

坐月子 一日三餐



湖南省妇幼保健院
妇女保健科营养学副主任医师

杨桂莲 主编

好营养！不重样！用道道美味安然度过月子42天。



汉竹编著·亲亲乐读系列

坐月子 一日三餐

杨桂莲 主编

汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子一日三餐 / 杨桂莲主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-8018-4

I. ①坐… II. ①杨… 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 (2017) 第 031135 号



中国健康生活图书实力品牌

坐月子一日三餐

主 编	杨桂莲
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	李佳昕 苑 然 张 瑜 张 欢
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京博海升彩色印刷有限公司

开 本	715 mm × 868 mm 1/12
印 张	16
字 数	150 000
版 次	2017年5月第1版
印 次	2017年5月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-8018-4
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

PART 1

产后第1周

第1周饮食宜忌速查	14	不同类型新妈妈本周进补方案	16
✓ 宜清淡饮食	14	顺产妈妈	16
✗ 不宜进补人参	15	剖宫产妈妈	17
✗ 不宜喝咖啡和碳酸饮料	15	哺乳妈妈	17
✗ 不宜天天喝浓汤	15		

第1周新妈妈吃点啥

18

产后第1天

18

早餐 牛奶红枣粥

午餐 珍珠三鲜汤

下午加餐 芥菜粥

晚餐 什锦面

产后第2天

20

早餐 红糖小米粥

上午加餐 红枣莲子糯米粥 ..

午餐 芪归炖鸡汤

午餐 西芹百合

下午加餐 肉末蒸蛋

晚餐 山药粥

晚餐 当归鲫鱼汤

产后第3天

24

早餐 豆浆莴笋汤

上午加餐 生化汤

上午加餐 红薯粥

午餐 猪排黄豆芽汤

下午加餐 紫菜汤

晚餐 西红柿菠菜面

晚餐 黑芝麻瘦肉汤

产后第4天

28

早餐 鸡蓉玉米羹

午餐 蛤蜊豆腐汤

下午加餐 木瓜牛奶露

晚餐 胡萝卜小米粥

产后第5天

30

早餐 干贝冬瓜汤

上午加餐 香蕉百合银耳汤 ..

午餐 什菌一品煲

晚餐 西红柿烧豆腐

产后第6天

32

早餐 虾仁馄饨

上午加餐 黄花豆腐瘦肉汤 ..

午餐 鲈鱼豆腐汤

午餐 蔬菜豆皮卷

下午加餐 归枣牛筋花生汤 ..

晚餐 乌鸡糯米粥

晚餐 西蓝花鹌鹑蛋汤

产后第7天

36

早餐 面条汤卧蛋

上午加餐 银鱼苋菜汤

午餐 猪肝油菜粥

午餐 香油芹菜

午餐 薏米红枣百合汤

晚餐 莲子猪肚汤

晚餐 虾皮豆腐



PART 2

产后第2周

第2周饮食宜忌速查..... 42

- ✓ 宜保持饮食多样化..... 42
- ✓ 宜适量吃香油..... 43
- ✓ 宜多吃水果、蔬菜..... 43
- ✓ 宜适量吃山楂..... 43
- ✗ 不宜吃辛辣燥热食物..... 44
- ✗ 不宜过早吃醪糟蒸蛋..... 44
- ✗ 不宜吃巧克力..... 44

