第一图书网, tushu007.com

<<产妇汤羹粥>>

图书基本信息

书名：<<产妇汤羹粥>>

13位ISBN编号：9787534545771

10位ISBN编号：7534545773

出版时间：2005-7

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：蔡鸣

页数：505

字数：420000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是以中医和中国药膳学理论为依据，用药膳食疗进行营养配餐，服务药膳进行调养，起到防病保健的作用。
每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，照方制作，可收到较好疗效。
所用辅料、肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而自制方法一看就懂。
该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，图文并茂，通俗易懂。

第一图书网, tushu007.com

<<产妇汤羹粥>>

书籍目录

产妇生理变化及消化吸收特点　1.产妇的生理变化　（1）生殖器官的变化　（2）乳房变化　（3）消化系统的变化　（4）泌尿系统变化　（5）血液循环系统变化　（6）内分泌系统变化　（7）腹壁的变化　2.产褥期消化吸收的特点　3.产褥期饮食调养的重要性　（1）补充足够的营养　（2）有利于产妇早日复原　（3）防治产后病　（4）促使婴儿生长发育　4.产妇的营养需求　（1）增加热能摄入量　（2）补充蛋白质　（3）补充脂肪　（4）补充含铁丰富的食物　（5）保证钙的摄入　（6）补足维生素　5.产褥期饮食调理宜忌汤羹粥的原料选择　1.畜类的营养成分及选购　2.禽类的营养成分及选购　3.鱼类的营养成分及选购　4.蛋类的营养成分及选购　5.蔬菜的营养成分及选购　6.米面杂粮的营养成分及选购　7.干果豆类的营养成分及选购汤羹粥的制作技能　1.怎样做汤　2.怎样做羹　3.怎样做粥　4.怎样调味　5.烹调常用术语简介适合产妇常规调养的汤羹粥　1.待产食谱　2.产后食谱　3.开胃食谱　4.催乳食谱　5.春季食谱　6.夏季食谱　7.秋季食谱　8.冬季食谱　9.回乳食谱适合不同体质产妇的汤羹粥　1待产食谱　（1）汤）　鲤鱼赤小豆汤　清炖牛肉汤　葱花蛋汤　虾皮萝卜汤　生姜泥鳅汤　莲藕花生骨头汤　白菜萝卜汤　海参虾蘑汤　鱿鱼鸽蛋汤　胡辣海参汤　杜圆黄芪牛肉汤　淡菜墨鱼汤　豌豆尖豆腐汤……调治产妇常见病症的汤羹粥

第一图书网, tushu007.com

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