

知名美食家/邢振岭 中国烹饪大师/邴吉和

联合推荐
★ ★ ★ ★

健康就要这样吃

产后妈妈



168 : 可口菜肴
: 营养贴士
: 厨事窍门

范海 / 编著

健康吃



超值价

第2辑

05

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

产后妈妈健康吃 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4

(健康就要这样吃, 第2辑)
ISBN 978-7-5101-0699-6

I. ①产… II. ①范… 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031902号

产后妈妈健康吃

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京卡乐富印刷有限公司
开 本 889×1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0699-6
定 价 120.00元(共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcsb.net
电子信箱 rkcsb@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



郝吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邨大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邨美食文化工作室主任。



健康就要这样吃

产后妈妈健康吃

范海/编著

中国人口出版社



目录

MULU

产后妈妈饮食要点

- 05 产后营养原则
- 05 产后饮食的营养素搭配
- 06 适宜产后妈妈食用的食物
- 06 月子期间不宜食用的食物

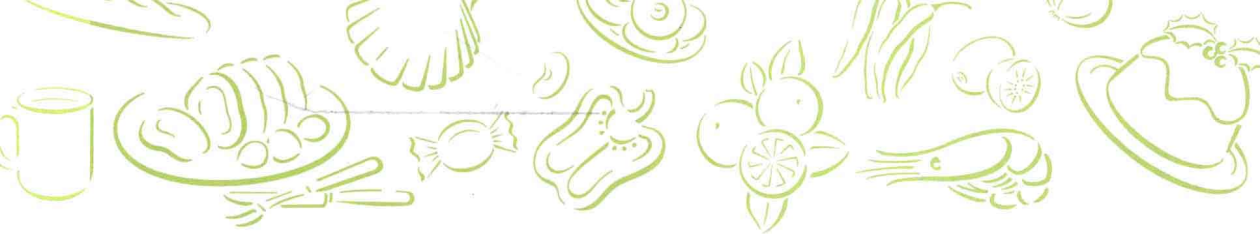
产后健脾开胃食谱

- 08 鸡蛋豆腐羹/鲜姜蒸蛋
- 09 蜜汁土豆
- 10 火腿鸽子/白果蒸蛋
- 11 发财锤
- 12 香甜凤片

- 13 木须蛭子/清蒸石斑鱼
- 14 炒花蟹/花生小豆鲫鱼汤
- 15 干贝豆腐汤
- 16 海蜇马蹄瑶柱汤/什锦粥

产后生血化瘀食谱

- 18 莲子百合燕窝羹/大枣豆浆
- 19 黑米炖鸡肉/花生炖牛筋
- 20 肉末海参/番茄墨鱼汤
- 21 奶汤鲫鱼/走油猪蹄
- 22 心心相印
- 23 包馅卷心菜
- 24 栗子煲猪蹄/花生煲猪尾



- 25 荔枝肉
- 26 蜜汁羊腿/枸杞猪肝汤
- 27 青豆带鱼
- 28 香油鸡面/生炒糯米饭

- 37 滋补羊肉汤/清炖鲫鱼汤
- 38 猪蹄通草粥/酒酿蛋包汤圆

产后壮骨健腰食谱

产后催乳润乳食谱

- 30 大枣煨猪肘/琥珀花生
- 31 枸杞鲜蘑炒心片
- 32 松子香蘑/黄花熘猪腰
- 33 豌豆炒鱼丁/羊肉虾羹
- 34 萝卜炖羊肉/香菇枣香蒸鸡
- 35 黄豆栗子猪蹄汤/王不留行瘦肉汤
- 36 当归黄芪鲤鱼汤/百合猪脚汤

- 40 绣球薯圆
- 41 橘肉圆子
- 42 清炖鱼/洋葱鸡腿小人参
- 43 干贝乌骨鸡/脆响鳝鱼
- 44 鱼羊营养羹
- 45 花生炖凤爪/杜仲炖猪腰
- 46 奶汁海带/银杏百合
- 47 三色鱼卷
- 48 菜心烧百合/卤五花肉



