

北京望京医院副主任医师  
邱宇清◎编著

完美孕育  
超级  
畅销版

# 坐月子 营养进补 速查百科

妇产专家倾情力荐 幸福妈妈保健指南



为新手妈妈量身定做  
产后科学饮食方案



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



· 完美孕育 ·

# 坐月子 营养进补 速查百科

北京望京医院副主任医师  
邱宇清◎编著



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之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子营养进补速查百科/邱宇清编著. —北京: 电子工业出版社, 2014. 7  
(完美孕育)

ISBN 978 - 7 - 121 - 21827 - 9

I. ①坐… II. ①邱… III. ①产妇 - 营养卫生②产妇—妇幼保健—  
食谱 IV. ①R153.1②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 265509 号

责任编辑: 刘 晓

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

装 订: 北京建泰印刷有限公司

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: 710 × 1000 1/16 印张: 18

字数: 292 千字

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 26.80 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](mailto:zlts@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线: (010) 88258888。

# FOREWORD

## 前言

“月子期”在医学上称为“产褥期”，是指胎儿胎盘娩出后产妇身体和生殖器官复原的一段时间。这种复原相当缓慢，需要6~8周的时间才能完成。因为产前孕妇担负着供给胎儿生长发育所需的营养，母体的各个系统，包括子宫、心、肺、肾脏都需发生一系列较大的适应性变化，肠胃、内分泌、皮肤、骨、关节、韧带也都有相应的改变。此外，产妇在分娩时身体受到损失也需要一定时间的恢复，这些恢复和器官的复原，都需要经过产褥期的休息和调养才能实现。产褥期虽然比妊娠期短得多，它的重要性却不亚于妊娠期。产后康复得好不好，关系终身，所以一定要注意产后调养，以促进机体康复。

本书以月子营养饮食为基础，分别介绍了月子期间的母体变化、产后新妈妈的科学生活、产后的心理呵护，以及产后饮食营养等内容。重点讲述了月子营养的重要性和新妈妈月子期间必需的营养素，对于最佳进补食物，我们也一一探索出来，给予详解，并配以图片，以期图文并茂，使你在翻阅本书时不会觉得太过劳累。在最后的两章里，我们讲述了最贴心的月子调养食谱和产后疾病食疗，使你在轻松享受美味的同时，还能促使机体健康。

本书内容全面，可读性和可操作性强，定会为你月子生活带来助益。愿本书能伴随你轻松顺利地度过月子这一特殊时期，让你吃出健康，吃出美丽。

编者

# CONTENTS

## 目录

### 第一章 认识坐好月子的的重要性

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一节 了解月子期间的母体变化 ..... | 001 |
| 产后为什么要坐月子 .....       | 001 |
| 月子到底需要坐多久 .....       | 002 |
| 坐好月子的的重要性 .....       | 002 |
| 月子没坐好的危害有哪些 .....     | 003 |
| 产后恢复分为哪几个阶段 .....     | 003 |
| 产后身体会有哪些反应 .....      | 004 |
| 产后有哪些现象是正常的 .....     | 005 |
| 产妇的体形发生了哪些变化 .....    | 006 |
| 产后子宫有哪些变化 .....       | 006 |
| 产后阴道与外阴的变化有哪些 .....   | 007 |
| 产后的乳房有哪些变化 .....      | 007 |
| 产后泌尿系统有哪些变化 .....     | 008 |
| 产后呼吸、消化系统的变化 .....    | 008 |
| 产后腹壁、皮肤的变化 .....      | 009 |
| 产后体温、脉搏、呼吸的变化 .....   | 009 |



