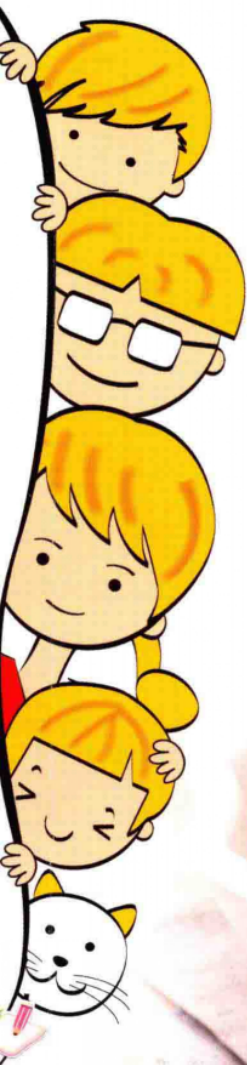


👤: 新手父母随身读系列: ➡



下奶又不胖的 炖补月子餐

李磊◎主编



产后饮食误区,催乳、瘦身、滋补、调养,会吃才能实现



吃好养孩不肥妈的月子餐,轻松坐月子



- ☆ 坐月子吃什么、怎么吃,专家告诉您
- ☆ 四阶段催乳、滋补又调理的月子餐
- ☆ 月子病别担心,吃吃喝喝病就赶跑了
- ☆ 产后瘦身运动、宝宝哺育轻松做好

下奶又不胖的 炖补月子餐

李 磊◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

下奶又不胖的炖补月子餐 / 李磊主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2016. 5
(新手父母随身读)
ISBN 978-7-5384-9885-1

I. ①下… 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 (2015) 第 233570 号

下奶又不胖的炖补月子餐

XIA'NAI YOU BUPANG DE DUNBU YUEZICAN

主 编 李 磊
出 版 人 李 梁
责任编辑 隋云平 高千卉
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 14
印 数 1-7000册
版 次 2016年5月第1版
印 次 2016年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-86037565
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9885-1
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-86037565

目录 CONTENTS

第一章 坐月子应该怎么吃

月子期的饮食误区·····	14
吃母鸡不吃公鸡·····	14
菜越淡越好·····	14
烹调时一定不要加酒·····	14
经常吃巧克力·····	15
大量吃鸡蛋·····	15
吃大量油炸食物·····	15
过多忌口·····	15
月子期的饮食禁忌·····	16
忌滋补过量·····	16
忌多吃味精·····	16
忌过早节食·····	16
忌久喝红糖水·····	17
忌吃油条·····	17
忌饮用茶水·····	18
忌吃辛辣温燥的食物·····	18
忌食生冷、坚硬的食物·····	18
月子期健康瘦身的饮食重点·····	19
新妈妈不要拒绝补充热量·····	19
新妈妈要合理摄入脂类·····	20
新妈妈要补充足够的蛋白质·····	20
新妈妈仍需要补钙·····	21
新妈妈离不开维生素·····	22
新妈妈需要微量元素·····	24
肠道清洁工：膳食纤维·····	24
顺产的妈妈怎么吃·····	26
产后第一餐·····	26
产后第二餐·····	27
产后第三餐·····	28
剖宫产妈妈的饮食及护理须知·····	29
给剖宫产妈妈的饮食建议·····	29
给剖宫产妈妈的生活建议·····	31
给剖宫产妈妈的护理建议·····	32
给哺乳新妈妈的贴心建议·····	33
哺乳的新妈妈怎么吃·····	33
哺乳期要忌口·····	34



哺乳期避免用药	34
如何让乳汁增多	34
哺乳后乳汁残留的对策	34
给非哺乳新妈妈的贴心建议	35
非哺乳的新妈妈怎么吃	35
非哺乳的新妈妈要预防乳腺炎	35

第二章 养孩不肥妈的月子餐

月子期间的饮食注意	38
口味要清爽	38
食物要易消化	38
饮食要多样	38
产后第一阶段（1~7天）：排毒期	39
顺产怎么吃	39
剖宫产怎么吃	39
主食类	40
鸡味拉面	40
香甜八宝粥	41
红糖粥	41
莲子百宝糖粥	42
烟肉白菜粥	42
西蓝花卤面	43
菜类	44
皮蛋豆花	44
八宝菠菜	45
香辣肉丝	45
蒜泥茄子	46
香葱炆木耳	47
果仁肉丁	47
木须肉	48
炆拌三彩腐竹	49
猪肝炒菠菜	49
尖椒干豆腐	50
汤类	51
青笋金针汤	51
红枣鸡蛋汤	51
三鲜生菜卷	52
黑豆红枣排骨汤	53
小白菜瘦肉汤	53
金针菇肥牛汤	54
腐竹蛤蜊汤	55



