

要营养 不要胖

产后营养瘦身餐

280例

国家高级营养师 吴莹博士 主编
中国烹饪大师 姜涛总厨

吉林科学技术出版社

月子期 哺乳期 断乳期 妈妈们的必备饮食宝典

由国家高级营养师吴莹博士、中国烹饪大师姜涛总厨根据高营养、低热量的饮食原则，联手编写了280道营养食谱，每道食谱都计算出了营养成分的含量和能量总值，让产后妈妈安心补身，轻松瘦身。



国家高级营养师 吴莹博士 主编
中国烹饪大师 姜涛总厨

产后营养瘦身餐

280例



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

产后营养瘦身餐280例/吴莹、姜涛主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5384-3801-7

I. 产… II. 吴… III. 产妇-减肥-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第043045号

产后营养瘦身餐

280例

主编
责任编辑
插图设计

摄影
摄影助理
编委

封面设计
出版发行
社址
邮编

发行部电话

储运部电话

编辑部电话

传真

网址

实名

吴莹 姜涛

赵沫 端金香

于通 王舒

李雷 李壮壮

姜源 徐冬松

高洪波 赵海欧

崔剑剑 迟爽

邱云成 邱凯

刘春旭 常学军

李壮鹏

孙立夫

名晓设计

吉林科学技术出版社

长春市人民大街4646号

130021

0431-85677817

85651759

85651628

0431-84612872

0431-85674016

85635186

0431-85635185

WWW.jlstp.com

吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

710×1000 16开本 9印张 150千字

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄本社调换

ISBN 978-7-5384-3801-7

定价 19.90元

王廷华 邹吉晨 刘亚超 林敏

冷冰 郑桂仙 赵海燕

郭小荷 徐嘉 张明 李萍

王树云 郭小荷 徐嘉 张明 李萍

王艳玲 尚志平 蔡永亮 张世军 扈国利

李壮鹏 孙立夫



作者简介



吴莹

国家高级营养师，博士。长期从事科学生活、健康美容的指导工作，曾主编《营养师教你做——不生病的健康饮品》《家常食材选购宝典》《家常学概论》《家政管理》等，并在全中国核心期刊发表论文多篇。