✗ 不宜食用腌制食物和酒..... 45

✗ 不宜补钙过晚..... 45

✗ 不宜多喝红糖水..... 45

不同类型新妈妈本周进补方案..... 46

顺产妈妈..... 46

剖宫产妈妈..... 47

哺乳妈妈..... 47

第2周新妈妈吃点啥..... 48

产后第8天..... 48

早餐 牛奶银耳小米粥..... 48

上午加餐 五彩玉米羹..... 49

午餐 枸杞子鲜鸡汤..... 49

午餐 海带炒干丝..... 50

下午加餐 香菇瘦肉粥..... 50

晚餐 鲜蔬紫米羹..... 51

晚餐 银鱼炒豆芽..... 51

产后第9天..... 52

早餐 鸡蛋红枣羹..... 52

午餐 木耳炒鸡蛋..... 53

午餐 三丝黄花羹..... 53

午餐 莲子玉米面发糕..... 54

下午加餐 什锦海鲜面..... 54

晚餐 西红柿鸡蛋羹..... 55

晚餐 牛肉粉丝汤..... 55

产后第10天..... 56

早餐 三鲜馄饨..... 56

午餐 猪蹄茭白汤..... 57

下午加餐 核桃百合粥..... 57

晚餐 瘦肉冬瓜汤..... 57

产后第11天..... 58

早餐 牛肉卤面..... 58

午餐 红豆排骨汤..... 59

午餐 羊肝炒芥菜..... 59

午餐 海带焖饭..... 60

下午加餐 火龙果酸奶汁..... 60

晚餐 豆腐馅饼..... 61

晚餐 奶油白菜..... 61

产后第12天..... 62

早餐 紫菜包饭..... 62

午餐 芹菜牛肉丝..... 63

下午加餐 莼菜鲤鱼汤..... 63

晚餐 明虾炖豆腐..... 63

产后第13天..... 64

早餐 苹果绿豆粥..... 64

上午加餐 荔枝粥..... 65

午餐 木瓜煲牛肉..... 65

午餐 五香酿西红柿..... 66

下午加餐 酸奶草莓露..... 66

晚餐 炒红薯泥..... 67

晚餐 核桃仁爆鸡丁..... 67

产后第14天..... 68

早餐 牛肉饼..... 68

午餐 鲑鱼丝瓜汤..... 69

下午加餐 木耳红枣瘦肉汤..... 69

晚餐 桃仁莲藕汤..... 69

PART 3

产后第3周

第3周饮食宜忌速查 72

- ✓ 宜及时补充体内水分 72
- ✓ 宜加强进补 73
- ✓ 宜多吃芝麻 73
- ✓ 宜吃清火食物 73
- ✗ 不宜多吃甜食 74
- ✗ 不宜晚餐吃得过饱 74
- ✗ 不宜只吃一种主食 74

✗ 不宜完全限制盐的摄入 75

✗ 不宜盲目补钙 75

✗ 不宜一次摄入过量水分 75

不同类型新妈妈本周进补方案 76

顺产妈妈 76

剖宫产妈妈 77

哺乳妈妈 77

第3周新妈妈吃点啥 78

产后第15天 78

早餐 西红柿面疙瘩 78

上午加餐 红枣枸杞粥 79

午餐 猪蹄肉片汤 79

午餐 胡萝卜菠菜炒饭 80

下午加餐 什锦水果羹 80

晚餐 豌豆炒鱼丁 81

晚餐 通草鲫鱼汤 81

产后第16天 82

早餐 红豆黑米粥 82

午餐 牛肉炒菠菜 83

下午加餐 黑芝麻杏仁粥 83

晚餐 玉米香菇虾肉饺 83

产后第17天 84

早餐 雪菜肉丝面 84

上午加餐 白斩鸡 85

午餐 清炒黄豆芽 85

午餐 豆腐鲤鱼汤 86

下午加餐 红枣花生乳鸽汤 86

晚餐 三丝牛肉 87

晚餐 猪骨萝卜汤 87

产后第18天 88

早餐 西红柿胡萝卜汁 88

早餐 莲藕瘦肉麦片粥 89

上午加餐 葡萄干粥 89

午餐 苹果炒牛肉片 90

午餐 胡萝卜牛蒡排骨汤 90

下午加餐 阿胶核桃红枣羹 91

晚餐 西红柿菠菜蛋花汤 91

产后第19天 92

早餐 鱼头香菇豆腐汤 92

午餐 春笋蒸蛋 93

下午加餐 银耳樱桃粥 93

晚餐 海带豆腐汤 93

产后第20天 94

早餐 莴笋猪肉粥 94

上午加餐 红豆西米露 95

午餐 什锦西兰花 95

午餐 菠菜玉米糙粥 96

下午加餐 鲤鱼红枣汤 96

晚餐 莲子薏米煲鸭汤 97

晚餐 黄花菜瘦肉粥 97

产后第21天 98

早餐 奶香麦片粥 98

午餐 豌豆排骨粥 99

下午加餐 茼蒿汁 99

晚餐 香菇玉米粥 99

PART 4

产后第4周

第4周饮食宜忌速查.....102

- ✓ 宜吃杜仲.....102
- ✓ 宜吃鳝鱼补体虚.....103
- ✓ 宜吃豆腐助消化.....103
- ✓ 宜吃玉米增体质.....103
- ✗ 不宜随便使用中药.....104
- ✗ 不宜食用易过敏食物.....104
- ✗ 不宜只喝汤不吃肉.....105

