



指导 女人一生的 美丽 日记

经、孕、胎、产营养全方案

雯婷茜子 ◎ 著

随书附赠
月子餐折页



一位营养师历时三
年的养生笔记
一位时尚辣妈亲身
体验十五年的保
养方法
一位资深煮妇轻
易不外传的厨房
秘籍
新浪点击量达一
千万的美食博主
亲身解读经期到
产后的营养食
疗



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



指导 女人一生的 美丽 日记

经、孕 胎、产营养全方案

雯婷茜子 ◎ 著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

指导女人一生的美丽日记：经、孕、胎、产营养全方案 / 雯婷茜子著. — 北京：
电子工业出版社，2014.4

ISBN 978-7-121-22313-6

I. ①指… II. ①雯… III. ①女性—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第004105号

策划编辑：于军琴

责任编辑：夏应鹏 刘 晓

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：19.25 字数：355千字

印 次：2014年4月第1次印刷

定 价：49.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录

CONTENTS



Chapter 01

第一章 经期保养15道食谱

保养重点：如何改善经期症候群现象，如痛经、乳房胀痛和触痛、腹泻、便秘、长痘、头晕头痛、情绪不稳、手脚冰冷等。

重要食材：当归、通草、大枣、桂圆、红糖、益母草、乌鸡、黑芝麻、老姜、炮干姜、核桃、鲷鱼和山药。

食谱：

经期前保养

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1. 元气生姜大枣茶（缓解痛经，驱寒，养胃暖宫） | 012 |
| 2. 益母草炖蛋（活血化瘀，改善胸腹胀痛） | 015 |
| 3. 姜汁红糖甘薯汤（温热身体，促进血液循环） | 018 |
| 4. 通草花生炖猪脚（舒缓经痛及胸部胀痛） | 021 |
| 5. 黑豆猪圈浓汤（补肾养血，改善经期不适） | 024 |

经期中调养

- | | |
|-------------------------|-----|
| 6. 酒酿桂圆山药羹（补气养血，疏通乳腺） | 028 |
| 7. 营养米糊“七剑客”（补钙，稳定经期情绪） | 031 |
| 8. 玫瑰花酱（缓解经痛、腹痛，补血养颜） | 034 |
| 9. 韭菜枸杞伴核桃（补充铁质，平衡雌激素） | 038 |

经期后滋养

- | | |
|----------------------|-----|
| 10. 菠菜鲷鱼卷（改善贫血现象） | 041 |
| 11. 四物排骨汤（活血调经，养肝补血） | 045 |
| 12. 八珍汤（气血双补） | 048 |

指导女人一生的美丽日记

经期后肌肤保养方

13. 三白甘草汤

(改善肌肤粗糙、干燥、萎黄、黄褐斑和色素沉着) 051

14. 杏汁窝蛋 (促进皮肤微循环, 美白润泽肌肤) 054

15. 胡萝卜海带苹果汁 (细嫩、修复受损痘痘肌肤) 058

面膜:

手工面膜3款

1. 绿豆粉蛋清薰衣草祛痘面膜

(抗菌消炎, 防止青春痘的产生) 061

2. 珍珠粉淡斑美白面膜

(美白保湿, 淡化痘印) 063

3. 柠檬蛋清紧致面膜

(收缩毛孔, 紧致肌肤, 减少黑色素生成) 065



Chapter 02

第二章 孕期保养15道食谱

保养重点: (1) 孕初期每天摄入的各类粮食应不少于150克, 且应注意补充叶酸, 提供丰富的B族维生素和植物性蛋白质。

(2) 孕中期体重迅速增加, 易发生缺铁性贫血。瘦肉、家禽、动物血和豆制品含铁量高, 可适当补充, 同时应注意补充钙质。

(3) 孕晚期要适当控制脂肪和碳水化合物, 以每周体重增长不超过500克为宜, 少食多餐; 应多补充含DHA的鱼类, 对宝宝智力发育会有很大帮助。

重要食材: 海带、紫菜、虾皮、小鱼干、奶酪、海参、海鱼、坚果、牡蛎、豆制品、动物血和深绿色蔬菜。

食谱：——孕初期

1. 艾叶鸡蛋安胎汤（温肾安胎，适用于习惯性流产） 076
2. 白萝卜汁干贝粥（减轻妊娠反应，缓解孕吐） 080
3. 牛蒡葱白姜汤（缓解孕期感冒） 084
4. 鸡胸肉牛油果沙拉（补充叶酸，摄取丰富的纤维素） 087
5. 海带山药黄豆排骨汤（预防孕期缺钙） 091

