

<<贝太厨房 经典月子菜>>

图书基本信息

书名：<<贝太厨房 经典月子菜>>

13位ISBN编号：9787500085607

10位ISBN编号：7500085605

出版时间：2011-5

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：贝太厨房图书制作团队

页数：160

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>

<<贝太厨房 经典月子菜>>

内容概要

80款为新妈妈们准备的月子大餐，最丰富的营养搭配，最详细的步骤解析，最温馨的小贴士，还有精美的图片，吃得好，补得好，让月子期的妈妈迅速恢复体力、重塑美好身材，给自己和宝宝顿顿甜蜜的大餐。

<<贝太厨房 经典月子菜>>

书籍目录

基础知识

关于新生儿

关于新妈妈

第一阶段

第一阶段的注意事项

自然分娩 / 剖宫产

产后伤口护理 / 关于恶露

恶露的三个阶段

清炒西蓝花

鸡汤面

黑芝麻糊

蔬菜蛋饼

牛奶炖蛋

麻油猪肝

鸡汤娃娃菜

清蒸鳕鱼

蜜红豆

紫菜蛋丝馄饨

鱼片粥

红薯银耳小米粥

桂圆蛋花汤

时蔬蒸豆腐

山楂藕片

蚝油芦笋南瓜条

红枣炒米茶

棒骨面片汤

珍珠三鲜

豆浆菜末蒸蛋羹

第二阶段

新妈妈为什么要坐月子

此阶段的饮食重点

麻油鸡块

红枣桂圆鸡汤

西葫芦蒸肉饼

甜醋猪脚汤

芪圆红枣蛋

益母草红枣木耳汤

四物炖鸡

时蔬蒸饺

田园小炒

南瓜汤圆

蚕豆米炒鸡蛋

红枣桂圆莲藕糖水

桂花糯米藕

番茄炖牛腩

<<贝太厨房 经典月子菜>>

杜仲西芹炒腰花

五彩墨鱼仔

三七炖鸡

乌鸡炖山药

紫糯米山药粥

芦笋甜椒鸡片

第三阶段

成功哺乳全攻略

乳房的护理 / 母乳的储存

新妈妈的饮食要点

新妈妈的饮食“雷区”

甜酒酿荷包蛋

木瓜花生煲鸡爪

黄豆炖猪手

豆浆煲鲫鱼

嘎鱼豆腐汤

榴莲煲鸡汤

菌菇乌鸡汤

鸡蓉豆腐

土豆青笋胡萝卜脊骨汤

苹果蜜枣无花果糖水

木瓜牛奶

花生枸杞露

木瓜通草龙骨汤

青红萝卜瘦肉汤

核桃仁拌西芹

芝麻盐蘸蛋

花生墨鱼煲猪手

红枣枸杞豆浆

鲫鱼黑豆汤

百合甜豆炒虾仁

其他

我们的团队

《贝太厨房》已出版图书介绍

第四阶段

肌肤保养问题

头发护理问题

新妈妈瘦身问题

产后运动注意事项

豉汁苦瓜炒排骨

腐竹烧鱼块

浇汁小油菜

清炒鲫鱼

南瓜香酱拌豆腐

茄汁烩饭

无花果老姜红薯糖水

香蕉奶昔

<<贝太厨房 经典月子菜>>

豆苗拌鸡丝
芝麻香菇
菜心炒牛肉
松子仁粥
银耳木瓜羹
豆泡烧冬瓜
豆浆红枣南瓜羹
香菇糯米油饭
干贝虾米炒丝瓜
冬瓜鲜虾汤
青瓜鸡蓉桶
黄花木耳炒鸡片

<<贝太厨房 经典月子菜>>

章节摘录

插图：

<<贝太厨房 经典月子菜>>

编辑推荐

《经典月子菜》编辑推荐：10个月的怀胎是那么的辛苦，却又那么的甜蜜，看着已经出世的宝宝，心里满是幸福，但时常的坏胃口会打乱这种快乐的心情，尤其是这个时候的吃饭，对新妈妈们是何等的大事，10个月的体力消耗，已经让身体像掏空了一般虚弱，大补不可以，小补又不够，怎样才能吃得健康，补的恰当，让大伤元气的身体在“坐月子”这个特殊时期欢快乐度过，这就需要《经典月子菜》来帮忙。

80款为新妈妈精心挑选的月子菜，做法简单，食材易买，如丰乳通乳的鲫鱼、养颜活筋的猪肺、促进乳汁分泌的木瓜等。

每一道菜都为妈妈们计算好了营养，而贴心的营养加油站，更是让新妈妈们舒心，因为这时候的健康体魄、丰富乳汁可是妈妈对宝宝最重要的责任。

想快快承担起甜蜜的责任？

那就从吃好饭开始吧，翻开《经典月子菜》，给自己和宝宝一顿甜蜜的美餐。

<<贝太厨房 经典月子菜>>

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>