

贝贝网  
www.bb365.org.cn 支持

搜狐母婴  
baobao.sohu.com

隆重推荐

中国多家  
权威机构

★ 专家奉献 ★

畅销全彩版

北京医院 | 罗立华 主编  
妇产科主任医师 知名专家

吃是硬道理！

# 月子要炖补

## —— 月子护理与营养全书



30 种滋补和催奶食材

+

150 道最佳汤羹粥

+

10 大类食疗汤羹

=

月子营养最佳方案

书香世家®  
LORE ERA

中国人口出版社



### 图书在版编目 (CIP) 数据

月子要炖补：月子护理与营养全书/罗立华主编.  
—北京：中国人口出版社，2011.5  
ISBN 978-7-5101-0724-5  
I. ①月… II. ①罗… 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 (2011) 第058040号

## 最权威、最精心的月子营养全面指导

### 月子要炖补 —— 月子护理与营养全书

罗立华 主编

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 大厂正兴印务有限公司  
开 本 710×1020 1/16  
印 张 12  
字 数 100千  
版 次 2011年6月第1版  
印 次 2011年6月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-0724-5  
定 价 28.80元

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010)83519390  
传 真 (010)83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# 月子要炖补

## ——月子护理与营养全书

北京医院 | 罗立华 主编  
妇产科主任医师 知名专家



中国人口出版社

---

我们坚持以专业精神，科学  
态度，为您排忧解难。

---





# 目录

CONTENTS



## / 第一章 /

# 坐好月子关系一生

一、产后24小时自我护理····· 14	三、产褥期保健····· 27
顺产后24小时····· 14	产褥期要适当活动····· 27
剖腹产后24小时····· 17	产后性生活····· 28
二、产后护理····· 18	做好产后检查····· 29
产后日常护理····· 18	产后忧郁的心理调节····· 30
产后伤口护理····· 19	产褥期休养环境····· 32
产后个人卫生····· 22	



## / 第二章 /

# 月子调养要炖补

一、月子妈妈体虚症状与调养···34	二、炖的烹饪技巧与秘诀····· 37
产后身体虚弱的症状表现····· 34	炖的主要器皿····· 37
产后虚弱的调养与炖补····· 35	炖品美味的不败秘诀····· 39
	汤与调味品的调和····· 42
	五大基础调味料····· 44







## / 第三章 /

# 月子饮食调养原则

### 一、三阶段“月子餐”原则··· 46

- 开胃为主的产后第一周····· 46
- 进行催奶的分娩半月后····· 47
- 补血为要的产后第二周····· 47

### 二、剖宫产妈妈的饮食调理··· 48

- 产后饮食指导原则····· 48
- 产后三周补身计划····· 49

### 三、素食新妈妈饮食原则···· 50

- 多豆少油····· 50
- 多粗少精····· 51
- 菜品多样····· 51
- 水果常新····· 51



### 四、月子饮食禁忌······ 53

- 滋补过量····· 52
- 生完孩子后马上节食····· 53
- 过量吃红糖····· 53
- 多喝高脂肪浓汤····· 54
- 吃辛辣温燥食物····· 54
- 多食味精····· 54
- 立即服用人参····· 55
- 吃麦乳精····· 55
- 喝浓茶····· 55
- 吃盐过多····· 56
- 多吃冷饮····· 56
- 乳母吃巧克力····· 56
- 多喝黄酒····· 57
- 过多吃鸡蛋····· 57
- 多吃少动····· 57
- 不吃蔬菜水果····· 58
- 产后忌口····· 58

### 五、产后瘦身饮食原则····· 59

- 产后四大瘦身饮食原则····· 59
- 产后瘦身30条健康饮食法····· 59



## / 第四章 /

# 调养食材与滋补药材

### 一、产后调养食材..... 64

牛肉.....	64
鸡肉.....	64
骨头汤.....	64
鲤鱼.....	65
黄鳝.....	65
黄豆芽.....	65
鸡蛋.....	65
玉米须.....	66
海带菜.....	66
小米、芝麻.....	66
莲藕.....	66

### 二、产后催乳主要食材..... 67

猪蹄.....	67
鲫鱼.....	67
黑芝麻.....	67
黄花菜.....	67
花生.....	68
丝瓜.....	68

金针菜.....	69
茭白.....	69
莴笋.....	70
豌豆.....	70
豆腐.....	70

### 三、月子滋补常用药材..... 70

大补元气的人参.....	70
生津养血的党参.....	71
补气养阴的西洋参.....	71
补血活血的当归.....	71
固表止汗的白术.....	72
明目润肺的枸杞子.....	72
养心安神的莲子.....	73
益气养阴的山药.....	73
益气固表的黄芪.....	73
滋阴润燥的阿胶.....	74
养血安神的桂圆.....	74
温通经脉的肉桂.....	74