作为健康生活指导专家，曾多次接受吉林电视台、城市晚报、新文化报等多家媒体的咨询和采访。



姜涛

中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、中国饭店协会烹饪大师。

曾获吉林省吉菜烹饪大赛金奖、“同达杯”吉菜名宴金奖及第六届吉菜美食节精品宴席金奖，作品曾被多家媒体刊登。现任长春名门海航酒店行政总厨。

本书计量单位参考标准

1升=1000毫升

1杯=约240毫升

1大匙=3小匙=15毫升=15克

1小匙=5毫升=5克

1/2小匙=2.5毫升=2.5克

1/4小匙=1.25毫升=1.25克

1kcal=1千卡=4.184千焦

g=克 mg=毫克 ug=微克

产妇每日能量的适宜摄入量2900千卡、蛋白质35克、脂肪20~30克、钙1200毫克、维生素A1200微克、维生素C1000毫克、铁25毫克

Part 1 月子期的营养瘦身餐

主食



P20

鲤鱼汁粥



P20

莱菔子粥



P21

鲈鱼粥



P21

参味小米粥



P22

山药芝麻粥



P22

乌鱼粥



P23

竹笋肉粥



P23

黄豆山药枣粥

主食



P24

花生红枣粥



P24

蜂蜜水果粥



P25

荷花粥



P25

金针莲子粥



P26

虾皮香芹燕麦粥



P26

罗汉燕麦粥



P27

大枣莲子百合粥



P27

杏仁提子麦片粥

主食



P28

补气润肤鲜鱼粥



P28

桑椹果粥



P29

榛子杞子粥



P29

香菇肉粥



P30

麻油蛋包面线



P30

素花炒饭



P31

蛋皮饭包寿司卷



P31

烧玉丸



P32

咸鱼饭包



P32

什锦豆瓣干拌饭



P33

鲜笋嫩鸡汤泡饭



P33

家常寿司



P34

家乡妈咪面



P34

红汁番茄米粉



P35

红薯炒粟米



P35

瓜丝蛋饺



P36

虾肉水饺



P36

溜油面筋



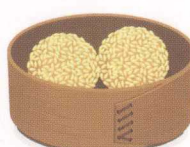
P37

正宗日式咖喱鸡饭



P37

麻酱素包



P38

香菇豆腐汤



P38

腐乳豆腐羹



P39

酸辣冬瓜汤



P39

鲜蘑豆腐汤



P40

砂锅酸辣汤



P40

酸辣肚丝汤



P41

香菇降脂汤



P41

奶油白菜汤

目录

菜类



P42

凉拌蜆皮



P42

麻油猪心



P43

卤汁茄子



P43

南瓜豉汁蒸排骨



P44

小番茄炒鸡丁



P44

三色鸡丝



P45

蜜汁熏鱼



P45

鸡丝拌银芽

菜类



P46

碧绿白肚



P46

海米拌油菜



P47

金银豆腐



P47

豆腐干炒芹菜



P48

黄豆炖排骨



P48

鲫鱼炖蛋



P49

清蒸鲷鱼



P49

白烧鱼肚玉兰片

饮品



P50

荷叶知母茶



P50

莲藕蔬果汁



P50

减脂奶昔



P51

哈密瓜降火奶昔



P51

猕猴桃汁



P51

菠萝芹菜汁



P52

香蕉杂果汁



P52

雪梨奶露



P53

红豆薏仁水



P53

嫩肤舒压果汁



P54

橙汁冲米酒



P54

明目果汁



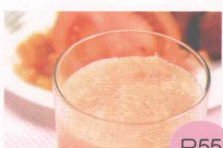
P54

牛奶南瓜汁



P55

香蕉蜜桃鲜奶



P55

美白果汁



P55

绿茶奶酪汁



P56

胡萝卜苦瓜汁



P56

平衡血糖健康汁



P56

草莓综合果汁



P57

大黄瓜汁



P57

苹果生菜汁



P57

卷心菜梨汁



P58

滋养润肺雪梨汁



P58

木瓜酸奶

Part 2 哺乳期的营养瘦身餐

主食



P64

山药红花萝卜粥



P64

红绿豆瘦身粥



P65

山药红米粥



P65

牛奶粥



P66

虾片粥



P66

绿豆薏仁粥



P67

健美牛肉粥



P67

山楂粥

主食



P68

黑芝麻糙米粥



P68

山药萝卜粥



P69

莴苣子粥



P69

花生粥



P70

小米鸡蛋红糖粥



P70

鲜滑鱼片粥



P71

绿豆莲子荷叶粥



P71

金银花粥

主食



P72

莲藕粥



P72

麦冬竹叶粥



P73

柏子仁粥



P73

菊花粥



P74

安神粥



P74

西米鹌鹑蛋粥



P75

山楂瘦身粥



P75

百花百果粥



P76

竹荪莲子汤



P76

雪菜豆腐汤



P77

虫草乌鸡汤



P77

银耳竹荪汤



P78

莲子百合龙眼汤



P78

冬瓜绿豆汤



P79

低脂罗宋汤



P79

豆腐酒酿汤



P80

花生鸡脚



P80

麻酱拌四季豆



P81

蒜泥海带丝



P81

牛肉末炒芹菜



P82

香酥凤卷



P82

碧菠鱼肚



P83

花丁群聚



P83

木瓜炖鱼

目录

菜类



P84

