

月子要坐好 · 健康又美丽



坐月子

Zuoyuezi Jiu Yao Zheyang Chi

就要这样吃



林禹宏◎编著



4周不同的健康饮食规划+370道养生月子餐



中国纺织出版社

一家一本

这是您的个人营养顾问

这是给产妇的家庭保健书

吃出健康
保持年轻

坐月子妈咪的黄金饮食圣经

坐月子期间，一定不能碰水、盐？

产后补体力，要吃哪些食材？

如何通过饮食，改善腰酸背痛？

产后如何增加元气，恢复肌肤光彩？



从产后第一天起，调养体质，守护健康

◎6大食补原则+370道健康美味食谱=健康加分

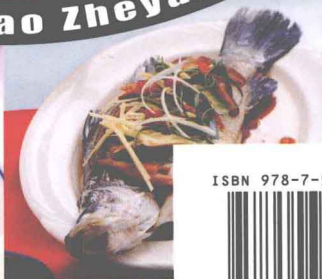
专业营养师打造营养丰富、食材多样、热量适宜的月子餐，帮助您迅速恢复元气，为健康加分。

◎4周健康饮食方案+7大常见宜忌=延缓老化

中西医、营养师联手推出4周补气美味食疗建议，有效消除水肿、减轻疼痛、补血养气、促进子宫恢复，针对您的各种产后问题，提供最佳答案，守护您的健康美丽。



Zuoyuezi Jiu Yao Zheyang Chi



ISBN 978-7-5064-7425-2



9 787506 474252 >

定价：39.80元

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子就要这样吃 / 林禹宏编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.6

(饮食健康智慧王系列; 13)

ISBN 978-7-5064-7425-2

I. ①坐… II. ①林… 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057268号

原文书名: 《坐月子就要这样吃》

原作者名: 林禹宏

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2011

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-0987

策划编辑: 范琳娜 责任编辑: 韩雪飞

责任印制: 刘 强 装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

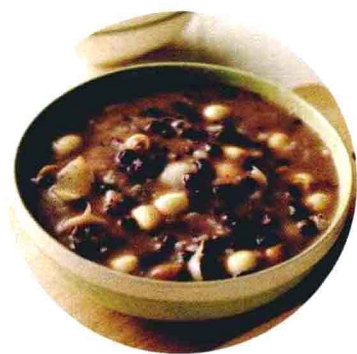
字数: 221千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

饮食健康智慧王系列13

坐月子 就要这样吃

4周渐进式食疗宝典
聪明坐月子·养身子



林禹宏 编著

 中国纺织出版社



幸福月子期 养生又享瘦

林离宸

坐月子的目的在于帮助产妇补充怀孕和生产过程所流失的营养，使产妇恢复体力，并预防产后并发症。

中西医坐月子看法各异

传统中医认为，孕妇在怀孕和生产时会消耗大量的体力和营养，因此必须通过充分的休息和适度的食补，才得以恢复，同时还要为哺喂母乳做准备。

而在西方医学中，世界卫生组织（WHO）对产后护理的建议，主要是注意是否有产后并发症的发生（如产后大出血、感染等），另外还要指导哺喂母乳及亲子关系的建立、心理调适、避孕等。

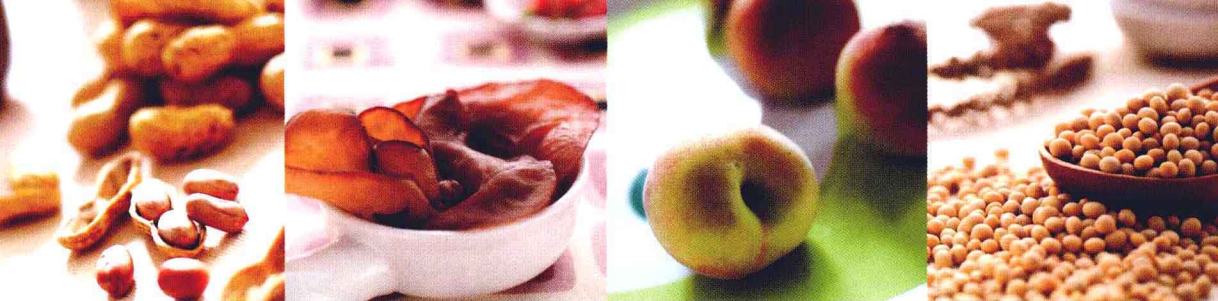
现在的产妇坐月子，已融合中西观点，形成一种特殊文化，目的都是让辛苦的产妇得到充分的休息，适度保健身体。

