

<<健康漂亮坐月子>>

图书基本信息

书名：<<健康漂亮坐月子>>

13位ISBN编号：9787753083399

10位ISBN编号：7753083392

出版时间：2003-1-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：林美慧,何俊年

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>

<<健康漂亮坐月子>>

内容概要

这本食谱是根据现代产妇需求而设计的，菜色丰富，创意十足。全书共分为营养早餐、丰富午晚餐、滋补汤品和美味点心四大单元，共收录了216道兼顾营养与美味的坐月子餐点，菜色包括鸡丝虾仁粥、海鲜意大利面、粉蒸栗子排骨、芝麻烤鸡腿、鲜贝蒸枸杞、金针烩腰片、奶油花菜、三丝鱼翅羹、江米藕、一口酥、桂花酒酿蛋.....不论是何种年纪，是哺乳还是断奶，是荤食还是素食的产妇，都能从书中得到最贴心的饮食建议和照顾，让辛苦的妈妈既吃得好又吃得巧，健康漂亮的坐月子。

<<健康漂亮坐月子>>

作者简介

林美慧，知名的烹饪专家，著作等身的畅销食谱老师，主持电视烹饪节目行之有年。因其精湛的手艺及亲和力，拥有广大的读者及观众群。目前除任电视台两个专题“新私房菜”“健康新素派”的主持人外，还在一些广播电台的烹饪节目中主讲。同时，担任某些社会服务团体及商业学校的烹饪老师，一直在为宣传美食文化而努力。

<<健康漂亮坐月子>>

书籍目录

<<健康漂亮坐月子>>

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>