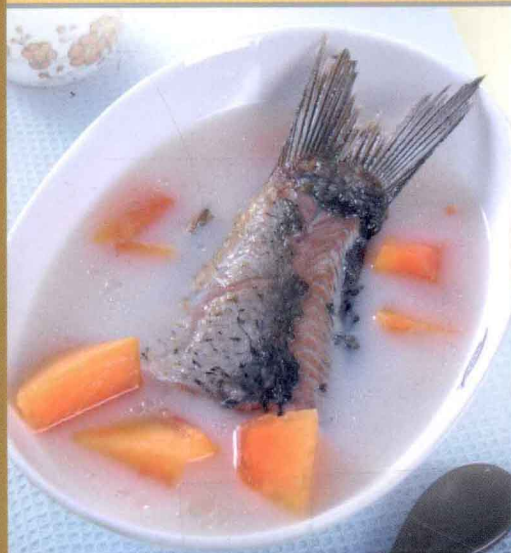




孕产妇美味餐桌

YUN CHANFU MEIWEI CANZHUO



美味生活

主编 陈绪荣

为孕妇补充营养，为产妇调理滋补，
根据孕产期的不同需要，提供多款适合孕产妇的美食，
全方位呵护孕产妇健康。

美味餐桌系列

孕产妇 美味餐桌

主编 陈绪荣



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇美味餐桌 / 陈绪荣主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2012.3
(美味餐桌系列)
ISBN 978-7-5484-0836-9

I. ①孕… II. ①陈… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
②产妇—妇幼保健—食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 251672 号

孕产妇美味餐桌

书 名: 孕产妇美味餐桌

策 划: 钟 雷
主 编: 陈绪荣
副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜
责任编辑: 李英文 王洪启
责任审校: 陈大霞
装帧设计: 稻草人工作室

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090
经 销: 全国新华书店
印 刷: 哈尔滨报达人印务有限公司印刷
网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbcs@yeah.net
编辑版权热线: (0451)87900272 87900273
邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299
或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 6 字数: 100 千字
版 次: 2012 年 3 月第 1 版
印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0836-9
定 价: 26.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