坐月子养身新观念

不过，有些传统坐月子的观念已不合时宜，如：不洗澡、不洗头、不下床、不能吹风，这不仅不符合现代卫生观念，对产妇也是种折磨。

找个人认为，坐月子是像休闲度假一样，好好休息一个月，不必过得太辛苦。本书除了介绍产后的生理变化，还提供现代产妇坐月子的食谱以及坐月子的保健方法，还包括产后瘦身建议，是产妇们不可多得的参考书。





产后关键4周 吃出好体质

华
中
千
禧
Health

华人社会强调产后一定要坐月子，西方人则一般没有坐月子的习惯。不过这几年来，许多西方研究单位对华人坐月子调养十分感兴趣，开始进行研究。

部分研究显示，坐月子对于妇女健康的维护及避免老化确实有所帮助，西方医学也渐渐认同中医坐月子的习惯。

产后吃对食物 加速身体复原力

对于中国人来说，因妇女在生产过程中耗损太多的体力与元气，产后一定要坐月子。在饮食中，增加蛋白质的摄取，可以促进身体修复的能力，例如猪肝、猪腰、鱼、肉等。

个人体质不同、生产方式不同，

坐月子的形式及饮食计划也稍有不同。想要打造适合自己的坐月子餐及休养计划，您一定需要一本优质的参考书籍，本书能协助您选对食物，养好身体。

活用养生食谱 轻松吃出健康美

本书提供关键实用的知识，收集坐月子的注意事项，结合中西医观点，破解坐月子的误区，提出最适宜的解决方法。

本书最精采之处，在于产后4周饮食计划的详细建议，提供营养解说与数字分析，让您很快对坐月子有通盘地了解，也能活用食谱，为自己量身定做食疗方案。因此，将这本书诚挚地推荐给您。



如何使用本书

坐月子是华人社会固有的习俗，中、西医师、营养师皆认为月子期间的饮食非常重要，本书教导读者如何掌握正确调理原则，选对健康滋补食材，依照4周循序渐进的食疗方式，让产妇尽快恢复体力，重现女性迷人风采。

第1周

Point 补血、去除恶露、促进子宫收缩

本阶段食疗重点

提供坐月子1~4周的阶段饮食重点，包括调理目的、食补重点、饮食原则。

调理目的

历经怀孕时期的生理变化以及分娩过程的气血消耗，坐月子是女性调养健康的最佳时机，尤其产后第1周是恢复的关键时刻，宜通过补气、补血、营养均衡的适当食疗，强化身体的修复能力，预防产后各种后遗症的发生。



食补重点

- 养血补血
- 促进子宫收缩
- 活血化淤
- 增强体力
- 去除恶露
- 利水消肿
- 促进气血恢复
- 帮助伤口愈合

饮食原则

- 营养均衡
- 少量多餐
- “适量”饮水
- 掌握“低盐”原则
- 适时补充蔬果
- 吃开胃、清淡的食物
- 细嚼慢咽
- 宜食易消化的食物
- 忌食生冷食物

为什么要这样吃？

分析该阶段坐月子的饮食关键，提出食疗对策、建议，并为读者说明原理、目的。

为什么要这样吃

- 1. 选择易消化、清淡又开胃的食物**
太过油腻的饮食会造成肠胃负担，产妇宜选择营养、开胃、清淡的食物，不仅好消化，也可提振食欲。
- 2. 掌握低盐原则，多吃利尿食物**
应避免过咸、烟熏、腌渍的食物，因盐分摄取过多，会造成体内水分滞留，加重产妇产后水肿症状。
亦可多吃红豆、薏米等利尿食物，排出多余水分。
- 3. 营养均衡为首要，适量饮水不可少**
产后首周应多元摄取各种营养，蛋白质、矿物质、维生素都不可少，以弥补生产所消耗的能量，并应适量饮水以利于身体复原和促进乳汁分泌。



