

翟桂荣每日指导

翟桂荣 编著

北京妇产医院主任医师

中华医学会产科专家

坐月子 就该这样吃

帮您将营养记在心里，

让您把安全吃进胃里，

使您恢复健康与美丽变得轻而易举。



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



咪咕阅读

翟桂荣每日指导

翟桂荣 编著

北京妇产医院主任医师

中华医学会产科专家

坐月子 就该这样吃



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

翟桂荣每日指导·坐月子就该这样吃 / 翟桂荣编著. —
北京: 中国轻工业出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5184-0814-6

I. ①翟… II. ①翟… III. ①产妇—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第310120号

责任编辑: 付佳 王芙洁
策划编辑: 付佳 王芙洁

责任终审: 唐是雯
责任监印: 马金路

封面设计: 水长流
版式设计: 水长流

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0814-6

定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150253S7X101ZBW

翟桂荣每日指导

翟桂荣 编著

北京妇产医院主任医师

中华医学会产科专家

坐月子 就该这样吃



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

翟桂荣每日指导·坐月子就该这样吃 / 翟桂荣编著. —
北京: 中国轻工业出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5184-0814-6

I. ①翟… II. ①翟… III. ①产妇—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第310120号

责任编辑: 付佳 王芙洁
策划编辑: 付佳 王芙洁

责任终审: 唐是雯
责任监印: 马金路

封面设计: 水长流
版式设计: 水长流

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016年5月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 15

字数: 280千字

书号: ISBN 978-7-5184-0814-6

定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150253S7X101ZBW



宝宝出生了，妈妈要坐月子喽！

想到坐月子，鸡、鸭、鱼、肉，参、鲍、燕、翅，就开始满脑子里晃荡。真这样的话，你就out了！

如今坐月子讲究科学、健康，不再是身上捂着月子服，手端一碗母鸡汤，补得浑身胖鼓鼓那样了。

新妈妈在分娩过程中消耗了很大的体力，再加上失血很多。分娩后身体很虚弱，子宫、产道等生殖系统也和怀孕之前有很大的不同，需要慢慢恢复。新妈妈的乳腺需要疏通，乳汁要保质保量。基于这些原因，月子里新妈妈要好好调养，补充身体需要的各种营养。

月子期饮食讲究营养均衡、粗细搭配、荤素结合，味道清淡，易消化，少食多餐。适量的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、膳食纤维、矿物质及水分都是新妈妈必需的月子期营养素，当合理摄取。

月子里需要补充什么、应该怎么补，都要根据新妈妈的身体变化和实际情况做出调整，而不是盲目进食高热量、高脂肪、滋补性强、昂贵的东西。

产后第1周，新妈妈身体虚弱、脾胃虚弱，应当多吃些清淡的、易消化的、软烂的食物；同时多吃些有助活血化瘀、消肿止痛的食物。

产后第2周起，新妈妈可以多吃些通乳催乳的食物，促进乳腺通畅，帮助乳汁分泌。

经过前两周的调理，进入第3周、第4周，新妈妈的脾胃比刚分娩时好多了，已经可以进补了。这期间可以多吃补血补气、强身健体的食物，促进身体尽快恢复。

在专家的指导下，月子期科学合理地进行调理，吃对、吃好不再难！



PART

1

月子饮食科学观

一、坐月子必知的饮食要点..... 030

月子期的生理特点.....	030
产后进补四大重点.....	030
月子进补分阶段.....	031
饮食清淡易消化.....	032
摄取优质蛋白质.....	032
补充足够的热量.....	032
食物多样化.....	033
适时服用生化汤.....	033
剖宫产需先排气.....	033
剖宫产术后进食有要求.....	034
根据身体情况喝汤进补.....	034
喝进补汤有学问.....	035
一定要按时吃早餐.....	035
月子里补充水分很重要.....	036
科学补充水分.....	036

