

《贝太厨房 经典月子菜》

图书基本信息

书名：《贝太厨房 经典月子菜》

13位ISBN编号：9787500085607

10位ISBN编号：7500085605

出版时间：2011-5

出版社：中国大百科全书出版社

作者：贝太厨房图书制作团队

页数：160

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

《贝太厨房 经典月子菜》

内容概要

《经典月子菜》内容简介：80款为新妈妈们准备的月子大餐，最丰富的营养搭配，最详细的步骤解析，最温馨的小贴士，还有精美的图片，吃得好，补得好，让月子期的妈妈迅速恢复体力、重塑美好身材，给自己和宝宝顿顿甜蜜的大餐。

书籍目录

基础知识

8 关于宝宝

12 关于新妈妈

第一阶段

16 第一阶段的注意事项

17 自然分娩/剖宫产

18 恶露的三个阶段

19 清炒西兰花

21 鸡汤面

23 黑芝麻糊

24 芥蓝木耳煎蛋饼

25 牛奶炖蛋

27 麻油猪肝

29 鸡汤娃娃菜

30 清蒸鳕鱼

31 蜜红豆

33 紫菜蛋丝馄饨

35 鱼片粥

36 红薯银耳小米粥

37 桂圆蛋花汤

39 时蔬蒸豆腐

41 山楂藕片

42 蚝油芦笋南瓜条

43 红枣炒米茶

45 棒骨面片汤

47 珍珠三鲜

48 豆浆菜末蒸蛋羹

第二阶段

53 麻油鸡块

55 红枣桂圆鸡汤

57 西葫芦蒸肉饼

59 甜醋猪脚汤

60 黄芪桂圆红枣蛋

61 益母草红枣木耳汤

63 蚕豆米炒鸡蛋

65 时蔬蒸饺

67 田园小炒

69 南瓜汤圆

70 四物炖鸡

71 红枣桂圆莲藕糖水

73 桂花糯米藕

75 番茄炖牛腩

77 杜仲西芹炒腰花

79 五彩墨鱼仔

80 三七炖鸡

81 乌鸡炖山药

83 紫糯米山药粥

84 芦笋甜椒鸡片

第三阶段

86 成功哺乳全攻略

87 乳房的护理/母乳的储存

88 新妈咪的饮食要点

89 甜酒酿荷包蛋

91 木瓜花生煲鸡爪

93 百合甜豆炒虾仁

95 豆浆煲鲫鱼

97 嘎鱼鱼豆腐汤

99 榴莲煲鸡汤

101 菌菇乌鸡汤

103 鸡蓉豆腐

105 土豆青笋胡萝卜脊骨汤

106 苹果蜜枣无花果糖水

107 木瓜牛奶

108 花生枸杞露

109 木瓜通草龙骨汤

110 青红萝卜瘦肉汤

111 核桃仁拌西芹

113 芝麻盐蘸蛋

115 花生墨鱼煲猪手

117 红枣枸杞豆浆

119 鲫鱼黑豆汤

120 黄豆炖猪手

第四阶段

125 豉汁苦瓜炒排骨

127 腐竹烧鱼块

128 浇汁小油菜

129 清炒鲫鱼

131 南瓜香酱拌豆腐

133 茄汁烩饭

134 无花果老姜红薯糖水

135 香蕉奶昔

136 豆苗拌鸡丝

137 芝麻香菇

139 菜心炒牛肉

140 松子仁粥

141 银耳木瓜羹

142 豆泡烧冬瓜

143 豆浆红枣南瓜羹

145 香菇糯米油饭

147 干贝虾米炒丝瓜

149 冬瓜鲜虾汤

151 青瓜鸡蓉桶

153 黄花木耳炒鸡片

154 我们的团队

156 《贝太厨房》已出版图书介绍

《贝太厨房 经典月子菜》

《贝太厨房 经典月子菜》

章节摘录

插图：

《贝太厨房 经典月子菜》

编辑推荐

《经典月子菜》编辑推荐：10个月的怀胎是那么的辛苦，却又那么的甜蜜，看着已经出世的宝宝，心里满是幸福，但时常的坏胃口会打乱这种快乐的心情，尤其是这个时候的吃饭，对新妈妈们是何等的大事，10个月的体力消耗，已经让身体像掏空了一般虚弱，大补不可以，小补又不够，怎样才能吃得健康，补的恰当，让大伤元气的身体在“坐月子”这个特殊时期欢快地度过，这就需要《经典月子菜》来帮忙。80款为新妈妈精心挑选的月子菜，做法简单，食材易买，如丰乳通乳的鲫鱼、养颜活筋的猪肺、促进乳汁分泌的木瓜等。每一道菜都为妈妈们计算好了营养，而贴心的营养加油站，更是让新妈妈们舒心，因为这时候的健康体魄、丰富乳汁可是妈妈们对宝宝最重要的责任。想快快承担起甜蜜的责任？那就从吃好饭开始吧，翻开《经典月子菜》，给自己和宝宝一顿甜蜜的美餐。

