

<<孕产妇饮食调养食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇饮食调养食谱>>

13位ISBN编号：9787508273907

10位ISBN编号：7508273907

出版时间：2012-3

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰，吴昊天 主编

页数：90

字数：40000

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>

<<孕产妇饮食调养食谱>>

内容概要

《孕产妇饮食调养食谱》(作者吴杰、吴昊天)是一本专门为孕产妇编写的家常食谱。书中针对孕产妇的身体变化、生理特点及营养特殊需求,依据现代医学和营养学的科学原理,为孕产妇精选了90种既富有营养又味美可口的菜肴与主食,以供孕产妇进行饮食调养选用。

《孕产妇饮食调养食谱》内容翔实,简明实用,图文并茂,易懂好学,是广大孕产妇实施科学饮食的良师益友。

<<孕产妇饮食调养食谱>>

作者简介

吴杰，大学毕业，著名烹饪讲师，国家高级营养师，国家特一级烹饪名师，中国烹饪职业技能鉴定考评员（国家评委），曾在全国烹饪大赛中荣获金牌。

多年来专注于食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，并创新设计了数百例风味菜肴及面点。

先后出版了《中国著名菜系精选教材》、《中国南北名点》、《临考学生科学配餐》、《科学营养餐精华》、《滋补禽肉菜》、《香鲜蛋品菜》、《诱人主食》、《养生保健豆制品菜》、《养生保健食用菌菜》、《养生保健水产品菜》、《养生保健畜肉菜》、《养生保健禽蛋菜》、《补肾壮阳调养菜谱》、《补肾滋阴调养菜谱》、《冠心病食疗菜》、《术后病人食疗菜》、《更年期综合征食疗菜》、《气管炎止咳平喘食疗菜》、《女性孕产期食疗食补处方》、《男性保健食疗食补处方》、《儿童生长食疗食补处方》等著作180余部。

<<孕产妇饮食调养食谱>>

书籍目录

畜肉类

姜香里脊

榨菜炒肉丝

香苹牛柳

茼蒿氽羊肉

翡翠猪肉烧栗子

三彩猪肝

鱼香腰花

口蘑烧猪血

什锦肉丝汤

海带脊骨汤

禽蛋类

草菇鸡块

三七焖鸡块

板栗烧鸡块

归枣脆皮鸡

三七鸡翅煲

油菜炖鸡片

菇香乌鸡汤

当归大枣煲仔鸡

香菇蒸鸭

蘑菇扣鸭

当归焖鸭块

铁锅燥大鹅

炸鹌鹑

忘忧鸡胗汤

杞子双耳鸡肝汤

辣子蛋丁

芙蓉全蛋

熘鹌鹑蛋

肉末蒸鸭蛋

蒜香鱿鱼蛋羹

蒸鲜香鱿鱼蛋羹

水产类

浇油鲤鱼

松仁粉蒸鲤鱼

豆泡烧鱼块

海带鳗鱼汤

番茄鱼球

板栗鱼丸

虾仁荷兰豆

虾仁鸡茸酿苦瓜

石锅玉翠炖牡蛎

牡蛎萝卜粉丝汤

豆制品类

<<孕产妇饮食调养食谱>>

鸡茸豆腐
番茄豆腐
蚝油扣豆腐
墨鱼烧豆腐
三丁冻豆腐
翡翠豆腐饼
吉利堂豆夹
三色腐竹
莴笋豆干
白玉豆腐扣
猪腰烧豆腐扣
青豆蚬肉烧豆腐扣
白菜豆腐烧猪肠
扒花肉豆腐片
黑芝麻豆腐丸
蚝香三丝汤
蔬菜类
肉片三蔬
牛肉薯片
三色土豆丝
双色甘蓝丝
蒜香肉末茄泥
蒜苗黄花炒肉丝
洋葱豆干炒翠芹
香菇白菜汤
鸡肉带丝汤
火腿猴头菇汤
蒜苗粉丝银芽汤
什锦果肉羹
羊肉海参羹
主食类
桑葚粥
五粮粥
肚丁麦仁粥
花生麦片粥
红糖赤豆粥
红糖黑芝麻粥
猪心炒糙子饭
鸡丝榨菜卤面
毛豆双丁卤面
鸡肉兰花茎卤面
三色猪肠炒面
什锦鸡丝炒面
蜜汁松仁炒面
排骨汤面
猪蹄双豆面
翡翠馄饨

<<孕产妇饮食调养食谱>>

牛肉兰花烧麦
什锦烩饼
奶香五仁饼
羊肉茭白馅饼

<<孕产妇饮食调养食谱>>

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>