|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 产后恶露有哪些变化 .....             | 009        |
| 产褥期多汗的原因有哪些 .....           | 010        |
| 产后为什么会发生脱发 .....            | 011        |
| 产后失眠的危害 .....               | 011        |
| 产妇如何防止产后失眠 .....            | 012        |
| 产妇为何会出现气喘和耳鸣现象 .....        | 013        |
| <b>第二节 产后新妈妈的科学生活 .....</b> | <b>013</b> |
| 为什么产妇居室宜注意通风 .....          | 013        |
| 为什么产妇居室宜保持室温恒定 .....        | 014        |
| 衣着上应注意什么 .....              | 014        |
| 选择合适的床对新妈妈的重要性 .....        | 015        |
| 坐月子的被褥一定要舒适 .....           | 016        |
| 科学坐月子的七点注意 .....            | 017        |
| 产后第一天的护理方案 .....            | 018        |
| 产后第1周的科学护理 .....            | 019        |
| 产后第2周的科学护理 .....            | 021        |
| 产后第3周的科学护理 .....            | 022        |
| 产后第4周的科学护理 .....            | 022        |
| 产后新妈妈的科学睡眠 .....            | 023        |
| 产妇应采取什么样的睡姿 .....           | 024        |
| 睡弹簧床对产妇有什么危害 .....          | 024        |
| 剖宫产后如何进行自我护理 .....          | 025        |
| 月子期间电风扇和空调的正确使用方法 .....     | 026        |
| 新妈妈怎样注意口腔卫生 .....           | 027        |
| 月子期间刷牙的方法和技巧 .....          | 028        |
| 产妇应经常梳头 .....               | 028        |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 月子里不洗澡的危害 .....               | 029 |
| 产妇禁止洗盆浴 .....                 | 029 |
| 产妇热水坐浴的好处有哪些 .....            | 030 |
| 新妈妈洗头应注意什么 .....              | 030 |
| 新妈妈热水泡脚有哪些益处 .....            | 031 |
| 坐月子期间尽量不要触碰冷水 .....           | 031 |
| 为什么产后要勤换洗衣服 .....             | 031 |
| 产后 10 天内可以做哪些运动 .....         | 032 |
| 产后多久可以正常工作 .....              | 032 |
| 月子期间新妈妈宜避客 .....              | 033 |
| 月子期间能看书、看电视吗 .....            | 033 |
| 月子期间如何保护眼睛 .....              | 033 |
| 产妇浓妆艳抹有哪些危害 .....             | 034 |
| 产妇穿戴过多有哪些危害 .....             | 035 |
| 产后宜从何时开始做家务 .....             | 035 |
| 产后开始性生活的时间 .....              | 035 |
| 产后性生活的注意事项 .....              | 036 |
| 哺乳期要不要避孕 .....                | 037 |
| 产后有哪些避孕方法 .....               | 037 |
| 产后阴道松弛怎么办 .....               | 038 |
| 会阴切开会影响性生活吗 .....             | 039 |
| <b>第三节 心理呵护, 预防产后抑郁</b> ..... | 040 |
| 什么是产后抑郁症 .....                | 040 |
| 产后抑郁症有哪些表现 .....              | 040 |
| 产后抑郁症有哪些起因 .....              | 041 |
| 产妇产后有哪些心理变化 .....             | 042 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 产后抑郁症的危害 ..... | 043 |
| 产后抑郁症的预防 ..... | 043 |

## 第二章 月子营养，吃出健康来

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一节 产后饮食调养的重要性 ..... | 045 |
| 产后为什么要重视饮食调养 .....   | 045 |
| 月子里安排饮食的几项总原则 .....  | 046 |
| 月子期间饮食营养有哪些特点 .....  | 047 |
| 现代人坐月子的五大营养原则 .....  | 048 |
| 月子期间的饮食误区 .....      | 049 |
| 合理饮食比大补更重要 .....     | 050 |
| 产后三个阶段的“月子餐” .....   | 051 |
| 分娩当天宜多吃清淡汤食 .....    | 052 |
| 剖宫产后应如何进食 .....      | 052 |
| 产后前几天的饮食安排 .....     | 054 |
| 选择正确的进餐顺序 .....      | 054 |
| 产褥期的饮食要注意什么 .....    | 055 |
| 红糖和白糖的科学选用 .....     | 056 |
| 生完宝宝需要马上喝催奶汤吗 .....  | 057 |
| 产后不宜多食味精 .....       | 057 |
| 产后立即服用人参的危害 .....    | 058 |
| 产妇为何不宜吃麦乳精 .....     | 058 |
| 吃巧克力对产妇有哪些影响 .....   | 059 |
| 产后为何不宜立即吃老母鸡 .....   | 059 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 产后进补要因人而异 .....             | 060 |
| 滋补过量有哪些危害 .....             | 060 |
| 月子期间可以吃盐吗 .....             | 061 |
| 产妇为什么要忌烟酒 .....             | 062 |
| 产妇应从哪些食物中摄取营养素 .....        | 062 |
| <b>第二节 月子期间必需的营养素</b> ..... | 063 |
| 蛋白质 .....                   | 063 |
| 脂肪 .....                    | 065 |
| 糖类 .....                    | 067 |
| 钙 .....                     | 069 |
| 铁 .....                     | 071 |
| 锌 .....                     | 073 |
| 铜 .....                     | 074 |
| 碘 .....                     | 076 |
| 维生素 A .....                 | 078 |
| 维生素 C .....                 | 079 |
| 维生素 D .....                 | 081 |
| B 族维生素 .....                | 082 |

