

# 《孕妈妈40周营养开胃菜》

## 图书基本信息

书名：《孕妈妈40周营养开胃菜》

13位ISBN编号：9787807416272

10位ISBN编号：7807416270

出版时间：2009-10

出版社：文汇出版社

页数：187

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)

# 《孕妈妈40周营养开胃菜》

## 内容概要

《孕妈妈40周营养开胃菜》内容简介：怀孕带给孕妈妈的感觉，有痛苦的孕吐、有怀孕的艰辛、有胎动的兴奋、有看到宝宝后的愉悦，这种感觉好比留在唇齿间的味道，说不出道不出，只可意会不可言传，令人回味无穷，意味深长。

《孕妈妈40周营养开胃菜》要带给孕妈妈的是孕期的营养开胃菜，帮助减轻孕吐的症状，缓解怀孕带来的疲劳，远离妊高症，教你科学合理地调补，摄取充足的营养元素，保证自身的营养均衡，轻松地度过孕期的40周。

书中的内容细致洋实，贴近生活。在孕期的每一周里，为孕妈妈列出了开胃食谱；每个月里，为孕妈妈列出了主食、汤、粥、热炒、凉菜、果汁六大类食谱。可以说是简单易学、品种丰富、搭配合理、营养均衡，并且配有精美的图片，孕妈妈在阅读中感受着轻松、愉快，在欣赏中得到饮食、营养的指导。

# 《孕妈妈40周营养开胃菜》

## 作者简介

李宁  
从事营养工作20余年，在营养治疗、营养咨询方面具有丰富的临床经验。作为健康生活指导专家，多次在中央人民广播电台、北京人民广播电台、中央电视台生活栏目进行科普宣教。业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作，并在《健康报》、《保健时报》、《好主妇》等报

# 《孕妈妈40周营养开胃菜》

## 书籍目录

第1章 孕妇餐，好吃又营养 怀孕了，为啥这般挑食 怎样伺候挑食的孕妈妈 能吃or不能吃，饮食宜忌告诉你 孕期开胃止呕食物榜第2章 孕1月（1~4月） 补锌，宜早不宜晚 第1周：补好气血，孕期不挑食 大枣鸡丝糯米饭 第2周：食物补锌，宝宝聪明 黄豆芝麻粥 抓炒鱼片 第3周：疲劳感慢慢走近 甜椒牛肉丝 第4周：偷偷改变的味蕾 虾仁豆腐 罐焖牛肉 1~4周食谱巧搭配【主食+粥+汤】 牛肉饼（主食） 燕麦南瓜粥（粥） 奶酪蛋汤（汤） 乌鸡滋补汤（汤） 1~4周食谱巧搭配【热炒+凉菜+果汁】 家常焖鳊鱼（热炒） 西芹炒百合（热炒） 蘸酱菜（凉菜） 鲜柠檬汁（果汁） 水果拌酸奶（凉菜）第4章 孕3月（9~12周） 早补钙，母子都健康 第9周：吃点酸没问题 糯米粥 第10周：热能足很重要 葱爆酸甜牛肉 鱼头木耳汤 第11周：做菜别太油 鲜奶炖木瓜雪梨 第12周：饮水有讲究 冰糖藕片 南瓜饼 9~12周食谱巧搭配【主食+粥+汤】 咸蛋黄炒饭（主食） 杂粮皮蛋瘦肉粥（粥） 鸡血豆腐汤（汤） 什锦果汁饭（主食） 9~12周食谱巧搭配【热炒+凉菜+果汁】 菠菜炒鸡蛋（热炒） 拌西红柿黄瓜（凉菜） 益血安胎饮（果汁） 鸡丁烧鲜贝（热炒）第5章 孕4月（13~16周） 水果和蔬菜是最好的维生素制剂 .....第6章 孕5月（17~20周）第7章 孕6月（21~24周）第8章 孕7月（25~28周）第9章 孕8月（29~32周）第10章 孕9月（33~36周）第11章 孕10月（37~40周）分娩后新妈妈怎么吃附录

