

贝太厨房 经典月子菜



[贝太厨房 经典月子菜_下载链接1](#)

著者:贝太厨房图书制作团队

出版者:中国大百科全书出版社

出版时间:2011-5

装帧:平装

isbn:9787500085607

《经典月子菜》内容简介：80款为新妈妈们准备的月子大餐，最丰富的营养搭配，最详细的步骤解析，最温馨的小贴士，还有精美的图片，吃得好，补得好，让月子期的妈妈迅速恢复体力、重塑美好身材，给自己和宝宝顿顿甜蜜的大餐。

作者介绍:

目录: 基础知识

8 关于宝宝

12 关于新妈妈

第一阶段

16 第一阶段的注意事项

17 自然分娩/剖宫产

18 恶露的三个阶段

19 清炒西兰花

21 鸡汤面

23 黑芝麻糊

24 芥蓝木耳煎蛋饼

25 牛奶炖蛋

27 麻油猪肝

29 鸡汤娃娃菜

30 清蒸鳕鱼

31 蜜红豆

33 紫菜蛋丝馄饨

35 鱼片粥

36 红薯银耳小米粥

37 桂圆蛋花汤

39 时蔬蒸豆腐

41 山楂藕片

42 蚝油芦笋南瓜条

43 红枣炒米茶

45 棒骨面片汤

47 珍珠三鲜

48 豆浆菜末蒸蛋羹

第二阶段

53 麻油鸡块

55 红枣桂圆鸡汤

57 西葫芦蒸肉饼

59 甜醋猪脚汤

60 黄芪桂圆红枣蛋

61 益母草红枣木耳汤

63 蚕豆米炒鸡蛋

65 时蔬蒸饺

67 田园小炒

69 南瓜汤圆

70 四物炖鸡

71 红枣桂圆莲藕糖水

73 桂花糯米藕

75 番茄炖牛腩

77 杜仲西芹炒腰花

79 五彩墨鱼仔

80 三七炖鸡

81 乌鸡炖山药

83 紫糯米山药粥
84 芦笋甜椒鸡片
第三阶段
86 成功哺乳全攻略
87 乳房的护理/母乳的储存
88 新妈咪的饮食要点
89 甜酒酿荷包蛋
91 木瓜花生煲鸡爪
93 百合甜豆炒虾仁
95 豆浆煲鲫鱼
97 嘎鱼鱼豆腐汤
99 榴莲煲鸡汤
101 菌菇乌鸡汤
103 鸡蓉豆腐
105 土豆青笋胡萝卜脊骨汤
106 苹果蜜枣无花果糖水
107 木瓜牛奶
108 花生枸杞露
109 木瓜通草龙骨汤
110 青红萝卜瘦肉汤
111 核桃仁拌西芹
113 芝麻盐蘸蛋
115 花生墨鱼煲猪手
117 红枣枸杞豆浆
119 鲫鱼黑豆汤
120 黄豆炖猪手
第四阶段
125 豉汁苦瓜炒排骨
127 腐竹烧鱼块
128 浇汁小油菜
129 清炒鲫鱼
131 南瓜香酱拌豆腐
133 茄汁烩饭
134 无花果老姜红薯糖水
135 香蕉奶昔
136 豆苗拌鸡丝
137 芝麻香菇
139 菜心炒牛肉
140 松子仁粥
141 银耳木瓜羹
142 豆泡烧冬瓜
143 豆浆红枣南瓜羹
145 香菇糯米油饭
147 干贝虾米炒丝瓜
149 冬瓜鲜虾汤
151 青瓜鸡蓉桶
153 黄花木耳炒鸡片
154 我们的团队
156 《贝太厨房》已出版图书介绍
．．．．．(收起)

[贝太厨房 经典月子菜 下载链接1](#)

标签

月子

美食

育儿

食谱

母婴

孕产-营养

饮食

食

评论

菜品类别还不错，最主要原料都很常见，简单好做。看完之后立马去超市买了几道菜的材料，，，恨不得月子里自己给自己做好吃的，，，馋死我算了，，，

很好的菜谱，都很可口。菜谱写的也很清楚，操作性很强。不坐月子了，平时吃也都是可以的。

一些常识比较有用

额，没月子，但是清淡系的菜很值得参考

赞一个 俺曾经的公司

月子里吃过里面几种食物，为我贫乏的月子餐增光添彩

[贝太厨房 经典月子菜 下载链接1](#)

书评

[贝太厨房 经典月子菜 下载链接1](#)