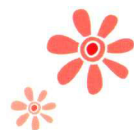


产科教授母亲倾其毕生临床实践，专业指导月子营养餐

医师家的 健康营养月子餐

王金茹 徐蕤 / 著



◆ 母女医师爱心烹
饪健康味道



◆ 母女两代医师携
手，献给新妈妈们
的营养健康配餐书



◆ 资深吃货女儿
亲手制作，用心实
拍，良心保证销魂
健康味



◆ 众亲友狂热追捧、
苦求秘方的医师家
月子美食全揭秘

中国妇女出版社



医师家的 健康营养月子餐

王金茹 徐蕤 / 著



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

医师家的健康营养月子餐 / 王金茹, 徐蕤著. —北京: 中国妇女出版社, 2015.1

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0965 - 2

I. ①医… II. ①王… ②徐… 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267128号

医师家的健康营养月子餐

作 者: 王金茹 徐 蕤 著

责任编辑: 魏 可

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

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: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 185 × 235 1/12

印 张: 14.5

字 数: 200千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0965 - 2

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)





前言

Preface

渐渐人到中年的我，从事临床工作十余年了。曾经，忙碌的工作让我的三餐极不规律，害得自己患上了多种疾病。除了吃药和休息，我意识到规律的三餐和合理的饮食是保障健康的重要因素。于是我开始学习烹饪和烘焙，慢慢地，我发现烹饪和烘焙带来的乐趣不仅可以释放工作带来的压力，更可以保证自己和家人拥有健康的身体。

在写这本书的时候，我经历了人生的一个特殊时期——怀孕、分娩。这本书中大部分的菜品都是我在月子期间吃的。如今有很多人认为中国人应该向西方人学习，生产后不必坐月子。我认为东方人和西方人的体质本身就不同，而且从小的饮食结构也完全不同，所以不应该完全用西方人的生活习惯来要求中国人。坐月子是中国以及一些东方国家自古以来的习俗，蕴含了几千年的文化底蕴，而且越来越多的报道指出，生产对于女性来讲是一个重要的时期，产后恢复也尤为重要。所以，月子还是应该坐，但是我们应该以审慎的态度面对这个问题，既不能毫不在意，也不能过于程式化，有些老旧的错误观点应该摒弃，而一些科学的坐月子方法以及坐月子饮食应该多多采纳，这样才是女性对自己最大的关爱。

在写书的同时，我经历了月子期间大起大落的情绪变化，深刻地体会到一个新妈妈生产后的负面情绪，在这段时间，我不断地听到一些妈妈患上严重的产后抑郁，有的甚至自残及轻生，不但伤害了自己，也给孩子的童年经历留下了阴影。希望看到这本书的朋友们能够越来越重视这个问题，也希望看这本书的新爸爸、新奶奶以及新姥姥们能够多重视新妈妈的情绪变化，多予以陪伴，经常疏导，避免悲剧的发生。美食，可以缓解压力，改善情绪，也可以调剂夫妻感情、缓解焦虑及抑郁状态。在月子期间，合理的膳食以及丰富的营养是保

证产妇产后恢复的关键因素，同时也是促进泌乳的重要手段，所以，新妈妈们不应该排斥月子餐，应该根据自己的口味，让家人在制作饭菜时给予改进，从而适应自己的口味。

在这本书的撰写过程中，我得到了很多人的帮助。首先感谢我的母亲和姐姐，她们在我怀孕期间不但给予我无微不至的关怀，而且在菜品的制作和食材的准备上给予我极大的帮助。其次，感谢我的父亲在摄影方面给我提出的指导意见。感谢我的爱人给予我无私的帮助。感谢我的亲友谢之光、李益民、李凌、赵雅娟、王益明、薛世财、徐春荣、薛捷、杜洪杰、王倩、姚国滢、张苗、杨兴慧、朱锐、王海滨、苗莆，谢谢你们的支持和鼓励！最后要感谢的是本书的编辑魏可女士，感谢她为本书所贡献的一切。

