



汉竹
● 亲亲乐读系列

坐月子

给产后妈妈的
100道
滋养佳品

靠炖补



北京协和医院营养科主管营养师
全国妇联“心系好儿童”项目专家

李 宁 · 主编

 中国轻工业出版社

坐月子 靠 炖补

李 宁主编 汉 竹编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子 靠炖补/李宁主编; 汉竹编著. —北京:

中国轻工业出版社, 2009. 5

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5019-6842-8

I. 坐… II. ①李…②汉… III. 产妇—妇幼保健—食谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第014149号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 张 弘 责任终审: 唐是雯

策划编辑: 龙志丹 责任监印: 胡 兵

封面设计: 辛 琳 版式设计: 张腾方 张 帆 胡永强 周 培

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年5月第1版 第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 7

字 数: 160 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6842-8 定价: 29.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71062S1X101ZBF

享受生



月子30天，女人第二春

伴随着那一声响亮的啼哭，你就是那个宝宝的妈妈了，他为你的人生开启了全新的旅程，你从此也多了一份甜蜜的负担。

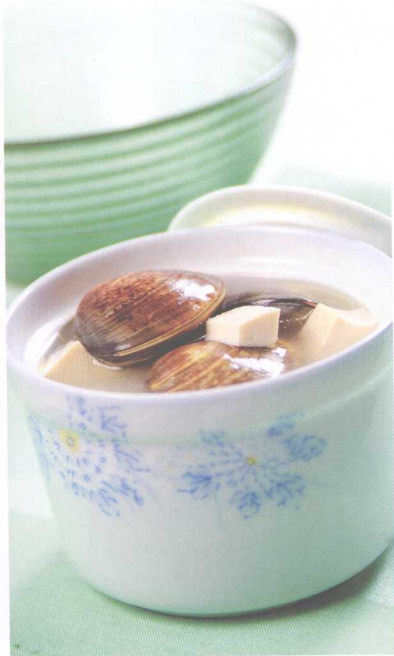
看着身边健康可爱的宝宝，产前一直悬着的心终于放下了，但这时候妈妈会发现，经过这十月怀胎，艰辛的生产后，往日那青春飞扬、活力四射的感觉找不到了。

不急不急，月子30天就给了妈妈一个休养生息的好时机，恰当的进补、充足的休息、适度的运动都可以帮助妈妈调理身体、恢复心情，甚至比以前更好。

怎么样调补才更科学、更有效呢？都说女人是水做的，不妨从那一碗碗精心烹制的汤品中，找到营养答案。

产后第一天，一锅什菌一品煲滋补止痛；分泌乳汁时，花生猪蹄汤、当归鲫鱼汤都来帮大忙；受到产后抑郁的困扰时，香蕉百合银耳汤、干贝冬瓜汤清燥除烦、安眠稳情绪；待到瘦身急迫时，芥菜魔芋汤、莼菜鲤鱼汤发挥了意想不到的作用……

就让营养、健康、美味的汤品，滋养着妈妈和宝宝一起度过生命中最重要30天吧。利用坐月子的30天还可打造属于妈妈的第二春，让生命之花更绚丽地尽情绽放。



瑜伽28天瘦身排毒计划



国家体育总局直属重点高校——北京体育大学唯一认可瑜伽教程
国内顶级瑜伽导师郑先红撰写
超值附赠DVD

定价

36.00元

本书作者通过不断总结教学与习练中的经验，制定了科学、有效的28天瘦身排毒计划，使读者在体验瑜伽魅力的同时，甩掉身体与心灵之“毒”，体会身心蜕变的愉悦，实现瘦身塑型的梦想。

瑜伽帮你瘦



国家体育总局直属重点高校——北京体育大学唯一认可瑜伽教程
国内顶级瑜伽导师撰写并亲身示范
超值附赠DVD和精美挂图

定价
36.00元

减肥瘦身广告中是轻而易举的事，但在专家眼里却是复杂的难题。本书作者通过古老而神奇的瑜伽，帮助读者找到肥胖的根源，重新认知自我，树立对自己和生活的信心。

与其他瘦身方案不同的是，本书提出了“运动+心理调节+营养”的科学方法，读者在塑造完美形体的同时，更可感受身心蜕变的愉悦。书中不但有作者的亲身经历，更有学员的经验分享，语言细腻亲切，娓娓道来，引人入胜。

