

<<孕妇营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕妇营养食谱>>

13位ISBN编号：9787544138925

10位ISBN编号：7544138925

出版时间：2009-9

出版地点：沈阳

作者：段会良

页数：152

字数：220000

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>

## <<孕妇营养食谱>>

### 内容概要

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《长寿秘方食谱》针对不同年龄，不同人群，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。

奉献给广大读者。

这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。

书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。

让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

本书既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易学易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐盼顾问。

## <<孕妇营养食谱>>

### 作者简介

段会良，中国烹饪大师，国家高级营养配餐师，国家职业技能鉴定评委，中国名厨专业委员会委员，中国饭店业国家级评委资格。

2008年被“法国国际厨皇会评为荣誉勋章获得者”。

鞍山市餐饮行业协会副会长，高级服务师，高级营养师。

曾参与和主编《巧做炖品》、《巧做鱼》、《巧做

## &lt;&lt;孕妇营养食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

序芹菜拌香干白萝卜炖羊肉醋熘土豆丝珊瑚烧金钩海米烧冬瓜麻酱拌三丝糖醋烧小排西红柿鸡蛋汤素炒芥兰啤酒鸭韭菜炒鸡蛋冬瓜丸子汤糖醋鲤鱼银耳莲子羹素炒酱香菜心西瓜银耳绿豆粥香肠炒头菜肉片烧扁豆凉拌海蜇菜心冬笋豆腐海米烧油菜排骨炖蘑菇雪菜炒冬笋鸡丝拌菠菜梅菜扣肉肚片酸菜汤小鸡炖蘑菇尖椒炒猪肝糖醋白菜八宝饭浇汁带鱼芙蓉莲子羹红椒拌藕片烩二冬什锦炒鸡丁椒油炆芹菜家常春笋山药蛋黄粥清蒸武昌鱼姜汁牛奶香菇扒油菜可乐鸡翅肉末炒豇豆珍珠烧南瓜原味鲜鱼汤清炒西兰花蒜黄炒鸡蛋椰汁鲜奶糊红烧萝卜牛肉苋菜鲜笋汤金针菇拌百合紫菜虾米汤凉拌苦瓜薏米炖鸡苹果炒鸡柳雪菜笋片汤素什锦土豆烧牛肉金针黄花鱼什锦烩豆腐脑什锦果汁盖浇饭鸡肝大枣小米粥宫保鸡丁肉丝拌粉皮凉拌蛋皮丝香芋排骨煲火腿炒苦瓜海带豆腐汤里脊香菇烧草鱼火腿芹菜玉米粥枸杞炒佛手双菇扒菜心奶汤白菜珍珠肉丸羹炒木樨肉醋熘甜椒香酥冬瓜条罗宋蔬菜汤熘肝片烫菠菜肉末铁板豆腐山药羊肉汤松子甜椒炒玉米西红柿炖牛肉胡萝卜煲鲑鱼咖喱牛肉开胃鸡鲜肉蛋饺肉丁烧四豆桂圆枸杞煲鲤鱼胡萝卜海带烧牛腩油爆尖椒醋烹鸡翅平菇烧牛肉枸杞丝瓜肉丁豌豆米饭双笋拌茼蒿茄子土豆泥土豆咖喱牛肉什锦营养菜粥清蒸鲈鱼皮蛋瘦肉粥冬瓜松子肉丁素烩竹荪豆豉苦瓜青萝卜煲鸭汤芦蒿炒藕片绿豆百合羹香菇烧笋尖红豆煲莲藕羹五丁烧香瓜笋片栗子炒油菜芹菜炒牛肉金针黄花煲冻豆腐西红柿香菇烩莴笋蚝油生菜素熘黄瓜条香菇煲鲫鱼黄瓜鱿鱼卷枸杞牛奶菜心菠萝里脊肉花生枸杞炖猪蹄青红丝炒豆芽枸杞莲子薏仁炖排骨香菇扒菜心小米羊肉粥魔芋胡萝卜烧鸡翅胡萝卜苋菜炖豆腐什锦海鲜冬瓜卷香菇清汤鸡蓉素烧茄子肉炒二丝水果沙拉白菜粉丝炖豆腐番茄烧虾仁青椒胡萝卜炒鸭脯木耳茭白紫苋菜粥松仁玉米茭归炖鸡香菇鸡汤鱼丸苦瓜菊花粥牡蛎肉粥鸡血豆腐羹党参黄芪乌鸡排骨海参炖鸡翅芝麻核桃仁枸杞猪蹄炖鲫鱼海米烧生菜酸辣卷心菜木耳煲腰花海带黄豆焖鸡翅花生当归猪蹄汤玉兰香菇清炖鲫鱼素炒五丝大枣紫米粥肉末蒸蛋素什锦淮山药鸡肉汤蚝油肉丝盖浇饭鸡味三鲜汤虾皮炒茭白拌合菜香菇粉条炖鸡草鱼头鲜汤泡菜炒肉末炒三丝菠萝肝片火腿什锦沙拉糖醋香菇排骨芝麻菠菜青豆角炒牛肉黄花菜瘦肉粥豆芽西芹拌香干腐竹核桃炆芹菜糖醋萝卜白菜豆干拌芹菜叶胡萝卜菜花蒸蛋海米炖萝卜香菇冬笋烧油菜红糟排骨糖醋青菜头青豆口蘑烧茄子牛奶山药粥山药煲乳鸽豆干虾米胡萝卜雪菜银鱼豆腐香椿芝麻拌豆腐雪里蕻炒肉丝炆三丝蒜蓉白肉香菇番茄烩鸡蛋豆芽炒猪肝肉丝炒苦瓜油菜烧豆腐萝卜炖羊肉鸭块香菇白菜炆麻辣肝尖芝麻南瓜蒸肉虾仁香菇豆腐木耳炆肚丝豆苗火腿炆银耳甜椒胡萝卜牛肉丝青椒胡萝卜烧肝片炆五彩鸡丝脆爆葱丝海带拌姜末藕片酸甜京糕肉片木耳煲香菇萝卜烧莴笋黄瓜炒番茄红烧丸子肉丁木耳炒黄花菜清蒸大虾青红椒蘑菇烩鸡丝四喜丸子香菇番茄鱼片香菇烧鸡块榨菜炒鸡丝海米紫菜汤海蜇：京面鱼头木耳汤笋片莲子炖鲫鱼黄花蒿菜汤青菜番茄烧豆腐枸杞萝卜炖牛肉碎米鸡丁莲子猪肚香菇鸡肝汤海带香菇烧黄豆胡萝卜雪里蕻炖豆腐洋葱咖喱菠菜豆香干肉丝芹菜海带胡萝卜鸡肉粥洋葱瓜片炒猪肝肉末炒泡菜香酥鱼段草菇烩丝瓜什锦豆腐羹菠菜烩豆腐甜椒炒里脊丝胡萝卜鸡肉粥菠菜肉丝面豆腐雪里蕻烧鱼尾青椒菠萝腰片猪肉雪里蕻烩笋片浇汁鲤鱼孕妇饮食小常识

<<孕妇营养食谱>>

章节摘录

插图：

## <<孕妇营养食谱>>

### 编辑推荐

《孕妇营养食谱》：专家指导，养生食疗，指导孕前，孕期产后科学饮食，母子健康从这里开始。

<<孕妇营养食谱>>

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:<http://www.tushu007.com>