

<<坐月子特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<坐月子特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506458931

10位ISBN编号：7506458934

出版时间：2009-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：111

字数：97000

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>

<<坐月子特效食谱>>

内容概要

本书特色： 167道坐月子特效养生食谱：营养师提供专业营养分析，精确掌握食材的营养成分，帮助产妇有效吸收营养，补充元气，恢复苗条身材。

食疗四大原则加速身体复原：选择新鲜食材，注意营养均衡，根据产妇身体状况进行调整，选择正确的烹调方式。

食补四大原则，能帮助产妇调节身体机能，补充气血和体力。

一定要知道的坐月子宜与忌：环境舒适，注意卫生和保暖，睡眠充足，保持心情愉快。

遵守6大叮咛，轻轻松松坐月子。

<<坐月子特效食谱>>

书籍目录

Part 1 坐月子的13个常见问题 Q1 为什么要坐月子？

- Q2 为何坐月子必须根据体质来食补？
- Q3 坐月子食补有哪些原则？
- Q4 坐月子怎么吃才营养？
- Q5 坐月子期间哪些食物应忌口？
- Q6 月子餐不能加盐吗？
- Q7 坐月子期间不能喝水吗？
- Q8 坐月子少不了香油鸡吗？
- Q9 生化汤一定要喝吗？

该怎么喝？

- Q10 坐月子期间为何不能弯腰？
- Q11 产妇只能呆在房间或床上吗？
- Q12 坐月子时不能洗头、洗澡吗？
- Q13 坐月子时不能梳头、刷牙吗？

Part 2 坐月子特效食谱167道	第一周	药膳精品	生化汤	虫草乌鸡汤	川七乌鸡汤
		营养主食	香油鲑鱼饭	香油蛋炒饭	黑鱼汤
面	参须炖鸡汤	遮目鱼肚粥	甘薯粥	芹菜粥	南瓜薏米粥
	红糟鸡蛋面	金针猪肝汤	玫瑰猪肝汤	姜汁牛肉汤	清炖牛肉
汤	莲藕麦片粥	黑木耳鸡汤	红枣木耳瘦肉汤	莲子薏米桂圆汤	金针遮目鱼汤
	莲藕排骨汤	菠菜炒猪肝	红枣芹菜汤	点心甜品	核桃甜酒
	黄芪鲈鱼汤	红豆麦片粥	莲子银耳汤	桂花酒酿汤圆	红枣红糖粥
	红糖甘薯汤	养生茶饮	黑豆蜜茶	牛蒡姜茶	红枣枸杞茶
桂花酒酿汤圆	冬虫夏草养生茶	第二周	药膳精品	杜仲炖腰花	滋补猪肝汤
	当归羊排汤	阿胶炖牛腩	西洋参炖牛腱	营养主食	药膳排骨汤
面	虾仁芋香饭	螃蟹粥	元气肉类	黑豆猪蹄汤	香油腰花
汤	青木瓜炖猪蹄	百合腰花汤	茭白炖排骨	花生猪蹄	生姜炖羊肉
	青木瓜煲鲢鱼尾	清蒸鲈鱼	银鱼汤	黄芪炖鳗鱼	活力海洋
药膳烧酒虾	虫草蒸对虾	什锦海鲜羹	黑枣蒸蟹	蟹肉豆腐羹	
	香煎生蚝	健康料理	红糖豆腐	高钙蒸蛋	高纤蔬菜
炒红苋菜	蒜香圆白菜	芝麻拌苋菜	豌豆烩里脊	香油川七	姜片炒川七
	热炒木耳菜	点心甜品	黄豆花生汤	青木瓜甜汤	花生薏米
汤	红枣薏米粥	牛奶花生糊	牛奶核桃糊	红枣汤	燕麦浆
粥	养生茶饮	玫瑰花茶	杜仲枸杞茶	第三周、第四周	药膳精品
	十全大补鸡	猪肚四神汤	人参炖猪心	红枣山楂瘦肉汤	何首乌海参瘦肉
汤	山药当归鸭肉汤	雪蛤牛肉汤	红枣鲜鱼汤	淮山枸杞鳃鱼汤	营养主食
	香菇糯米饭	当归香油鸡面	什锦海鲜面	山药莲子粥	紫甘
薯粥	滋补药膳粥	西洋参肉丸粥	香菇鸡肉粥	鱼片糙米粥	元气肉类
陈皮炖鸡	百合枸杞烩鸡柳	香菇枸杞炖鸡腿	金针木耳鸡	香油鸡	鲍鱼竹
笋炖土鸡	芋香排骨酥	莲子猪肠汤	时蔬炒鱼片	枸杞参须炖	
白鳝	韭黄炒鳝鱼	鲑鱼豆腐味噌汤	黄豆牛肉汤	土豆炒牛	
肉	番茄炒牛肉	活力海鲜	竹笋烩海参	韭菜炒鱿鱼	茴香
炒生蚝	干贝虾仁蒸豆腐	健康料理	海带黄豆排骨汤	佛跳墙	银耳鸡蛋羹
	罗勒烘蛋	甜椒鸡肉炒豆腐	竹荪烧豆腐	胡萝卜炒双菇	野山
菌蘑菇汤	圆白菜炒香菇	杏鲍菇炒西兰花	芝麻拌菠菜	青椒炒黄豆芽	南
瓜炒肉片	牛蒡炒肉丝	银鱼炒苋菜	银芽炒鲍鱼丝	芦笋甜椒炒干贝	百合