孕中期

6. 白莲茶树菇乳鸽汤（温和滋补，养脾安神） 095
7. 海参瑶柱煲猪骨（强健体质，养胎，利产） 099
8. 芝麻香煎苹果（补充钙质，帮助消化） 103
9. 金瓜鲜蘑海蛎豆腐盅（补锌，补钙） 106
10. 芥蓝滑牛肉（预防孕期缺铁性贫血） 110

孕晚期

11. 自制黄豆芽番茄鱼片汤（补充蛋白质，增强抵抗力） 114
12. 奶香果蔬三文鱼（摄取丰富DHA，帮助宝宝智力发育） 119
13. 葱香豉汁蒸鲈鱼（防治胎动不安，产后少乳） 123
14. 手磨芝麻核桃奶（养肾安胎，让宝宝头发浓密黑亮） 127
15. 青橄榄莲子炖猪肚（养脾胃，营养滋补） 131

面膜：——纯天然食材手工面膜3款

1. 蛋黄鲜奶香蕉面膜（滋润保湿，抗皱美白） 134
2. 鲜玫瑰橄榄按摩油（保湿美白，提亮肤色） 136
3. 黄瓜水柠檬汁纸膜（收缩毛孔，祛痘消炎） 138

指导女人一生的美丽日记



Chapter 03

第三章 坐月子保养20道食谱

保养重点：阶段性食补第一周：排除恶露，恢复子宫机能，利水消肿，调节体质。

阶段性食补第二周：收缩骨盆腔及子宫，强化筋骨，促进乳汁分泌。

阶段性食补第三周至满月：气血双补，调养体力，恢复身体机能。

重要食材：虾仁（干）、酒酿、猪心、鲫鱼、猪腰、墨鱼（干）、鳗鱼、猪脚、土鸡、羊肉等。

食谱： 阶段性食补第一周

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. 生化汤（活血化淤，排除恶露，收缩子宫） | 148 |
| 2. 养肝汤（保护肝脏，解除剖宫产麻药毒性） | 152 |
| 3. 红凤菜滑肝尖（活血补血，帮助排除恶露） | 155 |
| 4. 糯米核桃红豆甜粥（恢复肠道蠕动，防止内脏下垂） | 159 |
| 5. 山药黄豆滑菇饭（补充植物蛋白，平衡雌激素） | 162 |
| 6. 桂圆首乌当归汤（产后补血安神） | 166 |

阶段性食补第二周

- | | |
|--------------------------------|-----|
| 7. 麻油黑木耳腰花汤（补充流失铁质，帮助骨盆腔及子宫收缩） | 169 |
| 8. 归芪黑鱼汤（催乳，补气血） | 172 |
| 9. 枸杞酒酿鹌鹑蛋（疏通乳腺，预防产后腰痛） | 175 |
| 10. 墨鱼鲜虾炖排骨（补肾养血，钙质充足） | 178 |
| 11. 龙眼酒酿鸡翅（补心安神） | 181 |
| 12. 豆浆鲫鱼汤（滋补下奶，补充蛋白质） | 185 |
| 13. 四神猪心粥（安神助眠，帮助消化） | 188 |

阶段性食补第三周

14. 台湾香菇麻油鸡 (补充蛋白质、恢复体力的最佳滋补品) 191
15. 红枣花生鲫鱼汤 (催奶神汤) 195
16. 牛奶炖花胶 (富含胶原蛋白, 补充肌肤大量流失的营养) 198
17. 广东甜醋猪脚姜 (改善奶水不足现象) 201
18. 首乌枸杞炖鳗鱼 (大补气血) 204
19. 当归羊肉汤 (适合气血虚弱、乳少、恶露不止之症) 207
20. 十全大补炖乌鸡 (滋肾补血, 提升精力, 增强体质) 210