营养师小叮咛

- 坐月子是女性产后调理体质的黄金期，因此产妇产后的营养补身应依照产妇的体质滋补，选择合宜的饮食调养方式，才能真正达到“坐月子，养身子”的目的。
- 现代人营养无虞，一味进补或大量摄取单一食物是不合时宜。调理重点在于调整体质，而非增加脂肪，造成身体负担。
- 产后第一周，对于活动量少、肠胃蠕动差的产妇而言，宜吃较不具刺激性的温和食材，不仅容易吸收，也不易对牙齿造成损害，同时亦应忌食坚硬、酸性食物。

36

营养师小叮咛

专业营养师分析该阶段食疗重点、需注意的事项以及该避免的食物。

食谱类型

本书食谱架构，分为滋补药膳、营养主食、元气食谱、高纤蔬食、点心甜品、养生饮品、窈窕果汁7大类型，方便产妇三餐灵活搭配。

主要食疗功效

分析该食谱最主要的食疗功效。

滋补药膳

生化汤

排除淤血+补血止痛

原料：

当归30克，川芎10克，
桃仁、炮姜、炙草各5克

做法：

- 1 所有原料洗净入锅，加2.5杯水，加盖以小火熬煮，至汤汁剩1杯；过滤药渣，将药汤盛起，备用。
- 2 药渣放入锅中，加2杯水，煮至剩8分满，沥出汤汁。
- 3 混合并调匀做法①与做法②之药汤。

1
人份

● 热量 20千卡
● 糖类 0.2克
● 蛋白质 0.4克
● 脂肪 2.0克
● 膳食纤维 0.3克



滋补养身功效

当归、川芎可刺激子宫收缩；桃仁可活血化淤；炮姜能温经散寒；炙草有止痛功效。生化汤可帮助产妇收缩子宫、排除恶露。

Chapter 2

健康坐月子4周特效食谱



滋补养身功效

芹菜具有开胃、利尿、清热、稳定情绪等功效；红枣则有散淤血、养心安神作用。此汤品能促进食欲，纾解产后压力。

红枣芹菜汤

舒缓情绪+促进食欲

原料：

红枣10颗，芹菜50克

调味料：

冰糖2小匙

做法：

- 1 所有原料洗净、沥干；芹菜摘除叶子，切除根部，茎切段。
- 2 将所有原料和4杯水放入锅中，以小火炖煮。
- 3 放入冰糖调味，去渣，喝汤汁。

2
人份

● 热量 127千卡
● 糖类 29.9克
● 蛋白质 1.3克
● 脂肪 0.1克
● 膳食纤维 3.2克

滋补养身功效

解析该食谱所用食材的营养价值、滋补功效以及饮食建议。

营养分析小档案

对每一道食谱均提供热量、蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维之营养分析，产妇可多注意该食谱热量、蛋白质含量。



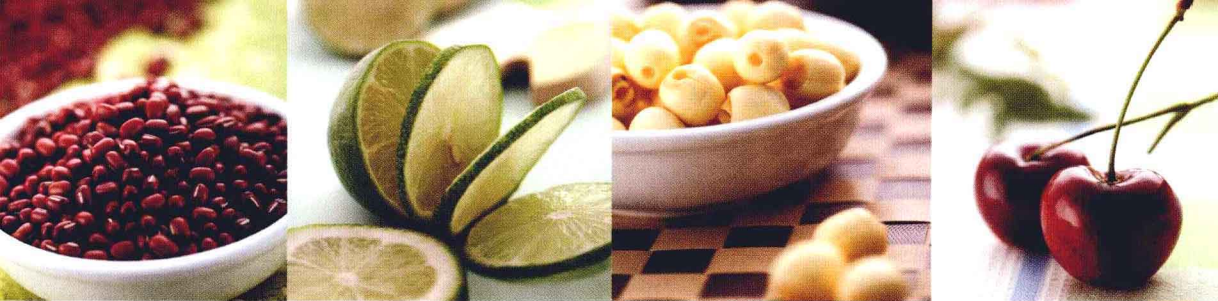
CONTENTS

配餐表	4周月子餐每日配餐建议表	12
------------	---------------------	----

引言 关于坐月子饮食7个问题

Q1	坐月子不能喝水吗	16
Q2	坐月子一定要喝生化汤吗	17
Q3	坐月子不能摄取盐分吗	18
Q4	坐月子少不了麻油鸡吗	19
Q5	产妇坐月子适合吃什么食物	20
Q6	坐月子忌吃哪些食物	22
Q7	剖宫产在饮食上有何宜忌	23





