

# 《美味餐桌系列》

## 图书基本信息

书名：《美味餐桌系列》

13位ISBN编号：9787548408369

10位ISBN编号：7548408366

出版时间：2012-2

出版社：哈尔滨出版社

作者：陈绪荣

页数：141

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)

# 《美味餐桌系列》

## 内容概要

《美味餐桌系列:孕产妇美味餐桌》针对孕产妇实际需要,内容包括孕前好营养、孕早期安胎食谱、孕中期营养食谱、孕晚期调养食谱、孕期不适保健食谱、产后调理食谱、产后催乳食谱等7个方面,详细介绍了多种简单易行、食之有效的保健食谱和营养调理方案,让孕产妇在乐享美食的同时,保证了特殊时期身体各器官的营养需求,达到安胎保胎、催乳增乳、促进胎儿正常发育的目的,并有效地调养和治疗孕产期所遇到的营养素缺乏症、妊娠期合并症以及产后出现的各种不适症状等。

《美味餐桌系列:孕产妇美味餐桌》清晰地阐述了孕产期涉及的各种营养素的作用、进补的必要性、营养缺乏对胎儿和母体的影响等方面的内容,层次分明、逻辑清晰地介绍了各种菜式的制作程序、方法和营养功效,让读者了解到更多的科学饮食、健康饮食的基本知识,从而对优生优育、养生保健起到积极的推动作用。

随着我国经济的高速发展,人们的生活水平普遍提高,孕产妇在营养补充上不再仅仅满足于简单地炒几个爱吃的小菜。特别是各种饮食文化的交融,烹饪技术不断进步的今天,合理用膳、均衡而全面的营养科学知识逐渐普及,孕产妇们更注重饮食的健康、科学。《美味餐桌系列:孕产妇美味餐桌》可以帮助孕产妇全面、充足地补充各种在孕产期需要的营养。

## 书籍目录

酸辣莴笋  
海米油菜  
香菇油菜  
素炒菠菜  
番茄炒卷心菜  
口蘑鲜豌豆  
香菇烧菜花  
鱼香菠菜  
红烧菜花  
鸡蛋炒菠菜  
八宝素菜  
黄豆炖白菜  
红枣烧肉  
番茄煨牛肉  
胡萝卜烧羊肉  
春笋肉丁  
番茄肝扒  
蚕豆春笋  
苹果牛肉  
肉片炒菠菜  
肉片烧菜花  
菜梗烧蘑菇  
板栗烧鸡  
鲜蘑蒸土鸡  
苹果炒鸡柳  
鸡片西蓝花  
鲜栗炖鸭  
番茄鸡片  
卷心菜肉卷  
栗子炒鸡  
四喜豆腐煲  
柠檬鸡扒  
青椒炒鸡翅  
燕麦煎鸡排  
果蔬拌芸豆  
三鲜蔬菜

.....

## 《美味餐桌系列》

### 编辑推荐

为孕妇补充营养，为产妇调理滋补，陈绪荣主编的《美味餐桌系列:孕产妇美味餐桌》根据孕产期的不同需要，提供多款适合孕产妇的美食，全方位呵护孕产妇健康。

## 精彩短评

1、很好的孕期烹饪书，平时都不知道做些什么菜好，这本食谱简单易学

## 《美味餐桌系列》

### 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)