

# 《月子更要好好吃》

## 图书基本信息

书名：《月子更要好好吃》

13位ISBN编号：9787508655826

出版时间：2015-12-10

作者：文怡

页数：174

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)

# 《月子更要好好吃》

## 内容概要

文怡以月子会所的月子餐为基础，精挑细选、加工改造，最终确定了色香味俱全，又营养丰富、制作简单的73道月子餐，帮助新生产的妈妈们坐好月子、恢复身体，扮演好小奶牛的角色。

全书分六周介绍每个阶段的饮食需求，每一阶段又都包括滋补鲜汤、营养肉菜、丰富素菜、美味主食、轻松加餐、补血暖茶六个品类，让妈妈们吃得又满足又健康，只像小奶牛，不做小肥猪。

新妈妈们一定要试试这些看着心情就舒畅，吃着味道特别棒，能减肥，能下奶，好吃好做的月子大餐哦！

# 《月子更要好好吃》

## 作者简介

文怡，美食畅销书作家，美食节目主持人，文怡美食生活馆创始人。兼任主妇、画手、作家、老师、代言人，忙里偷闲开发app，写微信，写微博，梦想做全职妈妈未遂。

2013年，文怡以37岁“高龄”喜得“肉包儿”，从此步入“老来得子”的幸福妈妈行列。她化身美食特工，深入月子会所内部，详细记录了月子里的每一顿饭，并“买通”了厨师长和营养师，还把她身边很多新妈妈当做实验小白鼠。最终去粗取精，将她当初吃的月子餐优化成73道好吃易做、能在家里操办的简易版月子餐。

## 书籍目录

### Part 1 第一次遇见你

#### 第一周

滋补鲜汤

12 麻油猪肝

15 豆腐渣肉丸子

16 山药胡萝卜玉米竹荪汤

19 竹荪莲子猪心汤

营养肉菜

20 豆腐渣肉丸子

23 番茄牛腩

丰富素菜

24 火腿烩杂菇

27 彩椒枸杞

27 炒甜豆

美味主食

28 五更饭

31 奶黄包

轻松加餐

32 红豆汤

35 虾皮鸡蛋羹

补血暖茶

36 山楂红糖水

39 红枣茶

#### 第二周

.....

附录 单品原料的功效

# 《月子更要好好吃》

## 精彩短评

- 1、有图有详细，比较精美，食材也不是很麻烦购买
- 2、不太实用。

# 《月子更要好好吃》

## 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)