这是我第一次写书，一定会存在很多的不足，还望广大读者朋友给予批评指正。

吃，是人们生存每天必不可少的环节。怎么吃才吃得健康、吃得营养，是当今社会人们关注的焦点。现代社会忙碌的职业女性，在怀孕生产这个特殊时期不但要保证孩子的健康生长，更要让自己在产前及产后拥有健康的体魄和苗条的身姿。希望更多的妈妈加入我们，成为健康的辣妈。

徐 蕤

目录

Contents

第一部分 不同生理时期

女性的营养需求..... 1

- 一、成年女性正常生理状况下的营养需求.....2
- 二、哺乳期女性的营养需求.....4
- 三、产褥期及哺乳期女性应注意的营养问题...4

第二部分 月子期的

食补原则 & 饮食禁忌 9

- 一、坐月子不能摄取盐分吗..... 10
- 二、坐月子适合吃什么..... 10
- 三、坐月子忌吃什么..... 11
- 四、剖宫产早期饮食需要注意什么..... 12
- 五、坐月子的食补原则..... 12

第三部分

健康营养月子餐..... 17

- 一、产后第一周..... 18
 - 产后第一周的饮食建议 19
 - 美味菜肴 22
 - 麻酱菠菜 22

- 水果蒸 23
- 姜丝木耳炒蛋 24
- 萝卜炖豆腐 25
- 虾皮小白菜 26
- 虾仁豆腐 27
- 小鸡炖平菇 28
- 肉片丝瓜 29
- 白菜肉卷 30
- 胡萝卜烧鸡块 31
- 清蒸鲈鱼 32
- 金枪鱼炒什锦 33
- 胡萝卜牛肉丝 34
- 滋补汤品 35
 - 冬瓜丸子汤 35
 - 牛肉萝卜汤 36
 - 乌鸡山药汤 37
 - 山药青菜汤 38
 - 丝瓜豆腐汤 39
 - 鸭血粉丝汤 40
- 能量主食 41
 - 红糖八宝粥 41

排骨汤面	42
乌鸡红枣粥	43
麻酱花卷	45
小米红枣粥	46
虾皮紫菜小馄饨	47
乌鸡汤面	48
二、产后第二周	49
产后第二周的饮食建议	49
美味菜肴	51
拌茄泥	51
温拌瓜条	52
番茄菜花	53
炒双丝	54
西兰花木耳炒茭白	55
红烧鸡翅	56
炖排骨	57
培根芦笋卷	58
肉片包菜	59
红烧带鱼	60
青椒香菇鸡丁	61
糖醋丸子	62
清水蛋饺	63
滋补汤品	64
鲫鱼汤	64
排骨山药汤	65

白菜丸子汤	66
青笋豆腐汤	67
丝瓜豆腐汤	68
土公鸡冬瓜汤	69
紫菜蛋花汤	70
能量主食	71
红豆小米粥	71
牛肉肉笼	72
扁豆肉丝焖面	73
打卤面	75
小米南瓜粥	76
金银米饭	77
南瓜粥	78
三、产后第三周	79
产后第三周的饮食建议	79
美味菜肴	82
炆拌圆白菜	82
豆角烧茄子	83
白菜烧面筋	84
清炒芦笋	85
什锦木樨	86
红烧肉	87
鲫鱼瓢馅	88
爆炒鸡块	89
肉片烧茄子	90