丝瓜海鲜汤	55
黄瓜银耳蜜枣汤	56
产后第二阶段(8~14天): 恢复期	57
顺产怎么吃	57
剖宫产怎么吃	57
主食类	58
什锦包子	58
海带肉丝面	59
菠菜汤面	59
皮蛋虾球粥	60
八鲜面	61
时蔬鸡蛋炒饭	62
爆炒面	63
菜类	64
葱香牛里脊	64
脆芹拌腐竹	65
糖醋排骨	65
虾仁炒鲜奶	66
干煸四季豆	67
鱼香荷包蛋	67
荸荠虾仁	68
西红柿鱼腐	69
酱油泡萝卜皮	69
炆拌海带丝	70
虾干炒油菜	71
肉末木耳炒豆腐	71
汤类	72
冬瓜排骨汤	72
红汤豆腐煲	73
苋菜豆腐煲	73
河虾时蔬汤	74
飞蟹粉丝煲	75
豆腐松茸汤	75
什锦三丝汤	76
草菇大鱼头汤	77
产后第三阶段(15~28天): 滋补期	78
顺产怎么吃	78
剖宫产怎么吃	79
主食类	80
番茄牛肉饭	80
鳕鱼草菇粥	81
益寿红米粥	81
蘑菇焖饭	82
果仁蒸糕	82



菜 类	83
爆炒双色面丁	83
萝卜干炒腊肉	84
金菇蚝油三素	85
花椒鱼片	86
芹黄拌牛肉	86
香煎带鱼	87
香菜拌鹅肫	88
香酥鲜菇	88
汤 类	89
老黄瓜豆腐煲鱼尾	89
莼菜鱼片汤	90
桂花鸭煲	90
木瓜排骨汤	91
嫩玉米汤	92
鸡脯竹笋汤	92
胡萝卜海蜇瘦肉汤	93
肉丝黄豆汤	94
山珍什菌汤	94
产后第四阶段(29~42天): 调整期	95
顺产怎么吃	95
剖宫产怎么吃	95
主食类	96
辣白菜炒饭	96
龙眼莲子粥	97
牛肉花卷	98
红枣山药粥	98
山药凉糕	99
朝鲜冷面	100
菠菜饼	100
豆面糕	101
牛肉炒面	101
菜 类	102
香椿煎鸡蛋	102
草菇拌西兰花	103
扒三鲜	103
上汤芥蓝	104
农家手撕菜	105
双椒拌薯丝	105
清炒鱼丁	106
香葱拌鸡胗	107
紫茄子炒青椒丝	107
菜心狮子头	108



腰果爆鸡丁	109
泡菜鱼	109
汤 类	110
粉丝鸡蛋汤	110
豆芽海带豆腐汤	111
冬瓜苦瓜脊骨汤	111
党参麦冬瘦肉汤	112
凉瓜排骨汤	113
鸡爪冬瓜汤	113



第三章 月子期应该怎么吃营养餐

新妈妈催乳营养餐	116
花生糯米粥	117
花生煲猪肚汤	117
白背叶根猪骨汤	118
砂锅豆腐汤	118
肉丝拌茭白	119
玻璃笋片	120
双笋拌金针菇	120
北芪鲫鱼汤	121
冬瓜鲤鱼汤	121
鲫鱼豆芽汤	122
巴戟天杜仲猪蹄汤	122
新妈妈瘦身营养餐	123
菜花扒双菇	124
西兰花炒鸡块	125
西兰花生鱼球	125
蒜蓉西兰花	126
番茄玉米粥	127
黄瓜玉米笋	127
鲜奶玉米酪	128
南瓜玉米汤	129
红枣芹菜汤	129
鲫鱼生姜枣粥	130
白扁豆山药粥	131
山药百合粥	131
腊肉炒苦瓜	132
新妈妈排恶露营养餐	133
益母草鸡蛋汤	134

双色木耳	134
木耳炒肉	135
家常醋熘藕	136
藕片汤	136
新妈妈滋补营养餐	137
胡萝卜鲜橙汤	138
胡萝卜炆冬菇	139
胡萝卜鲫鱼汤	139
菠萝鸡丁	140
苦瓜鸡片	141
枣莲炖鸡蛋	141
葱香豆豉鸡	142
冬瓜乌鸡汤	143
麻油鸡	143
金针鸡肉汤	144
风味鸡片汤	144
扒牛肉条	145
番茄烧牛肉	146
什锦鳝丝	146
竹笋鳝鱼	147

