

孙树侠 编著

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
中央文明办卫生部全国《相约健康社区行》巡讲专家
中央国家机关健康大讲堂讲师团专家

SHOUBASHOU JIAO NI ZUO
YUEZICAN

芝宝贝 zhibabai

始于2003年

®



手把手



教你做

月子餐



分阶段月子餐，让新妈妈吃出健康好体质



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

SHOUBASHOU JIAO NI ZUO
YUEZICAN



手把手教你做 月子餐

孙树侠 编著

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
中央文明办卫生部全国《相约健康社区行》巡讲专家
中央国家机关健康大讲堂讲师团专家

图书在版编目(CIP)数据

手把手教你做月子餐/孙树侠编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5337-6263-6

I. ①手… II. ①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(2013)第 318893 号

手把手教你做月子餐

孙树侠 编著

出版人: 黄和平

选题策划: 王晓宁

责任编辑: 杨 洋

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印 制: 北京缤索印刷有限公司

电话: (010)87303993-608

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 787×1092 1/24

印张: 6

字数: 150 千

版次: 2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6263-6

定价: 29.90 元

版权所有, 侵权必究



“怀胎十月，一朝分娩”让很多新妈妈“喜中掺忧”。喜的是健康宝宝的出生给整个家庭带来了欢声笑语，忧的是产后身体如何恢复，会不会虚弱乏力、恶露不下、水肿、发热、腹痛等。如何让自己更快恢复，不落下月子病，并让宝宝“粮仓”充足，成了新妈妈月子期间的“新课题”。

女性在一生中有三次机会可以改变自己的体质，即初潮期、月子期、更年期，其中最重要的就是坐月子这个阶段。这个时期，新妈妈的身体就好像一个打开的大门，可以把怀孕时积累的多余的积水和毒素（这也是产后发胖的主要原因）排出体外，然后通过正确的调养使身体更健康。如果没有坐好月子，将会为以后的身体健康埋下隐患。

本书将月子期科学合理地划分为四个阶段，每个阶段都根据新妈妈的身体恢复情况给出具体的调养重点、精选的菜品设计及产后不适的对症食疗。精选的90道滋养补身的月子菜，做法简单，食材易买，如丰乳通乳的鲫鱼、健脾消肿的薏米、促进乳汁分泌的木瓜等。这些精挑细选的菜品完全可以让新妈妈吃得好，补得好，让新妈妈迅速恢复体力、重塑美好身材。

衷心地希望本书能成为新妈妈月子期间饮食方面的好帮手，虽然新妈妈不能亲自动手实践菜品的制作过程，但是了解一些食材的营养与功效，会更有利于调养自己的身体。翻开本书，给自己和宝宝一顿甜蜜的美餐吧！

目录 CONTENTS

新妈妈坐月子吃什么，怎么吃



月子坐多久最科学	2
坐月子期间的最佳食材	3
荤食材篇	3
素食材篇	4
坐月子期间要管住自己的嘴	6
过多吃鸡蛋	6
红糖水喝太多	6
过早吃老母鸡	6
生冷食物	7
酸咸食物	7
辛辣燥热食物	7
油腻食物	7
月子里怎样做到补身不长肉	8
月子期间进补因“虚”而异	8
气虚	9
血虚	9
阴虚	9
阳虚	9
月子里的饮食原则	10
分段实施	10
均衡多样	10
少食多餐	10
食量适当	10





进食有顺序·····	11
稀软为主·····	11
咸淡适宜·····	11
烹饪月子餐有秘诀·····	11
选料要得当·····	11
搭配有讲究·····	12
火候要适宜·····	12
放料要谨慎·····	12
你补过了、上火了吗·····	12

