

<<怀孕坐月子食谱>>

图书基本信息

书名：<<怀孕坐月子食谱>>

13位ISBN编号：9787506435833

10位ISBN编号：7506435837

出版时间：2006-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：柳秀乖

页数：95

字数：49000

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>

## <<怀孕坐月子食谱>>

### 内容概要

快乐厨房变变变。

轻轻松松学料理·快快乐乐吃美食。

一人吃两人补，怀孕时期饮食在精不在多，让本书教你孕期怎么吃，轻松愉快地渡过怀孕、坐月子阶段，每一天都能吃得既清淡爽口又营养丰富，宝宝健康，妈妈也漂亮，想借怀孕改变体质就趁现在！

本书内容分为：怀孕前期、怀孕后期和坐月子期三大阶段，依据妇女各时期的生理状况和特殊需求，调配数10道适当的菜肴，以符合母亲与胎儿的需求。

希望计划怀孕的准备妈妈们，能够藉本食谱的营养建议，自我控制怀孕时期的饮食，以便度过辛苦的怀孕及生产过程，并孕育出健康的宝宝。

<<怀孕坐月子食谱>>

书籍目录

怀孕前期 饮食营养建议 翡翠虾仁 酱肉四季豆 菠萝鲑鱼排 三色鸡丝 白果蒸蛋 清蒸枸杞虾 麻婆土豆 菜花沙拉 醋溜大头菜 银鱼煎蛋 香芹豆干 鳕鱼香菇丝 茄葱牛肉汤 山药排骨汤 养生汤 银耳竹荪汤 香菇肉粥  
怀孕后期 饮食营养建议 三色毛豆仁 烩三鲜 蟹肉西兰花 糖醋参鱿片 猪肝菠菜 香菇烩豆腐 红烧牛腩 银鱼苋菜羹 阿胶枸杞粥 鱼肉羹 黑木耳肉羹汤 艾叶羊肉汤 猕猴桃橙凤洋葱汤 冬瓜排骨汤 归芪炖鸡坐  
月子期 饮食营养建议 炖补圣品篇 营养主食篇 均衡饮食篇 多纤蔬食篇 茶汤甜点篇

<<怀孕坐月子食谱>>

章节摘录

插图

## <<怀孕坐月子食谱>>

### 编辑推荐

这是本专为孕妇和产妇准备的饮食参考书。  
该书图文并茂，按孕妇怀孕的不同时期，介绍了多款菜肴，还有产后的多种菜肴，有炖补圣品、营养主食、均衡饮食、多纤蔬食和茶汤甜点等。

<<怀孕坐月子食谱>>

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>