

<<健康苗條月子餐>>

图书基本信息

书名：<<健康苗條月子餐>>

13位ISBN编号：9789575658649

10位ISBN编号：9575658647

出版时间：台視文化事業股份有限公司

作者：林君玉，蔡坤展 著

页数：128

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>

<<健康苗條月子餐>>

內容概要

聯合推薦 台灣中醫家庭醫學醫學會理事長 / 陳春發 台北市中醫師公會名譽理事長 / 陳旺全 產後一個月內真的不能洗頭洗澡，只能擦澡嗎？

產婦的飲食不能加鹽是真的嗎？

蔬菜水果太寒了，要少吃是真的嗎？

坐月子不可不知的50個Q & A。

從五穀主食、肉類、海鮮、點心、藥劑全方面調理。

第1階段：排惡露，補元氣，開胃通便、 第2階段：增乳汁，強筋骨，補血氣、 第3階段：收乾惡露，清火潤喉，遞減熱量、 到第4階段：退奶，減重，治病除後遺症， 為媽咪們輕鬆補足元氣和美麗。

本書除了遵循傳統學理的依據，並結合現在中醫的科學觀點，破除迷思，用正確的方式打理坐月子期間的生活起居，不再因道聽塗說讓媽媽們白白受罪。

全書食譜由中醫婦科權威和五星級飯店主廚傾力合作，依據產後不同階段的需求，調配出媽媽們最需要的月子餐，不僅有助於康復療養，更兼顧清爽、美味、不油膩，真正讓媽媽坐好月子，健康美麗一輩子。

<<健康苗條月子餐>>

作者簡介

林君玉 現任： 臺北市立聯合醫院昆明中醫院區 婦科主治醫師 臺北市立聯合醫院婦幼院區 產後調養中心合約醫師 曾任： 臺北市立中醫醫院家醫科主任 臺北市立和平醫院中醫部主治醫師 臺北市立婦幼醫院中醫部合約醫師 台北市中醫公會理事 華夏中醫醫院院長蔡坤展 從事中餐廚藝近三十年 現任： 晶華飯店廚藝總監 曾任： 台北遠東百貨才藝教室烹飪教師 農禪寺烹飪教師 著作： 《素家宴》、《甜甜湯》、《火鍋料理》

<<健康苗條月子餐>>

書籍目錄

- 推薦序：當代中醫產後調理更見精緻體貼 / 陳春發推薦序：顧對月內，女人向前走 / 陳旺全作者序：老習俗，新見解，好漂亮 / 林君玉作者序：坐好月子是全家人的幸福 / 蔡坤展完全解析 - - 坐月子50個常見的Q & A
- Q1. 為什麼產後要坐月子？
Q2. 除了華人世界，外國人並不坐月子，不坐月子真的會有後遺症嗎？
Q3. 坐月子是剛好坐30天嗎？
到底要做幾天才OK？
Q4. 無法做完4~6週的月子，會影響其效果嗎？
Q5. 坐月子真的可以有效調整體質嗎？
Q6. 產後一個月內真的不能洗頭洗澡，只能擦澡嗎？
Q7. 坐月子期間不能碰冷水是真的嗎？
Q8. 坐月子期間不可抱小孩是真的嗎？
如果必須自己帶小孩該怎麼辦？
Q9. 產婦忌諱掉眼淚、看書、看電視，會傷視力是真的嗎？
Q10. 民間習俗說產婦要喝米酒水，不能喝水，食物都要以全酒烹調是真的嗎？
Q11. 民間流傳生化湯需連續喝1個月，是真的嗎？
該從何開始喝？
到底該喝幾帖呢？
Q12. 為什麼產後初期不能吃人參？
Q13. 蔬菜水果太寒了，要少吃是真的嗎？
Q14. 產婦的飲食不能加鹽是真的嗎？
Q15. 剖腹的產婦坐月子怎樣補月子？
Q16. 剖腹的產婦和自然產的產婦照護傷口有何不同？
Q17. 因為工作無法做全月子的產婦，該如何保養自己？
Q18. 全母乳的媽媽在坐月子期間如何補足母乳？
Q19. 不哺乳的媽媽如何順利退奶？
Q20. 流產是否要坐月子呢？
Q21. 不同體質在坐月子飲食上有何差異？
Q22. 產婦如何判斷自己是哪種體質的人？
Q23. 產後應該立即吃什麼食物？
Q24. 傳統坐月子有常用的補藥，如：四物湯、四君子湯……是坐月子都可食嗎？
Q25. 產婦進補有季節的限制嗎，不同的補藥該如何組合搭配？
Q26. 產婦需留意哪些特殊飲食禁忌？
Q27. 希望能儘快恢復懷孕前體重，飲食該如何控制呢？
Q28. 夏日坐月子，可以吃什麼消暑呢？
Q29. 如何調配不同階段每日三餐的飲食？
Q30. 如何讓腹部縮小，避免內臟及子宮下垂？
Q31. 產後仍然水腫得很厲害，應如何調整？
Q32. 血塊已排乾淨，但仍持續出血該怎麼辦？
Q33. 坐月子期間有乳腺炎，該如何調理？
Q34. 坐月子期間便秘得很嚴重，甚至有痔瘡，有沒有方法可以改善？
Q35. 產後出現了貧血現象該怎麼辦？
Q36. 坐月子期間有頭痛、感冒的症狀該怎麼辦？
Q37. 發現腹部疼痛，有黃色的分泌物，這時我應該？
Q38. 產後常感到口渴，是水分補充得不夠嗎？
Q39. 生完小孩之後，頭髮開始掉得很厲害？

