第一图书网, tushu007.com

<<一看就会孕妇营养餐1088>>

图书基本信息

书名：<<一看就会孕妇营养餐1088>>

13位ISBN编号：9787510110566

10位ISBN编号：7510110564

出版时间：2012-2

出版时间：中国人口出版社

作者：范海

页数：170

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：http://www.tushu007.com

内容概要

608道孕产期美味营养食谱
450条健康营养知识集锦
30条大厨不传厨事秘籍
今天吃什么，不仅取决于下班路上的灵机一动，还取决于您现在拿着的这本菜谱……

作者简介

邢吉和（菜肴制作）

山东省青岛市人，中国烹饪大师，中国鲁菜特级离任大师，中式烹调高级技师，国家级评委，高级营养师，饮食营养专家，山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任，青岛市饮食文化研究会副会长，青岛邢大厨酒店服务有限公司董事长，味道菜馆连锁机构总经理，大邢美食文化工作室主任。

第一图书网, tushu007.com

<<一看就会孕妇营养餐1088>>

书籍目录

第一章　孕前营养餐
　香菇烧海红／香菇西蓝花
　松仁海带／海带绿豆汤／椰汁枸杞拌山药／盖浇茄子
　草菇烩芦笋/鲜蘑核桃仁／凉拌芦笋／白萝卜炖蜜糖
　熬炖萝卜／水芹炒干丝／芹菜拌干丝／海带炖肉
　木耳鸡蛋瘦肉汤／莲藕红豆炖排骨／土豆萝卜烧排骨／红煨酥牛肉
　干煸牛肉丝／板栗烧牛肉／土豆萝卜炖牛肉
　茴香焖羊肉／羊杂羹／毛豆鸡丁
　蜜枣蒸乌鸡／陈皮鸡翅汤／龙马童子鸡／五圆补鸡
　韭菜炒鸭血／玫瑰鱼片／鲢鱼汤／萝卜鲤鱼汤
　清蒸黄花鱼／茄子黑鱼丁／肉苁蓉炖鱼汤／鱿鱼汤
　清蒸甲鱼／乌贼炖瘦肉／肉鸽鳖甲汤芦笋炒大虾
　黄油脆皮虾仁／双耳牡蛎汤／当归远志紫米粥
第二章　孕早期营养餐
　番茄炒鸡蛋／红糖水煮蛋
　银耳莲子羹／丁香炖雪梨／脆皮冬瓜／火炒五色蔬
　荞麦面疙瘩汤／缤纷蔬菜汤／紫菜蛋汤／清汤竹荪
　蔬菜沙拉／凉拌菠菜／菠菜炒鸡蛋／黄瓜银耳汤
　香菇烧面筋／海带豆腐汤／三鲜豆腐／小米蒸排骨
　番茄炒肉片／烩白菜三丁／香菇核桃肉片
　黄豆排骨汤／里脊炒菱角肉／芦笋炒肉丝
　红烧豆腐丸子／板栗肉焖菜心／银芽肉丝春卷／乌参烩西蓝花
　猪肉鸡汁锅贴／木耳肉丝蛋汤／花生蹄花汤／猪肝拌瓜片
　炒腰花／香油炒腰子／清炒猪血／菠菜炒猪肝
　青椒炒猪肝／香砂肚／甜椒牛肉丝／番茄炖牛肉
　椒香牛肉／土豆炖牛肉／番茄牛骨汤
　椒油牛百叶／生姜炖牛肚／茼蒿一锅煮
　大麦羊肉汤／羊排萝卜汤／枸杞炖羊脑／柠檬烤鸡
　……
第三章　孕中期营养餐
第四章　孕晚期营养餐
第五章　经典月子菜
第六章　哺乳期营养餐

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《一看就会孕妇营养餐1088》编辑推荐：一看就会！
超值学会一道菜，只需三分钱！
饭店一道菜，学会一本书。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com