

《孕产妇食谱》

图书基本信息

书名：《孕产妇食谱》

13位ISBN编号：9787508238036

10位ISBN编号：7508238036

出版时间：2005-12

出版社：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：叶连海,郝淑秀

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《孕产妇食谱》

内容概要

《孕产妇食谱》(修订版)是一本专门介绍如何科学安排和制作孕产妇膳食的大众食谱书。书中根据孕产妇及胎儿或新生儿不同阶段的生理变化与营养保健需要,精选了239种南北风味菜肴和主食,62种孕产妇常见病症食疗方,详细介绍了它们的制作方法、营养成分及食物疗效,并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,以及孕产妇日常饮食宜忌表。

《孕产妇食谱》

书籍目录

一、孕早期食谱 猴头蘑扒菜心 醋渍小菜头 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 肉片滑溜卷心菜 出水芙蓉 香辣黄瓜条 蒜薹炒花生米 三色银芽 肉丝榨菜汤 脆爆海带 白扒银耳 绣球黑木耳 淡菜海带冬瓜汤 五彩鲜蔬汤 香蕉酸乳汁 红果茶 碧海珊瑚 香椿拌豆腐 烧豆腐丸子 四喜豆腐 水煮肉片 牡蛎炒鸡蛋 蟠龙卷切 糖醋排骨 酸甜猪肝 香酥鹌鹑 盐水白鸡 熘鸡脑 清蒸大虾 肉片烧海参 清炖鲫鱼 锅煽带鱼 鱼头木耳汤 草莓绿豆粥 什锦果汁饭 广东菠萝炒饭 三鲜炒饼 鸡汤馄饨 猪肉酸菜包 五色豆沙包 玉带糕 温拌面 蜜汁红薯 小米面蜂糕

二、孕中期食谱三、孕晚期食谱四、产褥期食谱五、哺乳期食谱六、孕产妇常见病症食疗方附表

章节摘录

插图

《孕产妇食谱》

编辑推荐

在提倡一对夫妇只生一个孩子的今天，孕产妇的营养问题越来越受到人们的重视，它不仅关系到孕产妇自身的健康，而且直接关系到下一代，关系到我国未来人口的素质。调理安排好孕产妇的膳食，是优生优育的重要手段之一。《孕产妇食谱》(修订版)内容充实，通俗易懂，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》

精彩短评

- 1、书质量是不错，但是里面的内容让我有点迷茫，听说孕妇是不能吃酸菜泡菜这些腌制食品，但上面介绍了，还说了营养，土豆不是也不能吃吗？鲤鱼是发物，也不能吃的啊.....一本书看完，感觉矛盾了不少：（
- 2、没用得上
- 3、给弟妹买的，孕期用得上，挺好
- 4、希望还能用上
- 5、菜品很多，能做的也很多基本具备指导意义
- 6、没彩图
- 7、推荐孕妇的老公来买呀
- 8、内容很全面，很详细啊
- 9、感觉一般哈~~
- 10、我怀孕的时候买过。挺实用的
- 11、这本是我看了，觉得一般般，不是很好。
- 12、这本书总体来说还可以，提供了很多菜式
- 13、不错的食谱！
- 14、书本内容很一般,不太实用.
- 15、挺好，挺不错的
- 16、可以照着菜谱做，孕妇能吃，普通人也能吃哦
- 17、要是每道菜能配上图效果可能会更好一些
- 18、据说很好很喜欢
- 19、比较实在，没有那么多花里胡哨的东西，但是有些菜操作难度较大

《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：www.tushu111.com