产后第一阶段（第1~7天）

排毒期 活血化瘀

产后第一阶段这样吃·····	14
第一阶段饮食特点·····	14
不吃气味重、难消化的食物·····	15
蔬菜不要吃太多·····	15
下奶食物别多吃·····	15
剖宫产新妈妈的饮食特别建议·····	15
新妈妈每日饮食参考·····	16
产后第一阶段精选月子餐·····	17
养血补血、利水祛湿 薏米花生粥 ·····	17
活血、利尿、解毒 益母草粥 ·····	18
补益气血 鸡蛋阿胶粥 ·····	19
增强免疫力 猪肉香菇打卤面 ·····	20
促进子宫复原、预防便秘 麻油蛋炒饭 ·····	21
补血、排毒 枸杞子山药猪心汤 ·····	22
增进食欲、补益元气 鸡肉山药粥 ·····	23
健脾舒胃、安神补虚 糖醋黄鱼 ·····	24
活血、排毒 何首乌排骨汤 ·····	26
促进伤口恢复、排气 白萝卜橄榄猪肺汤 ·····	27

促消化、健脾胃、增营养 营养汤面	28
增强体力 虾仁芙蓉蛋	30
滋补肝肾、增进食欲 紫米红豆甜粥	31
消炎止痛、补中益气 南瓜烩豆腐	32
促进恶露排出 鲜藕汁饮	34
增强子宫收缩 木瓜生姜煲米醋	35
滋阴补虚、利水消肿 鸭肉海带汤	36
产后不适 ♥ 特别关注	37
产后便秘	37
油菜蘑菇汤.....	38
杏仁粥.....	39
产后腹痛	40
五味益母草蛋.....	41
产后恶露不下	42
生化汤.....	43
姜楂茶.....	44

产后第二阶段（第8~14天） 恢复期 调养脾胃

产后第二阶段这样吃	46
第二阶段饮食特点.....	46
饮食调理脾胃.....	46
可以适当吃鸡肉、猪肉和牛肉.....	47
注意补充钙.....	47
调整怀孕期间的不适.....	47
利水消肿.....	47
新妈妈如何补气养血.....	48
新妈妈每日饮食参考.....	48
产后第二阶段精选月子餐	49
利尿消肿、预防便秘 红豆麦片粥	49





清热解毒、润肠通便	牛奶梨片粥	50
补气养血、补肾健脾	鲮鱼香菜粥	51
健脾胃、助消化	木瓜白果鸡肉汤	52
健脾润肺、滋养身体	银耳红枣汤	54
清热降火、益肺补气	白果鸭梨鹌鹑汤	55
促进乳汁分泌	猪蹄黄豆汤	56
清热止渴、利水消肿	虾皮烧菜心	58
补钙及维生素	蜜汁糯米藕	59
养血通乳、排出恶露	花生鸡爪汤	60
补血、补钙	肉末菠菜	62
促进泌乳、补钙	虾仁鱼片汤	63
开胃健脾、滋阴凉血	排骨萝卜汤	64
补钙益智、缓解压力	核桃芝麻粥	66
安神助眠、健脾益气	百合芡实粥	67
滋养身体、补虚补血	红烧栗子山药	68
产后不适 ♥ 特别关注		69
产后虚弱		69
鹌鹑山药粥		70
花生猪骨粥		71
产后发热		72
金蒲茶		73
金菊茶		74

产后第三阶段（第15~28天）

滋补期 滋养助泌乳

产后第三阶段这样吃	76
第三阶段饮食特点	76
曾患妇科疾病的新妈妈用药膳要谨慎	76
催乳为主、补血为辅	76
“哺乳新妈妈”与“非哺乳新妈妈”的进补方法	77
新妈妈每日饮食参考	77

产后第三阶段精选月子餐..... 78

养肝补血 鸡肝菟丝子汤	78
补虚、固元气 麻油鸡	79
滋肝润肺、益气养血 板栗枸杞子乳鸽汤	80
通利下乳 莴笋薏仁粥	82
通乳、排毒 鲤鱼炖丝瓜	83
补气血、养身体 红枣乌鸡汤	84
滋养脾胃、补中益气 番茄牛肉汤	85
催乳、养颜 黑芝麻炖猪蹄	86
催乳、除烦 茭白炒虾皮	87
养血补气、补充体力 莲藕干贝排骨	88
增进食欲 口蘑炒豌豆	90
补气养血、排毒养颜 红枣枸杞子茶	91
催乳、补身 海带炖公鸡	92
补养气血、利水消肿 红豆鲫鱼汤	93
滋阴补虚、养血益气 水晶肘子	94
养血通乳 丝瓜炒虾仁	96

