

<<减肥健身药膳>>

图书基本信息

书名：<<减肥健身药膳>>

13位ISBN编号：9787806557587

10位ISBN编号：780655758X

出版时间：2004-8

出版时间：广州出版社

作者：朱复融

页数：90

字数：286000

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>

## <<减肥健身药膳>>

### 内容概要

孕期药膳的原则是以选择食物的种类和数量为基础，恰当地搭配，以达到平衡营养，利于孕妇保健和胎儿发育的目的。

而产后药膳则主要是弥补怀孕和分娩的损耗，恢复健康和体力，并分泌乳汁哺育婴儿，保证乳汁的供应。

<<减肥健身药膳>>

书籍目录

孕期补益药膳 孕早期补益类 薏米炖鸡 丝瓜瘦肉汤 淮山牛百叶汤 生鱼红枣汤 雪菜笋片汤 红枣牛肉 银耳鸡蛋 鸡丝菠菜 乳鸽银耳汤 孕中期补益类 海参炖鲍鱼 羊肉黑豆炖当归 党参淮山猪肉汤 人参茶 山楂姜糖茶 鲤鱼补血汤 芙蓉鸡丝 瘦肉燕窝汤 淮杞羊腿汤 香椿蛋炒饭 鸡肝小米粥 砂锅白菜 番茄猪肝面 枸杞五味茶 豆豉蒸排骨 桂圆肉红枣羊肉汤 当归补血茶 白瓜松子肉丁 大蒜豆腐鱼头汤 孕后期补益类 黄瓜番茄汁 何首乌鸡蛋汤.....

<<减肥健身药膳>>

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>