

月子更要好好吃

文怡 著

73道月子餐，精心调养产后42天的新妈妈
好吃、易做、健康、营养才是月子餐的根本
文怡结合自身经历，整理出的荤素菜肴、主食加餐、
下奶汤水非常适合月子里食用哦



中信出版集团 CHINA XINHUA PRESS



月子 更要好好吃



文怡 著

图书在版编目 (CIP) 数据

月子更要好好吃 / 文怡著. — 北京 : 中信出版社,

2015.12

ISBN 978-7-5086-5582-6

I . ①月… II . ①文… 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 239762 号

月子更要好好吃

著 者 : 文 怡

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 鸿博昊天科技有限公司

开 本 : 889mm×1194mm 1/24

印 张 : 7.25

字 数 : 80 千字

版 次 : 2015 年 12 月第 1 版

印 次 : 2015 年 12 月第 1 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-5582-6 / G · 1253

定 价 : 39.80 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

目录

Part 1

第一次遇见你

第一周

滋补鲜汤

- 12 麻油猪肝汤
- 15 黑木耳腰花汤
- 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 火腿烩朵菇
- 27 彩椒枸杞炒甜豆

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

滋补鲜汤

- 40 红枣鱼汤
- 43 通草枸杞鲈鱼汤
- 44 黑木耳牛蒡排骨汤
- 47 鸭肉山药胡萝卜汤

营养肉菜

- 48 番茄虾球
- 51 南瓜粉蒸排骨

丰富素菜

- 52 黑木耳豆腐奶白菜
- 55 山药胡萝卜番茄黑木耳玉米

美味主食

- 56 薏米饭
- 59 麻酱小花卷

轻松加餐

- 60 桂圆莲子粥

补血暖茶

- 63 沙参黑豆红枣茶

Part 2

当妈妈， 是一场修行

第三周

滋补鲜汤

- 66 麻油鸡汤
- 69 香菇胡萝卜鲫鱼汤
- 70 猪蹄芸豆通草汤
- 73 桂圆莲子木耳乌鸡汤

营养肉菜

- 74 干煎带鱼
- 77 五彩鸡肉丁

丰富素菜

- 78 莴笋胡萝卜
- 81 腐竹芹菜

美味主食

- 82 香菇卤肉饭
- 85 黑米饭
- 86 素馅小包子

轻松加餐

- 88 百合山药南瓜双薯羹

补血暖茶

- 91 红枣党参桂圆茶



第四周

滋补鲜汤

- 92 香菇炖乳鸽
- 95 花生猪蹄汤
- 96 干贝鲫鱼汤
- 99 红莲子核桃煲猪瘦肉

营养肉菜

- 100 酱焖牛肉
- 103 香菇木耳蒸鲈鱼

丰富素菜

- 104 白灼芥蓝
- 107 油菜心香菇胡萝卜

美味主食

- 108 葱花饼
- 111 五谷饭

轻松加餐

- 112 桂圆糯米粥

补血暖茶

- 115 陈皮炒米茶

目录

Part 3

宝宝和妈妈 之间的 最佳平衡

第五周

滋补鲜汤

118 蘑菇冬瓜汤

121 木瓜排骨汤

122 膳食羊腩汤

营养肉菜

123 葱爆羊肉

126 酱猪蹄

129 青椒牛肉片

丰富素菜

130 素拌五丝

133 田园青菜钵

美味主食

134 黄豆糙米饭

137 南瓜红枣核桃发糕

轻松加餐

138 双色薯泥

第六周

滋补鲜汤

141 黄豆猪蹄汤

142 清炖牛腩汤

145 虫草花干贝山药排骨汤

营养肉菜

146 香菇黄豆木耳蒸鸡

149 五花肉白菜

丰富素菜

150 鸡汤烩西兰花

153 五彩冬瓜

美味主食

154 蔬菜米饭

157 葱花火腿蛋饼

158 小窝头

轻松加餐

161 银耳莲子羹

附录

163 单品原料的功效





月子 更要好好吃



文怡 著

图书在版编目(CIP)数据

月子更要好好吃 / 文怡著. — 北京 : 中信出版社,
2015.12
ISBN 978-7-5086-5582-6

I. ①月… II. ①文… 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 239762 号

月子更要好好吃

著 者 : 文 怡

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 鸿博昊天科技有限公司

开 本 : 889mm×1194mm 1/24

印 张 : 7.25

字 数 : 80 千字

版 次 : 2015 年 12 月第 1 版

印 次 : 2015 年 12 月第 1 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-5582-6 / G · 1253