目录

MULU



产后营养食谱

- 50 美丽佳人茶/双黑茶
- 51 杞乌茶/蓝莓酱
- 52 蜜汁板栗/冰糖莲子
- 53 双橙瓜片/糖烧白菜
- 54 芦荟玉米粒/拌双笋
- 55 豆腐丝拌豌豆苗/素三丝
- 56 三鲜蕨菜
- 57 洋葱烧牛肉/海带炖鸡
- 58 豆瓣鱼



- 59 红花鲇鱼/油焖河虾
- 60 木瓜烧带鱼/玉兰鱼丝
- 61 豉香鱼段
- 62 杜仲烧鱼/养颜润肤煲
- 63 香菇鸡块煲
- 64 鱿鱼冬瓜甑/蛤蜊炖蛋
- 65 炒蚕蛹 枸杞甲鱼
- 66 夏草鸡丝汤
- 67 归芪枣鸡汤/甜醋猪脚姜汤
- 68 鲤鱼姜丝汤/鲍鱼汤
- 69 虾仁馄饨

产后妈妈 饮食要点



• 产后营养原则 •

我国历来有产后妈妈要“坐月子”的传统习俗。时至今日，“坐月子”的时代背景已逐渐转变，以现代医学来看，“坐月子”的目的主要是：足够的休息以恢复体力；均衡的营养以补充生产时的消耗与喂食母乳所需；预防营养过度以防过胖。

产后第一个月的饮食，不仅关系自身健康，更影响到母乳的成分，一方面必须提供给婴儿充足的乳汁，另一方面妈妈又不能吃得太多，以免热量过剩而发胖；但若太早节食，会影响每天的产乳量。因此必须注意营养均衡和食物摄取多样化。

• 产后饮食的营养素搭配 •

母乳喂养的产妇需比平常摄取热量更多，哺乳期每日热量建议量为9600千焦。

蛋白质是合成乳汁及修补身体组织的良好物质。每日分泌850毫升母乳，约需摄取20克蛋白质。每日饮用2杯牛奶及多吃50克肉，即可满足此额外需求。此外，深海鱼类含有丰富DHA，增加乳汁DHA含量有助宝宝脑部发育。

乳汁中钙质含量相当丰富，能供给宝宝生长发育所需，因此饮食中应注意钙质的摄取。哺乳期每日钙质建议量为1100毫克。

铁质对于血液合成及身体组织新陈代谢十分重要，哺乳期每日铁质建议量为45毫克。

摄取的维生素足够与否，会直接影响到乳汁中的含量。维生素C是造血的要素，不仅能保护皮肤，且能促进伤口愈合。哺乳期每日维生素C建议量为100毫克。

通常产妇会有口干舌燥的现象，这是



身体为合成乳汁的正常生理反应。通常建议每日饮水量为2000毫升，可包括牛奶、汤水等。

• 适宜产后妈妈食用的食物 •

产后在食物选择方面，应尽量多样化，以便获得更多的营养物质。

五谷根茎类应尽量选择全谷类、全麦面包等，避免食用高热量的蛋糕、水果派等点心及含糖量过高的主食。

鱼肉豆类食物应避免摄取过多油脂，烹制前需要将皮、油的部分先去掉，多选用黄豆制品代替肉类，以瘦肉取代内脏类，不仅可避免胆固醇摄入过量，也具调养功效。

蔬果类应多食用一些有色蔬菜，如绿色或黄红色蔬菜。偏冷性蔬果最好避免食用（尤其是分娩后7~10日内的产妇），如冬瓜、椰汁、西瓜、梨、大白菜、橘子、葡萄柚、腌黄瓜、哈密瓜、竹笋、白萝卜、茄子等，多吃其他易消化的新鲜时令水果，以增加营养及补充维生素。

