

经典月子菜



[经典月子菜 下载链接1](#)

著者:杨丽编

出版者:中国人口出版社

出版时间:2004-12

装帧:平装

isbn:9787802020771

俗话说，“产后百节空虚”，在经过长时间紧张激烈的子宫收缩和分娩之后，产妇会消耗很多的热量和营养物质，各器官都很疲劳，血液变稀，身体变得异常虚弱，常出现头晕体乏，心悸，苔薄舌淡，脉搏细弱等气血虚弱、肾气不足的症状。随之后而来的母乳喂养，无疑更是雪上加霜。因此，妇女在产后比在孕期更需要营养，这不仅是母体本身恢复，同时也是为了储备精力，促进母乳分泌，保证婴儿健康成长。

本书根据分娩、修复过程的损伤、复原、分泌乳汁以及“产后忌寒”和“产后三高”等特点编写了产妇康复食谱、哺乳期催乳、增乳、回乳食谱和产褥对应食谱三大部分，详细介绍了数百种菜品的原料、制作方法、功效，具有很强的针对性、科学性、实用性。

作者介绍:

目录:

[经典月子菜 下载链接1](#)

标签

评论

[经典月子菜 下载链接1](#)

书评

[经典月子菜 下载链接1](#)