定 价 : 39.80 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

坐月子，哇哦！这仨字儿一出，全家上下都很有一种如临大敌的感觉。那些过来人会给你讲述月子里的种种“遭遇”，各种恐怖和郁闷的事排山倒海般扑面而来，能把一个新妈妈吓得手足无措。

有人问我，坐月子最重要的事儿是什么？

我也以一个过来人的经验告诉你：吃，睡，好心情！没有比这更重要的了。

好的食物 + 好的休息 + 好的心情 = 哗啦啦的优质奶水，这是铁律！

有了好食物、好休息、好心情、好奶水，孩子就有了最基本的保障，剩下的就是像小猪一样“嗖嗖”长膘啦。

一个全新的小生命在我们的身体里住了9个多月，我们一直以为自己做好了所有准备，却在听到那“哇”的一声啼哭后，乱了方寸，之前看的书，学习的事，全都忘得一干二净。每天的生活里，光处理他们的尿、尿、奶、哭这四件事儿就已经很忙很忙了。

月子里还有些新妈妈出现了抑郁的症状，除了身体激素水平变化导致的情绪波动外，更重要的原因可能是我们无法把控现状，对未来也不能预知。在这几种情绪的交替中，被父母公婆四位老人包围，看着孩子爹笨手笨脚，看着不专业的月嫂忙里忙外却事事一团糟，一天到晚再没点儿可口的饭吃，没点儿美味的汤喝，搁谁都得郁闷。

我是一个高龄产妇，父母年纪也大了，当初在网友们的建议下果断选择了月子会所，让专业的人去做专业的事，在一定程度上规避了很多新妈妈在月子里遇到的问题和麻烦。至今，我都非常怀念那段美好的时光，那段被精心呵护和照顾的日子，我把它称为我这一辈子最舒适的一次“度假”。

自己过得舒坦，爹妈公婆也不受累，看着初为人父笨手笨脚的老公，也能不急不气，他的那份愚笨都在我好心情的笼罩下，显得可爱多了。

最主要的是，每天三顿正餐，三顿加餐，我吃得也不亦乐乎。对我而言，我的月子是一次难得的休假，而这一日六餐的月子餐，就全当是一次“采风”吧。

坐月子期间，我把我每天每顿的饭菜都详细地记录下来，然后根据我个人的口味喜好、可操作性，去粗取精，化繁为简地整理了这本简单易行的家庭版月子餐食谱。

说了这么多，我不是建议每个新妈妈都去月子会所，那也不现实。我是希望大家提前学会一种坐月子的方式，合理安排身边现有的资源，让对的人，在这个月里，帮你去做对的事，这样新妈妈才能轻轻松松、简简单单、无所顾虑地做好一头“大奶牛”。

