



科学孕育更轻松

绿色孕
期系列

催乳增乳食谱

新妈妈饮食禁忌

产褥期应重点补充的营养

产后贫血的饮食调养

让孕育成为享受

经典月子菜

Jingdian Yuezicai

总顾问/吴阶平

指导专家/严仁英 黄醒华 戴淑凤

中国人口出版社



经典月子菜

Jingdian Yuezicai

本册编著/杨 丽



中国人口出版社

TS972.164/9



图书在版编目(CIP)数据

经典月子菜/杨丽编著. -北京:中国人口出版社,2004. 11

(幸福2+1)

ISBN 7-80202-077-8

I. 经… II. 杨… III. 产妇-妇幼保健-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第117016号

经典月子菜

杨 丽 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 11
字 数 122千字
版 次 2004年12月第1版
印 次 2004年12月第1次印刷
书 号 ISBN 7-80202-077-8/R·414
定 价 16.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
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

“幸福2+1”丛书专家委员会

总顾问

■ 吴阶平

原全国人大常委会副委员长

委 员

■ 严仁英

北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

■ 胡亚美

中国工程院院士
中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

■ 杨魁孚

中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

■ 黄醒华

首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华医学会围产医学分会常委
中华预防医学会妇女保健学会主任委员

■ 区慕洁

中国优生科学协会理事
“万婴跟踪”首席专家

■ 戴淑凤

北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授
中国优生科学协会理事
中国优生优育协会理事

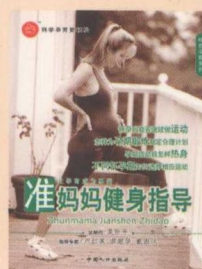
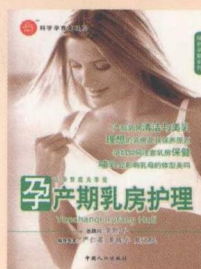
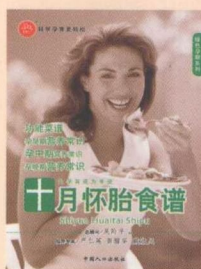
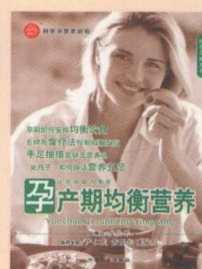
■ 张湖德

中央人民广播电台医学顾问
北京中医药大学教授

专家热线: (010) 83514361 83554217

“幸福2+1”丛书

—— 绿色孕期系列 ——



授权使用图库专卖
6 Color Inc. 北京六彩科技有限公司
www.6color.net

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

---2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1. 儿童第一。
- 2. 消灭贫穷：投资于儿童。
- 3. 对所有儿童一视同仁。
- 4. 照顾每一个儿童。
- 5. 让所有儿童受教育。
- 6. 保护儿童不受伤害和剥削。
- 7. 保护儿童免受战争影响。
- 8. 防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9. 倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10. 为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编	委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
		刘恩娟	刘 云	刘春林	师建平	乔晓凡
		李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
		张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
		杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
		梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝



