

# 《月子套餐 作者：天堂鸟儿》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年11月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535245281

## 编辑推荐

[更多孕妈手册、专家指导，新书、热书、畅销书,点击进入：](#)

本书由网络博客点击量超过300万次的美食专家精心设计和制作完成。不同于市场上的其他月子餐书籍，本书经过作者亲生体验，以每天套餐形式，合理营养搭配，选取口感\*好的美食，以\*详细的步骤图来指导读者在月子期间轻松补养身体，另外还附有月子期间的各种注意事项和知识，让新手妈妈们以\*快的速度进行产后恢复。

## 内容简介

曾在《贝太厨房》、《家有大厨》等多家报刊及杂志上发表美食评论和撰写美食专栏。其制作的美食曾在多家美食网站转载。

## 目录

### Part 1 产后第一周

#### 第1天

薏米雪耳枸杞汤

生化粥

干煸肉沫四季豆

#### 第2天

豆腐酒酿汤

清蒸鲈鱼

海带焖饭

#### 第3天

当归生姜羊肉汤

黑糯米油饭

炒红苋菜

#### 第4天

[显示全部信息](#)



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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)