

《坐月子靠炖补》

图书基本信息

书名：《坐月子靠炖补》

13位ISBN编号：9787501968428

10位ISBN编号：750196842X

出版时间：2009-5

出版社：轻工

作者：李宁

页数：153

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.tushu111.com

《坐月子靠炖补》

前言

伴随着那一声响亮的啼哭，你就是那个宝宝的妈妈了，他为你的人生开启了全新的旅程，你从此也多了一份甜蜜的负担。看着身边健康可爱的宝宝，产前一直悬着的心终于放下了，但这时候妈妈会发现，经过这十月怀胎，艰辛的生产后，往日那青春飞扬、活力四射的感觉找不到了。不急不急，月子30天就给了妈妈一个休养生息的好时机，恰当的进补、充足的休息、适度的运动都可以帮助妈妈调理身体、恢复心情，甚至比以前更好。怎么样调补才更科学、更有效呢？都说女人是水做的，不妨从那一碗碗精心烹制的汤品中，找到营养答案。产后第一天，一锅什菌一品煲滋补止痛；分泌乳汁时，花生猪蹄汤、当归鲫鱼汤都来帮大忙，受到产后抑郁的困扰时，香蕉百合银耳汤、干贝冬瓜汤清燥除烦、安眠稳情绪，待到瘦身急迫时，芥菜魔芋汤、莼菜鲤鱼汤发挥了意想不到的作用……就让营养、健康、美味的汤品，滋养着妈妈和宝宝一起度过生命中最重要30天吧。利用坐月子的30天还可打造属于妈妈的第二春，让生命之花更绚丽地尽情绽放。

《坐月子靠炖补》

内容概要

《坐月子靠炖补》就让营养、健康、美味的汤品，滋养着妈妈和宝宝一起度过生命中最重要30天吧、。利用坐月子的30天还可打造属性妈妈的第二春，让生命之花更绚丽地尽情绽放。

《坐月子靠炖补》

作者简介

李宁，从事营养工作20余年，在营养治疗、营养咨询方面具有丰富的临床经验。作为健康生活指导专家，多次在中央人民广播电台、北京人民广播电台、中央电视台生活栏目进行科普宣教。业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作，并在《健康报》《保健时报》《好主妇》等报刊上发表科普短文。承担协和医科大学及首都医科大学的营养学教学工作，为培养新一代营养师做出不懈努力。

《坐月子靠炖补》

书籍目录

坐月子，离不开“炖”和“补” 聚焦女人产后几大“虚” 巧用炖补，调养身心 月子里必吃的明星炖补食材 荤食材篇 素食材篇 药食材篇 月子炖补讲究多 辨体质，看证型 选好器，炖品好滋味 小调料，大功效 月子饮食宜忌要掌握 坐月子饮食误区Q&A生产当天这样吃第1周第2周第3周第4周第5-6周附录 月子期的食疗炖补方

《坐月子靠炖补》

章节摘录

坐月子，离不开“炖”和“补”。聚焦女人产后几大“虚”。生完宝宝之后，妈妈的喜悦之情溢于言表，但不安也随之而来，身体也会频频出现状况：疲惫乏力、浑身疼痛、精神不振、代谢失调……实际上，这些都是产后虚弱的表现，也是正常的生理反映。在正常的生产过程中，胎儿以及胎盘娩出以后，子宫就要有所恢复，胎盘剥离的创面完全愈合大概需要6周的时间。在这6周当中，实际上是整个生殖系统恢复的一个过程。恢复得不好，就会影响妈妈的身体健康。产前，妈妈担负着胎宝宝生长发育所需要的营养，身体的各个系统都会发生一系列变化。子宫肌细胞肥大、变长，心脏负担增大，肺脏负担也随之加重，妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低，蠕动减弱。其他如肠、胃、皮肤、关节、韧带等都会发生相应改变。

