

<<坐月子特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<坐月子特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506458931

10位ISBN编号：7506458934

出版时间：2009-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：111

字数：97000

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>

<<坐月子特效食谱>>

内容概要

本书特色： 167道坐月子特效养生食谱：营养师提供专业营养分析，精确掌握食材的营养成分，帮助产妇有效吸收营养，补充元气，恢复苗条身材。

食疗四大原则加速身体复原：选择新鲜食材，注意营养均衡，根据产妇身体状况进行调整，选择正确的烹调方式。

食补四大原则，能帮助产妇调节身体机能，补充气血和体力。

一定要知道的坐月子宜与忌：环境舒适，注意卫生和保暖，睡眠充足，保持心情愉快。

遵守6大叮咛，轻轻松松坐月子。

<<坐月子特效食谱>>

书籍目录

Part 1 坐月子的13个常见问题 Q1 为什么要坐月子？

- Q2 为何坐月子必须根据体质来食补？
- Q3 坐月子食补有哪些原则？
- Q4 坐月子怎么吃才营养？
- Q5 坐月子期间哪些食物应忌口？
- Q6 月子餐不能加盐吗？
- Q7 坐月子期间不能喝水吗？
- Q8 坐月子少不了香油鸡吗？
- Q9 生化汤一定要喝吗？

该怎么喝？

- Q10 坐月子期间为何不能弯腰？
- Q11 产妇只能呆在房间或床上吗？
- Q12 坐月子时不能洗头、洗澡吗？
- Q13 坐月子时不能梳头、刷牙吗？

| | | | | | |
|--------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Part 2 坐月子特效食谱167道 | 第一周 | 药膳精品 | 生化汤 | 虫草乌鸡汤 | 川七乌鸡汤 |
| | | 营养主食 | 香油鲑鱼饭 | 香油蛋炒饭 | 黑鱼汤 |
| 面 | 参须炖鸡汤 | 遮目鱼肚粥 | 甘薯粥 | 芹菜粥 | 南瓜薏米粥 |
| | 红糟鸡蛋面 | 金针猪肝汤 | 玫瑰猪肝汤 | 姜汁牛肉汤 | 清炖牛肉 |
| 汤 | 莲藕麦片粥 | 黑豆排骨汤 | 黑木耳鸡汤 | 红枣木耳瘦肉汤 | 金针遮目鱼汤 |
| | 莲藕排骨汤 | 菠菜炒猪肝 | 红枣芹菜汤 | 点心甜品 | 核桃甜酒 |
| | 黄芪鲑鱼汤 | 红豆麦片粥 | 莲子薏米桂圆汤 | 莲子银耳汤 | |
| | 红糖甘薯汤 | 养生茶饮 | 黑豆蜜茶 | 牛蒡姜茶 | 红枣枸杞茶 |
| 桂花酒酿汤圆 | 红枣红糖粥 | 杜仲炖腰花 | 滋补猪肝汤 | 药膳排骨汤 | |
| 冬虫夏草养生茶 | 当归羊排汤 | 阿胶炖牛腩 | 西洋参炖牛腱 | 营养主食 | 香油腰花 |
| 面 | 虾仁芋香饭 | 螃蟹粥 | 元气肉类 | 黑豆猪蹄汤 | 花生猪蹄 |
| 汤 | 青木瓜炖猪蹄 | 百合腰花汤 | 茭白炖排骨 | 生姜炖羊肉 | |
| | 青木瓜煲鲢鱼尾 | 清蒸鲑鱼 | 银鱼汤 | 黄芪炖鳗鱼 | 活力海洋 |
| 药膳烧酒虾 | 虫草蒸对虾 | 什锦海鲜羹 | 黑枣蒸蟹 | 蟹肉豆腐羹 | |
| | 香煎生蚝 | 健康料理 | 红糖豆腐 | 高钙蒸蛋 | 高纤蔬菜 |
| 炒红苋菜 | 蒜香圆白菜 | 豌豆烩里脊 | 香油川七 | 姜片炒川七 | |
| | 热炒木耳菜 | 点心甜品 | 黄豆花生汤 | 青木瓜甜汤 | 花生薏米 |
| 汤 | 红枣薏米粥 | 牛奶花生糊 | 牛奶核桃糊 | 红枣汤 | 燕麦浆 |
| 粥 | 养生茶饮 | 玫瑰花茶 | 杜仲枸杞茶 | 第三周、第四周 | 药膳精品 |
| | 十全大补鸡 | 猪肚四神汤 | 人参炖猪心 | 红枣山楂瘦肉汤 | 何首乌海参瘦肉 |
| 汤 | 山药当归鸭肉汤 | 雪蛤牛肉汤 | 红枣鲜鱼汤 | 淮山枸杞鳃鱼汤 | 营养主食 |
| | 香菇糯米饭 | 当归香油鸡面 | 什锦海鲜面 | 山药莲子粥 | 紫甘 |
| 薯粥 | 滋补药膳粥 | 西洋参肉丸粥 | 香菇鸡肉粥 | 鱼片糙米粥 | 元气肉类 |
| 陈皮炖鸡 | 百合枸杞烩鸡柳 | 香菇枸杞炖鸡腿 | 金针木耳鸡 | 香油鸡 | 鲍鱼竹 |
| 笋炖土鸡 | 芋香排骨酥 | 莲子猪肠汤 | 时蔬炒鱼片 | 枸杞参须炖 | |
| 白鳝 | 韭黄炒鳝鱼 | 鲑鱼豆腐味噌汤 | 黄豆牛肉汤 | 土豆炒牛 | |
| 肉 | 番茄炒牛肉 | 活力海鲜 | 竹笋烩海参 | 韭菜炒鱿鱼 | 茴香 |
| 炒生蚝 | 干贝虾仁蒸豆腐 | 健康料理 | 海带黄豆排骨汤 | 佛跳墙 | 银耳鸡蛋羹 |
| | 罗勒烘蛋 | 甜椒鸡肉炒豆腐 | 竹荪烧豆腐 | 胡萝卜炒双菇 | 野山 |
| 菌蘑菇汤 | 圆白菜炒香菇 | 杏鲍菇炒西兰花 | 芝麻拌菠菜 | 青椒炒黄豆芽 | 南 |
| 瓜炒肉片 | 牛蒡炒肉丝 | 银鱼炒苋菜 | 银芽炒鲍鱼丝 | 芦笋甜椒炒干贝 | 百合 |