牛奶建议每日饮用1~2杯，可选用低脂牛奶。

• 月子期间不宜食用的食物 •

月子期间忌食寒凉生冷食物。产后进食生冷或寒凉食物，不利气血充实，容易导致脾胃消化吸收功能障碍，并且不利于恶露排出和淤血去除。产妇应多食温补食物，以利气血恢复。

月子期间忌食辛辣食物。辛辣食物容易伤津耗气损血，加重气血虚弱，并容易导致便秘，还会抑制乳汁分泌。

月子期间忌食刺激性食物。浓茶、咖啡、酒精等刺激性食物会影响睡眠及肠胃功能，亦对宝宝不利。

月子期间忌食酸涩收敛食物。乌梅、南瓜等食物会阻滞血行，不利恶露排出。

月子期间忌食过咸食物。过多的盐分会导致身体水肿。

——月子期间忌食麦芽。麦芽对回奶十分有效，会影响乳汁的分泌。



产后

健脾开胃食谱

生完宝宝之后进补是必须的。这时如果不保证充足的营养，不管是对产后妈妈还是对宝宝，都会后患无穷。但产后不可立即盲目进补，通常建议，产后前一两周要采用渐进式且温和清淡的饮食方式，同时为帮助伤口复原，饮食上尽量忌食酒和香油等较燥热的食物；而第三、四周则应补充营养以帮助产妇恢复体力，可食用一些补气的药材和食物。



鸡蛋豆腐羹

【原料】鸡蛋3个，嫩豆腐150克。

【调料】葱末3克，植物油、精盐各少许。

做法

- ① 将鸡蛋打入碗内，搅拌均匀，加入精盐、葱末及豆腐，再次打匀。
- ② 炒锅烧干，倒油烧热，倒入调好的鸡蛋豆腐，小火炒至凝固即可。



鲜姜蒸蛋

【原料】鸡蛋10个，鲜姜50克。

【调料】红糖、醋各适量。

做法

- ① 将鲜姜洗净，用刀拍松，切成大块。
- ② 锅中加入开水，加入姜块、红糖和少许醋，煮5分钟，拣出姜块，凉凉。
- ③ 将鸡蛋磕入碗中搅散，加入凉凉的姜糖水搅匀，分别倒入几个小碗里，上笼蒸10分钟即可。

蜜汁土豆

【原料】土豆泥300克，红豆沙150克，
面粉100克，鸡蛋1个，彩椒20克。

【调料】植物油、白糖各适量。

做法

- ① 土豆泥加入面粉、鸡蛋，和好，搓条，揪成面剂，中间包入红豆沙，做成棋子形圆饼；彩椒洗净切丝。
- ② 锅置火上，倒油烧热，投入土豆饼炸成金黄色捞出。
- ③ 另取锅，放入适量水和白糖，小火烧至糖化开，熬至稠，倒入炸好的土豆饼，使糖汁挂在土豆饼上，略烧片刻，摆入盘中，撒上彩椒丝即可。

小贴士

健脾养胃，调理肤色。





火腿鸽子

【原料】乳鸽1只，熟火腿片50克。

【调料】葱姜末、料酒、精盐、清汤各适量。

做法

- ① 鸽子宰杀洗净，放入沸水锅焯烫2分钟，捞出放入盘内，加葱姜末、料酒、精盐，上屉蒸至七成成熟后取出，去骨切块。
- ② 汤碗中摆入熟火腿片，上边摆好鸽肉，将清汤倒入碗内，加盖上笼，蒸至鸽肉烂熟即可。



白果蒸蛋

【原料】熟白果10粒，鸡蛋2个。

做法

- ① 白果去除胚芽，放入滚水中煮至熟软，捞起。
- ② 鸡蛋打入碗中打匀，加入2~3倍的水，盛入蒸碗中，加入煮好的白果。
- ③ 蒸锅中倒入半锅水烧热，放入白果蛋汁的蒸碗，隔水蒸至锅内水将滚时，搅拌一下蛋汁，使白果浮出蛋面，继续蒸至蛋汁凝固即可。

