

<<月子套餐>>

图书基本信息

书名：<<月子套餐>>

13位ISBN编号：9787535245281

10位ISBN编号：7535245285

出版时间：2010-11

出版时间：湖北科技

作者：天堂鸟儿

页数：87

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>

<<月子套餐>>

内容概要

曾在《贝太厨房》、《家有大厨》等多家报刊及杂志上发表美食评论和撰写美食专栏。其制作的美食曾在多家美食网站转载。

<<月子套餐>>

书籍目录

Part 1 产后第一周

第1天

薏米雪耳枸杞汤
生化粥
干煸肉沫四季豆

第2天

豆腐酒酿汤
清蒸鲈鱼
海带焖饭

第3天

当归生姜羊肉汤
黑糯米油饭
炒红苋菜

第4天

黑木耳红枣汤
菠萝鸡片
葱香花卷

第5天

番茄百合猪肝汤
农家炒笋
白米饭

第6天

桑寄生煮鸡蛋
糖醋里脊
桂圆红豆饭

第7天

鸡丝粥
南瓜炒肉丝
香菇山药鸡汤

Part 2 产后第二周

第8天

海带豆腐汤
鸭丝绿豆芽
菠菜番茄鸡粒炒饭

第9天

木瓜排骨花生汤
麻油姜茸蛋炒饭
清炒油麦菜

第10天

乳鸽滋补荞颜汤
肉末蒸蛋
白米饭

第11天

牛肉番茄汤
花椰菜炒蘑菇

<<月子套餐>>

核桃枸杞紫米粥

第12天

陈皮红豆炆鲩鱼

五更饭

银芽金针

第13天

黄花豆腐瘦肉汤

香菇虾仁菜饭

木耳土豆肉片

第14天

鲫鱼萝卜香菇汤

番茄炒蛋

白米饭

Part 3 产后第三周

第15天

花生猪脚汤

三菇烩丝瓜

白米饭

第16天

淡菜山药滋补汤

土豆南瓜炖鸡肉

玉米软饼

第17天

筒子骨藕汤

素香茄子

白米饭

第18天

葡香薏米饭

麻油鸡

花生红豆银耳汤

第19天

南瓜豌豆番茄汤

西兰花牛柳

白菜鸡蛋面

第20天

乌鸡栗子枸杞汤

培根西兰花

白米饭

第21天

明虾炖豆腐

猪脚姜

白米饭

Part 4 产后第四周

第22天

归芪鲈鱼汤

鲜蔬烩群菇

白米饭

<<月子套餐>>

第23天

银耳枸杞鸡肉汤
炒三丝
红豆燕麦红枣粥

第24天

紫菜蛋汤
菠菜炒猪肝
红薯粥

第25天

黑豆核桃煲瘦肉
彩蔬玉米
白米饭

第26天

黄芪老鸭汤
猪骨番茄粥
香煎刁子鱼

第27天

鱼头豆腐汤
百合鲜蔬炒虾仁
姜片南瓜粥

第28天

木瓜海带乌鸡汤
上汤芦笋
油饭

<<月子套餐>>

章节摘录

版权页：插图：

<<月子套餐>>

编辑推荐

《月子套餐：产后28天营养食补》由网络博客点击量超过300万次的美食专家精心设计和制作完成。不同于市场上的其他月子餐书籍，《月子套餐：产后28天营养食补》经过作者亲生体验，以每天套餐形式，合理营养搭配，选取口感最好的美食，以最详细的步骤图来指导读者在月子期间轻松补养身体，另外还附有月子期间的各种注意事项和知识，让新手妈妈们以最快的速度进行产后恢复。

<<月子套餐>>

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>