

Mobile
Book
随身·读

生活
休闲

产后饮食调理 科学食补食疗
全方位呵护产妇健康



坐月子怎么吃

小全书

于松 ◇ 主编

北京妇产医院 产科副主任 主任医师
首都医科大学 副教授 硕士生导师

于松

集20多年临床和教研经验 倾情打造

产妇护理调养必备 食补食疗 疑惑全解答！

华夏出版社

州大学图书馆
藏书章

产后饮食调理 科学食补食疗
全方位呵护产妇健康

坐月子怎么吃

小全书

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子怎么吃小全书 / 于松主编. — 北京 : 华夏出版社, 2013.4

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-7146-6

I. ①坐… II. ①于… 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(2012)第210417号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

坐月子怎么吃小全书

主 编 于 松

责任编辑 黄珊珊

封面设计 蒋宏工作室

排版制作 蒋宏工作室

图片来源 壹图

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 7.5

字 数 120千字

版 次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-7146-6

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前言

PREFACE

我在临床门诊时，一直给产妇和其家人强调，做好产褥期的调养保健，不仅关系到产后妈妈的身体机能的正常恢复，而且和新生儿的健康成长也有着密切的关系。

这是因为，若产后妈妈在产褥期发生问题，不但会极大地影响其身心健康，还会导致没有足够精力照顾宝宝，影响到新生儿的生长发育。所以注意产后调养，促进机体尽快地康复，至关重要。

本书针对产后妈妈所遇到的滋补调理、通乳催乳、健身与美容、心理呵护和产后疾病防治等问题，对症详细介绍了众多简单易行、食之有效的保健食谱和营养调理方案，提供了一些有益的建议和实用的膳食指导。

与传统营养保健菜谱图书比较，这本小书最大的特色是，材料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富，是集食补与食疗于一体的产妇科学饮食指导用书。而且实用性极强，语言通俗、简洁，清晰地阐述了产期涉及到

的方方面面的内容，层次分明、逻辑清晰地介绍了各种菜式的制作程序、方法和营养功效，读者只要对照书上内容，采购齐备材料和调料，在家里即可动手做出美味可口的保健菜，给您和您的宝宝带来健康！

不过，我要提醒产妇及其家人的是，本书提供的食谱仅供参考，不同地区、不同习惯对孕产妇饮食的要求和反应均有差异，具体的饮食选择应根据个人体质状况及医生指导酌情选择。

总之，我力争通过本书，让产妇及其家人了解到更多的科学饮食、健康饮食的基本知识，从而对产后恢复、养生保健起到积极的推动作用。

现在随着人们物质生活水平的提高，所谓的“月子餐”的样式也越来越多，有的贵得令人咋舌。但贵的并不等于是好的。我们提倡科学的饮食，对孕产妇来讲，她的胃肠道功能没有完全恢复，坐月子的头几天可吃软食，比较容易消化。为保证能正常哺乳，要多喝汤，如鲫鱼汤、排骨汤，还有猪蹄汤等。另外要讲究粗细搭配、荤素搭配，另外多吃些水果。不要过多吃补品，比如人参等，因为一些人的体质并不适合进补。提倡少食多餐，每天以5~6次为宜。

——于松 北京妇产医院产科副主任



Part 1

营养饮食篇

Part 1

营养饮食篇

产后饮食要讲究门道 / 2

- 产妇饮食的5大营养需求.....2
- 产后饮食要精、稀、杂、软.....4
- 产褥期调养7大原则.....6
- 适合月子里食用的食物.....8
- 产妇每日膳食营养标准.....11
- 产后第一个月食谱示例.....11

