

<<轻松坐月子>>

图书基本信息

书名：<<轻松坐月子>>

13位ISBN编号：9787030125514

10位ISBN编号：7030125517

出版时间：2004-1

出版时间：科学人文出版分社

作者：李思佳

页数：97

字数：70000

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>

<<轻松坐月子>>

内容概要

您可能还不知道：吃盐，为什么让胖胖的身体瘦不下来？

喝牛奶，居然还会引起胀气跟过敏？

哺乳一个月就能消耗掉2公斤的脂肪赘肉.....准备做重拾往日窈窕身段的准妈妈，产前就应该准备月子瘦身，开始为自己量身定做一份“窈窕瘦身食谱”。

在妈妈或婆婆帮你坐月子时，只要依照营养专家为你精心设计的菜单烹调，利用坐月子回复女性体质第二春非梦事，熟读本书，用一个月的坚持就能轻松换回你产前的骄傲。

<<轻松坐月子>>

书籍目录

自序推荐序为什么要坐月子坐月子如何瘦身坐月子食谱Q&A如何使用本书Part 1 自然产妈妈 自然产妈妈的生活妙方——幸福满分的自然产妈妈 胚芽米饭 油饭 黄芪红枣枸杞鸡 当归薏仁鸡Part 2 剖腹产妈妈 剖腹产妈妈的生活妙方——剖腹产妈妈辛苦了 枸杞粥 黑米饭 茯苓鸡 当归黄芪鸡Part 3 素食妈妈 吃素的妈妈怎么办 枸杞蒸豆包 麻油素鸡 麻油豆包 花生豆包 红枣炖素鸡 莲子素肚汤 当归炖素肉Part 4 通用食谱 主食类 薏仁糙米饭 五谷饭 药饭 麻油面线 黄豆糙米饭 红豆饭 什锦粥 八宝粥 红豆汤 红枣薏仁粥 酒酿蛋花 桂圆糯米粥 猪肉类 麻油猪肝 杜仲腰花 莲子猪腱 码油猪腰 川芎花生猪脚 麻油猪肝汤 鸡肉类 茯苓莲子鸡 鸡肉四神汤 麻油鸡 杜仲莲子鸡 鸡肝汤 牡蛎鸡汤 人参鸡 十全大补鸡 海鲜类 清蒸鲷鱼 鲈鱼汤 海鲜蒸蛋 蔬菜类 炒红凤菜 炒红苋菜 炒圆白菜 炒莴苣 炒菠菜 胡萝卜炒蛋Part 5 行事历 月子妈妈·瘦身行事历 月子妈妈瘦身日志 自然生产的妈妈行事历 剖腹生产的妈妈行事历 食物完全辞典

<<轻松坐月子>>

媒体关注与评论

书评利用坐月子打造女性体质第二春，助你重拾旧日窈窕身段！

本书的出版可称得上是食谱方面的一大创举，它讲的不只是吃得美味、吃得营养、吃得放心，还传递出许多最新、最重要的哺乳资讯，为培育健康的人类新生儿贡献出一份力量！

<<轻松坐月子>>

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>