

坐月子、

产后恢复就该这样吃

总策划 杨建峰
主 编 李开生



月子里该吃什么、怎么吃？出月子后要塑形、去斑、去妊娠纹，又该怎么吃？
199 种食材、400 道美味营养菜，绝对能满足产妇那刁钻的嘴、爱美的心！

☁️女人生孩子，既是难关，也是新生，调理好了，可以比生孩子前更美！☁️



坐月子、产后恢复 就该这样吃

总策划：杨建峰
主 编：李开生



图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子、产后恢复就该这样吃 / 李开生主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5390-5139-0

I. ①坐… II. ①李… 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 (2014) 第254066号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZK2014370

图书代码: D14186-101

坐月子、产后恢复就该这样吃

李开生主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5139-0

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-324

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录

Contents

Part 1

产妇为什么需要产后调理

产后“坐月子”有多重要

为什么要“坐月子”？ 020

“坐月子”的基本原则 020

产后饮食安排

产后进食遵循一定原则 021

如何选择“月子水” 021

月子期间的进补原则 022

月子期宜食食物一览表 022

月子期慎食食物一览表 023

根据体质选择不同食物 023

产后催乳、哺乳、回乳

母乳分类早知道 024

六“不”因素影响奶水分泌 024

催乳应选定最佳时期 025

产后怎样做催乳按摩 026

利于催乳的食物一览表 026

妊娠期如何做好哺乳准备 027

正确的哺乳姿势 027

怎样把握每次喂奶时间 027

喂奶时的不良习惯 028

回乳的方法有哪些 028

回乳期的注意事项 029

产后身体护理

谨防产后十种异常状况 030

阴道松弛的护理 031

产后会阴疼痛的护理 031

产后恶露何时排清 032

产后伤口的护理 032

正确防治产后风 033

正确防治产后尿潴留 034

产后心理调适

分阶段进行心理调适 035

产后容易造成压力的因素 035





压力过大对身体造成的危害.....	036	如何正确做子宫复旧操.....	045
产妇如何缓解压力.....	036	月子期可做的复原运动.....	045
产后精神障碍有哪几类.....	037	如何正确做产后瑜伽.....	046
正确防治产后抑郁.....	038	制定月子期的瘦身方案.....	047
正确防治产后精神病.....	040	平时如何合理安排锻炼.....	047
产后体质锻炼		产后性生活调节	
哺乳期是体质锻炼的最好时期	041	哪些因素易影响性生活.....	048
产后可做哪些床上活动.....	041	注意性生活前后的清洁.....	048
产后可做哪些床下活动.....	042	巧处理性爱中的突发状况.....	049
如何正确做产褥操.....	042	改变性冷淡应怎么做.....	050
月子期宜做的轻度运动.....	044		

Part
2

不要怕胖， 月子里就该这样吃

吃排除恶露的食材

紫苏.....	052
紫苏炒鸡翅.....	052
紫苏炒瘦肉.....	052
西红柿.....	053
西红柿洋葱炒蛋.....	053
西红柿炖牛肉.....	053

生姜.....	054
参姜小米茶.....	054
红枣桂圆姜茶.....	054
黑芝麻油.....	055
麻油鸡.....	055
麻油萝卜丝.....	055
板栗.....	056
板栗土鸡汤.....	056
板栗鸡肉丸.....	056
火龙果.....	057
世外桃源.....	057
火龙果银耳羹.....	057



吃治腹痛的食材

南瓜	058
红薯烧南瓜	058
南瓜猪肉汤	058
茼蒿	059
粉蒸茼蒿	059
茼蒿牛肉汤	059
橘子	060
银耳橘子汤	060
橘子糖水	060
番石榴	061
番石榴银耳枸杞糖水	061
番石榴排骨汤	061
山楂	062
山楂白糖粥	062
山楂决明茶	062
红糖	063
月季玫瑰红糖饮	063
马蹄红糖水	063

