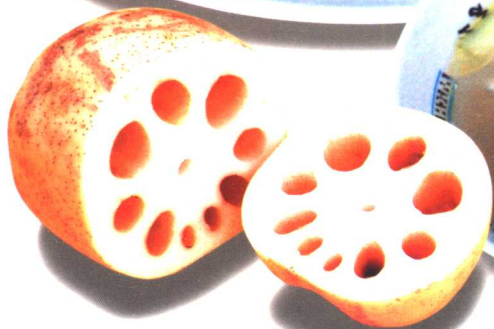


孕产妇 食谱

(修订版)



叶连海 郝淑秀 编著



金盾出版社

孕产妇食谱

(修订版)

叶连海 郝淑秀 编著

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍如何科学安排和制作孕产妇膳食的大众食谱书。书中根据孕产妇及胎儿或新生儿不同阶段的生理变化与营养保健需要,精选了239种南北风味菜肴和主食,62种孕产妇常见病症食疗方,详细介绍了它们的制作方法、营养成分及食物疗效,并附有孕产妇所需营养素每日标准供给量等3个系列数据表,以及孕产妇日常饮食宜忌表。本书内容充实,通俗易懂,集科学性、知识性和实用性于一体,是家庭调理孕产妇膳食的理想读物。

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇食谱/叶连海,郝淑秀编著. —修订版. —北京:金盾出版社,2005.12

ISBN 7-5082-3803-6

I. 孕… II. ①叶…②郝… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱②产妇-妇幼保健-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 107756 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京2207工厂

黑白印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.875 彩页:16 字数:166千字

2005年12月修订版第10次印刷

印数:294001—306000册 定价:14.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



三色银芽



红果茶



三鲜馅水饺



什锦炒饭



蟠龙卷切

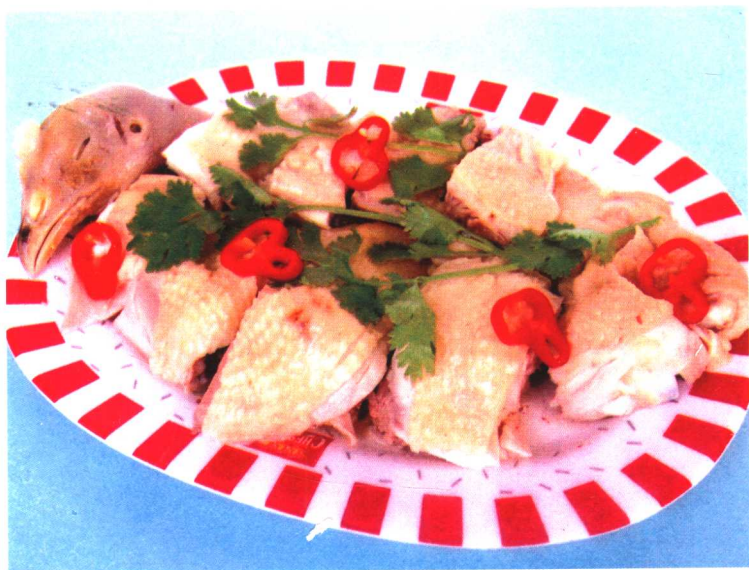


摄影：郝淑秀
菜点制作：叶连海

糖醋排骨



盐水白鸡



清蒸大虾



鸡汤馄饨



猪肉酸菜包



蜜汁红薯





草莓鲜橙汁



锦锈里脊丝



清汤鸡





鸳鸯鹌鹑蛋



醋椒鱼

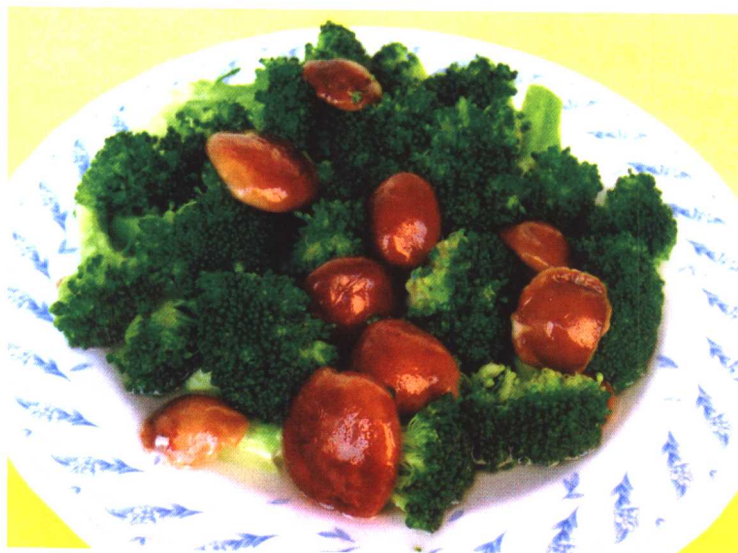


阳春面





青椒里脊片



香菇炒菜花



雪里蕻炖豆腐





炒腰花



番茄鸡蛋卤面



橘酪银耳羹

