

快乐妈咪



安心· 健康

每一位准妈妈的
优质营养宝典
含素食及药膳食谱

坐月子食谱

刘莉莎 编著
吴文杰 审订
林瑞彦



72.164

农村读物出版社

安心·健康 坐月子食谱

快乐妈咪



编著

刘莉莎



审订

林瑞彦
吴文杰

农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

安心·健康坐月子食谱/刘莉莎编著.——北京:农村读物出版社,2000.9

(快乐妈咪)

ISBN 7-5048-3316-9

I. 安... II. 刘... III. 产褥期-食谱 IV. TS972.164

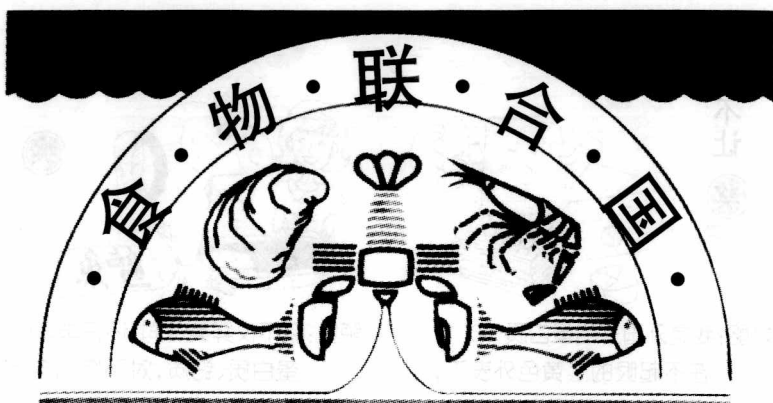
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 36292 号

著作权合同号:图字 01-2000-2333 号

本书中文简体本由大树林出版社授权农村读物出版社独家出版发行

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	李岩松
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	6.875
字 数	168 千
版 次	2001 年 2 月第 1 版 2002 年 4 月北京第 2 次印刷
印 数	10 001~15 000 册
定 价	12.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)



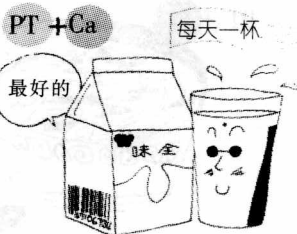
(营养素竞赛)

终生成就



糙米:含有丰富的维生素 B₁,让你
健步如飞,活力四射。

最佳钙



鲜奶:别小看香滑白溜的我,能立即
补充体力,迅速被人体吸收的
特质,也深受小朋友的喜爱喔!

富含钙及蛋白质的超人王

蛋白质大



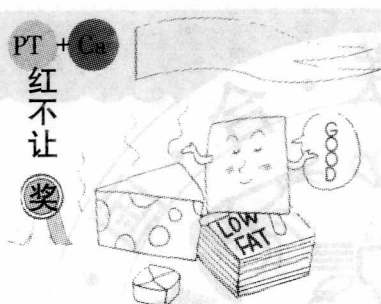
大豆:豆豆的百变身段,让你目不
暇接,我们的本尊,就是蛋
白质大使。

含磷脂质,促进体内胆固醇
排放

PT + Ca

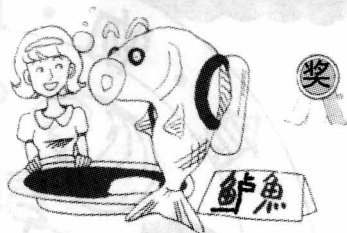
红不让

奖



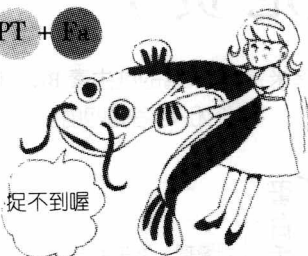
奶酪：我是外国来的蛋白质 NO. 1，
在不起眼的土黄色外表下，
是健康活力的源泉。

PT + FA + V



鲈鱼：我不仅鲜美滑润，还有丰富的
蛋白质、钙质，对于伤口愈合
及元气恢复有很大的助益呢！

PT + Fa



鳕鱼：别瞧我一副狡猾的模样，拥
有多钙多胶质的本领，一吃
就增加一甲子功力喔！

News

鱼油降低血脂是维生
素 E 的动物食物来源

吻仔鱼：小兵立大功，吃了我，钙
质、蛋白质就统统有了，
由于十分容易消化吸收，
对小宝宝也好喔！

PT + Ca



海参：我是柔弱无骨的水中瑜伽大
师，海参素能抑制多种细菌，
并含高量碘质，可谓海中人
参是也。

富含动物胶质，能修补受损身
体组织

不可思议

奖

PT

零胆固醇



News

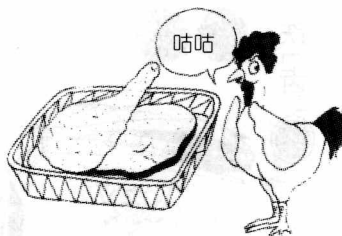
PT



蛤蜊: 谁说摸蛤仔兼洗裤不好, 保管你活力充足, 精神充沛, 真的让你“耳目一新”哦!

