

<<产妇营养配餐制作大全>>

图书基本信息

书名：<<产妇营养配餐制作大全>>

13位ISBN编号：9787515802749

10位ISBN编号：751580274X

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>

<<产妇营养配餐制作大全>>

内容概要

朱太治、杨红、周学武主编的《产妇营养配餐制作大全(超值珍藏版)》内含600幅精美彩图，制作过程实景再现！

超详细制作一学就会！

营养专家审定推荐，最完美的营养搭配方案！

绝妙的食物组合，经典的营养食谱！

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。

<<产妇营养配餐制作大全>>

作者简介

中华工商联合出版社生活图书编辑中心，在中华工商联合出版社的领导下，在全国最大的医学传媒集团——卓信医学传媒集团的支持下，于2010年1月成立。

现有编辑人员10人，其中具备出版专业高级职称者4人，获得硕士学位者5人，编辑的专业涵盖中医学、西医学、基础医学、药学、中文等。

我们致力于精心打造最实用、最权威的生活图书。

<<产妇营养配餐制作大全>>

书籍目录

Part 1 产褥期配餐

大枣桂圆粥
肉干炒青豆
番茄炒鸡片
香菇炖鸡
陈皮炖牛肉
花生炖猪蹄
排骨鱼片粥
肉末蒸蛋
什锦豆腐
月母鸡
皮蛋瘦肉粥

哺乳期配餐

Part 2 哺乳期配餐

香菇烧豆腐
芙蓉鲫鱼
猪排炖黄豆芽汤
木瓜烧带鱼
番茄大虾
木瓜花生排骨汤
松花豆腐
酱汁排骨
香菇油菜
鱼香茄子
豆腐香菇炖猪蹄
海带豆腐汤
糖醋卷心菜
栗子烧鸡块
鲫鱼豆腐汤
香菇鸡翅
核桃仁拌芹菜

断奶期配餐

Part 3 断奶期配餐

虾仁烩豆腐
萝卜炖排骨
凉拌芦笋
洋葱拌黄豆芽
橙香苦瓜
拌黄瓜
素炒韭菜
菠菜炒鸡蛋
洋葱芦笋烩甜椒
西湖银鱼羹
荸荠炒鸡片
产后疾病调养

<<产妇营养配餐制作大全>>

酉己餐

Part 4 产后疾病调养配餐

排骨炖白菜
腰果虾仁
番茄炒玉米粒
红糖小米粥
番茄鱼片
油菜拌海米
姜枣羊肉汤
海带丝炒肉丝
牛奶麦片粥
花生红枣汤
蜜汁南瓜
西兰花炒鸡块
百合炒西兰花
产后瘦身配餐

Part 5 产后瘦身配餐

三丝银耳
木瓜肋排汤
清蒸茄段
黄豆香卤海带
香菇萝卜汤
脆爽鲜藕片
丝瓜熘肉片
青尖椒炒豆芽
冬瓜黑木耳汤
莴笋炒牛肉丝
苹果银耳瘦肉汤
蒜泥海米黄瓜
醋熘白菜
双菇煮鸡肉
什锦蔬菜汤
月子特别套餐

Part 6 月子特别套餐

口蘑腰片+番茄烧豆腐+莴笋猪肉粥
清炒猪肝+鲜豆腐+小米蛋粥
栗子黄焖鸡+素炒土豆丝+黄豆豆浆
龙眼贵妃翅+白菜炖豆腐+紫菜蛋花汤
奶白鲫鱼汤+蔬菜烩豆腐+百合莲子绿豆浆
鸭丝炒豆芽+清炒油麦菜+猕猴桃红枣饮
核桃炒猪腰+清炒卷心菜+黄花豆腐瘦肉汤
红枣炖猪脚+鲜冬瓜+橘瓣银耳羹
营养清炖鸡+香菇炒西兰花+南瓜粥

更多套餐组合

<<产妇营养配餐制作大全>>

章节摘录

版权页：插图：月母鸡 小母鸡1只，葱、姜、食盐、花椒粉、料酒、清汤、花生油各适量。

- 1.小母鸡处理干净，剁成块洗净。
- 2.鸡块放入沸水锅中氽烫片刻，去血水后捞出。
- 3.葱、姜分别洗净，葱切段，姜切片。
- 4.炒锅注油烧热，爆香葱段、姜片，加鸡块煸炒，烹料酒。
- 5.添适量清汤，加食盐和花椒粉调味，煮熟即可。

鸡是产妇最常吃的食品，因其具有养五脏、益精髓、补气血、健脾胃、长肌肉等多币中功能，含有丰富蛋白质和其他营养成分，对于母体恢复及乳汁丰沛有良好的作用。

芙蓉鲫鱼 新鲜鲫鱼1条，鸡蛋2个，火腿、生姜、食盐、花生油各适量。

- 1.将鲫鱼处理干净后冲洗，鱼身两侧剖花刀，放入盘中。
- 2.将鸡蛋磕开，取蛋清搅匀备用。
- 3.火腿切成小丁；生姜洗净，去皮切片。
- 4.将蛋清加食盐和温水打匀，浇在鱼身上，摆上牛姜片。
- 5.将鱼盘上屉小火蒸8分钟，去生姜，撒火腿丁即可。

鸡蛋清富含蛋白质和人体必需的8种氨基酸和少量醋酸，可以使皮肤更加润滑；鲫鱼具有益气健脾、消润胃阴、利尿消肿、清热解毒之功效，并有降低血脂的作用。

<<产妇营养配餐制作大全>>

编辑推荐

《产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。

<<产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>