## 第三章 月子最佳进补食物大搜索

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>第一节 最宜新妈妈调养的谷类</b> ..... | 085 |
| 小米 .....                    | 085 |
| 玉米 .....                    | 086 |



|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 芝麻 .....                     | 088        |
| 红薯 .....                     | 089        |
| <b>第二节 最宜新妈妈调养的蔬菜 .....</b>  | <b>091</b> |
| 黄豆芽 .....                    | 091        |
| 莲藕 .....                     | 092        |
| 胡萝卜 .....                    | 094        |
| 海带 .....                     | 095        |
| 莴笋 .....                     | 097        |
| <b>第三节 最宜新妈妈调养的水果 .....</b>  | <b>099</b> |
| 苹果 .....                     | 099        |
| 山楂 .....                     | 101        |
| 桂圆 .....                     | 102        |
| 香蕉 .....                     | 104        |
| 红枣 .....                     | 105        |
| 莲子 .....                     | 107        |
| 花生 .....                     | 108        |
| <b>第四节 最宜新妈妈调养的蛋肉类 .....</b> | <b>110</b> |
| 鸡蛋 .....                     | 110        |
| 鸡肉 .....                     | 111        |
| 猪蹄 .....                     | 113        |
| 鲫鱼 .....                     | 114        |
| 鲤鱼 .....                     | 115        |
| <b>第五节 最宜新妈妈调养的调味品 .....</b> | <b>117</b> |
| 红糖 .....                     | 117        |
| 牛奶 .....                     | 118        |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第六节 最宜新妈妈调养的中药 ..... | 119 |
| 党参 .....             | 119 |
| 当归 .....             | 120 |
| 黄芪 .....             | 121 |

## 第四章 最贴心的月子调养食谱

### 第一节 月子营养主食 .....

|               |     |              |     |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 花生红枣小米粥 ..... | 123 | 鸡丝面 .....    | 127 |
| 黄豆山药枣粥 .....  | 123 | 海参火腿面 .....  | 127 |
| 虾皮香芹燕麦粥 ..... | 124 | 香油蛋包面线 ..... | 128 |
| 薏米花生粥 .....   | 124 | 香油蛋炒饭 .....  | 128 |
| 益母红糖大米粥 ..... | 124 | 鸡腿焖饭 .....   | 128 |
| 南瓜薏米粥 .....   | 125 | 香菇鸡丝炒饭 ..... | 129 |
| 莲藕麦片粥 .....   | 125 | 猪肝豆炒饭 .....  | 129 |
| 黑芝麻糙米粥 .....  | 126 | 猪肉鲜虾饺 .....  | 130 |
| 排骨汤面 .....    | 126 | 鸡丝馄饨 .....   | 130 |
| 红糟鸡蛋面 .....   | 126 |              |     |