<<坐月子特效食谱>>

炒山药 香菇山药羹 点心甜品 山药奶油浓汤 桂圆糯米糕 芋香银耳粥
椰汁红豆粥 红豆薏米紫米粥 八宝粥 燕麦芝麻糊 香油桔饼 杏仁薏米
糊 养生茶饮 山楂陈皮红枣茶 参须珠贝茶 菊花薄荷茶 决明子菊花茶
养生茶饮 蔓越莓苹果汁 菠萝桑椹汁Part 3 把握坐月子的关键时期 产后调理 & 身体变化
产妇的3种常见症状 我该请谁帮忙坐月子?
轻松坐月子的6大叮咛

<<坐月子特效食谱>>

章节摘录

Part 1 坐月子的13个常见问题 Q1 为什么要坐月子？

产后调理、恢复气血及体力，预防女性身体损伤，以强化体质坐月子是中国的传统习俗，其由来最早可追溯至西汉时期，距今已有两千多年的历史。

古时候的人，生活条件不好，营养不佳，很少能有机会均衡摄取营养。

再加上受男尊女卑的传统观念的影响，女性在家也没有地位。

那时坐月子的意义是犒赏女性完成生子任务，通过仪式示意产妇母以子贵，地位从此不同。

后来坐月子才有了为产妇补充营养的含义。

社会在进步，现在坐月子最大的意义就是做好产后调理、恢复及预防女性身

<<坐月子特效食谱>>

编辑推荐

食补让您四周恢复美丽风采，活血养颜，恢复体力，消除消肿，清热通乳。

营养师推荐167首产后调理食谱，吃对食物给您健康好气色，坐月养生智慧大公开。

腰酸背痛、皮肤松弛老化乳房、内脏、子宫、膀胱下垂！

腰酸背痛、皮肤松弛老化乳房、内脏、子宫、膀胱下垂！

坐不好月子，小心后遗症伴随终生！

坐不好月子，小心后遗症伴随终生！

健康食补 + 多休息 + 适度活动 = 坐好月子！

“食补”是坐月子的最大关键从产后第一天起，四周167道料理循序渐进，由内而外调理改善先天不足问题让您脱胎换骨，吃出美丽！

“食补”是坐月子的

<<坐月子特效食谱>>

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>