虾仁蒸蛋羹 91

土豆豆角炖排骨 92

胡萝卜花生炖猪蹄 93

滋补汤品 94

丝瓜鲫鱼汤 94

清炖乌鸡汤 95

萝卜排骨汤 96

三文鱼豆腐汤 97

山药海带萝卜汤 98

番茄丸子汤 99

清炖牛尾汤 100

能量主食 101

红豆米饭 101

葡萄干小发糕 102

金枪鱼田园蔬菜粥 103

红豆山药粥 104

花生大枣山药粥 105

北极虾炒乌冬 106

葱花鸡蛋饼 107

核桃红枣山药粥 108

四、产后第四周 109

产后第四周的饮食建议 109

美味菜肴 111

麻酱拌豇豆 111

清炒秋葵 112

青椒炒毛豆 113

什锦菜花 114

小白菜炒鸡片 115

红烧大虾 116

肉末炒青豆 117

肉丝蒜苗 118

酱焖排骨 119

黄豆炖猪蹄 120

柠香烤鸡翅 121

什锦肉丁 123

滋补汤品 124

萝卜丝鲫鱼汤 124

番茄豆腐汤 125

番茄牛尾汤 126

土鸡山药汤 127

山药丸子汤 128

玉米大骨汤 129

能量主食 130

牛肉面 130

香菇鸡肉粥 131

牛肉木耳包子 132

紫米红枣粥 133

胡萝卜土豆焖饭 134

炸酱面 135

紫薯发糕 136

紫米饭	137
五、甜甜蜜蜜的加餐	138
红糖梨水	138
红糖姜茶	139
百合红豆沙	140
红糖醪糟鸡蛋	141
花生核桃豆浆	142
蜜汁百合南瓜	143
木瓜银耳羹	144
牛奶炖木瓜	145
银耳百合羹	146
银耳莲子羹	147
糖水黄桃	148
杯子蛋糕	149
红枣戚风蛋糕	150

奶油戚风蛋糕	151
柠檬蒸糕	152
三色玛德琳蛋糕	153
酸奶玛芬蛋糕	154
芝士焗红薯	155

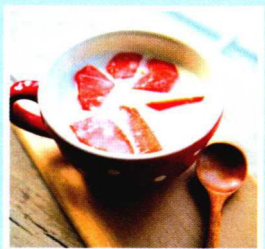
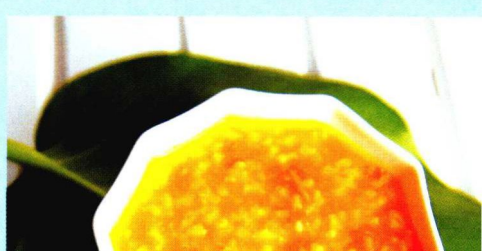
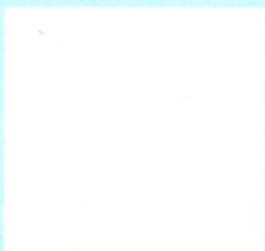
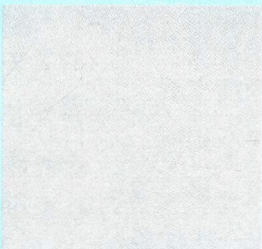
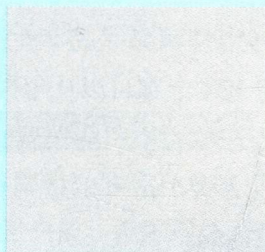
第四部分

坐月子保养方案..... 157

一、产后常见的不适	158
二、产后伤口的护理	159
三、不同季节如何坐月子	160
四、如何营造舒适的居家环境	161
五、产后何时开始瘦身	161
六、如何预防产后抑郁症	161

第一部分

不同生理时期女性的营养需求





产妇在生产的过程中体力消耗很大，出血和褥汗排出了大量的水分，血液循环的增加也使得新陈代谢旺盛，在这个过程中产妇的身体十分虚弱，肠胃功能也比较弱，所以应选择少食多餐、干稀搭配的方式进食。每次食量不宜过大，吃七分饱为宜，这样有利于食物的消化和吸收。同时，每餐食物要做到干稀搭配：干食可以保证营养的供给，稀食则可以提供足够的水分，须哺乳者更要多增加汤、汁的摄入。月子中的饮食还应该注意清淡适宜、荤素搭配。在传统观念中认为月子中的产妇不应食用盐和调味品，其实这是个误区，少量的盐有助于增加产妇的食欲，而少量的温性调味品，如葱、姜等有利于行血，可促进恶露的排出。从营养的角度来看，不同的食物所提供的营养成分也各不相同，在月子期间除了需要多食用鸡、肉、鱼、蛋等含有高蛋白的食物外，还应食用一些性温的蔬菜、水果，可以煮热放温后食用，以保证纤维素和维生素的需求。

