

跟月子餐传人和营养师学做月子餐

老祖宗



传下来的

月子餐

陈彩琼 孙晶丹 编著

坐月子是中华民族的传统习俗
饮食进补是月子期间的头等大事
月子餐传人和营养师传授秘方
营养师设计合理的营养方案
让每位新妈妈轻松度过月子期





老祖宗传下来的

月子餐

陈彩琼 孙晶丹◎编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老祖宗传下来的月子餐/陈彩琼, 孙晶丹编著. —
沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-5381-9137-0

I. ①老… II. ①陈… ②孙… 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038246号



老祖宗传下来的月子餐

LAOZUZONG CHUANXIALAI DE YUEZICAN



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753
总 策 划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京旭丰源印刷技术有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 13

字 数: 416千字

出版时间: 2015年4月第1版

印刷时间: 2015年4月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 江之鸟

封面设计: 添翼设计室

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-9137-0

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

第一章

产后第一周——排毒化瘀、利水消肿

坐好月子对女性很重要/10

何谓坐月子/10

坐月子是女性增强体质的良机/10

做好饮食安排调养身心/11

饮食调养是坐好月子的关键/11

月子期的饮食原则/12

剖宫产产妇的饮食原则/13

纠正饮食误区/14

做好生活保健恢复健康/15

保证良好的休养环境/15

护理好会阴部/15

剖宫产后的护理/15

正确刷牙漱口/16

不要完全卧床/17

产褥期康复体操/17

小米粥/18

生化汤/19

紫米核桃黑芝麻糊/20

老母鸡面片/20

枸杞猪肝汤/21

蔬菜炖牛腩/22

香菇牛肉粥/22

麻油鸡块/23

滋阴鲈鱼汤/24

黄芪四神鸡汤/25

鱼吮羊汤/26

红糖益母姜茶/26

虾肉滑豆腐/27

栗子扒白菜/27

茯苓红豆汤/28

麻油猪肝/29

三丝炒豆芽/30

鱼片豆腐汤/30

芝麻肠粉/31

蒸豆腐/32

菜心炒珍菌/32

淡菜芹菜鸡蛋粥/33

鸡蓉豆腐球/34

排骨芝麻粥/34

目 录

Contents

第二章

产后第二周——调理脾胃、开胃下奶

做好饮食安排调养身心/36

此周饮食宜与忌/36

产后不宜过量食红糖/36

月子餐中的明星食材/36

做好生活保健恢复健康/40

加强心理保健/40

采取正确的睡卧姿势/40

护理好乳房/40

正确选择衣着/41

产后洗澡注意事项/42

产妇宜常梳头/42

甜酒糟鸡蛋糖水/43





马蹄红豆大米粥/44
桂花糯米藕/44
姜酒鸡汤/45
照烧鳗鱼/45
虾仁水饺/46
木耳爆腰花/47
黄精蒸鸡/48
姜汁菠菜/48
黄花炖瘦肉/49
人参茯苓二米粥/50
特色豆腐羹/50
白灼拼盘/51
参枣紫米粥/51
西蓝花日本豆腐/52
清蒸鲈鱼/52

六味地黄鸡汤/53
姜黄肉片/54
山药南瓜/54
桑寄生茶/55
芫爆里脊/55
杜仲老姜腰花/56
鸡蛋炒莴笋/57
百花竹荪酿冬菇/57
鸡蛋猪腰粥/58
山楂益母茶/58
清炖乌鸡汤/59
玉米煲鲫鱼汤/60
甜藕糯米粥/60
黄芪枸杞炖乳鸽/61
淡菜海带冬瓜汤/62

第三章

产后第三周——补养气血、强腰护肾



做好饮食安排调养身心/64

此周饮食安排/64
坐月子常见的饮食误区/64
产妇不宜节食/65
产后不宜多吃的食物/65
做好生活保健恢复健康/67
产后看电视的注意事项/67
产妇不宜多看书或织毛衣/68
产后应适时运动/68
夏季产后调养方案/69
哺乳期用药注意事项/69
猪脚姜/70
豉椒牛肉/71
豆腐炖鱼头/71