第四章 月子病的饮食调养

产后出血的饮食调养	150
红豆红枣豆浆	151
红枣兔肉	151
什锦甜粥	152
核桃芝麻花生粥	152
糯米红枣粥	153
黄花鱼炖豆腐	153
产后乳汁不足的饮食调养	154
鱼白三鲜汤	155
虾皮紫菜蛋汤	155
淡菜汤	156
木瓜花生排骨汤	156
产后便秘的饮食调养	157
肉末炒豌豆	158
虾皮烩萝卜	159
产后血虚的饮食调养	160
羊肉枸杞粥	161



板栗油鸡饭	162
首乌粳米粥	163
金针菇炖牛肉	163
番茄猪肝汤	164
冬菇烧茭白	165
木耳炒鸡蛋	165
产后食欲缺乏的饮食调养···	166
青菜肝末	166
菜合	167
意大利奶酪沙拉	168
炒芹菜豆腐干	169
产后惊悸的饮食调养·····	170
鸡丝菠菜粥	171
高汤鸡肉猴头菇	172
橙子白果粥	173
丝瓜蛋汤	174
产后发热的饮食调养·····	175
柏子仁粥	176
鱼头木耳汤	177
莲子糯米粥	177
产后出汗的饮食调养·····	178
蒸南瓜饼	179
羊肉炖萝卜	180
产后腹痛的饮食调养·····	181
五彩盖浇饭	182
菠菜猪肝汤	183
小鸡炖蘑菇	183
八味养血粥	184
素什锦	185
黄瓜炒猪肝	185



第五章 运动让产后妈妈保持美好身材

新妈妈的体重管理要点·····	188
产后体形恢复	188
新妈妈如何坐月子不增胖	189
塑身黄金时期——产后6个月	190
产后6个月是塑身黄金期	190
女性健美体形的标准是什么	191
运动加控制饮食是塑形成功的硬道理·····	192
懒妈妈如何健身·····	194
产后运动操——腿部	196
产后运动操——臂部	197

产后运动操——腰背	199
产后运动操——全身	201

第六章 哺育婴幼儿

新生儿的母乳喂养	206
开奶的好处	206
初乳不可浪费	206
怎么判断乳房中的乳汁吃干净了	207
怎么判断奶水是否充足	207
为什么选择母乳喂养	208
婴儿出生后多长时间可以哺乳	208
母乳喂养的姿势	208
婴儿吐奶的处理	209
如何让婴儿含住乳头	210
乳汁过多怎么办	210
怎么挤奶	211
如何促进乳汁分泌	211
母乳喂养的技巧	211
上班族新妈妈怎样给婴儿哺乳	213
夜间如何给婴儿哺乳	213
特殊婴儿的母乳喂养	214
黄疸型新生儿母乳喂养要注意什么	214
如何喂养早产儿	214
新生儿的非母乳喂养	214
怎样进行混合喂养	215
如何选择奶嘴	215
如何选择奶粉	215
如何选用奶瓶	216
调配配方奶的注意事项	216
如何判断婴儿是否吃饱	216
奶瓶的清洗和消毒	217

附录

母乳喂养宝宝日常记录表	218
人工喂养宝宝日常记录表	220
宝宝睡眠记录表	222



*本书中为尊重读者阅读习惯，采用的热量单位为卡，而国际热量单位为焦耳，1卡≈4.187焦耳。

下奶又不胖的 炖补月子餐

李 磊◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

下奶又不胖的炖补月子餐 / 李磊主编. — 长春: 吉林
科学技术出版社, 2016. 5
(新手父母随身读)
ISBN 978-7-5384-9885-1

I. ①下… 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 (2015) 第 233570 号

下奶又不胖的炖补月子餐

XIA'NAI YOU BUPANG DE DUNBU YUEZICAN

主 编 李 磊
出 版 人 李 梁
责任编辑 隋云平 高千卉
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 14
印 数 1-7000册
版 次 2016年5月第1版
印 次 2016年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-86037565
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9885-1
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-86037565

前言

月子期是一个女人一生中最特殊的时期，是一段身体康复期，也是身体各项机能恢复及体形重塑的重要时期。于是，月子里吃什么、怎么吃，就成了许多新妈妈和家人的难题。想要吃得健康、营养又美味，那么就快快阅读本书吧！