《坐月子靠炖补》

编辑推荐

怎么样调补才更科学、更有效呢？都说女人是水做的，不妨从那一碗碗精心烹制的汤品中，找到营养答案。

《坐月子靠炖补》

精彩短评

- 1、怀孕妈妈及家人的一本好书
- 2、坐月子很有用
- 3、可以把各种材料一起炖了，哈哈。图片很有食欲的样子，给婆婆烧菜做参考
- 4、不错，按上面的做了一些汤水，挺好的。里面还有些月子里饮食的小贴士，看看挺有帮助的。
- 5、这是老公在我生之前买的。在我做月子的时候经常对着书来为我煲汤。还特意买了些补的中药来煲汤。对书很满意，对老公很感动。
- 6、孕妇，产妇，，，都应该看看。。。。。。。。。。。
- 7、买了好多本坐月子的书，觉得这本是最好，书里剖腹产和顺产两种食谱，而且是每天三餐都有食谱，材料也不是很难找，是本非常实用的书。
- 8、书里还介绍了些月子期间的注意事项，印刷质量也不错，满意
- 9、坐月子可以值得参考！
- 10、可靠
- 11、新妈妈值得一读
- 12、书的纸张很不错，看起来心情很好，写的也比较细
- 13、女人坐月子真的很关键，多买几本书，多听听过来人的
- 14、正品 不错 是我所需要的。
- 15、本书很不错，把月子里面每一天的食谱都做了分析，也针对顺产和剖腹产的产妇食谱做了分类
- 16、首先印刷和纸张质量很好，有想看下去的兴趣，内容从生产前一天的饮食到月子后的一小段时间的菜谱都有，而且是每一天的5餐都搭配好的，写的很详细，最重要的是，顺产和剖腹产的食谱分开提供给读者，真的很方便，不像有些书刊，写的很笼统，把所有适合的菜谱全部搬出来，但没指导到底应该哪天吃。这里不常做的煲汤都附有菜谱和图片，包括应该使用的器皿和准备、烹调的时间，食材也很容易能找到，在每个时段还附有一些喂养宝宝和自我护理的小指南等，还有30多天就要生了，不必盲目的进补了，到时候这本书一定能派上大用场。
- 17、我买完又推荐给其他朋友
非常好的书
里面很多汤汤水水的
感觉非常好
有没有请月嫂都应该备一本 当然没请的话更是必备 呵呵
- 18、比较了很久才买的此书，就是希望有一本科学的全面的月子饮食指南，收到后仔细翻看了一下，确实很好。有提示顺产和剖腹产饮食的区别，并分阶段安排了详细的食谱，直到产后6周，很贴心哦！打算给月嫂照着做，这下省心多了(^_^*)
- 19、从产前开始到生过第一天，第二天很详细，不错的书
- 20、真的很好，月子里一直用的书
- 21、还没有用 提前准备的，看着好挺实用的
- 22、内容好，制作好。老婆喜欢看。
炖补方便。
- 23、简单实用,非常棒的一本书.很值得购买,书中理论加实际,说的很详细,食材也好弄,建议准备月子饭的都买一本.
- 24、准备坐月子的时候试试，现在正在研究中。
- 25、看评价很期待，北京仓一直没货就寄到老家了
- 26、对于月子饮食和需要注意的地方介绍得很详细，非常好
- 27、还有1个月就要生产了，家里没有请月嫂，家里人为我的月子餐烦恼，在其他妈妈的推荐下买了这本书，到时候家里人不知道烧什么给我吃的话，可以直接按照上面的食谱来，简单易学又营养，也可以变通着做做，总的来说是一本不错的月子菜谱，顺产和剖腹产的菜单还不一样的，比较有针对性！
- 28、相当精细，食材。器皿直至时间安排都写得很到位
- 29、速度快，服务好 不错
- 30、服务和书都挺好的！重要的是老婆大人非常满意！整个月子都在用！