坐月子，离不开“炖”和“补”	1	生产当天这样吃	17
聚焦女人产后几大“虚”	2	临产前吃什么	18
巧用炖补，调养身心	4	营养备战，帮助生产	18
月子里必吃的明星炖补食材	5	经典助产补品：黄芪羊肉汤	19
荤食材篇	5	给剖腹产妈妈的特别建议	20
素食材篇	6	产后第1餐	21
药食材篇	7	新妈妈的营养需求——关键第一口	21
月子炖补讲究多	8	补血特效补品：花生红枣小米粥	22
辨体质，看证型	9	给剖腹产妈妈的特别建议	23
选好器，炖品好滋味	10	产后第2餐	24
小调料，大功效	11	新妈妈的营养需求——补充能量	24
月子饮食宜忌要掌握	12	滋补体力补品：紫菜鸡蛋汤	25
坐月子饮食误区Q&A	14	给剖腹产妈妈的特别建议	26
		产后第3餐	27
		新妈妈的营养需求——补充必需营养素	27
		提升食欲补品：番茄菠菜面	28
		给剖腹产妈妈的特别建议	29

第1周

适应产后新生活

下奶食物别多吃

最适宜新妈妈吃的8种食物

第1天：美味滋补，赶走疼痛

特效止痛补品：什菌一品煲

生化汤——产后必喝的排毒汤

牛奶红枣粥——提供优质蛋白

薏仁红枣百合汤——静心补血

31

32

33

34

36

37

38

38

39

剖腹产妈妈这样补

推荐补品：当归鲫鱼汤

哺喂课堂——开奶

第2天：恶露增多了

排恶露特效补品：麻油猪肝汤

红枣莲子糯米粥——补元气健脾胃

阿胶桃仁大枣羹——强身补气

番茄菠菜蛋花汤——提升免疫力助消化

剖腹产妈妈这样补

推荐补品：当归生姜羊肉煲

哺喂课堂——刚出生的宝宝是否要补充

葡萄糖水或牛奶

推荐补品：红豆酒酿蛋

第3天：开始分泌乳汁

经典催乳补品：猪排炖黄豆芽汤

红薯粥——让宝宝的眼睛更明亮

豆浆莴笋汤——滋阴润燥补虚

珍珠三鲜汤——促进宝宝生长发育

剖腹产妈妈这样补

推荐补品：鲢鱼丝瓜汤

哺喂课堂——乳房红肿胀痛怎么办

40

41

42

44

45

46

46

47

48

49

50

51

52

53

54

54

55

56

57

58



第4天：产后抑郁悄然袭来

特效解郁补品：冬笋雪菜黄鱼汤

干贝冬瓜汤——稳定情绪

葡萄干苹果粥——宝宝妈妈都聪明

香蕉百合银耳汤——缓解紧张

剖腹产妈妈这样补

推荐补品：鱼头海带豆腐汤

哺喂课堂——坏情绪影响乳汁质量

第5天：睡得好才能精神好

特效安神益智补品：蛤蚧豆腐汤

胡萝卜小米粥——催眠养胃

木瓜牛奶露——镇痛解疲劳

银鱼苋菜汤——给宝宝一头浓密的头发

剖腹产妈妈这样补

推荐补品：鸡茸玉米羹

哺喂课堂——宝宝睡眠时间颠倒了怎么办

第6天：浑身没劲儿

抗疲劳补品：荔枝粥

西兰花鹌鹑蛋汤——高蛋白，高营养

归枣牛筋花生汤——强筋骨，抗疲劳

益母草木耳汤——生新血，去毒素

剖腹产妈妈这样补

推荐补品：芋头排骨汤

哺喂课堂——宝宝是否吃饱了

60

61

62

62

63

64

65

66

68

69

70

70

71

72

73

74

76

77

78

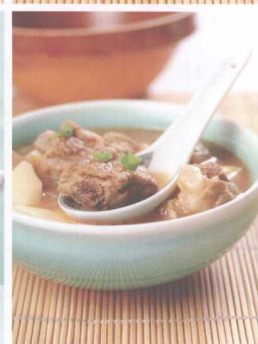
78

79

80

81

82



第7天：营养、营养、营养

