

<<健康美丽月子餐>>

图书基本信息

书名：<<健康美丽月子餐>>

13位ISBN编号：9787542845023

10位ISBN编号：7542845020

出版时间：2008-1

出版时间：上海科教

作者：钟宇富

页数：98

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>

<<健康美丽月子餐>>

内容概要

本书旨在帮助坐月子的女性朋友在家就能方便地依据正确的食补观念，进行科学合理的饮食调养，恢复到产前的健康状态。

坐好月子，将助您获得一生的健康！

当然，针对许多女性朋友担忧的产后发胖问题，本书提供的健康食谱也会有所帮助，不仅能让您身心舒畅，更能轻松地让凸起的腹部消退下去，吃出健康窈窕好身材！

<<健康美丽月子餐>>

作者简介

钟宇富：学历：中国文化大学(中国台湾)大众传播系学士、东吴大学(中国台湾)企业管理系硕士、广州中医药大学硕士研究生(在读)。
现任：中国台湾中华贝贝妇幼保健协会理事、中国人口学会生殖保健分会理事、杭州婴童行业协会理事及顾问、上海广禾堂生物科技有限公司总经理、

<<健康美丽月子餐>>

书籍目录

自序推荐序正确观念篇 何谓坐月子 坐月子的重要性 剖宫产和小产也要坐月子 月子没坐好对女性健康的影响 正确坐月子的饮食要诀 正确坐月子的生活事项材料准备篇 米酒水 黑麻油 麻油爆姜 小米 糯米 糙米 黑米 米仁 赤豆 黄豆 黑木耳 栗子 莲子 红枣 香菇 花生 竹荪 枸杞子 玉米片 葡萄干 桂圆肉 干贝 山药厨房操作篇 月子生化汤 养肝汤 美妍茶 月悦糯米粥 红豆汤 麻油炒猪肝 四神猪肝粥 四神猪心 麻油猪心 首乌猪心 麻油鱼汤 十全鱼汤 香菇鱼汤 归芪鱼汤 通草枸杞鱼汤 黑米饭 黄豆糙米饭 五谷饭 米仁饭 麻油红苋菜 麻油豇豆 麻油腰花 杜仲腰花 黑木耳腰花 竹荪莲子猪心 膳食排骨 山药黑木耳排骨 竹荪排骨 山药胡萝卜排骨 麻油鸡 竹荪干贝鸡 归芪红枣乌骨鸡 黑豆杜仲鸡 香菇栗子鸡 红枣桂圆鸡 花生猪脚 十全羊肉 素黄金鸭 麻油素腰花

<<健康美丽月子餐>>

编辑推荐

月子“坐”得好，除了能让产妇借此机会调整体质，增进健康，预防产后腰酸背痛，还有助于恢复产前身材，由内而外散发出女人光彩，更加美丽动人。

妈妈健康是家庭幸福的源泉。

为了您自己的健康美丽和家庭的幸福美满，请好好把握这一黄金机会——“正确坐月子，健康一辈子”。

本书旨在帮助坐月子的女性朋友在家就能方便地依据正确的食补观念，进行科学合理的饮食调养，恢复到产前的健康状态，不仅让您身心舒畅，更能轻松地让凸起的腹部消退下去，吃出健康窈窕好身材！

<<健康美丽月子餐>>

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>