香油调理应注意.....	036
适量摄取膳食纤维.....	037
加强必需脂肪酸的摄取.....	037
产后这样吃肉不发胖.....	038
蔬菜水果不可少.....	039
月子宜吃水果.....	039
月子宜吃蔬菜.....	040
进补要适可而止.....	040
体质不同，产后吃法不同.....	041
春天坐月子吃法.....	041
夏天坐月子吃法.....	042
秋天坐月子吃法.....	042
冬天坐月子吃法.....	043
南北方坐月子饮食不同.....	043



二、月子里补养宜忌..... 044

宜

宜汤补.....	044
宜吃含胶质的食物.....	044
宜多喝养肝汤.....	044
进补鸡汤宜适量.....	045
宜适量吃魔芋.....	045
宜吃苹果去赘肉.....	045
宜适量吃竹荪.....	045

忌

忌过早喝母鸡汤.....	046
忌滋补过度.....	046
忌过食腌制食品.....	047
忌产后马上节食.....	047
忌吃过量红糖.....	047
忌吃辛辣温燥食物.....	048
忌吃生冷食物.....	048

忌喝大量白开水.....	048
忌过食酸味和咸味.....	048
忌过量吃醋.....	049
忌多食味精.....	049
忌过用人参.....	049
忌吃过多鸡蛋.....	050
忌多盐和无盐.....	050
忌喝浓茶.....	050
忌过食煎炸、甜腻食品.....	051
忌过食乌梅.....	051
忌多喝黄酒.....	051
忌挑食、偏食、暴饮暴食.....	051
忌过食巧克力.....	052
忌烟酒.....	052
忌多吃少动.....	052

PART

2

月子营养素·食材·药材

一、新妈妈必需营养素 054

蛋白质：修复组织	054
脂肪：保护器官、促进脂溶性维 生素吸收	056
碳水化合物：提供热量	057
钙：强筋健骨	058
铁：补血养血	060
维生素：健康多面手	062
膳食纤维：缓解便秘	064

二、优选营养食材 66

猪肉	066
猪蹄	067
猪血	068
猪肝	069
牛肉	070
鸡肉	071
鲫鱼	072
鲤鱼	073
黑鱼	074
鳝鱼	075
虾仁	076
鸡蛋	077
菠菜	078
番茄	079
黄花菜	080





莴笋	081
莲藕	082
胡萝卜	083
白萝卜	084
丝瓜	085
木耳	086
海带	087
红枣	088
芝麻	089
花生	090
小米	091

三、常用滋补药材

党参	093
西洋参	094
当归	095
熟地	096
川芎	097
白芍	098
何首乌	099
黄芪	100
阿胶	101
桂圆	102
枸杞子	103
通草	104
路路通	105
茯苓	106
鱼腥草	107
甘草	108
莲子	109
百合	110