					
酸辣莴笋 18	海米油菜 18	香菇油菜 19	素炒菠菜 19	番茄炒卷心菜 19	口蘑鲜豌豆 20
					
香菇烧菜花 21	鱼香菠菜 21	红烧菜花 22	鸡蛋炒菠菜 22	八宝素菜 22	黄豆炖白菜 23
					
红枣烧肉 23	番茄煨牛肉 23	胡萝卜烧羊肉 24	春笋肉丁 24	番茄肝扒 25	蚕豆春笋 25
					
苹果牛肉 26	肉片炒菠菜 27	肉片烧菜花 27	菜梗烧蘑菇 28	板栗烧鸡 28	鲜蘑蒸土鸡 29
					
苹果炒鸡柳 29	鸡片西兰花 30	鲜栗炖鸭 30	番茄鸡片 31	卷心菜肉卷 31	栗子炒鸡 32
					
四喜豆腐煲 32	柠檬鸡扒 33	青椒炒鸡翅 33	燕麦煎鸡排 33	果蔬拌芸豆 34	三鲜蔬菜 34



安胎鸡汤

46



鲜奶茭白

46



带鱼烧茼蒿

47



海带焖饭

47



人参乌鸡汤

47



海带肉丝汤

48



肉丝菠菜

48



青蒜炒猪肝

49



菠萝炒牛肉

49



鱼头木耳汤

50



养血安胎汤

51



奶油玉米笋

51



黄瓜炒番茄

52



酸甜猪肝

52



鸡脯扒油菜

53



鲜奶菜花

53



鱼肉豆腐汤

54



南瓜蒸肉

55



冬菇肉丸汤

55



发菜鲑鱼

56



冬瓜紫菜汤

57



翡翠蒸饺

57



什锦烧卖

58



鲤鱼糯米粥

58



菠萝鸡肾

66



什锦鸡丁

66



茄汁鸡翅

67



木耳鲜鱿鱼

67



鱼片豆腐汤

68



蛋卷肉

68



椰子鸽肉汤

69



肉苁蓉炖肉

69



荷叶凤尾鱼

70



玉竹老鸭汤

70



鲜干贝

70



樱桃鱼丁

71

					
71	72	73	73	74	74
					
75	75	76	76	77	77

					
78	79	79	80	81	81
					
82	83	83	84	84	84

					
90	90	91	91	91	92
					
92	93	93	94	95	95

孕晚期调养食谱



三鲜烩鱼唇 96



木瓜花生汤 97



玉米须小肚汤 97



猪舌节瓜汤 98



黄花菜炒黄瓜 98



萝卜炒鹌鹑 98



清蒸带鱼 99



玉米炒鸡丁 99



金针菇炒牛腩 99



番茄带鱼 100



银耳戏鸽 100



三鲜蔬菜 100

孕期不适保健食谱



生地黄粥 103



白术鲫鱼粥 103



美味红白豆腐 105



肝片炒黄瓜片 105



香草色拉 107



韭菜炒虾丝 107



芝麻肉蛋卷 109



卤鲜口蘑 109



枣仁粥 111



红枣猪心汤 111



黄花菜猪心汤 111



赤小豆陈皮 113

孕期不适保健食谱



梅汁莲藕 113



鲤鱼冬瓜汤 113



里脊肉炒芦笋 115



煮豆腐 115



凉拌海带 117



松仁芦笋 117



乌豆煲猪尾汤 117



双瓜汤 119



酸香味翅中 119



红枣炖鸡 120



蜜汁红薯 120



菜椒炒猪肚 120



芦笋炒肉丝 124



西瓜皮炒肉丝 124



芦笋炒虾仁 125



黄瓜炒红薯 125



冰糖山药 126



彩椒炖猪蹄 127



豆苗炒牛肉 127



菠菜炒猪肝 128



金银花红豆粥 129



枸杞桂圆粥 129



冬笋炒白菜 130



核桃山楂汤 131



三丁拌花生 131



豆豉牛肉 132



鲫鱼香菇汤 132



党参老鸽汤 133



奶酪鲑鱼三明治 133



浮小麦饮 133



黄豆银耳鲫鱼汤 134



腰花木耳汤 135



油菜炒牛肉 135



鲜鲤鱼汤 136



黄芪炖鳗鱼 136



枸杞排骨汤 136



虾仁嫩豆腐 138



猪骨汤 138



豌豆鱼丁 139



花生木瓜汤 139



橙汁火腿 139



排骨蛤蚧汤 140



归芪鲫鱼汤 141



菠菜玉米羹 141



雪梨猪蹄汤 142



木瓜鲜奶 142



猪蹄茭白汤 143



鲫鱼奶汤 143

美味餐桌系列

孕产妇 美味餐桌

主编 陈绪荣



哈尔滨出版社

随着我国经济的高速发展,人们的生活水平普遍提高,孕产妇在营养补充上不再仅仅满足于简单地炒几个爱吃的小菜。特别是各种饮食文化的交融,烹饪技术不断进步的今天,合理用膳、均衡而全面的营养科学知识逐渐普及,孕产妇们更注重饮食的健康、科学。《孕产妇美味餐桌》可以帮助孕产妇全面、充足地补充各种在孕产期需要的营养。

《孕产妇美味餐桌》针对孕产妇实际需要,内容包括孕前好营养、孕早期安胎食谱、孕中期营养食谱、孕晚期调养食谱、孕期不适保健食谱、产后调理食谱、产后催乳食谱等7个方面,详细介绍了多种简单易行、食之有效的保健食谱和营养调理方案,让孕产妇在乐享美食的同时,保证了特殊时期身体各器官的营养需求,达到安胎保胎、催乳增乳、促进胎儿正常发育的目的,并有效地调养和治疗孕产期所遇到的营养素缺乏症、妊娠期合并症以及产后出现的各种不适症状等。

《孕产妇美味餐桌》清晰地阐述了孕产期涉及的各种营养素的作用、进补的必要性、营养缺乏对胎儿和母体的影响等方面的内容,层次分明、逻辑清晰地介绍了各种菜式的制作程序、方法和营养功效,让读者了解到更多的科学饮食、健康饮食的基本知识,从而对优生优育、养生保健起到积极的推动作用。



