

<<秋香老师养身书01怀孕食补料理>>

图书基本信息

书名：<<秋香老师养身书01怀孕食补料理>>

13位ISBN编号：9789867863935

10位ISBN编号：9867863933

出版时间：7-09999

作者：本社

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>

## <<秋香老师养身书01怀孕食补料理>>

### 内容概要

從母親懷孕之始，就已開始了孩子生命的旅程。  
在這個階段，母親的營養攝取與飲食調理，便關係著胎兒的健康。  
不但必須有充足的營養與份量，還必須兼顧品質與均衡。

知名的藥膳料理權威林秋香老師以多年的藥膳調理經驗，為懷孕婦女設計了80道兼顧營養與美味的懷孕料理，並針對孕婦懷孕三個時期所需，給予清楚的營養建議。  
此外，本書中的各道料理除了富含充足營養成分外，更對於孕婦在懷孕時期可能發生的各種不適症狀做最妥善的調理與紓解。

而師承名中醫師張步桃先生的林秋香老師，亦以其藥膳的專業知識，針對孕婦懷孕時期應盡量避免食用，或必須充份補充的食材做詳盡的介紹與建議。  
此外，書中更特別設計了簡單自我體質評量表，讓孕婦們可以輕鬆簡單地自我評量體質，烹調出適合自己的懷孕料理。

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>