/苦瓜炒蛋 炒鳝丝/水晶马蹄鳝鱼饼/韭黄炒鳝鱼 蛋清熘蘑菇/黄豆芽蘑菇汤/田园蘑菇沙拉 香橙焗鸡胸/蜂蜜橙子茶/橙子酱 柠檬鱼片/柠檬鸭肝/蜂蜜柠檬茶 生姜羊肉粥/姜米拌脆藕/甜椒牛肉丝 清蒸大虾/奶汁白菜/补脑鱼头汤 酸菜鱼/油豆腐烧油菜/西红柿炒虾仁 草莓绿豆粥/鸡脯扒小白菜/燕窝养血安胎汤 蚝油菜花/嫩姜拌莴笋/固胎八珍鸡 孕中期食谱 美味鱼吐司/干炸小黄鱼/草鱼炖豆腐 清炒猪血/木耳猪血汤/葱香猪血粥 栗子烧土鸡/香附陈艾炖子鸡/葡式咖喱鸡 菠萝牛肉片/荷兰豆炒牛里脊/清炖牛肉汤 黄酒虾/鱼香虾球/茄汁虾仁 萝卜丝鲫鱼汤/白萝卜烩鸡/萝卜干炖带鱼 木耳炒青笋/莴苣叶猪肉粥/清炒笋丝 芦笋鸡柳/三鲜豆腐/红萝卜烧牛腩 山药枸杞炖羊脑/香椿蛋炒饭/山药蛋黄粥 猪肝烩饭/黄瓜银耳汤/家常罗宋汤 鱼香鸽蛋/碧绿扒鱼肚/葱烧牛蹄筋 松仁海带/雪菜肉丝汤面/酱肉四季豆 小菜鲑鱼排/香砂肚/清蒸枸杞虾 枸杞双仁炒芹丁/西米珍珠蛋/银耳竹笙汤 孕晚期食谱 小米蒸排骨/小米什锦粥/小米面发糕 冬瓜鲤鱼汤/脆皮冬瓜/排骨炖冬瓜 蒜蓉茼蒿/虾酱茼蒿炒豆腐/冬菇扒茼蒿 柿椒炒玉米/鸡汁玉米羹/奶香玉米汁 栗子扒白菜/板栗鸡肉面/红枣栗子粥 银耳百合炖香蕉/香蕉薯泥/香蕉乳酪糊 猕猴桃香蕉汁/水晶猕猴桃冻/猕猴桃西米粥 三鲜烩鱼唇/木耳炒茭白/什锦牛骨汤 糖醋银鱼豆芽/双耳牡蛎汤/木耳烧猪腰 芋头烧牛肉/茄泥肉丸/赤小豆粥 芹菜炒鱿鱼/双喜炖梨/当归鸭肉米粉 冬苋菜粥/酒酿蛋包汤圆/乌贼鱼粥 孕产妇保健的主要误区Part 3 月子期食谱 冬笋鲫鱼汤/葱烧鲫鱼/鲫鱼炖豆腐 红枣黑豆鱼尾汤/红枣阿胶粥/荔枝红枣汤 花生炖凤爪/花生炖牛筋/花生米粥 黄花熘猪腰/猪腰薏米粥/杜仲炖猪腰 姜枣杞子炖乌鸡/姜丝麻油面/鲜姜蒸蛋 橘饼银耳羹/橘肉圆子/山楂橘子羹 清炖鱼/红枣蒸糯米/肉桂猪肝粥 红薯红枣煮米饭/莲子炖猪肚/鱼羊营养羹 海带炖肉/海参烩鲜蘑/鸡蛋豆腐羹 