

《老祖宗传下来的月子餐》

图书基本信息

书名：《老祖宗传下来的月子餐》

13位ISBN编号：9787538191372

出版时间：2015-4-1

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《老祖宗传下来的月子餐》

内容概要

本书将月子分为六个阶段，列出每一阶段的调理目的、饮食要点，比如第一周主要是排毒化瘀、利尿消肿，第二周应调理脾胃、开胃下奶，第三周要补养气血、强腰护肾，第四周强化体能、补充元气，第五周对症调补、控制饮食，第六周为调理机能、塑身养颜，这样逐步调补，从而恢复身体机能。本书还介绍了产后常见症状的饮食调养，比如产后恶露不尽、产后食欲不振、产后乳汁不足、产后贫血、产后便秘、产后身体虚弱、产后腹痛、产后水肿、产后多汗，等等，通过相应的食疗方法来调养不适症状。

《老祖宗传下来的月子餐》

作者简介

陈彩琼

广东省湛江市人，毕业于广东省政法学院，国际狮子会会员。其外婆、母亲不仅将祖上的月子餐秘方代代相传，而且都是烹饪能手，能做得一手绝佳的私房菜。

从小耳濡目染，热爱烹饪。将祖上传下的秘方与现代营养学相结合，不断钻研创新，终成今日独具特色的陈氏月子餐。

退休后，不仅经营私房菜，还开办月子餐教学班，将自己平生所学无私地传授他人，甚至有外国大厨前来求学。

其烹制的月子餐，在珠江三角洲具有很高的知名度，不少人慕名而来，深圳电视台曾对其烹饪技艺及其烹制的月子餐进行详细报道。

孙晶丹

北京大学深圳医院营养医师，国际药膳师

美国功能医学实验室健康管理师

台湾工业技术研究院功能医学健康管理师讲师

深圳市健康教育讲师团资深专家

深圳市保健科技学会常务理事兼副秘书长

深圳市健康教育与健康促进协会营养专业委员会副主任委员

深圳市保健协会健康管理专业委员会副主任委员兼秘书长

从事临床营养、学生营养工作20年，作为营养专家，主持深圳市公共营养健康教育300余场，培训学生1000多人，为多家知名企业，大、中、小学及幼儿园担任营养指导。曾多次接受深圳电视台、深圳广播电台、深圳特区报、南方都市报等多家媒体的咨询和采访。已出版著作20余部。