吃催乳的食材

丝瓜	064
炒丝瓜	064
丝瓜排骨汤	064

黄花菜	065
黄花菜拌海蜇	065
黄花菜鱼丸汤	065
莴笋	066
老鸭莴笋枸杞煲	066
莴笋蛤蜊煲	066
茭白	067
干煸茭白	067
西红柿炒茭白	067
豌豆	068
豌豆烩豆腐	068
小米豌豆豆浆	068
豆腐	069
丝瓜烧豆腐	069
猪血豆腐青菜汤	069
葱	070
葱焖鲫鱼	070
麻酱青葱	070



猪蹄.....071

黄豆焖猪蹄.....071

黄金猪蹄汤.....071

鸡肉.....072

鸡块多味煲.....072

鸡丁炒鲜贝.....072

鲮鱼.....073

特色炒鲮鱼球.....073

荷兰豆炒鲮鱼片.....073

墨鱼.....074

荷兰豆炒墨鱼.....074

木瓜炒墨鱼片.....074

鲫鱼.....075

葱油鲫鱼.....075

西红柿淡奶鲫鱼汤.....075

鲢鱼.....076

山药鱼头汤.....076

老妈煲鱼头.....076

鲤鱼.....077

紫苏烧鲤鱼.....077

清炖鲤鱼汤.....077

鲈鱼.....078

五爪龙鲈鱼汤.....078

姜丝鲈鱼汤.....078

鲑鱼.....079

枣蒜烧鲑鱼.....079

鲑鱼炖茄子.....079

泥鳅.....080

参芪泥鳅汤.....080

沙参泥鳅汤.....080

红薯.....081

红薯鸡肉汤.....081

清炒红薯丝.....081

吃补血的食材

苋菜.....082

蒜蓉苋菜.....082

上汤苋菜.....082

猪肉.....083

蒜汁肉片.....083

莲藕猪肉汤.....083

猪肝.....084

猪肝炒木耳.....084

红枣猪肝冬菇汤.....084

猪血.....085

猪血姜丝粥.....085

红白豆腐.....085



羊肉.....086

胡萝卜羊肉汤.....086

山药核桃羊肉汤.....086

乌鸡.....087

白果糯米乌鸡汤.....087

百合乌鸡枸杞煲.....087

鸡肝.....088

枸杞鹌鹑鸡肝汤.....088

胡萝卜炒鸡肝.....088

鸡蛋.....089

蛤蜊炖蛋.....089

鲫鱼蒸水蛋.....089

鹌鹑蛋.....090

木瓜炖鹌鹑蛋.....090

鹌鹑蛋烧板栗.....090

鳝鱼.....091

响油鳝丝.....091

山药鳝鱼汤.....091

黑米.....092

黑米冰花饼.....092

三黑白糖粥.....092

红豆.....093

红豆花生乳鸽汤.....093

红豆牛奶汤.....093

红枣.....094

红枣鸡汤.....094

西红柿红枣汤.....094

枸杞.....095

银耳枸杞汤.....095

枸杞牛肉汤.....095

吃补虚的食材

豆角.....096

肉丁炒豆角.....096

猪肉炖豆角.....096

金针菇.....097

滑炒金针菇.....097

竹荪扒金针菇.....097

平菇.....098

平菇肉片.....098

平菇烧腐竹.....098

香菇.....099

胡萝卜炒香菇片.....099

香菇素菜包.....099





猪心.....	100	甲鱼.....	107
枸杞香菜猪心汤.....	100	甲鱼粥.....	107
百合猪心粥.....	100	山药甲鱼汤.....	107
猪肚.....	101	鲍鱼.....	108