鲜虾云吞/72
核桃猪腰粥/72
黄豆黄花炖猪蹄/73
海红米粥/74
鸡汁鲜芦笋/74
桂圆枸杞粥/75
香菇红枣乌鸡汤/76
蒸茄子/76
红酒烩牛尾/77
紫米腰果露/77
枸杞牡蛎豆腐汤/78
黑芝麻汤圆/79
枣荷叶/79
白玉狮子头/80

海鲜芝士焗饭/80
鸡汤娃娃菜/81
红枣小米粥/81
奶油芝士炒面/82
葱香烧茄子/82
西班牙焗饭/83
青蛤蒸水蛋/83
小碗糕/84
肉丸粉/84

滑炒鳊鱼/85
蘑菇猪腰汤/85
通草鲫鱼汤/86
萝卜丝煮鱼腐/87
参芪枸杞猪肝汤/88
紫菜馄饨/88
西芹腐竹/89
番茄金针猪肝汤/90
银耳百合莲子羹/90

第四章

产后第四周——强化体能、补充元气

做好饮食安排调养身心/92
坐月子期间如何保证营养充足/92
要注意红糖和白糖的搭配/92
产妇食盐应适量/92
做好生活保健恢复健康/93
产妇不宜穿戴过多/93
产后束腰的危害/93
哺乳的母亲不能化妆/93
产后怎样美容美发/94
产后脱发的预防/94
新妈妈忌服用的中药和西药/95
山药红豆羹/96
鲜菌牛肉丸/97
芸豆饼/97
白玉烩双鲜/98
葛根茶/99
炒素什锦/99
蛤蜊烩番茄/100
虫草花拌脆笋/100
牛肉水饺/101

鱼翅捞饭/102
黑豆红枣粥/102
金柚蓝莓山药卷/103
黄颡鱼炖豆腐/104
莲藕枸杞排骨汤/105
莴笋木耳炒肉片/105
花菇花生煲凤爪/106
木瓜炖燕窝/107
莲藕糖水/108
杏鲍菇炒鸡柳/108
姜酒猪尾巴饭/109
云吞鸡/110
香煎马友鱼/111
红枣枸杞花生露/111
玉竹头炖老鸭/112
金玉鲤鱼粒/113
竹筒猪手/113
糟熘鱼片/114
丝瓜猪肝汤/114
黑豆乌鸡补气汤/115

目

录

Contents





当归枸杞煮虾/116
红枣南瓜羹/117
白切鸡/117

青蒜炒五花肉/118
山珍南瓜盅/118

第五章

产后第五周——对症调补、控制饮食



做好饮食安排调养身心/120
产后巧食补可以调养身心/120
辨清体质，正确食补/120
适宜产妇调理的中药材/121
做好生活保健恢复健康/125
产后皮肤护理/125
保持乳房弹性的方法/126
产妇不宜过早过度减肥/126
失眠的调理/126
产后如何预防肥胖/127

三丝鲍菇/128
蛤蜊煎蛋/128
香菇芋头虾米粥/129
千叶豆腐/129
韩式五花菜/130
藕丝炒鳊柳/130
枸杞丝瓜汤/131
胡萝卜火龙果汁/132
鲍鱼菇滑鸡煲/132

玉米燕麦粥/133
炒米粉/134
水果西米羹/135
胡萝卜汁蒸饺/135
西瓜皮煲乌鸡汤/136
苹果枸杞汁/136
玫瑰奶茶/137
炖水鸭/138
野菜煎饼/139
干煎海大虾/139
芋头肉末粥/140
彩椒炒木耳/140
鲜虾玉米烩豆腐/141
清热消炎茶/142
一品鸭/143
银耳番茄汤/143
草菇扒菜心/144
蘑菇虾仁乌冬面/144

