

汉竹·亲亲乐读系列

金牌月嫂 私房月子餐

张素英 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

金牌月嫂
私房月子餐



前言

剖宫产妈妈怎样坐月子？

春天坐月子吃什么好？

坐月子老“上火”怎么办？

.....

产后饮食对新妈妈的健康有重要意义，吃得对、吃得好，身体自然恢复快。所以每一位新妈妈都会得到家人细致入微的照顾，他们不辞辛苦地每天为新妈妈准备五六餐，希望新妈妈奶水足、身体恢复快。

但家人的照顾方式往往是千篇一律的，同一种方法用在不同的妈妈身上，并没有“对症调养”。针对这个问题，金牌月嫂与大家分享了自己的工作经验，从分娩方式、哺乳方式、不同季节、不同地域、不同体质讲解进补方法和要点，以达到家人和新妈妈所期望的快速恢复的目的。另外，还有不外传的下奶方，可以让每一位妈妈都能实现母乳喂养。

本书中 42 天的月子餐，可以让新妈妈不愁“吃喝”，多种汤粥、主食、拌菜、热菜、甜食、咸食，兼顾滋补与瘦身。希望金牌月嫂的无私分享让更多新妈妈受益。

月嫂推荐的专享月子食材

红小豆

准备 1500 克

红小豆黑米粥 (P46)

红小豆鲤鱼汤 (P186)

食材功效：红小豆不仅有补血的作用，还有利水消肿的功效。对新妈妈来说，适量食用红小豆可以起到预防尿滞留的效果。



红枣

准备 1000 克

牛奶红枣粥 (P40)

花生红枣小米粥 (P43)

食材功效：月子餐中加入红枣可补养身体、滋养气血。红枣还有养血安神的作用，对产后抑郁、心神不宁等有一定的缓解作用。



红糖

准备 500 克

生化汤 (P40)

炒红薯泥 (P83)

食材功效：红糖不仅能活血化瘀，还能补血，并能促进产后恶露排出。



桂圆

准备 700 克

鲜奶糯米桂圆粥 (P41)

银耳桂圆莲子汤 (P177)

食材功效：可补心脾、补气血、安神，适用于产后体虚、气血不足或营养不良、贫血的新妈妈。



花生

准备 500 克

黑芝麻花生粥 (P93)

花生鱼头汤 (P159)

食材功效：花生具有扶正补虚、健脾和胃的功效，而且通乳作用强。此外，花生中含有丰富的蛋白质、维生素 C，具有很好的补血功效。



小米

准备 1500 克

胡萝卜小米粥 (P47)

羊骨小米粥 (P90)

食材功效：小米具有滋阴养血、预防消化不良的功效，新妈妈产后常食小米粥可以使虚寒的体质得到调养，帮助恢复体力。



鲫鱼

现买现吃

荷兰豆烧鲫鱼 (P69)

奶汁百合鲫鱼汤 (P86)



食材功效：鲫鱼营养全面，易于消化，新妈妈常吃可增强抗病能力。鲫鱼中含有的优质蛋白质还可以起到催乳的作用。

鲤鱼

现买现吃

鱼头香菇豆腐汤 (P52)

菠菜鱼片汤 (P85)



食材功效：鲤鱼可补脾健胃、利水消肿、通乳明目，对产后水肿、腹胀、少尿、乳汁不通皆有益。

黄花鱼

现买现吃

冬笋雪菜黄花鱼汤 (P49)

清蒸黄花鱼 (P65)



食材功效：黄花鱼特别适合产后体质虚弱、面黄肌瘦、少气乏力、目昏神倦的新妈妈食用，对有睡眠障碍、失眠的新妈妈有安神定气、促进睡眠的作用。

猪肝

现买现吃

香油猪肝汤 (P43)

腐竹玉米猪肝粥 (P53)