卤猪肚.....	101	翡翠扒鲜鲍.....	108
莲子猪肚.....	101	鲍鱼鲜蔬乌冬面.....	108
鸽肉.....	102	淡菜.....	109
火腿鸽子.....	102	淡菜姜葱粥.....	109
脆皮炸乳鸽.....	102	海参淡菜煮肉汤.....	109
桂鱼.....	103	高粱.....	110
松仁桂鱼.....	103	高粱胡萝卜粥.....	110
滑炒桂鱼片.....	103	高粱红枣豆浆.....	110
黄花鱼.....	104	糯米.....	111
猪血黄花鱼粥.....	104	鲫鱼百合糯米粥.....	111
糖醋黄花鱼.....	104	糯米糍.....	111
鳗鱼.....	105	黄豆.....	112
鳗鱼枸杞汤.....	105	玉米片黄豆粥.....	112
香芹炒鳗鱼干.....	105	茭白烧黄豆.....	112
牡蛎.....	106	核桃.....	113
牡蛎糙米粥.....	106	玉米核桃粥.....	113
韭黄炒牡蛎.....	106	虎皮核桃.....	113
		腰果.....	114
		红豆腰果燕麦粥.....	114
		榛子腰果酸奶.....	114



山药	115
莲子山药粥	115
冰脆山药片	115
荔枝	116
荔枝生炒排骨	116
荔枝红枣糯米粥	116
榴莲	117
榴莲酥	117
榴莲饼	117

吃消除水肿的食材

马齿苋	118
马齿苋瘦肉粥	118
蒜蓉马齿苋	118
西葫芦	119
西葫芦肉片	119
香脆西葫芦	119
冬瓜	120
冬瓜鸭腿汤	120
鹅肉烧冬瓜	120
四季豆	121
菊花瓣拌四季豆	121
四季豆炒鸡蛋	121

洋葱	122
洋葱牛肉丝	122
洋葱炒鱿鱼	122
茶树菇	123
茶树菇蒸鳕鱼	123
茶树菇煲猪骨	123
发菜	124
莲藕发菜红豆汤	124
发菜莴笋叶汤	124
鸭肉	125
百部白果炖水鸭	125
菠萝烤鸭	125
黑鱼	126
黑鱼汤	126
苹果杏仁黑鱼汤	126
螃蟹	127
冬瓜蟹肉粥	127
螃蟹炖豆腐	127





燕麦	128
燕麦馒头	128
燕麦猪血粥	128
薏米	129
白菜薏米粥	129
木瓜银耳薏米汤	129
绿豆	130
小米绿豆浆	130
绿豆三仁小米粥	130
无花果	131
无花果瘦肉汤	131
无花果糖水	131

吃助眠的食材

牛肚	132
面筋炒牛肚	132
牛肚枳实砂仁汤	132
牛奶	133
苹果葡萄干牛奶	133
牛奶芦荟稀粥	133
蜂蜜	134
蜂蜜蒸萝卜	134
香蕉蜂蜜牛奶	134

玉米	135
玉米水饺	135
松仁鸡肉炒玉米	135
小麦	136
红枣小麦粥	136
小麦玉米豆浆	136
莲子	137
莲子红米粥	137
莲子银耳山药汤	137

吃抗抑郁的食材

菠菜	138
菠菜炒鸡蛋	138
野菇酱菠菜	138
银耳	139
桂圆银耳粥	139
雪梨银耳枸杞汤	139
干贝	140
油菜虾仁烧干贝	140
鲍鱼烧干贝	140
百合	141
南瓜炒百合	141
雀巢百合	141
香蕉	142
柑橘香蕉汁	142
香蕉薄饼	142



苹果	143
苹果椰奶汁	143
杏仁苹果黑鱼汤	143

吃强筋壮骨的食材

小白菜	144
木须小白菜	144
油渣小白菜	144
莲藕	145
藕断丝连	145
咸蛋酿莲藕	145
西兰花	146
百合西兰花	146
红椒炒西兰花	146
猪骨	147
糖醋排骨	147
洋葱炖猪排	147
鸭蛋	148
香菇肉末蒸鸭蛋	148
茭白木耳炒鸭蛋	148
紫菜	149
紫菜寿司	149
紫菜蛋花汤	149
腐竹	150
芹菜萝卜拌腐竹	150

