

准妈妈食谱



[准妈妈食谱 下载链接1](#)

著者:翁慧玲

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2004-3

装帧:平装

isbn:9787501942510

蔬果沙拉/材料：核桃仁10克，红椒40克，腰果10克，葡萄干10克，猕猴桃40克，酸奶100克，黄椒42克。做法：1 猕猴桃去皮，切小丁，黄椒及红椒洗净，去籽，切小丁2 将所有材料混合，淋上酸奶即可

作者介绍:

目录: 孕期与产后的饮食原则

怀孕前的饮食

蔬果沙拉

酿墨鱼

酸奶南瓜

麻酱肉片

蚌虾同舟

怀孕中的饮食

姜汁鸡腿

柠檬鱼片

拔丝山药

酸甜墨鱼
杏仁瓦片
照烧袋饼
醋拌虾仁
甜酸咕噜肉
柴香豆腐 · 芦笋虾
白酒蛤仔面
白式凉面
水果风味牛排
蛋包饭 <
· · · · · (收起)

[准妈妈食谱](#) [下载链接1](#)

标签

家庭

评论

[准妈妈食谱](#) [下载链接1](#)

书评

[准妈妈食谱](#) [下载链接1](#)