食材功效：猪肝中含有丰富的铁、锌等元素，其蛋白质含量也非常丰富，新妈妈常吃猪肝，可以补气血、补肝、明目，缓解眼睛干涩、疲劳。

猪蹄

现买现吃

通草炖猪蹄 (P156)



食材功效：猪蹄中含有丰富的大分子胶原蛋白，能使皮肤细润饱满、平整光滑。猪蹄还有补血通乳的作用，是传统的产后催乳佳品。

乌鸡

现买现吃

生地乌鸡汤 (P138)

枸杞红枣乌鸡汤 (P179)



食材功效：乌鸡有滋补肝肾、益气补血等功效，特别对新妈妈产后的气虚、血虚、脾虚、肾虚等尤为有效。

蛤蜊

现买现吃

蛤蜊豆腐汤 (P50)

什锦海鲜面 (P127)



食材功效：蛤蜊具有滋阴利水的作用，可消除产后水肿。蛤蜊里富含的牛黄酸还可以帮助胆汁合成，有助于胆固醇代谢，能抗痉挛、抑制焦虑。新妈妈产后适当吃些蛤蜊，能预防产后抑郁。

牛肉

现买现吃

冷冻最多3个月

木瓜煲牛肉 (P69)

牛肉粉丝汤 (P85)



食材功效：牛肉可生肌暖胃，适合产后身体虚弱的妈妈补充体力。牛肉还有补气养血的作用，可增强新妈妈的免疫力。牛肉以每餐80克为宜。

羊肉

现买现吃

冷冻最多3个月

山药羊肉羹 (P177)

当归生姜羊肉煲 (P185)



食材功效：羊肉可益气补虚、温中暖下、壮筋骨、厚胃肠，主要用于缓解疲劳体虚、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。

牛奶

保质期内喝完

什锦果汁饭 (P69)

奶香麦片粥 (P72)



食材功效：牛奶中含有的磷，对促进宝宝大脑发育有重要的作用；牛奶中含有的镁能缓解心脏和神经系统疲劳；牛奶中含有的锌能促进伤口更快地愈合。

山药

现买现吃

山药粥 (P42)

西红柿山药粥 (P129)



食材功效：山药具有健脾益胃、助消化的作用，新妈妈适当吃些山药，还可促进肠蠕动，预防和缓解便秘。

鸡蛋

新鲜鸡蛋最佳

紫菜鸡蛋汤 (P42)

面条汤卧蛋 (P45)



食材功效：鸡蛋中含有的优质蛋白质能够很好地帮助新妈妈提高母乳质量。另外，新妈妈产后易贫血，而鸡蛋中的铁质对于改善新妈妈贫血状况有很好的疗效。

芝麻



准备 300 克

黑芝麻米糊 (P62)

蜂蜜芝麻糊 (P178)

食材功效：芝麻味甘，性平，入肝、肾二经，是滋补保健佳品，具有养发、生津、通乳、润肠等功效，适用于身体虚弱、贫血萎黄、大便燥结、头晕耳鸣等症。

枸杞子



准备 100 克

冰糖五彩玉米羹 (P60)

羊肾枸杞粥 (P184)

食材功效：枸杞子具有滋补肝肾、益精明目的功效，其主要有效成分为枸杞多糖，有调节人体免疫力、清除机体自由基、维护肾气旺盛的功能。

益母草



准备 100 克

益母草木耳汤 (P61)

食材功效：益母草可去瘀生新、活血调经、利尿消肿，益母草浸膏及煎剂对子宫有强而持久的兴奋作用，不但能增强其收缩力，同时能提高其紧张度和收缩率。

莲藕



现买现吃

莲藕炖牛腩 (P103)

莲藕瘦肉麦片粥 (P162)

食材功效：莲藕能健脾开胃、生津止渴、益血生肌，对产后恶露不净、伤口久不愈合的新妈妈有较好的疗效。新妈妈常吃莲藕，可大大预防缺铁性贫血的发生。

核桃



准备 800 克

核桃仁莲藕汤 (P101)