产后第一周：化瘀消肿 112

新妈妈的身体变化 112

剖宫产后宜喝萝卜汤 112

顺产第一周饮食 113

别急着喝催乳汤 113

产后第1天 114

顺产妈妈一日食谱

早餐：枸杞糯米粥1碗 + 小包子1个 + 鸡蛋羹1碗

中餐：香浓玉米饼2块 + 核桃炒猪腰1份 + 芹菜茭白汤1份

15点加餐：香蜜茶1杯 + 木瓜1块 + 玉米面发糕1块

晚餐：南瓜米饭1碗 + 彩椒墨鱼仔1份 + 蛋花汤1份

20点加餐：莲藕排骨汤1份

剖宫产妈妈一日食谱

早餐：红糖小米粥2碗

中餐：烂面条2碗 + 黑鱼汤1份

15点加餐：黑芝麻糊1碗

晚餐：蔬菜粥2碗 + 白萝卜排骨汤1份 + 酒酿冲蛋1碗

20点加餐：藕粉1碗



产后第2天..... 118

顺产妈妈一日食谱

早餐：花生糯米粥1碗 + 什锦包子2个 + 煮鸡蛋1个

中餐：米饭1碗 + 蚝油芦笋1份 + 黄豆炖排骨1份

15点加餐：香蕉1根 + 姜枣桃仁汤1碗

晚餐：菠菜汤面1碗 + 清炒虾仁1份

20点加餐：香菇牛肉汤1碗



剖宫产妈妈一日食谱

早餐：红枣山药粥1碗 + 素包子2个 + 牛奶鸡蛋羹1碗

中餐：二米饭1碗 + 牛肉萝卜汤1份 + 番茄炒鸡蛋1份

15点加餐：香蕉1根 + 小饼干5块

晚餐：番茄面1碗 + 紫菜瘦肉花生汤1份 + 鸡腿菇炒虾仁1份

20点加餐：八宝粥1碗

产后第3天..... 120

顺产妈妈一日食谱

早餐：山药糊1碗 + 小炒木耳1份 + 豆渣花卷1个

中餐：米饭1碗 + 鸭血烧豆腐1份 + 香菇西兰花1份

15点加餐：茯苓粥1碗 + 红提子6颗 + 生化汤1份

晚餐：三鲜炒饼1份 + 荷兰豆肉片汤1份

20点加餐：桃仁莲藕汤1份



剖宫产妈妈一日食谱

早餐：花生红枣粥1碗 + 圆白菜烩豆腐丝1份 + 红豆包2个

中餐：玉米燕麦饼1份 + 荷兰豆肉片汤1份 + 西兰花炒虾球1份

15点加餐：木瓜炖牛奶1碗

晚餐：菠菜面1碗 + 香油猪肝1份 + 白萝卜排骨汤1份

20点加餐：红糖小米粥1碗



产后第4天..... 122

顺产妈妈一日食谱

早餐：何首乌黑豆粥1碗+花卷1个+煮鸡蛋1个+圣女果5颗

中餐：三鲜水饺1碗+莲子猪心汤1份+凉拌木耳1份

15点加餐：豆浆1杯+红豆包1个

晚餐：米饭1碗+菠菜炒鱼肚1份+益母草香附鸡肉汤1份

20点加餐：金针菇豆苗汤1碗

剖宫产妈妈一日食谱

早餐：菠菜瘦肉粥1碗+煮鸡蛋1个+凉拌小黄瓜1份

中餐：米饭1碗+乌鸡莼菜汤1份+番茄烧豆腐1份

15点加餐：藕汁饮1杯+全麦面包1个+草莓5颗

晚餐：素包子2个+芦笋炒鲜蘑1份+肉末小土豆汤1份

20点加餐：山楂粥1碗

产后第5天..... 124

顺产妈妈一日食谱

早餐：奶油吐司3片+牛奶1杯+苹果1个

中餐：杂粮米饭1碗+木樨肉1份+五彩银芽1份

15点加餐：牛奶鸡蛋羹1份+圣女果5颗

晚餐：素包子1个+花生莲藕排骨汤1份+什锦豌豆1份

