

# 《孕产妇美味保健食谱》

## 图书基本信息

书名：《孕产妇美味保健食谱》

13位ISBN编号：9787122010438

10位ISBN编号：7122010430

出版时间：2008-1

出版社：化学工业出版社

作者：吴杰,李晶

页数：233

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《孕产妇美味保健食谱》

## 内容概要

《孕产妇美味保健食谱》根据孕产妇的生理变化和营养要求，精心择选出200多款口味各异、针对性强的菜肴及主食食谱。通过具体阐述食谱的用料配比、菜肴（主食）效用、制作方法、操作小贴士以及营与功效，体现了丰富的特色饮食文化和作者独到的食疗理念，适合广大孕产妇及其家属参考。

# 《孕产妇美味保健食谱》

## 书籍目录

孕期食谱 三丝蒸鲫鱼 兰花猴头肉烧卖 砂仁猴头炖鲫鱼 猪肉玉米粒烧卖 浇汁鱼藕 猪肉青椒  
馅饺子 玉翠鲫鱼 鸡肉黄瓜馅饺子 香煎带鱼 玉面猪肉饺 三色鲤鱼丸汤 熏肉鲜蘑蒸饺 豆芽  
烧鲤鱼 双耳鱼肉饺 清蒸鲈鱼 牛奶荷包蛋面 翡翠蜆皮 葱香肉饺 多味蜆皮 西红柿肉饺 黑  
白生蚝 鱿鱼玉米饺 蛋香鱼虾丸 蚌肉黄面片 香鲜虾丸 鲈鱼蒸饺 鸡肉炒海带 猪肉芹菜馄饨  
滑炒脆绿仔鸡 砂仁牛肉包 卤鸡胗 酥炸果仁包 鸡丁炒青椒 黄面五仁包 胗米炖油菜 牛肉  
青椒芹菜包 菜花鸡翅 鸡肉香菇萝卜包 鸡肉蛋卷汤 枣红包子 鸭肉炒花菜 海参鸡鸭糯米包  
鸭肉火腿炒豆芽 鸡兔黑面包 兔肉烧香菇 黑色肉包.....产后食谱

# 《孕产妇美味保健食谱》

## 编辑推荐

《孕产妇美味保健食谱》是美味保健食谱系列。

# 《孕产妇美味保健食谱》

## 精彩短评

1、拿到书简单的翻了一下，菜式挺丰富，都是些家常菜式，做起来不会很麻烦。如果能有点图片就好了。

# 《孕产妇美味保健食谱》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)