PT + Fe + V

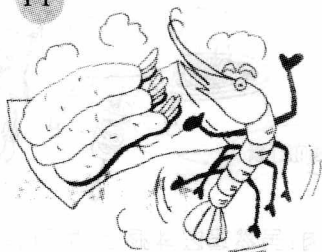
超优蛋白质



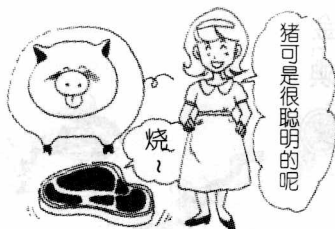
鸡肉: 除了叫太阳起床之外, 我丰富的蛋白质及极佳的铁质吸收率, 富含维生素 B 群, 而且吃了不发胖喔!

虾子: 跳远冠军非我莫属, 鲜香爽口, 加上丰富的蛋白质与矿物质, 天上的神仙都忍不住说“好呷也”。

PT



PT + Fe + V



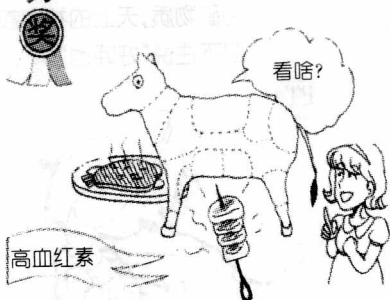
猪肉: 别瞧我懒, 我可是所有动物中 I. Q. 最高的呢! 自古以来, 可都是中国食肉糜的第一名喔!



News

肉类蛋白质排行榜
鱼 > 鸡 > 牛 > 猪

最有力



牛肉:虽然逞凶斗狠乃“牛”儿本色,但充沛的体力源于我高于其他肉类的血红素含量。



胡萝卜:红澄澄的外衣,包含丰富的维生素来源——胡萝卜素,活力青春之泉。



胡萝卜素乃维生素 A 的先质,并具有抗氧化作用

金「碘」



紫菜:独一无二的海中蔬菜,漫游海平面来进行光合作用,是结合分子的有氧运动哦!



富含碘,可预防疾病产生

铁「齿」



玉米:金黄色的魅力像阳光般耀眼,富含维生素 E 及维生素 B₁,能帮助牙齿强健,让你永远笑得很灿烂喔!

