

<<新编孕产妇营养菜1888>>

图书基本信息

书名：<<新编孕产妇营养菜1888>>

13位ISBN编号：9787543682610

10位ISBN编号：7543682613

出版时间：2012-5

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2012-05出版)

作者：美食生活工作室 编

页数：255

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>

<<新编孕产妇营养菜1888>>

内容概要

《美食生活：新编孕产妇营养菜1888》主要有以下四方面的特点： 一、精选800余道菜品，用料表述精准，做法详尽，简单易学，内容可操作性强。

每一本图书都包括800余道美味，这些美食均采用最普通的家常食材，只需要按照书中介绍的几个步骤就可以烹制出外观与营养兼备的关味。

每一道菜品都介绍了其原料、调料和详尽的制作步骤，简单易懂，具有极强的可操作性。

二、配备1000余条厨房窍门和营养常识，全面介绍菜品及食材，内容实用性强。

除了详细介绍菜品的制作过程，为了让您吃得清楚吃得放心，每一《新编孕产妇营养菜1888》还包括1000余条厨房窍门和营养常识，主要有菜品的特点、营养功效和操作要点提示，以及食材的饮食宜忌、选购与保存技巧、相关的烹饪妙招等，具有极强的实用性。

三、菜品种类繁多，兼具美味、营养和健康，内容可选择性强。

这套美食书既包括大众喜闻乐见的普通家常菜和主食汤粥，还包括近些年颇受欢迎的川菜。

除此之外，还有针对家庭中的婴幼儿、少年儿童和孕妇产妇等特殊人群的营养健康食谱。

这些菜品能满足多方面的需求，具有极强的选择性。

四、页面设计新颖，菜品图片精美，内容可读性强。

这套美食书设计新颖活泼，每一道菜品均配备精美的图片，既可以作为菜谱图书在需要时阅读，也可以作为一本休闲书在业余时间欣赏，具有极强的可读性。

<<新编孕产妇营养菜1888>>

书籍目录

第一章 孕妈妈健康食谱 健康饮食, 全程好孕 菠菜 猪肚拌菠菜 海米拌菠菜 皮蛋炒菠菜 银耳木须肉 菠菜鸡蛋饼 菠菜蛋汤 鸭血菠菜汤 猪肝菠菜汤 小白菜 蛤蜊粉丝炒小白菜 麻香小白菜 卷心菜 花生拌卷心菜 炆拌卷心菜 熘莲花白 卷心菜炒百合 蛤肉卷心菜 油菜 炆拌小油菜 虾仁油菜 扒双菜 油菜香菇汤 绿叶口蘑汤 油麦菜 花生酱油麦菜 紫菜河虾油麦菜 生菜 蚝油生菜 豆腐生菜肉丝汤 紫甘蓝 红油双蓝 紫甘蓝藕片 芹菜 伴水芹香 芹菜拌香干 红油芹菠菜 花生芹菜 鸡蛋炒芹菜 虾仁炒芹菜 茼蒿 姜汁茼蒿梗 生拌茼蒿 肉酱茼蒿 豆腐茼蒿 淡菜茼蒿汤 芥蓝 白灼芥蓝 玉米笋炒芥蓝菜 金针扒芥蓝 芥蓝牛肉 蚝油芥蓝 黄瓜 黄瓜拌鸡肝 黄瓜拌虾皮 山药 百合拌山药 炒山药丝 虾仁山药 油炸山药 羊排山药煲 萝卜 糖醋樱桃萝卜 果酱红萝卜 响萝卜丝 炒三珍 白萝卜 海带汤 香菇萝卜汤 双耳萝卜汤 萝卜羊肉汤 南瓜 南瓜炒牛肉 南瓜鸡丁 南百红豆 红枣山药炖南瓜 南瓜蒜蓉汤 南瓜汤 绿豆南瓜汤 腊肉双瓜煲 南瓜烧素排骨 茄子 干烧茄子 大蒜烧茄子 莲藕 醋熘藕片 鲜肉莲藕煲 蒜薹 糖醋蒜薹 蒜薹腊肉 蒜薹炒豆腐干 蒜薹炒河虾 金菇炒蒜薹 洋葱 洋葱炒牛肉丝 洋葱煎猪肉片 竹笋 烩三冬 