

《孕妇营养食谱200例》

图书基本信息

书名：《孕妇营养食谱200例》

13位ISBN编号：9787544240697

10位ISBN编号：754424069X

出版时间：2008-10

出版社：南海出版社

页数：96

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

《孕妇营养食谱200例》

内容概要

《家常保健菜200例》有三大卖点：权威，每道汤都经过机构审订，让人吃得放心；便宜，每册定价超低，但有200道汤，非常完善；好学，所选的汤都是家常的、简简单单的，适合任何人选用。

《孕妇营养食谱200例》

书籍目录

孕期膳食指南 1.孕前期妇女膳食指南 2.孕早期妇女膳食指南 3.孕中期、孕末期妇女膳食指南
孕期饮食禁忌 1.不宜多食甜食 2.小宜多食酸性饮食 3.不宜长期素食 4.不宜只吃精制米向 5.不宜滥服温热补品 6.忌食部分水产品孕前期 沙姜菠菜 素烧西兰花 纠白豆腐 芥菜叶拌豆腐皮 豌豆香菇拌豆腐 竹荪肘子扣上海青 两芹炒排骨 驰名猪蹄 猪腰豌豆片 银杏青笋烩大肚 韭菜猪血 竹笋炒猪血 生菜滑牛肉 牛肉西红柿 枸杞汽锅鸡 香橙鸡胸 爆人参鸡片 田七蒸鸡 糖醋鲤鱼 香煎鳕鱼 骨香桂花鱼 青蒜甲鱼 腰果虾仁 翠塘虾仁豆浆 芹菜炒蛤蜊肉 海鲜大烩 牛蒡海带排骨汤 栗子桂圆炖猪蹄 雪蛤红枣乌鸡汤 天麻鱼头汤 香蕉百合银耳汤 西红柿猪肝菠菜面孕早期 香油玉米 糯米约枣 青椒炒黄瓜 金钩拌菠菜 冬菇蚝油菜心 芋头烧白菜 松子仁烧香菇 胡萝卜炒蛋 生菜豆腐丁 瓠瓜肉片 香菇蒸蛋 肉丝毛豆 芋头炒肉 葱烧猪蹄 韭菜花烧猪血 胡萝卜炒猪肝 黄花菜炒牛肉 香芹鸡腿菇炒牛肉 腰果鸡腿排 西葫芦炒鸡柳 节瓜粉丝煮鸡腰 白汁鲤鱼 芹菜鲫鱼 红豆鳕鱼 奶油鲑鱼排 豆腐蒸鲑有 吉祥桂花鱼 大白菜蒸鱼胶 油菜炒虾仁 四色虾仁 虾仁扒豆腐 西芹百合炒墨鱼粒 莲子干贝烩冬瓜 蔬菜西红柿汤 黑豆排骨汤 栗子排骨汤 海带莲子排骨汤 芥菜猪腰汤 青橄榄炖猪肺 牛腩罗宋汤 胡萝卜炖牛肉 红薯鸡肉汤 山药炖鸡汤 封乌骨鸡汤 冬瓜珧柱老鸭汤 鸽肉莲子红枣汤 金针银耳蒸鹌鹑 木瓜墨鱼汤 鲈鱼竹笋汤 竹笋鲫鱼汤 橘皮鱼片豆腐汤 海之味鲜汤 海鲜浓汤 牛奶银耳水果汤 麦片蛋花粥 小米红枣粥 香菇鸡蓉粥 山药鸡肉粥 牛奶起士麦片粥 香菇黑米粥 红薯百合米糊 猪肉蛋羹 清炖牛腩面 鸡肉西兰花面线 孕中期、孕末期 开洋油菜 芥菜青豆 黄豆炒香芹 腰果西芹 春笋丁 上汤菠菜 草菇焖土豆 芹菜炒香菇 油菜豆腐 小油菜金针菇沙拉 三鲜蛋羹 蛋蒸鳕鱼 蛤蜊炖蛋 鸡蛋蒸海带 牛奶炒蛋清 枸杞马蹄鹌鹑蛋 蒜泥蒸肉 芋头烧肉 春笋枸杞肉丝 西红柿肉片 黄花菜炒瘦肉 猕猴桃炒肉丝 番芹香干炒肉丝 猪肝肉饼 白菜炒猪肝 油菜炒猪肝 猪腰拌生菜 莲子猪肚 砂锅猪蹄 莴笋牛肉丝 白萝卜烧牛腩 水蒸鸡 三色鸡丁 宫保鸡丁 豆豉小葱爆鸡丁 烩鸡翅 洋葱鸡腿 蜜汁鸡肝 西芹鸡柳 红烧鹌鹑 糖醋带鱼 土豆炖鲈鱼 葱香桂花鱼 豆鼓蒸鳕鱼 萝卜煮黄颡鱼 鲤鱼头煮冬瓜 青蒜基围虾 虾胶酿青椒 芹菜炒鳕鱼 韭菜薹焖泥鳅 萝卜海蜇煲 鱼子炖豆腐 芋头肉羹 芥菜豆腐羹 元气汤 南瓜蔬菜浓汤 金针菇蛋花汤 双仁菠菜猪肝汤 黄瓜扁豆排骨汤 山药排骨煲 排骨煲海带 西红柿豆芽排骨汤 花生核桃猪骨汤 淮杞牛肉汤 枣鸡汤 当归田七乌鸡汤 鸭子炖黄豆 冬瓜老鸭汤 蔬菜干贝浓汤 胡萝卜淮山鲫鱼汤 鲫鱼炖西兰花 莲藕碎肉粥 虾仁玉米浓汤 南瓜虾皮汤 芋头海鲜汤 雪梨银耳瘦肉汤 海鲜豆腐煲 香菇鸡粥 首乌核桃粥 红豆燕麦粥 牛奶炖花生 玉米牛奶麦片