《贝太厨房 经典月子菜》

精彩短评

- 1、书拿到手，迫不及待的看了起来，非常好，内容表述简明易懂，感觉很实用，菜普里的菜也很贴近生活，很容易做的出来，贴近生活，而且还有营养表述和针对性，很好。只是具体的营养性和是否适合月子生活只有做完月子才知道了！~！~！~总之很好，翻看也很方便！~！~！~
- 2、贝太厨房 经典月子菜,真的很实用，尤其是对准爸爸很实用，里面的菜谱很好，附有图片，真的很值得拥有！
- 3、月子都不知道吃什么好，这本书挺有用~~还有一些关于月子里面的注意事项。。就是觉得菜还是稍微少了些
- 4、菜品营养、丰富，即使过了月子也能用。
- 5、为月子每个阶段准备了不同的餐点，感觉菜都能方便烹饪，准备月子就按它吃了~
- 6、菜式简单，在家里都很做，给老公买的，让他伺候月子~
- 7、里面介绍的菜都是家常能买到并且很容易就能做的，而且还很贴心的将月子期按饮食注意事项分为几大类，真好！这下不怕月子里吃不好了！！
- 8、一起买了好几本书，老公突然看到这本书就翻阅了起来，一页一页的看，第一次看到老公这么认真的阅读。边看还不停地说：这本书是给我买的吧，我回答是的。等我做月子的时候要你给我照菜谱做了。在北方生活，也从来不去市场，老公有些菜他从来没见过，还不停地问我是什么东西。那认真劲，真逗。还是很吸引老公的。
- 9、朋友推荐买的，书的质量很好，是活页彩图。大致翻看了下，把坐月子分四个阶段，分别介绍各阶段恢复重点和月子餐，里面的菜汤类都是比较家常的，做起来也不难哦。送货速度也很快。推荐给新手妈妈！
- 10、一些常识比较有用
- 11、妈妈天天看这本书给我做月子菜，特别实用，图文并茂
- 12、纸张摸起来就舒服，图片看起来非常有食欲，唯一一点就是应该把月子菜的时间阶段再细分下就更好了。
- 13、强烈推荐哈，营养、美味、科学的月子及母乳妈妈的食谱，真后悔自己买晚了，呵呵，现在宝宝都2个月了呢，赶紧用起来！@
- 14、书上的材料比较容易购买到，菜谱内容比较全面，不光是月子可以吃，以后也可以做来吃，营养健康。菜肴的制作过程比较详尽，营养成分分析到位，是一本不错的菜谱~~~！
- 15、内容和图例都很不错，食谱设计比较科学，操作简单，80多例食谱制作过程比较详细，但是月子里不是每天一道菜就够的，所以如果能够按照套餐设计更好啦~！
- 16、宝贝很快就要出生了，已经做好母乳喂养准备的我也在积极地了解怎样才能成为合格的“奶牛”。我想月子期间充分的营养相信是必不可少，这本《经典月子菜》既有促进母乳分泌的菜，又有月子期间调养身体的菜，相信能够让宝宝充分的享受母乳，又不必担心宝妈长成一个胖子。
- 17、印刷很好内容也比较实用，还有月子期间注意事项，菜谱也比较容易操作，到时候给妈妈看啦给我做好吃的
- 18、首先很喜欢这种装订方式，可以随手摊开放在台面上，不用担心一不小心书会自己合上，也不会妨碍干活，可以边看边学。内容上图文并茂，保持了贝太厨房的一贯作风，条理清晰，相关的说明也很有意义。除了菜谱，还有一些新生儿和产妇的相关知识，感觉很贴心。希望有了这本书，能让我的月子吃的开心顺心，更让婆婆和妈妈省心。至于菜谱是否实用，只能等做完月子了再做评论吧。
- 19、很经典，很实用，很贴心哦。不仅有月子里各种菜的做法，还很贴心的附上各个阶段的宝贝状态和注意事项，对于我这种经常上班不会照顾自己的人而言，真是大救星了。强烈推荐哦
- 20、有针对性的对月子方面的小知识，菜式也简单易懂，解释的清楚明了，印刷精美，推荐
- 21、真心满意！拿到手立刻翻阅了一遍，每道菜都好喜欢~觉得月子餐不会像传说中那样痛苦了~
- 22、挺适合我妈用的，菜很简单，食材也好买，留着让我妈好好学学，给我做月子准备
- 23、正愁月子不知道吃什么好。看到贝太厨房的书，想也没想就买下来了，超棒
- 24、翻看了一下觉得比市面上很多月子菜书要精美而且价格好便宜所以是爱不释手特意买来给妈妈学做菜
- 25、看过很多食谱！菜谱！