Chapter 1 坐月子6大食补原则

- 原则① 依体质“量身打造” 26
- 原则② 选择新鲜、温和的食材 28
- 原则③ 依阶段调整滋补重点 29
- 原则④ 多元食材，营养均衡 30
- 原则⑤ 少量多餐的饮食习惯 32
- 原则⑥ 少油、少酒，清淡为宜 33

Chapter 2 健康坐月子4周特效食谱

第1周 36

补血、去除恶露、促进子宫收缩

滋补药膳 37

- 生化汤
- 虫草乌鸡汤
- 桂圆乌鸡汤
- 黑木耳鸡汤
- 元蹄鸡汤
- 茭白炖排骨
- 当归黄芪排骨汤
- 当归猪肝羹
- 淮山虫草猪肝汤
- 黄芪党参尾骨汤
- 玉竹烩猪心
- 淮山螺肉栗子汤
- 参须鲈鱼汤
- 熟地炖鲑鱼
- 红枣芹菜汤
- 川七乌鸡汤
- 首乌红枣鸡汤
- 参须炖鸡汤
- 花胶猪蹄汤
- 红豆排骨汤
- 生姜炖羊肉
- 玫瑰猪肝汤
- 黄芪猪肝汤
- 五加皮龙骨汤
- 红枣木耳瘦肉汤
- 花胶螺肉汤
- 黄芪鲈鱼汤
- 杜仲真鲷汤

营养主食 51

- 乌鱼面
- 香油鲑鱼饭
- 黑豆猪肝炒饭
- 紫米豆饭
- 高纤甘薯粥
- 南瓜薏米粥
- 滋补养生粥
- 遮目鱼肚粥
- 红糟鸡蛋面
- 香油蛋炒饭
- 香菇鸡丝炒饭
- 莲藕麦片粥
- 清爽芹菜粥
- 菠菜粥
- 莲子芡实粥
- 美味鸡肝粥





元气食谱59

- 姜汁牛肉汤
- 胡萝卜紫菜蛋羹
- 杜仲炒猪肝
- 木耳炒猪肉
- 彩椒肉饼
- 红豆蒸乌鸡
- 鸡肝炒莲藕
- 芥菜蒸鳕鱼
- 三杯乌鱼
- 清蒸油豆腐
- 清炖牛腱汤
- 四季豆炒猪心
- 姜丝炒肚片
- 银耳炒牛肉丝
- 豆腐烩鸡脆
- 藕香花生炒鸡丁
- 豆芽炒鸡什锦
- 黄花菜遮目鱼汤
- 炒三色瑶柱
- 元气蒸蛋

高纤蔬食69

- 菠菜炒猪肝
- 小油菜炒鲑鱼
- 甘薯叶味噌汤
- 木耳炒圆白菜
- 藕香胡萝卜丝
- 黑豆浆煮荷兰豆
- 菠菜玉米炒猪肉
- 韭菜虾仁蛋
- 川芎酒香甘薯叶
- 蒜香炒豆苗
- 毛豆山药泥
- 茼蒿蛋花汤

点心甜品75

- 山药红豆汤
- 莲子薏米桂圆汤
- 甜蜜桂圆红豆沙
- 养生紫米粥
- 花生甘薯汤
- 雪耳木瓜汤
- 红豆麦片粥
- 薏米汤圆
- 枸杞红豆汤
- 莲子银耳汤
- 桂圆荔枝壳汤
- 姜汁百合甜汤
- 红糖甘薯汤
- 核桃甜酒
- 红糖红枣粥
- 桂花酒酿汤圆

