

之宝贝书系85

北京协和医院妇产专家为中国孕产妇科学指导



坐月子

全程营养饮食方案

彩图版

金海豚婴幼儿早教课题组 主编

北京协和医院副主任医师 付晨薇 审订



中国妇女出版社

坐月子

全程营养饮食方案

彩图版



金海豚婴幼儿早教课题组 主编

北京协和医院副主任医师 付晨薇 审订

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子全程营养饮食方案 / 金海豚婴幼儿早教课题组

主编. —北京: 中国妇女出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5127-0204-2

I. ①坐… II. ①金… III. ①产妇—营养卫生②产妇—妇幼保健—食谱

IV. ①R153.1 ②TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第037193号

坐月子全程营养饮食方案

作 者: 金海豚婴幼儿早教课题组 主编

责任编辑: 刘 冬

封面设计: 沈 琳

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京人教方成彩色印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 14

字 数: 150千字

版 次: 2011年5月第1版

印 次: 2011年5月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0204-2

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录



Contents

第一章 月子里不可不知的营养常识

月子到底需要坐多久·····	2	产妇为什么要忌烟酒·····	14
为什么说一人吃两人补·····	2	产后为什么要避免吃过多的巧克力··	15
产妇吃饭有什么讲究·····	3	滋补过量为什么会有危害·····	15
月子里必吃的食物有哪几类·····	4	产妇为什么要少吃油炸食品·····	16
分娩后何时进食·····	5	产妇如何做到光吃不胖·····	16
产后可以马上吃人参吗·····	6	产后为什么不能急于节食·····	17
生完宝宝就要马上喝催奶汤吗·····	6	外国人产后吃什么·····	17
产后进补为什么要因人而异·····	7	产后气虚体质者该如何调养·····	18
产妇不宜吃凉食，能吃蔬菜和水果吗··	8	产后血虚者如何调养·····	18
什么时候可以吃老母鸡·····	9	产后阴虚者如何调养·····	18
食欲不好，可以吃开胃的辛辣食物吗··	9	产后阳虚者如何调养·····	18
产妇为什么要少吃味精·····	10		
月子里可以吃盐吗·····	11		
坐月子可以喝水吗·····	11		
坐月子可以喝米酒吗·····	12		
坐月子“三宝”指什么·····	12		
产妇为什么要多吃鲤鱼·····	13		
产妇吃鸡蛋有什么讲究·····	13		
产妇为什么不能吃太多红糖·····	14		





第二章 六周进补展现光鲜俏妈咪



第一节 产后第1周 ... 22

主食 22

薏米花生粥 22

鸡蛋阿胶粥 23

山楂红糖汤 23

红糖小米粥 24

山楂粥 24

台式米浆 25

蒸蛋羹 25

玉米粥 26

益母草粥 26

麻油蛋炒饭 27

鸡腿饭 27

打卤面 28

汤 29

生化汤 29

鹌鹑蛋鲫鱼汤 29

红豆鲫鱼汤 30

花生鸡脚汤 30

何首乌排骨汤 31

当归生姜羊肉汤 31

莲子银耳汤 32

菜 32

炒猪肝 32

白菜炖豆腐 33

虾仁芙蓉蛋 33

糖醋黄鱼 34

清蒸鲤鱼 34

碧绿青衣片 35

茶 36

菊花茶 36

藕汁饮 36

木瓜西米露 37





第二节 产后第2周 ... 38

主食..... 38

鱼吐司..... 38

红豆饭..... 39

番茄鸡蛋面..... 39

鸡丝粥..... 40

红豆麦片粥..... 40

双色蒸卷..... 41

葱花饼..... 41

汤..... 42

酒酿豆腐汤..... 42

八珍排骨汤..... 42

杜仲猪腰汤..... 43

甜酒酿汤圆..... 43

青苹果芦荟汤..... 44

鱿鱼汤..... 44

虾仁鱼片汤..... 45

菜..... 46

米酒冲蛋..... 46

南瓜烩豆腐..... 46

虾皮烧菜心..... 47

杂锦鸡..... 47

茶..... 48

牛蒡茶..... 48

第三节 产后第3周 ... 49

主食..... 49

红薯粥..... 49

生姜大米粥..... 50

紫菜卷..... 50

紫米甜粥..... 51

汤..... 52

青木瓜排骨汤..... 52

银杏雪梨汤..... 52

清炖牛肉汤..... 53

红枣乌鸡汤..... 53

菜..... 54

麻油鸡..... 54

黄豆卤花生..... 54

芹菜拌腐竹..... 55

田园烧排骨..... 55

茶..... 56

红枣枸杞茶..... 56

目录



人参须珠贝茶.....	56	生姜炖牛肉.....	60
-------------	----	------------	----



第四节 产后第4~6周 58

主食	58	菜	63
山药枸杞粥.....	58	牛奶木瓜汤.....	62
莲子银耳粥.....	59	西蓝花鸽蛋汤.....	62
五色豆粥.....	59	黄芪蒸鲈鱼.....	63
汤	60	茶	64
素四神汤.....	60	麦芽茶.....	64