《老祖宗传下来的月子餐》

书籍目录

第一章

产后第一周——排毒化瘀、利水消肿

坐好月子对女性很重要 / 10

何谓坐月子 / 10

坐月子是女性增强体质的良机 / 10

做好饮食安排调养身心 / 11

饮食调养是坐好月子的关键 / 11

月子期的饮食原则 / 12

剖宫产产妇的饮食原则 / 13

纠正饮食误区 / 14

做好生活保健恢复健康 / 15

保证良好的休养环境 / 15

护理好会阴部 / 15

剖宫产后的护理 / 15

正确刷牙漱口 / 16

不要完全卧床 / 17

产褥期康复体操 / 17

小米粥 / 18

生化汤 / 19

紫米核桃黑芝麻糊 / 20

老母鸡面片 / 20

枸杞猪肝汤 / 21

蔬菜炖牛腩 / 22

香菇牛肉粥 / 22

麻油鸡块 / 23

滋阴鲈鱼汤 / 24

黄芪四神鸡汤 / 25

鱼吮羊汤 / 26

红糖益母姜茶 / 26

虾肉滑豆腐 / 27

栗子扒白菜 / 27

茯苓红豆汤 / 28

麻油猪肝 / 29

三丝炒豆芽 / 30

鱼片豆腐汤 / 30

芝麻肠粉 / 31

蒸豆腐 / 32

菜心炒珍菌 / 32

淡菜芹菜鸡蛋粥 / 33

鸡蓉豆腐球 / 34

排骨芝麻粥 / 34

第二章

产后第二周——调理脾胃、开胃下奶

做好饮食安排调养身心 / 36

此周饮食宜与忌 / 36

产后不宜过量食红糖 / 36

月子餐中的明星食材 / 36

《老祖宗传下来的月子餐》

- 做好生活保健恢复健康 / 40
- 加强心理保健 / 40
- 采取正确的睡卧姿势 / 40
- 护理好乳房 / 40
- 正确选择衣着 / 41
- 产后洗澡注意事项 / 42
- 产妇宜常梳头 / 42
- 甜酒糟鸡蛋糖水 / 43
- 马蹄红豆大米粥 / 44
- 桂花糯米藕 / 44
- 姜酒鸡汤 / 45
- 照烧鳗鱼 / 45
- 虾仁水饺 / 46
- 木耳爆腰花 / 47
- 黄精蒸鸡 / 48
- 姜汁菠菜 / 48
- 黄花炖瘦肉 / 49
- 人参茯苓二米粥 / 50
- 特色豆腐羹 / 50
- 白灼拼盘 / 51
- 参枣紫米粥 / 51
- 西蓝花日本豆腐 / 52
- 清蒸鲈鱼 / 52
- 六味地黄鸡汤 / 53
- 姜黄肉片 / 54
- 山药南瓜 / 54
- 桑寄生茶 / 55
- 芫爆里脊 / 55
- 杜仲老姜腰花 / 56
- 鸡蛋炒莴笋 / 57
- 百花竹荪酿冬菇 / 57
- 鸡蛋猪腰粥 / 58
- 山楂益母茶 / 58
- 清炖乌鸡汤 / 59
- 玉米煲鲫鱼汤 / 60
- 甜藕糯米粥 / 60
- 黄芪枸杞炖乳鸽 / 61
- 淡菜海带冬瓜汤 / 62
- 第三章
- 产后第三周——补养气血、强腰护肾
- 做好饮食安排调养身心 / 64
- 此周饮食安排 / 64
- 坐月子常见的饮食误区 / 64
- 产妇不宜节食 / 65
- 产后不宜多吃的食物 / 65
- 做好生活保健恢复健康 / 67
- 产后看电视的注意事项 / 67
- 产妇不宜多看书或织毛衣 / 68
- 产后应适时运动 / 68

《老祖宗传下来的月子餐》

- 夏季产后调养方案 / 69
- 哺乳期用药注意事项 / 69
- 猪脚姜 / 70
- 豉椒牛肉 / 71
- 豆腐炖鱼头 / 71
- 鲜虾云吞 / 72
- 核桃猪腰粥 / 72
- 黄豆黄花炖猪蹄 / 73
- 海红米粥 / 74
- 鸡汁鲜芦笋 / 74
- 桂圆枸杞粥 / 75
- 香菇红枣乌鸡汤 / 76
- 蒸茄子 / 76
- 红酒烩牛尾 / 77
- 紫米腰果露 / 77
- 枸杞牡蛎豆腐汤 / 78
- 黑芝麻汤圆 / 79
- 枣荷叶 / 79
- 白玉狮子头 / 80
- 海鲜芝士饭 / 80
- 鸡汤娃娃菜 / 81
- 红枣小米粥 / 81
- 奶油芝士炒面 / 82
- 葱香烧茄子 / 82
- 西班牙饭 / 83
- 青蛤蒸水蛋 / 83
- 小碗糕 / 84
- 肉丸粉 / 84
- 滑炒鳊鱼 / 85
- 蘑菇猪腰汤 / 85
- 通草鲫鱼汤 / 86
- 萝卜丝煮鱼腐 / 87
- 参芪枸杞猪肝汤 / 88
- 紫菜馄饨 / 88
- 西芹腐竹 / 89
- 番茄金针猪肝汤 / 90
- 银耳百合莲子羹 / 90
- 第四章
- 产后第四周——强化体能、补充元气
- 做好饮食安排调养身心 / 92
- 坐月子期间如何保证营养充足 / 92
- 要注意红糖和白糖的搭配 / 92
- 产妇食盐应适量 / 92
- 做好生活保健恢复健康 / 93
- 产妇不宜穿戴过多 / 93
- 产后束腰的危害 / 93
- 哺乳的母亲不能化妆 / 93
- 产后怎样美容美发 / 94
- 产后脱发的预防 / 94