核桃红枣粥 (P107)

食材功效：核桃仁可促进产后子宫收缩，对改善血行障碍有很大作用。新妈妈常吃些核桃，还有利于提高乳汁质量。

银耳



准备 200 克

香蕉百合银耳汤 (P49)

红枣银耳粥 (P81)

食材功效：银耳中富含天然植物性胶质、膳食纤维等营养成分，新妈妈常吃排毒又养颜。银耳中含有的维生素D，还能防止新妈妈体内的钙流失。

目录

Part1

月嫂私家产后进补方

按分娩方式进补 /20

顺产妈妈.....	20
侧切妈妈.....	21
剖宫产妈妈.....	22

按哺乳方式进补 /24

哺乳妈妈.....	24
非哺乳妈妈.....	25

按四季进补 /26

春季.....	26
夏季.....	26
秋季.....	27
冬季.....	27

按南北方进补 /28

北方坐月子.....	28
南方坐月子.....	29



按体质进补 /30

测测你是什么体质.....	30
寒性体质.....	30
热性体质.....	31
中性体质.....	31
气虚体质.....	32
血虚体质.....	33
阴虚体质.....	33
阳虚体质.....	33



Part2

产后第1周

产后第1周饮食宜忌 /36

- ✓ 宜恰当饮用生化汤 36
- ✓ 新妈妈宜补钙补铁 36
- ✓ 宜加强对必需脂肪酸的摄取 36
- ✓ 月子食材宜考究 37
- ✓ 宜吃煮蛋和蒸蛋 37
- ✓ 宜早餐前半小时喝温开水 37
- ✓ 宜保持饮食多样化 37
- ✗ 不宜急于吃老母鸡 38
- ✗ 不宜同时服用子宫收缩剂和生化汤 38
- ✗ 不宜喝长时间煮的骨头汤 38
- ✗ 不宜天天喝浓汤 38
- ✗ 不宜在伤口愈合前多吃鱼 38
- ✗ 不宜长期喝红糖水 39
- ✗ 不宜只喝小米粥 39
- ✗ 不宜饮用茶水 39

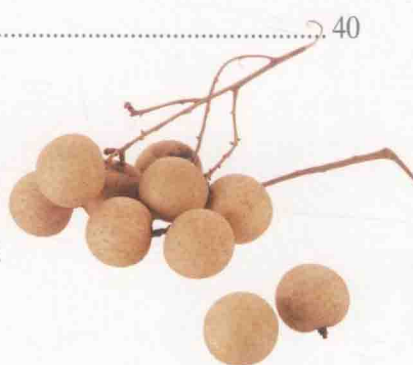
一周私房月子餐 /40

产后第1天 40

牛奶红枣粥 /40
生化汤 /40
什菌一品煲 /41
薏米红枣百合汤 /41
鲜奶糯米桂圆粥 /41

产后第2天 42

山药粥 /42
紫菜鸡蛋汤 /42
西红柿面片汤 /43



花生红枣小米粥 /43

香油猪肝汤 /43

产后第3天 44

枸杞红枣粥 /44
豆浆莴苣汤 /44
面条汤卧蛋 /45
珍珠三鲜汤 /45
红薯粥 /45

产后第4天 46

西蓝花鹌鹑蛋汤 /46
红小豆黑米粥 /46
黄花豆腐瘦肉汤 /47
胡萝卜小米粥 /47
鲢鱼丝瓜汤 /47

产后第5天 48

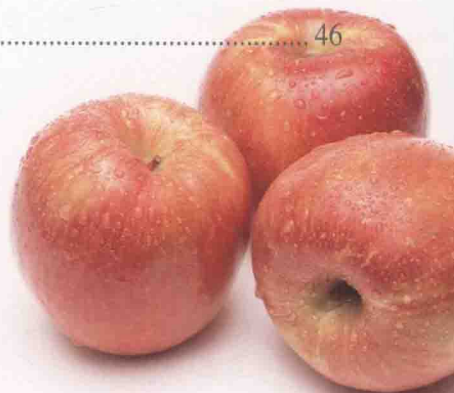
干贝冬瓜汤 /48
葡萄干苹果粥 /48
冬笋雪菜黄花鱼汤 /49
香蕉百合银耳汤 /49
鱼头海带豆腐汤 /49

