

<<孕妇营养配餐制作大全>>

图书基本信息

书名：<<孕妇营养配餐制作大全>>

13位ISBN编号：9787515802732

10位ISBN编号：7515802731

出版时间：2012-10

出版时间：中华工商联合出版社

作者：朱太治，杨红，周学武 主编

页数：92

字数：100000

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>

## <<孕妇营养配餐制作大全>>

### 内容概要

《孕妇营养配餐制作大全（超值珍藏版）》含有600幅精美彩图，制作过程实景再现！超详细制作一学就会！

营养单菜、营养套餐，荤素、性味配比科学，满足不同时期孕妇的营养需求。

## <<孕妇营养配餐制作大全>>

### 书籍目录

#### Part 1 备孕期配餐

胡萝卜炒鸡蛋  
红烧带鱼  
虾仁豆腐羹  
黑木耳红枣瘦肉汤  
黄瓜拌猪肝  
蒜泥椒油菠菜  
肉末烩菠菜豆腐  
三色鸡丝  
桂圆红枣粥  
土豆炖牛肉  
橙味南瓜羹

#### Part 2 孕早期配餐

甜椒牛肉丝  
番茄鸡蛋汤  
刀鱼炖茼蒿  
什锦鲜果拌饭  
葱白黑木耳  
青尖椒土豆丝  
肉末胡萝卜粥  
韭菜炒虾仁  
香菇炖鲈鱼  
香扒银耳  
菜花炒牛肉  
银耳鹌鹑蛋  
炒黑木耳黄花菜  
酱炒白菜回锅肉  
海带萝卜肉丝汤

#### Part 3 孕中期配餐

菠菜拌粉丝  
香蕉牛奶西米露  
黄豆炖排骨  
番茄炒菜花  
翡翠猪肝汤  
海米海带丝  
肉炒三丝  
鸡蛋炒韭菜  
番茄烧牛肉  
金笋奶汤鲫鱼  
海带豆腐汤  
红烧肉  
青豆炒虾仁  
三色蜆丝  
鱼香肉丝

#### Part 4 孕晚期配餐

<<孕妇营养配餐制作大全>>

糖醋莲藕  
核桃仁拌芹菜  
酱香五花肉  
茄汁白菜  
鲜蘑牛肉丝  
菠菜炒鸡蛋  
豆芽鸡丝  
板栗焖仔鸡  
西芹腰果  
凉拌素什锦  
鸭血豆腐汤  
清炒蹄筋  
小炒牛肉  
口蘑鸡片  
什锦豆腐汤  
Part 5 孕期营养缺乏症配餐  
虾皮粉丝汤  
葱爆肉  
美味鸡块  
黑豆红枣粥  
孜然羊肉  
西兰花酸奶沙拉  
酸辣白菜  
海带丝炒肉  
芹菜炒香干  
酱香茄子  
酸辣黑木耳汤

## <<孕妇营养配餐制作大全>>

### 章节摘录

版权页：插图：黑木耳红枣瘦肉汤 猪瘦肉200克，黑木耳50克，红枣25克，食盐、淀粉、料酒各适量。

- 1.猪瘦肉洗净切薄片，用食盐、淀粉、料酒腌渍片刻。
- 2.黑木耳用清水泡发，去杂质洗净。
- 3.红枣洗净去核。
- 4.锅内添入清水，加红枣、黑木耳煮沸，小火煲约20分钟。
- 5.放入腌渍好的猪瘦肉片，煮熟后放入适量食盐调味即可。

三色鸡丝 熟鸡胸肉250克，香肠、黄瓜、鲜海带各100克，食盐、胡椒粉、酱油、香油各适量。

- 1.鲜海带洗净，放入蒸锅蒸20分钟，取出切丝，盛入盘内。
- 2.黄瓜洗净切细丝，加少许食盐略腌，沥干后放海带上面。
- 3.鸡胸肉撕成丝，覆盖在黄瓜丝上；香肠切同样粗细的丝。
- 4.碗内放入食盐、胡椒粉、酱油、香油搅匀，调成味汁。
- 5.将调好的味汁浇在盘中的三丝上。

## <<孕妇营养配餐制作大全>>

### 编辑推荐

《孕妇营养配餐制作大全(超值珍藏版)》图文并茂，内容丰富，提供免费网络视频教学。

<<孕妇营养配餐制作大全>>

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>