

<<孕妇营养配餐制作大全>>

图书基本信息

书名：<<孕妇营养配餐制作大全>>

13位ISBN编号：9787515802732

10位ISBN编号：7515802731

出版时间：2012-10

出版时间：中华工商联合出版社

作者：朱太治，杨红，周学武 主编

页数：92

字数：100000

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>

<<孕妇营养配餐制作大全>>

内容概要

《孕妇营养配餐制作大全（超值珍藏版）》含有600幅精美彩图，制作过程实景再现！超详细制作一学就会！

营养单菜、营养套餐，荤素、性味配比科学，满足不同时期孕妇的营养需求。

<<孕妇营养配餐制作大全>>

书籍目录

Part 1 备孕期配餐

胡萝卜炒鸡蛋
红烧带鱼
虾仁豆腐羹
黑木耳红枣瘦肉汤
黄瓜拌猪肝
蒜泥椒油菠菜
肉末烩菠菜豆腐
三色鸡丝
桂圆红枣粥
土豆炖牛肉
橙味南瓜羹

Part 2 孕早期配餐

甜椒牛肉丝
番茄鸡蛋汤
刀鱼炖茼蒿
什锦鲜果拌饭
葱白黑木耳
青尖椒土豆丝
肉末胡萝卜粥
韭菜炒虾仁
香菇炖鲈鱼
香扒银耳
菜花炒牛肉
银耳鹌鹑蛋
炒黑木耳黄花菜
酱炒白菜回锅肉
海带萝卜肉丝汤

Part 3 孕中期配餐

菠菜拌粉丝
香蕉牛奶西米露
黄豆炖排骨
番茄炒菜花
翡翠猪肝汤
海米海带丝
肉炒三丝
鸡蛋炒韭菜
番茄烧牛肉
金笋奶汤鲫鱼
海带豆腐汤
红烧肉
青豆炒虾仁
三色蜆丝
鱼香肉丝

Part 4 孕晚期配餐

<<孕妇营养配餐制作大全>>

糖醋莲藕

核桃仁拌芹菜

酱香五花肉

茄汁白菜

鲜蘑牛肉丝

菠菜炒鸡蛋

豆芽鸡丝

板栗焖仔鸡

西芹腰果

凉拌素什锦

鸭血豆腐汤

清炒蹄筋

小炒牛肉

口蘑鸡片

什锦豆腐汤

Part 5 孕期营养缺乏症配餐

虾皮粉丝汤

葱爆肉

美味鸡块

黑豆红枣粥

孜然羊肉

西兰花酸奶沙拉

酸辣白菜

海带丝炒肉

芹菜炒香干

酱香茄子

酸辣黑木耳汤

<<孕妇营养配餐制作大全>>

章节摘录

版权页：插图：黑木耳红枣瘦肉汤 猪瘦肉200克，黑木耳50克，红枣25克，食盐、淀粉、料酒各适量。

- 1.猪瘦肉洗净切薄片，用食盐、淀粉、料酒腌渍片刻。
- 2.黑木耳用清水泡发，去杂质洗净。
- 3.红枣洗净去核。
- 4.锅内添入清水，加红枣、黑木耳煮沸，小火煲约20分钟。
- 5.放入腌渍好的猪瘦肉片，煮熟后放入适量食盐调味即可。

三色鸡丝 熟鸡胸肉250克，香肠、黄瓜、鲜海带各100克，食盐、胡椒粉、酱油、香油各适量。

- 1.鲜海带洗净，放入蒸锅蒸20分钟，取出切丝，盛入盘内。
- 2.黄瓜洗净切细丝，加少许食盐略腌，沥干后放海带上面。
- 3.鸡胸肉撕成丝，覆盖在黄瓜丝上；香肠切同样粗细的丝。
- 4.碗内放入食盐、胡椒粉、酱油、香油搅匀，调成味汁。
- 5.将调好的味汁浇在盘中的三丝上。

<<孕妇营养配餐制作大全>>

编辑推荐

《孕妇营养配餐制作大全(超值珍藏版)》图文并茂，内容丰富，提供免费网络视频教学。

<<孕妇营养配餐制作大全>>

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>