健康合理的膳食不但可以保证产妇的身体复原，对新生儿有更重要的意义。随着知识的普及和人们意识的提高，更多的妈妈选择了

母乳喂养，因为母乳中的营养和抗体是配方奶粉所不具备的，吃母乳的宝宝成长得会更加茁壮。因此，产妇在月子期间的饮食尤为重要，不仅要吃得健康，更要保障乳汁分泌通畅。

一、成年女性正常生理状况下的营养需求

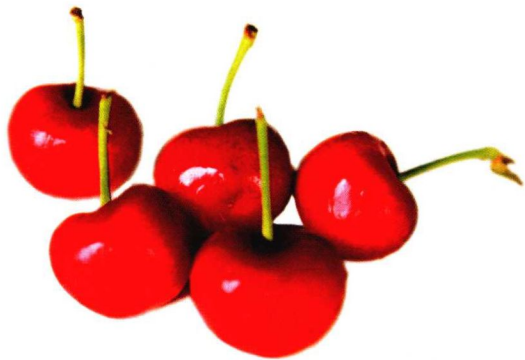
正常生理状况下成年女性所需要的各种营养成分基本上都可以从每天的饮食中获得，只要我们按照《中国居民膳食指南》提供的饮食建议去做，是可以达到合理营养、保证健康的目的。

1. 食物多样，谷类为主，粗细搭配

人类的食物多种多样，总体来讲大致可分为五类：第一类是谷类及薯类，第二类是动物性食物，第三类是豆类和坚果，第四类是水果、蔬菜和菌藻类，第五类是纯能量食物。各类食物的营养成分含量各有侧重，其中谷类和薯类可以提供碳水化合物、蛋白质和B族维生素；动物性食物是蛋白质和脂肪的很好来源；豆类和坚果可以提供矿物质和维生素；蔬菜、水果可以在提供多种营养素的同时提供膳食纤维；而纯能量的食物，如动植物油、糖、淀粉等可直接供能。所以，对于食物而言，只有多样选择、合理搭配才能保证我们的膳食合理、营养均衡。

2. 多吃蔬菜水果和薯类

蔬菜和水果中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维，水分多、能量低，对保持肠道功能正常、保持身体健康、提高免疫力等都



可起到重要的作用。蔬菜和水果的种类很多,所含有的营养素成分也各异。在蔬菜中,叶菜的膳食纤维含量较高,十字花科蔬菜中所含的化学成分具有抗癌功效,水生蔬菜的碳水化合物含量高。水果也是如此,例如红色和黄色的水果中胡萝卜素含量较高,枣类的维生素C含量高,香蕉的钾含量高等。所以食物的种类丰富,蔬菜和水果搭配,才能使身体补充全面、种类丰富的营养素。

3. 每天吃奶类、大豆或其制品

奶类食品的营养价值很高,除了可以为人体提供优质的蛋白质、维生素A、B族维生素和钙以外,还因其脂肪形成方式的特殊性,更有利于人体的消化吸收。大豆制品中含有丰富的植物蛋白、B族维生素、维生素E等营养素,适当地食用可补充因动物蛋白的缺失而造成的营养问题。

4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉都是人体优质蛋白摄入的重要来源。其中海产鱼中富含碘、钙等微量元素;禽类和蛋类的蛋白质氨基酸组成与人身需求接近,利用率高;畜肉类也是人体获得动物蛋白的重要来源之一。

5. 减少烹调油用量,吃清淡少盐的膳食

我国的传统饮食往往重油重盐,这是非常不健康的,过多的油、盐摄入量会引起很多的疾病,如肥胖、高血压、高血脂等。关于烹调油和食盐的摄入量在《中国居民膳食指南》中给出了明确的建议:建议每天每人的烹调油用量不超过30克,食盐摄入不超过6克(其中包括酱、酱油等的食盐量)。

