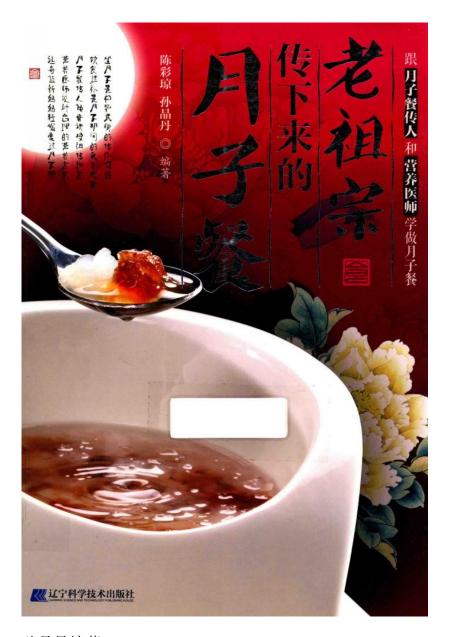
老祖宗传下来的月子餐



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.ht ml

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