养生饮品83

- 牛蒡姜茶
- 枸杞桂圆香米茶
- 红枣枸杞茶
- 虫草养生茶
- 黑豆蜜茶
- 木耳益母茶



第2周86

催乳、强筋骨、防腰酸背痛

滋补药膳87

- 花旗参炖牛腱
- 丹参当归炖牛腩
- 丹参炖猪肝
- 杜仲腰花汤
- 丹参黄豆炖猪蹄
- 双豆猪骨汤
- 养生乌鸡汤
- 川芎当归黑枣鸡汤
- 红枣枸杞鸡蛋汤
- 阿胶炖牛腩
- 十全排骨汤
- 四物猪肝汤
- 百合腰花汤
- 黑豆猪蹄汤
- 红枣黄芪猪尾汤
- 淮山香菇鸡汤
- 桂圆童子鸡汤
- 枸杞香菇炖鸭
- 虫草炖老鸭
- 丹参鲈鱼荔枝核汤
- 黑枣鲫鱼汤
- 党参当归鲑鱼汤
- 参须枸杞炖鲍鱼
- 黄芪红枣牡蛎汤
- 当归羊排汤
- 杜仲核桃炖鸭肉
- 花生红枣鲜鱼汤
- 黄芪炖鳗鱼
- 芡实鲫鱼汤
- 淮山炖鲑鱼
- 山药红枣炖羊肉
- 艾草羊肉汤



营养主食103

- 芝麻山药饭
- 红豆山药饭
- 红枣鸡肉炒饭
- 虾仁芋香饭
- 黄豆胚芽饭
- 鲜蔬青羹饭
- 腰花薏米粥
- 鲜味青蟹粥
- 花胶紫米粥
- 广藿香紫苏粥
- 花肝寿司
- 面麸茶油红面条
- 芹菜鱿鱼面条
- 香油腰花面条
- 鲑鱼意大利面
- 三色海藻面

元气食谱111

- 彩椒牛柳
- 黑豆香炒梅花肉
- 花生猪蹄汤
- 青木瓜炖猪蹄
- 甜醋煲猪蹄
- 山药炒猪皮
- 栗香莲子焖腰花
- 红白双蔬炒腰花
- 芥菜排骨汤圆
- 莲藕排骨汤
- 奶香猪肚汤
- 黄花菜猪肝汤
- 蟹肉豆腐羹
- 什锦海鲜羹
- 药膳烧酒虾
- 虫草蒸明虾
- 腰果炒虾仁
- 黑枣蒸青蟹
- 香煎生蚝
- 奶酪焗烤生蚝
- 清蒸鲈鱼
- 青木瓜煲鲢鱼尾
- 莲子核桃炖真鲷
- 木耳蒸鲑鱼
- 银鱼汤
- 陈皮蛤蜊炒青菜
- 干贝鲜菇鸡汤
- 高钙蒸蛋



高纤蔬食125

- 豆皮炒圆白菜
- 蒜香圆白菜芽
- 姜片炒川七
- 香油川七
- 芝麻拌红苋菜
- 红豆苋菜
- 清炒红凤菜
- 肉丝炒小油菜
- 热炒木耳菜
- 芥蓝炒虾仁
- 腰果炒空心菜
- 秋刀鱼蒜爆四季豆
- 荷兰豆烩里脊肉
- 干贝蒜香荷兰豆
- 胡萝卜汁拌莲藕
- 秋葵炒鸡肉
- 花菇炒菠菜
- 开心果拌杏鲍菇
- 焗烤海鲜双花菜

点心甜品135

- 红枣薏米粥
- 四物红枣汤
- 芝麻核桃粥
- 牛奶核桃糊
- 黄豆花生汤
- 花生薏米汤
- 牛奶花生糊
- 青木瓜花生甜汤
- 香甜燕麦浆
- 银耳红豆奶
- 红豆山药羹
- 香煎红豆甜糕
- 红糖豆腐汤
- 红糖桂圆蒸糕
- 翡翠菠菜饼
- 豆沙山药饼
- 香烤奶酪甘薯
- 奶油坚果薯球
- 香烤红糖南瓜
- 榛果蛋卷