《老祖宗传下来的月子餐》

新妈妈忌服用的中药和西药 / 95

山药红豆羹 / 96

鲜菌牛肉丸 / 97

芸豆饼 / 97

白玉烩双鲜 / 98

葛根茶 / 99

炒素什锦 / 99

蛤蜊烩番茄 / 100

虫草花拌脆笋 / 100

牛肉水饺 / 101

鱼翅捞饭 / 102

黑豆红枣粥 / 102

金柚蓝莓山药卷 / 103

黄颡鱼炖豆腐 / 104

莲藕枸杞排骨汤 / 105

莴笋木耳炒肉片 / 105

花菇花生煲凤爪 / 106

木瓜炖燕窝 / 107

莲藕糖水 / 108

杏鲍菇炒鸡柳 / 108

姜酒猪尾巴饭 / 109

云吞鸡 / 110

香煎马友鱼 / 111

红枣枸杞花生露 / 111

玉竹头炖老鸭 / 112

金玉鱈鱼粒 / 113

竹筒猪手 / 113

糟熘鱼片 / 114

丝瓜猪肝汤 / 114

黑豆乌鸡补气汤 / 115

当归枸杞煮虾 / 116

红枣南瓜羹 / 117

白切鸡 / 117

青蒜炒五花肉 / 118

山珍南瓜盅 / 118

第五章

产后第五周——对症调补、控制饮食

做好饮食安排调养身心 / 120

产后巧食补可以调养身心 / 120

辨清体质，正确食补 / 120

适宜产妇调理的中药材 / 121

做好生活保健恢复健康 / 125

产后皮肤护理 / 125

保持乳房弹性的方法 / 126

产妇不宜过早过度减肥 / 126

失眠的调理 / 126

产后如何预防肥胖 / 127

三丝鲍菇 / 128

蛤蜊煎蛋 / 128

- 香菇芋头虾米粥 / 129
- 千叶豆腐 / 129
- 韩式五花菜 / 130
- 藕丝炒鳝柳 / 130
- 枸杞丝瓜汤 / 131
- 胡萝卜火龙果汁 / 132
- 鲍鱼菇滑鸡煲 / 132
- 玉米燕麦粥 / 133
- 炒米粉 / 134
- 水果西米羹 / 135
- 胡萝卜汁蒸饺 / 135
- 西瓜皮煲乌鸡汤 / 136
- 苹果枸杞汁 / 136
- 玫瑰奶茶 / 137
- 炖水鸭 / 138
- 野菜煎饼 / 139
- 干煎海大虾 / 139
- 芋头肉末粥 / 140
- 彩椒炒木耳 / 140
- 鲜虾玉米烩豆腐 / 141
- 清热消炎茶 / 142
- 一品鸭 / 143
- 银耳番茄汤 / 143
- 草菇扒菜心 / 144
- 蘑菇虾仁乌冬面 / 144
- 第六章
- 产后第六周——调理机能、塑身养颜
- 做好饮食安排调养身心 / 146
- 康复、瘦身饮食注意事项 / 146
- 做好生活保健恢复健康 / 147
- 产妇应重视产后检查 / 147
- 产后瘦身注意事项 / 148
- 不宜做产褥体操的产妇 / 149
- 产后恢复局部曲线的运动 / 149
- 五彩鱿鱼卷 / 151
- 海胆燕窝粥 / 151
- 松子燕麦粥 / 152
- 香烧三文鱼 / 153
- 香菇油菜 / 153
- 牡蛎豆腐饺 / 154
- 老鸭炖山药 / 154
- 生津解渴茶 / 155
- 香菇冬笋排骨汤 / 156
- 翡翠蒸饺 / 156
- 消脂茶 / 157
- 玫瑰粥 / 157
- 红椒炒海鸭蛋 / 158
- 冬瓜炖鸭 / 159
- 菜窝头 / 160