## / 第五章 /

# 产后调养食谱

一、产后健脾开胃汤羹·····	76	二、产后补血汤羹·····	87
板栗花生汤·····	76	养血益神粥·····	87
什锦水果羹·····	77	红枣百合雪耳汤·····	88
花芸豆山药羹·····	77	乌鸡莼菜汤·····	88
土豆鲜蘑玉米汤·····	78	墨鱼仔烧肉汤·····	89
土豆三丝清汤·····	78	紫菜瘦肉花生汤·····	89
菜卷青豆汤·····	79	四季豆心管汤·····	90
豆角菜花汤·····	79	猪心藕片汤·····	90
荷兰豆肉片汤·····	80	芦笋南瓜乌鸡汤·····	91
卤肉年糕汤·····	80	丝豆腐菠菜汤·····	91
红糟猪肉汤·····	81	低脂罗宋汤·····	92
烧汁鸽蛋牛肉汤·····	81	花生炖牛筋·····	92
培根卷心菜汤·····	82	碧菠鱼肚·····	93
肉末小土豆汤·····	82	菠菜粉皮·····	93
南瓜肉丸汤·····	83	三鲜炒饼·····	94
牛肉萝卜汤·····	84	薏米羊肉汤·····	94
老鸭土豆杂烩·····	84		
圆白菜烩豆腐丝·····	85		
咖哩鸡汤玉米笋·····	85		
凉拌玫瑰大头菜·····	86		
木瓜西米捞·····	86		





### 三、产后补钙汤羹····· 95

- 牛奶粥····· 95
- 杜仲河虾炒黄瓜····· 96
- 补气润肤鲜鱼粥····· 96
- 鸭泥豆腐汤····· 97
- 黄豆炖排骨····· 97
- 华彩鱼肉····· 98
- 香酥鹌鹑····· 98
- 葱烧海参····· 98
- 金钩芹菜····· 99
- 肉炖小鱿鱼····· 99
- 肉丁烧鲜贝····· 100
- 香菇西兰花····· 100

### 四、产后催乳汤羹····· 101

- 家常寿司····· 101
- 猪骨西红柿粥····· 102
- 乌鸡白凤尾菇汤····· 102
- 黑芝麻糙米粥····· 102
- 鲜香黑芝麻粥····· 103
- 花生红枣粥····· 103
- 豌豆炒鱼丁····· 104
- 萝卜炖羊肉····· 104
- 百合猪脚汤····· 105
- 猪蹄茭白汤····· 105
- 木瓜鲫鱼汤····· 106
- 鲫鱼炖豆腐····· 106
- 黄花杞子蒸瘦肉····· 106
- 橙汁冲米酒····· 107
- 木瓜炖牛奶····· 107
- 黄豆花生猪手汤····· 108
- 香菇鲫鱼汤····· 108





## / 第六章 /

# 养颜瘦身食谱

一、产后祛斑养颜汤羹·····	110	二、产后瘦身减脂汤羹·····	120
荷花粥·····	110	桑椹果粥·····	120
榛子杞子粥·····	110	百花百果粥·····	120
西葫芦鸡片汤·····	111	咸鱼饭包·····	121
什锦蔬菜汤·····	111	马铃薯玉米浓汤·····	121
五色蔬菜汤·····	112	柠檬香菇汤·····	122
杂烩蔬菜汤·····	112	紫苏咖喱荸荠汤·····	122
腊肉南瓜汤·····	113	番茄玉米汤·····	123
五豆汤·····	113	香菜黄瓜汤·····	123
玻璃白菜汤·····	114	冬瓜海带鸭骨汤·····	124
木瓜炖鱼·····	114	鲜蘑豆腐汤·····	124
姜丝枸杞炒山药·····	115	清蒸鲷鱼·····	125
山药百烩·····	115	胡萝卜煮蘑菇·····	125
猕猴桃汁·····	116	炒竹笋·····	126
巧克力什锦水果球·····	116	麻酱素什锦·····	126
奶汤藕块·····	117	什锦豆瓣干拌饭·····	127
干白果蔬浸汁·····	117	鲜笋嫩鸡汤泡饭·····	127
美白果汁·····	118	红豆薏仁水·····	128
大黄瓜汁·····	118	菜心鱼片汤·····	128
蛇果草莓汁·····	119		
雪梨奶露·····	119		







