第一图书网, tushu007.com

<<月子补100锅>>

图书基本信息

书名：<<月子补100锅>>

13位ISBN编号：9787538148121

10位ISBN编号：7538148124

出版时间：2007-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：李蔓荻

页数：96

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

内容概要

坐月子，女人生命绽放后的休养生息！
本书由首都保健营养美食学会执行秘书长林文杰特别推荐。
“民以食为天”、“医食同源”，古今同此一理。
从上古至今，人们一直在不断研究和探索”吃什么”和“怎么吃“及饮食与滋补健康的关系。
国人在饮食的”美”上是下足了功夫，“营养不足”、“营养过剩”或“营养不科学合理”同样都会引起身体健康问题，饮食中大有学问。
本书在众多同类的时尚书籍中，独树一帜，以个性化的风格悄然形成了一部较为新鲜的良作，跳出了仅仅教人做菜的俗套，将医学科学分析，营养普及知识和烹调技艺相结合，将祖国医学宝库中的重要财富——中医理论引入其中，并以深入浅出的科普语言讲述了深奥的理论，介绍了许多营养学新知识、新理念、新信息、颇具新意，具有较强的针对性和实用性，在介绍菜肴的营养特点和保健功能方面尤为精道。
本书与时代同步，在现代科技的基础上审视我们的饮食”美”，帮助更多的人树立科学的生活观，使人们的生活健康、时尚。

<<月子补100锅>>

书籍目录

坐月子，女人生命绽放后的休养生息PART1 分娩后一周美味滋补餐分娩后一周慎进补1.玉米粥2.红糖小米粥3.芝麻拌菠菜4.白菜炖豆腐5.虾仁芙蓉蛋6.米酒冲蛋7.紫菜蛋花汤8.红豆鲫鱼汤9.烂面条10.鸡丝粥11.莲子薏仁炖猪排12.虾皮烧菜心PART2 产后补钙美味滋补餐产后补钙的饮食调养13.华彩鱼肉14.豆焖鸡翅15.芹菜拌腐竹16.青木瓜排骨汤17.鲜奶煸蔬菜18.白汁牛肉19.鸭血豆腐20.奶酪蛋汤21.山药羊肉奶汤22.海带焖饭23.牛奶枣粥24.萝卜酸奶汁PART3 产后补血美味滋补餐产后补血的饮食调养25.肉末炒菠菜26.珍珠三鲜27.炖鳗鱼28.口蘑腰片29.映日荷花30.酥炸鸡肝31.红酒炖牛肉32.红枣蒸鹌鹑33.桑寄生蛋汤34.鸡血豆腐汤35.红枣木耳汤36.绿菠猪肝汤37.黑糯米油饭38.枸杞红枣粥39.肉丸粥40.凉拌海带芽41.苹果圈42.猕猴桃红枣饮43.枣泥奶饮PART4 产后催乳美味滋补餐产后催乳的饮食调养44.三丝银耳45.虾仁丝瓜46.荷兰豆烧鲫鱼47.白玉黄花菜48.鸡丁鲜贝49.鲜蘑炒豌豆50.虾皮炒茭白51.炒鲜莴笋52.烤鳕鱼53.花生猪蹄汤54.乌鸡白凤汤55.鲫鱼黄酒汤56.三鲜豆腐汤57.海带炖鸡汤58.黄花豆腐瘦肉汤59.木瓜煲泥鳅汤60.挂面汤卧蛋61.牛奶梨片粥62.鲤鱼汁粥63.红薯粥64.莴笋猪肉粥65.花生奶露66.黑芝麻茶PART5 产后排恶露美味滋补餐 产后排恶露的饮食调养67.栗子黄焖鸡68.米酒蒸螃蟹69.豆腐酒酿汤70.核桃炒猪腰71.清炒猪肝72.鹌鹑蛋鲫鱼汤73.桃仁莲藕汤74.乌鸡蛋红枣汤75.鸡子羹76.小米蛋粥77.山楂粥78.红糖牡丹花粥79.红曲米粥80.桂花炒三泥81.红豆酒酿蛋82.藕汁饮PART6 产后防便秘美味滋补餐产后预防便秘的饮食调养83.西柚海带沙拉84.核桃拌芹菜85.鸡丝苋菜86.油菜蘑菇汤87.海参猪肠木耳汤88.桃仁芝麻包89.黑芝麻粥90.芋头甜粥91.松子仁粥92.苹果热奶93.香蕉豆奶94.蜂蜜牛奶芝麻饮95.罗汉白果羹PART7 产后瘦身美味滋补餐产后瘦身的饮食调养96.三鲜冬瓜97.鲜虾西芹98.西红柿烧豆腐99.健康豆腐100.金壳白玉

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

编辑推荐

坐月子，女人生命绽放后的休养生息！
《月子补100锅》与时代同步，在现代科技的基础上审视我们的饮食”美”，帮助更多的人树立科学的生活观，使人们的生活健康、时尚。

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