经典健脾益胃补品：莲子猪肚汤

三丁豆腐羹——为宝宝吃的健脑餐

三丝黄花羹——养血补虚通乳

红豆黑米粥——有效缓解头晕症状

剖腹产妈妈这样补

推荐补品：腐竹粟米猪肝粥

哺喂课堂——宝宝腹泻了怎么办

84

85

86

86

87

88

89

90

第2周

滋补肠胃，促进恢复

催乳补钙双管齐下

本周必吃的滋补食物

第8~14天的炖补方案

传统催乳补品：猪蹄茭白汤

花生红豆汤——补血消水肿

海带豆腐汤——排毒补钙汤

白萝卜蛭子汤——增进食欲

非哺乳妈妈这样补

推荐补品：黄芪枸杞母鸡汤

哺喂课堂——妈妈感冒了，还能给宝宝喂奶吗

推荐补品：生姜葱白红糖汤

推荐补品：糙米橘皮柿饼汤

93

94

95

96

98

99

100

100

101

102

103

104

105

105

107

108

109

110

第15~21天的炖补方案

提升免疫力经典补品：姜枣枸杞乌鸡汤

明虾炖豆腐——通乳养血

桃仁莲藕汤——止血逐淤

红枣栗子粥——强健宝宝的身体和大脑

非哺乳妈妈这样补

推荐补品：麦芽粥

哺喂课堂——宝宝吐奶后怎么办

第4周

体质恢复关键期

定时定量进餐很重要

提升元气的6种食材

第22~28天的炖补方案

恢复体力经典补品：胡萝卜牛蒡排骨汤

鸡蛋玉米羹——补营养助视力

黑芝麻花生粥——补充维生素E

栗子黄鳝煲——让妈妈体力更充沛

非哺乳妈妈这样补

推荐补品：花椒红糖饮

哺喂课堂——妈妈得了急性乳腺炎怎么办

推荐补品：蒲公英粥

推荐补品：豆豉羊髓粥

112

113

114

114

115

116

117

118

121

122

123

124

126

127

128

128

129

130

131

132

133

133

第3周

催乳为要，补血为辅

进补最佳阶段

补气养血食物榜

第5~6周

找回产前好身材

进餐重质不重量

适合月子里吃的瘦身食物

第29~42天的炖补方案

经典瘦身补品：莲藕炖牛腩

莼菜鲤鱼汤——低脂多锌，宝宝更聪明

芥菜魔芋汤——健体瘦身又排毒

竹荪红枣茶——减脂降血压

非哺乳妈妈这样补

推荐补品：三鲜冬瓜汤

哺喂课堂——宝宝得了湿疹怎么办

135 附录：月子期的食疗炖补方 148

136	补气食疗方	148
137	补血食疗方	148
138	补钙食疗方	149
140	催乳食疗方	149
141	缓解乳房胀痛食疗方	150
142	健胃食疗方	150
142	抗抑郁食疗方	151
143	安眠食疗方	151
144	便秘食疗方	152
145	瘦身食疗方	152
146	消肿食疗方	153
	回乳食疗方	153



A decorative floral arrangement featuring several pink roses and two yellow daisies, with green leaves and a swirling vine extending to the right. The flowers are positioned above the main text.

坐月子，
离不开“炖”和“补”



聚焦女人产后 几大“虚”