### 第二节 经典美味月子菜 .....

|              |     |             |     |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 海米油菜 .....   | 131 | 姜丝肚片 .....  | 132 |
| 鸡丝银芽 .....   | 131 | 香菇爆腰花 ..... | 133 |
| 枸杞鸡丁 .....   | 131 | 鸡蛋豆腐 .....  | 133 |
| 四季豆炒猪心 ..... | 132 | 番茄鸡片 .....  | 133 |



|         |     |
|---------|-----|
| 虾仁芙蓉蛋   | 134 |
| 肉末卧蛋    | 134 |
| 五彩豆腐块   | 135 |
| 葱烧鲫鱼    | 135 |
| 番茄酿肉    | 136 |
| 菠菜粉皮    | 136 |
| 滑炒鱼丝    | 137 |
| 豆干芹菜    | 137 |
| 香油猪心    | 137 |
| 南瓜豆豉蒸排骨 | 138 |
| 木耳炒猪肉   | 138 |
| 莲藕炒鸡肝   | 138 |
| 木耳炒圆白菜  | 139 |
| 鸡丁炒豌豆   | 139 |
| 鱼香肉片    | 140 |
| 韭黄炒鳝鱼   | 140 |

|         |     |
|---------|-----|
| 荸荠鱼卷    | 141 |
| 三丝荷包蛋   | 141 |
| 排骨炖白菜   | 141 |
| 银耳鹌鹑蛋   | 142 |
| 糖醋圆白菜   | 142 |
| 肉丁烧鲜贝   | 143 |
| 清蒸鲷鱼    | 143 |
| 藕香胡萝卜丝  | 143 |
| 彩椒牛柳    | 144 |
| 腰果炒虾仁   | 144 |
| 松仁玉米    | 145 |
| 山药炒鸡肉   | 145 |
| 油焖笋     | 145 |
| 羊肉虾仁豆腐  | 146 |
| 番茄圆白菜牛肉 | 146 |

## 第三节 月子滋补强身汤

|       |     |
|-------|-----|
| 猪肝汤   | 147 |
| 紫菜鸡蛋汤 | 147 |
| 生化汤   | 148 |
| 姜汁牛肉汤 | 148 |
| 茼蒿腰花汤 | 148 |
| 菠菜猪血汤 | 149 |
| 当归鲫鱼汤 | 149 |
| 猪排豆芽汤 | 149 |
| 珍珠三鲜汤 | 150 |

|         |     |
|---------|-----|
| 红豆鲫鱼汤   | 150 |
| 清炖牛腱汤   | 151 |
| 冬瓜羊肉汤   | 151 |
| 猪心大枣汤   | 151 |
| 红枣百合雪耳汤 | 152 |
| 玻璃白菜汤   | 152 |
| 香菇豆腐汤   | 152 |
| 鲜蘑豆腐汤   | 153 |
| 奶油白菜汤   | 153 |

|         |     |        |     |
|---------|-----|--------|-----|
| 丝瓜鱼片汤   | 154 | 鱼片汤    | 158 |
| 归芪乌鸡汤   | 154 | 荔枝红枣汤  | 158 |
| 奶香猪肚汤   | 154 | 鸽蛋牛肉汤  | 159 |
| 黄花菜猪肝汤  | 155 | 牛肉萝卜汤  | 159 |
| 首乌红枣鸡汤  | 155 | 黑木耳鸡汤  | 159 |
| 香菇鲫鱼豆腐汤 | 156 | 红豆排骨汤  | 160 |
| 花生薏米汤   | 156 | 芋头排骨汤  | 160 |
| 火腿冬瓜汤   | 156 | 乌鸡蔬菜汤  | 160 |
| 益母草木耳汤  | 157 | 猪心藕片汤  | 161 |
| 红枣乌鸡汤   | 157 | 青木瓜排骨汤 | 161 |
| 生姜炖羊肉   | 158 |        |     |

#### 第四节 爽口月子饮 162

|       |     |        |     |
|-------|-----|--------|-----|
| 红枣枸杞茶 | 162 | 猕猴桃草莓汁 | 165 |
| 冰糖麦芽茶 | 162 | 蛇果草莓汁  | 165 |
| 木耳红枣饮 | 162 | 雪梨奶露   | 165 |
| 山楂红糖饮 | 163 | 姜糖茶    | 166 |
| 藕汁饮   | 163 | 月子水    | 166 |
| 牛蒡姜片茶 | 163 | 姜楂茶    | 166 |
| 参须百贝茶 | 164 | 归七山楂饮  | 167 |
| 银花芦根饮 | 164 | 天门冬玉竹饮 | 167 |
| 五神茶   | 164 | 薄荷菊花茶  | 167 |
| 橙汁米酒  | 164 | 红枣米香茶  | 168 |