产后第6天 50

虾仁馄饨 /50
蛤蚧豆腐汤 /50
芦笋炒肉丝 /51
银鱼苋菜汤 /51
鸡蓉玉米羹 /51

产后第7天 52

鱼头香菇豆腐汤 /52
荔枝粥 /52
三丁豆腐羹 /53
三丝黄花羹 /53
腐竹玉米猪肝粥 /53



Part3

产后第2周

产后第2周饮食宜忌 /56

- ✓ 宜循序渐进催乳.....56
- ✓ 宜选择优质蛋白.....56
- ✓ 宜补充钙质.....56
- ✓ 宜利水消肿.....56
- ✓ 宜吃银耳助产后排毒.....56
- ✓ 宜多吃补血食物.....56
- ✓ 宜连汤带肉一起吃.....57
- ✓ 宜多吃豆制品.....57
- ✓ 宜适量吃山楂.....57
- ✓ 宜荤素搭配补锰.....57
- ✗ 不宜暴饮暴食.....58
- ✗ 不宜过多食用燥热的补品、药膳.....58
- ✗ 不宜多吃味精.....58
- ✗ 不宜吃过多的巧克力.....58
- ✗ 不宜吃煎蛋和生蛋.....59
- ✗ 不宜总在汤菜里加酒.....59
- ✗ 不宜过量食醋.....59
- ✗ 不宜吃不健康零食.....59
- ✗ 不宜吃刚从冰箱里拿出来的食物.....59

一周私房月子餐 /60

产后第8天.....60

- 玉米香菇虾肉饺 /60
- 冰糖五彩玉米羹 /60
- 益母草木耳汤 /61
- 猪排炖黄豆芽汤 /61
- 什锦面 /61

产后第9天.....62

- 黑芝麻米糊 /62



西红柿炒鸡蛋 /62

豆腐馅饼 /63

芹菜牛肉丝 /63

芋头排骨汤 /63

产后第10天.....64

西红柿鸡蛋面 /64

南瓜油菜粥 /64

豆角烧荸荠 /65

红枣板栗粥 /65

清蒸黄花鱼 /65

产后第11天.....66

肉末菜粥 /66

板栗扒白菜 /66

胡萝卜菠菜鸡蛋饭 /67

鸡丁炒豌豆 /67

西米猕猴桃粥 /67

产后第12天.....68

明虾炖豆腐 /68

三丝木耳 /68

什锦果汁饭 /69

木瓜煲牛肉 /69

荷兰豆烧鲫鱼 /69

产后第13天.....70

白萝卜蛭子汤 /70

肉丸粥 /70

茭白炒肉丝 /71

黄花草萝卜炒香菇 /71

牛奶馒头 /71

产后第14天.....72

红小豆花生乳鸽汤 /72

奶香麦片粥 /72

口蘑腰片 /73

羊肝炒芥菜 /73

南瓜饼 /73



Part4

产后第3周

产后第3周饮食宜忌 /76

✓ 宜适当加强进补	76
✓ 宜适量食用香油	76
✓ 宜吃些杜仲	76
✓ 宜趁热吃饭	76
✓ 宜适量喝点葡萄酒	76
✓ 宜按时定量进餐	77
✓ 宜吃虾养血通乳	77
✓ 宜吃五谷补能量	77
✗ 患感冒的新妈妈不宜服药后立即哺乳	78
✗ 不宜只吃一种主食	78
✗ 不宜不吃早餐	78
✗ 不宜晚餐吃得过饱	78
✗ 不宜食用易过敏食物	78
✗ 不宜空腹喝酸奶	78
✗ 忌过多服用营养品	79
✗ 慎食火锅	79
✗ 不宜过量盲目补钙	79

