

<<健康漂亮坐月子>>

图书基本信息

书名：<<健康漂亮坐月子>>

13位ISBN编号：9787530833926

10位ISBN编号：7530833928

出版时间：2003-1-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：林美慧

页数：101

字数：150000

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>

## <<健康漂亮坐月子>>

### 内容概要

这本食谱是根据现代产妇需求而设计的，菜色丰富，创意十足。全书共分为营养早餐、丰富午晚餐、滋补汤品和美味点心四大单元，共收录了216道兼顾营养与美味的坐月子餐点，菜色包括鸡丝虾仁粥、海鲜意大利面、粉蒸栗子排骨、芝麻烤鸡腿、鲜贝蒸枸杞、金针烩腰片、奶油花菜、三丝鱼翅羹、江米藕、一口酥、桂花酒酿蛋.....不论是何种年纪，是哺乳还是断奶，是荤食还是素食的产妇，都能从书中得到最贴心的饮食建议和照顾，让辛苦的妈妈既吃得好又吃得巧，健康漂亮的坐月子。

## <<健康漂亮坐月子>>

### 作者简介

林美慧，知名的烹饪专家，著作等身的畅销食谱老师，主持电视烹饪节目行之有年。因其精湛的手艺及亲和力，拥有广大的读者及观众群。目前除任电视台两个专题“新私房菜”“健康新素派”的主持人外，还在一些广播电台的烹饪节目中主讲。同时，担任某些社会服务团体及商业学

## &lt;&lt;健康漂亮坐月子&gt;&gt;

## 书籍目录

坐月子——让产妇获得调养和补充如何欢喜坐月子哺乳妈妈坐月子时该注意什么非哺乳妈妈如何止乳  
 高龄产妇如何坐月子小家庭如何坐月子素食妈妈如何坐月子如何恢复到产前身材坐月子期间能否喝水  
 如何参考本书搭配一天的餐饮坐月子食材小图档营养早餐 蚝油鸡蛋面 手指吐司 麻油腰花面 奶  
 酪培根三明治 总汇三明治 素鲍麻油面 鲔鱼三角饭团 稻禾寿司 烤鲔鱼吐司 香菇河粉 烤吐  
 司比萨 当归枸杞面 苋菜银鱼面 牡蛎面 枸杞山药粥 牛角三明治 干贝鸡丝粥 台式肉粥 薯  
 泥三明治 香菇卷心菜粥 香菇芋头粥 遮目鱼粥 香菇鸡肉粥 当归薏仁粥 状元及第粥 海鲜粥  
 鸡丝虾仁粥 银鱼粥丰富午、晚餐A 焗海鲜意大利面 麻油炒面 栗子烧鸡 牛排套餐 三鲜烩  
 饭 翡翠虾仁炒饭 麻油遮目鱼肚 培根意大利面 蛤蜊意大利面 鲑鱼炒饭 百叶结烧肉 什锅汤  
 面 三杯素肠 三杯鸡 花生炖猪脚 黄豆炖猪脚 海王贝菇烩蹄筋 松子鸽松 老姜麻油鸡 蛙油  
 蹄筋参 发菜烩香菇 鲜贝蒸枸杞 虾仁炒面 鲜虾肉燥面 葱油鸡 粉蒸栗子排骨 照烧油豆腐  
 烩猪肝 腰果鸡丁 炒四丁宝 红烧素鳗 奶油焗花菜 红烧烤麸 香菇卤豆皮 烤芝麻鲑鱼片 三  
 杯花枝 黄豆芽炒豆包 虾仁炒腰片 青椒炒牛肉 芝麻烤鸡排 红烧豆包 胡萝卜炒蛋 金针素面  
 筋 蚝油烩豆腐 豆肠炒卷心菜 红烧海参 香根干丝 雪菜豆干 香煎百叶豆腐 高升排骨 醋烹  
 土豆丝 香煎红鲷 芝麻烤鸡腿 烩金菇 豆芽松 大豆五目B 紫苏煎蛋 银鱼炒豆干 清蒸鲫鱼  
 苹果炒鸡丁 黄芪桂圆鸡 牛肉炒芥兰 金针烩腰片 树子蒸鲤鱼 香煎里肌 银鱼炒蛋 西芹炒  
 鱼片 红烧鲫鱼 三椒鱼片 虾仁烩豆腐 苔菜炒豆干 玉米炒菠菜 碧玉炒肉丝 菜豆炒肉末 黄  
 豆芽炒青椒 枸杞炒蛋 芝麻里肌片 青蒜烧黄鱼 麻油煎蛋 培根炒卷心菜 蟹肉棒烩花棚菜 五  
 味小卷 卤芋头面肠 烩炒素丸子 腰果虾仁 药膳鲤鱼 干煎白带鱼 百花酿豆腐 炒魔芋 焗花  
 菜肉饼 葱蛋蒸蟹管 蛙油素鲍 虾仁炒蛋 银鱼蒸蛋 卤芋头排骨 秋葵炒肉片 紫苏炒蛤蜊 蛤  
 蜊蒸蛋 金针炒肉丝 枸杞蒸豆腐 素蚝油烧豆腐 百花酿鲜菇 烤秋刀鱼 红烧鸡腿 素肉丝炒芹  
 菜 烩三菇 清蒸药膳虾 金菇三丝 茴香地瓜羹 盐水虾 姜丝蒸小卷 素烩虾仁C .....滋补汤  
 品美味点心

<<健康漂亮坐月子>>

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>