奶酪鸡肉汤



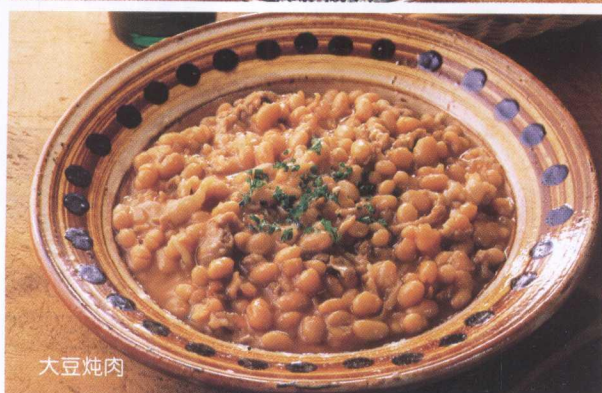
红烧丸子



海鲜炒饭



西湖菜羹



大豆炖肉



海苔玉兰片



鲜藕炖肉



青豆炒虾仁

经典月子菜

JINGDIAN YUEZICAI



什锦炒饭



炖白萝卜



草莓



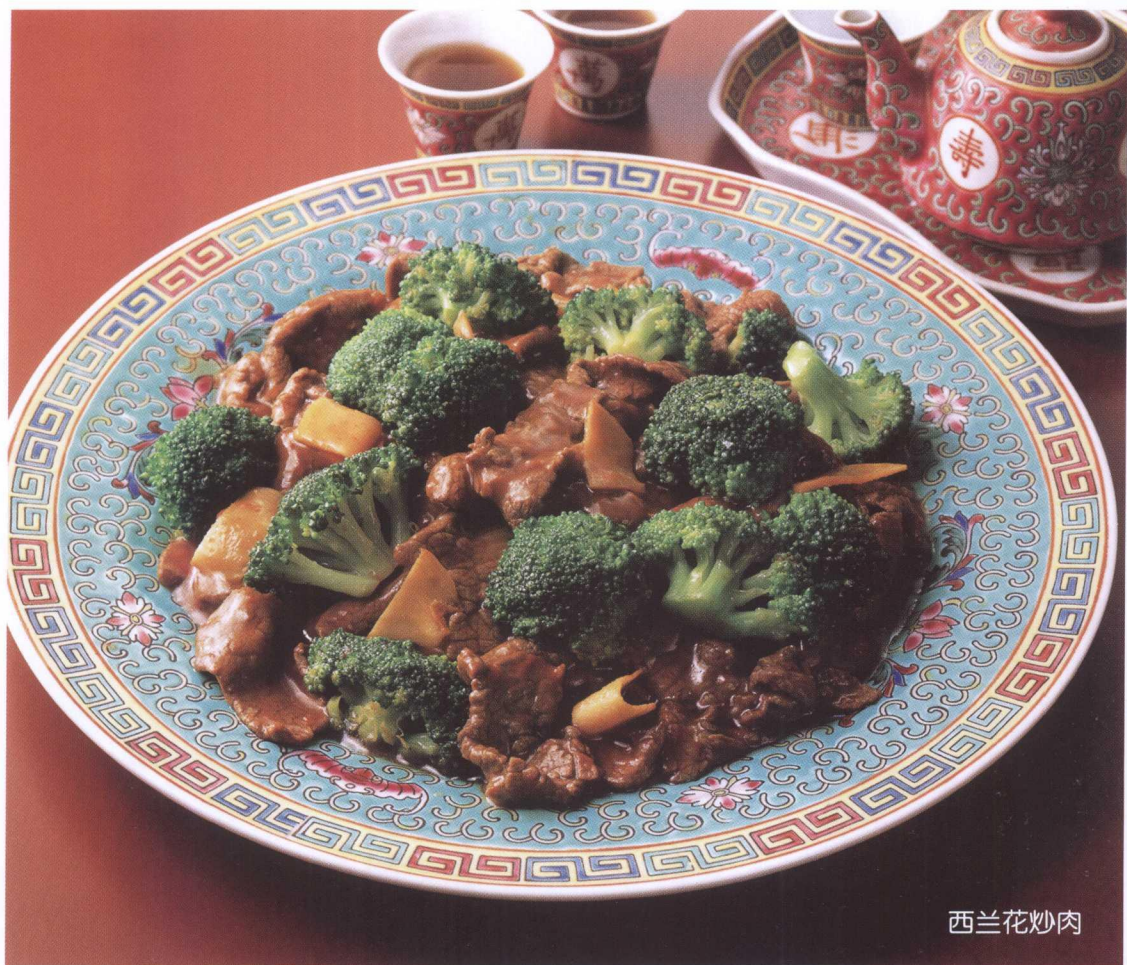
红烧芋头



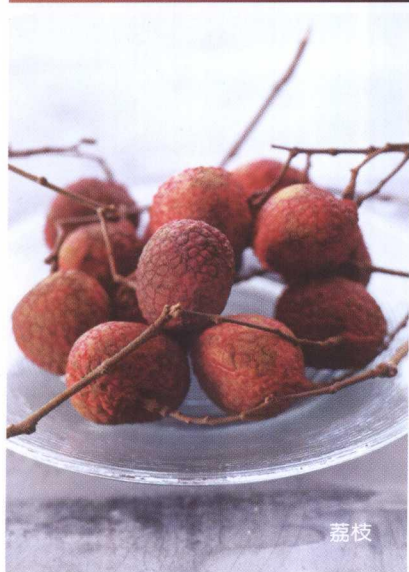
猪肝面



素菜饭



西兰花炒肉



荔枝



什锦沙锅

经典月子菜

JINGDIAN YUEZICAI

写在前面.....

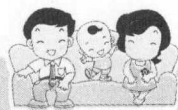
Happy Family

俗话说,“产后百节空虚”。在经过长时间紧张激烈的子宫收缩和分娩之后,产妇会消耗很多的热量和营养物质,各器官都很疲劳,血液变稀,身体变得异常虚弱,常出现头晕体乏,心悸,苔薄舌淡,脉搏细弱等气血虚弱、肾气不足的症状。随之而来的母乳喂养,无疑更是雪上加霜。因此,妇女在产后比在孕期更需要营养,这不仅是为了母体本身恢复,同时也是为了储备精力,促进母乳分泌,保证婴儿健康成长。

本书根据分娩、修复过程中的损伤、复原、分泌乳汁以及“产后忌寒”和“产后三高”等特点编写了产妇康复食谱、哺乳期催乳、增乳、回乳食谱和产褥对应食谱三大部分,详细介绍了数百种菜品的原料、制作方法、功效,具有很强的针对性、科学性和实用性。

衷心希望本书能为广大产妇提供有益的参考,帮助她们顺利度过产褥期,并对婴儿生长发育,增强免疫功能等起到积极有效的作用。

“幸福 2+1”丛书编委会



[第 1 章] 产妇康复食谱

