第一图书网, tushu007.com

<<月子要炖补>>

图书基本信息

书名：<<月子要炖补>>

13位ISBN编号：9787510107245

10位ISBN编号：7510107245

出版时间：2011-6

出版时间：中国人口出版社

作者：罗立华

页数：191

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书分如下七章进行讲解：月子护理和保健；月子期的炖补调养；月子饮食调养原则；调养食材与滋补药材；产后调养食谱；养颜瘦身食谱；产后食疗。

作者简介

罗立华，卫生部北京医院主任医师，硕士生导师，知名妇产科专家，北京医院妇产科主任。
罗立华医生毕业于北京大学医学部医疗专业，曾留学于日本奈良医科大学，并多次到国外进行学术交流。
从事妇产科工作30余年，近十年主要从事围产医学领域的临床研究工作，特别注重高危妊娠及孕期、产后营养方面的研究。
参著了《老年人健康保护》、《实用计划生育临床手册》、《实用糖尿病学》、《实用血脂学》等多部有关妇女保健方面的医学书籍，并撰写了大量有关妇女及孕期保健方面的科普文章。

第一图书网, tushu007.com

<<月子要炖补>>

书籍目录

第一章 月子护理和保健
一、产后小时自我护理
顺产后小时
剖腹产后小时
二、产后护理
产后日常护理
产后伤口护理
产后个人卫生
三、产褥期保健
产褥期要适当活动
产后性生活
做好产后检查
产后忧郁的心理调节
产褥期休养环境
第二章 月子期的炖补调养
一、月子妈妈体虚症状与调养
产后身体虚弱的症状表现
产后虚弱的调养与炖补
二、炖的烹饪技巧与秘诀
炖的主要器皿
炖品美味的不败秘诀
汤与调味品的调和
五大基础调味料
第三章 月子饮食调养原则
一、三阶段“月子餐”原则
开胃为主的产后第一周
进行催奶的分娩半月后
补血为要的产后第二周
二、剖宫产妈妈的饮食调理
产后饮食指导原则
产后三周补身计划
三、素食新妈妈饮食原则
多豆少油
多粗少精
菜品多样
水果常新
四、月子饮食禁忌
滋补过量
生完孩子后马上节食
过量吃红糖
多喝高脂肪浓汤
吃辛辣温燥食物
多食味精
立即服用人参
吃麦乳精

喝浓茶
吃盐过多
多吃冷饮
乳母吃巧克力
多喝黄酒
过多吃鸡蛋
多吃少动
不吃蔬菜水果
产后忌口
五、产后瘦身饮食原则
产后四大瘦身饮食原则
产后瘦身条健康饮食法
第四章 调养食材与滋补药材
一、产后调养食材
牛肉
鸡肉
骨头汤
鲤鱼
黄鳝
黄豆芽
鸡蛋
玉米须
海带菜
小米、芝麻
莲藕
二、产后催乳主要食材
猪蹄
鲫鱼
黑芝麻
黄花菜
花生
丝瓜
金针菜
茭白
莴笋
豌豆
豆腐
三、月子滋补常用药材
大补元气的人参
生津养血的党参
补气养阴的西洋参
补血活血的当归
固表止汗的白术
明目润肺的枸杞子
养心安神的莲子
益气养阴的山药
益气固表的黄芪

滋阴润燥的阿胶
养血安神的桂圆
温通经脉的肉桂
第五章 产后调养食谱
一、产后健脾开胃汤羹
板栗花生汤
什锦水果羹
花芸豆山药羹
土豆鲜蘑玉米汤
土豆三丝清汤
菜卷青豆汤
豆角菜花汤
荷兰豆肉片汤
卤肉年糕汤
红糟猪肉汤
烧汁鸽蛋牛肉汤
培根卷心菜汤
肉末小土豆汤
南瓜肉丸汤
牛肉萝卜汤
老鸭土豆杂烩
圆白菜烩豆腐丝
咖哩鸡汤玉米笋
凉拌玫瑰大头菜
木瓜西米捞
二、产后补血汤羹
养血益神粥
红枣百合雪耳汤
乌鸡莼菜汤
墨鱼仔烧肉汤
紫菜瘦肉花生汤
四季豆心管汤
猪心藕片汤
芦笋南瓜乌鸡汤
丝豆腐菠菜汤
低脂罗宋汤
花生炖牛筋
碧菠鱼肚
菠菜粉皮
三鲜炒饼
薏米羊肉汤
三、产后补钙汤羹
牛奶粥
杜仲河虾炒黄瓜
补气润肤鲜鱼粥
鸭泥豆腐汤
黄豆炖排骨

华彩鱼肉
香酥鹌鹑
葱烧海参
金钩芹菜
肉炖小鱿鱼
肉丁烧鲜贝
香菇西兰花
四、产后催乳汤羹
家常寿司
猪骨西红柿粥
乌鸡白凤尾菇汤
黑芝麻糙米粥
鲜香黑芝麻粥
花生红枣粥
豌豆炒鱼丁
萝卜炖羊肉
百合猪脚汤
猪蹄茭白汤
木瓜鲫鱼汤
鲫鱼炖豆腐
黄花杞子蒸瘦肉
橙汁冲米酒
木瓜炖牛奶
黄豆花生猪手汤
香菇鲫鱼汤
第六章 养颜瘦身食谱
第七章 产后食疗

编辑推荐

《月子要炖补:月子护理与营养全书》由北京医院妇产科主任、知名专家编写，具有30余年的实践经验。
吃是硬道理！
全书以炖补和食疗为主导，让女人完美地坐好月子，变得更健康、更美丽！

第一图书网, tushu007.com

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