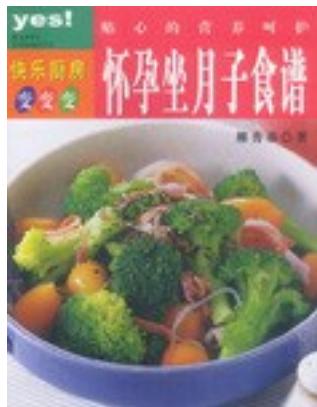


# 怀孕坐月子食谱



[怀孕坐月子食谱 下载链接1](#)

著者:柳秀乖

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2003-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787538420548

本书内容分为：怀孕前期、怀孕后期和坐月子期三大阶段，依据妇女各时期的生理状况和特殊需求，调配数10道适当的菜肴，以符合母亲与胎儿的需求。希望计划怀孕的准备妈妈们，能够藉本食谱的营养建议，自我控制怀孕时期的饮食，以便度过辛苦的怀孕及生产过程，并孕育出健康的宝宝。

作者介绍:

目录: 作者序

如何孕育健康的宝宝

孕妇营养的来源

一 怀孕前期/饮食营养建议

1 翡翠虾仁

2 酱肉四季豆

3 菠萝鲑鱼排

.....

## 二 怀孕后期/饮食营养建议

1 三色毛豆仁

2 焖三鲜

3 青蒜旗鱼片

.....

## 三 坐月子期/饮食营养建议

1 杜仲腰花汤

2 竹笙干贝乌骨鸡

3 葱烧猪蹄

.....

• • • • • (收起)

[怀孕坐月子食谱](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[怀孕坐月子食谱](#) [下载链接1](#)

书评

[怀孕坐月子食谱](#) [下载链接1](#)