产后生化汤该不该喝 / 13

- 生化汤有何作用.....13
- 喝生化汤的必要性.....15
- 喝生化汤的注意事项.....16

正确进食催乳汤要点 / 18

- 掌握乳腺的分泌规律.....18
- 注意产妇身体状况.....19
- 根据宝宝的状况.....19

摆脱产后汤补老传统 / 21

- 产妇喝汤不要太油腻.....21
- 根据身体情况喝汤进补.....23

产后忌口有哪些 / 25

- 产后需忌口的九类食物.....27
- 坐月子食补小秘诀.....30

产后吃红糖好不好 / 32

- 吃红糖的好处.....32
- 吃红糖的坏处.....34

产后为何不能盲目节食 / 35

- 影响新生儿发育.....35
- 产后肥胖是正常反应.....36

· 产后瘦身饮食法则.....	36
-----------------	----

月子期间喝水宜讲究 / 39

· 补充水分很重要.....	39
· 少盐以利排水.....	40
· 调理产后浮肿的食疗.....	40

产妇适合吃哪些蔬菜水果 / 42

· 适合产妇的5种蔬菜.....	42
· 适合产妇的5种水果.....	44
· 产妇忌吃的3种水果.....	46

产后为何不能马上吃炖母鸡 / 48

· 产后不宜吃炖母鸡.....	48
· 产后宜吃公鸡.....	49

产后过多滋补危害大 / 50

· 过多滋补的危害.....	50
· 忌急于服用人参.....	51
· 服用人参宜知.....	53

产后需要补钙吗 / 54

- 产后为何需补钙.....54
- 补钙最好食补加药补.....56
- 多食水果辅助补钙.....57

剖腹产饮食注意事项 / 59

- 产后6小时禁食.....59
- 产后进食循序渐进.....59
- 注意饮食禁忌.....60
- 剖腹产的三个食疗小方.....60

• 轻松回乳有妙招 / 62

- 自然回乳的7种办法.....62
- 民间回乳的8个小偏方.....67
- 轻松回乳的3个保健食谱.....69
- 药物回乳的6个方法.....70
- 警惕回乳后的急性乳腺炎.....71
- 断奶宜顺其自然.....72

Part 2

保健调理篇

滋补调理 / 76

- 蕨菜核桃仁.....80
- 沙锅炖豆腐.....80
- 云片鲜贝.....80
- 鸡蓉豆腐.....81
- 春笋炖鸡.....81
- 银耳鸡肉汤.....81
- 山药粥.....82
- 鲜笋金针肚丝.....82
- 鸡蓉粟米羹.....82
- 花生鱼头汤.....83
- 红枣粥.....83
- 八宝粥.....83
- 牛奶红枣粥.....84
- 红豆桂花糕.....84

- 牛肉丸子.....84
- 什锦手擀面.....85

通乳催乳 / 86

- 黑芝麻拌莴苣.....89
- 茭白蚕豆.....89
- 茭白牛柳.....89
- 油菜豆腐.....90
- 桃花猪蹄粥.....90
- 土豆炖鲶鱼.....90
- 凤尾虾排.....91
- 粉蒸鲫鱼.....91
- 沙锅鱼头.....91
- 木瓜带鱼.....92
- 黄豆炖猪蹄.....92

- 鸡肉蘑菇毛豆汤.....92
- 香菇豆腐鲫鱼汤.....93
- 金针菇猪瘦肉汤.....93
- 红枣莲子粥.....93
- 纸包豆腐.....94
- 芹菜黄豆.....103
- 番茄西兰花.....103
- 韭菜豆芽.....103
- 爽口莴苣.....104
- 拔丝香蕉.....104

瘦身美容 / 95

- 凉拌芹菜叶.....99
- 猕猴桃沙拉.....99
- 草莓苹果奶.....99
- 芒果薏米捞.....100
- 草莓樱桃汁.....100
- 芒果菠萝汁.....100
- 夏日西瓜盅.....101
- 玫瑰花豆腐.....101
- 洋葱番茄.....101
- 酒酿枸杞鹌鹑蛋.....102
- 蜜汁土豆丁.....102
- 清炒山药片.....102
- 甜椒蛋煎韭菜花.....104
- 炒嫩笋.....105
- 蒜蓉娃娃菜.....105
- 素炒菜花.....105
- 萝卜海带丝.....106
- 清拌金针菇.....106
- 百合煮南瓜.....106
- 香菇烧豆腐.....107
- 丝瓜炒鸡蛋.....107
- 家常牛肉.....107
- 花生焖猪手.....108
- 冬瓜排骨.....108
- 东坡肘子.....108
- 芹菜拌肚丝.....109

- 银芽素鸡丝.....109
- 玉米海带猪蹄汤.....109
- 雪菜豆腐汤.....110
- 芋头烧牛肉.....110
- 糖醋荸荠.....110
- 焖猪蹄.....111
- 酱烧牛排.....111
- 水晶肴蹄.....111
- 茶香凤尾虾.....112
- 木瓜炖鱼翅.....112
- 爆肉笋.....112
- 烤兔腿.....113
- 百合蚬子.....113
- 扒烧蹄筋.....113
- 青白汤.....114
- 白萝卜牛腩汤.....114
- 花生猪蹄汤.....114
- 银耳山楂羹.....115
- 红枣银耳莲子羹.....115
- 黑豆煮鸡爪.....115
- 冬瓜白米粥.....116
- 鸡蛋菜饭.....116
- 柠檬海带汤.....116
- 木耳山楂汤.....117
- 豆芽肉片汤.....117
- 西兰花炒虾球.....118
- 锅巴肉片.....118
- 酸辣兔肉.....119
- 花生黄瓜鸡丁.....119