面膜:

天然无刺激的自制面膜4道

1. 银耳鲜奶胶原蛋白冻膜 (滋养肌肤, 淡化细纹) 212
2. 绿茶包敷眼膜 (缓解眼部疲劳, 淡化黑眼圈) 214
3. 酸奶玫瑰薏仁粉美白膜 (美丽嫩肤, 促进皮肤细胞生长) 216
4. 鲜奶土豆泥珍珠粉面膜 (细致毛孔, 让肌肤白皙滑嫩) 218



Chapter 04

第四章 产后身形恢复及保养 21道食谱

保养重点: 补气血, 抗衰老, 改善体质, 增加皮肤弹性, 纤体瘦身等。

重要食材: 花胶、雪蛤、燕窝、墨鱼、牛油果、银耳、花生、杏仁、乳鸽、蜂蜜、山药等。

食谱: 延缓衰老, 滋补强身

1. 鳗鱼五彩卷 (富含胶原蛋白, 保持肌肤柔嫩细腻) 228
2. 墨鱼卷烩彩蔬 (调理贫血、闭经、产后失血、少乳等症) 231
3. 蜜酿花粉银耳莲子盅 (养颜美容祛斑) 234
4. 红枣枸杞炖燕窝 (延缓衰老, 恢复青春活力) 237

指导女人一生的美丽日记

- | | |
|--------------------------------|-----|
| 5. 南瓜杏汁黑米露 (养阴润肺, 美白淡斑) | 240 |
| 6. 蔓越莓银耳炖桃胶 (滋阴润肺, 和血调经) | 244 |
| 7. 椰奶木瓜雪蛤羹 (保养卵巢, 延缓衰老) | 247 |
| 8. 海蛎美颜蔬菜蛋饼 (滋阴养血, 细滑肌肤) | 250 |
| 9. 花生黑木耳养血汤 (富含丰富铁质, 改善产后血虚贫血) | 253 |
| 10. 花雕醉鸡卷 (活血祛寒, 增强抵抗力) | 256 |
| 11. 黄精首乌煲乌鸡 (充盈气血, 防掉发, 强骨骼) | 260 |

消除虚肿, 排毒纤体

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| 12. 眉豆花生猪尾汤 (暖脾胃, 消虚肿) | 263 |
| 13. 柠檬蜂蜜茶 (美白, 淡化斑点) | 266 |
| 14. 海底椰竹荪瘦身美白汤 (利水消肿, 减少脂肪的堆积) | 269 |
| 15. 秘制减肥橄榄醋 (清利咽喉, 帮助瘦身) | 272 |
| 16. 橙汁彩蔬滑鸡柳 (低脂高蛋白的绝佳减肥食谱) | 275 |
| 17. 佛手瓜南北杏煲猪骨 (美白祛痘, 维持身材和水嫩肌肤的明星汤) | 278 |

增强皮肤弹性, 预防胸部下垂

- | | |
|------------------------------|-----|
| 18. 山药紫薯牛奶冻 (美胸嫩肤, 维持胸部挺拔) | 281 |
| 19. 牛油果奶昔 (台湾女星钟爱的美胸神品) | 284 |
| 20. 青木瓜焖牛腩 (预防胸部下垂, 保持丰满弹性) | 287 |
| 21. 花胶枸杞煲鸡脚 (滋阴润燥, 富含天然胶原蛋白) | 290 |

面膜:

美容淡斑、排毒瘦脸面膜4道

- | | |
|------------------------------------|-----|
| 1. 红薯酸奶紧致面膜 (美白淡斑, 保湿抗皱) | 292 |
| 2. 古方七子白粉嫩面膜 (流传千年的宫廷养颜秘方) | 294 |
| 3. 绿茶珍珠粉牛奶面膜 (清润毛孔, 淡化细纹, 美白肌肤) | 296 |
| 4. 胡萝卜蜂蜜抗皱面膜 (抗衰老, 预防皱纹产生, 改善暗沉肤色) | 298 |

