第一图书网, tushu007.com

<<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：9787538420548

10位ISBN编号：7538420541

出版时间：2003-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：柳秀乖

页数：115

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

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。

第一图书网, tushu007.com

<<怀孕坐月子食谱>>

书籍目录

作者序如何孕育健康的宝宝孕妇营养的来源怀孕前期/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 醋溜双色萝卜 菜花色拉 醋溜大白菜 银鱼煎蛋 香芹豆干 雪鱼香菇丝 酱汁鲜鱼汤 茄葱牛肉汤 山药排骨汤 养生汤 银耳竹笙汤 雪菜肉丝面 香菇肉粥怀孕后期/饮食营养建议 三色毛豆仁 烩三鲜 青蒜旗鱼片 蟹肉西兰花 三杯鸡块 糖醋参鱿片 猪肝菠菜 香菇烩豆腐 红烧牛腩 银芽鸡丝 凉拦茄子 银鱼苋菜羹 阿胶枸杞粥 鱼肉羹 黑木耳肉羹汤 艾叶羊肉汤 奇异果橙凤元葱汤 莲藕排骨汤 冬瓜排骨汤 归耆炖鸡坐月子期/饮食营养建议 仁仲腰花汤 竹笙干贝乌骨鸡 葱烧猪蹄 麻油鸡 麻油红凤菜 清蒸鲜鱼 木耳牛肉丝 龙眼肉蛋包汤 当归生地烧羊肉 四物排骨汤 花生红枣炖猪蹄 杜仲尾骨汤 首乌猪肝汤 葱香地瓜叶 干贝卷心菜 红豆米枣粥 益母草粥 麻油猪肚 羊肉滋补汤 十全大补鸡 滋补药材介绍 怀孕·坐月子保健须知

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