本书主要是教新妈妈如何调养身体，并针对顺产妈妈、剖宫产妈妈、哺乳妈妈和非哺乳妈妈的不同需求推荐不同的适用餐，实用性和针对性更强，能够帮助新妈妈迅速恢复健康、促进乳汁分泌、重塑身材，符合新妈妈的需求。书中每一道菜肴都食材易寻、操作简单、味道可口，让新妈妈在坐月子的每一天都能得到最精心的饮食照顾，顺利度过月子期。

目录 CONTENTS

第一章 坐月子应该怎么吃

月子期的饮食误区	14
吃母鸡不吃公鸡	14
菜越淡越好	14
烹调时一定不要加酒	14
经常吃巧克力	15
大量吃鸡蛋	15
吃大量油炸食物	15
过多忌口	15
月子期的饮食禁忌	16
忌滋补过量	16
忌多吃味精	16
忌过早节食	16
忌久喝红糖水	17
忌吃油条	17
忌饮用茶水	18
忌吃辛辣温燥的食物	18
忌食生冷、坚硬的食物	18
月子期健康瘦身的饮食重点	19
新妈妈不要拒绝补充热量	19
新妈妈要合理摄入脂类	20
新妈妈要补充足够的蛋白质	20
新妈妈仍需要补钙	21
新妈妈离不开维生素	22
新妈妈需要微量元素	24
肠道清洁工：膳食纤维	24
顺产的妈妈怎么吃	26
产后第一餐	26
产后第二餐	27
产后第三餐	28
剖宫产妈妈的饮食及护理须知	29
给剖宫产妈妈的饮食建议	29
给剖宫产妈妈的生活建议	31
给剖宫产妈妈的护理建议	32
给哺乳新妈妈的贴心建议	33
哺乳的新妈妈怎么吃	33
哺乳期要忌口	34



哺乳期避免用药	34
如何让乳汁增多	34
哺乳后乳汁残留的对策	34
给非哺乳新妈妈的贴心建议	35
非哺乳的新妈妈怎么吃	35
非哺乳的新妈妈要预防乳腺炎	35

第二章 养孩不肥妈的月子餐

月子期间的饮食注意	38
口味要清爽	38
食物要易消化	38
饮食要多样	38
产后第一阶段（1~7天）：排毒期	39
顺产怎么吃	39
剖宫产怎么吃	39
主食类	40
鸡味拉面	40
香甜八宝粥	41
红糖粥	41
莲子百宝糖粥	42
烟肉白菜粥	42
西蓝花卤面	43
菜 类	44
皮蛋豆花	44
八宝菠菜	45
香辣肉丝	45
蒜泥茄子	46
香葱炆木耳	47
果仁肉丁	47
木须肉	48
炆拌三彩腐竹	49
猪肝炒菠菜	49
尖椒干豆腐	50
汤 类	51
青笋金针汤	51
红枣鸡蛋汤	51
三鲜生菜卷	52
黑豆红枣排骨汤	53
小白菜瘦肉汤	53
金针菇肥牛汤	54
腐竹蛤蜊汤	55



丝瓜海鲜汤	55
黄瓜银耳蜜枣汤	56
产后第二阶段 (8 ~ 14天) : 恢复期	57
顺产怎么吃	57
剖宫产怎么吃	57
主食类	58
什锦包子	58
海带肉丝面	59
菠菜汤面	59
皮蛋虾球粥	60
八鲜面	61
时蔬鸡蛋炒饭	62
爆炒面	63
菜 类	64
葱香牛里脊	64
脆芹拌腐竹	65
糖醋排骨	65
虾仁炒鲜奶	66
干煸四季豆	67
鱼香荷包蛋	67
荸荠虾仁	68
西红柿鱼腐	69
酱油泡萝卜皮	69
炆拌海带丝	70
虾干炒油菜	71
肉末木耳炒豆腐	71
汤 类	72
冬瓜排骨汤	72
红汤豆腐煲	73
苋菜豆腐煲	73
河虾时蔬汤	74
飞蟹粉丝煲	75
豆腐松茸汤	75
什锦三丝汤	76
草菇大鱼头汤	77
产后第三阶段 (15 ~ 28天) : 滋补期	78
顺产怎么吃	78
剖宫产怎么吃	79
主食类	80
番茄牛肉饭	80
鳕鱼草菇粥	81
益寿红米粥	81
蘑菇焖饭	82
果仁蒸糕	82