- 腌生菜 / 161
- 鲜麦仁南瓜羹 / 161
- 党参莲子山药排骨汤 / 162
- 田艾饼 / 163
- 黄精山楂饮 / 163
- 哈喽叶炒饭 / 164
- 甜豆百合炒花枝片 / 164
- 芹菜豆腐鳕鱼汤 / 165
- 醋椒鱼面汤 / 165
- 番茄豆芽排骨汤 / 166
- 番茄竹荪煮蛋白 / 166
- 香菇黑枣粥 / 167
- 翡翠鲈鱼 / 168
- 鲜香菇炒素三丁 / 169
- 蒜蓉西蓝花 / 169
- 四棱豆炒鸡丁 / 170
- 香菇白菜魔芋汤 / 170
- 第七章
- 产后常见症状的饮食调养
- 产后恶露不尽 / 172
- 恶露不尽的不适表现 / 172
- 恶露不尽的处理方法 / 172
- 食材推荐 / 172
- 益母草炖肉 / 173
- 桂圆莲藕糯米粥 / 173
- 生地粳米粥 / 174
- 黄芪糯米炖鲈鱼 / 174
- 马齿苋肉片冬笋汤 / 175
- 虾仁油菜 / 175
- 产后食欲不振 / 176
- 食欲不振的调理方法 / 176
- 食材推荐 / 176
- 山楂首乌茶 / 177
- 时蔬炒山药 / 177
- 草莓橙汁奶露 / 178
- 彩椒牛肉 / 178
- 番茄牛尾汤 / 179
- 红枣鱼汤 / 179
- 产后乳汁不足 / 180
- 产后乳汁不足的调理 / 180
- 喝催乳汤的学问 / 180
- 食材推荐 / 180
- 木瓜花生炖猪蹄 / 181
- 西芹虾仁炒嫩笋 / 181
- 鲜山药炖乌鸡 / 182
- 鸡蛋萝卜小米粥 / 182
- 红枣枸杞鲤鱼汤 / 183
- 海带黄豆汤 / 184
- 丝瓜炒虾仁 / 184

《老祖宗传下来的月子餐》

产后贫血 / 185
产后贫血对新妈妈的影响 / 185
产后贫血的治疗 / 185
食材推荐 / 185
金针猪血汤 / 186
桃仁红枣红糖粥 / 186
木耳血藤红枣汤 / 187
爆炒猪肝 / 187
虾干菠菜 / 188
猪肚乌鸡汤 / 188
产后便秘 / 189
产后便秘的预防 / 189
产后便秘的饮食原则 / 189
食材推荐 / 189
香蕉百合粥 / 190
土豆炒玉米 / 190
草莓西芹拌百合 / 191
扁豆黄瓜煲排骨 / 191
百合梨汤 / 192
红薯棒粥 / 192
产后身体虚弱 / 193
产后身体虚弱的表现 / 193
产后身体虚弱的饮食预防 / 193
食材推荐 / 193
山药豆腐丸汤 / 194
板栗烧鸡 / 194
百合莲子炖鹌鹑蛋 / 195
香芹牛肉 / 195
五谷煲乳鸽 / 196
蜜豆百合炒虾球 / 196
产后腹痛 / 197
产后腹痛的表现及调理 / 197
食材推荐 / 197
麻油当归蟹 / 198
红花煮鸡蛋 / 199
水盆羊肉 / 199
生姜红糖粥 / 200
木瓜鱼片 / 200
产后水肿 / 201
产后水肿的表现及调理 / 201
患过妊娠水肿的新妈妈需注意
的事项 / 201
食材推荐 / 201
黄瓜蘑菇炒虾仁 / 202
海带拌银芽 / 202
白灼生菜 / 203
虾仁烩冬瓜 / 203
绿豆莲藕炖瘦肉 / 204
红花三七茶 / 204

《老祖宗传下来的月子餐》

产后多汗 / 205
产后多汗的护理 / 205
食材推荐 / 205
参归腰子 / 206
黄芪牛肉粥 / 206
红烧海参 / 207
手剥笋炒猪肚 / 207

《老祖宗传下来的月子餐》

精彩短评

1、字大图清楚，给老一辈人买的，对照看方便

《老祖宗传下来的月子餐》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com