神秘微量元素



香菇：神秘黑色的外衣下，深藏微量元素奥秘，近年来愈来愈受欢迎的健康新选择。

羊肉炉



最火热

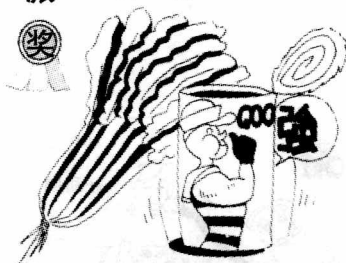


羊肉：我是鲜嫩多汁的羊咩咩，如果你仔细看看，可以发现肉质中包着高脂，是抵御严寒的上品。

卜派



Te +



菠菜：大力水手的最爱，钙、铁、磷集其一生的铁力士蔬菜大王。

PT +

相当 10 倍菠菜



金针：酸中带甜的难忘滋味，含铁量是菠菜的 10 倍以上，更有丰富纤维素，很不赖吧！

News

深绿色蔬菜，大都含有丰富的维生素 A，胡萝卜素及维生素 E。

Fe



红菜：我乃红凤姊是也，含有高量的磷、铁、蛋白质，是产后妇女及素食者很好的补血剂。



干贝：鲜香味美浓得好的“江瑶”是也，除了含高蛋白，搭配不同素材可达到清补或温补效果哦！



鲍鱼：远看小石头，近看石头小，我就是营养丰富，御膳的炖补上品，高蛋白高钙，让你永保青春。



莲藕：粉嫩的色泽，让人垂涎三尺，清甜滑润的口感，令人一口接一口，更棒的是还有舒缓神经的作用。

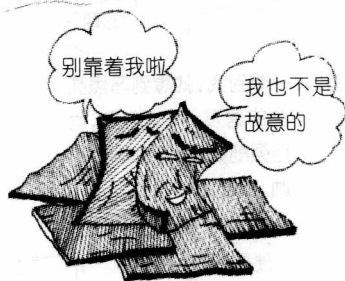
中华食益补堂

明目、降血糖



枸杞：哈哈！我是老鹰的眼睛！
服用后保你“杏眼圆睁”，看什么都亮了起来，
尚有降血糖作用。

补血、益气



熟地：黑黑黏黏的外表，是不讨人喜欢
喜欢的啦！但我是治疗各式
贫血的高手，很棒的呢！

温和滋补



冬虫夏草：别瞧我一副很另类的模
样，补虚损，益精髓的良
方，温和平补珍品。

大补元气



人参：大补元气，通血安神，益寿
延年的深山宝物，即在下是
也，由于功效强大，服用前
可得经医师指示喔！

护发、护肤

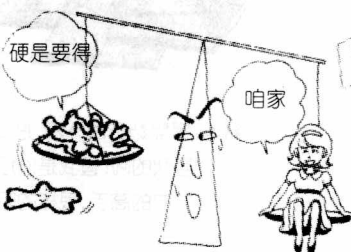


何首乌：一想到我，就想到乌黑亮丽的秀发，除此之外，尚可强筋健骨，更有美容养颜之效喔！

健脾、开胃



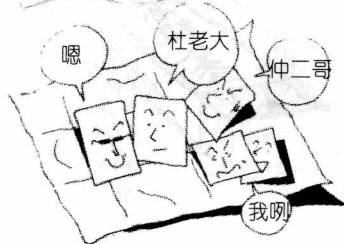
茯苓：可治水肿，能健脾开胃，更可安心定神，这样的小玩意一点都不简单哦！



行气活血

川芎：咱是四川的宝藏，具有行气活血、搜风开郁的作用，还可帮助产妇调节不适症状。

腰酸背痛



杜仲：改善头晕，腰酸背痛，更有安定神经的舒缓作用，男女老少都有助益的好药材。

调气养颜



当归：补血泽肌，调气养颜，是让每位女性都有好脸色秘诀。入汤好气味哦！

序 文

也许你正沐浴初为人母的喜悦，拥有健康身体与充沛的活力，是永保青春的白皮书。聪明又认真的女人，要更加疼惜自己。

现代的妇女，对于自己的健康与生活品质，都比以前重视，但由于东、西方饮食方式及运动习惯的不同，怀孕的东方妇女，往往会因孕期的生理环境转变，又因骨架不若西方人结实强健，产后容易造成体质改变，形成日后身体健康的隐忧。所以，传统的“坐月子”通过适当的饮食调养及身心休息，来达到恢复孕前体能的状况，是每一位产后妇女的保健认知。

本书是专为产妇所规划的坐月子食谱，每则食谱均有热量及营养素含量显示，并有食、药材详尽索引。文中尚有关于营养科学及中医药膳的报道专文，协助您快速作好菜的料理档案，让坐月子的时光轻松愉快地度过。

本书以初次怀孕生产的妇女为编写角度，以深入浅出的笔触为介绍广泛运用的常识，提供给读者最详尽实用的建议。编写期间，承蒙中医师吴文杰先生及营养师林瑞彦先生的鼎力相助，在此一并致谢！

刘新沙
Liu.XinSha

Reading Guide

阅读导引

营养成分表

本表包含了此道菜式的热量估计及营养成分解析，可依个人需要选择增减。

主食谱

菜式的材料及详细的做好菜步骤。

本书以全方位的角度，为您提供最详尽的资料；读者可依个别需求，选择想阅读的部分，轻松漫游书「香」世界！

★ 健康坐月子食谱

◆ 麻油八品 · 硬是要得

麻油鸡

营养成分

942 千焦 / 人

糖类 (CHO)

蛋白质 (PT)

脂质 (Fa)

钙质 (Ca)

铁质 (Fe)

分量 2 人份

【材料】

鸡	半只	老姜	1 块
黑麻油	3 大匙	米酒	2 瓶

【做法】

1. 将半只鸡洗净，切成小块备用。
2. 老姜切成片状。
3. 黑麻油倒入炒锅中烧热，放入姜片爆香。
4. 放入鸡肉，炒至肉变白，倒入米酒盖过鸡肉。
5. 煮滚后改小火，煮至肉熟即可。