养生饮品145

- 玫瑰花茶
- 冰糖麦芽茶
- 杜仲枸杞茶
- 当归枸杞养生饮
- 木耳红枣饮
- 红枣猪皮饮



第3、第4周 148

滋补元气、预防老化、补充体力

滋补药膳 149

- 猴头菇花胶猪心汤
- 猪肚四神汤
- 白果薏米炖猪肚
- 莲子猪肠汤
- 党参梅花猪肉汤
- 药膳猪蹄汤
- 黄芪核桃炖瘦肉
- 牛膝排骨汤
- 香菇枸杞炖鸡腿
- 十全大补鸡
- 什锦菇烧酒鸡
- 雪蛤牛肉汤
- 百合莲子鲜鱼汤
- 红枣鲜鱼汤
- 淮山枸杞鲑鱼汤
- 藕香章鱼红豆汤
- 枸杞参须炖白鳝
- 川七炖莲藕
- 红枣桂圆炖金瓜
- 人参炖猪心
- 石斛山萸猪肚汤
- 当归人参腰花汤
- 川七人参炖猪胰
- 党参豆芽猪肺汤
- 红枣山楂瘦肉汤
- 首乌海参瘦肉汤
- 山药当归鸭肉汤
- 陈皮炖鸡
- 沙参玉竹乌鸡汤
- 药炖鸡腿
- 薏米鲫鱼汤
- 木瓜红枣遮目鱼汤
- 枸杞银鱼汤
- 佛跳墙

营养主食 167

- 山药莲子粥
- 花旗参肉丸粥
- 鱼片糙米粥
- 什锦海鲜面
- 当归香油鸡面条
- 香菇糯米饭
- 瑶柱花胶饭
- 杏鲍菇旗鱼饭
- 紫甘薯粥
- 香菇鸡肉粥
- 滋补药膳粥
- 牡蛎鲜蔬乌冬面
- 油豆腐味噌拌面
- 紫米油饭
- 乌鸡五谷饭
- 时蔬鲑鱼盖饭

元气食谱 175

- 鸡肉炒小油菜
- 麻油鸡
- 百合枸杞烩鸡柳
- 什锦鲜蔬烩鸡
- 鸡肫炒肉片
- 洋芋香炒肉末
- 时蔬炒鱼片
- 韭黄炒鳝鱼
- 虾仁鲜蔬炒豆干
- 竹笋烩海参
- 蔬菜鸡肉鲑鱼汤
- 莲藕海带汤
- 塔香烘蛋
- 金黄肉末蒸蛋
- 土豆炒牛肉
- 藕香烧牛肉
- 红酒炖牛腩
- 黄花菜木耳鸡
- 鲍鱼竹笋炖土鸡
- 鸡肉香菇丸
- 鸭肉豆腐
- 芋香排骨酥汤
- 茄汁银鱼焗年糕
- 枸杞炖金目鲷
- 木耳菠菜煮鱼
- 瑶柱虾仁蒸豆腐
- 韭菜炒鲑鱼
- 鲑鱼豆腐味噌汤
- 海带黄豆排骨汤
- 香油炒菠菜蛋
- 银耳鸡蛋羹
- 蒜香蘑菇炒牛肉
- 番茄烩牛肉
- 黄豆牛腱汤

高纤蔬食 193

- 竹荪烧豆腐
- 胡萝卜炒双菇
- 杏鲍菇炒西兰花
- 青椒炒黄豆芽
- 南瓜炒肉片
- 芦笋甜椒炒瑶柱
- 菠菜香炒豆皮
- 番茄山药泥
- 百合白果炒山药
- 银鱼苋菜羹
- 什锦鲜蔬盘
- 甘薯叶蛋花汤
- 时蔬焖豆腐
- 圆白菜炒香菇
- 奶香菜花烩土豆
- 豆芽炒鲍鱼丝
- 牛蒡炒肉丝
- 彩椒鸡肉炒豆腐
- 芝麻拌菠菜
- 彩椒山药炒豆苗
- 香菇山药羹
- 小油菜炒小银鱼
- 鲜美三杯菇
- 鲜味馄饨



点心甜品205

- 燕麦芝麻糊
- 红豆薏米紫米粥
- 芋香银耳粥
- 杏仁雪耳青木瓜
- 人参红枣汤圆
- 南瓜桂圆糕
- 黄金玉米薯泥
- 首乌芝麻糊
- 杏香薏米糊
- 营养八宝粥
- 椰汁红豆粥
- 蜜枣桂圆炖木瓜
- 山药百合甜汤
- 桂圆糯米糕
- 香油橘饼
- 芝麻香蕉吐司

养生饮品213

- 丹参砂仁茶
- 薄荷菊花茶
- 参须珠贝茶
- 生地糙米茶
- 白果红枣饮
- 白术陈皮饮
- 美颜洛神花茶
- 天门冬玉竹饮
- 决明菊花茶
- 莲子参茶
- 红枣米香茶
- 山楂陈皮红枣饮
- 香氛玫瑰苹果茶
- 莓果金盏花茶

