

# 产期、哺乳期食谱



[产期、哺乳期食谱 下载链接1](#)

著者:陈慧筑

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2003-6-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787533521011

本书既非介绍名家名菜，也非进补药膳，而是较有针对性地介绍不同阶段、不同体质的产妇或乳母能方便选用的家常菜。食谱力求实用性强，因为大多数人是在家中“坐月子”的，不会请厨师掌勺；煎煮淘洗，多由家人担当，所以本书所介绍的原料来源方便，配料简单，易学易做，完全能被大多数家庭所接受。

我们的初衷是让大家吃出健康、吃出美丽，让青春长驻，并拥有健康快乐的孩子和幸福美满的家庭生活。

作者介绍:

目录: 上篇 产褥期营养与食谱  
一分娩期产妇的营养特点与食谱  
1 分娩期饮食营养特点  
2 分娩期推荐食谱  
二 产褥期产妇的营养特点与食谱  
1 产褥期饮食营养特点  
2 产褥期推荐食谱  
三 特殊情况下的产妇营养特点与食谱  
1 妊娠高血压综合征产妇的饮食特点与食谱  
2 剖宫产产妇的术后饮食特点与食谱  
.....  
下篇 哺乳期营养与食谱  
一 哺乳期母亲的营养特点与食谱  
.....  
二 哺乳期常见问题及相关食谱  
.....  
· · · · · (收起)

[产期、哺乳期食谱](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[产期、哺乳期食谱](#) [下载链接1](#)

书评

[产期、哺乳期食谱](#) [下载链接1](#)