20点加餐：益母红枣汤1碗

剖宫产妈妈一日食谱

早餐：鲜肉馄饨1碗+红豆包1个+凉拌小黄瓜1份

中餐：米饭1碗+西芹爆墨鱼片1份+芹菜香菇1份+海带金针菇汤1份

15点加餐：绿豆莲藕汤1碗+核桃仁3颗

晚餐：糙米八宝饭1碗+红枣鸡蛋汤1份+红烧鲳鱼1份

20点加餐：橙汁豆腐羹1碗



产后第6天..... 126

顺产妈妈一日食谱

早餐：小米粥1碗 + 莲蓉糖包1个 + 煎鸡蛋1个 + 凉拌菠菜1份

中餐：八宝饭1碗 + 黄豆焖鸡翅1份 + 紫菜蛋花汤1份

15点加餐：酒酿冲蛋1碗 + 葡萄10颗

晚餐：鸡丝面1碗 + 洋葱炒猪肝1份

20点加餐：牛奶红枣粥1碗

剖宫产妈妈一日食谱

早餐：萝卜丝饼2个 + 枸杞红枣粥1碗 + 肉末炒菠菜1份

中餐：黑糯米油菜饭1碗 + 芦笋炒瘦肉1份 + 山药牛蒡萝卜汤1份

15点加餐：红枣木耳汤1份 + 糯米莲藕1份

晚餐：杂豆米饭1碗 + 口蘑腰片1份 + 醋熘土豆丝1份

20点加餐：益母草茶1碗 + 全麦面包2片



产后第7天..... 128

顺产妈妈一日食谱

早餐：红薯饼1块 + 香蕉1根 + 翡翠豆腐羹1份

中餐：糙米八宝饭1碗 + 荠菜炒羊肝1份 + 莲藕排骨汤1份

15点加餐：枣泥奶饮1杯 + 黄金土豆饼1块

晚餐：排骨面1碗 + 芽姜鸡片1份 + 茼蒿腰花汤1份

20点加餐：苋菜牛肉羹1份

剖宫产妈妈一日食谱

早餐：鲜肉小馄饨1碗 + 南瓜饼2块 + 什锦蔬菜1份

中餐：米饭1碗 + 蟹肉粉丝煲1份 + 香芹炒猪肝1份

15点加餐：酸奶水果银耳羹1份 + 花生8颗

晚餐：荞麦面疙瘩汤1碗 + 蔬菜豆皮卷1份 + 芽姜鸡片1份

20点加餐：清炖牛尾汤1份

产后第二周：催生乳汁 130

新妈妈的身体变化 130

催乳需考虑新妈妈的身体状况 130

催乳重量也重质 131

催乳应循序渐进 131

食量不宜过大 131

产后第8天 132

哺乳妈妈一日食谱

早餐：豆腐馅饼2块 + 黑米粥1碗 + 西芹腐竹1份

中餐：杂豆饭1碗 + 土豆焖牛肉1份 + 鲜蘑炒豌豆1份 + 猪心莲子汤1份

15点加餐：枸杞红枣粥1碗 + 香芋酥2块

晚餐：番茄鸡蛋卤面1碗 + 奶汁鲫鱼汤1份 + 桃仁莴笋1份

20点加餐：酸奶1杯 + 鲤鱼汁粥1碗

非哺乳妈妈一日食谱

早餐：桑葚枸杞猪肝粥1碗 + 红枣糕2块 + 煮鸡蛋1个

中餐：米饭1碗 + 彩椒墨鱼丝1份 + 茶树菇排骨汤1份

15点加餐：香橙核桃卷1个 + 牛奶1杯

晚餐：马蹄糕2块 + 木耳炒芹菜1份 + 香菇当归肉片汤1份

20点加餐：燕麦饼干2块 + 小米粥1碗

产后第9天 134

哺乳妈妈一日食谱

早餐：灵芝核桃粥1碗 + 燕麦小面包2个 + 苹果1个

中餐：枸杞红枣糕2块 + 土豆炖鸡1份 + 丝瓜猪蹄汤1份 + 蒜蓉豆苗1份

15点加餐：木瓜蜂蜜茶1杯 + 马蹄糕1块

晚餐：米饭1碗 + 豆瓣鲤鱼1份 + 丝瓜烩菇片1份