《孕妇营养食谱200例》

编辑推荐

春夏秋冬，保健养生各不同！营养煲汤，轻松滋补，喝出一年四季的健康。

精彩短评

- 1、拆封一看有几本书是旧的，感觉书以被浏览了好多遍！在这里我要严肃的抗议当当网！你们以旧充新卖书给消费者，严重的伤害了我！真是枉我以前那么的信任你们！呜呼，悲哀！今时今日这种服务态度是不能行的！希望不要有下次了！信任失去了，再培养起来就难的啦！
- 2、随便看看啦，也没学着做几样，哈哈
- 3、便宜实用！不是非常详细，买家注意了！
- 4、没法说。
- 5、此图书很好，小巧便于携带，而且图文并茂非常易懂。我已经按图操作非常方便，而且做出的菜肴也很适合孕妇的口味。最方便的是送上门来，非常准点，事先来电联系。总而言之我很满意。
- 6、感觉一般！不是想象中的那么好！
- 7、性价比还是蛮高的，还是彩页
- 8、SDJK [ds SFGAFG
- 9、内容部分错误。
- 10、内容大致翻了一下，挺多。回去学学
- 11、这是一本非常好的书，里边的内容很实用
- 12、48开本的书，看到的时候咦了一下！买贵了！
- 13、没时间照做，觉得没有太大的吸引力~
- 14、小巧实用的一本书
- 15、纸张质量不是太好,不过便宜嘛,200例菜,觉得还蛮好的,食材也比较好找,像我这种比较挑食,家人不知道买什么菜的,可以借鑑裏麵的一些菜式,應該算是蠻實用的
- 16、一般，不是很合广东口味
- 17、小身材大内容
- 18、真的觉得很一般，不是很好
- 19、好像对我没有什么用处
- 20、内容较好，就是印刷质量太差，重影，看的眼晕，纸的质量也差，尤其是后半部分，纸张质量更差。
- 21、全是彩页不错的
- 22、帮助不大，因为血糖高，好多东西都不敢吃
- 23、价格也便宜,不过拿到书后发现是24K的小本,内容主要就是各种食谱了!
- 24、是一本挺实用的书籍，操作起来也简单易懂。喜欢
- 25、很一般，有点粗糙
- 26、送给朋友的，食谱比较简单，易学。
- 27、朋友推荐的，闲暇时翻翻，很不错的书籍！
- 28、看着好不错
- 29、这本书根本就是骗人的。
这页写着孕妇不宜吃什么，翻几页又看见菜谱里面有这个不宜吃的。
我晕！上当了！
- 30、口袋书，很适合随时看。里面的菜也比较家常。
- 31、页面很不错，内容贴切，对年轻准爸爸、准妈妈提供了很不错的指导帮助
- 32、我在当当网上已买了许多书，服务都很好，很满意，唯独买这本“孕妇营养食谱”，发来的是儿科疾病的营养食谱，不知怎么处理？
- 33、觉得孕妇还是有很多食物上都要注意的，这本书的这些菜谱基本上也都够用了，现在准备慢慢学习中~
- 34、很一般，菜品少而不精，对得起这个价。
- 35、根据这本书提供的菜谱可以稍微参照学习烧下有孕前和孕后保健，满详细的~
- 36、图文并茂，看起来挺养眼的，且便宜，哈哈。看了不少孕妇饮食书，发现各有出入，哎，真不知所措，也许应了老人的“粗茶淡饭，长命百岁”

《孕妇营养食谱200例》

- 37、价格经济实惠，可以看着书学做一些菜。
- 38、普普通通，说不上好，也不算不好。
- 39、不太实用，没怎么看了
- 40、满怀希望，因为看书评真觉得是不可多得的好书。但是到手后才发现，真的不怎么样啊。糊弄完全没有医学常识的人还可以，对于稍有文化的人都嫌得肤浅。里面的内容陈旧过时，甚至有不合情理的地方。常用不要过频，尽量这样的字眼。多久一次才算过频呢？让人完全摸不着头脑，真的觉得没什么意思，准妈妈们不要买啊！
- 41、内容比较丰富，值得一学
- 42、这本书很小，前面看了别人的评价，以为会不太好，其实，对于平时做过菜的人来说，难度不大，虽然有些也是孕妇不能吃的，但是，就菜谱而言，还不错。我买了本孕妇的书，里面有说孕妇不能吃的，我就做个记号。平时看看这本书，做做菜也不错。
- 43、不建议大家买
写的有点乱
前面说这个不宜吃
后面菜谱照样介绍
和很多书籍说法有点冲突。。。
- 44、书很好。。不错
- 45、收到商品很满意
- 46、一般般，看着便宜，顺便才买的
- 47、不错，简单易学

《孕妇营养食谱200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:www.tushu111.com