窈窕果汁220

- 蔓越莓苹果汁
- 高纤五谷葡萄汁
- 木瓜番石榴奶
- 哈密瓜草莓牛奶
- 凤梨桑葚汁
- 樱桃哈密瓜汁
- 什锦鲜果汁
- 草莓香蕉饮



Chapter 3 坐月子保健指南

- 坐月子时间需多久呢 226
- 哺乳有哪些好处 227
- 掌握产后身体5大变化 228
- 产后常见的不适和并发症 230
- 自然产：重视会阴伤口护理 ... 232
- 剖宫产：重视剖宫伤口护理 ... 233
- 不同季节如何坐月子 234
- 坐月子保养，新旧观点大不同 ... 236
- 如何营造舒适的居家环境 237
- 如何拿捏坐月子期间的活动量 238
- 产后何时开始瘦身 239
- 如何掌握产后瘦身黄金期 240
- 如何预防“产后忧郁症” 241

附录

- 【附录①】 244
坐月子常用中药材一览表
- 【附录②】 250
各类食物营养成分分析总表

4周月子餐每日配餐建议表

营养审订：萧千佑（营养师）

第1周：产后第1周，应以“补血、去除恶露”为重点，并促进子宫收缩。建议应多吃营养、开胃、清淡的食物，可多喝红豆汤，主食则以粥、细面条等软性食物为宜；避免过咸食物和烟熏、腌渍食物。

时间	早餐	上午点心	午餐	下午点心	晚餐
Day 1	菠菜粥 P56 	甘薯叶味噌汤 P71	红糟鸡蛋面 P51 清蒸油豆腐 P68	甜蜜桂圆红豆沙 P77	莲藕麦片粥 P54 蒜香炒豆苗 P72
Day 2	胡萝卜紫菜蛋羹 P60	桂圆荔枝壳汤 P77	南瓜薏米粥 P56 元气蒸蛋 P68	红糖甘薯汤 P79	莲子芡实粥 P57 黑豆浆煮荷兰豆 P74 芥菜蒸鳕鱼 P66
Day 3	乌鱼面 P51	养生紫米粥 P78	遮目鱼肚粥 P58 蒜香炒豆苗 P72 银耳炒牛肉丝 P62	山药红豆汤 P75 	滋补养生粥 P57 毛豆山药泥 P73 豆腐烩鸡肫 P63
Day 4	高纤甘薯粥 P55 木耳炒圆白菜 P72 彩椒肉饼 P63	生化汤 P37	香油鲑鱼饭 P52 藕香胡萝卜丝 P73 杜仲炒猪肝 P61	木耳益母茶 P85	白粥1碗 炒三色瑶柱 P67 川芎酒香甘薯叶 P71 杜仲真鲷汤 P50
Day 5	美味鸡肝粥 P58 小油菜炒鱿鱼 P70 黑豆蜜茶 P83	红糖红枣粥 P81 	香油蛋炒饭 P52 花胶猪蹄汤 P41	雪耳木瓜汤 P80	红糟鸡蛋面 P51 红豆蒸乌鸡 P64 蒜香炒豆苗 P72 四季豆炒猪心 P60
Day 6	清爽芹菜粥 P55 鸡肝炒莲藕 P65 牛蒡姜茶 P83	甜蜜桂圆红豆沙 P77	米饭1碗 芥菜蒸鳕鱼 P66 清蒸油豆腐 P68	花生甘薯汤 P79	黑豆猪肝炒饭 P53 淮山螺肉栗子汤 P48
Day 7	清爽芹菜粥 P55 四季豆炒猪心 P60	桂圆乌鸡汤 P39	米饭1碗 三杯乌鱼 P67 川芎酒香甘薯叶 P71	红豆排骨汤 P42 	米饭1碗 小油菜炒鱿鱼 P70 木耳炒猪肉 P62



