

孕产妇家庭实用菜谱600例



[孕产妇家庭实用菜谱600例_下载链接1_](#)

著者:

出版者:延边大学出版社有限责任公司

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787563425273

《孕产妇家庭实用菜谱600例》结合孕产妇的生理特点，介绍了适合于孕产妇食用的600种菜谱，并对每种菜谱分别介绍了原料、制作方法、功效及主要营养素和热能含量分析，特别是对孕产妇易缺乏的维生素C、钙和铁含量做了分析，这对孕产妇有很好的参考价值。对每种食物原料，介绍了其营养价值和特别提示等。《孕产妇家庭实用菜谱600例》中每种菜谱的营养分析和功效分析均由营养学专业和中医学专业人员做分析，营养素含量的计算使用了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研制的营养计算器V1.6。

《孕产妇家庭实用菜谱600例》所介绍的菜谱在兼顾中国传统饮食的基础上，更多地考虑了孕产妇的营养需求，反映了现代营养学对孕产妇营养指导的理论、方法和技术。希望《孕产妇家庭实用菜谱600例》能成为孕产妇及家属厨房必备的参考书。

作者介绍:

目录:

[孕产妇家庭实用菜谱600例_下载链接1](#)

标签

评论

[孕产妇家庭实用菜谱600例_下载链接1](#)

书评

[孕产妇家庭实用菜谱600例_下载链接1](#)