此时期内,母亲的生理变化很大,在分娩过程中消耗能量很多,虽然产褥期比妊娠期的时间短,但营养和休息非常重要,如注意不够,调养不当,很容易得病。

- 一、产褥期的概述 3
 - 1. 产褥期应补充的营养 3
 - 2. 产褥期比较有效的食物及其作用 4
 - 3. 产褥期饮食安排 6
 - 4. 产妇的饮食禁忌 9
- 二、营养食谱 10

[第 2 章] 哺乳期催乳、增乳、回乳食谱

母乳是婴儿的最佳食品。乳母营养不足,短期内虽仍有乳汁泌出,但消耗母体贮备,影响母体健康。此外,研究结果表明乳母营养状况对乳汁的质和量都有明显影响。

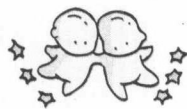
- 一、哺乳期营养概述 83
- 二、催乳食谱 84
- 三、增乳食谱 109
- 四、回乳食谱 133



[第3章] 产褥期对症食谱

十月怀胎，一朝分娩。母体在这个过程中消耗了许多能量，加之生理和解剖方面发生很大变化，极易患多种产后病症。为不影响母乳质量，对症饮食就显得很重要了。

一、产后贫血	137
1. 产后贫血的原因及对症饮食原则	137
2. 对症食谱	137
二、产后腹痛	146
1. 产后腹痛的原因及饮食原则	146
2. 对症食谱	147
三、产后便秘	156
1. 产后便秘的原因	156
2. 对症食谱	156
四、产后恶露异常	162
1. 产后恶露的原因	162
2. 对症食谱	162



第1章

产 妇

康 复 食 谱

此时期内,母亲的生理变化很大,在分娩过程中消耗能量很多,子宫内有创面,又有血性恶露,外阴部也可能有伤口,皮肤排泄功能及乳汁分泌旺盛等,因此要及时补充营养素和水分。虽然产褥期比妊娠期的时间短,但营养和休息非常重要,如注意不够,调养不当,很容易得病。

- ◆产褥期应补充的营养
- ◆产褥期比较有效的食物及其作用
- ◆产褥期饮食安排
- ◆产妇的饮食禁忌