产后不适♥特别关注 97

产后水肿.....	97
红豆薏米姜汤.....	98
熟三鲜炒银牙.....	99
产后汗出.....	100
泥鳅紫菜汤.....	101
糖醋莲藕.....	102

产后第四阶段（第 29~42 天）

调整期 滋补养颜

产后第四阶段这样吃..... 104

第四阶段饮食特点.....	104
调整体质的黄金时期.....	105



特殊新妈妈的饮食方案	105
食物同类互换可丰富膳食	105
新妈妈在月子期间不可盲目节食减肥	106
新妈妈每日饮食参考	106

产后第四阶段精选月子餐 107



滋阴养颜、润泽肌肤	西蓝花鸽蛋汤	107
强身健骨、补铁补血	菠菜牛肉粥	108
低热量、高纤维	萝卜鲜虾	110
强筋骨、养身体	胡萝卜羊肉汤	111
补血养颜、强身健体	枸杞子红枣粥	112
活血散瘀	八珍排骨汤	113
补钙、补铁	鸭血豆腐	114
温暖子宫、补虚健腰	当归炖羊肉	115
补钙、润泽皮肤	核桃虾仁	116
补血活血、祛瘀止痛	益母当归煲鸡蛋	117
清热利尿、补脾瘦身	黑糯米饭	118
养肾补髓、壮骨健腰	营养牛骨汤	119
促进代谢、强筋壮骨	田园烧排骨	120
清肺润肤、祛斑增白	牛奶白果雪梨汤	122
降压、补血	芹菜肉包	123
清热解毒、补铁补血	猪肝绿豆粥	124
增加乳汁、美白养颜	花生木瓜甜枣汤	125
富含胶原蛋白及卵磷脂	猪蹄金针菜汤	126

产后不适 特别关注 128

产后恶露不尽 128

参芪胶艾粥	129
参芪鸡	130

产后腰痛 131

杜仲猪腰汤	132
核桃猪腰汤	133



新妈妈坐月子

吃什么， 怎么吃



新妈妈在月子里需要充足的营养以补充妊娠和分娩时身体的消耗，帮助恢复体力。因此，保证饮食的健康营养不仅对新妈妈的身体恢复有很大的好处，还有助于宝宝的健康成长。那么，月子期间到底应该吃什么，怎么吃呢？快翻过这一页了解一下吧！

月子坐多久最科学

怀孕时，为了适应胎儿的生长发育和自身分娩的需要，女性的生殖器官和体型都发生了很大变化。分娩后，乳房要分泌乳汁，子宫要复原，身体的各个系统都要恢复正常，比如胃肠道张力及蠕动恢复，使消化功能恢复正常；不哺乳或部分哺乳的新妈妈会月经回潮。总之，月子期是全身逐渐复原的时期。

传统上人们将产后一个月称为“坐月子”，但实际上，经过一个月的调整，身体许多器官并未得到完全的复原。比如，子宫体需要6周时间才能恢复到接近非孕期子宫的大小，胎盘附着处子宫内膜的全部再生修复也需6周；产后腹壁紧张度的恢复也需要6~8周的时间。所以坐月子要42天。

新妈妈产后能否恢复正常，关键在于月子坐得怎样。月子期间，新妈妈应该以休息为主，尤其是产后15天内应以卧床休息为主。





坐月子期间的最佳食材

荤食材篇

鲫鱼

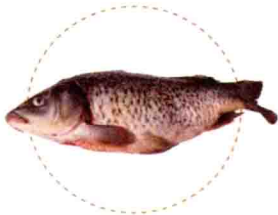
鲫鱼具有健脾开胃、调养五脏、利水消肿、通畅乳汁等功效，对产后脾胃虚弱有很好的滋补作用，特别适合剖宫产新妈妈食用。



