

# 《产后营养瘦身餐280例》

## 图书基本信息

书名：《产后营养瘦身餐280例》

13位ISBN编号：9787538438017

10位ISBN编号：7538438017

出版时间：2008-5

出版社：吉林科学技术出版社

作者：吴莹,姜涛

页数：144

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](http://www.tushu000.com)

# 《产后营养瘦身餐280例》

## 内容概要

《产后营养瘦身餐280例》内容简介：每一个做妈咪的人，在听到小宝宝出生后的第一声哭声，看到小宝宝可爱又惹人疼爱的模样，经常让妈咪们感到欣慰，甚至一下子就忘记了生产过程的疼痛和冒险。虽然说天底下每个妈咪都希望自己的宝贝小孩可以“像大树一样”，能健康活泼地长大，但是，却不是每个妈咪都有注意到——唯有自己先健康快乐，才能将小孩照顾得健康可爱。《产后营养瘦身餐280例》由国家高级营养师吴莹博士、中国烹饪大师姜涛总厨根据高营养、低热量的饮食原则，联手编写了280道营养食谱，每道食谱都计算出了营养成分的含量和能量总值，让产后妈妈安心补身，轻松瘦身。

# 《产后营养瘦身餐280例》

## 作者简介

吴莹，国家高级营养师，博士。长期从事科学生活、健康美容的指导工作，曾主编《营养师教你做一不生病的健康饮品》《家常食材选购宝典》《家常学概论》《家政管理》等，并在全国核心期刊发表论文多篇。

作为健康生活指导专家，曾多次接受吉林电视台，城市晚报、新文化报

# 《产后营养瘦身餐280例》

## 书籍目录

Part 1 月子期的营养瘦身餐 主食 鲤鱼汁粥 菜菔子粥 鲈鱼粥 参味小米粥 山药芝麻粥 乌鱼粥 竹笋肉粥 黄豆山药枣粥 花生红枣粥 蜂蜜水果粥 荷花粥 金针莲子粥 虾皮香芹燕麦粥 罗汉燕麦粥 大枣莲子百合粥 杏仁提子麦片粥 补气润肤鲜鱼粥 补气润肤鲜鱼粥 桑椹果粥 榛子杞子粥 香菇肉粥 麻油蛋包面线 素花炒饭 蛋皮饭包寿司卷 烧玉丸 咸鱼饭包 什锦豆瓣干拌饭 鲜笋嫩鸡汤泡饭 家常寿司 家乡妈咪面 红汁番茄米粉 红薯炒粟米 瓜丝蛋饺 虾肉水饺 熘油面筋 正宗日式咖喱鸡饭 麻酱素包 汤类 香菇豆腐汤 腐乳豆腐羹 酸辣冬瓜汤 鲜蘑豆腐汤 砂锅酸辣汤 酸辣肚丝汤 香菇降脂汤 奶油白菜汤 菜类 冷拌蜆皮 麻油猪心 卤汁茄子 南瓜豉汁蒸排骨 小番茄炒鸡丁 三色鸡丝 蜜汁熏鱼 鸡丝拌银芽 碧绿白肚 海米拌油菜 金银豆腐 豆腐干炒芹菜 黄豆炖排骨 鲫鱼炖蛋 清蒸鲷鱼 白烧鱼肚玉兰片 饮品 荷叶知母茶 莲藕蔬果汁 减脂奶昔 哈密瓜降火奶昔 猕猴桃汁 菠萝芹菜汁 香蕉杂果汁 雪梨奶露 红豆薏仁水 嫩肤舒压果汁 橙汁冲米酒 明目果汁 牛奶南瓜汁 香蕉蜜桃鲜奶 美白果汁 绿茶奶酷汁 胡萝卜苦瓜汁 平衡血健康汁 草莓综合果汁 大黄瓜汁 苹果生菜汁 卷心菜梨汁 滋养润肺雪梨汁 木瓜酸奶

Part 2 哺乳期的营养瘦身餐 主食 山药红花萝卜粥 红绿豆瘦身粥 山药红米粥 牛奶粥 虾片粥 绿豆薏仁粥 健美牛肉粥 山楂粥 黑芝麻糙米粥 山药萝卜粥 茼蒿子粥 花生粥 小米鸡蛋红糖粥 鲜滑鱼片粥 绿豆莲子荷叶粥 金银花药 莲藕粥 麦冬竹叶粥 柏子仁粥 菊花粥 安神粥 西米鹌鹑蛋粥 山楂瘦身粥 百花百果粥 汤类 竹荪莲子汤 雪菜豆腐汤 虫草乌鸡汤 银耳竹荪汤 莲子百合龙眼汤 冬瓜绿豆汤 低脂罗宋汤 豆腐酒酿汤 菜类 花生鸡脚 麻酱拌四季豆 蒜泥海带丝 牛肉末炒芹菜 香酥凤卷 碧菠鱼肚 花丁群聚 木瓜炖鱼 黄瓜拌蛰丝 绿豆芽炒鳝丝 胡萝卜煮蘑菇 姜丝枸杞炒山药 醋拌木耳 拌白菜土豆丝 番茄豆腐 清拌苦瓜丝 甜辣白菜 三色冬瓜丝 麻酱海参 番茄醋拌海蜇丝 菠菜粉皮 三鲜炒饼 水晶南瓜包 四川凉面 饮品 蜂蜜柚子茶 草莓薏仁优格 酷梨牛奶 卷心菜梨汁 双萝芹菜汁 紫沙果美肤汁 黑豆汁 排毒润肠果汁 苹果甘蔗汁 西芹菠菜汁 菠萝汁 苹果芦荟汁 什锦水果羹 糖拌梨丝 木瓜炖牛奶 冰凉鲜果

Part 3 断乳期的营养瘦身餐

# 《产后营养瘦身餐280例》

## 章节摘录

插图：

## 《产后营养瘦身餐280例》

### 编辑推荐

《产后营养瘦身餐280例》由吉林科学技术出版社出版。要营养，不要胖。月子期，哺乳期，断乳期妈妈们的必备饮食宝典。由国家高级营养师吴营博士、中国烹饪大师姜涛总厨根据高营养、低热量的饮食原则，联手编写了280道营养食谱，每道食谱都计算出了营养成分的含量和能量总值，让产生妈妈安心补身，轻松瘦身。月子期饮食关键：食物要松软、清淡可口、易消化吸收，少食寒凉食物，可少食多餐，尽快恢复肠胃功能。哺乳期饮食关键：荤素搭配，营养均衡。多吃蔬菜、水果，避免蛋白质、脂肪摄入过剩，每餐要尽量选择不会影响乳汁质量的食物。断乳期饮食关键：瘦身高峰期的开始。适量增加回乳食物及膳食纤维的摄取，不吃含盐量高的食物。

# 《产后营养瘦身餐280例》

## 精彩短评

- 1、就是有些食物对奶量有影响
- 2、不过有些菜式不一定适合广州人
- 3、内容写的很不错,很值得一看.

# 《产后营养瘦身餐280例》

## 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](http://www.tushu000.com)