小米红糖粥/月母鸡/牛肉粥 茯苓当归乌鸡汤/黄花杞子蒸瘦肉/糖醋黄鱼 虎皮核桃仁/贵妃牛脯/白果蒸蛋 清蒸冬瓜熟鸡/鲫鱼汤/丝瓜鲫鱼汤 百合炒虾仁/黄酒鲜虾汤/鲜虾丝瓜汤 猪手茭白汤/猪手粥/花生提子饭 花生猪手汤/当归鱼汤/虾仁镶豆腐 金针黄豆排骨汤/芝麻黑豆泥鳅汤/豌豆炒鱼丁 五花肉丸子汤/猪蹄豆腐炖香菇/葱白猪蹄汤 肉末蒸蛋/蟹肉丸子/什锦甜粥 为孕妈妈的不适支招Part 4 产后恢复功能食谱 葱爆羊肉/羊肉炖萝卜/当归羊肉汤 莲藕炖排骨/红糖糯米鲜藕粥/糖醋莲藕 芹菜炒香菇/西芹牛肉末/奶香芹菜汤 墨鱼炒韭菜/韭菜炒绿豆芽/韭菜炒藕丝 瘦身红豆饭/陈皮红豆汤/红豆桂圆莲子汤 薏米炖蛤蜊/山楂薏米水/山药薏米芡实粥 鲜菇炒豌豆/豌豆炒虾仁/豌豆排骨汤 豆腐山药猪血汤/猪血鱼片粥/黄豆栗子猪蹄汤 虾仁馄饨汤/凤尾菇煲乌鸡汤/甜醋猪蹄姜汤 当归生姜羊肉汤/木瓜煲带鱼/麻油鸡面 豆腐皮鹌蛋汤/花生煮鸡脚汤/脆鲜面 鲤鱼红豆汤/生炒糯米饭/木耳海参猪肚汤 产妇饮食禁忌Part 5 孕产妇疾病食疗方 孕期疲劳食疗方 芽菜节瓜猪舌汤/干贝乌骨鸡/白雪映花菜 感冒食疗方 姜丝萝卜饮/金银花饮/牛蒡子粥 孕吐食疗方 生姜韭菜生菜汁/糖渍柠檬/生姜橘皮茶 先兆性流产食疗方 桂圆莲子山药粥/二蒂粉/菟丝子黑豆糯米粥 缺铁性贫血食疗方 四红粥/黑木耳蒸枣/香菇蒸红枣 便秘食疗方 芝麻粥/核桃粥/柏子仁粥 腿抽筋(缺钙引起)食疗方 韭菜炒虾皮/香菇烧豆腐/鱼头炖豆腐 妊娠糖尿病食疗方 山药粥/枸杞炖兔肉/菠菜根粥 失眠食疗方 酸枣仁汤/安神梨甑/百麦安神饮 高血压综合征食疗方 千金鲤鱼汤/天麻鸭子/首乌天麻瘦肉汤 早产食疗方 山药固胎粥/阿胶瘦肉汤/黄芪粥 产前抑郁症食疗方 莲子银耳汤/海蜇马蹄瑶柱汤/淡菜炒韭菜 乳汁不足食疗方 王不留行瘦肉汤/当归黄芪鲤鱼汤/猪蹄通草粥 恶露不净食疗方 坤草粥/参芪胶艾粥/山楂红糖饮 肥胖食疗方 冬瓜薏仁汤/鲤鱼姜丝汤/荷叶知母茶

