

怀孕就要好好吃



[怀孕就要好好吃 下载链接1](#)

著者:文怡

出版者:中信出版社

出版时间:2015-1-1

装帧:

isbn:9787508649559

★ 美食畅销书作家 文怡本人的孕期68道精选菜谱。

★ 协和妇产科副主任医师、医学博士，《只有医生知道》作者 张羽 亲笔作序

★ 谁说孕妇餐只能是淡而无味的？文怡的孕妇餐，不仅让宝宝营养到位，更让妈妈吃得美味又开心。

★

特别的目录，帮助你很快找到你的菜。当你没有胃口，各种油腻统统都不要的时候；当你食欲大增，感觉怀孕辣妈好难当的时候；当你消化不良，感觉心情不够靓丽的时候，《怀孕就要好好吃》会是你的最佳选择。

★ 260多万超级粉丝期盼已久，家常食材，简单烹饪。

《怀孕就要好好吃》是文怡最特别、最用心的作品。

文怡从自己的孕期食谱中精选68道菜，配合写给孕妇们的孕期心情分享，写出了这本可以让孕妇“好好吃”的孕期食谱书。《怀孕就要好好吃》不同于以往的孕妇餐，它不再枯燥，不再教条，它只会像你的闺蜜那样，懂你、体贴你——从孕期早、中、后期入手，针对孕期不同阶段的不同饮食问题，给你提供最完美的孕期饮食建议。

如果你认为吃了《怀孕就要好好吃》里介绍的菜，就可以让孩子变成爱因斯坦、变成都教授，那就错了。《怀孕就要好好吃》中分享的只是文怡自己在孕期吃过的，有的是医生建议的，有的是肚子里的宝宝需要的，有的是妈妈忍不住想吃的，每一道菜都健康、营养、令你垂涎欲滴，吃起来心情美美的。

作者介绍:

文怡

美食节目主持人，美食畅销书作家，“文怡美食生活馆”及“厨蜜网”创始人，微博粉丝260多万。

2013年末，她顺利生下胖小子“肉包”，从此步入幸福妈妈行列。她热爱美食、热爱生活，幽默、大气。这本书是她最特别的菜谱书，记录着她的孕期美食，还有美好心情。

目录: 推荐序——张羽

PART1 怀孕了，胃口变得好差

开胃凉菜好爽口 · 凉拌黄瓜

各种油腻统统不要！ · 快手凉拌樱桃萝卜

最爱吃的凉拌菜之一 · 凉拌莴笋丝

吃起来不恶心的菜之一 · 糖拌西红柿

难得想吃又吃得下的菜 · 糖醋土豆丝

食欲不好也要吃点哦 · 小米竹荪汤

稍微变换一下就可以吃得舒服了 · 白菜冻豆腐汤

酸酸辣辣的味道 · 姜丝酸辣虾

继续补酸酸的！ · 糖醋汁蔬菜沙拉

柠香帮你度过不愿意吃饭的那个阶段 · 柠香海鲜沙拉

继续补丁柠香菜单！ · 柠香酸汤鲈鱼

把味道做得更浓郁一些 · 红蒸鲈鱼

让蒸鱼有点儿颜色 · 豆豉辣酱蒸平鱼

吃起来很美好的感觉哦 · 果味泰式拌蒸虾

一道菜吃补全营养 · 素什锦

你只需要担心吃得太多 · 糖醋尖椒

补铁（要趁早）什么的最好！ · 葱烧木耳

不会让你反胃了 · 荷塘小炒

怀孕早期天天吃的 · 猪肉大葱包子

与家乡菜千丝万缕的关系 · 过油肉拌面

很多人告诉我，一定要多吃核桃哦·黑豆黑芝麻核桃豆奶
一次不要喝太多·菠萝甜橙汁
总感觉热得不行·香橙酸奶沙冰

Part2 各种补充，好担心会长胖呢

终于恢复食欲了·糖醋带鱼
营养丰富，又很有饱腹感·葱油炒蚕豆
自己动手快速料理·尖椒炒鸡蛋
记得不要吃太多主食哦·黄焖鸡块
给我带来靓丽好心情！·香蕉西葫芦炒鸡片
酸甜之中微微带点儿辣·泰味烤鸡翅
多吃点儿土豆，少吃点儿主食·土豆香菇烧鸡腿
蛋白质含量高，脂肪低哦·葱烧猪皮
餐桌上的“营养师”·酸甜烤鱼
营养丰富，还不长胖·日式盐烤青花鱼
用叉子取鱼蓉的方法，学会了吗？·芥菜鲈鱼豆腐羹
一顿饭，就这一道菜，搞定·咖喱杂蔬
吃烦了炒的，就来个烤的呗·清香柠汁烤时蔬
一顿饭有主食、有蔬菜还有蛋白质·平菇肉丝炒面
杂粮主食也要控制好量·全麦馒头
再配一碗西红柿鸡蛋汤·素炒饼
孕妇最能接受的食物·西红柿芥菜丸子汤
多学几样西红柿的菜吧·西红柿土豆汤
又说一顿饭的三项基本原则·西红柿鸡蛋面
小家伙就是最权威的“营养学家”·西红柿茄子面
只怕你们娘俩吃太多·西红柿土豆炖牛肉
淡化妊娠斑的美味汤·西红柿豌豆鸡蛋汤
医生说，上火可以喝点这个·清甜鲜榨莲藕汁
这么“大逆不道”的东西·核桃蔓越莓冰激凌
嗓子疼、喉咙难受·桂花蜂蜜饮

Part3 日子一天天过，肚子一天天大

很下饭、很好吃，还能解决便秘·白菜虾仁炒粉丝
睡眠不好的时候·核桃山药茯苓粥
据说还有催乳的功效呢·茭白毛豆炒胡萝卜
补益气血，增强免疫力哦·莲藕百合瘦肉汤
一辈子都可以经常吃·花生红枣猪蹄汤
促进胎儿的大脑和视神经发育·油爆虾球
每天吃一种绿叶菜哦·清炒奶白菜
稳定血糖、促进排便还挺好的·杂豆粗粮养生饭
啥也不说了，好吃，解馋·蜜汁烧排骨
解解馋就好了，不要贪吃哦·糖醋里脊
以前我都不吃这个的·排骨莴笋汤
对解决便秘有很大帮助·香菇炒荷兰豆
菌类品种可以随便换·香菇鸡蛋炒青笋
这辈子差不多吃了300多次的菜·扁豆炒土豆
简单又有营养·西葫芦菜圃蛋饼
怀孕不是生病·核桃枫糖戚风
三餐之间的加餐·核桃司康
好热啊，喝点儿绿豆汤消暑·绿豆汤+绿豆沙
对孕期便秘非常有帮助哦·蓝莓梨汁
很好吃，也很好玩儿·虾肉香菇如意蛋卷

准备好待产包了吗?
我的待产包全公开
..... ([收起](#))

[怀孕就要好好吃_下载链接1](#)

标签

怀孕

美食

生活

备孕

好书! 必须有

务实

人生

成长

评论

已购。鱼和虾的几道料理比较对妻胃口，总体不错~~

同样单位书架上翻出来的，那会儿有早孕反应，看看书里的图片就莫名愉悦。

菜谱很诱人 很想自己动手做 而且用量清晰 步骤分明，绝对有参考价值！

孕妇是个复杂的基体，不仅仅是母体本身，还有baby。就单独一个人的吃住都有着巨大的学问，何况还有baby,以及与baby互动的母体内部器官，以及因内部器官挤压而产生的心情、心思变化呢？这是个大问题，有很大的科学性和社会习惯性在里面。

啊~ 好多个要去实践的菜谱！生活因为美味而多姿多彩。

找灵感类的书籍。由于我后期血糖偏高，大部分不适合我吃的了，可以当一般的菜谱看看……

[怀孕就要好好吃_下载链接1](#)

书评

最近，不少科学类网站讨论起“月子文化”问题。在中国，人们相信，经由10个月的艰辛准备才得以打开的身体，也需要一段时间恢复调整。其实，不仅是分娩之后，在整个怀孕的漫长过程中，传统而精细的中国人，也是非常讲究的。而这份讲究，更多地体现在“吃”上。这份对饮食的...

[怀孕就要好好吃_下载链接1](#)