20点加餐：云吞面1碗





非哺乳妈妈一日食谱

早餐：黄米红枣切糕1块 + 南瓜粥1碗 + 木耳拌青笋1份

中餐：米饭1碗 + 香芋焖鸭1份 + 香菇炒西兰花1份

15点加餐：枸杞核桃豆浆1杯 + 香蕉1根 + 大杏仁20克

晚餐：清香玉米粽1个 + 薏仁马蹄猪肉汤1份 + 清蒸鲈鱼1份

20点加餐：银耳小米粥1碗

产后第10天..... 136

哺乳妈妈一日食谱

早餐：黑米果仁粥1碗 + 橙汁糕2块 + 蒜泥苋菜1份

中餐：冬菇鸡肉饺10个 + 鲫鱼枸杞汤1份 + 南瓜蒸肉1份 + 胡萝卜炒蘑菇1份

15点加餐：香蕉蜜桃鲜奶1杯 + 蒜香法式面包1块

晚餐：米饭1碗 + 黄豆木瓜猪蹄汤1份 + 香菇油菜1份

20点加餐：酸奶水果银耳羹1碗

非哺乳妈妈一日食谱

早餐：葡萄香草蛋糕1块 + 银耳莲子糯米羹1碗 + 圣女果5颗

中餐：杂粮饭1碗 + 板栗烧鸡1份 + 芥末甘蓝丝1份

15点加餐：牛肉虾球羹1碗 + 芒果半个

晚餐：牛奶鸡丝汤面1碗 + 花生炖牛肉1份 + 木耳炒黄花菜1份

20点加餐：鲜菇汤1碗 + 香蕉1根

产后第11天..... 138

哺乳妈妈一日食谱

早餐：红薯小窝头3个 + 凉拌小黄瓜1份 + 煮鸡蛋1个

中餐：番茄鸡蛋卤面1碗 + 栗子香菇焖鸽1份 + 肉丝拌茭白1份

15点加餐：牛肉花卷1个 + 酸奶1杯

晚餐：胶东大虾面1碗 + 香菇油菜1份 + 清蒸鲈鱼1份

20点加餐：花生奶露1杯 + 苹果1个



非哺乳妈妈一日食谱

早餐：鸡丝汤面1碗 + 芝麻饼1个 + 香蕉1根

中餐：紫菜鳗鱼卷4个 + 栗子炖羊肉1份 + 芙蓉鲫鱼1份 + 白菜炒木耳1份

15点加餐：木瓜银耳羹1碗 + 玉米面发糕1块

晚餐：米饭1碗 + 田园小炒1份 + 腐竹蛤蜊汤1份

20点加餐：蜜枣牛奶饮1杯

产后第12天..... 142

哺乳妈妈一日食谱

早餐：糯米阿胶粥1碗 + 凉拌芥蓝1份 + 三鲜包子1个

中餐：米饭1碗 + 乌鱼丝瓜汤1份 + 香油鸡1份 + 炆拌三彩腐竹1份

15点加餐：黑芝麻茶1杯 + 小面包1个 + 草莓5颗

晚餐：阳春面1碗 + 甘蓝蒸虾1份 + 茯苓豆腐1份

20点加餐：芝麻燕麦粥1碗 + 酥梨1个

非哺乳妈妈一日食谱

早餐：土豆鸡蛋饼1块 + 绿豆小米粥1碗 + 生菜沙拉1份

中餐：米饭1碗 + 鸡丝苋菜1份 + 白萝卜炒猪肝1份 + 紫菜蛋花汤1份

15点加餐：香瓜1块 + 马蹄糕1块

晚餐：番茄菠菜面1碗 + 猴头菇炖鸡翅1份 + 家常豆腐1份

20点加餐：党参鸡肉粥1碗

产后第13天..... 146

哺乳妈妈一日食谱

早餐：花生红枣粥1碗 + 豆面糕1块 + 香椿煎鸡蛋1份

中餐：米饭1碗 + 淡菜猪蹄汤1份 + 豆豉蒸排骨1份 + 干煸冬笋1份

15点加餐：果仁蒸糕1块 + 豆浆1杯

晚餐：白蘑肉丝面1碗 + 丝瓜海鲜汤1份 + 木樨肉1份

20点加餐：冬瓜乌鸡汤1碗