# 《一看就会的孕产妇营养餐300例》

## 章节摘录

插图：

# 《一看就会的孕产妇营养餐300例》

## 编辑推荐

《一看就会的孕产妇营养餐300例(家庭实用版)》编辑推荐：蔡同一，中国农业大学食品科学与营养工程学院教授、博士生导师。现任：国家食物与营养咨询委员会委员 中国绿色食品协会副会长 北京食品学会理事长 中国老年学学会老年营养与食品专业委员会主任委员 2002年以来受聘于北京奥组委担任2008北京奥运食品安全专家委员会专家 曾获国家科技进步一等奖，享受国务院政府特殊津贴

# 《一看就会的孕产妇营养餐300例》

## 精彩短评

- 1、挺使用的孕妇食谱，菜品丰富，做法也相对简单
- 2、书中菜的做法很细，易懂。比较实用。
- 3、还蛮实用的，是买的几本做菜的书中最满意的一本
- 4、挺好看的 孕妇营养餐那个有点儿不太实用
- 5、一看就会的孕产妇营养餐300例（..”实用
- 6、里面有很详细的食谱讲解还有做法，还有附图，纸质是滑面彩图的很喜欢，故意在图书馆看了再上网买的，网上便宜一半。就是配书慢了点
- 7、书是彩页的，纸张也好，很实用
- 8、这本书上的营养餐比较适合我们，里面的材料也比较好找，我觉得很实用
- 9、学学做营养餐，不用烦
- 10、超值的价格全彩页的食谱读起来非常有食欲.准备买这套其他食谱书
- 11、有很多食谱上的东西简直是给宫廷贵族准备的，小城市一个都买不到，这本还可以-----多数东西都算是家常食材，而且做法也很简易适合自己在家折腾一下下，饱饱口福
- 12、内容很丰富，包括孕前调养、孕期营养、月子期食谱、产后恢复、孕产妇疾病食疗方等的食谱，值得购买！
- 13、按照书中食谱，给妻子在不同阶段制作不同菜品，我认为是准爸爸必备的书籍
- 14、简单易学，是一本非常好的书。书中的食材都可以买得到，总之，对提高孕妇的食欲很有帮助。书的纸张太好了。都是彩色的，这个价太直了！
- 15、这个是我买了那么多关于孕妇营养最简单好学的书了，全彩色的图片和详细的制作解说，让我学起来很简单，已经制作了一道菜了，味道还不错哦，让我有了更大的动力去学习，老公也对我赞不绝口呢！呵呵！推荐给像我一样想要宝宝的准妈妈哦！
- 16、营养餐都很容易，真是一学就会。
- 17、图片很吸引人，内容丰富。基本上的食材比较家常，看着很有食欲！可以参考下
- 18、一看就会的孕产妇营养餐300例，家有孕妇必不可少
- 19、书里的食材基本上都可以买到，而且都是家常菜，不过菜谱写到的高汤有点麻烦，不知道是什么高汤，其它的不管从做法还是材料，我觉得都能接受
- 20、此书包含孕前、孕期、月子期、产后恢复及孕产妇疾病食疗等，对怀孕期忌口食物不太了解的准妈妈们非常实用，且以后也可作为日常菜谱使用。
- 21、图文并茂，食材也比较常见，可操作性强
- 22、每个孕育时间段的食谱都有 孕前的 孕期关键营养餐 月子食谱 产妇恢复 孕产疾病食疗餐 书的价格公道，纸质厚，每一页都是彩色的印刷 有菜谱，有图片！
- 23、这300例营养餐很全面 不仅孕产妇可以用 普通的女性也可以尝试品尝的
- 24、书质量还可以，里面的图片都印得很清楚  
但内容上，个人感觉不能全信，有些孕产妇禁忌的也有  
但总体，书不错
- 25、宝宝都生出来了，按照书里的营养搭配，很实用。
- 26、老公说很很好用，最实用
- 27、孕产妇营养餐300例,每天1例.够了.
- 28、书不错，印刷精美，内容实用，可以照着里面的介绍来做菜
- 29、这么低的价格收到这样一本全彩的书，简直惊喜。很全面，不油腻，作法也不复杂，关键是食材还都是市面上常见的，很好准备，也适合我这样的素食者，非常好
- 30、挺实用的书，主要是老婆看，我没怎么看
- 31、分早、中、晚、月子的养生食谱 比较详细
- 32、很实用，简单易学，就是不知道里面介绍的食材好像有的不适合孕妇吃，呵呵，不太确定啊。
- 33、孕期经常的照着这本书做好吃的，觉得平时这些食谱也是不错的，简单实用又有营养。
- 34、介绍的还算详细，只是里面有些食谱和别的书上的有些冲突，不知道该以谁的为准

