孕产妇吃什么 关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜



作者: 王作生著

出版社:青岛:青岛出版社

出版日期: 2010.12

总页数: 159

介绍:本书详细讲解了日常生活中15种最常用、最适宜孕妇及产妇食用的食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌。及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴。这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效,让准妈妈及新妈妈们既享受到美味,又增加了营养。书中还阐述了孕产期的生理特点,以及孕产妇日常保健和饮食调理方法,帮助您全方位呵护自己的健康。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13082504.html) 查找全本阅读方式

孕产妇吃什么 关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜 评论地址:

https://www.jiaokey.com/book/detail/13082504.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13082504.html

书名: 孕产妇吃什么 关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