

<<汗牛养生馆第1季>>

图书基本信息

书名：<<汗牛养生馆第1季>>

13位ISBN编号：9787218061801

10位ISBN编号：721806180X

出版时间：2009-10

出版时间：广东人民

作者：利盛莉 编

页数：119

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>

<<汗牛养生馆第1季>>

前言

妈妈们，你们知道吗？

产后“坐月子”，是一个十分重要的事情。

产后的调养对女性朋友以后的身体健康十分关键。

合理健康的调养不仅能帮助产妇在“坐月子”期间补充足够的营养，而且能帮助产妇轻松应对各种产后病症，尽快恢复身形，保持健康。

反之，产后营养失调，就会落下各种病根，影响妈妈和孩子的健康，也会危及妈妈以后的生活。

现代医学证明，“生育使女性身体结构发生巨变，且消耗很多体力，坐月子就是为了好好休息”。

产后女性身体虚弱，需要摄入大量营养，进行调养，一方面可以尽快恢复妈妈的体力，让妈妈保持健康，另一方面，也能为新生儿提供充足的母乳，让宝宝健康成长。

这本《产后调养指南》是为产后女性奉上的一份特别的礼物。

本书针对女性产褥期、哺乳期不同阶段，为妈妈们量身定做了多道家常食谱。

且针对产后容易出现的各种病症，产妇美容养颜等不同要求，也准备了相应的食谱。

它还像知心朋友一样，为妈妈们带来了“产后饮食的宜与忌”这样的特别专题，让妈妈们高枕无忧，轻轻松松“坐月子”。

<<汗牛养生馆第1季>>

内容概要

《宝宝聪明喂养》针对4~24个月的宝宝在初尝辅食、适应辅食、稳步成长、断奶学步、独立吃饭等不同阶段，提供了多道营养健康的食谱。

且对宝宝生病期间的膳食、聪明喂养宝宝的八大高招亦有相应介绍，让你轻松做妈妈，培养更加健壮的下一代。

<<汗牛养生馆第1季>>

书籍目录

第一章 4~6个月初尝辅食 添加辅食的原则 宝宝逐月营养饮食 米汤 胡萝卜汁 南瓜汁
西瓜汁 蔬菜米汤 鲜橙汁 蛋黄泥 苹果泥 肉末粥 鸡汁土豆泥 蔬菜鸡蛋羹
豆腐肉汤粥 蔬菜鱼肉粥 青菜面汤 鸡蛋蔬菜粥 芋头粥 山药蛋粥 特别专题
一：宝宝每天需要多少营养素第二章 7~9个月渐入佳境 宝宝逐月营养饮食 丝瓜瘦肉粥 鲫鱼
蒸蛋 鸡肉南瓜泥 红嘴绿鹦哥丝面 鱼肉豆腐粥 柠檬香蕉泥 猕猴桃泥 原味虾泥
玉米芋头粥 豆腐粥 番茄豆腐汤 瘦肉鸡蛋羹 南瓜面线 火腿土豆泥 特别专
题二：宝宝饮食注意事项第三章 10~12个月稳步成长 宝宝逐月营养饮食 虾仁米粥 菠菜瘦肉
粥 金针菇面 香菇鸡粥 肉末豆腐羹 山药鸡蓉粥 鲜奶玉米糊 全麦土司沙拉
炒鸡蛋 牛奶花菜 番茄面包鸡蛋汤 胡萝卜鱼干粥 肉豆腐糕 蔬菜蛋卷 特别专题
三：出牙期的营养与饮食守则第四章 12~18个月断奶学步 宝宝断奶期营养饮食 鸡丝馄饨 黄
鱼小馅饼 乌龙面蒸蛋 蒜香蒸茄 红薯粥 平菇煮豆腐 番茄汁烩肉饭 五彩麦片粥
鱼肉青菜粥 紫菜瘦肉粥 肉末海带面 蘑菇奶油烩青菜 营养蔬菜汤 猪血鱼片粥
空心菜蛋花汤 特别专题四：给周岁以上宝宝断奶用点技巧第五章 18~24个月独立吃饭 饮食
总则 注意事项 虾仁豆腐 白菜鸡肉袋 五彩什锦饭 花生排骨汤 栗子稀饭 香蕉
蛋奶昔 猕猴桃蛋饼 蔬菜小杂炒 爱心饭饼 酸甜鱿鱼卷 三色鸡片 彩色三层饼
龙眼小米粥 番茄荷包蛋 火腿菜花 羊肉山药粥 冬瓜虾仁汤 特别专题五：喂养宝
宝的8个贖 明之举第六章 宝宝生病后怎么吃 感冒 咳嗽 腹泻 便秘 发热 其他常见问题特
别专题六：吃得好的宝宝不生疳特别专题七：新鲜蔬菜好营养特别专题八：如何养出健壮宝宝

<<汗牛养生馆第1季>>

章节摘录

插图：

<<汗牛养生馆第1季>>

编辑推荐

《产后调养指南》：科学膳食，轻松“坐月子”。
还在对“坐月子”心生恐惧？
还在为产后身材肥胖犯难？
多样膳食调理，让产后妈妈开心“坐月子”。

<<汗牛养生馆第1季>>

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>