<<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

0

<<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茼蒿海鱼海参野菜

<<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