雪菜罗汉笋 芋头 蛋黄芋头 烤芋头 油炸芋丝 蜜汁红芋丝 瓜 瓜干煮芋艿 红薯 蜜烧番薯 烤地瓜 蜜汁炒红薯 炸红薯饼 拔丝地瓜 黄花菜 藕拌黄花菜 拌金针 黄花木耳炒蛋 黄花肉炒粉 黄花菜蛋汤 百合 西芹百合 百合炖肉 木耳 芥味木耳 木耳拌金钩 金针菇炒木耳 木耳豆腐汤 腐竹黑耳汤 豆腐 卤水豆腐 潮式豆腐角 韭菜炒豆腐 海带炖豆腐 锅贴萝卜豆腐 肉炖豆腐 家常小豆腐 四宝蒸豆腐 排骨 西芹炒排骨 板栗排骨 特色飘香骨 南瓜红枣排骨汤 排骨冬瓜汤 猪血 菜胆蚝油扒猪血 韭菜炒猪血 蒜泥血肠 香菜炒猪血 竹笋猪血汤 牛肉 茄汁黄豆牛腩 卤水牛展 番茄烩牛腩 香葱牛柳 双参沙锅牛腩 鸡肉 白切鸡 莲子鸡丁 宫保鸡丁 秘制鸡煲 香菇蒸滑鸡 柠檬汁焗鸡 栗子炖乌鸡 茶树菇炖鸡 小白菜鸡丸汤 鸡肝 ; 巧妇烹鸡肝 鸡肝炒胡萝卜 鸭肉 凉瓜鸭片 彩椒炒鸭丁 薄饼脆皮鸭 鸭蓉菜花 清蒸山药鸭 芋头香菇炖鸭 八宝鸭 马蹄玉米煲老鸭 鲈鱼 鱼片蒸水蛋 松子鱼排 玻璃鲈鱼 绣球鲈鱼 香滑鲈鱼块 鱿鱼 拌鱿鱼丝 卤水鱿鱼 肉丝炒鱿鱼 鱿鱼虾仁汤 鱿鱼汤 海参 凉拌海参 鸭肉海参汤 菜胆炒海参 肉末海参 番茄海参羹 虾 白菜炒大虾 醋烹虾段 越秀双球 虾皮萝卜汤 虾仁黄瓜丁 西蓝花炒虾 鲜虾炖豆腐 虾皮萝卜汤 三鲜豆腐羹 粥 芹菜豆干粥 黑芝麻粥 糯米桂花粥 排骨芹菜粥 胡萝卜小排粥 红枣绿豆粥 山药羊排粥 猪肝菠菜粥 猪腰绿豆粥 花生肉米粥 牛肉虾球粥 芝麻桃仁粥 菠菜鸡粒粥 鱼片黑豆粥 双米南瓜粥 鸽蛋银耳粥 小米绿豆粥 白米鸡粥 糯米鲜藕粥 猪血鲫鱼粥 猪肝绿豆粥 黑米粥 猪心粥 小豆冬瓜粥 番茄玉米粥 豇豆玉米(米查)粥 绿豆银耳京糕粥 主食 番茄虾仁炒饭 香菇炒饭 胡萝卜馒头 地瓜面馒头 花生馒头 枣馒头 佛手馒头 玉米面馒头 香麻糯米卷 荷叶卷 菊花卷 豆沙卷 金丝花卷 果味金银花卷 西瓜卷 单饼 芋泥猪肉饼 萝卜丝饼 糯米豆沙饼 筋饼 土豆丝 酥皮豆沙饼 山药饼 胶东合饼 糯米火烧 黄米烧饼 豆角火烧 花生油酥火烧 牛肉火烧 豆沙油酥火烧 三鲜大包 三丁包 香菇素菜包 黄米包 第二章 新妈妈营养食谱

章节摘录

版权页：插图：健康饮食，全程好孕 科学地调配妊娠各时期的饮食营养，对优孕、优生具有十分重要的意义。

孕期饮食应根据其特殊的营养特点进行安排：（1）摄入足量的优质蛋白质。

蛋白质参与构成胎儿的组织和器官，增强母体的抵抗力，维持胎儿脑发育，因此应保证优质蛋白质的供给。

（2）摄入适量的脂肪，以植物性油脂为主。

在孕期，脂肪能提供胎儿生长发育所必需的磷脂、胆固醇。

但动物脂肪含有较多的饱和脂肪酸，可能导致心脑血管硬化，因此应适量摄入。

（3）糖类不能少。

糖类是构成神经组织与细胞核的主要成分，也是心、脑等主要器官不可缺少的营养物质，具有保肝解毒的作用。

（4）维生素要适量。

怀孕期对维生素的需要量增多，应在饮食中增加摄入量。

但脂溶性维生素（A、D、E、K）摄入过多可能引发中毒，因此应注意适量摄入。

编辑推荐

《新编孕产妇营养菜1888》菜谱好学、易做，用爱做好菜，用心烹佳肴。
是美食类全国畅销图书第1品牌，也是中国烹饪大师张恕玉，营养专家联合推荐。

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>