第一章

经期保养 15道食谱

青春的愉悦
脚尖欢歌
绿色的芳草
金色的麦浪
那散落一地的星光
照亮
背着吉他的女孩
寻梦的远方



摆脱MC魔咒

对所有爱美的女性而言，并不是没有变美丽的愿望，而是没有正确的方法去实现。即使再天生丽质的女人，25岁时笑靥如花、楚楚动人，但如果在以后的5年内不注意保养，也绝对经受不起岁月的摧残、时间的雕刻。

每天花在保养上的时间和美丽绝对是成正比的，这就如同鲜花需要阳光、空气、土壤一样，正确的保养一定能让女人充满活力和自信，由内而外地散发出美丽的馨香，这种变化是无法靠整容、魔力化妆术来实现的。

记得一位名人说过：智慧的女人，就是

懂得爱护自己的女人，不仅要让自己的生活有品质、有情调，更要懂得投资自己、投资美丽。我一向觉得，肤浅的漂亮也许只需要一些“罐子希望工程”来解决，而对美丽的投资却是在日常生活中养成一些健康的习惯，并学会在特殊的时期给予身体最细致的呵护。

女人一生中有很多特殊的时期，但越来越多的人忽视了最重要的生理期对女人一生的影响。不认真对待这个特殊时期，会很容易影响到将来的生育，甚至更年期的健康。很多经期不适的女性，通常会伴有内分泌失调、长痘、情绪不稳、痛经、浑身发



保养重点：如何改善经期症候群现象，如痛经、乳房胀痛或触痛、腹泻、便秘、长痘、头晕头痛、情绪不稳、手脚冰冷等。

重要食材：当归、通草、大枣、桂圆、红糖、益母草、乌鸡、黑芝麻、老姜、炮干姜、核桃、鲷鱼和山药。

冷、腹痛、胸部胀痛等症状，严重的会在想生个可爱宝贝的时候却因为气血不畅、宫寒而导致屡次受孕不佳。但只要通过细心和周密食疗，特殊时期的一些不适就会得到改善。

（一）如何正确对待生理期

了解经前症候群：经前症候群是指很多女性从生理期开始前7~10天起到生理期开始时为止，这段时间内发生的生理和情绪变化，如出现腹痛、胸部胀痛、情绪不稳、暴躁易怒、脸上冒粉刺或痘痘、疲倦没精神、性冷淡、腹泻、便秘等不适症状。

引起经前症候群的原因有很多，例如黄体素和雌激素比例失调、甲状腺内分泌失调、维生素B₆缺乏、钙质不足、营养不均衡、身心压力过大等。年龄在25~35岁之间的女性，都可能出现经前症候群。

如何改善经前症候群？

饮食方案：

1. 在生理期前控制对高油脂、过咸、高糖、刺激类食物的摄入，多摄取深海鱼类、大豆、鸡肉、鸡蛋、橄榄油等含有健康油分和蛋白质的食品。
2. 生理期前多摄取蔬菜、水果，富含植物纤维的食品能改善人体肠胃机能，增强消化能力，同时还能帮助清除体内过量的动情素，减缓不适感。
3. 避免食用生冷食物，如生鱼片、冰激凌、冰柜饮料、生菜沙拉等，这些食物会促使腹腔血管收缩，加重腹痛。
4. 补充钙质。经期前可以多食用奶制品、小鱼干、虾皮、香菇、紫菜或海

苔、坚果类食品、黑芝麻酱、深绿色蔬菜等，这些高钙食物有助于稳定情绪、促进睡眠。

“好”朋友 来时该如何友好地对待？

了解痛经：痛经主要分为两类，一类是原发性痛经，主要是体质的因素所致，通常在初潮后一两年就出现。这种痛经会从经期开始前几个小时或月经刚来时开始，直到经期第三天左右才停止。子宫内膜的前列腺素分泌旺盛，刺激子宫不断收缩，便造成了这种剧痛。原发性痛经一般会伴随女性很久，直到生育后才慢慢改善。