6. 食不过量,天天运动,保持健康体重

食物提供人体所需能量,运动消耗摄入的能量,这是保持身体能量平衡的重要因素。合理的饮食,保持适当的运动是身体健康的保障。

7. 三餐分配要合理,零食要适当

合理分配三餐,定时定量的就餐同样也是保持身体健康的重要因素之一。养成健康的饮食行为是保证营养摄入均衡的前提,平日里我们可以按照早餐25%~30%、午餐30%~40%、晚餐30%~40%的比例进行安排,其间适当地选择一些零食作为三餐的补充。

8. 每天足量饮水,合理选择饮料

水是膳食的重要组成部分,适当饮水可以保持人体代谢的平衡。一般来讲,在正常的条件下每人每天饮用1200毫升的水即可补充身体的需求,如果遇到高温或其他特殊情况要增加饮用量。另外,对于饮料的选择要合理,一些软饮料和纯果汁中含有一定量的营养素,适当饮用可以作为膳食的补充,但不可过量。

9. 饮酒应限量

酒类饮料中的营养素含量极少,但可提





供给人体较多的能量（特别是高度的白酒），没有什么营养价值，建议没有特殊情况最好不饮酒，如需饮用也要少饮适量为宜。

10. 吃新鲜卫生的食物

食物中所含的营养素会随着保存时间的增长而不断地流失，同时有些食物还会因保存时间过长而变质，形成一些对人体有毒、有害的物质。采购和食用新鲜的食材、对食物进行合理储藏、保持良好的卫生和烹调环境，这些都是健康饮食的重要保障。

二、哺乳期女性的营养需求

生育是女性一生中非常特别的阶段，从妊娠到分娩直至哺乳，其生理和心理上都会发生很大的变化。特别是在哺乳期间，刚刚生产后的新妈妈不但要补充自身分娩时所损耗的营养储备，以促进各器官和系统功能的恢复，还要分泌足量优质的乳汁来哺育宝宝成长发育。在此期间，合理安排饮食、保证产后充足的营养供给尤其重要，它可以缓解新妈妈产后的情绪并有助于其自身的恢复，同时还有助于及时开乳，为新生儿提供充足、优质的母乳。

产妇从分娩到生殖器官恢复至非妊娠期状态一般需要6~8周，这段时间被称为“产褥期”，也就是民间俗称的“坐月子”。在我国的传统中，“月子”期间往往要食用大量的鱼、禽、蛋等动物性食物，而蔬菜、水果被认为是寒凉食物，不让产妇食用，这是很不科学的。只要产妇在普通正常饮食中加以注意，结合自身生理需求的特点，通过科

学合理的方式调整 and 安排每天的饮食，一定可以在补充自身所需能量的同时，成功地开乳、泌乳，为宝宝健康的成长发育提供保障。

三、产褥期及哺乳期女性应注意的营养问题

根据产妇的生理需求特点，结合正常生理状况下成年女性的营养需要，在上述的普通饮食建议基础上特别为产褥及哺乳期的女性增加了以下五条饮食建议。

1. 增加鱼、禽、蛋、瘦肉和海产品的摄入，保障优质蛋白的摄入量

婴儿最理想的食物是母乳，而母亲乳汁中的蛋白质营养状况对泌乳又起着非常重要的作用。当乳母膳食中蛋白质的质和量都不理想时，乳汁分泌量会相应减少甚至没有。营养良好的乳母每天的泌乳量应在800毫升以上，以膳食蛋白转变为乳汁蛋白的转换率为70%做基础计算，建议每天增加20克左右的蛋白质摄入，使乳母的每天蛋白质摄入总量达到100克~150克，与此同时还要保证其中1/3以上是优质蛋白。鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食品都是优质蛋白的主要来源，如果产妇食用有困难，可适当多增加大豆类食品的食用量，这样也可有效地补充优质蛋白质。