<<健康苗條月子餐>>

- Q40. 為什麼產後常感到身體腰痠背痛？
 Q41. 發現看東西很容易眼睛酸澀，有辦法可以改善嗎？
 Q42. 產後如何正確護理會陰部？
 Q43. 產後身體老是感覺微微在發熱，到底是怎麼了？
 Q44. 產後不能吹風，穿著一定要著長袖長褲嗎？
 但夏天很熱該怎麼辦？
 Q45. 產後一定要整天躺著嗎？
 可以做哪些活動調整體力呢？
 Q46. 自己坐月子，同時要照顧小孩，可以幫小孩洗澡嗎？
 Q47. 坐月子期間，可以下床洗衣服、掃地、擦桌子、洗碗嗎？
 Q48. 坐月子期間可以減重嗎？
 是否可以做些輔助塑身小運動呢？
 Q49. 請問坐月子期間常需上下樓梯，會導致子宮下垂嗎？
 Q50. 嬰兒的用具要特別消毒，產婦也要嗎？

食療煮廚現代媽媽呷補 6 周最恰好第 1 階段 排惡露，補元氣，開胃通便【產後第一週】雞汁糯米粥 / 五穀主食類 - - 補虛止渴開胃 麻油荷包蛋麵線 / 五穀主食類 - - 排惡露滋補暖胃 番薯粥 / 五穀主食類 - - 止渴潤腸通便 紅糟草魚 / 海鮮類 - - 補血排惡露明目 酒燜蝦 / 海鮮類 - - 增乳排惡露 當歸生薑羊肉湯 / 禽畜肉類 - - 補血排惡露生乳通乳 麻油雞 / 禽畜肉類 - - 補血排惡露 麻油素雞湯 / 蔬菜類 - - 排惡露健胃 清炒紅鳳菜 / 蔬菜類 - - 補血排惡露消腫解毒 菠菜炒豬肝 / 蔬菜類 - - 補血排惡露 臘八粥 / 點心類 - - 止渴利尿補血 酒釀蛋包湯圓 / 點心類 - - 排惡露開胃止渴 生化湯 / 藥劑類 - - 補血排惡露 藥燉排骨 / 藥劑類 - - 補血排惡露 四物豬心 / 藥劑類 - - 補血安神 何首烏雞蛋 / 藥劑類 - - 補血排惡露第 2 階段 增乳汁，強筋骨，補血氣【產後第二週】香菇蝦仁菜飯 / 五穀主食類 - - 增乳健胃通便 虱目魚蚵仔鹹粥 / 五穀主食類 - - 增乳止渴開胃 海南雞飯 / 五穀主食類 - - 增乳補虛 增強抵抗力 - - 當歸花生豬腳湯 / 禽畜肉類 - - 增乳補血 溜羊里肌 / 禽畜肉類 - - 增乳補血溫暖四肢 補骨脂牛肉湯 / 禽畜肉類 - - 補血補筋骨 杞子鱈魚 / 海鮮類 - - 增乳明目補血 耆棗蒸紅蟳 / 海鮮類 - - 補氣健胃排惡露 花椰菜燴蘑菇 / 蔬菜類 - - 益胃通便提高免疫力 芹菜炒花枝 / 蔬菜類 - - 開胃 