《贝太厨房 经典月子菜》

感觉这本书很务实，每个时期，每个菜都好上手。

有一部分的菜谱一看就是家里实践不了的。

推荐给月子里的老公们，简单易学哦！

26、刚刚拿到书的时候，觉得还不错，图文并茂。看看做起来也不难。可是真正做月子的按照上面烧味道还是不对胃口，可能地区也有差异吧，只要照上面做了二道菜，有点失败。

27、月子里吃过里面几种食物，为我贫乏的月子餐增光添彩

28、先买了月子套餐，之后又买了这本。正在研读中，觉得2本各有特色，建议2本都买。这本是活页式的，菜式蛮多的，而且图文并茂，觉得2本结合起来用比较好

29、看着不错，简单易做的月子菜。书的钱张也不错。

30、妈妈照着给做月子饭

31、非常实用，我整个月子，都是妈妈照着食谱吃过来的，味道好，色彩好，造型好！

32、很漂亮的图文，纸张质量不错。是线圈装订，适合放在厨房操作台上，不用担心书页会合上。菜品可操作性强，还讲解每道菜的的营养重点和制作的要点。这本书还列出了坐月子的四个阶段，根据不同用的阶段产妇的不同特点制定菜谱，还提醒产妇每个阶段应注意的小问题。里面的很多菜式即使做完月子平时做也不错。总之很喜欢，建议购买。

33、纸张印刷都不错，可是咋是这种装订啊，像挂历啊！里面介绍的菜式倒是可以的，月子里让我妈妈给我做，呵呵

34、此书印刷很精美，图文并茂，步骤详细，并配有用料表，另外还有贴心提醒，营养加油站等温馨提示。最特别的是本书是活页本，非常方便翻阅。还有产后宝宝与妈妈的注意事项。食谱是常见的月子餐谱，非常不错，值得推荐！

35、没一款菜都想吃，推荐这本月子餐！可惜我月子没有按照这个来做，遗憾！

36、早就听说“贝太厨房”系列图书做得很不错，装帧设计很精巧，也很时尚，而且图文并茂，给人一种很亲近欣喜的感觉。

前几天，下个月就要生产的表妹，让我这个已做过妈妈的帮忙买本月子食谱方面的书，经过我的搜查，还真找到了一本“贝太厨房”的书——《经典月子菜》。再一看价格也不是特别贵，就毫不犹豫地买下了。

书里的食谱原料都比较常见，操作步骤也很具体详细，还提出了一些注意事项，即使没有多少做饭经验的也能照着做得出来。食谱的种类也很多，什么开胃的、催乳的、补钙补铁的、促进排恶露的，以及产后美容瘦身类的食谱，都有。