第三章 不同症状的金牌进补



第一节 母乳不足 68

主食	68	牛奶梨片粥.....	69
猪蹄粥.....	68	鸡蛋面.....	70
粳米花生粥.....	69	芝麻米酒.....	70
		红薯粥.....	71
		莴苣粥.....	72
		汤	72
		鲫鱼汤.....	72
		鲫鱼黄酒汤.....	73
		猪蹄黄豆汤.....	73
		花生仁猪蹄汤.....	74
		猪蹄甜醋姜汤.....	74
		花生奶露.....	75
		花生木瓜甜枣汤.....	76
		鱼尾木瓜汤.....	76





菜..... 77

银耳三丝.....	77
荷兰豆炒鲫鱼.....	77
茭白炒虾皮.....	78
鲫鱼炖鸡蛋.....	78
黄鱼羹.....	79
海带炖鸡.....	79
芝麻炖猪蹄.....	80
鲤鱼煮大枣.....	81
鲤鱼炖丝瓜.....	81
口蘑炒豌豆.....	82
丝瓜炒虾仁.....	83
炖鲫鱼.....	84
莲藕干贝排骨.....	84
鸡蛋蘸芝麻末.....	85



第二节 补血..... 86

主食..... 86

黑糯米饭.....	86
薏米稀饭.....	87

阿胶红糖糯米粥..... 87

汤..... 88

大枣汤 I.....	88
大枣汤 II.....	88
菠菜鸡肝汤.....	89
鸡血豆腐汤.....	89
木耳金针汤.....	90
萝卜酸奶汁.....	90
枣泥奶饮.....	91

菜..... 92

红枣黄芪炖鲈鱼.....	92
猪肝拌菠菜.....	92
菠菜炒猪肝.....	93
蛋黄炸鸡肝.....	93
菠菜炒肉末.....	94
菠菜五花肉.....	95
益母当归煲鸡蛋.....	95
菠菜煎豆腐.....	96
当归炖羊肉.....	96
什锦合菜.....	97

目录



红烧栗子山药..... 98

第三节 补钙 99

主食 99

肉丸粥..... 99

牛奶枣粥..... 100

枸杞红枣粥..... 101

枸杞粥..... 102

豆腐皮粥..... 102

什锦甜粥..... 103

豆沫..... 104

海带焖饭..... 105

豆腐馅饼..... 105

苹果圈..... 106

汤..... 107

营养牛骨汤..... 107

菜..... 107

鸭血豆腐..... 107

牛肉炖土豆..... 108

贵妃牛腩..... 108

芹菜拌腐竹..... 109

黄豆焖鸡翅..... 109

胡萝卜炖牛肉..... 110

炖鹌鹑..... 110

核桃明珠..... 111

茶..... 112

猕猴桃红枣饮..... 112

第四节 产后不适 ... 113

便秘 113

油菜蘑菇汤..... 113

苹果百合番茄汤..... 114

木瓜玉米汤..... 114

西芹鸡柳..... 115

卤萝卜..... 115

乳汁外溢..... 116

人参芡实粥..... 116

痔疮 117

马齿苋鱼肉汤..... 117





松子仁粥..... 118

丝瓜烩豆腐..... 119

菜花炒番茄..... 119

豆芽炒韭菜..... 120

苋菜炒肉丝..... 120

香蜜茶..... 121

出 血 122

当归黄芪羊肉汤..... 122

食欲不振 123

桃仁包..... 123

蟹黄包子..... 124

叉烧包..... 124

桂花馒头..... 125

阳春面..... 125

鱼肉馄饨..... 126

小米面发糕..... 127

玉米面蒸饺..... 127

烫面蒸饺..... 128

小豆粥..... 128

赤小豆粥..... 129

莲子龙眼红枣粥..... 129

豆豉咸蛋瘦肉粥..... 130

牡蛎粥..... 131

绿豆糕..... 132

香椿饼..... 132

白菜奶汁汤..... 133

虾皮萝卜丝汤..... 133

麻酱白菜..... 134

糖醋莲藕..... 134

素炒三鲜..... 135

水晶肘子..... 135

糖醋白菜..... 136

拌茄泥..... 136

砂仁鲫鱼..... 137

海米炆芹菜..... 137

姜汁炖砂仁..... 138

萝卜炖羊肉..... 138

橘味海带丝..... 139

目录



鱼香肝片·····	139
粉丝菠菜·····	140
拌文武笋·····	141
拌菠菜·····	141
栗子烧白菜·····	142
雪耳肉茸羹·····	142
炸豆沙藕荷·····	143
冰糖炖木瓜·····	144
姜汁甘蔗露·····	145
蜜汁鲜桃·····	145
金果银耳·····	146
子宫复旧不全·····	147
荠菜马齿苋猪肉汤·····	147
腹痛·····	148
五味益母草蛋·····	148
虚弱·····	149
黄芪乌鸡汤·····	149
百合鸡·····	150