第六章

产后第六周——调理机能、塑身养颜

做好饮食安排调养身心/146
康复、瘦身饮食注意事项/146

做好生活保健恢复健康/147
产妇应重视产后检查/147

产后瘦身注意事项/148

不宜做产褥体操的产妇/149

产后恢复局部曲线的运动/149

五彩鱿鱼卷/151

海胆燕窝粥/151

松子燕麦粥/152

香烧三文鱼/153

香菇油菜/153

牡蛎豆腐饺/154

老鸭炖山药/154

生津解渴茶/155

香菇冬笋排骨汤/156

翡翠蒸饺/156

消脂茶/157

玫瑰粥/157

红椒炒海鸭蛋/158

冬瓜炖鸭/159

菜窝头/160

腌生菜/161

鲜麦仁南瓜羹/161

党参莲子山药排骨汤/162

田艾饼/163

黄精山楂饮/163

哈喽叶炒饭/164

甜豆百合炒花枝片/164

芹菜豆腐鳕鱼汤/165

醋椒鱼面汤/165

番茄豆芽排骨汤/166

番茄竹荪煮蛋白/166

香菇黑枣粥/167

翡翠鲈鱼/168

鲜香菇炒素三丁/169

蒜蓉西蓝花/169

四棱豆炒鸡丁/170

香菇白菜魔芋汤/170

第七章

产后常见症状的饮食调养

产后恶露不尽/172

恶露不尽的不适表现/172

恶露不尽的处理方法/172

食材推荐/172

益母草炖肉/173

桂圆莲藕糯米粥/173

生地粳米粥/174

黄芪糯米炖鲈鱼/174

马齿苋肉片冬笋汤/175

虾仁油菜/175

产后食欲不振/176

食欲不振的调理方法/176

食材推荐/176

山楂首乌茶/177

时蔬炒山药/177

草莓橙汁奶露/178

彩椒牛肉/178

番茄牛尾汤/179

目 录

Contents





红枣鱼汤/179

产后乳汁不足/180

产后乳汁不足的调理/180

喝催乳汤的学问/180

食材推荐/180

木瓜花生炖猪蹄/181

西芹虾仁炒嫩笋/181

鲜山药炖乌鸡/182

鸡蛋萝卜小米粥/182

红枣枸杞鲤鱼汤/183

海带黄豆汤/184

丝瓜炒虾仁/184

产后贫血/185

产后贫血对新妈妈的影响/185

产后贫血的治疗/185

食材推荐/185

金针猪血汤/186

桃仁红枣红糖粥/186

木耳血藤红枣汤/187

爆炒猪肝/187

虾干菠菜/188

猪肚乌鸡汤/188

产后便秘/189

产后便秘的预防/189

产后便秘的饮食原则/189

食材推荐/189

香蕉百合粥/190

土豆炒玉米/190

草莓西芹拌百合/191

扁豆黄瓜煲排骨/191

百合梨汤/192

红薯棒楂粥/192

产后身体虚弱/193

产后身体虚弱的不适表现/193

产后身体虚弱的饮食预防/193

食材推荐/193

山药豆腐丸汤/194

板栗烧鸡/194

百合莲子炖鹌鹑蛋/195

香芹牛肉/195

五谷煲乳鸽/196

蜜豆百合炒虾球/196

产后腹痛/197

产后腹痛的不适表现及调理/197

食材推荐/197

麻油当归蟹/198

红花煮鸡蛋/199

水盆羊肉/199

生姜红糖粥/200

木瓜鱼片/200

产后水肿/201

产后水肿的不适表现及调理/201

患过妊娠水肿的新妈妈需注意的事项/201

食材推荐/201

黄瓜蘑菇炒虾仁/202

海带拌银芽/202

白灼生菜/203

虾仁烩冬瓜/203

绿豆莲藕炖瘦肉/204

红花三七茶/204

产后多汗/205

产后多汗的护理/205

食材推荐/205

参归腰子/206

黄芪牛肉粥/206

红烧海参/207

手剥笋炒猪肚/207





老祖宗传下来的

月子餐

陈彩琼 孙晶丹◎编著



辽宁科学技术出版社

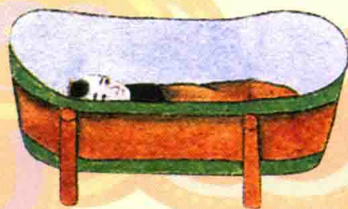
· 沈阳 ·

产妇要坐月子是中国人既定的习俗，其历史记载可以追溯到西汉的《礼记·内则》，古人认为女性产后气血虚弱，需要一个月的养护才可以使身体恢复，故称“坐月子”，且在月子期间，不仅行为上有许多禁忌，饮食进补上更是大有讲究。我年轻时在坐月子期间，就受到我婆婆的各种“优厚待遇”，她叮嘱我要少下床，少洗头、洗澡，每天的饮食更是丰富到极致，各种鸡鸭鱼肉轮番上桌，各种汤水、米粥每天更换。婆婆还告诉我，她生产时她的婆婆就是这样照顾她的。老辈人认为女性生育是亡血失津的过程，产后气血最为虚弱，因此需要细致看护，用心调理，老祖宗传下来的月子知识就这样被一代一代传承下来。