## 《一看就会的孕产妇营养餐300例》

- 35、里面介绍的都是很平常的菜式，方便实用，介绍的也很详细，还有图片，书的质量更是没得说，很精致的一本书！
- 36、上面写的非常全，我一开始还不认为有什么作用。直到生完宝宝后奶水不足，按照上面的食谱吃了吃，还真管用。赞一个，推荐从想要怀孕时开始使用，我感觉我用的就有点晚了。
- 37、书的印刷很好，讲解很详尽，非常不错。
- 38、书籍很好，很实用！推荐购买！
- 39、纸质不错，彩页看着舒服，食材也大多是生活中常见的，学习中。。。
- 40、孕产妇营养餐300例简单易学
- 41、很实用的书,对于不会做菜的就跟着学,对于象我妈这样的高手也可以不用动脑筋天天翻花样了!
- 42、不好意思那么久才评论 书不错 实用
- 43、这本书通过对孕前-孕中-产期调养做了一些列食谱介绍和一些孕妇吃食禁忌。是每个健康孕妇必备的书籍~
- 44、食材易买，做法简单!~
- 45、亲戚看了说这本书果然是家庭实用版,她也买了一本了.
- 46、很实用的书，里面的菜都很好学
- 47、菜例很少。
- 48、这本菜谱是彩页的，而且里面的菜叶挺好做的，食材和配料都很容易买得到，真实很实惠的一本菜谱，菜多又便宜，物超所值啊！
- 49、孕产期间需要很多营养，美味可口又营养的菜肴肯定是必要的，此书详尽的说明了菜肴的制作方法，我已经开始照做了几例，真的很棒。我也快成营养大师啦。
- 50、对于孕妈妈来说，营养真的很重要。给他们准备营养餐的经验固然重要，但是也不妨在书上学习更多的菜品，这样吃起来就不容易腻味啦
- 51、今天收到书就照着上面的做了，步骤简单易懂，味道也不错，挺适合新手的，呵呵
- 52、一本孕妇营养餐宝典
- 53、的确解决了每天吃什么的困扰。但有些食谱中的食物在其他的书籍中又说孕妇不能吃的，增加了新的困扰
- 54、每一页都有折痕，内容倒是挺全面，孕前、中、晚期和月子期的食谱，不过都是些平常吃的菜式，也不太难做
- 55、内容丰富，方法简便，容易掌握。适合孕产妇阅读。
- 56、真的非常好呢，是彩页的，看起来舒服，而且步骤很详细，易学，推荐购买！
- 57、书中提到的食材，都是比较普通的材料，在市场上都可以买得到。而且分类很详细，分成孕前期、孕中期、孕后期、产期的各种食谱。对于补充孕期不同阶段身体所需的营养，有不同的推荐菜谱。比较实用！对于不知做什么菜来补充自身营养的孕产妇，有很好的参考价值！
- 58、图文并茂。不错。不仅是孕产妇用餐的指南，也是家常营养餐。
- 59、看就会的孕产妇营养餐300例,hao kan
- 60、买了4本书，这是老公最喜欢的一本，因为他现在很犯愁我天天吃什么才最科学健康，看了这本书，一天给我做一道营养菜，我也喜欢吃，最关键的他还不会做饭的人一看就会了，真是简单易懂还很实用！
- 61、可以给老婆安排食谱了
- 62、不错啦，很多营养餐，还是不错的，可以去研究一下的。
- 63、书不错，到货也挺快。分怀孕前、孕中和月子餐。实用。
- 64、非常适合家庭实用，很喜欢。
- 65、这书里的菜都很好做，适合家庭用，完全解决了不知道该吃些什么好的麻烦
- 66、老婆正在孕期，看了很喜欢，我可以照着食谱做她想吃的了。买这本书感觉超值！
- 67、书是全彩页的，质量不错，也挺实用~可以学到不少菜品~
- 68、很好的菜谱，每个菜都配有图片，做法简单，很便宜又实用，大力推荐。
- 69、北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐。最详尽的步骤展示，最周全的细节解读。