发热·····	151
枸杞生姜排骨汤·····	151
金银花蒲公英茶·····	152
身痛·····	153
海马大枣炖羊肉·····	153
头痛·····	154
双仁大米粥·····	154
川芎蛋·····	155
昏厥·····	156
糯米葱粥·····	156
人参汤·····	157
大蒜煎·····	157
恶露不下·····	158
木瓜生姜煲米醋·····	158
参芪当归猪蹄汤·····	159
姜楂茶·····	159
恶露不止·····	160
参芪鸡·····	160
参芪胶艾粥·····	161





产后浮肿..... 162

赤小豆花生大枣粥..... 162

红小豆薏米姜汤..... 163

熟三鲜炒银芽..... 163



第五节 产后瘦身滋补164

薏米炖鸡..... 164

核桃猪腰汤..... 165



第四章 产妇需要的全能营养素

蛋白质..... 168

功效..... 168

食物来源..... 168

脂肪..... 169

功效..... 169

食物来源..... 169

钙..... 170

功效..... 170

食物来源..... 170

产妇如何补钙..... 171

铁..... 172

功效..... 172

食物来源..... 172

锌..... 173

功效..... 173

食物来源..... 173

维生素 C..... 174

功效..... 174

食物来源..... 174

维生素 K..... 175

功效..... 175

食物来源..... 175





第五章 产妇必备的食物营养功能解析



第一节 谷类及其他... 178

大米..... 178

营养成分..... 178

功效..... 178

对产妇有哪些益处..... 178

玉米..... 179

营养成分..... 179

功效..... 179

对产妇有哪些益处..... 179

特别提示..... 179

小米..... 180

营养成分..... 180

功效..... 180

对产妇有哪些益处..... 180

特别提示..... 180

芝麻..... 181

营养成分..... 181

功效..... 181

对产妇有哪些益处..... 181

特别提示..... 181

红薯..... 182

营养成分..... 182

功效..... 182

对产妇有哪些益处..... 182

特别提示..... 182

牛奶..... 183

营养成分..... 183

功效..... 183

对产妇有哪些益处..... 183



第二节 蔬菜 184

西蓝花..... 184

营养成分.....184

功效.....184

对产妇有哪些益处.....184

特别提示.....184

莴笋..... 185

营养成分.....185

功效.....185

对产妇有哪些益处.....185

菠菜..... 186

营养成分.....186

功效.....186

对产妇有哪些益处.....186

特别提示.....186

白菜..... 187

营养成分.....187

功效.....187

对产妇有哪些益处.....187

特别提示.....187

莲藕..... 188

营养成分.....188

功效.....188

对产妇有哪些益处.....188

特别提示.....188

黄花菜..... 189

营养成分.....189

功效.....189

对产妇有哪些益处.....189

黄豆芽..... 190

功效.....190

对产妇有哪些益处.....190

胡萝卜..... 191

营养成分.....191

功效.....191

对产妇有哪些益处.....191

土豆..... 192

营养成分.....192

功效.....192





对产妇有哪些益处..... 192

特别提示..... 192

芹菜..... 193

营养成分..... 193

功效..... 193

对产妇有哪些益处..... 193

油菜..... 194

营养成分..... 194

功效..... 194

对产妇有哪些益处..... 194

特别提示..... 194

第三节 豆制品 195

豆腐..... 195

营养成分..... 195

功效..... 195

对产妇有哪些益处..... 195

特别提示..... 195

第四节 水产及肉 ... 196

肝脏..... 196

营养成分..... 196

功效..... 196

对产妇有哪些益处..... 196

特别提示..... 196

鲫鱼..... 197

营养成分..... 197

功效..... 197

对产妇有哪些益处..... 197

特别提示..... 197

鲤鱼..... 198

营养成分..... 198

功效..... 198

对产妇有哪些益处..... 198

特别提示..... 198



虾..... 199

营养成分..... 199

功效..... 199

对产妇有哪些益处..... 199

特别提示..... 199

海带、海苔、紫菜..... 200

功效..... 200

对产妇有哪些益处..... 200

第五节 水果 201

苹果..... 201

功效..... 201

对产妇有哪些益处..... 201

葡萄..... 202

营养成分..... 202

对产妇有哪些益处..... 202

橙子..... 203

营养成分..... 203

功效..... 203

对产妇有哪些益处..... 203

桂圆..... 204

功效..... 204

对产妇有哪些益处..... 204

香蕉..... 205

营养成分..... 205

功效..... 205

对产妇有哪些益处..... 205

橘子..... 206

营养成分..... 206

功效..... 206

对产妇有哪些益处..... 206

山楂..... 207

营养成分..... 207

功效..... 207

对产妇有哪些益处..... 207

大枣..... 208

营养成分..... 208

功效..... 208

对产妇有哪些益处..... 208

特别提示..... 208

鸣谢:

特邀模特: 崔晶晶 耿莉 璐麓 瞿力 王梦然 王艳

宝宝模特: 黄煜宸 王云钧美

摄影师: 郭咏君 红雷 李晋 李永雄 武勇



第一章

月子里不可不知的 营养常识

