

<<孕产妇营养食谱8000例>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养食谱8000例>>

13位ISBN编号：9787534143748

10位ISBN编号：7534143748

出版时间：2012-3

出版时间：浙江科技

作者：犀文图书

页数：384

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>

## <<孕产妇营养食谱8000例>>

### 内容概要

本书针对女人孕产期的生理特点，全面系统地介绍了孕产妈妈食谱的烹饪技巧、营养结构与饮食宜忌，具有体例科学、内容丰富、装帧精美、经济实惠的特点，且循序渐进、简单易学。它是一本家庭学习孕产妇营养美食烹饪方法的指导书。

## <<孕产妇营养食谱8000例>>

### 作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。

公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出品的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。

犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。

犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。

犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。

正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

<<孕产妇营养食谱8000例>>

书籍目录

第一章 孕前期

育龄夫妇孕前营养搭配四大原则

助孕的食物

孕前饮食禁忌

孕前应注意补充的四种微量元素

煮着吃营养更易吸收的四种水果

孕前巧用食物排毒

孕前营养六主张

凉拌黑白双耳|口蘑油菜

辣椒芋丝|酸甜花椰菜

炒洋葱|清炒包心菜

冬瓜盅|干酱茭白

四珍小白菜|茭白炒蚕豆

油菜豆腐丸|咖喱醃辣白菜

美味腐竹|番茄豆腐羹

竹荪鲜菇汤|蒸瓢茄子

洋姜胡萝卜浓汤|双冬鲜豇豆

粉蒸芋头|香辣绿豆芽

鲜蘑炒蚕豆|芥蓝腰果炒香菇

五元蒸南瓜|百参膏

南瓜羹|南瓜金针菇汤

酱烧冬瓜条|菠菜西洋参汤

白菜豆腐汤|银耳冬瓜汤

蘑菇豆腐汤|油豆腐烧油菜

自制臭豆腐|铁扒豆腐

青红椒煮土豆|烧豆腐

鲜荷赤豆汤|回锅豆腐

黑木耳娃娃菜|玉米蘑菇小炒

糯米糖藕|荷梗薄荷薏米汤

北菇炖菜胆|生姜红薯芥菜汤

白菜炒豆腐|椰香西蓝花

咖喱果蔬|卤汁面筋

上汤白灵菇|花椰菜菜香菇

水晶海藻|凉拌黑木耳

长寿菜|葱烧木耳

每带芽什蔬汤|豆苗浓汤

决明烧茄子|海带紫菜瓜片汤

丁香海带萝卜汤|凉拌黄瓜

南瓜杏仁汤|拔丝红薯

.....

第二章 孕早期

第三章 孕中期

第四章 孕晚期

第五章 月子期



<<孕产妇营养食谱8000例>>

编辑推荐

《孕产妇营养食谱8000例》编辑推荐：1600种食材+1800个搭配+2000个营养知识+2000个小贴士+600道菜；全面系统、科学实用、经济实惠；烹饪技法、美味佳肴、健康营养。

<<孕产妇营养食谱8000例>>

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>