

<<孕产妇食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇食谱>>

13位ISBN编号：9787800228797

10位ISBN编号：7800228797

出版时间：1994-7-1

出版时间：金盾出版社

作者：叶连海,郝淑秀

页数：119

字数：83000

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>

## <<孕产妇食谱>>

### 内容概要

这是一本专门介绍如何科学安排和制作孕产妇膳食的书。

书中根据不同阶段孕产妇和胎儿或新生儿的生理变化与营养需要，精选了188种南北风味菜肴、主食，详细介绍了它们的制作方法、风味特点、所含营养成分及辅助疗效，还附有孕产妇所需营养素每日标准供给量等3个系列数据表。

全书内容充实，文字简练，集科学性，知识性和实用性于一体，是家庭调理孕产妇膳食的理想读物。

<<孕产妇食谱>>

书籍目录

一、孕早期食谱 猴头蘑扒菜心 泡菜炒肉末 鸡脯扒小白菜 炆虾子菠菜 韭菜炒虾丝 珊瑚萝卜卷 炒胡萝卜酱 蚝油菜花 甜椒牛肉丝 肉片滑熘卷心菜 兰花油菜 出水芙蓉 千层茄子 芹菜拌银芽 南瓜蒸肉 土豆烧牛肉 肉丝榨菜汤 脆爆海带 白扒银耳 绣球黑木耳 红果茶 碧海珊瑚 香椿拌豆腐二、孕中期食谱三、孕晚期食谱四、产褥期食谱五、哺乳期食谱附表

<<孕产妇食谱>>

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>