

坐月子健康食谱-家庭美食DIY



● 李志春 李焯珍 编

坐月子 健康食谱



浙江科学技术出版社

[坐月子健康食谱-家庭美食DIY 下载链接1](#)

著者:

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2001-10

装帧:平装

isbn:9787534115684

“坐月子”是妇女生产以后的首要大事，我国自古就非常重视妇女在月子中的食补。在月子中，产妇如能很好地保养，可以改善或增强体质；反之，则可能使身体变得虚弱多病。

妇女生产是一个大量耗费体力和损耗身体功能的过程，因此产后的饮食营养调配显得格外重要，本书即针对产妇的特别需要，提供各式各样的坐月子食谱，包括营养食谱，开胃食谱，催乳食谱及产后各种症状的药膳等，让你在坐月子期间不仅吃得有味，而且吃出健康。为使读者对各类食物的营养素和功能有更多的了解，在搭配和烹制产妇饮食时能更得心应手，本书的第一、二章重点阐述了月子里母体的生理特点及基本营养知识。

作者介绍:

目录:

[坐月子健康食谱-家庭美食DIY 下载链接1](#)

标签

评论

[坐月子健康食谱-家庭美食DIY 下载链接1](#)

书评

[坐月子健康食谱-家庭美食DIY 下载链接1](#)