

<<健康苗条月子餐>>

图书基本信息

书名：<<健康苗条月子餐>>

13位ISBN编号：9787506455640

10位ISBN编号：7506455641

出版时间：2009-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：林君玉，蔡坤展 著

页数：95

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>

## <<健康苗条月子餐>>

### 内容概要

《健康苗条月子餐》充分针对产後各阶段调养的需要设计，提供各式各样的方子，照顾得非常周全，不过中药虽多却很好吃，因为当归少（就不苦啦）、熟地也少（颜色就不黑了），或者融入日常食材中，鸡鸭鱼肉面饭粥汤点心通通搭配，少少的吃，吃得下，变化多，不会腻，营养吸收妈妈才能恢复健康。

## &lt;&lt;健康苗条月子餐&gt;&gt;

## 书籍目录

坐好月子，美丽健康一辈子现代妈妈坐月子4原则不同体质的妈妈，坐月子饮食不一样产妇进补有季节限制排恶露汤喝几副坐月子的饮食不一定要加酒饮食调理产后常见毛病基本生活护理很重要剖腹产、吃素的产妇怎样补月子现代妈妈补养6周最适宜产后第1周 排恶露，补元气，开胃通便主食类鸡汁糯米粥——补虚止渴开胃麻油荷包蛋面条——排恶露滋补暖胃甘薯粥——止渴润肠通便海鲜类红糟草鱼——补血排恶露明目酒焖虾——增乳排恶露肉类当归生姜羊肉汤 补血排恶露催乳麻油鸡——补血排恶露蔬菜类麻油素鸡汤——排恶露健胃清炒红苋菜——补血通便消肿解毒菠菜炒猪肝——补血排便点心类酒酿蛋包汤圆——排恶露开胃止渴腊八粥——止渴利尿补血药剂类药炖排骨——补血排恶露四物猪心——补血安神何首乌鸡蛋——补血排恶露排恶露汤——补血排恶露产后第2周 增乳汁，强筋骨，补血气主食类香菇虾仁菜饭——增乳健胃通便草鱼牡蛎咸粥——增乳止渴开胃海南鸡饭——增乳补虚增强抵抗力肉类当归花生猪蹄汤 增乳补血熘羊里脊——增乳补血温暖四肢补骨脂牛肉汤——补血补筋骨海鲜类杞子鳕鱼——增乳明目补血芪枣蒸肉蟹——补气健胃排恶露蔬菜类花椰菜烩蘑菇——益胃通便提高免疫力芹菜炒鱿鱼——开胃增乳通便点心类紫米桂圆莲子粥——补血安神增乳桂圆花生汤——补血增乳安神药剂类生乳通乳方——消肿生乳通乳归杞鲈鱼汤——补血增乳杜仲猪腰汤——利尿补血治腰痛产后第34周 收干恶露，清火润喉，递减热量主食类菠菜鸡肉饺——补血强身什锦炒河粉——补血增乳通便咸味甘薯饭——通便健脾补虚肉类八珍鸡——强心益脾补血虫草炖鸭——明目提高免疫力海鲜类黄鱼羹——增乳易消化香煎鲑鱼——补血增乳降低胆固醇肉片烩海参——护筋骨补血通便蔬菜类什锦素炒——健胃通便降火茼蒿烩鲍鱼菇——清火止渴开胃点心类山药莲子银耳汤 黧润喉化痰益肠胃参莲饮——黧补气增进免疫力药剂类参须麦冬百合珠贝茶——补肺化痰止渴十全大补鸡汤——大补气血八珍健腰汤——补气血护筋骨产后第56周 减重，治病除后遗症主食类当归鸭肉米粉——消肿利尿滋补薏米猪肚粥——降胆固醇缩子宫素河粉——清火通便肉类黄芪牛肉汤——补气益血清炖羊肉——补血强筋骨海鲜类核桃虫草炖鲍鱼 健脑固齿明目蛤蜊排骨汤——化痰利尿蔬菜类山药圆白菜——益脾止泻增加抵抗力韭菜炒肉丝——退乳蔬菜排骨汤——清火通便菱角肉丁——健脾通乳点心类红豆燕麦红枣粥——益脾补血降低胆固醇减肥茶——减重通便麦芽汤——退乳药剂类洋参枸杞红枣茶——补气血明目牛蒡茶——排尿通便

<<健康苗条月子餐>>

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>