生完宝宝之后，妈妈的喜悦之情溢于言表，但不安也随之而来，身体也会频频出现状况：疲惫乏力、浑身疼痛、精神不振、代谢失调……

实际上，这些都是产后虚弱的表现，也是正常的生理反映。

在正常的生产过程中，胎儿以及胎盘娩出以后，子宫就要有所恢复，胎盘剥离的创面完全愈合大概需要6周的时间。在这6周当中，实际上是整个生殖系统恢复

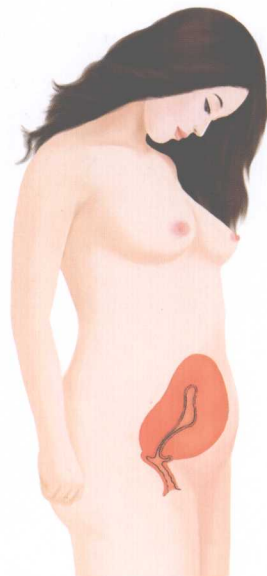
的一个过程。恢复得不好，就会影响妈妈的身体健康。

产前，妈妈担负着胎宝宝生长发育所需要的营养，身体的各个系统都会发生一系列变化。子宫肌细胞肥大、变长，心脏负担增大，肺脏负担也随之加重，妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低，蠕动减弱。其他如肠、胃、皮肤、关节、韧带等都会发生相应改变。

产前子宫内的空间已经快被占满了，宝宝的手脚也不再乱挥了，妈妈会感到很疲劳，行动更加不便，食欲因胃部不适也有所下降，阴道分泌物明显增多。



产后1~6周是身体恢复的最关键时期，这个时期其实也跟怀孕一样，身体有个慢慢变化的过程，实际上是整个生殖系统恢复的一个过程。



胎儿娩出后，妈妈的身体器官又会逐渐恢复到孕前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带都会逐渐恢复正常。这些形态、位置和功能复原，取决于妈妈在产后6周内的调养保健。若养护得当，则恢复较快，且无后患；若稍有不慎，调养失宜，则恢复较慢。

产后体虚会以不同的方式表现出来，心悸气短、懒言、咳喘无力、食少腹胀、脱肛、头晕、发热、大便困难、小便频多、缺乳、身痛、手足抽搐等。要根据不同的症状，进行合理的营养补充，让产后虚弱的身体尽快强健起来。

不同体质的妈妈，产后虚弱的表现形式也不同，主要有气虚、血虚、阴虚、阳虚等，需要通过不同的进补方式来恢复元气，排除身体上的不良反应。

• 气虚

产后的妈妈因子宫受损，会有气虚的表现，如少气懒言、全身疲倦乏力、声音低沉、易出汗、头晕心悸、面色萎黄、食欲不振、虚热、自汗、脱肛、子宫下垂、舌淡而胖、舌边有齿痕等。

补气虚食品：牛肉、鸡肉、猪肉、糯米、大豆、大枣、鲫鱼、鲤鱼、鹌鹑、黄鳝、虾、蘑菇等。

• 血虚

生产时失血过多，往往会出现血虚，主要表现为：面色萎黄苍白、头晕乏力、眼花心悸、失眠多梦、大便干燥。进补宜采用补血、养血、生血的方法。

补血虚食品：乌骨鸡、黑芝麻、胡桃肉、桂圆、鸡肉、猪血、猪肝、红糖、红小豆等。

• 阴虚

阴虚又称阴虚火旺，俗称虚火，是产后肾脏富含营养的起濡养、润滑作用的液体发生亏耗、亏损。主要表现为：怕热、易怒、面颊升火、口干咽痛、大便干燥、小便赤黄、五心烦热、盗汗、腰酸背痛等。进补宜采用补阴、滋阴、养阴等方法。

补阴虚食品：百合、鸭肉、黑鱼、海蜇、藕、金针菇、枸杞子、燕窝、荸荠等。

• 阳虚

阳虚又称阳虚火衰，是气虚的进一步发展。所谓阳虚，就是产后的肾脏功能偏衰或功能减退，致使产热不足。阳虚的主要表现除有气虚的症状外，还有怕冷、四肢不温、喜热饮、体温常偏低、腰酸腿软、小腹冷痛、乏力、小便不利等。进补宜采取补阳、益阳、温阳等方法。