44

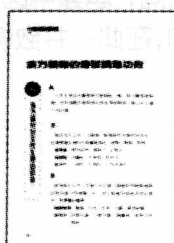
Data Information

- 料理档案 -



针对高营养价值的食物，特别设计符合现代人“健康零负担”需求的快速料理菜式，是平日作菜的好帮手。

- 专题报道 -



对于营养学及中国药膳，我们将以深入浅出的笔触，经专家指导，为坐月子的您提供最速配的建议。

芝麻小秘方：

含丰富钙、磷、铁、亚油酸，抑制胆固醇，预防骨质疏松，润肠治便秘。

注意

a. 避免过油，可将汤面浮油捞出。

b. 加入少许红枣、当归增其气味。

挑选

a. 选以土鸡、跑山鸡为佳。

b. 黑麻油以色清澄为上品，勿选混浊品。

c. 市售麻油，分白芝麻油及黑芝麻油，一般前者味道香醇，多用于凉拌料理上，或调于菜肴中增其香味；后者热量高，为进补的圣品，例如麻油鸡、烧酒鸡等等。

※麻油性甘凉，具有消炎散肿、收敛疮疔、润肠的功能。

因为麻油具有补泻的双重功能，与鸡肉同煮不至于太过温燥，又有润肠功效，产妇服之不会便秘。

Moon TALK

重视坐月子的保健及产后追踪(上)

坐月子，医学上叫产褥期，是指孕妇生孩子后，全身各器官(除乳腺外)逐渐恢复到接近正常未孕状的一段时间，一般需要6~8周。

在这一时期，产后各系统的解剖和生理变化很大，身体抵抗力降低，产妇分娩时子宫内胎盘剥离的地方留下了创口，子宫颈口还没有完全关闭，阴部和阴道也有

食、药材挑选、烹调说明

「巧妇难为无米之炊」，做好菜得先「挑」好菜。如何选购新鲜便宜的食物，已是成功的一大步啰！加上一些烹调秘诀，一道色香味俱全的好菜即可信手拈来。

食物小秘方

任何一种食物，都有特殊的营养成分及健康功效，妥善巧妙的搭配，让您吃得营养又健康。

特别说明(或汤品效用)

每道菜式及汤品都有其来由及效用，充分了解才能深受其惠。

月子小语

在坐月子期间，产妇的生活起居、饮食注意事项，包括对新生儿的哺乳知识，帮助你顺利做好月子。

Contents

目录

食物联合国(营养素竞赛)

序文

阅读导引

part

1. 坐月子的重要认识

为什么坐月子 2

坐月子的生活起居 4

part

2. 常用食物的营养成分与烹调

五大基本食物 12

热量的摄取原则 17

合适的烹调法 18

part

3. 产后日常营养食谱

麻油鸡的功效 22

◆ 麻油八品·硬是要得

麻油鸡 26

麻油三杯鳝鱼 28

麻油鸡肫 30

麻油炒猪心 32

麻油炒猪腰 34

麻油红菜 36

麻油川七	38
麻油面线	40
Modern 现代料理档案	42
◆快炒慢炖·好菜上桌	
苋菜小鱼羹	44
金针鸡汁	46
莲藕排骨汤	48
三丝鲤鱼	50
海宝参段	52
金黄干贝浓汤	54
红曲嫩鸡	56
Chicken 鸡料理档案	58
清蒸香虾饼	60
竹节鸡盅	62
鱼香牛腩	64
卜页双卷	66
杏仁木瓜汤	68
Fish 鱼料理档案	70

part

4.

产后药膳调理食谱

汉方药膳的优质调理功效

◆华佗良方·稀世珍宝

· 秋、冬季进补摘要(温补)	81
四物腰花汤	82

何首乌炖鳊鱼	84
粉光参炖双宝	86
清蒸人参鸡	88
烧酒醉虾	90
清蒸鲈鱼	92
猪尾大补帖	94
猪脚花生汤	96
• 春、夏季进补摘要(清补)	97
四神御汤	98
虫草排骨汤	100
莲子三宝汤	102
白果烩腰	104
玉竹排骨汤	106
川芎蛤蜊汤	108
杜仲腰花汤	110
清炖蹄筋	112
当归猪蹄汤	114
竹笋干贝鸡汤	116

part

5.

素食月子食谱

素食者月子期间的营养摄取

◆一抹净绿·万般关心

杜仲素鸡汤	128
-------------	-----