

<<轻松佳肴08 最易学的新手菜>>

图书基本信息

书名：<<轻松佳肴08 最易学的新手菜>>

13位ISBN编号：9787544236355

10位ISBN编号：7544236358

出版时间：1970-1

出版时间：南海出版公司

作者：深圳市金版文化发展有

页数：128

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>

## <<轻松佳肴08 最易学的新手菜>>

### 内容概要

本书针对妇女孕早期、孕中期和孕晚期各个阶段的营养代谢特点及对优生优育的要求，从饮食保健的角度，详细介绍了不同怀孕阶段饮食营养的重要性和膳食原则，有针对性地列举了数百种孕妇营养食谱的配料、制作方法及其营养特点，并对不同妊娠阶段如何合理用药及禁忌等方面的知识进行了详细的说明。

全书内容丰富，方法简便实用，语言通俗易懂是广大孕妇及其家属的良师益友。

<<轻松佳肴08 最易学的新手菜>>

书籍目录

Part 1 怀孕早期 孕早期膳食特点 孕早期的营养原则 孕妇宜吃的食物 孕妇不宜吃的食物  
早餐饮食指南 早餐必需补充的食物 虾肉粥 小米粥 香菇鸡粥 墨鱼粥 豆浆炖羊肉 酱油黑豆浆 牛奶炖花生 酸菜肉丝面 西红柿蛋面 菠菜水饺 鱼肉水饺  
牛肉冬菜饺 卷心菜肉包 鸡肉馄饨 蘑菇馄饨 小笼汤包蒸排骨 中餐饮食指南  
中餐必需补充的食物 一品大白菜 猪血豆腐 驰名猪蹄 木瓜煲猪脚 宫保鸡丁  
豌豆猪肝汤 红薯鸡肉汤 牛奶炒蛋清 什锦沙锅鱼 豌豆香菇拌豆腐 虾仁扒豆腐  
晚餐饮食指南 晚餐必须补充的食物 上汤菠菜 苦瓜瘦肉汤 瓠瓜肉片汤 糖醋全鲤  
凉拌山药火龙 苦瓜酿三丝 菠菜银雪鱼 豌豆煮鸡腿 西芹鸡柳 西芹炒排骨 西芹山药木瓜 绿豆芽拌猪肝  
Part 2 怀孕中期 孕中期膳食特点 孕中期的营养原则 孕妇少吃滋补药 早餐饮食指南 早餐必需补充的食物 海味鲜粥 双莲粥 西红柿猪肝菠菜面  
.....Part 3 怀孕期间

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>