本书还有一大特色是，指出了传统月子的一些弊端，提出当今科学坐月子的观念，本人觉得这对80后甚至90后的女性如何坐好月子很有指导意义。

值得高兴的是，表妹看了这本书，也觉得很好。在图书极大丰富的今天，找到一本好书，不容易，故特地为那些准备或已经坐月子的女性推荐一下。

37、一直想找比较放心可靠的可以参考的月子菜，贝太厨房不错，印刷精美，有图片参考，菜看起来也不是很难做，感觉搭配安排还是不错的，月子就看它了

38、书的质量很好，全彩页，月子菜很诱人哦~非常喜欢！

39、准爸爸说了要照着书上的食谱给即将做月子的妈妈实践呢 步骤明了可操作

40、印刷精美！全彩页，铜版纸，质地优良！！

菜品内容丰富，图文并茂，赏心悦目！！

食材大部分都是市场上常见的，很容易买到。菜式操作简单，还配有“贴心提醒”和“营养加油站”之类的小贴士，非常贴心！！

41、不错的书，看了有收获，分四个阶段安排月子食谱，新妈妈们放心的吃吧！

42、公婆都不懂怎么做月子菜，希望这本书能让帮助他们，让我月子吃好点

43、再过几个月就要做月子了，正担心自己月子里吃些什么好，这本书让我找到了宝。

书也很精美，菜肴简单易学，让人垂涎啊~

祝所有月子里的妈妈有好胃口~

《贝太厨房 经典月子菜》

- 44、书不错，适合买，孕妇可以看看，经典月子菜
- 45、让妈妈给我做月子准备
- 46、蛮不错的一本书，里面的食材都是能在菜场上买到的，做法也很简单。建议准妈妈们先买了看一下，然后让家人在你做月子的时候烧来吃，值得推荐的一本书。
- 47、图文并茂，内容详实。
月子的不同阶段，推荐了不同的菜式，很好！
- 48、书里的菜品没有很昂贵的补材，适合家里自己煮，步骤清楚，操作简单。。。都是清淡的菜，不过我觉得甜的蛮多的。。。昨天试做一个，还挺好吃，做完月子也可以看的书哦
- 49、家人为了我的月子饭发了不少愁，怕咸、怕淡、怕没有营养、又怕补多了吸收不了不好、还怕影响孩子的奶水，但有了这本月子饭的宝贝后，一切都迎刃而解了，即让我的胃口好了，又把所有的营养补了，而且还很容易做，老公高兴的不得了！强力推荐给各位妈妈哦~
- 50、菜品类别还不错，最主要原料都很常见，简单好做。看完之后立马去超市买了几道菜的材料，，，恨不得月子里自己给自己做好吃的，，，，馋死我算了，，，，
- 51、看介绍感觉不错才买的，打算给老妈看看，内容很通俗易懂，分成四个阶段的月子餐，食材也很容易，但愿月子里真能够吃得很顺口，同时又会补充得很好。
- 52、其实菜式内容都不错，只是有些坐月子不敢随便吃，还是比较接近传统的月子的讲究的。
- 53、这本书不错，很实用，可以在书中学到很多的做菜的方法，为新妈妈们准备的月子大餐，对宝宝的生长发育有很大的帮助，值得大家看看。
- 54、很详尽的书，菜式很简单，但内容不简单，最怕妈妈问我想吃什么，提早买本书，等坐月子直接让她照着书做！
- 55、这本书完全的改善了我的月子生活，除了贴心的食谱让我的饭桌不只是传统的米酒鸡汤，还有榴莲鸡汤、牛奶木瓜炖蛋之类的美食，心情会变得很好。书里除了介绍各阶段的月子菜，还针对月子期间每一个阶段的恢复常识做了介绍，实用性很强。不过老人说书里的有一些食材偏凉性，月子期间还是不要吃比较稳妥。
- 56、我是高级月嫂，专门在高档私立妇产医院做VIP病房月嫂，月子餐是台湾主厨亲自做的，就是这种清爽的感觉。很多菜式我都在医院里见过。
- 57、精美的图片，精心选择的菜肴，看了就非常食欲。完全根据月子期间的生理变化来研制，保证营养又不会吃了胖。
- 58、书质很好，画面很漂亮，不光介绍了产后不同阶段月子菜的做法，而且还对月子期间需要注意的事情详细描述了。真的很不错！
- 59、马上就要生宝宝了，这本书不错哦，从生产到月子的每一周要吃什么，注意什么都写得很详细
- 60、贝太厨房 经典月子菜（为新妈妈们准备的月子大餐）图片很精美 看起来很诱人 跟生活中常用方法有些差异
- 61、闺蜜刚好要生宝宝，想了好长时间没想到送点什么实用的东西给她，无意间发现这本书对她来说很实用就赶快下了单子。今天书到了，翻了一下，装帧 印刷都很棒，看着上面的菜谱 有种很想吃饭的感觉，不愧是 经典月子菜。而且 当当送货速度很快。
- 62、不同阶段配不同菜谱，很实用，准备让婆婆按书上轮流做月子菜
- 63、我同时还买了《月子套餐》作者天堂鸟儿的，发现有几道菜可能重复了，看作者简介才知道这个作者也为贝太供过稿，所以建议还是买这一本就够了。书里面的菜我大致翻了翻觉得还行吧，食材北京还是能买到的，一些“稀奇古怪”都没听过的材料比较少，还是可以操作的
- 64、在数不胜数的月子餐书籍中，还是挑选了这本，等到付完钱款拿到该书，才发觉自己的选择没错。
- 该书印刷精美，烹饪介绍详详细，以图文并茂形式将一款款月子餐菜系展露眼前，而且其中所提及的配菜或调味品都是家常用品，不像其他台湾类月子餐会提到一些非日常调味品或日系调味品，该书还是比较贴近我们实在的生活饮食习惯的。
- 65、月子里面参考了这本书的很多菜式。很好
- 66、这是买的第二本食谱了，贝太厨房制作的非常精美，写的也很详细，我妈妈迫不及待的试验了几道菜，味道都很好，打算以后继续关注《贝太厨房》的其他作品。

