

<<准妈妈食谱>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈食谱>>

13位ISBN编号：9787501942510

10位ISBN编号：750194251X

出版时间：2004-3

出版时间：中国轻工业出版社

作者：翁慧玲

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>

<<准妈妈食谱>>

内容概要

蔬果沙拉/材料：核桃仁10克，红椒40克，腰果10克，葡萄干10克，猕猴桃40克，酸奶100克，黄椒42克。

做法：1 猕猴桃去皮，切小丁，黄椒及红椒洗净，去籽，切小丁2 将所有材料混合，淋上酸奶即可

<<准妈妈食谱>>

书籍目录

孕期与产后的饮食原则

怀孕前的饮食

蔬果沙拉

酿墨鱼

酸奶南瓜

麻酱肉片

蚌虾同舟

怀孕中的饮食

姜汁鸡腿

柠檬鱼片

拔丝山药

酸甜墨鱼

杏仁瓦片

照烧袋饼

醋拌虾仁

甜酸咕嚕肉

柴香豆腐·芦笋虾

白酒蛤仔面

白式凉面

水果风味牛排

蛋包饭

<<准妈妈食谱>>

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>