产后体虚 / 120

- 肝腰合炒.....122
- 榨菜炒肉丝.....122
- 拉面.....122
- 素炒豆皮.....123
- 香菇炒肉.....123
- 菠菜炒猪肝.....123
- 红枣炖牛肉.....124

- 炖猪肚.....124
- 酱油鸡.....124
- 孜然鸡心.....125
- 清炖大肠.....125
- 芪麻鸡.....125
- 玉米粒炒饭.....126
- 榨菜炒肉丝.....126
- 梅汁拌银鱼.....126
- 农家小炒肉.....127
- 豆豉千张肉.....127
- 莲子薏米汤.....127
- 熘大肠.....128
- 尖椒炒肥肠.....128
- 香芋扣肉.....128
- 锅爆肉.....129
- 牛肉番茄汤.....129
- 鲜香烤鸡腿.....129
- 芋头糕.....130
- 人参莲子汤.....130

- 奶油蛋糕.....130
- 海鲜炒饭.....131
- 东北乱炖.....131

产后抑郁 / 133

- 刀豆肉片汤.....138
- 莲枣汤.....138
- 全麦麻酱花卷.....138
- 凉拌蕨菜.....139
- 姜汁肚片.....139
- 炆炒芹菜.....139
- 炸兔肉.....140
- 福州鱼丸.....140
- 鱼丸肉丸烩.....140
- 油爆双脆.....141
- 莲子百合汤.....141
- 紫菜冬菇肉丝汤.....141

产后出血 / 142

- 绿豆糯米藕猪皮汤...145
- 桂圆杞子糕.....145
- 姜糖大枣粥.....145
- 橙丝牛柳.....146
- 胡萝卜炒牛肉丝.....146
- 香煎银鳕鱼.....146
- 姜蒸鸡块.....147
- 党参当归炖乳鸽.....147
- 清蒸鲤鱼.....147
- 胡萝卜牛腩煲.....148
- 樱桃甜汤.....148
- 菠菜火腿猪肝汤.....148
- 海鲜粥.....149
- 猪骨花生粥.....149
- 养血家常切面.....149

恶露不净 / 150

- 鱼头香菇汤.....152

- 山楂猕猴桃米酒汤...152
- 益母草荷包汤.....152
- 酸甜莴笋.....153
- 黑木耳枣汤.....153
- 鲜笋百合.....153
- 木耳炒鸭蛋.....154
- 宫保蟹腿.....154
- 鳊鱼煲.....154
- 芒果银耳百合羹.....155
- 薰衣草白菜汤.....155

产后腹痛 / 156

- 桂圆羊肉汤.....158
- 百合南瓜粥.....158
- 羊肉粥.....158
- 虾皮茄丁.....159
- 双椒烘蛋.....159
- 红椒墨鱼.....159
- 山楂鲤鱼.....160

- 香油姜蟹.....160
- 盐水鸭.....160
- 蒜香排骨.....161
- 清炖羊肉.....161
- 八珍豆腐.....161

产后脱发 / 162

- 蜂蜜葡萄柠檬汁.....165
- 山药薏米芡实粥.....165
- 麻酱鸡丝翡翠面.....165
- 芒果香蕉水果拼盘...166
- 芝麻茄丝.....166
- 清蒸螃蟹.....166
- 炸河虾.....167
- 香芹叶煎沙丁鱼.....167
- 金枪鱼沙拉.....167
- 芙蓉干贝.....168
- 板栗薏米羹.....168
- 红薯烧饼.....168

产后便秘 / 169

- 韭黄胡萝卜丝.....172
- 鲍汁菜花.....172
- 苦瓜炒牛肉.....172
- 蒜薹牛排条.....173
- 西米樱桃粥.....173
- 萝卜豆鸭汤.....173
- 红薯燕麦粥.....174
- 银耳莲子枸杞粥.....174
- 柠檬汁.....174
- 冬笋鸭头汤.....175
- 梅菜扣肉.....175
- 紫菜木耳菜蛋花汤...176

尿路感染 / 177

- 黑豆粥.....180
- 南瓜小米粥.....180
- 三鲜烧麦.....180