

<<坐月子药膳料理>>

图书基本信息

书名：<<坐月子药膳料理>>

13位ISBN编号：9789867863928

10位ISBN编号：9867863925

出版时间：積木文明股份无有限公司

作者：林秋香 著

页数：112

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>

## <<坐月子藥膳料理>>

### 內容概要

說起坐月子，對很多產婦來說是一段既辛苦又戰戰兢兢的經驗。眾說紛紜的調養方式，以及讓人眼花撩亂的飲食忌諱，都讓歷經了生產磨難的產婦們，不知從何著手進行產後的自我調養。

知名的藥膳料理權威林秋香老師，以專業的中醫藥膳知識，佐以現代營養學概念，針對產後的媽咪們精心設計出80道兼具營養與美味的坐月子料理。

不但切合營養均衡的要點，更針對產婦們虛、食、寒、熱等體質，搭配出各適所需的藥膳食譜。此外，林秋香老師循序漸進、營養均衡的調理觀念，讓產婦們坐月子的日子不再是一段痛苦的歷程，反而成為一生中疼惜自己、調養身體的大好機會。

而師承名中醫師張步桃的林秋香老師，更對坊間眾多坐月子時的飲食迷思與觀念，進行解說。包括產婦是否可以飲水、攝取營養的禁忌，以及調養體質時的困惑……等，都在《秋香老師養身書02 坐月子藥膳料理》中有詳細且具論證基礎的說明。

此外，書中更特別設計了簡單自我體質評量表，讓產婦們可以輕鬆簡單地自我評量體質，烹調出適合自己的坐月子料理。

對於關心產婦坐月子食療進補的婆婆媽媽們來說，不只是一本豐富的坐月子食譜，更是兼具知識性與實用性的產後調理寶典。

## <<坐月子药膳料理>>

### 作者简介

林秋香，膚質細嫩、神采奕奕的秋香老師，是藥膳養生最佳的活廣告，更是最美麗的美食達人。秋香老師師承張步桃國醫，結合自己鑽研藥膳食補多年的心得和餐飲經營的經驗，將眾人對「良藥苦口」的偏見改良為健康又美味的養生藥膳，深獲讀者和觀眾的喜愛，無論在出版界、平面媒體或電視節目，都擁有超人氣。

目前，秋香老師是恩承居餐廳的負責人，更是「食全食美」、「女人香」、「李明依FUN電」、「黃金七秒半」等知名節目的特約來賓，著作有數十種食譜，發行遍及台灣、日本、新加坡、香港和美國等地，在積木文化的著作有《性本膳》等書。

<<坐月子药膳料理>>

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>