## 第五章 月子小问题，食疗来解决

### 第一节 产后催乳食谱 169

|        |     |         |     |
|--------|-----|---------|-----|
| 虾仁芋香饭  | 169 | 口蘑炒豌豆   | 176 |
| 莴笋猪肉粥  | 169 | 龙井虾仁    | 177 |
| 花生猪骨粥  | 170 | 荷兰豆烩里脊肉 | 177 |
| 猪骨番茄粥  | 170 | 青木瓜煲鲢鱼尾 | 178 |
| 黑芝麻猪蹄粥 | 171 | 猪肉豆腐丝   | 178 |
| 小米绿豆粥  | 171 | 花生猪蹄汤   | 178 |
| 牛奶麦片粥  | 171 | 乌鸡白凤尾菇汤 | 179 |
| 牛奶梨片粥  | 172 | 青木瓜鲫鱼汤  | 179 |
| 参芪武昌鱼  | 172 | 香菇鲫鱼汤   | 179 |
| 三色椒墨鱼  | 173 | 腐皮汤     | 180 |
| 当归烧酒虾  | 173 | 鲤鱼枣汤    | 180 |
| 香煎生蚝   | 173 | 木瓜鳅鱼汤   | 181 |
| 芥蓝炒虾仁  | 174 | 花生鸡爪汤   | 181 |
| 豌豆炒鱼丁  | 174 | 黄花菜肉片汤  | 181 |
| 奶汁豆腐   | 174 | 猪蹄黄花菜汤  | 182 |
| 鸡丁腐竹   | 175 | 银鱼汤     | 182 |
| 黄酒蒸虾   | 175 | 黄豆花生汤   | 183 |
| 黄花杞子肉茸 | 176 | 牛奶花生糊   | 183 |
| 姜爆鸡丝   | 176 |         |     |

## 第二节 产后补血食谱 183

|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 紫米粥     | 183 | 蒸拌肝肾    | 189 |
| 花胶紫米粥   | 184 | 红烧甲鱼    | 190 |
| 阿胶红糖糯米粥 | 184 | 麻油鱼     | 190 |
| 红豆核桃糙米粥 | 184 | 枸杞猪肝    | 190 |
| 四物粳米粥   | 185 | 薏米羊肉汤   | 191 |
| 鸡汤粥     | 185 | 墨鱼仔烧肉汤  | 191 |
| 桑葚粥     | 186 | 红豆乌鸡汤   | 192 |
| 黑芝麻红枣粥  | 186 | 滋补羊肉汤   | 192 |
| 三鲜炒饼    | 186 | 干贝猪肉汤   | 193 |
| 花肝寿司    | 187 | 猪血豆腐汤   | 193 |
| 生炒糯米饭   | 187 | 猪肚四神汤   | 193 |
| 红烧栗子山药  | 188 | 当归黄芪猪蹄汤 | 194 |
| 黄花菜木耳鸡  | 188 | 鸡蛋阿胶羹   | 194 |
| 鸡肫炒肉片   | 188 | 当归羊肉羹   | 195 |
| 韭黄炒鳝鱼   | 189 |         |     |

## 第三节 产后缓解便秘食谱 195

|        |     |       |     |
|--------|-----|-------|-----|
| 黄豆胚芽饭  | 195 | 鸡丝苋菜  | 198 |
| 杏仁粥    | 195 | 桃仁芹菜  | 199 |
| 首乌红枣粥  | 196 | 荠菜炒冬笋 | 199 |
| 松子仁粥   | 196 | 黄瓜炒冬笋 | 199 |
| 四宝菠菜   | 196 | 蔬香大荟萃 | 200 |
| 竹笋烩海参  | 197 | 糟冬笋   | 200 |
| 胡萝卜炒双菇 | 197 | 芹菜炒猪心 | 200 |
| 炒三色干贝  | 198 | 蒜香炒豆苗 | 201 |



|         |     |
|---------|-----|
| 木耳蒸鲑鱼   | 201 |
| 蒜香圆白菜   | 202 |
| 腰果炒空心菜  | 202 |
| 海参猪肠木耳汤 | 202 |
| 海蜇荸荠汤   | 203 |
| 香菇栗子煲   | 203 |

|         |     |
|---------|-----|
| 木瓜玉米汤   | 203 |
| 苹果百合番茄汤 | 204 |
| 鸡蛋黄花汤   | 204 |
| 香菇冬笋汤   | 204 |
| 芦荟菠萝汁   | 205 |