一周私房月子餐 /80

产后第15天

西红柿面疙瘩 /80
 鳊鱼饭 /80
 肉末炒菠菜 /81
 红枣银耳粥 /81
 鸭血豆腐 /81

产后第16天

黄花草梗米粥 /82
 清蒸鲈鱼 /82



炒红薯泥 /83
 西红柿菠菜蛋花汤 /83
 紫菜包饭 /83

产后第17天

板栗烧牛肉 /84
 虾酱蒸鸡翅 /84
 菠菜鱼片汤 /85
 牛肉粉丝汤 /85
 南瓜虾皮汤 /85

产后第18天

鸡蛋菠菜煎饼 /86
 奶汁百合鲫鱼汤 /86
 爆鳝鱼面 /87
 紫薯银耳松子粥 /87
 红薯山楂绿豆粥 /87

产后第19天

海带豆腐骨头汤 /88
 豌豆炒鱼丁 /88
 牛肉饼 /89
 橙香鱼排 /89
 萝卜排骨汤 /89

产后第20天

羊骨小米粥 /90
 西蓝花彩蔬小炒 /90
 丝瓜蛋汤 /91
 猪肝拌菠菜 /91
 雪菜肉丝汤面 /91

产后第21天

猪肝烩饭 /92
 平菇小米粥 /92
 三丝牛肉 /93
 黑芝麻花生粥 /93
 胡萝卜牛蒡排骨汤 /93



Part5

产后第4周

产后第4周饮食宜忌 /96

- ✓ 宜每天补水 3000 毫升.....96
- ✓ 宜多吃红色蔬菜.....96
- ✓ 宜增加蔬菜食用量.....96
- ✓ 宜吃清火食物.....96
- ✓ 宜吃竹荪减少脂肪堆积.....96
- ✓ 宜吃豆腐助消化.....97
- ✓ 宜控制食量.....97
- ✓ 宜吃当季食物.....97
- ✓ 宜吃鲤鱼消水肿.....97
- ✗ 不宜过量摄取膳食纤维.....98
- ✗ 不宜吃过多的保健品.....98
- ✗ 忌用药物缓解抑郁.....98
- ✗ 不宜过多摄入脂肪.....98
- ✗ 不宜常出去吃饭.....99
- ✗ 不宜长时间喝肉汤.....99
- ✗ 不宜吃熏烤食物.....99
- ✗ 红薯不宜单吃.....99

