

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