要想休息好，心情好，得靠新妈妈统筹安排、点石成金的超能力。而好的食物嘛，简单！把这本书交给那个伺候月子的人就够了。

如果你现在正手捧这本书，说明你的宝宝很快就要来了。祝福你们母子平安，一切顺利！也祝福你的月子，好吃好喝好心情，好奶好娃好幸福！

目录

Part 1

第一次遇见你

第一周

滋补鲜汤

12 麻油猪肝汤

15 黑木耳腰花汤

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

滋补鲜汤

40 红枣鱼汤

43 通草枸杞鲈鱼汤

44 黑木耳牛蒡排骨汤

47 鸭肉山药胡萝卜汤

营养肉菜

48 番茄虾球

51 南瓜粉蒸排骨

丰富素菜

52 黑木耳豆腐奶白菜

55 山药胡萝卜番茄黑木耳玉米

美味主食

56 薏米饭

59 麻酱小花卷

轻松加餐

60 桂圆莲子粥

补血暖茶

63 沙参黑豆红枣茶

Part 2

当妈妈， 是一场修行

第三周

滋补鲜汤

- 66 麻油鸡汤
- 69 香菇胡萝卜鲫鱼汤
- 70 猪蹄芸豆通草汤
- 73 桂圆莲子木耳乌鸡汤

营养肉菜

- 74 干煎带鱼
- 77 五彩鸡肉丁

丰富素菜

- 78 莴笋胡萝卜
- 81 腐竹芹菜

美味主食

- 82 香菇卤肉饭
- 85 黑米饭
- 86 素馅小包子

轻松加餐

- 88 百合山药南瓜双薯羹

补血暖茶

- 91 红枣党参桂圆茶



第四周

滋补鲜汤

- 92 香菇炖乳鸽
- 95 花生猪蹄汤
- 96 干贝鲫鱼汤
- 99 红莲子核桃煲猪瘦肉

营养肉菜

- 100 酱焖牛肉
- 103 香菇木耳蒸鲈鱼

丰富素菜

- 104 白灼芥蓝
- 107 油菜心香菇胡萝卜

美味主食

- 108 葱花饼
- 111 五谷饭

轻松加餐

- 112 桂圆糯米粥

补血暖茶

- 115 陈皮炒米茶

目录

Part 3

宝宝和妈妈 之间的 最佳平衡

第五周

滋补鲜汤

118 蘑菇冬瓜汤

121 木瓜排骨汤

122 膳食羊腩汤

营养肉菜

125 葱爆羊肉

126 酱猪蹄

129 青椒牛肉片

丰富素菜

130 素拌五丝

133 田园青菜钵

美味主食

134 黄豆糙米饭

137 南瓜红枣核桃发糕

轻松加餐

138 双色薯泥

第六周

滋补鲜汤

141 黄豆猪蹄汤

142 清炖牛腩汤

145 虫草花干贝山药排骨汤

营养肉菜

146 香菇黄豆木耳蒸鸡

149 五花肉白菜

丰富素菜

150 鸡汤烩西蓝花

153 五彩冬瓜

美味主食

154 蔬菜米饭

157 葱花火腿蛋饼

158 小窝头

轻松加餐

161 银耳莲子羹

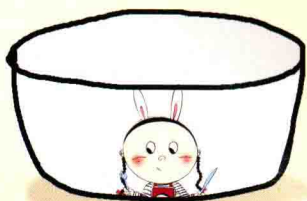
附录

163 单品原料的功效





月子汤!





Part 1

第一次 遇见你





当妈这事儿，从怀孕初期我就开始各种幻想，摸着肚子，起着范儿，想象着宝宝的样子。他长得像谁？他是双眼皮吗？他有头发吗？他到底是男孩还是女孩？他以后是学理工，学文学，还是学艺术？他未来靠什么吃饭？他结婚是办婚礼，还是出去旅行……

尤其是预产期临近时，一边焦急地等待着他的到来，一边又害怕他的到来。一直以为看到他的第一眼，我会像电影里演的那样热泪盈眶，泣不成声，结果，又想多了。

过了预产期 5 天，我被大夫生生地拉去住院了，理由还是高龄产妇的问题。她们可能怕我出危险，估计也是因为她们从我的微信上看到，我预产期过了 4 天，还站在梯子上捧着相机拍菜谱干活儿呢。

我就是传说中生孩子遭两茬儿罪的妈妈，信心满满地试产，忍着疼等到开了两指，眼看就能上无痛麻药告别疼痛了，结果，噗的一下破水了。如果只是破水还不要紧，但熊孩子把胎便拉羊水里了，中度污染！你说，我不挨刀，谁挨刀？我得让大夫用最快的时间，从“屎坑”里把他打捞出来啊，要不吃一嘴屎算谁的啊？

记忆中，从破水到儿子出生，也就十来分钟的事儿。大夫、护士在我身边有序地忙成一团，局部麻醉让我有一个清醒的大脑，和一个没有任何知觉的肚子。但我知道医生下刀了，我知道我被“开膛破肚”了，我知道孩子被打捞出来了，我知道娃爹被请进手术室了，我也知道他先奔向孩子而没先看我一眼。（这事儿，我会一直记着的，嗯！）

他把护士用油洗干净的孩子抱到我眼前时，说了一句：“文怡，你看，这是我们的儿子，他漂亮吗？”

我扭脸看了一眼，真的不夸张，我当时倒吸了一口冷气，心里默默地说：“丑爆了！”但当时我肚子正在缝合，实在没力气吱声儿，只能无奈地点了点头，皮笑肉不笑地笑了一下。

这就是我和儿子的第一次见面，完全没有想象的那么激动，也没有电影里演的那么感动。听到孩子第一声啼哭，自己泪流满面的场景，看到孩子的第一眼，泣不成声的样子，一直没有出现过。

他躺在襁褓里，小小的，红红的，弱弱的，我只有一种感觉：天啊，我居然生了个人。