一周私房月子餐 /100

产后第22天.....100

- 芹菜炒猪肝 /100
- 板栗黄焖鸡 /100
- 核桃仁莲藕汤 /101
- 干贝灌汤饺 /101
- 香菇豆腐塔 /101

产后第23天.....102

- 豌豆炒虾仁 /102
- 豆浆小米粥 /102



- 清炖鸽子汤 /103
- 莲藕炖牛腩 /103
- 板栗鳝鱼煲 /103

产后第24天.....104

- 酿茄墩 /104
- 菠菜粉丝 /104
- 芥菜魔芋汤 /105
- 抓炒腰花 /105
- 牛肉卤面 /105

产后第25天.....106

- 通草炖鲫鱼 /106
- 木耳炒鸡蛋 /106
- 核桃红枣粥 /107
- 香菇鸡汤面 /107
- 胡萝卜粥 /107

产后第26天.....108

- 青椒牛肉片 /108
- 三鲜冬瓜汤 /108
- 西兰花炒猪腰 /109
- 鸡丝菠菜 /109
- 木瓜牛奶饮 /109

产后第27天.....110

- 鲜虾粥 /110
- 黄金土豆饼 /110
- 三高汤面 /111
- 蛋奶炖布丁 /111
- 鸡肝粥 /111

产后第28天.....112

- 南瓜牛腩饭 /112
- 鹌鹑蛋竹荪汤 /112
- 莲子薏米煲鸭汤 /113
- 草莓牛奶羹 /113
- 红小豆山药粥 /113



Part6

产后第5周

产后第5周饮食宜忌 /116

- ✓ 宜健康减重 116
- ✓ 宜根据宝宝生长情况调整饮食 116
- ✓ 宜吃枸杞子增强免疫功能 116
- ✓ 宜平衡摄入与消耗 117
- ✓ 宜控制脂肪摄取 117
- ✓ 宜服维生素防脱发 117
- ✓ 宜加入养颜食材 117
- ✗ 不宜过量吃葡萄 118
- ✗ 忌早餐不吃主食 118
- ✗ 不宜过量吃坚果 118
- ✗ 忌吃隔夜的白菜 118
- ✗ 忌用大黄通便 119
- ✗ 忌产后多吃少动 119
- ✗ 忌私自服药 119
- ✗ 忌营养单一 119
- ✗ 不宜过量吃火腿 119

一周私房月子餐 /120

产后第29天 120

木瓜牛奶蒸蛋 /120
芦笋鸡丝汤 /120
清炒油菜 /121
芹菜炒香菇 /121
奶油白菜 /121

产后第30天 122

牛肉萝卜汤 /122
小鸡炖蘑菇 /122

豆芽炒肉丁 /123
黄花鱼豆腐煲 /123
羊肝萝卜粥 /123

产后第31天 124

嫩炒牛肉片 /124
香菇鸡片 /124
荔枝虾仁 /125
松仁玉米 /125
凉拌魔芋丝 /125

产后第32天 126

海参当归补气汤 /126
茄子炒牛肉 /126
什锦海鲜面 /127
红小豆冬瓜粥 /127
银耳樱桃粥 /127

产后第33天 128

红烧牛肉 /128
清炖鲫鱼 /128
菠菜肉末粥 /129
银耳羹 /129
西红柿山药粥 /129

产后第34天 130

香蕉牛奶草莓粥 /130
燕麦南瓜粥 /130
葱烧海参 /131
高汤水饺 /131
豌豆鸡丝 /131

产后第35天 132

香菇玉米粥 /132
肉末豆腐羹 /132
冬瓜海带排骨汤 /133
芹菜炒土豆丝 /133
木耳粥 /133



Part7

产后第6周

产后第6周饮食宜忌 /136

- ✓ 宜适当瘦身 136
- ✓ 宜饮食 + 运动瘦身 136
- ✓ 宜增加膳食纤维的摄入量 136
- ✓ 宜吃蔬果皮, 瘦身又排毒 136
- ✓ 产后瘦身宜多食用苹果 136
- ✗ 便秘时忌进行瘦身 137
- ✗ 瘦身忌盲目吃减肥药 137
- ✗ 贫血时忌瘦身 137
- ✗ 产后不宜强制瘦身 137
- ✗ 不宜过量食用荔枝 137
- ✗ 忌1天吃2顿 137