活血止痛的功效，适合有四肢疼痛、腰背酸软无力等症的虚寒体质新妈妈食用，还有调节血糖的作用，是血脂过高及糖尿病新妈妈的养生食品。

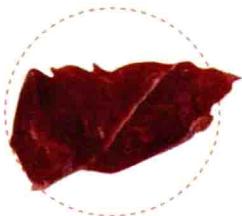
鲤鱼

鲤鱼具有滋补健胃、利水消肿、通乳、帮助子宫收缩的功效，对产后水肿、腹胀、少尿、乳汁不通、恶露不下等都有食疗作用。



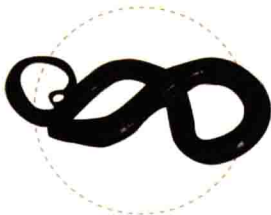
牛肉

牛肉具有补气血、温补脾肾、强壮筋骨等功效，可以滋养脾胃、减少落发、强壮骨骼。瘦牛肉是血脂过高、糖尿病及动脉硬化症新妈妈的养生食品，但不宜食用过量。



鳝鱼

鳝鱼为高蛋白质、低脂肪食材，是坐月子期间常吃的补品。具有清热解暑、祛风散寒、



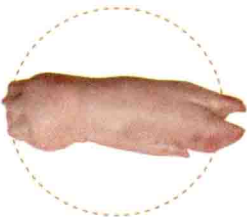
羊肉

羊肉具有益气补虚、温中暖下、壮筋骨、厚肠胃的功效，主要用于疲劳体虚、腰膝酸软、产后虚冷、腹痛等。产后吃羊肉可促进血液循环，有驱寒作用。



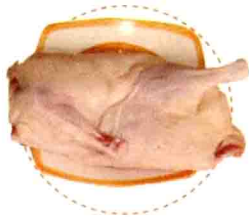
猪蹄

猪蹄中含有丰富的胶原蛋白，具有滋润皮肤的效果；猪蹄有利于细胞正常生理功能的恢复，加速新陈代谢；猪蹄汤还具有催乳作用。新妈妈食用，既有利于下奶，又能达到美容的效果。



鸭肉

鸭肉是滋润清热、解毒退火的佳品，可生津止渴、清虚火、滋润肠道、促进排便、改善水肿等，特别适合于常感觉口干口渴、皮肤干燥、排便不顺等症的有燥热体质的新妈妈食用。



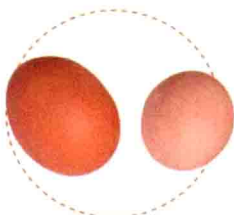
乌鸡

乌鸡具有补气养血、清凉解热及强肝补肾等功效。其中所含氨基酸、胡萝卜素、维生素C、维生素E、B族维生素及微量元素，比普通鸡肉含量高，是产后疲劳、强筋健骨、增强体力的进补佳品。



鸡蛋

鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等矿物质，还富含DHA和卵磷脂、卵黄素，对神经系统和身体发育有利，能健脑益智，改善记忆力，并促进肝细胞再生。



素食材篇

花生

花生具有健脾开胃、补气养血、丰胸通乳、润肺化痰及益智健脑等功效，适用于母乳不足、胃口差、容易咳嗽的新妈妈食用。但容易上火的新妈妈不宜吃炒花生，可改成水煮或蒸熟。



豆腐

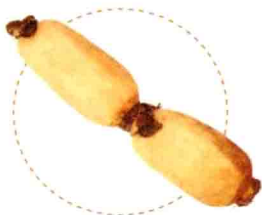
豆腐具有补气通乳、生津止渴、滋润身体、保肝解毒及清热安神等效果，可以润肤美颜、促进乳汁分泌。





莲藕

新鲜莲藕有清热退火、生津止渴、镇定止血、消散瘀血等功效，煮熟后有健脾养胃、补血缓泻、舒解郁闷等功效。因含铁量丰富，很适合产后新妈妈食用。但莲藕性凉，所以产后不宜过早食用，一般产后1~2周再吃莲藕比较合适。