黄瓜拌蛭丝



P84

绿豆芽炒鳝丝



P85

胡萝卜煮蘑菇



P85

姜丝枸杞炒山药



P86

醋拌木耳



P86

拌白菜土豆丝



P87

番茄豆腐



P87

清拌苦瓜丝

菜类



P88

甜辣白菜



P88

三色冬瓜丝



P89

麻酱海参



P89

番茄醋拌海蛰丝



P90

菠菜粉皮



P90

三鲜炒饼



P91

水晶南瓜包



P91

四川凉面

饮品



P92

蜂蜜柚子茶



P92

草莓薏仁优格



P93

酪梨牛奶



P93

卷心菜梨汁



P94

双萝芹菜汁



P94

紫沙果美肤汁



P94

黑豆汁



P95

排毒润肠果汁



P95

苹果甘蔗汁



P95

西芹菠菜汁



P96

菠萝汁



P96

苹果芦荟汁



P97

什锦水果羹



P97

糖拌梨丝



P98

木瓜炖牛奶



P98

冰凉鲜果

饮品

Part 3 断乳期的营养瘦身餐



P106

减肥冬瓜粥



P106

何首乌粥



P107

女贞子粥



P107

人参山药粥



P108

美颜瘦身粥



P108

百合冰糖银耳粥



P109

生姜粥



P109

鲜香黑芝麻粥

主食



P110

安眠补脑粥



P110

养血益神粥



P111

养阴黑白粥



P111

美容三红粥



P112

山药枸杞粥



P112

山楂粥



P113

降脂排毒粥



P113

豆浆粥

主食

目录

主食



P114

黄花菜瘦身粥



P114

大枣蛇床子粥



P115

山药萝卜粥



P115

楮实子丁香粥



P116

面包托煎蛋



P116

五彩果醋蛋饭



P117

川味糯米饭



P117

橘羹汤圆

汤类



P118

香菇茭白汤



P118

大枣冬菇汤



P119

木耳猪皮汤



P119

蛋花肉丝芽菜汤



P120

玻璃白菜汤



P120

纯菜香菇冬笋汤



P121

甩袖汤



P121

纯菜鸡丝汤

汤类



P122

茺纁黄豆汤



P122

法式洋葱汤



P123

红青萝卜牛腩汤



P123

山药豆腐汤





P124

金丝瓜卷



P124

四宝菠菜



P125

糟冬笋



P125

炒竹笋



P126

胡萝卜煮蘑菇



P126

葵花莲子



P127

凉拌粉丝



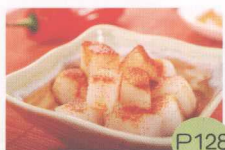
P127

酸辣黄瓜



P128

清炒韭黄



P128

酸甜萝卜



P129

凉拌玫瑰大头菜



P129

什锦卤菜



P130

六珍豆花



P130

芝麻酱拌生菜



P131

生炒四丝



P131

麻酱素什锦



P132

雪菜炒冬笋



P132

蒜香圆白菜



P133

芥末香菜



P133

姜汁苋菜



P134

花椒肚丝



P134

红花绿叶



P135

百合煮香芋



P135

上汤菠菜

目录

菜类



P136

文思豆腐



P136

虾干炒招菜



P137

银鱼炒蛋



P137

蒜茸油麦菜



饮品



P138

番茄黄瓜西芹汁



P138

西兰花香蕉汁



P138

西米木瓜奶露



P139

芦荟菠萝苹果汁



P139

菠菜草莓汁



P139

蛇果草莓汁



P140

香脆苹果虾仁



P140

柠檬汁拌水果

饮品



P141

生菜苹果汁



P141

芹菜雪梨汁



P142

优格麦果泥



P142

西米布丁



P143

麦片咖啡



P143

纤体咖啡



P144

酸奶香蕉奶昔



P144

排毒奶昔



Part I

月子期 的营养瘦身餐

1 月子期的生理特点



分娩对于产妇来说是一项体力消耗很大的活动，特别是对于那些产程较长、分娩不够顺利的产妇，在待产和分娩过程中的体力消耗就更大了。正常分娩或者剖宫产时还会造成产妇失血，一般失血量在100~300毫升，如果分娩后出血，失血量就更多了。大量的体力消耗和失血使产妇在产后身体十分虚弱，因此产妇除了要注意休息外，还应及时补充能量和各种营养素，以弥补分娩过程的损失。同时，为了保证有质高量足的乳汁喂养婴儿，并有充足的体力来照顾婴儿，在产后更应注意补充营养。

由于妊娠过程中积蓄的能量和营养物质在分娩过程中已经消耗殆尽，产妇需要额外补充营养以弥补产后因失血等导致的大量营养物质的损失，而且哺乳过程也是营养的一种消耗，乳汁的质量将直接受到母体营养状况的影响。

不过，产后营养也不能操之过急，在头1~2天内应以清淡易消化的食物为主，等待疲劳消除、食欲恢复正常后，再加强各类营养物质的补充。

2 听听专家怎么说

月子期的必备营养素

蛋白质 产妇由于分娩时劳累和进食较少，相当一段时间仍表现为体质虚弱，为了使产妇尽快恢复健康，就需要补充大量蛋白质。

铁 因为产妇在分娩时失血过多，产后补血是十分必要的。铁是血液中血红蛋白的主要成分，因此需要补充大量的铁。