当然，在现代医学高度发达的今天，有些月子期的禁忌被判定为并不科学，比如产后并不能完全卧床，产后可以刷牙、洗头、洗澡，产后可以少量食盐，不需忌口等。对前人的指引，我们需要的是弃其糟粕、取其精华，老祖宗流传下来的精华传统，切身体验才能深刻体会它的妙处。我现在退休专门从事饮食的研究，对此更是感悟至深。

退休后我开心地走上了私房菜教学的讲台，毫无保留地将祖传手艺教给大家，并创新地与营养学结合，将努力钻研的心得传授给大家，月子餐正是我研究的一项课题，我希望月子餐不仅美味可口，还是一种营养有效的养生方式。无论是从前还是现在，怀孕、分娩都是女性人生中的一个重要阶段，也是调整个人体质的关键时期，因此，此时的饮食对女性的健康尤为重要，希望每一位新妈妈都能合理调养、正确进补，吃出健康和美丽！

陈彩琼



第一章

产后第一周——排毒化瘀、利水消肿

坐好月子对女性很重要/10

何谓坐月子/10

坐月子是女性增强体质的良机/10

做好饮食安排调养身心/11

饮食调养是坐好月子的关键/11

月子期的饮食原则/12

剖宫产产妇的饮食原则/13

纠正饮食误区/14

做好生活保健恢复健康/15

保证良好的休养环境/15

护理好会阴部/15

剖宫产后的护理/15

正确刷牙漱口/16

不要完全卧床/17

产褥期康复体操/17

小米粥/18

生化汤/19

紫米核桃黑芝麻糊/20

老母鸡面片/20

枸杞猪肝汤/21

蔬菜炖牛腩/22

香菇牛肉粥/22

麻油鸡块/23

滋阴鲈鱼汤/24

黄芪四神鸡汤/25

鱼吮羊汤/26

红糖益母姜茶/26

虾肉滑豆腐/27

栗子扒白菜/27

茯苓红豆汤/28

麻油猪肝/29

三丝炒豆芽/30

鱼片豆腐汤/30

芝麻肠粉/31

蒸豆腐/32

菜心炒珍菌/32

淡菜芹菜鸡蛋粥/33

鸡蓉豆腐球/34

排骨芝麻粥/34

第二章

产后第二周——调理脾胃、开胃下奶

做好饮食安排调养身心/36

此周饮食宜与忌/36

产后不宜过量食红糖/36

月子餐中的明星食材/36

做好生活保健恢复健康/40

加强心理保健/40

采取正确的睡卧姿势/40

护理好乳房/40

正确选择衣着/41

产后洗澡注意事项/42

产妇宜常梳头/42

甜酒糟鸡蛋糖水/43

目 录

Contents





马蹄红豆大米粥/44
桂花糯米藕/44
姜酒鸡汤/45
照烧鳗鱼/45
虾仁水饺/46
木耳爆腰花/47
黄精蒸鸡/48
姜汁菠菜/48
黄花炖瘦肉/49
人参茯苓二米粥/50
特色豆腐羹/50
白灼拼盘/51
参枣紫米粥/51
西蓝花日本豆腐/52
清蒸鲈鱼/52

六味地黄鸡汤/53
姜黄肉片/54
山药南瓜/54
桑寄生茶/55
芫爆里脊/55
杜仲老姜腰花/56
鸡蛋炒莴笋/57
百花竹荪酿冬菇/57
鸡蛋猪腰粥/58
山楂益母茶/58
清炖乌鸡汤/59
玉米煲鲫鱼汤/60
甜藕糯米粥/60
黄芪枸杞炖乳鸽/61
淡菜海带冬瓜汤/62

