

<<幸福月子餐>>

图书基本信息

书名：<<幸福月子餐>>

13位ISBN编号：9789866293153

10位ISBN编号：9866293157

出版时间：旗林文化出版社有限公司

作者：林慧懿 等著

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>

## <<幸福月子餐>>

### 内容概要

65道美味的月子餐，由林慧懿老師與名廚冠軍隊伍：青青餐廳施建發、奇真廣場張和錦、宜蘭度小月陳兆麟、花蓮銘師傅莊忠銘、新天地吳文智等大師，發揮創意、聯手設計，運用麻油、老薑、米酒及月子水，結合食療顧問的貼心建議，讓你坐月子不但吃得滋養又可口，更能脫胎換骨、美容養顏、幸福滿點！

坐月子期間的藥膳料理，有許多不同的變化，北方人認為，要喝小米粥、吃紅棗、雞蛋；南方人以燉品為主，特別是麻油雞、豬蹄湯；喝米酒水則在台灣十分流行。

本書所設計的65道食譜，涵蓋了調養補品、養生飯麵、元氣藥膳、高纖時蔬及幸福甜品，還要告訴妳許多坐月子的養生觀念，幫助新手媽媽們解開有關飲食及保健的各種疑惑。

## &lt;&lt;幸福月子餐&gt;&gt;

## 作者簡介

**林慧懿** 輔仁大學畢業，得到婆婆烹飪名家傅培梅真傳，一身好手藝配合靈活變化的創意，從事美食教學工作近三十年，頗受大眾歡迎；並曾為中央日報、民生報、中國時報撰寫美食專欄。

擔任電影「飲食男女」美食設計總策劃，導演李安曾讚譽她為中國的「JULIA CHILD」，該片曾獲奧斯卡提名為最佳外片，林慧懿功不可沒。

旅居美國洛杉磯，為最受歡迎的電視廣播am1300主持人、美食家、生活家，著有「趣談食譜」「親子廚房」「實用家常菜」「巧手家常菜」「飲食男女」「焗烤Baking Fun」「愛心飯盒」等食譜書。

榮獲傑出觀光貢獻有功人士獎、加州眾議員Bob Hoff 受贈傑出亞裔領袖、美國駐聯合國前大使Si-Chuen Siv頒發2010烹飪文化大使獎章、Asian Chef News & 全美Top 100 Chinese Restaurants Award顧問。

**施建發** 青青餐廳負責人兼總經理，曾任中華美食交流協會第八屆理事長、Chain Des Rolisscurs 法國美食協會高級會員、Member The American Institute of Wine & Food 美國餐飲協會高級會員等，得獎紀錄無數，著有「阿發師傅的年菜」「廚神家常海料理」「廚神媽媽私房菜」「1995年飲食男女食譜」等食譜書。

**張和錦** 奇真美食集團負責人及集團總裁，又稱水蛙師，累積三十多年的餐飲料理經驗，曾拿下台北中華美食展熱食組金牌獎、台北中華美食展名廚烹藝講座模範主廚、2002年第四屆中國世界烹飪大賽團體組金牌獎等，著有「天府常育山川秀 川菜篇」「100道名人愛吃的菜」等書。

**陳兆麟** 宜蘭渡小月餐廳、麟手創料理餐廳董事長暨研發部行政主廚，曾任2009年中華美食交流協會第八屆副理事長、2004年北海道台灣美食節國宴創意師、2003年宜蘭觀光美食節名廚召集人，得獎紀錄無數，經常受邀在各大美食節目示範演出，著有「海鮮總動員」「超人氣料理」「10分鐘方便鍋」「宜蘭國宴」等書。

**莊忠銘** 花蓮銘師父美食小吃負責人暨研發部行政主廚，曾任中華美食交流協會理事、中華民國烹飪協會理事、全國技術士中餐檢定評審員、花蓮高商成教中心中餐證照班主任等，著有「銘師父上好菜」「創意銘師傅的澎湃料理」等書。

**吳文智** 新天地餐廳行政主廚，並兼任「中山醫學大學」技術講師、靜宜大學觀光事業學系等餐飲學校技術講師。

擁有中餐烹調乙級技術士、西餐烹調丙級技術士、中餐烹飪技術比賽國際評委等專業證照、中國高級烹飪技術士。

2003年台北中華美食展中以「中華美食交流協會」團隊名義一舉奪下「金鼎獎」，此後即於各屆中華美食展廚藝競賽中擔任中華美食交流協會教練一職。

著有「廚神的開胃菜」、「做一碗好吃的冰」、「烏魚子創意料理」等書。

**伍游雅** 食療顧問。

中國廣州中醫藥大學醫學系醫學博士 中學畢業後，赴大陸求學，經歷了大學及研究所，除了學習中、西醫結合醫學各項學程，並在當地醫院內科病房擔任醫生，對於內科疾病的中醫藥治療有者一定的心得及技能。

畢業回台後，開始投入中醫養生食療方的研究與探討。

近年來，多次赴國內的大學及餐飲學校講授「中醫五色養生菜餚的原理及應用」、「老人的飲食養生之道」等等課程。

<<幸福月子餐>>

书籍目录

Part 1 調養補品第一週代謝第二週修復第三週滋補第四週Part 2 養生飯麵Part 3 元氣藥膳Part 4 高纖時蔬Part 5 幸福甜品

<<幸福月子餐>>

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>