

《秋香老师的美丽养身月子餐》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年04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：9787533170745

编辑推荐

从怀孕到分娩，女性的身体经历着巨大的转变，在宝宝呱呱落地的时候，妈妈也耗尽了所有能量，需要好好修养调理一番。所以在坐月子的6周中，通过科学合理的饮食起居，将怀孕时走了样的身材尽快恢复过来，也重新找回“流失”的健康和美丽。

本书将与你分享：

怀孕后期的饮食重点

产后4个阶段的饮食调整

做好月子的必知重点

如果真的无法好好坐满月子

秋香老师也将给予重点指导，让产后体虚的你在较短的时间里补回元气！

内容简介

6周4阶段坐月子饮食调理

35个坐月子疑惑、误区全解答

70道美味料理、养生汤方和开胃点心

作者简介

林秋香

，知名药膳专家，现为“恩承居粤菜海鲜餐厅”“林秋香*坐月子料理”负责人。专门研究中药入馔的药膳原理

数十年，曾担任台湾中视、华视、公视、TVBS

、东森等电视台的节目主持人，同时经常受邀担任各大电视节目、报刊、美食展的养生美食烹饪解说及示范。目前已出

版药膳养生食谱类图书40

余部，“吃出美丽，吃出健康”的饮食养生风格广受海内外华人的喜爱。

目录

作者序

关于本书

怀孕后期，好好准备，就能轻松期待美好的降临

- 即将临盆，准妈妈身体会出现的状况 · 舒缓准妈妈身体不适的好方法
- 即将临盆，准妈妈会出现的异常反应 · 舒缓准妈妈忐忑不安的好方法

怀孕后期可以享用的美味

坐好月子必知的重点

食疗辅以药膳，迅速恢复体力和身材

- 根据自己的体质来调整饮食
- 从生理状况来判断产后妈妈的体质变化
- 刚生产完，最适合喝一碗鸡精高汤或清淡易消化的半流质食物
- 坐月子当然要喝水
- 能帮助排除恶露的生化汤要出院后才开始服用
- 生化汤的服用法

- 即将临盆，准妈妈身体会出现的状况 · 舒缓准妈妈身体不适的好方法

- 从生理状况来判断产后妈妈的体质变化

- 坐月子当然要喝水
- 生化汤的服用法
- 产后初期千万别吃人参进补
- 海鲜要新鲜，补充优质蛋白
- 无需吃药也能顺利退乳
- 坐月子时，麻油、米酒料理的最佳食用期
- 轻微乳腺炎，简单调理就能改善
- 生产后的贫血，可以多吃含铁质的食物来改善
- 产后容易出汗，勤换衣物，避免着凉
- 自然生产后的会阴伤口要好好护理
- 顺应季节、身体状况来进补，才能补出好体质

- 坐月子洗头洗澡，让心情愉悦、身体轻松
- 哺乳能帮助迅速恢复身材
- 绑腹带很重要，让内脏迅速归位，恢复产前好身材
- 身体动一动，舒展兼瘦身
- 产后忧郁真恼人，放宽心、多休息，家人多体谅

鸡精高汤，坐月子的最佳滋补营养品

山药鱼片粥 主食

彩椒炒猪肝 主菜

红曲炒鸡丁 主菜

小银鱼炒苋菜 主菜

黄豆芽海带肉片汤 炖汤

猪肝菠菜汤 炖汤

米酒土鸡蛋 甜品

玄参滋阴补气茶 + 冬虫夏草通草哺乳茶 + 茵陈蒿老姜红糖茶 养生汤方

杂粮鲍鱼鸡丝粥 主食

百合鲜虾仁 主菜

蔬菜煨牛腩 主菜

蛤蜊丝瓜 主菜

四神排骨汤 炖汤

牛蒡乌鸡汤 炖汤

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)