一周私房月子餐 /138

产后第36天 138

- 三色补血汤 /138
- 生地乌鸡汤 /138
- 南瓜金针菇汤 /139
- 海参木耳小豆腐 /139
- 软熘虾仁腰花 /139

产后第37天 140

- 芹菜竹笋汤 /140
- 什锦鸡粥 /140
- 高汤娃娃菜 /141
- 莲子猪肚汤 /141
- 何首乌红枣大米粥 /141

产后第38天 142

- 杂粮粥 /142
- 橘瓣银耳羹 /142
- 鸡丝腐竹拌黄瓜 /143
- 豆芽木耳汤 /143
- 核桃百合粥 /143

产后第39天 144

- 虾肉奶汤羹 /144
- 枣莲三宝粥 /144
- 芝麻圆白菜 /145
- 西葫芦饼 /145
- 胡萝卜蘑菇汤 /145

产后第40天 146

- 玉米面发糕 /146
- 冬笋冬菇扒油菜 /146
- 丝瓜虾仁糙米粥 /147
- 红小豆饭 /147
- 香菇油菜 /147

产后第41天 148

- 蔬菜豆皮卷 /148
- 白斩鸡 /148
- 春笋蒸蛋 /149
- 翡翠豆腐羹 /149
- 桂花紫山药 /149

产后第42天 150

- 南瓜绿豆糯米粥 /150
- 麻酱菠菜 /150
- 西红柿烧豆腐 /151
- 冬瓜干贝汤 /151
- 虾仁蛋炒饭 /151



Part8

不外传的下奶方

哺乳期饮食调养方案 /154

少吃多餐.....	154
荤素搭配.....	154
饿了就吃.....	155
吃公鸡助泌乳.....	155

必吃下奶食材 /156

猪蹄.....	156
通草炖猪蹄.....	156
虾.....	157
鲜虾丝瓜汤.....	157
鲫鱼.....	158
黄花菜鲫鱼汤.....	158
花生.....	159
花生鱼头汤.....	159

莴苣.....	160
莴苣猪肉粥.....	160
木瓜.....	161
木瓜烧带鱼.....	161
莲藕.....	162
莲藕瘦肉麦片粥.....	162
黄花菜.....	163
黄花菜熘猪腰.....	163
鸡蛋.....	164
美味蛋羹.....	164
豌豆.....	165
豌豆炖鱼头.....	165

Part9

回乳其实很简单

回乳期饮食调养方案 /168

回乳食物要多样化.....	168
宜远离下奶食物.....	168
宜边回乳边进补.....	169
选择炒麦芽回乳.....	169

超管用的回乳食材 /170

麦芽.....	170
山楂麦芽饮.....	170
老母鸡.....	171
麦芽鸡汤.....	171



花椒.....	171
花椒红糖饮.....	171
韭菜.....	172
韭菜炒虾肉.....	172
韭菜馅饼.....	172

人参.....	173
红枣人参汤.....	173
人参玉米粥.....	173

Part10

这样吃不落月子病



产后出血 /176

推荐食疗方.....	176
人参粥 /176	
生地益母汤 /176	
百合当归猪肉 /176	

产后失眠 /177

推荐食疗方.....	177
山药羊肉羹 /177	
桂花板栗小米粥 /177	
银耳桂圆莲子汤 /177	

产后便秘 /178

推荐食疗方.....	178
油菜汁 /178	
茼蒿汁 /178	
蜂蜜芝麻糊 /178	



产后乳房胀痛 /179

推荐食疗方.....	179
枸杞红枣乌鸡汤 /179	
胡萝卜炒豌豆 /179	
虾皮粥 /179	

产后抑郁 /180

推荐食疗方.....	180
牛奶香蕉芝麻糊 /180	
什锦西蓝花 /180	
银耳鹌鹑蛋 /180	

产后虚弱 /181

推荐食疗方.....	181
桂圆羹 /181	
胡萝卜肉末粥 /181	
米酒蒸鸡蛋 /181	

产后腹痛 /182

推荐食疗方..... 182

黄芪党参炖母鸡 /182

红糖姜饮 /182

桃仁汤 /182

产后瘦身 /183

推荐食疗方..... 183

什锦水果羹 /183

红薯南瓜粥 /183

莼菜鲤鱼汤 /183

产后痛风 /184

推荐食疗方..... 184

薏米炖鸡 /184

薏米甜汤 /184

羊肾枸杞粥 /184

产后头痛 /185

推荐食疗方..... 185

当归生姜羊肉煲 /185

凉拌木耳菜花 /185

阿胶核桃仁红枣羹 /185

产后水肿 /186

推荐食疗方..... 186

鸭肉粥 /186

红小豆薏米姜汤 /186

红小豆鲤鱼汤 /186

产后恶露不净 /187

推荐食疗方..... 187

附录：产后恢复操 /188

