

《印傭 - 坐月好輕鬆》

書籍信息

版次：1

页数：92

字数：

印刷时间：2012年01月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9789623552479

內容簡介

產後乳房脹痛、身體羸弱、母乳不足.....

家傭懂得從食療調養產婦體質、恢復體力嗎？

本書介紹38款坐月養身食譜，以活血化瘀、驅寒祛風、滋補調理為主，包括：雞酒、薑醋、催奶湯水、滋補湯水及補益菜餚，功效及訣竅一目了然，家傭透過此書，認識坐月期間經常食用的調理食譜，依法烹調，可增強產婦的體質，甚至解決各類困擾，產婦可專心休養，療補體質，絕對是新手爸媽的指引。

此外，書內介紹坐月四寶（老薑、麻油、甜醋、米酒）及各材料的功效，更附上照顧產婦的溫馨小提示，讓家傭悉心呵護產婦生活所需，令她們舒適地坐月子，當個精神飽滿的美麗媽媽，享受當媽媽的喜悅。

目錄

传统坐月食谱

滋补汤水

增母乳汤水

调养菜式

补气血甜品

活力饭餐

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)