

<<孕期补100锅>>

图书基本信息

书名：<<孕期补100锅>>

13位ISBN编号：9787538148138

10位ISBN编号：7538148132

出版时间：2007-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：王杨

页数：96

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>

## <<孕期补100锅>>

### 内容概要

孕前，孕期平衡膳食，妈妈健康宝宝壮！

本书由首都保健营养美食学会执行秘书长林文杰特别推荐。

“民以食为天”、“医食同源”，古今同此一理。

从上古至今，人们一直在不断研究和探索“吃什么”和“怎么吃”及饮食与滋补健康的关系。

国人在饮食的“美”上是下足了功夫，“营养不足”、“营养过剩”或“营养不科学合理”同样都会引起身体健康问题，饮食中大有学问。

本书在众多同类的时尚书籍中，独树一帜，以个性化的风格悄然形成了一部较为新鲜的良作，跳出了仅仅教人做菜的俗套，将医学科学分析，营养普及知识和烹调技艺相结合，将祖国医学宝库中的重要财富——中医理论引入其中，并以深入浅出的科普语言讲述了深奥的理论，介绍了许多营养学新知识、新理念、新信息、颇具新意，具有较强的针对性和实用性，在介绍菜肴的营养特点和保健功能方面尤为精道。

本书与时代同步，在现代科技的基础上审视我们的饮食“美”，帮助更多的人树立科学的生活观，使人们的生活健康、时尚。

## &lt;&lt;孕期补100锅&gt;&gt;

## 书籍目录

妈妈健康宝宝壮PART 1 孕前补益 补身调理不能少 1 双色菜花 2 清炒酱牛肉 3 五花肉烧土豆 4 排骨炖萝卜 5 豆腐皮炒菠菜 6 清蒸鳊鱼 7 小葱炒猪血 8 三色鸡丝 9 烧鹅肉 10 红烧带鱼 11 拌黄瓜条 12 牛肉萝卜汤 13 虾仁豆腐羹 14 猪骨莲藕汤 15 腊八粥 16 猪肝粥 17 桂圆红枣粥 18 红枣花生蜜 19 柑橘汁 20 猕猴桃香蕉汁PART 2 孕早期 清淡补益, 保证营养摄入 21 清炒莴笋丝 22 笋片香菇烧豆 23 西红柿炒豆腐 24 笋烧海参 25 清炒山药 26 芹菜炒肉丝 27 土豆炖鸡块 28 清炒牛里脊 29 蒸鲈鱼 30 芦笋西红柿 31 蜂蜜糯米藕 32 烤面包三明治 33 豆腐虾仁汤 34 糖醋蛋花汤 35 补脑鱼头汤 36 鸡汤面片 37 姜粥 38 燕麦粥 39 姜糖水 40 柠檬汁PART 3 孕中期 在怀孕最舒服的时期为自己和孩子合理进补 41 木耳炒三白 42 芦笋鸡柳 43 拌鲜蔬 44 蛋裹豆腐 45 菜花炒西红柿 46 鸡蛋沙拉 47 鹌鹑蛋烧肉 48 虾皮炒卷心菜 49 芹菜炒腰花 50 炒牛肉片 51 鸭肉炒三丁 52 红烧鸡翅 53 猪肝炒菠菜 54 鲜鲤鱼汤 55 干炸小黄鱼 56 红烧平鱼 57 清蒸大虾 58 茄汁虾仁 59 炒鳝丝 60 海带焖饭 61 枣粥 62 白菜瘦肉粥 63 猪肝粥 64 芝麻蜂蜜小米粥 65 笋菇豆皮汤 66 胡萝卜牛骨汤 67 豆腐山药猪血汤 68 羊肝菠菜汤 69 银耳枣羹 70 哈密瓜盅PART 4 孕晚期 汲取充足的营养, 为分娩和哺乳做准备 71 西芹百合 72 莴笋肉片 73 木耳银芽炒肉丝 74 东坡肉 75 黄豆炖猪蹄 76 卤牛肉 77 羊肉蛋羹 78 红白豆腐 79 口蘑炒鸡片 80 盐水鸭肝 81 海带烧肉 82 芹菜炒鱿鱼 83 鱼粒虾仁 84 甜豌豆炒虾仁 85 虾皮烩萝卜 86 冬瓜炖乌鱼 87 红枣黑豆炖鲤鱼 88 核桃芝麻花生粥 89 大麦薏米粥 90 鸡肉粥 91 海米菠菜粥 92 干贝蛤蜊粥 93 丝瓜蛋汤 94 猪肉山药汤 95 莲子猪肚汤 96 海米冬瓜汤 97 鲫鱼汤 98 红豆蓉 99 黄鱼羹 100 鸡汁玉米羹

<<孕期补100锅>>

章节摘录

插图

<<孕期补100锅>>

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>