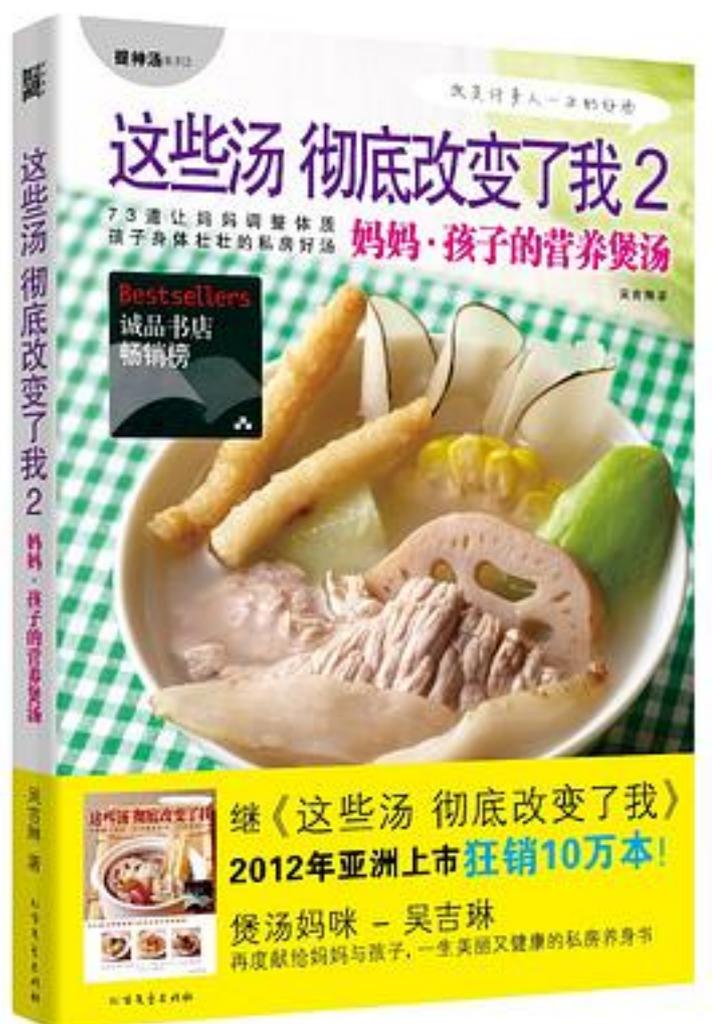


这些汤彻底改变了我2：妈妈·孩子的营养煲汤



[这些汤彻底改变了我2：妈妈·孩子的营养煲汤_下载链接1_](#)

著者:吴吉琳

出版者:北方文艺出版社

出版时间:2014-5

装帧:平装

isbn:9787531727033

继《这些汤

彻底改变了我》之后，煲汤妈咪吴吉琳再度献给准备怀孕、正在孕育宝宝、产后调理，以及想为亲爱的孩子打造健康体质的妈妈，一生美丽又健康的养身私房汤。

当你准备怀孕时，可以通过喝汤来呵护自己的身体，为宝宝创造良好的成长条件；怀孕时，喝对汤能给予自己和宝宝充足的营养；产后坐月子、收身，更要喝汤，把握好调整体质、塑身美颜的最好时机；最重要的是，宝宝出生后，为他准备营养辅食和养胃健脾的汤品，让他健康长大。吴吉琳的73道汤品，让妈妈与孩子的身体，从计划怀孕开始，就能拥有最佳的美味保养。

作者介绍:

吴吉琳

曾从事瑞星唱片、神采制作、福茂唱片等唱片企宣制作等相关工作，现为访客餐厅老板娘。

嫁给香港丈夫后曾于香港居住多年，深入了解港式煲汤文化后，惊讶于香港人对饮食与养生的重视，回台湾后在亲友的建议下，开始访客餐厅的经营。

传承正宗的香港妈妈煲汤功夫，煲出一碗碗营养健康没中药味的药膳汤，是极少能喝到的好滋味。

目录: 目录

第一篇·助你好孕

17 黑豆糯米粥

补充雌激素，温补强壮

18 阿胶固元饮

补血盈气，准备怀孕

21 艾叶煲鸡蛋

暖宫散寒，养卵安胎

22 巴戟党参炖花胶

夫妻同饮，强健肝肾

25 海马枸杞无花果煲猪

温肾壮阳，调补气血

26 手工豆浆

补虚润燥，延缓衰老

29 三子杜仲汤

阴阳双补，益肾旺气

第二篇·营养安胎

32 陈皮姜汁玉米粥

强健脾胃，顾身保胎

35 花旗参木瓜银耳无花果煲猪

旺神补肌，清热润肺

36 赤小豆冬瓜莲藕煲排骨

养血利水，消痰化湿

39 西洋菜罗汉果胡萝卜煲猪

益气润肺，祛寒润肠

40 什锦杂菜天然维生素

消除疲劳，健五脏体

43 腐竹栗子红枣煲猪肚

通血除积，安神益精

44 瑶柱栗子银耳煲猪瘦肉

养胃生津，补益健气

第三篇·坐月子养身

47 鹿茸炖鸡

止漏益气，生精体轻

48 淮山枸杞桂圆银耳炖乌鸡

定神养心，滋阴保宫

51 木瓜花胶椰肉花生煲鸡

去凝化滞，气沛通乳

52 猴头菇花胶枸杞栗子淮山红枣煲鸡

化虚转盈，补脾开胃

55 黑豆核桃莲藕煲乌鸡

甘甜补心，滋补解虚

56 田七花生党参黄芪煲鸡

散瘀保身，强化代谢

59 猪蹄姜甜醋

健胃散寒，温经补血

60 益母草鱼腥苦瓜煲排骨

去燥除烦，提升免疫力

63 核桃芝麻糊

乌发明目、养精补脑

64 红糖陈皮栗子桂圆红豆沙

益肾消肿，除倦安神

67 炒米茶

清肺护胃，坐月子常备

第四篇·营养哺乳

69 鲜奶燕窝炖木瓜

养阴益气，主补虚损

70 黄芪当归煲猪肝

明目活血，母子双益

73 寄生留行煲猪蹄

平经顺络，气填筋骨

74 木瓜花生眉豆红枣煲猪蹄

开气益乳，滋阴润肤

77 首乌黑豆五指毛桃煲乌鸡

补血固肾、补脑强筋

78 通草奶

利肺去肿，产妇下乳

第五篇·收身靓汤

82 瑶柱木耳玉米煲瘦肉

补产后虚弱，防心血管病

85 鲨鱼骨花胶冬瓜荷叶煲乌鸡

利水清热，解产后烦闷

86 银耳银杏无花果煲瘦肉

美白润肤，利水消肿

89 冬瓜雪梨谷芽银耳煲鱼

滋宫收身，健脾开胃

90 花胶海参瑶柱核桃佛手瓜煲乌鸡

补筋润骨，焕肤美肌

第六篇·儿童健脾养胃

93 麻仁顺畅茶

便秘通消，滋润清肠

94 花胶白菜煲猪腱

开胃生津，气行健体
97 冬瓜黄豆淮山煲排骨
补中旺气，益筋壮骨
98 芦荟南瓜番茄薯仔玉米煲鸡
润肠通便，化积消滞
101 瑶柱花旗参冬菇煲鸡
温胃解毒，行气六腑
102 萝卜淮山煲牛腩
开胃醒脾，壮腰健膝
103 燕窝粥
健脾和胃，温补虚寒
第七篇·儿童益气润肺
105 灵芝黄芪蜜枣煲瘦肉
益气升阳，止咳化痰
107 花胶党参莲百桂圆煲瘦肉
久咳敏感，顺气安神
108 沙参玉竹雪梨银耳煲排骨
祛痰润肺，化燥补虚
111 西洋菜响螺百合无花果南北杏蜜枣煲猪
止咳平喘，预防流感
112 川贝蛤蚧北杏海底椰煲瘦肉
呼吸喘嗽，补肺虚劳
115 霸王花枇杷叶百合无花果蜜枣南北杏煲猪肚
主肺燥干咳，益气健脾
116 雪蛤雪梨银耳罗汉果煲瘦肉
补肺滋肾，利水消肿
第八篇·儿童强壮筋骨
119 虾皮冬瓜花菇煲猪
生髓营骨，益气养血
120 田七牛大力牛膝红枣煲猪蹄
止筋骨酸麻，破瘀活络
123 桑寄生杜仲红枣煲乌鸡
补肝肾筋骨，祛腰膝酸软
124 首乌党参红枣煲乌鸡
益精清血，长筋育骨
127 田七丹参煲田鸡
祛瘀止痛，跌打疮疡
128 莲藕薏仁煲排骨
气活四肢，舒通经脉
第九篇·儿童养肝补肾益智
131 雪蛤补脑汤
补肾强心，健脑提神
132 太子参南枣益智仁煲猪
开窍醒神，强化记忆
135 猴头菇金针菇枸杞茯苓黄芪煲鸡
安神养性，补气益智
136 核桃芡实南枣炖冰糖
益精强志，耳聪目明
139 红莲栗子桂圆煲排骨
调节免疫，开智养神
140 核桃花生桂圆红枣煲大鱼头
宁心安虑，温补肺肾
143 姬松茸茶树菇花胶木瓜响螺煲鸡
促进发育，立智开慧

144 鸡骨草雪梨罗汉果马蹄煲鱼
清凉解郁，舒肝和脾
第十篇·儿童清热祛湿
147 消滞清热茶
补脾益气，清热散结
148 佛手瓜沙参玉竹海底椰玉米煲猪
百年润补，治热阴伤
151 清润八宝汤
补脾祛湿，主天疱湿疮
152 猴头菇冬瓜清补凉煲排骨
养胃生津，涤秽治烦
155 葛根赤小豆蚝豉煲排骨
散郁解毒，生津化痰
156 芦荟茅根马蹄苹果煲猪
清热去闷，平肝润肺
159 佛手瓜莲藕栗子花胶黑豆煲猪
补血除痺，解水肿胀满
160 罗汉果夏枯草鸡骨草白花蛇舌草煲鸡
清肝明目，清热散结
163 川贝鲍鱼竹荪青木瓜煲山鸡
散心开郁，收敛解毒
附录
164 宝宝的辅食
育儿新观念“不要肉制品”
169 十倍粥与蔬菜泥
宝宝持续地健康成长
170 惊奇炒饭
给孩子丰富的品尝乐趣
173 自制优质酸奶
照顾全家肠胃多一点
174 妈妈有秘诀
孕前生活与饮食宜忌
培养孩子良好的生活习惯
183 药材表
194 食材表
196 宝宝辅食蔬菜说明
· · · · · (收起)

[这些汤彻底改变了我2：妈妈·孩子的营养煲汤_下载链接1](#)

标签

美食

营养餐

育儿

煲汤

已购

厨艺

评论

[这些汤彻底改变了我2：妈妈·孩子的营养煲汤_下载链接1](#)

书评

[这些汤彻底改变了我2：妈妈·孩子的营养煲汤_下载链接1](#)