鲜蘑菇拌腐竹	150
橄榄	151
青橄榄鸡汤	151
橄榄白萝卜排骨汤	151

吃生发、乌发的食材

黄豆芽	152
黄豆芽拌荷兰豆	152
黄豆芽猪血汤	152
香椿	153
凉拌香椿	153
香椿炒蛋	153
芋头	154
芋头扣鸭肉	154
芋头南瓜煲	154
黑木耳	155
芙蓉云耳	155
黑木耳拌海蜇丝	155
黑芝麻	156
枸杞黑芝麻豆浆	156
泥鳅黑芝麻粥	156



Part
3

产后恢复这样吃， 苗条又美丽



产后瘦身应该这样吃

产后肥胖的根本原因	158
产后瘦身的原则	158
产后瘦身的误区	158
大白菜	159
虾仁白菜	159
醋溜白菜片	159
芹菜	160
腐竹拌芹菜	160
鸡蛋炒芹菜	160
生菜	161
蒜蓉生菜	161
炆炒生菜	161
芦笋	162
草菇烩芦笋	162
芦笋煨冬瓜	162
油菜	163
双冬扒油菜	163
腊八豆油菜	163

韭菜	164
彩椒酿韭菜	164
松仁炒韭菜	164
绿豆芽	165
韭菜绿豆芽	165
甜椒炒绿豆芽	165
白萝卜	166
榨菜炒白萝卜丝	166
红烧白萝卜	166
黄瓜	167
脆香黄瓜条	167
松子墨鱼酱黄瓜	167
土豆	168
青椒土豆丝	168
土豆炖羊肉	168
猴头菇	169
红烧猴头菇	169
香卤猴头菇	169
魔芋	170
清炒魔芋丝	170
香菇魔芋汤	170
虾	171
虾仁四季豆	171
明虾海鲜汤	171



海蜇.....	172	西瓜.....	180
凉拌海蜇.....	172	西瓜汁.....	180
汤泡海蜇头.....	172	西瓜哈密瓜沙拉.....	180
蛭子.....	173	酸奶.....	181
香糟蛭子.....	173	银耳酸奶羹.....	181
苦瓜蛭子汤.....	173	果味酸奶.....	181
海参.....	174	绿茶.....	182
葱烧海参.....	174	丁香绿茶.....	182
油菜扒海参.....	174	绿茶百合豆浆.....	182
海带.....	175	荷叶.....	183
金针三丝.....	175	山楂薏米荷叶茶.....	183
蒜泥海带丝.....	175	荷叶牛肚汤.....	183
荞麦.....	176	茉莉.....	184
荞麦薏米豆浆.....	176	茉莉紫罗兰茶.....	184
荞麦菜卷.....	176	茉莉花香茶.....	184
葡萄柚.....	177	决明子.....	185
西瓜葡萄柚汁.....	177	菊花决明饮.....	185
葡萄柚猕猴桃沙拉.....	177	决明子菊花粥.....	185
菠萝.....	178		
菠萝汁.....	178		
菠萝炒鸭丁.....	178		
桃子.....	179		
西瓜蜜桃汁.....	179		
香蕉拌桃片.....	179		