发财锤

【原料】鸡小腿10只，鸡蛋1个。

【调料】植物油、精盐、葱段、姜片、料酒、花椒粒、胡椒粉、淀粉、面包屑各适量。

做法

① 鸡小腿洗净，斜刀剖开，再横刀割断筋骨，放入小盆内，加入葱段、姜片、料酒、精盐、花椒粒、胡椒粉拌匀，腌半小时后，再上笼蒸至鸡腿九成熟时取出，凉凉。

② 将鸡蛋打入碗内，加淀粉调匀成糊，均匀地抹在鸡腿上，然后在鸡腿上滚一层面包屑。

③ 炒锅置中火上，倒油烧至七成热，将鸡腿下锅，炸至皮脆，呈金黄色，捞起沥油，整齐地摆在盘中即可。

小贴士

此菜益气醒脑，可缓解烦躁情绪。





香甜凤片

【原料】 鸡胸肉250克，香蕉100克，甜梨75克。

【调料】 植物油、精盐、橙汁、白糖、鸡蛋清、淀粉、香油各适量。

做法

- ① 将鸡胸肉洗净切片，调入精盐，加入鸡蛋清、淀粉，抓匀上浆；香蕉、甜梨均去皮切片。
- ② 净锅上火，倒油烧热，放入鸡肉滑散，捞起控油。再加入香蕉片炸干。
- ③ 锅留底油，放入甜梨，烹入橙汁，放入鸡肉、香蕉，调入精盐、白糖，翻炒均匀，淋入香油即可。

小贴士

香蕉中含有泛酸等成分，能减轻精神紧张，缓解心理压力，使人的心情变得愉快安宁，起着“人体开心激素”的作用。对于躁狂、抑郁有一定的食疗效果。睡前吃一点香蕉，可起到镇静睡眠的作用。香蕉也可促进肠胃蠕动，有通便作用。

木须蛭子

【原料】蛭子300克，黄瓜、木耳各30克，鸡蛋1个。

【调料】精盐、香油、植物油、葱姜蒜末各适量。

做法

- ① 将蛭子洗净用沸水焯一下，去壳取肉；黄瓜洗净切成片；鸡蛋打散；木耳泡发，洗净，撕成小朵。
- ② 炒锅点火，倒油烧热，倒入鸡蛋炒熟盛出。
- ③ 原锅点火倒油，油热后放入葱姜蒜末煸香，加入蛭子肉、木耳、黄瓜、鸡蛋、精盐翻炒均匀，淋上香油即可。



清蒸石斑鱼

【原料】石斑鱼1条，玉兰片、火腿各50克。

【调料】葱花、姜片、料酒、香油、精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 石斑鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，用刀在鱼身两侧各斜划几刀，加精盐、料酒、鸡精、葱花、姜片，腌渍20分钟；玉兰片、火腿均切菱形片。
- ② 将玉兰片、火腿片分别嵌在鱼身的刀缝里，鱼放入盘中，淋少许香油。
- ③ 鱼盘入笼，旺火蒸20分钟，出锅即可。





炒花蟹

【原料】花蟹400克。

【调料】姜片、葱段、蒜末、植物油、鸡精、精盐、白糖、淀粉各适量。

做法

- ① 花蟹洗净，壳切开，前爪斩断，对半切开。
- ② 炒锅上火，倒油烧热，放入花蟹，加入姜片、葱段、蒜末，炸至花蟹香熟，捞出沥油。
- ③ 锅内留少许油，倒入炸过的花蟹，加少许水煮沸，调入精盐、白糖、鸡精拌炒，用淀粉勾芡即可。



花生小豆鲫鱼汤

【原料】花生米、红小豆各50克，鲫鱼1条。

【调料】精盐少许。

做法

- ① 鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净。
- ② 花生米、红小豆分别洗净，沥去水分。
- ③ 将花生米、红小豆、鲫鱼同入大碗中，加入少许精盐，大火隔水炖制，水开后改小火，炖至花生米和红小豆熟烂即可。

干贝豆腐汤

【原料】甜杏仁5克，豆腐250克，水发香菇、水发干贝各25克，青豆、火腿肉各30克，牛奶20毫升。

【调料】植物油、料酒、葱花、姜末、精盐各适量。

做法

① 干贝、香菇、火腿洗净切片；豆腐切块，入沸水中焯透，捞出沥水；杏仁去皮，青豆洗净。

② 净锅置火上，倒油烧热，放葱花、姜末爆香，放入干贝、香菇、火腿、青豆、杏仁、豆腐，加入牛奶和适量清水，待青豆熟透，烹入料酒，调入精盐，推匀即成。

小贴士

干贝可滋阴补肾、调中平肝、下气、利五脏、疗消渴、治腹中宿食。对气血亏虚、营养不良、食欲缺乏、消化不良、高脂血症、动脉硬化等病症有良好的食疗作用。