补阳虚食品：牛肉、羊肉、牛鞭、海参、胡桃肉、桂圆、鹌鹑、鳗鱼、虾等。



巧用炖补， 调养身心

• 补血

产后失血较多，需要补充铁质以制造血液中的红细胞，加强身体的机能。瘦肉、动物的肝和血均含铁较多，多吃可有助于补血。

• 补气

又称益气，产后的妈妈会觉得说话有气无力，经常疲倦、不想说话，脸色苍白。气虚多与肺虚、脾虚相关，补气主要补肺气、脾气。

• 散寒

妈妈产后容易出汗，非常耗损体力，还会出现腰酸、腹痛的现象，气血、筋骨都很虚弱，这时候很容易受到风寒的侵袭，注意保暖的同时，还要把身体里多余的寒气散掉。

• 催乳

母乳喂养的宝宝，所需营养全都来源于妈妈的乳汁。妈妈的饮食又和乳汁分泌有着直接的关系，提升妈妈乳汁的质量就和宝宝的健康息息相关了。

• 补钙

钙是助长骨骼、生长牙齿的重要原料，产后妈妈应多吃些牛奶、豆腐、鸡蛋、鱼、虾，这样可增加乳汁中的钙含量，从而有利于宝宝骨骼、牙齿的发育。

• 防便秘

由于妊娠晚期子宫增大，腹直肌和盆底肌被膨胀的子宫胀松，产后腹肌和盆底肌肉松弛，收缩无力，腹压减弱，加之产后体质虚弱，不能依靠腹压来协助排便，产后的妈妈便秘的情况是比较普遍的。

产后每餐可以适当吃些新鲜蔬菜和水果，特别是红色蔬菜，如胡萝卜、苋菜等；水果则要选择常温下保存的才可食用。

• 助消化

产后大量进补，肠胃也会吃不消，因此宜吃一些助消化的食物，以保持正常的胃肠蠕动，这对完成食物消化和吸收具有重要作用。当胃肠动力不足时，就会引起消化不良，导致腹胀、腹痛等。

荤食材篇

• 乌鸡

乌鸡有补中止痛、滋补肝肾、益气补血、滋阴清热等功效，特别是对妈妈产后的气虚、血虚、脾虚、肾虚等以及宝宝生长发育迟缓等尤为有效。乌鸡含有人体不可缺少的赖氨酸、蛋氨酸和组氨酸，能调节人体免疫功能 and 抗衰老。



月子里必吃的 明星 炖补食材

• 鲫鱼

鲫鱼的营养非常全面，对于剖腹产手术后的妈妈是很有益的，它可以补充营养，增强抗病能力，有通乳催奶的作用。鲫鱼有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气的功效，对于产后脾胃虚弱有很好的滋补作用。



• 鲤鱼

鲤鱼可滋补健胃、利水消肿、通乳、清热解毒，对产后水肿、浮肿、腹胀、少尿、乳汁不通皆有益。



• 黄花鱼

黄花鱼是大小黄鱼的统称，也叫石首鱼。黄花鱼特别适用于产后体质虚弱、面黄肌瘦、少气乏力、目昏神倦、食欲下降的妈妈食用，对有睡眠障碍、失眠的妈妈有安神、促进睡眠的作用。



• 猪蹄

猪蹄营养丰富，味道可口，它不仅是常用菜肴，而且还是滋补佳品。猪蹄中含有丰富的胶原蛋白，胶原蛋白可促进毛发、指甲生长；猪蹄有利于组织细胞正常生理功能的恢复，加速新陈代谢。猪蹄汤还具有催乳作用，对于哺乳期的妈妈能起到催乳和美容的双重作用。



• 羊肉

羊肉味甘性热，它可益气补虚、温中暖下、壮筋骨、厚肠胃，主要用于疲劳体虚、腰膝酸软、产后虚冷、腹痛等。产后吃羊肉可促进血液循环，增温驱寒。



• 牛肉

牛肉含有丰富的蛋白质和氨基酸，能提高机体抗病能力，可补血、修复受损的组织。牛肉中的肌氨酸含量很高，这使它对增长肌肉、增强力量的功效很突出。



• 蛤蜊

蛤蜊含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、钙、磷、碘、维生素、氨基酸和牛磺酸等多种成分，是一种低热量、高蛋白的理想食品。它具有滋阴润燥、利尿消肿的作用。



• 鸡蛋

鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等矿物质，蛋白质为优质蛋白，对肝脏组织损伤有修复作用；富含DHA和卵磷脂、卵黄素，对神经系统和身体发育有利，能健脑益智，改善记忆力，并促进肝细胞再生。

