

# 《蔬食疗愈月子餐》

## 图书基本信息

书名：《蔬食疗愈月子餐》

13位ISBN编号：9789864010344

出版时间：2015-7

作者：林勃攸,杨惠贞

页数：165

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](http://www.tushu111.com)

# 《蔬食疗愈月子餐》

## 内容概要

# 《蔬食疗愈月子餐》

## 作者简介

林勃攸

明新科技大學旅館事業管理系助理教授。擅長無國界料理，舉凡蔬食料理、泰式料理、法國鄉村菜、義大利料理，在勃攸老師的靈感巧手之下，都能變化出一道道不落俗套的美食！著作《日日吃得很清新 勃攸老師的自然蔬食廚房》（瑞昇文化）

楊惠貞

二十年經驗的電視媒體人，其中的十年完全和美食節目劃上等號。全台唯一歷史最悠久的素食美食節目，大愛電視台「現代心素派」節目製作人。《素食好健康》及《0~24個月素食寶寶副食品營養全書》二書作者。

審訂簡介

楊舒渝醫師

佛教慈濟綜合醫院台中分院中醫婦兒科主治醫師

廖子嫻醫師

佛教慈濟綜合醫院台中分院中醫婦兒科主治醫師

攝影簡介

璞真奕睿影像工作室Hand in Hand Photodesign

因為愛美食，愛下廚，就連工作也一直跟吃有關。

看來好吃的、不好吃的都想用鏡頭捕捉下來……那看似美味的決定性一瞬！

我們的廚房樸實無華，攝影棚走溫馨居家風。

[zh-tw.facebook.com/HandInHandPhotodesign](https://zh-tw.facebook.com/HandInHandPhotodesign)

# 《蔬食疗愈月子餐》

## 书籍目录

序

關於「月子」我要問

蔬食媽咪坐好月子的關鍵期

蔬食月子要怎麼吃

第一階段 第1週蔬食療癒月子餐

(排惡露 補元氣 活絡新陳代謝)

第二階段 第2周蔬食疗愈月子餐

(補血氣 固筋骨 增乳汁)

第三階段 第3-4周蔬食疗愈月子餐

(強腰補筋骨 滋補五臟六腑)

第四階段 第5-6周蔬食疗愈月子餐

(塑身 退乳 消除各種不適)

# 《蔬食疗愈月子餐》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)