另一类是继发性痛经，是由盆腔、子宫病变所引起的，如子宫内膜异位、子宫肌瘤、子宫和肠道粘连等。这种痛经在初潮后多年才出现。月经刚来时可能只是微微的疼痛，但之后会感到剧痛，这种剧痛会一直持续到整个经期结束。一旦发现自己有这样的现象，就应立即去医院进行B超检查，不能拖延。

经期腹痛、胸部胀痛的女性应如何进行食疗？

方案一：多吃活血食物，适度补充温热身体的茶饮，如生姜桂圆大枣茶等。避免食用各种寒凉生冷的食物，如各种冰冻饮料、冰镇酒类、生拌凉菜、螃蟹、田螺、蚌肉、梨、柿子、西瓜、黄瓜、荸荠等。少吃辛辣、油炸、过甜、过咸的食物。

方案二：补充蛋白质和维生素E，这样可促进血液循环，治疗血瘀引起的痛经。此类食物有红枣当归乳鸽汤、菠菜猪肝汤、鳗鱼汤、富含维生素E的坚果等。

方案三：均衡饮食，加强铁质吸收，通过食疗改善生理期的贫血症状，

让气血更通畅，气色更红润。牛肉、羊肉、动物肝脏是铁质的最好来源，另外，维生素C可以促进铁的吸收，进餐时，若是搭配一杯橙汁或番茄汁就能轻松增加铁的吸收率。

方案四：无论是经期前还是经期后，都应吃些蜂蜜、香蕉、芹菜、甘薯等以保持大便通畅，因为便秘会诱发痛经并增加疼痛感。

（二）改善经期不适的五大重要因素



当归



1. 味甘苦辛，性温，能补血、清血、润肠胃、通经，令皮肤有光泽。
2. 其中的精油类成分有抗痉挛、镇静的作用。经期适量食用能促进血液循环，帮助子宫收缩，活血化瘀。

通草



1. 味甘淡，性微寒。现代主要用于治疗月经不调、白带增多和急性肾炎等症。
2. 对产妇有促进乳汁分泌的作用。

大枣



1. 味甘，性温，能补气健脾、滋润心肺、养血安神、治虚劳，是最为常见的补气药材。
2. 有“天然维生素丸”之称，能调和各种药材的药性。挑选时以皮薄、肉厚、味甜为佳。

桂圆



1. 味甘，性温，能补益心脾、养血安神。
2. 内含丰富的维生素和微量元素，用于配合治疗气血不足、月经不调、痛经、崩漏、心烦失眠、健忘等症。
3. 一般以肉厚、色棕黄、半透明、甜味浓郁者为佳。

红糖



1. 性温，味甘，入脾，具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化瘀的作用。
2. 经期用红糖煮水喝能让身体温暖，增加能量，活络气血，加快血液循环，月经也会较为顺畅。
3. 红糖加姜汁、桂圆同煮，能以温热补虚寒，还可迅速缓解经期不适。

益母草



1. 味苦辛，性微寒，可活血调经，利水消肿。
2. 能治疗血滞经闭、痛经、经行不畅、产后瘀滞腹痛、恶露不尽等症，是妇科经产之要药。

乌鸡



1. 乌鸡是身体羸弱、月经不调女性的滋补佳品。一周或半个月食用一次蒸乌鸡或乌鸡汤能延缓衰老，强筋健骨。
2. 对防治骨质疏松、佝偻病、妇女缺铁性贫血症等都有一定的食疗功效。

黑芝麻



1. 黑芝麻具有补肝肾、滋五脏、益精血、润肠燥、乌发润发等功效，一直被视为滋补圣品。
2. 黑芝麻不仅含有丰富的钙，而且还含有丰富的不饱和脂肪酸，以及锌和铁元素，其中，钙含量超过牛奶数倍，铁含量是猪肝的2倍、蛋黄的6倍。常食黑芝麻，不仅能预防缺铁性贫血，还能健脑、益智、抗衰老。