

产妇乳母家常食谱



[产妇乳母家常食谱 下载链接1](#)

著者:谭兴贵

出版者:天津科学技术

出版时间:2003-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787530831830

如果说人的生命历程是一首歌，那么喜怒哀乐、生老病死就是她离不了的旋律。这个旋律的丰富多彩和隽永绵长，是人类永恒追求的主题。

随着人类文明的发展和社会的进步，人们对自身的健康状况给予了越来越多的关注。然而，尽管医药科学的发展日新月异，但对许多慢性疾病的治疗仍然没有找到特效的药物和方法。因此，寻找药物之外的治疗良方，就显得格外重要了。可以认为，延缓或阻断慢性疾病的发展进程，就是最好的治疗，饮食治疗、生活调理就是其中最简便、最有效、最需要的方法之一。

自神农尝百草开始，我们的祖先就开始了健康和延寿良方的苦苦追寻。“民以食为天”“身以健得寿”“物可益人，亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配，不仅以食养生，还用食物治疗疾病，认为“药食同源，药食同理，药食同用”，更有“药疗不如食疗”之说。数千年来，中国历代医家对防病治病、益寿延年、强身健体、养颜健美等方面食物的开发、研究、运用都非常重视，并积累了丰富的内容和经验，形成了一个巨大的宝库。

为了深入发掘祖国这一丰富宝藏，并使之与现代医学的优秀成果相得益彰，造福人民，

造福全人类；满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求，回答病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物，怎样利用食物才能既满足身体健康的需要，同时又能享受美味大饱口福，天津科学技术出版社策划了《中华食疗妙方佳肴>丛书的选题，建议由我担任主编，并邀请国内一些有影响的专家参与内容的设计和承担编写工作。目前已完成了《高血压家常食谱》《高血脂家常食谱》《肥胖症家常食谱》《肾病家常食谱》《糖尿病家常食谱》《胃肠病家常食谱》《肝胆病家常食谱》《孕妇家常食谱》《产妇乳母家常食谱》《女性养颜健美家常食谱》《男性强身健体家常食谱》的编写。

本丛书师法古人，汲取了祖国医学的经典遗产；立足现代。利用了现代科学的杰出成果；古今结合，甄别了各类膳食的特点功效。各册分别就柯关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释；按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养成分、营养特点、注意事项等，为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的候选食谱；遵循辨证选膳的原则，对各类疾病的病因及病征进行细分，并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书，愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

作者介绍:

目录: 一 产褥期母体的生理变化及营养要求

- 1 产后妇女的生理特点
- 2 产后妇女常见的病理反应
- 3 产褥期饮食的营养要求
- 二 产褥期饮食宜忌
- 三 产褥期家常食谱

- 1 [主食]
- 2 [菜肴]
- 3 [药膳菜]
- 4 [药汤(羹)]
-

四 哺育期乳母的生理特点和营养要求

- 1 哺育期乳母的生理特点
- 2 哺育期乳母饮食营养的特点
- 五 哺育期饮食宜忌
- 六 哺育期家常食谱

- 1 [主食]
- 2 [菜肴]
- 3 [药膳菜]
-

参考文献

· · · · · (收起)

[产妇乳母家常食谱_下载链接1](#)

标签

评论

[产妇乳母家常食谱 下载链接1](#)

书评

[产妇乳母家常食谱 下载链接1](#)