

<<一看就会孕妇营养餐1088>>

图书基本信息

书名：<<一看就会孕妇营养餐1088>>

13位ISBN编号：9787510110566

10位ISBN编号：7510110564

出版时间：2012-2

出版时间：中国人口出版社

作者：范海

页数：170

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>

<<一看就会孕妇营养餐1088>>

内容概要

608道孕产期美味营养食谱

450条健康营养知识集锦

30条大厨不传厨事秘籍

今天吃什么，不仅取决于下班路上的灵机一动，还取决于您现在拿着的这本菜谱……

## 作者简介

邴吉和（菜肴制作）

山东省青岛市人，中国烹饪大师，中国鲁菜特级离任大师，中式烹调高级技师，国家级评委，高级营养师，饮食营养专家，山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任，青岛市饮食文化研究会副会长，青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长，味道菜馆连锁机构总经理，大邴美食文化工作室主任。

<<一看就会孕妇营养餐1088>>

书籍目录

第一章 孕前营养餐

香菇烧海红 / 香菇西蓝花  
松仁海带 / 海带绿豆汤 / 椰汁枸杞拌山药 / 盖浇茄子  
草菇烩芦笋 / 鲜蘑核桃仁 / 凉拌芦笋 / 白萝卜炖蜜糖  
熬炖萝卜 / 水芹炒干丝 / 芹菜拌干丝 / 海带炖肉  
木耳鸡蛋瘦肉汤 / 莲藕红豆炖排骨 / 土豆萝卜烧排骨 / 红煨酥牛肉  
干煸牛肉丝 / 板栗烧牛肉 / 土豆萝卜炖牛肉  
茴香焖羊肉 / 羊杂羹 / 毛豆鸡丁  
蜜枣蒸乌鸡 / 陈皮鸡翅汤 / 龙马童子鸡 / 五圆补鸡  
韭菜炒鸭血 / 玫瑰鱼片 / 鲢鱼汤 / 萝卜鲤鱼汤  
清蒸黄花鱼 / 茄子黑鱼丁 / 肉苁蓉炖鱼汤 / 鱿鱼汤  
清蒸甲鱼 / 乌贼炖瘦肉 / 肉鸽鳖甲汤芦笋炒大虾  
黄油脆皮虾仁 / 双耳牡蛎汤 / 当归远志紫米粥

第二章 孕早期营养餐

番茄炒鸡蛋 / 红糖水煮蛋  
银耳莲子羹 / 丁香炖雪梨 / 脆皮冬瓜 / 火炒五色蔬  
荞麦面疙瘩汤 / 缤纷蔬菜汤 / 紫菜蛋汤 / 清汤竹荪  
蔬菜沙拉 / 凉拌菠菜 / 菠菜炒鸡蛋 / 黄瓜银耳汤  
香菇烧面筋 / 海带豆腐汤 / 三鲜豆腐 / 小米蒸排骨  
番茄炒肉片 / 烩白菜三丁 / 香菇核桃肉片  
黄豆排骨汤 / 里脊炒菱角肉 / 芦笋炒肉丝  
红烧豆腐丸子 / 板栗肉焖菜心 / 银芽肉丝春卷 / 乌参烩西蓝花  
猪肉鸡汁锅贴 / 木耳肉丝蛋汤 / 花生蹄花汤 / 猪肝拌瓜片  
炒腰花 / 香油炒腰子 / 清炒猪血 / 菠菜炒猪肝  
青椒炒猪肝 / 香砂肚 / 甜椒牛肉丝 / 番茄炖牛肉  
椒香牛肉 / 土豆炖牛肉 / 番茄牛骨汤  
椒油牛百叶 / 生姜炖牛肚 / 茼蒿一锅煮  
大麦羊肉汤 / 羊排萝卜汤 / 枸杞炖羊脑 / 柠檬烤鸡

.....

第三章 孕中期营养餐

第四章 孕晚期营养餐

第五章 经典月子菜

第六章 哺乳期营养餐

<<一看就会孕妇营养餐1088>>

章节摘录

版权页：插图：

<<一看就会孕妇营养餐1088>>

编辑推荐

《一看就会孕妇营养餐1088》编辑推荐：一看就会！  
超值学会一道菜，只需三分钱！  
饭店一道菜，学会一本书。

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>