## 第四节 产后促排恶露食谱

|         |     |
|---------|-----|
| 小米鸡蛋红糖粥 | 205 |
| 苡麻粥     | 205 |
| 桃仁粥     | 206 |
| 参芪胶艾粥   | 206 |
| 人参黄芪粥   | 206 |
| 砂糖粥     | 207 |
| 小米桂圆粥   | 207 |
| 姜片炒川七   | 207 |
| 清炒鳝鱼丝   | 208 |
| 五味蛋     | 208 |
| 人参乌鸡    | 208 |
| 参芪煮鸡蛋   | 209 |

|         |     |
|---------|-----|
| 川七乌鸡汤   | 209 |
| 当归黄芪排骨汤 | 210 |
| 黄芪鲈鱼汤   | 210 |
| 芪归炖鸡面   | 210 |
| 冰糖银耳汤   | 211 |
| 豆腐酒酿汤   | 211 |
| 鸡蛋大枣汤   | 211 |
| 黄芪猪肉汤   | 212 |
| 益母仙鹤饮   | 212 |
| 木耳益母茶   | 212 |
| 葡萄菠萝杏汁  | 213 |
| 甜瓜胡萝卜橙汁 | 213 |

## 第五节 产后消水肿食谱

|         |     |
|---------|-----|
| 红豆山楂消水粥 | 213 |
| 紫米豆饭    | 214 |
| 清爽芹菜粥   | 214 |
| 红豆麦片粥   | 214 |

|         |     |
|---------|-----|
| 红豆山药饭   | 215 |
| 鲤鱼汤粥    | 215 |
| 红豆花生大枣粥 | 215 |
| 虾仁泥鳅    | 216 |

|         |     |        |     |
|---------|-----|--------|-----|
| 西瓜皮炒肉丝  | 216 | 红豆鲫鱼汤  | 219 |
| 熟三鲜炒银芽  | 217 | 红豆薏米姜汤 | 219 |
| 红豆炖鹌鹑   | 217 | 枸杞鲤鱼汤  | 219 |
| 菠菜玉米炒猪肉 | 217 | 番茄牛肉汤  | 220 |
| 莲子焖腰花   | 218 | 猪蹄鸡汤   | 220 |
| 陈皮青菜    | 218 | 黄芪尾骨汤  | 221 |
| 蒜爆四季豆   | 218 | 黄花菜鱼汤  | 221 |
| 冬瓜蚕豆汤   | 219 | 益母车前饮  | 221 |

## 第六节 产后抗抑郁食谱

222

|        |     |         |     |
|--------|-----|---------|-----|
| 合欢花粥   | 222 | 枸杞香菇蒸鲈鱼 | 226 |
| 莲子芡实粥  | 222 | 红豆拌苋菜   | 227 |
| 香菇鸡肉粥  | 222 | 胡萝卜汁拌莲藕 | 227 |
| 柳汁红豆粥  | 223 | 糖醋莴笋    | 227 |
| 芹菜鱿鱼面条 | 223 | 什锦素汤    | 228 |
| 拔丝香蕉   | 223 | 甘草小麦大枣汤 | 228 |
| 空心菜炒牛肉 | 224 | 西芹合欢汤   | 228 |
| 美味鸡肉   | 224 | 大蒜鱼片汤   | 228 |
| 玫瑰牛百叶  | 225 | 西米莲心汤   | 229 |
| 柏子仁炖猪心 | 225 | 莲子桂圆汤   | 229 |
| 老姜炖乌鱼  | 225 | 莲子银耳汤   | 229 |
| 黑枣蒸青蟹  | 226 | 红薯叶味噌汤  | 230 |

## 第七节 产后防体虚食谱

230

|       |     |        |     |
|-------|-----|--------|-----|
| 肉桂猪肝粥 | 230 | 莲藕里脊肉粥 | 231 |
| 香油肉丝饭 | 231 | 菠菜芡实粥  | 231 |