

# 孕产妇食谱



[孕产妇食谱 下载链接1](#)

著者:叶连海

出版者:金盾出版社

出版时间:1994-7-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787800228797

## 内容提要

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。

## 作者介绍:

目录:  
一、孕早期食谱  
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

• • • • • (收起)

[孕产妇食谱 下载链接1](#)

标签

评论

---

[孕产妇食谱 下载链接1](#)

书评

---

[孕产妇食谱 下载链接1](#)