

<<补血养颜坐月子食谱>>

图书基本信息

书名：<<补血养颜坐月子食谱>>

13位ISBN编号：9787544248259

10位ISBN编号：7544248259

出版时间：2010-9

出版时间：南海出版社

作者：林秋香 著，廖家威 摄影

页数：105

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>

<<补血养颜坐月子食谱>>

前言

健康，就很幸福 现代人大多营养过剩，顺利产下婴儿的产妇需要的已不再是大补特补，而是合理调理身体，恢复产前的健康与窈窕。

古人与现代人对于怀孕、分娩与坐月子似乎有不同的观点。

但无论是从前还是现在，对女人来说，怀孕与分娩都是人生中的一个重要环节，在这个阶段，个人的生活、作息将发生改变，并将体验到身体的微妙变化，同时这也是个调整个人体质的关键时期。

我们常听老人们善意地告诫我们，怀孕、分娩、坐月子如何重要，但是，老人们口耳相传的秘方却未必有科学根据，有时候甚至还有点不近人情，试想，按照有些老人们的说法，坐月子期间要滴水不沾，不能洗头、洗澡，在闷热难耐的夏季这样很容易滋生细菌，身上奇痒难耐，又如何能保持愉快的心情呢？

所以，我们对于古人的智慧应该去伪存真。

过去十几年里，我在坐月子期间的饮食方面下了许多工夫，并且不断地努力推广。

我认为，坐月子期间的调理应从日常的饮食习惯着手，改善人体因先天不足或后天失调引发的一些症状。

坐月子期间的饮食并不一定是让人却步的“苦口良药”，而是一种简便、经济、可口、有效的养生方法，坐月子的同时也可以享口福！

从怀孕到坐月子大约要十个多月的时间，这段时间关系到妈妈和宝宝的健康，希望有更多的人愿意用中医的温和调理方法来改善身体。

每个女人都应该好好把握这段时期，让自己的体质有重新改善的机会，只要根据个人体质合理调养，就能轻轻松松吃出健康和美丽。

经常有朋友或客人夸我看上去好幸福、好漂亮，一点儿看不出已年过半百，而且非常羡慕我的好肤色。

其实，要健康才会快乐，要快乐才能感觉到幸福。

两个高大英俊、IQ和EQ超棒的儿子，一个漂亮得令我嫉妒的女儿，以及呵护我的老公，都是我幸福的源泉。

这些正是我平常细心地用食物照顾全家人得到的收获。

有个健康的身体是幸福，更是快乐与满足。

朋友和邻居甚至说，连我家的两只宝贝犬都吃得又健康又快乐。

基于这样的感受，我决定把我的经验体会变成具体的文字和食谱，好让女性朋友们在怀孕和坐月子的过程中更好地改善自己的健康状况，把握属于自己的幸福。

最后，希望这本书能够让女性朋友更有信心地通过饮食调理好自己的体质。

<<补血养颜坐月子食谱>>

内容概要

女性在怀孕、分娩、哺乳过程中要耗费大量的气血，而气血充足与否决定着女性的健康，对产后的恢复与哺乳也有很大影响。

因此，坐月子期间的均衡饮食对于妈妈和宝宝来说非常重要。

现在新妈妈们产后需要的已不再是大补特补，而是合理地调理身体、促进乳汁分泌、快速恢复产前的窈窕和活力。

本书根据“寓医于食”的中国传统食疗文化，从坐月子4个阶段的调理重点和营养需求入手，根据药物的性味精心搭配食材，烹制出滋补养颜两不误的80道营养美食，为妈妈和宝宝提供充足全面的营养，帮助新妈妈排除产后恶露、消除水肿、强健脾胃，促进身体快速恢复，同时全方位调理女性气血、清心养颜、修身塑形，让新妈妈自在享用色、香、味俱全的美食，在短时间内恢复产前的身体状态，由内至外地散发出健康与活力，时刻光彩照人！

<<补血养颜坐月子食谱>>

作者简介

林秋香，台湾知名电视节目《食全食美》《女人香》《李明依FUN电》《黄金七秒半》的特邀嘉宾。她根据自己多年的餐饮业经验，从美味和保健两个方向入手，出版了数十本食谱，日本、新加坡、美国等地都有发行，深受读者欢迎。

<<补血养颜坐月子食谱>>

书籍目录

解开你的身体密码【第一章】产后第一周 鸡茸小米粥 菠菜鱼片粥 西兰花炒双脆 姜黄肉片 茄汁虾仁豆腐 山药奶油南瓜 姜汁烧鱼 红枣天麻鲍贝 银鱼红苋菜 日式炖肉 猪肝汤 黄芪四神鸡汤 鲜茄蔬菜牛肉汤 木瓜红枣鸡 花生炖猪蹄 葛根海鲷鱼汤 桂圆糯米粥 老姜茯苓红豆汤 生化汤 益母草红糖老姜茶【第二章】产后第二周 猪肝粥 山药红薯粥 荷兰豆炒虾仁 小银鱼烘蛋 栗子烧鸡 杜仲麻油腰花 照烧肉片 肉苁蓉炒羊肉 樱花虾菜苗 苦茶油炒素蔬 四君子黑豆炖乌鸡 滋阴鲈鱼汤 当归红曲鳗鱼汤 山药莲子排骨汤 黄豆炖牛腱 姜丝豆腐牡蛎汤 西洋参红枣雪蛤 山药紫米粥 黄精枸杞茶 生津解渴茶【第三章】产后第三周 鸡丝面条 玉蕈松子菜饭 法式煎鲑鱼 姜汁猪排 牛蒡炒肉丝 海参蹄筋 当归枸杞虾 夏果西芹鲜鱿 鲜茄什锦菇 芙蓉瑶柱丝瓜【第四章】产后第四周

<<补血养颜坐月子食谱>>

章节摘录

插图：

<<补血养颜坐月子食谱>>

编辑推荐

《补血养颜坐月子食谱》编辑推荐：营养美味的私房食谱，产后调理的最佳指南。
产后调理四阶段，为你量身订制最实用贴心饮食调理方案。
滋补养颜两不误，分享80道营养美味的坐月子私房料理。
寓医于食双效补，感受养生药膳带给你的无限健康与活力。

<<补血养颜坐月子食谱>>

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>