《贝太厨房 经典月子菜》

- 67、这本书早就看好了，现在比之前涨了些价，但又正好需要，还是买了。书的内容非常实用，而且图文并茂，介绍详尽，图片看上去就有食欲。另外菜的原料比较好找，操作过程也简单，还是按产后阶段划分的，参考性比较强，也适合家里照顾自己月子的爸妈阅读。
- 68、对以前老的方法不是很认同，为啥坐月子就只能吃鸡蛋，小米粥呢。。所以购买这本月子菜。
- 69、妈妈说这本书挺好的，等坐月子的时候就不愁做什么月子餐了，按照书上的菜谱跟着做就行，而且没有特别复杂的菜谱，基本上可以接受
- 70、很精美，书上的菜不光月子里可以做，平时也可以做来也很适合。
- 71、全彩页的很好看，还有许多产后的护理知识。菜也不错，兼顾南北口味，月子里做了好多里面的菜。但是个别菜，比如自制芝麻糊什么的，难度太大，在家很难做。还有补血的红枣什么的，不是所有产妇都适合吃的，书上却没有说明
- 72、很好有几个菜月子里经常吃 图片也很精美 现在又买了宝宝辅食的 支持贝太
- 73、正好在买书前几天，闺蜜生了个粉嫩可爱的小宝宝，思量着不知道送什么好，因为小衣服之类的婴儿用品他们肯定是备齐了的，干脆就贴心一点，送闺蜜一本月子菜谱，让她好好调养吧。但是菜谱又不能太过复杂，否则不太容易操作，用料又要家常，所以选来选去选了贝太厨房的《经典月子菜》，用料很家常，做法也不复杂，正好给月子期间又要照顾新妈妈又要照顾新生宝宝的家人用，使他们不至于太过忙乱。闺蜜表示很开心，因为有人主动关心她而不是先关注宝宝了；她也表示《经典月子菜》这个礼物很贴心、很实用，o(_)o 哈哈。
- 74、贝太厨房的菜我一直都很喜欢，本书收录的月子菜，里面的食材市场都可以买的到，做法也很简单，即便不做月子，也都很适合吃的菜！装帧十分精美，纸质很厚，是所有书里面最喜欢的一本！~~所以向大家强力推荐！！！！
- 75、呵呵 还可以吃到这么好吃的月子菜，呵呵期待中
- 76、买来给妈妈看，让她给我做月子餐的。她说这书很好，里面都按照月子时段分开，字和图都很清楚，还是活页的，打开放在厨房边做饭边看很实用哦！
- 77、很好的菜谱，都很可口。菜谱写的也很清楚，操作性很强。不坐月子了，平时吃也都是可以的。
- 78、这本书也是买来学习的，为了能把月子做好，吃是很关键的~
食材都是很容易弄到的，到时候月子就让妈妈按这个来弄了~
- 79、1、印刷质量很好，全部彩页。
2、内容很实用，食谱内容既营养又适合现代人的口味和生活方式。而且食材容易采购，制作也方便易学。不是网上简单拼凑的信息，也区别与复杂的传统药膳和近期火爆的台湾月子餐。
总之，很实用。
- 80、贝太厨房以前看过杂志，觉得杂志就很好看。这本书包装很精致，都是压膜的彩页，而且每道菜品图片看着很有食欲。这本书是通过生完宝宝后的几个时期相应的生理变化和注意事项，制定的菜谱。每道菜的做法详尽但不繁琐，给人一种“做菜其实很简单”的感觉。如果让我对书中推荐菜品的色、香、味、意、形、养打分，都给满分。新妈妈们要是吃着这样的菜，不单单是味觉上的享受，也是精神上的享受！
- 81、这本书装订的很有特色，开始拿到还以为是一本笔记本。除了对于菜的做法，还有新妈妈要在月子中应该注意的一些事项，觉得非常贴心。每道菜都有详细的做法和令人垂涎欲滴的图片，光是看就觉得胃口大开~
- 82、之前并没有购买过贝太厨房系列的书籍，这是第一本，但是确实太实用了，把整个月子划分为四个阶段，对应了不同阶段的食谱，图片很漂亮，能够引起人的食欲，更重要的是，它的做菜步骤很详细，对于各种食材如何选择有何作用也有小贴士，让整个月子期间的饮食制作都变得很轻松了。在医院生产期间就是看了这本书做了很多菜吃，别的妈妈们都很羡慕呢，这本书我推荐了至少5个妈妈买，很好用哦
- 83、过去我就是贝太厨房忠实的读者 现在老婆怀孕了 正好买来了做月子菜的书 很实用 很好 老婆都说好啊
- 84、收到书迫不及待打开看看，书本设计的就像笔记本一样，里面的菜品我个人觉的不是特别多，但是还可以了，谁的妈妈都会做几样月子菜，可以在借鉴一下本书。总体来说还是挺好的。
- 85、同事看了很不错.对于新妈妈也是很好的礼物.做月子时不用担心老吃那些家里老规举的东西了.里面也描述了一些注意哪些.很不错.打算拿回家送给妈妈,等我做月子了可不用担心.