<<坐月子特效食谱>>

炒山药 香菇山药羹 点心甜品 山药奶油浓汤 桂圆糯米糕 芋香银耳粥
椰汁红豆粥 红豆薏米紫米粥 八宝粥 燕麦芝麻糊 香油桔饼 杏仁薏米
糊 养生茶饮 山楂陈皮红枣茶 参须珠贝茶 菊花薄荷茶 决明子菊花茶
养生茶饮 蔓越莓苹果汁 菠萝桑椹汁Part 3 把握坐月子的关键时期 产后调理 & 身体变化
产妇的3种常见症状 我该请谁帮忙坐月子?
轻松坐月子的6大叮咛

<<坐月子特效食谱>>

章节摘录

Part 1 坐月子的13个常见问题 Q1 为什么要坐月子？

产后调理、恢复气血及体力，预防女性身体损伤，以强化体质坐月子是中国的传统习俗，其由来最早可追溯至西汉时期，距今已有两千多年的历史。

古时候的人，生活条件不好，营养不佳，很少能有机会均衡摄取营养。

再加上受男尊女卑的传统观念的影响，女性在家也没有地位。

那时坐月子的意义是犒赏女性完成生子任务，通过仪式示意产妇母以子贵，地位从此不同。

后来坐月子才有了为产妇补充营养的含义。

社会在进步，现在坐月子最大的意义就是做好产后调理、恢复及预防女性身

<<坐月子特效食谱>>

编辑推荐

食补让您四周恢复美丽风采，活血养颜，恢复体力，消除消肿，清热通乳。

营养师推荐167首产后调理食谱，吃对食物给您健康好气色，坐月养生智慧大公开。

腰酸背痛、皮肤松弛老化乳房、内脏、子宫、膀胱下垂！

腰酸背痛、皮肤松弛老化乳房、内脏、子宫、膀胱下垂！

坐不好月子，小心后遗症伴随终生！

坐不好月子，小心后遗症伴随终生！

健康食补 + 多休息 + 适度活动 = 坐好月子！

“食补”是坐月子的最大关键从产后第一天起，四周167道料理循序渐进，由内而外调理改善先天不足问题让您脱胎换骨，吃出美丽！

“食补”是坐月子的

<<坐月子特效食谱>>

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>