增乳通便 紫米桂圓蓮子粥 / 點心類 - - 補血安神增乳 桂圓花生湯 / 點心類 - - 補血增乳安神 生乳通乳方 / 藥劑類 - - 消腫生乳通乳 杜仲豬腰湯 / 藥劑類 - - 利尿補血治腰痛 歸杞鱸魚湯 / 藥劑類 - - 補血增乳第 3 階段 收乾惡露，清火潤喉，遞減熱量【產後第三~四週】菠菜雞肉餃 / 五穀主食類 - - 補血強身 鹹味甘藷飯 / 五穀主食類 - - 通便健脾補虛 什錦炒河粉 / 五穀主食類 - - 補血增乳通便 蟲草燉鴨 / 禽畜肉類 - - 明目提高免疫力 八珍屈雞 / 禽畜肉類 - - 強心益脾補血 黃魚羹 / 海鮮類 - - 增乳易消化 香煎鮭魚 / 海鮮類 - - 補血增乳降低膽固醇 肉片燴海參 / 海鮮類 - - 護筋骨補血通便 什錦素炒 / 蔬菜類 - - 健胃通便降火 萵苣燴鮑魚菇 / 蔬菜類 - - 清火止渴開胃 山藥蓮子銀耳湯 / 點心類 - - 潤喉化痰益腸胃 參蓮飲 / 點心類 - - 補氣增進免疫力 參鬚麥冬百合珠貝茶 / 藥劑類 - - 補肺化痰止渴 十全大補雞湯 / 藥劑類 - - 大補氣血 八珍健腰湯 / 藥劑類 - - 補氣血護筋骨第 4 階段 退奶，減重，治病除後遺症【產後第五~六週】當歸鴨肉米粉 / 五穀主食類 - - 消腫利尿滋補 薏仁豬肚粥 / 五穀主食類 - - 降膽固醇縮子宮 素食河粉 / 五穀主食類 - - 清火通便 黃耆牛肉湯 / 禽畜肉類 - - 補氣益血 清燉羊肉 / 禽畜肉類 - - 補血強筋骨 核桃蟲草燉鮑魚 / 海鮮類 - - 健腦固齒明目 蛤蜊排骨湯 / 海鮮類 - - 化痰利尿 山藥高麗菜 / 蔬菜類 - - 益脾止瀉增加抵抗力 韭菜炒肉絲 / 蔬菜類 - - 退乳 蔬菜排骨湯 / 蔬菜類 - - 清火通便 菱角肉丁 / 蔬菜類 - - 健脾通乳 紅豆燕麥棗子粥 / 點心類 - - 益脾補血降低膽固醇 減肥茶 / 點心類 - - 減重通便 麥芽湯 / 點心類 - - 退乳 洋參枸杞紅棗茶 / 藥劑類 - - 補氣血明目 牛蒡茶 / 藥劑類 - - 排尿酸通便

<<健康苗條月子餐>>

媒体关注与评论

台灣中醫家庭醫學醫學會理事長 陳春發 台北市中醫師公會名譽理事長 陳旺全 特別推薦

<<健康苗條月子餐>>

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>