第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇婴幼儿营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇婴幼儿营养食谱>>

13位ISBN编号：9787538010831

10位ISBN编号：7538010831

出版时间：2003-3

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：张家林 编

页数：289

字数：244000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

孕产妇、婴幼儿都离不开营养调食。
他们的身体发育状况、智力发育状况、健康状况以及寿命的长短等都与营养有着密切的关系。
然而，由于受生活水平及科学普及程度等方面因素的影响，长期以来对营养问题重视得不够，对营养学知识了解得不够全面，在日常生活中还存在着很多不恰当，甚至是错误的饮食观念和饮食习惯，给自身的生长发育以及健康带来不良影响。
为此，我们特组织有关专业人员编写了《孕产妇婴幼儿营养食谱》。
　为了普及全面系统的营养学知识，提供最新的营养学研究成果，针对不同的生理阶段及营养需求特点，书中分别介绍了相应的营养学知识、营养食谱及其制作方法，并针对常见的饮食误区，指出纠正方法和措施。
　　我们衷心希望此书能真正成为广大家庭“ 用得上、信得过、离不开 ”的饮食指南读物，在普及营养学知识、增强人民健康方面起到一定的作用。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇婴幼儿营养食谱>>

书籍目录

上篇　孕产妇食谱 一、孕早期食谱　烧油菜　烧豆腐丸子　核桃芹菜炝腐竹　芝麻菠菜　凉拌芹菜叶　豆腐炝花生米　炒素什锦　干烧冬笋　香辣黄瓜丝　豆芽拌香干丝　烧茄子　银耳拌豆芽　香椿芽拌豆腐　糖醋黄瓜　水晶西红柿　冬笋烧油菜　凉拌茄泥　素三鲜　奶油花生米　糖醋红丁　五香海带丝　凉拌豆芽　炒素鸡生笋　干煸青菜　香菇豆角　虎皮辣椒　炒黄豆芽　炒苋菜　凉拌双耳　扒黄花菜素翅　金色嫩豇豆　出水芙蓉　兰花油菜　奶油玉米笋　青芹拌香干　云南风味茄子　糖醋白菜　百花酿蜜糖豆　炝腐竹　炝土豆丝　豆芽炒韭菜　酸菜炒杂烩　珊瑚萝卜卷　酥炸甜核桃　拔丝苹果　熘黄菜　糖醋渍萝卜皮　芹菜拌银芽　猴头菇扒菜心　黑木耳炒黄花菜　松仁海带　松子豆腐　素烧三元　猕猴桃烩水果　糖醋排骨　腐竹烧肉丝　榨菜蒸牛肉　甜椒牛肉丝　豆芽生鱼片　炝虾子菠菜　……　二、孕中期食谱　三、孕晚期食谱　四、产褥期食谱　五、哺乳期食谱下篇　婴幼儿食谱　六、婴幼儿的营养　七、婴幼儿食品的制作　八、婴儿菜谱与食谱（1岁以内）　九、幼儿菜谱与食谱（1～2岁）　十、幼儿菜谱与食谱（2～3岁）

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