第三章

产后第三周——补养气血、强腰护肾

做好饮食安排调养身心/64

此周饮食安排/64
坐月子常见的饮食误区/64
产妇不宜节食/65
产后不宜多吃的食物/65
做好生活保健恢复健康/67
产后看电视的注意事项/67
产妇不宜多看书或织毛衣/68
产后应适时运动/68
夏季产后调养方案/69
哺乳期用药注意事项/69

猪脚姜/70
豉椒牛肉/71
豆腐炖鱼头/71

鲜虾云吞/72
核桃猪腰粥/72
黄豆黄花炖猪蹄/73
海红米粥/74
鸡汁鲜芦笋/74
桂圆枸杞粥/75
香菇红枣乌鸡汤/76
蒸茄子/76
红酒烩牛尾/77
紫米腰果露/77
枸杞牡蛎豆腐汤/78
黑芝麻汤圆/79
枣荷叶/79
白玉狮子头/80



海鲜芝士焗饭/80

鸡汤娃娃菜/81

红枣小米粥/81

奶油芝士炒面/82

葱香烧茄子/82

西班牙焗饭/83

青蛤蒸水蛋/83

小碗糕/84

肉丸粉/84

滑炒鳊鱼/85

蘑菇猪腰汤/85

通草鲫鱼汤/86

萝卜丝煮鱼腐/87

参芪枸杞猪肝汤/88

紫菜馄饨/88

西芹腐竹/89

番茄金针猪肝汤/90

银耳百合莲子羹/90

第四章

产后第四周——强化体能、补充元气

做好饮食安排调养身心/92

坐月子期间如何保证营养充足/92

要注意红糖和白糖的搭配/92

产妇食盐应适量/92

做好生活保健恢复健康/93

产妇不宜穿戴过多/93

产后束腰的危害/93

哺乳的母亲不能化妆/93

产后怎样美容美发/94

产后脱发的预防/94

新妈妈忌服用的中药和西药/95

山药红豆羹/96

鲜菌牛肉丸/97

芸豆饼/97

白玉烩双鲜/98

葛根茶/99

炒素什锦/99

蛤蜊烩番茄/100

虫草花拌脆笋/100

牛肉水饺/101

鱼翅捞饭/102

黑豆红枣粥/102

金柚蓝莓山药卷/103

黄颡鱼炖豆腐/104

莲藕枸杞排骨汤/105

莴笋木耳炒肉片/105

花菇花生煲凤爪/106

木瓜炖燕窝/107

莲藕糖水/108

杏鲍菇炒鸡柳/108

姜酒猪尾巴饭/109

云吞鸡/110

香煎马友鱼/111

红枣枸杞花生露/111

玉竹头炖老鸭/112

金玉鲤鱼粒/113

竹筒猪手/113

糟熘鱼片/114

丝瓜猪肝汤/114

黑豆乌鸡补气汤/115

目录

Contents





当归枸杞煮虾/116
红枣南瓜羹/117
白切鸡/117

青蒜炒五花肉/118
山珍南瓜盅/118

第五章

产后第五周——对症调补、控制饮食



做好饮食安排调养身心/120
产后巧食补可以调养身心/120
辨清体质，正确食补/120
适宜产妇调理的中药材/121
做好生活保健恢复健康/125
产后皮肤护理/125
保持乳房弹性的方法/126
产妇不宜过早过度减肥/126
失眠的调理/126
产后如何预防肥胖/127
三丝鲍菇/128
蛤蜊煎蛋/128
香菇芋头虾米粥/129
千叶豆腐/129
韩式五花菜/130
藕丝炒鳝柳/130
枸杞丝瓜汤/131
胡萝卜火龙果汁/132
鲍鱼菇滑鸡煲/132

玉米燕麦粥/133
炒米粉/134
水果西米羹/135
胡萝卜汁蒸饺/135
西瓜皮煲乌鸡汤/136
苹果枸杞汁/136
玫瑰奶茶/137
炖水鸭/138
野菜煎饼/139
干煎海大虾/139
芋头肉末粥/140
彩椒炒木耳/140
鲜虾玉米烩豆腐/141
清热消炎茶/142
一品鸭/143
银耳番茄汤/143
草菇扒菜心/144
蘑菇虾仁乌冬面/144