					
酸辣莴笋 18	海米油菜 18	香菇油菜 19	素炒菠菜 19	番茄炒卷心菜 19	口蘑鲜豌豆 20
					
香菇烧菜花 21	鱼香菠菜 21	红烧菜花 22	鸡蛋炒菠菜 22	八宝素菜 22	黄豆炖白菜 23
					
红枣烧肉 23	番茄煨牛肉 23	胡萝卜烧羊肉 24	春笋肉丁 24	番茄肝扒 25	蚕豆春笋 25
					
苹果牛肉 26	肉片炒菠菜 27	肉片烧菜花 27	菜梗烧蘑菇 28	板栗烧鸡 28	鲜蘑蒸土鸡 29
					
苹果炒鸡柳 29	鸡片西兰花 30	鲜栗炖鸭 30	番茄鸡片 31	卷心菜肉卷 31	栗子炒鸡 32
					
四喜豆腐煲 32	柠檬鸡扒 33	青椒炒鸡翅 33	燕麦煎鸡排 33	果蔬拌芸豆 34	三鲜蔬菜 34



安胎鸡汤

46



鲜奶茭白

46



带鱼烧茼蒿

47



海带焖饭

47



人参乌鸡汤

47



海带肉丝汤

48



肉丝菠菜

48



青蒜炒猪肝

49



菠萝炒牛肉

49



鱼头木耳汤

50



养血安胎汤

51



奶油玉米笋

51



黄瓜炒番茄

52



酸甜猪肝

52



鸡脯扒油菜

53



鲜奶菜花

53



鱼肉豆腐汤

54



南瓜蒸肉

55



冬菇肉丸汤

55



发菜鲮鱼

56



冬瓜紫菜汤

57



翡翠蒸饺

57



什锦烧卖

58



鲤鱼糯米粥

58



菠萝鸡肾

66



什锦鸡丁

66



茄汁鸡翅

67



木耳鲜鱿鱼

67



鱼片豆腐汤

68



蛋卷肉

68



椰子鸽肉汤

69



肉苁蓉炖肉

69



荷叶凤尾鱼

70



玉竹老鸭汤

70



鲜干贝

70



樱桃鱼丁

71

					
71	72	73	73	74	74
					
75	75	76	76	77	77

					
78	79	79	80	81	81
					
82	83	83	84	84	84

					
90	90	91	91	91	92
					
92	93	93	94	95	95

孕晚期调养食谱



三鲜烩鱼唇 96



木瓜花生汤 97



玉米须小肚汤 97



猪舌节瓜汤 98



黄花菜炒黄瓜 98



萝卜炒鹌鹑 98



清蒸带鱼 99



玉米炒鸡丁 99



金针菇炒牛腩 99



番茄带鱼 100



银耳戏鸽 100



三鲜蔬菜 100

孕期不适保健食谱



生地黄粥 103



白术鲫鱼粥 103



美味红白豆腐 105



肝片炒黄瓜片 105



香草色拉 107



韭菜炒虾丝 107



芝麻肉蛋卷 109



卤鲜口蘑 109



枣仁粥 111



红枣猪心汤 111



黄花菜猪心汤 111



赤小豆陈皮 113

孕期不适保健食谱



梅汁莲藕 113



鲤鱼冬瓜汤 113



里脊肉炒芦笋 115



煮豆腐 115



凉拌海带 117



松仁芦笋 117



乌豆煲猪尾汤 117



双瓜汤 119



酸香味翅中 119



红枣炖鸡 120



蜜汁红薯 120



菜椒炒猪肚 120



芦笋炒肉丝 124



西瓜皮炒肉丝 124



芦笋炒虾仁 125



黄瓜炒红薯 125



冰糖山药 126



彩椒炖猪蹄 127



豆苗炒牛肉 127



菠菜炒猪肝 128



金银花红豆粥 129



枸杞桂圆粥 129



冬笋炒白菜 130



核桃山楂汤 131



三丁拌花生 131



豆豉牛肉 132



鲫鱼香菇汤 132



党参老鸽汤 133



奶酪鲑鱼三明治 133



浮小麦饮 133



黄豆银耳鲫鱼汤 134



腰花木耳汤 135



油菜炒牛肉 135



鲜鲤鱼汤 136



黄芪炖鳗鱼 136



枸杞排骨汤 136



虾仁嫩豆腐 138



猪骨汤 138



豌豆鱼丁 139



花生木瓜汤 139



橙汁火腿 139



排骨蛤蚧汤 140



归芪鲫鱼汤 141



菠菜玉米羹 141



雪梨猪蹄汤 142



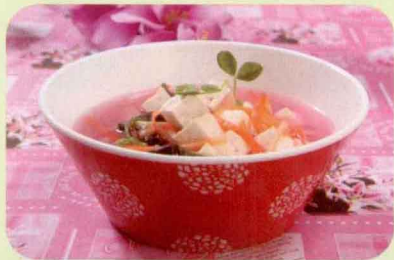
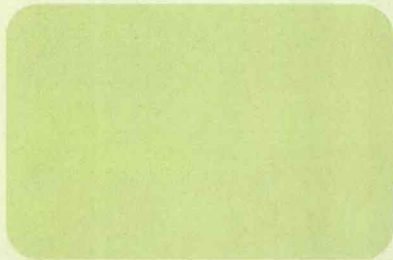
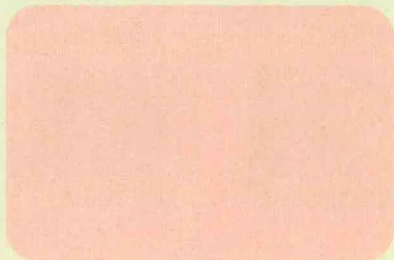
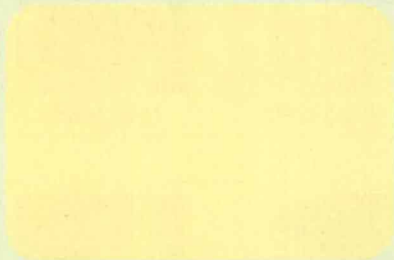
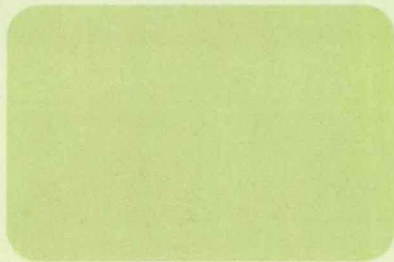
木瓜鲜奶 142



猪蹄茭白汤 143



鲫鱼奶汤 143



孕前好营养



孕·产·妇·美·味·餐·桌