《贝太厨房 经典月子菜》

86、看起来月子菜还挺丰富的，呵呵！

87、该书详细讲解了坐月子身体恢复及催乳的步骤，介绍了各个材料的功用，解读了新生儿的几种情形，是新妈咪及伺候月子的长辈们的不错之选

88、赞一个 俺曾经的公司

89、不是单纯的菜谱。里面还对新生儿以及坐月子的一些基础知识进行了介绍。虽然有些地方可能不那么专业，不过对我们还是有所帮助。书内分按照排恶露和开胃、修复组织和调理脏器促进乳汁分泌以及修身美容四个阶段来推荐，菜、汤、饭、点心都有，感觉很全面，坐月子时家里人按照这本书选择一些为我制作，吃起来很不错。有这本书的帮助，不至于月子里吃的很单调。很满意。会推荐给朋友用的。

90、书中的菜谱看着就想吃，我是为婆婆买的，以防月子里她别的不会做，只给你炖些大补的东西，这本书我非常满意。

91、非常不错,针对孕妇做月子所需要的营养,提出各种滋补菜单,并且都是一些自己可以做的菜!

92、书里面介绍了新妈妈从月子前期到后期的相应的食谱，花色繁多，能给照顾新妈妈的妈妈很多指导和启发。

93、为坐月子准备的食谱，买给伺候月子的家人。菜品种类很丰富又很营养且科学。

94、额，没月子，但是清淡系的菜很值得参考

95、花了两天时间看了一遍，内容丰富，还算实用，其中除了菜谱还有分为四个阶段的月子注意事项，给月子里的菜品提供点灵感与启发吧。。。

96、很多老人误认为月子餐都是那种没有滋味的汤和饭，想着坐月子要吃那些都头疼，这本书色彩鲜艳，按月子阶段性给予指导，菜品看起来丰富有营养又有食欲，买了给老人，老人也非常喜欢，改变观念，科学坐月子，快乐做妈妈。

97、大致翻了一下，由于个人喜好的问题，甜品类的看着都很想吃，肉类的就不怎么喜欢了，不过知道应该都是很有营养的。

有一点不太明白的是，月子菜分了四个阶段，四阶段是依据什么划分的呢，一周算一个阶段嘛？没搞懂

总体很好了，但我居然发现有错别字了，哈哈

98、今天是预产期，宝贝还没发动，不过月子餐的菜谱已经有了，呵呵，这本书讲的很细，也没有什么难做的菜，不仅有很多图文并茂的菜谱，还讲了很多产后知识，宝贝不是很厚，但比较受用

99、呵呵，挺好的，月子菜已经步入实践了。

100、买回来为做月子的时候备的货。菜很多样，也是在月子里换花样的必选项啦。

101、看着一道道精美的菜肴食欲十分强烈啊.....虽然还没生宝宝，但是已经忍不住想让家人给做里面的菜了，月子里不会每天都吃那几道毫无新意、味道平淡的菜了，哎~~

《贝太厨房 经典月子菜》

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