

<<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>

<<产妇汤羹粥>>

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。

<<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
 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

<<产妇汤羹粥>>

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>