红枣

红枣有补中益气、养血安神的功效，食疗药膳中常加入红枣，可补养身体、滋养气血，对于产后抑郁、心神不宁有很好的缓解功效。



胡萝卜

胡萝卜具有补血明目、调养五脏、促进消化及保肝补肾等功效，可以滋润皮肤及保护眼睛，适合产后新妈妈食用。



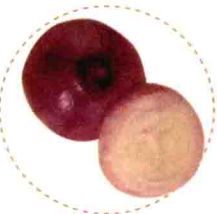
木瓜

木瓜具有健脾益胃、祛风除湿、改善疼痛及丰胸通乳等功效，可以促进乳汁分泌、强化消化功能。



洋葱

洋葱具有健脾开胃、祛除风寒、消除水肿等功效，还有杀菌、增强抵抗力、促进食欲的作用。



金针菜

金针菜具有舒解郁闷、宁心安神、补气养血等功效，可以稳定情绪及强健骨骼，产后情绪不稳定的新妈妈可适当多吃。金针菜可以提高乳汁中卵磷脂的含量，对宝宝大脑功能起重要作用，哺乳妈妈多吃金针菜，可促进宝宝大脑发育。



坐月子期间要管住自己的嘴

✕ 过多吃鸡蛋

在分娩过程中，新妈妈体力消耗大，出汗多，体液不足，消化能力也随之下降，坐月子期间，新妈妈每天最多吃4个鸡蛋就足够了。食用过多鸡蛋会导致摄取过量蛋白质，致胃肠难以消化而增加肠胃负担，甚至容易引起胃病。

✕ 红糖水喝太多

新妈妈分娩后，元气大损，体质虚弱，吃些红糖可益气养血、健脾暖胃、驱散风寒、活血化瘀。喝红糖水可以促进子宫收缩，排出产后宫腔内瘀血，促使子宫早日复原。但是，新妈妈不可过多食用，因为过多饮用红糖水，会使恶露增多，导致慢性失血性贫血。另外，红糖性温，如果新妈妈在夏季喝太多红糖水，必定加速出汗，使身体更加虚弱，甚至中暑。



😊 “芝宝贝” 叮咛

新妈妈喝红糖水应煮开后饮用，不要用开水一冲即用，因为红糖在贮藏、运输等过程中，容易产生细菌，如果不经高温加热就食用有可能引发疾病。

✕ 过早吃老母鸡

新妈妈产后立即吃老母鸡会导致回奶。这是因为女性分娩以后，血液中雌激素与孕激素水平大大降低，这时泌乳素才能发挥作用，促进乳汁的形成；母鸡中含有一定量的雌激素，如果产后立即吃老母鸡，就会使新妈妈血液中雌激素的含量增加，从而导致新妈妈乳汁不足，甚至回奶。新妈妈产后7~10天以内不宜吃老母鸡，10天以后，在乳汁比较充足的情况下，可以食用老母鸡，可增加营养、增强体质。



✕ 生冷食物

新妈妈脾胃功能尚未完全恢复，过多食用寒凉的食物会损伤脾胃功能，影响消化，如凉拌菜因未经高温消毒，可能带有细菌，而新妈妈产后体质较虚弱，抵抗力差，如果食用易引起肠胃炎等消化道疾病。且生冷食物易致瘀血滞留，可引起新妈妈腹痛、产后恶露不绝等。



“芝宝贝”叮咛

新鲜的水果不包括在“禁忌”之内，不必因水果“太凉”而不食用，因为一般在室内放置的水果不会凉到刺激新妈妈肠胃功能而影响健康的程度。

✕ 酸咸食物

酸性或咸味食物容易使水分积聚，而影响身体的水分排除，此外咸食中的钠离子更易增加血液中的浓稠度，而导致血液循环减缓。新妈妈坐月子期间最好避免食用酸咸的食物。

✕ 辛辣燥热食物

辛辣燥热食物会让新妈妈伤津耗液，导致上火、口舌生疮、大便秘结或痔疮发作，而且会通过乳汁使婴儿内热加重。因此新妈妈应忌食韭菜、葱、大蒜、辣椒、胡椒、小茴香等辛辣燥热食物，不宜饮酒。



✕ 油腻食物

由于产后新妈妈胃肠道平滑肌的张力及蠕动均较弱，因此过于油腻的食物如肥肉、板油、花生米等应尽量少食，以免引起消化不良。同样道理，油炸食物也难以消化，新妈妈也应尽量少吃或不吃。