## / 第七章 / 产后食疗

### 一、产后恶露不净调理食谱····· 130

小米鸡蛋红糖粥·····130

花生粥·····131

豆腐酒酿汤·····131

山楂红糖饮·····131

黄芪鸡汤·····132

花生鸡脚·····132

清炒鳝鱼丝·····133

黄瓜肉片汤·····133

鲜藕蛋羹·····134

葡萄菠萝杏汁·····134

甜瓜胡萝卜橙汁·····135

南瓜生菜汁·····135

白菜甜瓜梨汁·····136

葡萄甜瓜萝卜叶汁·····136

### 二、产后便秘调理食谱····· 137

拌双笋·····137

虾皮香芹燕麦粥·····138

罗汉燕麦粥·····138

莼菜香菇冬笋汤·····139

香菜黄豆汤·····139

花丁群聚·····140

糟冬笋·····140

鸡丝拌银芽·····141

四宝菠菜·····141

嫩肤舒压果汁·····142

芦荟玉米粒·····142

糖拌梨丝·····143

芦荟菠萝苹果汁·····143

### 三、产后水肿调理食谱····· 144

红绿豆瘦身粥·····144

鲫鱼炖蛋·····145

红绿雨丝盘·····145

蛋酥猕猴桃·····146

当归鸭肉米线·····146

番茄黄豆炖牛肉·····147

西瓜皮炒肉丝·····147



#### 四、产后失眠调理食谱····· 148

安眠补脑粥·····	148
豆豉田螺汤·····	149
冬瓜芦笋鸽蛋汤·····	149
雪梨香蕉汤·····	150
滋补明目汤·····	150
奶汤鲫鱼·····	151
山药炒鸭脯·····	151
生菜苹果汁·····	151

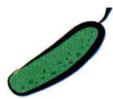
清炖鱼·····	156
洋葱鸡腿小人参·····	157
刀豆炒腰片·····	157
姜丝香油面·····	158
芽菜节瓜猪舌汤·····	158
绣球薯圆·····	159
强身茶·····	159
橘肉圆子·····	159
木瓜枸杞茶·····	159

#### 五、产后痛风调理食谱····· 152

白雪映花菜·····	152
鱼羊营养羹·····	152
羊排粉丝汤·····	153
女贞子粥·····	153
脆响鳝鱼·····	153
肉片金针腐竹煲·····	154
西芹炒百合·····	154
干贝乌骨鸡·····	155
牛肉土豆汤·····	155
杜仲炖猪腰·····	155
杜仲炖鹌鹑·····	156

#### 六、产后盗汗调理食谱····· 160

乌鸡人参汤·····	160
蟹肉莲藕粥·····	161
糯米红枣粥·····	161
人参乳鸽汤·····	161
猪肉蜜汤·····	162
当归炖牛肉汤·····	162
牡蛎猪肉汤·····	162
黄芪牛肉·····	163
五圆全鸡·····	163
艳丽养心菜·····	164
泥鳅附蛋汤·····	164





## 七、产后发热调理食谱····· 165

- 绿豆莲子荷叶粥····· 165
- 薏仁番茄瘦肉面····· 166
- 培根白菜汤····· 166
- 兔肉香芋汤····· 167
- 芦笋菠菜汤····· 167
- 肉片油菜汤····· 168
- 油菜玉米汤····· 168
- 冬笋莴苣汤····· 169
- 冬瓜绿豆汤····· 169
- 腊味小白菜····· 170
- 胡萝卜煲田螺····· 170

## 八、产后厌食调理食谱····· 171

- 蜂蜜水果粥····· 171
- 香菇肉粥····· 172
- 羊肉山药青豆汤····· 172
- 家常罗宋汤····· 173
- 鲜虾丝瓜汤····· 173
- 番茄豆腐····· 174
- 番茄醋拌海带丝····· 174
- 雪菜炒冬笋····· 175
- 三丁拌花生····· 175
- 猪肝拌瓜片····· 176
- 茄汁虾仁····· 176

## 九、产后抑郁调理食谱····· 177

- 补脑益智羹····· 177
- 莲子银耳汤····· 178
- 大枣豆浆····· 178
- 橙汁酸奶····· 179
- 海米拌油菜····· 179
- 什锦素汤····· 180
- 香甜凤片····· 180
- 心心相印····· 181
- 肉末四季豆····· 181
- 发财锤····· 182
- 南瓜炒蛋黄····· 182
- 糖醋莴笋····· 183
- 木须蛭子····· 183
- 酥麦饼····· 184