金盏菊.....186

金盏润肠茶.....186

金盏玫瑰茶.....186

茶油.....187

杜仲腰花.....187

墨鱼炒鸡片.....187

产后丰胸塑形应该这样吃

产后胸部“缩水”的根本原因.....188

产后胸部保健.....188

丰胸塑形的饮食原则.....188

牛肉.....189

五香牛肉.....189

蘑菇牛肉.....189

牛蹄筋.....190

牛蹄筋煮花生.....190

小炒牛蹄筋.....190

猪尾.....191

红烧猪尾.....191

花生煲猪尾.....191

鸡腿.....192

香菇鸡腿汤.....192

卤鸡腿.....192

金枪鱼.....193

美心金枪鱼沙拉.....193

金枪鱼南瓜粥.....193

红腰豆.....194

红腰豆红豆枸杞粥.....194

红腰豆薏米雪梨汤.....194

杏仁.....195

芝麻花生杏仁粥.....195

风味杏仁豆浆.....195

花生.....196

怪味花生.....196

花生粥.....196

桂圆.....197

桂圆山药红枣汤.....197

红枣荔枝桂圆糖水.....197

米酒.....198

枸杞鹌鹑蛋米酒汤.....198

甜米酒荷包蛋.....198

木瓜.....199

木瓜炖银耳.....199

木瓜银耳猪骨汤.....199

猕猴桃.....200

猕猴桃薏仁粥.....200

猕猴桃汁.....200

葛根.....201

葛根无花果排骨汤.....201

百合葛根粳米粥.....201



产后抵抗衰老应该这样吃

产后加速衰老的原因..... 202

产后易衰老的身体部位..... 202

抵抗衰老的饮食原则..... 202

扁豆..... 203

蒜香扁豆丝 203

扁豆丝炒豆腐干 203

胡萝卜..... 204

荷兰豆炒胡萝卜 204

白菜梗拌胡萝卜丝..... 204

茄子..... 205

蒜泥蒸茄子 205

彩椒茄子..... 205

蘑菇..... 206

蘑菇浓汤..... 206

莴笋蘑菇..... 206

紫薯..... 207

燕麦紫薯豆浆..... 207

柚子香紫薯银耳羹..... 207

三文鱼..... 208

三文鱼炒时蔬..... 208

三文鱼金针菇卷 208

沙丁鱼..... 209

椒盐沙丁鱼 209

香辣沙丁鱼 209

章鱼..... 210

芦笋木耳炒章鱼 210

红枣花生章鱼汤 210

黑豆..... 211

芝麻花生黑豆浆 211

黑豆猪肝汤 211

芒果..... 212

芒果雪梨糖水..... 212

芒果橘子奶 212

葡萄..... 213

香蕉葡萄汁 213

葡萄菠萝奶 213

草莓..... 214

草莓樱桃苹果煎饼..... 214

草莓苹果汁 214





蓝莓.....	215	红酒.....	222
蓝莓南瓜.....	215	红酒雪梨.....	222
蓝莓牛奶西米露.....	215	红酒焖洋葱.....	222
桑葚.....	216	红茶.....	223
草莓桑葚奶昔.....	216	红茶豆浆.....	223
桂圆桑葚奶.....	216	柠檬红茶.....	223
松仁.....	217	茯苓.....	224
松仁荷兰豆.....	217	乌龙茯苓溶脂茶.....	224
松仁豌豆炒干丁.....	217	茯苓炒三丝.....	224
牛油果.....	218	人参.....	225
牛油果鸡蛋三明治.....	218	人参茶.....	225
牛油果三文鱼芒果沙拉.....	218	人参红枣鸽子汤.....	225
大蒜.....	219	牛蒡.....	226
大蒜花生鸡爪汤.....	219	牛蒡三丝.....	226
大蒜烧鳝段.....	219	胡萝卜玉米牛蒡汤.....	226
橄榄油.....	220	银杏.....	227
木瓜炒银芽.....	220	银杏冬瓜粥.....	227
四宝西蓝花.....	220	百合银杏鸽子汤.....	227
醋.....	221	乳酪.....	228
芦荟醋.....	221	乳酪香蕉羹.....	228
老醋泡肉.....	221	乳酪蛋卷.....	228
		花生酱.....	229
		芝麻花生酱拌面.....	229
		花生酱拌荞麦面.....	229
		巧克力.....	230
		巧克力夹心脆饼.....	230
		冰薄荷巧克力.....	230