## 《一看就会的孕产妇营养餐300例》

- 70、书里的内容比较喜欢，有的看着也比较有胃口，做的比较少，不知道当时怎么想的就买了，不过有些做起来很简单，感觉还是比较实用。
- 71、送人的礼物，大致翻开看了看，还是很喜欢的。全彩色还附了食谱的图片，里面的内容也挺丰富的。
- 72、解决了不知道做什么孕产妇餐的烦恼
- 73、一看就会的孕产妇营养餐300例（家庭实用版）铜版纸的还不错
- 74、正版书，很值得买。很实用。还没看，但纸张很好。
- 75、买来给婆婆看的，很多菜很有借鉴意义，步骤也不复杂，材料也都常见。
- 76、《一看就会的孕产妇营养餐300例(家庭实用版)》是北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐。最详尽的步骤展示，最周全的细节解读。其内容有：孕前调养食谱、孕期关键营养餐、月子期食谱、产后恢复功能食谱、孕产妇疾病食疗方等。
- 77、寄给了妈妈和嫂子，嫂子马上就生了，妈妈着急这个月子要怎么才能照顾好，收到书非常开心说是非常好，让我再买一本给堂哥，姑父一向做菜最拿手，有孙子了也慌张起来不知道给儿媳妇孙子做点啥哈哈呵呵，最近家里喜事连连，也希望这本书能带给他们更多开心踏实
- 78、孕产妇的简单营养菜谱，还是相对比较便捷简单的。
- 79、书中针对孕前，孕初孕中孕后的营养都有食谱，且简单易行，食材也比较普遍，总的来说书不错!
- 80、印刷精美！也方便携带，里面的小食谱也简单易学~
- 81、书的质量很好，但是感觉不太实用，好多材料都木有！
- 82、不错，就是有的食材不好准备
- 83、做饭是一件麻烦的事,这本书里把怀孕期间和产后的食谱都列出来了,制做方法也很简便,很不错
- 84、看了这本书，俺也学会了不少营养餐，很不错！
- 85、真是一看就会，家庭实用！
- 86、实用食谱
- 87、很好的一本营养食谱，值得推荐
- 88、很实用的一本书，很多食材很容易买到。
- 89、很详细实用 画面也比较精美 书的质感也不错
- 90、正在发愁在怀孕期间孕妇的饮食问题和宝宝的健康营养问题该怎么解决，这本书给了我一个很好的指导，在各个时期孕妇的饮食营养餐都介绍的很详细，就照这本书上的每天做给孕妇吃了。真的是一本非常实用的书！
- 91、菜的品种齐全，而且分各个阶段，很细致，很实用！书的质量也很好。
- 92、正愁着该做点什么好吃的呢这本营养餐300例给了我很大参考。从孕前到产后以及整个过程中针对某种不适状况都有食谱可参考，并附有好看的图片。看着都有食欲，更想自己动手操作了。书的性价比也很高哦！
- 93、老妈说还行 有些食谱还是可以自己做的 但是有些做不出效果来 我不懂做饭 也不好评价太多
- 94、也可以不当做是孕妇食谱啊，普通人野可以做来吃！搭配的营养挺好的！
- 有一点不足之处，有点矛盾，比如说孕妇不可以吃山楂的，里面还有一些用山楂做配料的，是我没池底理解呢，还是本身搭配有误！
- 不过，我还是挺喜欢这本书的，照着做了不少好吃的！
- 95、\*书比想象的要好，薄薄一本，内容还算实用。  
\*按书上的食谱给老婆做了两个小菜，她还挺给面子的:)  
\*推荐一个!!!
- 96、我目前孕中期 个人感觉书中菜谱 简单易学 又科学 十分推荐
- 97、书的质量很好，很实用。  
买回来就照着做了鲜虾豆腐汤，很好吃。
- 98、很实用的孕妇菜谱手册，但愿英国有卖这些食材。。。
- 99、非常实用的营养餐，就是不怀孕也可以用啊，而且都比较常见的菜，一学就会，呵呵，有口福了
- 100、给老婆的营养餐，顶
- 101、书很实用 很有帮助



# 《一看就会的孕产妇营养餐300例》

## 章节试读

### 1、《一看就会的孕产妇营养餐300例》的笔记-第1页

准备开始读了

# 《一看就会的孕产妇营养餐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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)