

# 《怀孕坐月子食谱》

## 图书基本信息

书名：《怀孕坐月子食谱》

13位ISBN编号：9787506435833

10位ISBN编号：7506435837

出版时间：2006-1

出版社：中国纺织出版社

作者：柳秀乖

页数：95

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)

# 《怀孕坐月子食谱》

## 内容概要

《怀孕坐月子食谱》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。

# 《怀孕坐月子食谱》

## 书籍目录

怀孕前期 饮食营养建议 翡翠虾仁 酱肉四季豆 菠萝鲑鱼排 三色鸡丝 白果蒸蛋 清蒸枸杞虾 麻婆土豆 菜花沙拉 醋溜大头菜 银鱼煎蛋 香芹豆干 鳕鱼香菇丝 茄葱牛肉汤 山药排骨汤 养生汤 银耳竹荪汤 香菇肉粥  
怀孕后期 饮食营养建议 三色毛豆仁 烩三鲜 蟹肉西兰花 糖醋参鱿片 猪肝菠菜 香菇烩豆腐 红烧牛腩 银鱼苋菜羹 阿胶枸杞粥 鱼肉羹 黑木耳肉羹汤 艾叶羊肉汤 猕猴桃橙凤洋葱汤 冬瓜排骨汤 归芪炖鸡坐  
月子期 饮食营养建议 炖补圣品篇 营养主食篇 均衡饮食篇 多纤蔬食篇 茶汤甜点篇

# 《怀孕坐月子食谱》

章节摘录

插图

# 《怀孕坐月子食谱》

## 编辑推荐

这是本专为孕妇和产妇准备的饮食参考书。该书图文并茂，按孕妇怀孕的不同时期，介绍了多款菜肴，还有产后的多种菜肴，有炖补圣品、营养主食、均衡饮食、多纤蔬食和茶汤甜点等。

# 《怀孕坐月子食谱》

## 精彩短评

- 1、图画很好，质量也不错，怀孕的食谱太少了。
- 2、还行吧，有的东西好像不是月子能吃的 . . . .
- 3、适合坐月子的
- 4、我的老天，这本书全是煲汤的.....拿到书眼泪都出来了.....
- 5、多一点食物属性的讲解就更好了
- 6、书到是介绍的不错,但很多东西超市买不到,有的东西连名字都没听过,还有补药吃多了也不好啊!哎,难过啊!
- 7、不错，既有坐月子的也有怀孕的食谱，比较全，老妈照着书做了不少给我喝！还可以哦！
- 8、这些菜没有使用上，不适合本家庭
- 9、内容还不错,比较详细
- 10、书图文并茂，讲解要点、步骤详细，具有一定得操作性，是一本难得的食谱。但也存在一定得不足，首先，对于孕妇在不同阶段对于不同的营养摄入要求有所差异，可以根据不同阶段有针对性的选择一些主要食谱；第二，相比较孕后食谱，孕前食谱数量太少。这是我的一些拙见，其他两本书我还没细看，在此不做评价。
- 11、rt大概翻了翻，彩图挺多
- 12、小孩生之前买的，计划了几道，还不错
- 13、，其中就几个比较适合，其他的无非是菊花茶等几种茶水，还有麻油做的东西，炒饭。真怀疑是不是给产妇坐月子吃的东西
- 14、食材做法都比较简单明了，印刷也很好，看着就觉得很有食欲，推荐。就是平常用也很好。
- 15、买朋友代购的，听说还行
- 16、简单明了，日常用也可以啊
- 17、图书质量好图片色彩好，不过还没有尝试着去做，但从内容看是可以借鉴的。
- 18、还行 还没实践
- 19、正好遇到当当网促销，价格挺合适的，大体看了下内容，还不错。
- 20、很不错的食谱 看着都有食欲 操作方法也简单
- 21、印刷精美，内容实用。
- 22、内容新颖，实在，没什么不足。
- 23、质量不错，内容很详细
- 24、还不错，菜谱不是很难
- 25、不怎么实用!
- 26、此书易懂，配备步骤！
- 27、为什么书表面已经刮坏了，而且4日订的货，7日才收到货。无语，当当，以后只能光顾别家网购了。
- 28、收到书，大概翻了翻。书的材质很好，彩页。
- 29、书中的图文都不错，如果能再增加些什么时候搭配什么吃，身体出现什么状况吃，那就更好了。
- 30、老实说，这本书看着真不错。但我现在一个菜也没有照做。

# 《怀孕坐月子食谱》

## 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)