《坐月子靠炖补》

- 31、我和妈妈都看了，真是很好！写得很详细，给照顾月子的妈妈提供非常必要的支持！
- 32、炖补的书挺好
- 33、非常棒的一本书，超喜欢。虽然家里没人坐月子，可是，作为女人，做些吃吃也不错哦
- 34、很好的一本书，即使不做月子也可以看看其中炖补的汤
- 35、我在月子期间一直按照此书的炖补要求安排食谱，结果调理的很不错，不但恢复好，而且体重适当。就是对实际操作的人要求比较高，严格注意火候，严格按照食谱顺序来做，非常好。
- 36、买了两本都很好哦，吃什么，怎么做，营养重点~很好的指导，赞~
- 37、已经看了妈妈说很好知道该给我做什么吃了
- 38、收到书，很喜欢，比想象的好很多，图片精美，期待味道会更美。
- 39、都是彩图，看了就很有食欲
- 40、菜好做，看起来有食欲。
- 41、妈妈说这本书非常好，非常实用，非常全面
- 42、这本月子食谱内容很详尽，并且图文并茂，不仅有食材的介绍、图片，更有煲好的汤的成品图片，让人见后胃口大开，很想早些尝到食谱上的美味了。
- 43、坐月子饮食参考
- 44、很不错的一本书，不管是顺产还是剖腹产，都有详细的营养餐，家里人照着菜单做就好了，省事又放心。
- 45、买来送朋友的，应该不错
- 46、内容丰富，长知识
- 47、我妈就是按这本书给我做的，她说挺好，材料也很好找，我吃着也好吃。月子里怕累眼睛没看，出了月子后看了一次，真的很好，有些现在也可以做着吃的。
- 48、拿到书我就迫不及待地看了一遍。本书非常有指导性，把每天的食谱都列了出来，而且区分了顺产和剖腹产，还有一些坐月子贴心的小提醒。我打算坐月子的时候就照着吃了，嘿嘿
- 49、坐月子是女人一辈子的大事.吃不对,吃成个胖子...还不如吃的科学.又下奶.又对宝宝好.身材恢复的好.

书很实用...老人基本上都会做.呵呵...赞...

- 50、马上就要开始坐月子了，这段时间一直在读这本书。书的内容很详细，色彩和图片也很诱人，主要是一些注意事项解释的很清楚，食物的材料也比较容易买到，应该是妈妈们坐月子的好帮手！
- 51、印刷的很好，内容也不错，挺满意的。
- 52、看上去图文并茂，按周安排了合适的炖补品，婆婆也很感兴趣，拿去“进修”了。
- 53、书中介绍了很多月子餐，很有参考价值。以后坐月子就参照这个了。
- 54、铜版纸的彩图很补错里面的图看着就溜口水哦
- 55、买了两本月子食谱，觉得这本很好，按时间安排好的食谱，而且食材都很易得，做法也简单，妈妈看了也说不错，打算月子里就按这个操作
- 56、这本书真的还不错，介绍一些食谱，对于没有什么经验的人来说，值得借鉴。
- 57、就准备让娘家和婆家按照这本书来帮我做月子了，月子里吃还是很重要的。
- 58、科学，实用。都是比较普通的食材，原理也写得言简意赅。按天、按周订的食谱，非常方便，照做就可以了。
- 59、正在认真学习，好好准备！
- 60、挺好的，汤的内容很适合坐月子
- 61、包装很好，全彩页，纸质也很不错。内容很丰富，很全面，适合新妈妈哦
- 62、帮人买的，所以不好评论内容，速度倒是很快很快
- 63、哎，应该早点上当当。过了1个多星期了才注意起来，希望能补上
- 64、总之书页的质量很好，内容也很实在，基本上都能找到食材
- 65、个人觉得很实用材质、排版都很好非常的喜欢推荐...
- 66、我们是公司购买本来准备再买的不了竟然涨价了呵呵
- 67、可以照着一步步做，而且都是能做出来的菜式。妈妈觉得很满意
- 68、从产后第一餐开始，整个月子期间的饮食建议和食谱都有，非常实用

