

老祖宗传下来的月子餐



作者：陈彩琼，孙晶丹编著

出版社：沈阳：辽宁科学技术出版社

出版日期：2015.04

总页数：207

介绍：坐月子期间的饮食对妈妈和宝宝来说非常重要。现在新妈妈们产后需要的已不再是大补特补，而是合理地调理身体、促进乳汁分泌、快速恢复产前的美妙身材。本书根据中国传统的食疗文化，从坐月子4个阶段的调理重点和营养需求入手，根据药物的性味精心搭配食材，烹制出滋补养颜两不误的200多道营养美食，为妈妈和宝宝提供充足全面的营养，帮助新妈妈排除产后恶露、消除水肿、强健脾胃，促进身体快速……

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13917485.html>）查找全本阅读方式

老祖宗传下来的月子餐 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/13917485.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13917485.html>

书名: 老祖宗传下来的月子餐