

<<孕妇必吃的12种健康食物>>

图书基本信息

书名：<<孕妇必吃的12种健康食物>>

13位ISBN编号：9787200053029

10位ISBN编号：7200053023

出版时间：2005-01

出版时间：北京出版社

作者：《食用主义丛书》编委会

页数：97

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>

## <<孕妇必吃的12种健康食物>>

### 内容概要

现代女性真正自己在家做饭的时候不是很多，如果碰到怀孕需要更多营养时，可能会不知道该如何摄取，怎样去吃营养食物才能孕育出聪明可爱的健康宝宝。

在本书中，我们提供了12种怀孕妇女所必需的食物，详细介绍了每一种食物的营养成分、健康价值及食用方法，也提供了一些具有食疗功效的招牌菜，方便在家中自己烹调，以满足母体与胎儿的需求。希望准妈妈们能够自我控制怀孕时期的饮食，安然度过辛苦的怀孕及生产过程，并孕育出健康的宝宝。

<<孕妇必吃的12种健康食物>>

书籍目录

板栗红枣萝卜柠檬牛肉葡萄酸奶小米苘蒿海鱼海参野菜

## <<孕妇必吃的12种健康食物>>

### 章节摘录

插图柠檬烤鸡  
柠檬烤鸡准备去骨鸡腿肉2块，米酒1大匙，柠檬1个，盐少许，花椒5粒，鸡蛋液适量加工方法1 柠檬去皮，取出果肉，备用。

2 鸡腿肉洗净，切块，拌入花椒，米酒，盐，鸡蛋液与柠檬果肉腌30分钟，备用。

3 取一平底锅热锅后，放入鸡腿肉略一下后再撒一些柠檬汁，煎熟后即可排盘。

特别提示柠檬因太酸不宜鲜食，可以用来配菜和榨汁。

## <<孕妇必吃的12种健康食物>>

### 媒体关注与评论

书评柠檬是最有药用价值的水果之一。

由于它富含维生素C、柠檬酸、苹果酸、钠元素和低量钾元素等，对人体十分有益。柠檬二三月份成熟，味道极酸，所以孕女肝虚者宜食，又有宜子果或宜母果的美誉。

## <<孕妇必吃的12种健康食物>>

### 编辑推荐

柠檬是最有药用价值的水果之一。

由于它富含维生素C、柠檬酸、苹果酸、钠元素和低量钾元素等，对人体十分有益。柠檬二三月份成熟，味道极酸，所以孕女肝虚者宜食，又有宜子果或宜母果的美誉。

本书根据孕妇的生理特点，详细介绍了12种健康食物对孕妇健康的食疗作用，同时介绍了这些食物的营养成分，食用宜忌和食疗方法。

<<孕妇必吃的12种健康食物>>

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>