《坐月子靠炖补》

- 69、挺实用的 我是剖腹的 书里有区分顺和剖 挺好
- 70、适宜孕妇阅读。
- 71、都买好几本了，亲戚朋友生孩子都送了这本书
- 72、适合妈妈们看看，可以更加了解自己的宝宝
- 73、针对坐月子，很详细哦。前7天，一天一讲。后面是按周来讲。很详细的。做完月子也能用。值得买哦。
- 74、就要生了，赶紧买本这样的书，希望坐月子的时候也能享受美食，哈哈。
- 75、很好 但是很多料都不容易买
- 76、我觉得这本书真的很好，书里的食谱与育婴知识融为一体，而不是像别的食谱那样，单单只是介绍吃的，这书里还有很多育儿的知识，菜的原料也都很简单，最重要的是书的质量也很不错，特别清晰，颜色漂亮，我觉得最特别的地方就在于书里把自然生产与剖腹产的食谱能够分开来介绍，特别好，因为现在剖腹产的孕妇特别多，看完这本书才知道，原来自然生产与剖腹产的孕妇吃的东西上有这么多不同，真的太棒了
- 77、坐月子靠炖补 - 汉竹·亲亲乐读系列（北京协和医院营养科主管营养师李宁主编，给产后妈妈的100道滋养佳品）
- 78、我现在是准妈啊，爸妈一直不知道日后该怎么帮我坐月子,所以买了这本书，结果爸妈很喜欢,说这本书还挺实用的，以后就按照上面的佳肴来伺候我坐月子,哈哈!
- 79、做月子的时候就是按照书上的食谱来进食的，多亏着这本书，不错的。
- 80、学习了不少常识，很实用，准备坐月子时实施。
- 81、这本书真的很好，很详细，最主要的是区分开了顺产和剖腹产的食补方案。我坐月子的时候，老爸就是按照这本书来给我做吃的，连他也赞不绝口，还把它借给小孩也在坐月子的朋友的看。
- 82、这本书中的汤菜等看着容易，做着简单，期间还有一些坐月子的知识，很值得一读
- 83、对剖腹产妈妈有格外的指导，不过更适合南方用，好多食材北方不常见哦
- 84、一本很实用的好书，女儿坐月子，我不用发愁了
- 85、给新妈妈买的。正好补补。现学先做。
- 86、推荐，食材简单，易于上手，菜式也多。可以按自己喜好选择
- 87、送邻居的礼物,MM生了宝宝嘛!
- 88、虽然现在已出月子，但是感觉里面的汤水还是蛮有用的，强烈推荐在月子中以及目前母乳喂养的妈妈人手一册，很科学很营养哦！
- 89、这本书产后每一天的食天的每一餐都写得清清楚楚,顺产\剖腹产,母乳,人工喂养都写得很好。这本书不单是食谱，大人小孩全方位的护理写得很好，，看起这本书要起个更好的书名才行。
- 90、今天月子刚满，我是产前买的这本书，后来是剖腹产的，照着书上的菜谱让婆婆照顾的月子，感觉真的不错，首先是剖腹产后恢复的很好，伤口也很好，排气、大便都非常顺利，月子里奶水也及时下了，而且量也足，气血补得也好，很多阿姨向我婆婆打听这本书从哪里买的呢。我还同时买了《轻松做月子必读》，对于产妇也有很好的指导参考价值，这两本书搭档真的非常好，我表妹已经预约留给她了！年轻人真应该科学做月子！
- 91、我觉得书还好，和预期的差不多。印刷很精致，内容也很丰富，里面的食材也不难准备，可用性较强。我拿来送给月嫂了，让她提前看看，到时候好做给我吃。呵呵
- 92、看了一部分，即将进入实践阶段，很实用的进补方案，感觉不做月子也可以拿来一读
- 93、图文并茂，很详细，很方便的一本书，想照着书坐月子。
- 94、不错 坐月子的时候有按里面的食谱炖 现在身体状况很好
- 95、图文并茂 可以的
- 96、还没坐月子，但书已经看过了，比较喜欢，一方面介绍的方法中食材都常见，容易买的到，二来书的编排图文并茂，而且图片上的汤水很诱人，让人很想做做看。不想我以往买的书要么全是文字，不形象，要么介绍了N多菜，能做出来的不多。
- 97、书的内容很全面，坐月子都靠它
- 98、挺有用的，可以参考吃点什么
- 99、多靠它，我才知道月子里该吃些啥
- 100、没有完全照做，但是书里的内容还是不错的

《坐月子靠炖补》

101、坐月子的时候帮了大忙，想吃什么就把它当菜单用了，看着点呗，不会做就照着做，蛮实用的。

《坐月子靠炖补》

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.tushu111.com