第一图书网, tushu007.com

<<孕妇营养粥>>

图书基本信息

书名：<<孕妇营养粥>>

13位ISBN编号：9787535763402

10位ISBN编号：7535763405

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技

作者：邓律 编

页数：107

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

内容概要

邓律主编的《孕妇营养粥》通过精良的搭配，优选多种富含营养的食材，烹调出近90款健康美味的孕妇营养粥，并根据孕早期、孕中期、孕晚期三个不同的阶段，精心安排适合每个怀孕阶段的营养粥，为孕妇打造一场美味健康的“食粥”盛宴。
此外，《孕妇营养粥》中介绍的每一道营养粥，除了有基本的材料及做法外，还根据每道粥的材料搭配，详细说明了每道粥的营养功效以及贴心的小窍门，让你在掌握烹调手艺的过程中还能了解各种食材的营养价值和保健功能，让你轻松享受美味，吃出健康。

第一图书网, tushu007.com

<<孕妇营养粥>>

书籍目录

烹调香粥第一课孕妇喝粥的好处孕妇营养粥常用主料孕妇营养粥烹调技巧孕早期营养粥　莲子糯米粥　芝麻香米粥　香栗糯米粥　什锦香甜粥　燕麦大米粥　美味营养粥　板栗核桃粥　草莓青椒粥　滋阴山药粥　姜丝大米粥　二瓜大米粥　香滑酥蜜粥　鲜鱼萝卜粥　蜜果大米粥　柏子仁米粥　花生黑豆粥　菜心大米粥　二丝香菜粥　小米黄豆粥　竹菇姜丝粥　牛奶肉丝粥　土豆花生粥　香蕉滑奶粥　清香鲜汁粥　生菜蛋花粥　鲜汤糙米粥　鱿鱼葱粒粥　菠菜鸡肝粥　杏仁油菜粥　生菜银杏粥孕中期营养粥　阿胶鸡蛋粥　补血养颜粥　乌鸡糯米粥　猪骨蔬菜粥　黄豆芝麻粥　阿胶红糖粥　山药蛋黄粥　猪骨当归粥　黄花菜米粥　椰肉糯米粥　豆浆香芋粥　排骨豆腐粥　奶油番茄粥　肉末滑蛋粥　芦笋虾仁粥　牛肉萝卜粥　虾腐大米粥　腰花土豆粥　腐竹绿豆粥　蚕豆腐皮粥　芦根大米粥　窝蛋肉碎粥　生菜鱼球粥　菇丝滑鸡粥　薄荷牛肉粥　菜干排骨粥　百合鸳鸯粥　苹果麦片粥　核桃红枣粥　人参大米粥孕晚期营养粥　小米红糖粥　绿豆银耳粥　什锦鸡菇粥　燕麦草莓粥　双菇苦瓜粥　蘑菇豆腐粥　蜜汁甜藕粥　海带鸡粒粥　黑米花生粥　双子大米粥　河蚌眉豆粥　鱿鱼芹叶粥　绿茶大米粥　花甲白菜粥　鱼肉糙米粥　酸奶小麦粥　木耳皮蛋粥　蜂蜜红米粥　橙汁大米粥　鹌鹑绿豆粥　橘子馒头粥　果汁滑奶粥　豆浆绿豆粥　芦笋玉米粥　地瓜大米粥　青果猪肚粥　黄连大米粥　蔗汁牛奶粥　银杏甘草粥　菊花鱼肚粥

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《孕妇营养粥》让你轻松烹调营养粥，让准妈妈均衡营养，安心备孕。

第一图书网, tushu007.com

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