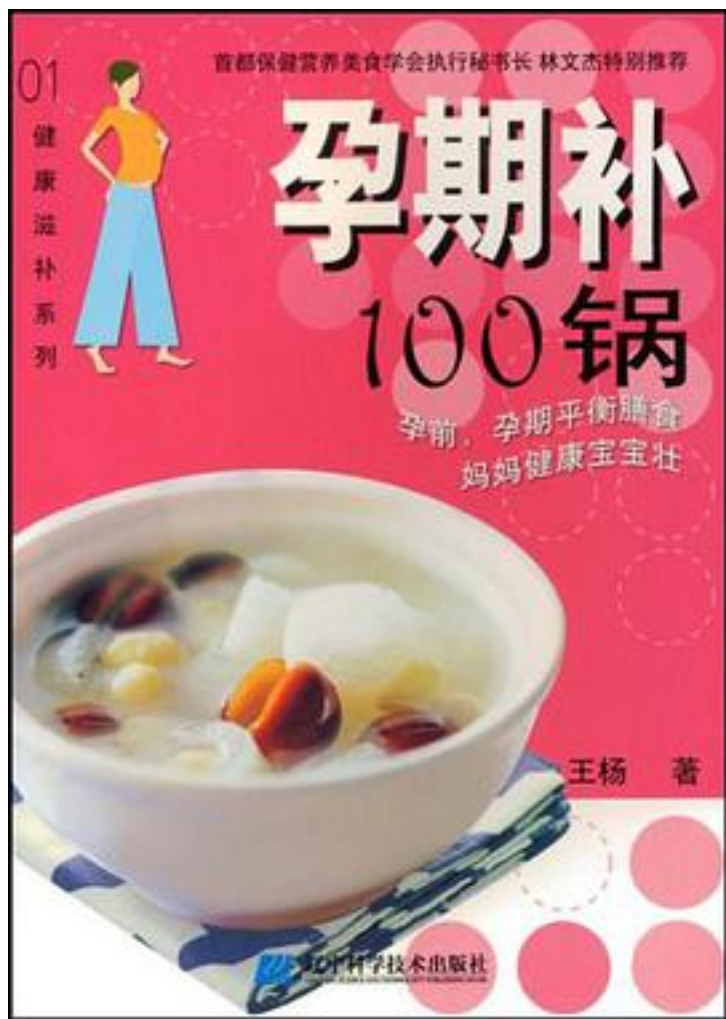


孕期补100锅



[孕期补100锅_下载链接1](#)

著者:王杨

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787538148138

孕前，孕期平衡膳食，妈妈健康宝宝壮！本书由首都保健营养美食学会执行秘书长林文

杰特别推荐。

“民以食为天”、“医食同源”，古今同此一理。从上古至今，人们一直在不断研究和探索“吃什么”和“怎么吃”及饮食与滋补健康的关系。国人在饮食的“美”上是下了功夫，“营养不足”、“营养过剩”或“营养不科学合理”同样都会引起身体健康问题，饮食中大有学问。本书在众多同类的时尚书籍中，独树一帜，以个性化的风格悄然形成了一部较为新鲜的良作，跳出了仅仅教人做菜的俗套，将医学科学分析，营养普及知识和烹调技艺相结合，将祖国医学宝库中的重要财富——中医理论引入其中，并以深入浅出的科普语言讲述了深奥的理论，介绍了许多营养学新知识、新理念、新信息、颇具新意，具有较强的针对性和实用性，在介绍菜肴的营养特点和保健功能方面尤为精道。本书与时代同步，在现代科技的基础上审视我们的饮食“美”，帮助更多的人树立科学的生活观，使人们的生活健康、时尚。

作者介绍:

目录: 妈妈健康宝宝壮PART 1 孕前补益补身调理不能少1 双色菜花2 清炒酱牛肉3 五花肉烧土豆4 排骨炖萝卜5 豆腐皮炒菠菜6 清蒸鳊鱼7 小葱炒猪血8 三色鸡丝9 烧鹅肉10 红烧带鱼11 拌黄瓜条12 牛肉萝卜汤13 虾仁豆腐羹14 猪骨莲藕汤15 腊八粥16 猪肝粥17 桂圆红枣粥18 红枣花生蜜19 柑橘汁20 猕猴桃香蕉汁PART 2 孕早期清淡补益，保证营养摄入21 清炒莴笋丝22 笋片香菇烧豆23 西红柿炒豆腐24 笋烧海参25 清炒山药26 芹菜炒肉丝27 土豆炖鸡块28 清炒牛里脊29 蒸鲈鱼30 芦笋西红柿31 蜂蜜糯米藕32 烤面包三明治33 豆腐虾仁汤34 糖醋蛋花汤35 补脑鱼头汤36 鸡汤面片37 姜粥38 燕麦粥39 姜糖水40 柠檬汁PART 3 孕中期在怀孕最舒服的时期为自己和孩子合理进补41 木耳炒三白42 芦笋鸡柳43 拌鲜蔬44 蛋裹豆腐45 菜花炒西红柿46 鸡蛋沙拉47 鹌鹑蛋烧肉48 虾皮炒卷心菜49 芹菜炒腰花50 炒牛肉片51 鸭肉炒三丁52 红烧鸡翅53 猪肝炒菠菜54 鲜鲤鱼汤55 干炸小黄鱼56 红烧平鱼57 清蒸大虾58 茄汁虾仁59 炒鳝丝60 海带焖饭61 枣粥62 白菜瘦肉粥63 猪肝粥64 芝麻蜂蜜小米粥65 笋菇豆皮汤66 胡萝卜牛骨汤67 豆腐山药猪血汤68 羊肝菠菜汤69 银耳枣羹70 哈密瓜盅PART 4 孕晚期汲取充足的营养，为分娩和哺乳做准备71 西芹百合72 莴笋肉片73 木耳银芽炒肉丝74 东坡肉75 黄豆炖猪蹄76 卤牛肉77 羊肉蛋羹78 红白豆腐79 口蘑炒鸡片80 盐水鸭肝81 海带烧肉82 芹菜炒鱿鱼83 鱼粒虾仁84 甜豌豆炒虾仁85 虾皮烩萝卜86 冬瓜炖乌鱼87 红枣黑豆炖鲤鱼88 核桃芝麻花生粥89 大麦薏米粥90 鸡肉粥91 海米菠菜粥92 干贝蛤蜊粥93 丝瓜蛋汤94 猪肉山药汤95 莲子猪肚汤96 海米冬瓜汤97 鲫鱼汤98 红豆蓉99 黄鱼羹100 鸡汁玉米羹

• • • • • [\(收起\)](#)

[孕期补100锅_下载链接1](#)

标签

评论

[孕期补100锅_下载链接1](#)

书评

[孕期补100锅_下载链接1](#)