

<<孕产妇食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇食谱>>

13位ISBN编号：9785082380363

10位ISBN编号：5082380362

出版时间：2005-12-01

出版时间：金盾出版社

作者：叶连海，郝淑秀 著

页数：192

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：<http://www.tushu007.com>

<<孕产妇食谱>>

内容概要

这是一本专门介绍如何科学安排和制作孕产妇膳食的大众食谱书。书中根据孕产妇及胎儿或新生儿不同阶段的生理变化与营养保健需要，精选了239种南北风味菜肴和主食，62种孕产妇常见病症食疗方，详细介绍了它们的制作方法、营养成分及食物疗效，并附有孕产妇所需营养素每日标准供给量等3个系列数据表，以及孕产妇日常饮食宜忌表。《孕产妇食谱（修订版）》内容充实，通俗易懂，集科学性、知识性和实用性于一体，是家庭调理孕产妇膳食的理想读物。

<<孕产妇食谱>>

书籍目录

一、孕早期食谱猴头蘑扒菜心醋渍小菜头泡菜炒肉末鸡脯扒小白菜炆虾子菠菜韭菜炒虾丝珊瑚萝卜卷炒胡萝卜酱蚝油菜花甜椒牛肉丝肉片滑溜卷心菜出水芙蓉香辣黄瓜条蒜薹炒花生米三色银芽肉丝榨菜汤脆爆海带白扒银耳绣球黑木耳淡菜海带冬瓜汤五彩鲜蔬汤香蕉酸乳汁红果茶碧海珊瑚香椿拌豆腐烧豆腐丸子四喜豆腐水煮肉片牡蛎炒鸡蛋蟠龙卷切糖醋排骨酸甜猪肝香酥鹌鹑盐水白鸡熘鸡脑清蒸大虾肉片烧海参清炖鲫鱼锅煽带鱼鱼头木耳汤草莓绿豆粥什锦果汁饭广东菠萝炒饭三鲜炒饼鸡汤馄饨猪肉酸菜包五色豆沙包玉带糕温拌面蜜汁红薯小米面蜂糕二、孕中期食谱.....三、孕晚期食谱四、产褥期食谱五、哺乳期食谱六、孕产妇常见病症食疗方附表

<<孕产妇食谱>>

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:<http://www.tushu007.com>