第一图书网, tushu007.com

<<经期美丽食谱>>

图书基本信息

书名：<<经期美丽食谱>>

13位ISBN编号：9787506270502

10位ISBN编号：7506270501

出版时间：2004-10-01

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：陈丽玲

页数：111

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

30全方位产后保健与食疗，产妇改善体质的新转机。
专为素食妈妈设计，针对产后补养所需，利用食材的性味功能，搭配合适药材，教您烹调出营养均衡、食疗效果佳的美味，让产妇能安心吃素，坐好月子。
怀孕是女人一生中非常重要的体制转变阶段，月子坐得好更是影响日后健康的关键，素食妈妈该如何调理产后状况呢？
本书兼顾产生生活照料、对症调养，预防吃素可能产生的营养偏准确差，从主菜、主食、点心到饮品，设计简易的月子食谱，帮助你尽快恢复元气，让您吃素也能坐好月子！

作者简介

郭月英，拥有一手好厨艺和渊博中医常识的郭月英，是台湾养生药膳专家，她做的菜营养、好吃，符合二十一世纪的健康概念，本身为红斑狼疮患者的她，二十九年来，除了靠运动和中医师老公李家雄调理的中药之外，药膳也是为她维持自己和一家人身体健康的重要秘诀。

她

<<经期美丽食谱>>

书籍目录

作者序产后饮食须知主菜 素咖哩 香椿豆腐 豆豉炒山苏 醋炒莲藕 麻油炒川七 海苔拌纳豆 雪笋炒毛豆 马铃薯卤慈菇 姜爆南瓜 九层塔煎蛋 味噌苦瓜 五色时蔬 茶碗蒸 鲍鱼菇芥菜 罗汉斋 干扁芦笋 炒黄豆芽主食 稻荷寿司 麻油茶油面线 什锦炒饭 素肉燥饭 红糟饭 红薏仁杂粮饭 桂圆饭 黄豆糙米饭汤品 十全大补汤 四种桂圆汤 罗宋汤 味噌汤 香辣不牛肉汤 当归素鸭汤 金针木耳汤 黄豆芽豆腐汤 麻油蛋汤 蘑菇浓汤 红糟米米糕汤 海苔豆腐汤点心饭品对症调养附录 坐月子Q&A

编辑推荐

药粥在我国医药史上，可谓历久不衰，利用“ 药食同源 ”等观念，将古人流传下的粥方，以现代的饮食方式和烹调方法，古粥新吃，可收事半功倍之效。

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