

<<贝太厨房 经典月子菜>>

图书基本信息

书名：<<贝太厨房 经典月子菜>>

13位ISBN编号：9787500085607

10位ISBN编号：7500085605

出版时间：2011-5

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：贝太厨房图书制作团队

页数：160

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>

## <<贝太厨房 经典月子菜>>

### 内容概要

80款为新妈妈们准备的月子大餐，最丰富的营养搭配，最详细的步骤解析，最温馨的小贴士，还有精美的图片，吃得好，补得好，让月子期的妈妈迅速恢复体力、重塑美好身材，给自己和宝宝顿顿甜蜜的大餐。

## <<贝太厨房 经典月子菜>>

### 书籍目录

#### 基础知识

关于新生儿

关于新妈妈

#### 第一阶段

第一阶段的注意事项

自然分娩 / 剖宫产

产后伤口护理 / 关于恶露

恶露的三个阶段

清炒西蓝花

鸡汤面

黑芝麻糊

蔬菜蛋饼

牛奶炖蛋

麻油猪肝

鸡汤娃娃菜

清蒸鳕鱼

蜜红豆

紫菜蛋丝馄饨

鱼片粥

红薯银耳小米粥

桂圆蛋花汤

时蔬蒸豆腐

山楂藕片

蚝油芦笋南瓜条

红枣炒米茶

棒骨面片汤

珍珠三鲜

豆浆菜末蒸蛋羹

#### 第二阶段

新妈妈为什么要坐月子

此阶段的饮食重点

麻油鸡块

红枣桂圆鸡汤

西葫芦蒸肉饼

甜醋猪脚汤

芪圆红枣蛋

益母草红枣木耳汤

四物炖鸡

时蔬蒸饺

田园小炒

南瓜汤圆

蚕豆米炒鸡蛋

红枣桂圆莲藕糖水

桂花糯米藕

番茄炖牛腩

## <<贝太厨房 经典月子菜>>

杜仲西芹炒腰花

五彩墨鱼仔

三七炖鸡

乌鸡炖山药

紫糯米山药粥

芦笋甜椒鸡片

### 第三阶段

成功哺乳全攻略

乳房的护理 / 母乳的储存

新妈妈的饮食要点

新妈妈的饮食“雷区”

甜酒酿荷包蛋

木瓜花生煲鸡爪

黄豆炖猪手

豆浆煲鲫鱼

嘎鱼豆腐汤

榴莲煲鸡汤

菌菇乌鸡汤

鸡蓉豆腐

土豆青笋胡萝卜脊骨汤

苹果蜜枣无花果糖水

木瓜牛奶

花生枸杞露

木瓜通草龙骨汤

青红萝卜瘦肉汤

核桃仁拌西芹

芝麻盐蘸蛋

花生墨鱼煲猪手

红枣枸杞豆浆

鲫鱼黑豆汤

百合甜豆炒虾仁

其他

我们的团队

《贝太厨房》已出版图书介绍

### 第四阶段

肌肤保养问题

头发护理问题

新妈妈瘦身问题

产后运动注意事项

豉汁苦瓜炒排骨

腐竹烧鱼块

浇汁小油菜

清炒鲫鱼

南瓜香酱拌豆腐

茄汁烩饭

无花果老姜红薯糖水

香蕉奶昔

<<贝太厨房 经典月子菜>>

豆苗拌鸡丝  
芝麻香菇  
菜心炒牛肉  
松子仁粥  
银耳木瓜羹  
豆泡烧冬瓜  
豆浆红枣南瓜羹  
香菇糯米油饭  
干贝虾米炒丝瓜  
冬瓜鲜虾汤  
青瓜鸡蓉桶  
黄花木耳炒鸡片

<<贝太厨房 经典月子菜>>

章节摘录

插图：

## <<贝太厨房 经典月子菜>>

### 编辑推荐

《经典月子菜》编辑推荐：10个月的怀胎是那么的辛苦，却又那么的甜蜜，看着已经出世的宝宝，心里满是幸福，但时常的坏胃口会打乱这种快乐的心情，尤其是这个时候的吃饭，对新妈妈们是何等的大事，10个月的体力消耗，已经让身体像掏空了一般虚弱，大补不可以，小补又不够，怎样才能吃得健康，补的恰当，让大伤元气的身体在“坐月子”这个特殊时期欢快乐度过，这就需要《经典月子菜》来帮忙。

80款为新妈妈精心挑选的月子菜，做法简单，食材易买，如丰乳通乳的鲫鱼、养颜活筋的猪肺、促进乳汁分泌的木瓜等。

每一道菜都为妈妈们计算好了营养，而贴心的营养加油站，更是让新妈妈们舒心，因为这时候的健康体魄、丰富乳汁可是妈妈对宝宝最重要的责任。

想快快承担起甜蜜的责任？

那就从吃好饭开始吧，翻开《经典月子菜》，给自己和宝宝一顿甜蜜的美餐。

<<贝太厨房 经典月子菜>>

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>