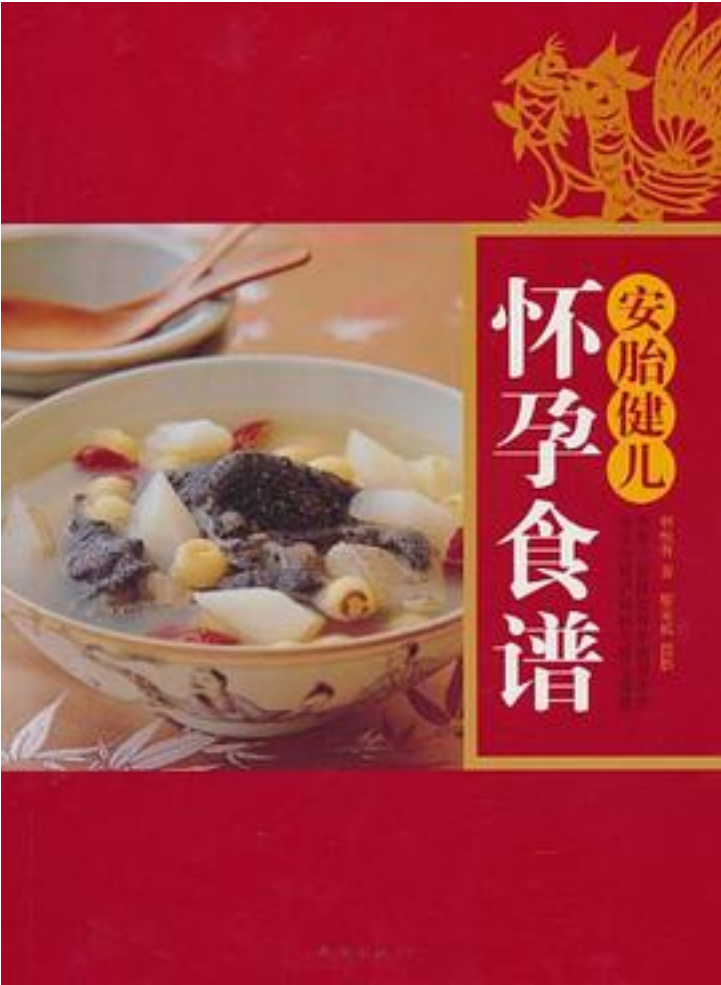


安胎健儿怀孕食谱



[安胎健儿怀孕食谱_下载链接1](#)

著者:林秋香|摄影

出版者:南海

出版时间:2010-9

装帧:

isbn:9787544248709

《安胎健儿怀孕食谱》内容简介：自古以来就有“一人吃两人补”的说法。怀孕期间，准妈妈不仅要满足自身的需要，还要为胎儿的身体与大脑发育提供均衡的营养。因此，

怀孕期间的饮食对于准妈妈和宝宝格外重要。

怀孕的早期、中期、晚期3个阶段，准妈妈与胎儿有着不同的营养需求，《安胎健儿怀孕食谱》科学合理地为孕期不同阶段准备了安胎健儿两不误的营养美食。不仅可以缓解准妈妈在怀孕期间经常出现的孕吐、食欲不振、烦躁、水肿、腰膝酸软等不适症状，更能有效预防胎动不安、异常出血。既增强了准妈妈和宝宝的免疫力，又促进了宝宝骨骼、大脑和神经系统的发育，全方位呵护准妈妈和宝宝的健康，陪伴准妈妈平安度过孕期，让宝宝拥有健康的体魄、聪明的大脑！

海报：

作者介绍：

林秋香

台湾知名电视节目《食全食美》《女人香》《李明依FUN电》《黄金七秒半》的特邀嘉宾。她根据自己多年的餐饮业经验，从美味和保健两个方向入手，出版了数十本食谱，日本、新加坡、美国等地都有发行，深受读者欢迎。

目录: 健康，吃得出者【第一章】怀孕初期 胚芽米手卷 全麦三明治 水果麦片粥 芽菜蛤蜊面线 姜汁拌鲜藕 奶酪生菜沙拉 菠菜炒猪肝 茭白炒三丝 柠檬香烤鲜鱼 山药毛豆肉丁 醋拌卷心菜 橙汁鲜鱿 梅渍菜梗 樱花虾葫芦瓜 苦瓜小鱼汤 蛤蜊萝卜汤 酸菜笋片汤 菱角排骨汤 桑寄生红糖蛋 红糖姜汁红薯 姜汁山药鲜奶 核桃糙米浆 坚果蔬菜饼干 多C果汁 竹茹生姜陈皮饮 桂圆红糖姜茶 安神保产汤 养肝补血饮【第二章】怀孕中期 核桃鱼排堡 全麦胚芽照烧堡 芝麻香蕉卷 杂粮瘦肉粥 海鲜荞麦面 洋葱牛肉面 西芹鸡片 玉子芥菜心 香菜牡蛎炒蛋 夏果鲜虾仁 炸时蔬 鲣鱼双菇菠菜 山药牛柳 三杯羊腩 洋葱拌鲑鱼 鲜茄彩椒豆腐 山珍海味汤 五色蔬菜汤 西洋参杏仁鸡汤 白菜金针肉丸汤 蜂蜜绿豆沙 什锦水果盅 三宝精力奶 木瓜全脂牛奶 生姜乌梅饮 甘蔗柠檬汁【第三章】怀孕后期 芝麻黑豆浆 双色饭团 奶油蛋黄意大利面 胚芽牛肉堡 小鱼拉面 南瓜鸡茸粥 烤味噌鲱鱼 清蒸鲜鱼 香菇蚝油芥蓝 香松白灼野菜 花椒土豆丝 黄豆海带根 蘑菇猪排 鲜茄牛小排 红烧干贝冬瓜 油豆腐炖萝卜 赤小豆鲤鱼汤 莲子山药鸡汤 黄瓜肉丸汤 木耳豆腐银鱼汤 金橘酸奶 什锦水果奶冻 鲜茄猕猴桃汁 菠萝蔬果汁 芪苓利水饮 麦冬止咳汤 孕期必备营养食材 健康达人问与答
• • • • • (收起)

[安胎健儿怀孕食谱_下载链接1](#)

标签

饮食

推荐

孕

评论

[安胎健儿怀孕食谱_下载链接1](#)

书评

[安胎健儿怀孕食谱_下载链接1](#)