第2周：产后第2周，应以“增加乳汁分泌、强健骨骼、预防腰酸背痛”为重点，多吃猪腰、猪蹄、青木瓜、海鲜等食材，可补肝养肾、强筋健骨，还可促进乳汁分泌。

时间	早餐	上午点心	午餐	下午点心	晚餐
Day 1	芝麻山药饭 P103 豆皮炒圆白菜 P125	花旗参炖牛腱 P87 	米饭1碗 彩椒牛柳 P111 芝麻拌红苋菜 P127	四物红枣汤 P135	米饭1碗 红白双蔬炒腰花 P114 姜片炒川七 P126
Day 2	红豆山药饭 P103	阿胶炖牛腩 P87	米饭1碗 山药炒猪皮 P113 热炒木耳菜 P129 木耳蒸鲑鱼 P122	黄豆花生汤 P137 	米饭1碗 腰果炒虾仁 P119 清炒红凤菜 P128
Day 3	黄豆胚芽饭 P105 姜片炒川七 P126	芝麻核桃粥 P136	米饭1碗 黑豆香炒梅花肉 P111 腰果炒空心菜 P130	四物猪肝汤 P89	虾仁芋香饭 P104 花菇炒菠菜 P133
Day 4	花胶紫米粥 P107	黑豆猪蹄汤 P91 	鲑鱼意大利面 P110 开心果拌杏鲍菇 P133	芥菜排骨汤圆 P115	花肝寿司 P108
Day 5	腰花薏米粥 P106	党参当归鲑鱼汤 P99	米饭1碗 豆皮炒圆白菜 P125 奶酪焗烤生蚝 P120	香烤红糖南瓜 P144	三色海藻面 P110 高钙蒸蛋 P124
Day 6	鲜味青蟹粥 P106 红豆苋菜 P127	枸杞香菇炖鸭 P95	米饭1碗 腰果炒虾仁 P119 陈皮蛤蜊炒青菜 P123	青木瓜花生甜汤 P138	米饭1碗 黑豆香炒梅花肉 P111 蒜香圆白菜芽 P125
Day 7	广藿香紫苏粥 P107 豆皮炒圆白菜 P125	黄芪红枣牡蛎汤 P101	米饭1碗 栗香莲子焖腰花 P114 芝麻拌红苋菜 P127	木耳红枣饮 P147 	芹菜鱿鱼面条 P109 胡萝卜汁拌莲藕 P132

第3周：以“滋补元气、预防老化、补充体力”为重点，可以通过食疗的方式改善体质、对抗老化，适时加入“养颜”食材，如莲子、雪蛤、山药等，都将对产妇日后的体质有增强作用。

时间	早餐	上午点心	午餐	下午点心	晚餐
Day 1	山药莲子粥 P167 	白果薏米炖猪肚 P151	米饭3/4碗 黄花菜木耳鸡 P175	人参炖猪心 P149	米饭3/4碗 彩椒山药炒豆苗 P200 鸭肉豆腐 P179
Day 2	紫甘薯粥 P167	香菇山药羹 P201	米饭3/4碗 鸡肉炒小油菜 P175 川七炖莲藕 P165	猪肚四神汤 P150 	米饭3/4碗 红茄山药泥 P200 鸡肫炒肉片 P179
Day 3	白粥1碗 塔香烘蛋 P188	人参红枣汤圆 P209	米饭3/4碗 土豆炒牛肉 P190 菠菜香炒豆皮 P199	决明菊花茶 P214	花旗参肉丸粥 P168 彩椒山药炒豆苗 P200
Day 4	香菇鸡肉粥 P168	鲑鱼豆腐味噌汤 P186 	乌鸡五谷饭 P173	莲子参茶 P215	米饭3/4碗 香油炒菠菜蛋 P188 竹笋烩海参 P185
Day 5	瑶柱花胶饭 P173	海带黄豆排骨汤 P187	米饭3/4碗 番茄烩牛肉 P191 圆白菜炒香菇 P194	木瓜番石榴奶 P222	米饭3/4碗 杏鲍菇炒西兰花 P195 牛蒡炒肉丝 P197
Day 6	紫甘薯粥 P167 金黄肉末蒸蛋 P189	莲子猪肠汤 P152	米饭3/4碗 蒜香舞菇炒牛肉 P190 芝麻拌菠菜 P199	什锦鲜果汁 P222 	紫米油饭 P172
Day 7	白粥1碗 胡萝卜炒双菇 P194 什锦鲜果汁 P222	药膳猪蹄汤 P154 	米饭3/4碗 杏鲍菇炒西兰花 P195 鸡肉香菇丸 P178	草莓香蕉饮 P223	什锦海鲜面 P170