2. 多食用含铁丰富的食物

由于妊娠和分娩，女性体内的血容量和血红蛋白逐渐增加，慢慢地会有贫血的现象发生。有研究表明，孕期缺铁性贫血仍然是我国孕产妇的常见病和多发病，这一病症也会影响到产后女性的恢复和哺乳。产后由于哺乳的原因，新妈妈对铁的需求进一步加大，需要多食用含铁丰富的食物来缓解贫血现象的发生。如果情况严重还需就医，在医生的指导下进行药物的补充。同时，还要注意多摄入富含维生素 C 的蔬菜、水果，在保证铁的摄入同时补充维生素 C，可以促进铁的吸收和利用。

铁含量丰富的常吃食物

种类	食物名称	数量（毫克 /100 克）
海产品及藻类	紫菜（干）	54.9
	蛭子	33.6
	河蚌	26.6
	蛤蜊（均值）	10.9
肉、蛋、禽类	鸭血	30.5
	鸡血	25.0
	鸭肝	23.1
	猪肝	22.6
	鸡肝	12.0
菌类	木耳（干）	97.4

3. 适当增加奶类和含钙丰富的食物摄入量，多喝汤水

《中国居民膳食指南》建议乳母钙的适宜摄入量达到了 1200 毫克 / 天。在这个阶段，奶及奶制品无疑是膳食中最好的天然钙的来源，因为每 500 毫升牛奶中就可获得 600 毫克的优质钙。奶及奶制品不但钙含量丰富，还富含蛋白质和几乎所有的维生素种类，特别是其中维生素 A 和维生素 B₂ 的含量更高，这些都是在哺乳期间需要补充的营养素。由于奶类产品的乳糖含量高，有些产妇在食用奶及奶制品时会有乳糖不耐受的情况发生，因而无法进食。如果食用奶制品有困难，也要注意多食用含钙丰富的食物以保障足够的摄入量。因为当乳母膳食中钙的摄入量不能满足需求时，其自身骨骼中的钙将被动用来维持乳汁钙量的稳定，而乳母自身会因缺钙而容易





患上骨质软化症，出现肌肉痉挛等症状。

在注意钙的补充同时，乳母还应注意多饮用汤水，因为泌乳量的多少与每天摄入的水量是密切相关的。当摄水量不足时，乳汁的分泌就自然会相应减少，所以多饮用汤水对确保正常的泌乳至关重要。一般营养状况良好的乳母前6个月每天的泌乳量都会达到800毫升以上。由于分娩消耗大量的体力，同时产妇的基础代谢旺盛易出汗，多饮用一些营养丰富的鱼汤、鸡汤等可以在增加水量的同时补充能量。另外，大骨汤和豆腐汤也是不错的选择，搭配一些蔬菜共同炖煮还可增加营养素的种类，使其营养更均衡。在食用汤水时需注意尽量保持清淡，不要过于油腻，过多的脂肪摄入不但会对产妇自身恢复产生影响，而且还会影响乳汁的分泌。

钙含量丰富的常吃食物

种类	食物名称	数量（毫克/100克）
海产品及藻类	紫菜（干）	264
	海虾	146
	蛤蜊（均值）	138
菌类	木耳（干）	247
蔬菜	油菜	108
	芹菜	80
奶类、豆类及制品	豆腐干	308
	黄豆	191
	豌豆	97
	豆腐花	175
	鲜牛奶	104

4. 食物多样化、不过量、保证摄入充足的蔬菜和水果

在我国的习俗中，“坐月子”禁食蔬菜和水果，这一点对产妇的健康非常不利。产妇在分娩过程中体力消耗大、腹部肌肉松弛且运动量小，使得肠蠕动变慢，容易发生便秘的现象。新鲜的蔬菜、水果中含有大量维生素、矿物质和膳食纤维，适当、合理地搭配食用不但可以及时补充多种营养素、缓解便秘情况的发生，还可提高乳汁中营养素的含量，对新生儿也是非常有益的。所以产妇的饮食更应种类多样化，充足地食用蔬菜和水果，为宝宝健康地成长提供保障。