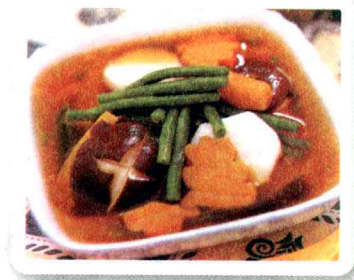


杞子南瓜汤·····	184
玫瑰牛百叶·····	184

## 十、产后脱发调理食谱····· 185

奶汁海带·····	185
三色鱼卷·····	186
何首乌鸡汤·····	186
素花炒饭·····	187
海带炖鸡·····	187
松子香蘑·····	188
枸杞黑豆炖鲤鱼·····	188

黑木耳煎嫩豆腐·····	189
琥珀花生·····	189
百合煮香芋·····	190
清蒸石斑鱼·····	190
枸杞鲜蘑炒心片·····	191
枸杞丝瓜溜肉片·····	191
青豆带鱼·····	191





# 第

# 一

# 章

## 坐好月子关系一生

坐月子在我国是一项久远的习俗，最早记载可以追溯至西汉《礼记内则》，距今已有两千多年的历史。从现代医学观点来看，坐月子仍然意义重大。

从分娩完成到产妇肌体和生殖器官复原，一般需要6~8周。医学上将这段时间称为产褥期和产后期，民间俗称坐月子。坐月子意味着产妇要坐卧在床。一要充分休息，调养身体，使生殖器官和肌体尽快康复；二要获取均衡的营养，补足分娩的消耗，并满足哺乳之需。

坐好月子关系女性一生，月子是体质的重要转折点。

祝愿每一位新妈妈坐好月子，更健康、更美丽！



## 一、产后24小时自我护理



### 顺产后24小时

从产房出来那一刻起，产妇就开始坐“月子”了，这个月子过得好不好，直接关系到产妇以后的身体健康。如果留下什么后遗症，就会很麻烦。所以，新妈妈及其家属们，提前了解产后保养和护理方法显得尤为重要。产后第一天很关键，我们就从第一天讲起。

#### 1 注重产后第一餐

新妈妈分娩后体内激素水平大大下降，身体过度耗气失血，阴血骤虚，在这种情形下，很容易受到疾病侵袭。因此依照个人体质，“产后第一餐”的饮食调养非常重要。

产后第一餐应选择易消化、营养丰富的流质食物。糖水煮荷包蛋、蛋花汤、藕粉等都是最佳的选择。等到第二天的时候，产妇的经过了休息，精力慢慢恢复，但是还是需要饮食的帮助才能让身体恢复得更好。产后第二天就可以吃一些细软的食物，普通的饭菜也可以吃了。

#### 2 观察出血量

产后出血是产妇第一天最需要注意的问题，因此，不管再疲乏、再虚弱，观察自己的出血量可是新妈妈最重要的功课。

目前，在我国导致产妇死亡的第一原因仍是产后出血，产妇在分娩后两小时内最容易发生产后出血，产后2小时出血400毫升，24小时内出血500毫升都可诊断为产后出血。产妇出血过多可导致休克、弥漫性血管内凝血，甚至死亡。所以分娩后仍需在产房内观察。



此时要注意子宫收缩乏力也会引起产后出血。

因此，产妇在上厕所时应注意把卫生护垫等收集起来，不要丢弃，如出血量较多，或阴道排出组织都应及时告知医生。

### 3 定时量体温

产后发烧是大事，不要以为只是头痛脑热而等闲视之。新妈妈在产后一定要养成定时量体温的好习惯，如果发现体温超过 $38^{\circ}\text{C}$ 就要当心。

产妇在刚生过孩子的24小时内，由于过度疲劳，可能会发烧到 $38^{\circ}\text{C}$ ，但这以后，体温都应该恢复正常。如有发烧，必须查清原因，适当处置。个别新妈妈乳腺可能发烧，但随奶汁排出，体温将会下降。如果奶汁排出后仍不退烧，就可能是别的原因。

因此，新妈妈要注意观察自己的体温，多喝水，注意摄入营养，如果高烧连续不退就得赶紧找医生了。

### 4 坐一坐，走一走

很多新妈妈在产后第一天基本上是躺着度过的。这样其实并不好。

顺产妇，产后6~8小时，可尝试坐起来，不宜一直躺在床上。躺在床上不仅不利于体力恢复，还容易降低排尿敏感度。这样有可能阻碍尿液的排出，引起尿潴留，并可能导致血栓形成。因此，如果分娩顺利，产后可根据体力恢复情况，适当活动。

产后24小时，就可以随意活动了，但要避免久站、久蹲或做重活，以防子宫脱垂。

产后8周，可逐渐恢复正常工作。

产后尝试做做轻缓的体操，这有助于形体恢复。