第六章

产后第六周——调理机能、塑身养颜

做好饮食安排调养身心/146
康复、瘦身饮食注意事项/146

做好生活保健恢复健康/147
产妇应重视产后检查/147

产后瘦身注意事项/148
不宜做产褥体操的产妇/149
产后恢复局部曲线的运动/149
五彩鱿鱼卷/151
海胆燕窝粥/151
松子燕麦粥/152
香烧三文鱼/153
香菇油菜/153
牡蛎豆腐饺/154
老鸭炖山药/154
生津解渴茶/155
香菇冬笋排骨汤/156
翡翠蒸饺/156
消脂茶/157
玫瑰粥/157
红椒炒海鸭蛋/158
冬瓜炖鸭/159
菜窝头/160

腌生菜/161
鲜麦仁南瓜羹/161
党参莲子山药排骨汤/162
田艾饼/163
黄精山楂饮/163
哈喽叶炒饭/164
甜豆百合炒花枝片/164
芹菜豆腐鲫鱼汤/165
醋椒鱼面汤/165
番茄豆芽排骨汤/166
番茄竹荪煮蛋白/166
香菇黑枣粥/167
翡翠鲈鱼/168
鲜香菇炒素三丁/169
蒜蓉西蓝花/169
四棱豆炒鸡丁/170
香菇白菜魔芋汤/170

第七章

产后常见症状的饮食调养

产后恶露不尽/172
恶露不尽的不适表现/172
恶露不尽的处理方法/172
食材推荐/172
益母草炖肉/173
桂圆莲藕糯米粥/173
生地粳米粥/174
黄芪糯米炖鲈鱼/174
马齿苋肉片冬笋汤/175

虾仁油菜/175
产后食欲不振/176
食欲不振的调理方法/176
食材推荐/176
山楂首乌茶/177
时蔬炒山药/177
草莓橙汁奶露/178
彩椒牛肉/178
番茄牛尾汤/179

目 录

Contents





红枣鱼汤/179

产后乳汁不足/180

产后乳汁不足的调理/180

喝催乳汤的学问/180

食材推荐/180

木瓜花生炖猪蹄/181

西芹虾仁炒嫩笋/181

鲜山药炖乌鸡/182

鸡蛋萝卜小米粥/182

红枣枸杞鲤鱼汤/183

海带黄豆汤/184

丝瓜炒虾仁/184

产后贫血/185

产后贫血对新妈妈的影响/185

产后贫血的治疗/185

食材推荐/185

金针猪血汤/186

桃仁红枣红糖粥/186

木耳血藤红枣汤/187

爆炒猪肝/187

虾干菠菜/188

猪肚乌鸡汤/188

产后便秘/189

产后便秘的预防/189

产后便秘的饮食原则/189

食材推荐/189

香蕉百合粥/190

土豆炒玉米/190

草莓西芹拌百合/191

扁豆黄瓜煲排骨/191

百合梨汤/192

红薯棒楂粥/192

产后身体虚弱/193

产后身体虚弱的不适表现/193

产后身体虚弱的饮食预防/193

食材推荐/193

山药豆腐丸汤/194

板栗烧鸡/194

百合莲子炖鹌鹑蛋/195

香芹牛肉/195

五谷煲乳鸽/196

蜜豆百合炒虾球/196

产后腹痛/197

产后腹痛的不适表现及调理/197

食材推荐/197

麻油当归蟹/198

红花煮鸡蛋/199

水盆羊肉/199

生姜红糖粥/200

木瓜鱼片/200

产后水肿/201

产后水肿的不适表现及调理/201

患过妊娠水肿的新妈妈需注意的事项/201

食材推荐/201

黄瓜蘑菇炒虾仁/202

海带拌银芽/202

白灼生菜/203

虾仁烩冬瓜/203

绿豆莲藕炖瘦肉/204

红花三七茶/204

产后多汗/205

产后多汗的护理/205

食材推荐/205

参归腰子/206

黄芪牛肉粥/206

红烧海参/207

手剥笋炒猪肚/207