# 《孕妈妈40周营养开胃菜》

## 章节摘录

插图：第1章 孕妇餐，好吃又营养怀孕了，为啥这般挑食怀孕了，孕妈妈常常没胃口，不管是以前不离口的还是以前不喜欢吃的，现在统统没了兴趣。家人也觉得伺候孕妈妈好辛苦，平常一家人爱吃的青菜、鱼呀、肉呀、蛋呀，孕妈妈都不爱吃了。这到底是为什么呢？身体的预警这个小小的改变，向孕妈妈暗示了很多内容。受精卵在子宫内膜着床后，身体便会分泌一种特殊的酶溶解子宫内膜，使得受精卵囊胚顺利地子宫内膜上“安营扎寨”，这些激素和子宫内膜溶解后，你就会出现口味改变、恶心、呕吐、反等生理反应。身体通过这些反应来告诉你：你就要做妈妈了。理性的考量怀孕后，尤其是孕早期，孕妈妈在出现恶心症状时，对食物的偏好改变，对自己喜欢吃的食物往往会大量进食，结果使体重激增，血糖和血压都不稳定；另一类孕妈妈则对食物出奇地挑剔，不想吃就一口不动，最终导致身体消瘦，生产时没有任何体能储备，宝宝出生时也很羸弱。其实，孕妈妈和家人需要保持清醒的头脑，不光要吃得好，保证均衡营养，更要吃得心情愉悦，因为饮食也是胎教的一个重要部分。认识到这一点，孕妈妈和家人就会在饮食上主动调整，而不是依照原来的“老规矩”吃饭了。

# 《孕妈妈40周营养开胃菜》

## 媒体关注与评论

从米饭、汤、粥、热炒、凉菜到果汁，从水果、点心到鸡鸭鱼肉，书中的配餐搭配合理，品种丰富，而且简单易学、用料易得、方便快捷，尤其适合身体不便又没有什么下厨经验的准妈妈们。

——中华医学会妇产科专业委员会委员 范玲 怀孕后，孕妈妈既要保证胎宝宝的营养，又要和不断变化的口味做斗争。本书给出了两全其美的解决方案，让孕妈妈吃得营养、吃得开心，轻松地度过40周。

——新浪读书频道

# 《孕妈妈40周营养开胃菜》

## 编辑推荐

《孕妈妈40周营养开胃菜》：孕妈妈吃得好，胎宝宝身体棒。全国妇联“心系好儿童”项目专家北京协和医院营养科主管营养师

# 《孕妈妈40周营养开胃菜》

## 精彩短评

- 1、制作还算精美，但还是不太详细，不过还是有些用处的
- 2、已经开始操练了,还比较简单
- 3、全书都是彩页铜版，摸在手里蛮舒服，也养眼，暂时没有细细阅读。
- 4、印刷不错，里面的内容还是有些用的
- 5、送朋友的，刚怀孕不知道吃什么好，正好有了这本书
- 6、不错，是我想要的，比超市买的便宜！
- 7、菜式不太常用,我妈说不会做,但里面提到的孕妇营养知识还不错.
- 8、书是送给嫂子的，我自己收到书后翻了翻，不错。但是好像需要将里面的食材再查阅一下在孕期能不能食用，但是光看着就很不错。有食欲，呵呵.....我都想怀孕了！
- 9、这个蛮好用的，虽然书名说的是孕妈妈的开胃菜，可是里面不仅有准妈妈的营养食谱，还有关于胎儿生长发育的知识，一开始只以为是食谱呢，呵呵，蛮好的
- 10、内容还行，有点启发。
- 11、对各孕期所需营养列举的很详细，不过很多菜似乎是北方的做法，南方人不一定吃得惯。
- 12、准备在孕期参考一下
- 13、介绍的很详细，很全面，就是完全按照这个做的话肯定有点费劲，但是真的很不错，值得大家看看，推荐哈
- 14、没事看看，其实没派上用场
- 15、书中的菜谱很可以吧，刚开始做了几次，后来就懒惰了。  
有一定的参考价值，其实好多在网上就可以查询到。
- 16、内容丰富，易懂！
- 17、对于整个孕期来说，菜量不太多
- 18、虽然是南方人，但我们还是吃得惯书里介绍的菜，而且比较详细，原料也容易买得到，比较实用。
- 对营养物质介绍的很详细，特别是还讲到挑选方法以及食物相克注意，很好。
- 19、看了，没有耐心照上面做！
- 20、已经在尝试做一些菜了
- 21、内容不错，图片也漂亮，关键是很实用，非常好
- 22、这本书很有针对性，对孕妈妈每个月份适合什么食物都有讲解。  
看图片就感觉很有食欲，期待老公能照此为我做出色香味俱全的美味！
- 23、比较细致，写的也很对，但是做没做就是另一回事了！居然是全彩的，有点意外
- 24、书本身纸张质量及印刷很好，但菜式过于简单，很多重复菜式，对于孕吐反应大，地区口味不一的孕妇而言实用性比较低。
- 25、写的菜比较常见，画质也比较精美，就是大菜少了点，如果能增加一点煲汤之内的菜名会更完美呵呵
- 26、书很不错，不过买了还真没照着上面做几次！
- 27、菜式偏北方，不易操作，但是比较清楚的讲述了饮食禁忌
- 28、书是不错，可惜有点材料不知那里有得买！
- 29、书买来，不知道有什么用，看哪样，哪样用不上的。

# 《孕妈妈40周营养开胃菜》

## 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)