✗ 不宜吃性寒、凉的水果.....105

✗ 不宜空腹喝酸奶.....105

不同类型新妈妈本周进补方案.....106

顺产妈妈.....106

剖宫产妈妈.....107

哺乳妈妈.....107

非哺乳妈妈.....107

第4周新妈妈吃点啥.....108

产后第22天.....108

早餐 香菇鸡汤面.....108

上午加餐 海参当归汤.....109

午餐 鲜虾粥.....109

午餐 板栗烧牛肉.....110

下午加餐 桂圆红枣汤.....110

晚餐 干拌胡萝卜丝.....111

晚餐 豆浆小米粥.....111

产后第23天.....112

早餐 南瓜油菜粥.....112

午餐 胡萝卜蘑菇汤.....113

下午加餐 红枣牛蒡汤.....113

晚餐 莲藕炖牛腩.....113

产后第24天.....114

早餐 二米粥.....114

上午加餐 鸡腿紫菜汤.....115

午餐 麻油鸡.....115

午餐 枣莲三宝粥.....116

下午加餐 鳝鱼粉丝煲.....116

晚餐 牛肉萝卜汤.....117

晚餐 山药炖排骨.....117

产后第25天.....118

早餐 芦荟猕猴桃粥.....118

上午加餐 玉米香蕉芝麻糊.....119

午餐 荔枝红枣粥.....119

午餐 菠萝鸡片.....120

下午加餐 火龙果西米饮.....120

晚餐 红提柚子汁.....121

晚餐 西红柿牛肉粥.....121

产后第26天.....122

早餐 黑芝麻大米粥.....122

上午加餐 红枣木耳汤.....123

午餐 当归生姜羊肉煲.....123

午餐 鸭血豆腐.....124

下午加餐 肉丸粥.....124

晚餐 姜枣枸杞乌鸡汤.....125

晚餐 虾仁粥.....125

产后第27天.....126

早餐 西红柿豆腐汤.....126

午餐 豆角烧荸荠.....127

下午加餐 百合莲子桂花饮.....127

晚餐 虾米炒芹菜.....127

产后第28天.....128

早餐 排骨汤面.....128

上午加餐 三丁豆腐羹.....129

午餐 杜仲猪腰汤.....129

午餐 肉片炒蘑菇.....130

下午加餐 平菇小米粥.....130

晚餐 玉米西红柿羹.....131

晚餐 木瓜烧带鱼.....131

PART 5

产后第5周

第5周饮食宜忌速查	134	不同类型新妈妈本周进补方案	136
✓ 宜吃红色蔬菜	134	顺产妈妈	136
✓ 宜补充维生素 B ₁ 防脱发	135	剖宫产妈妈	137
✗ 不宜过量食用坚果	135	哺乳妈妈	137
✗ 不宜吃零食	135	非哺乳妈妈	137

第5周新妈妈吃点啥

138

产后第29天

138

早餐 田园蔬菜粥

138

午餐 芦笋炒肉丝

139

下午加餐 花生鸡爪汤

139

晚餐 娃娃菜豆腐汤

139

产后第30天

140

早餐 莲子芡实粥

140

上午加餐 鸡肝粥

141

午餐 冰糖枸杞炖肘子

141

午餐 芹菜炒香菇

142

下午加餐 菠菜橙汁

142

晚餐 虾酱蒸鸡翅

143

晚餐 如意蛋卷

143

产后第31天

144

早餐 山药黑芝麻羹

144

午餐 西红柿鸡片

145

下午加餐 猕猴桃芒果汁

145

晚餐 木耳炒鱿鱼

145

产后第32天

146

早餐 奶香玉米饼

146

上午加餐 鲢鱼小米粥

147

午餐 蛋奶炖布丁

147

午餐 猪蹄粥

148

下午加餐 玫瑰草莓露

148

晚餐 丝瓜粥

149

晚餐 糖醋西葫芦丝

149

产后第33天

150

早餐 玉米胡萝卜粥

150

午餐 薏米西红柿炖鸡

151

下午加餐 葡萄雪梨酸奶

151

晚餐 芒果炒虾仁

151

产后第34~35天

152

早餐 奶汁百合鲫鱼汤

152

上午加餐 黄豆莲藕排骨汤

153

午餐 茭白炖排骨

153

午餐 银耳桂圆莲子汤

154

下午加餐 白萝卜鲜藕汁

154

晚餐 冬瓜西红柿炒面

155

晚餐 柚子猕猴桃汁

155



PART 6

产后第6周

第6周饮食宜忌速查	158	不同类型新妈妈本周进补方案	160
✓ 宜适量吃木耳	158	顺产妈妈	160
✓ 宜适当吃些瓜皮	159	剖宫产妈妈	161
✗ 不宜产后多吃少动	159	哺乳妈妈	161
✗ 不宜在贫血时瘦身	159	非哺乳妈妈	161

第6周新妈妈吃点啥

162

产后第36天	162	产后第38天	168	产后第40天	174
早餐 糙米红薯南瓜粥	162	早餐 油菜豆腐汤	168	早餐 泥鳅红枣汤	174
上午加餐 薏米绿豆糙米粥 ..	163	午餐 什锦果汁饭	169	午餐 清蒸虾	175
午餐 炒豆皮	163	下午加餐 樱桃虾仁沙拉 ..	169	下午加餐 白萝卜海带汤 ..	175
午餐 鲷鱼豆腐汤	164	晚餐 鸡胸肉扒小白菜	169	晚餐 鳗鱼饭	175
下午加餐 木瓜竹荪炖排骨 ..	164	产后第39天	170	产后第41~42天	176
晚餐 莲藕拌黄花菜	165	早餐 西葫芦饼	170	早餐 鱼丸苋菜汤	176
晚餐 荠菜魔芋汤	165	上午加餐 茄丁面	171	上午加餐 冬瓜海米汤	177
产后第37天	166	午餐 三鲜水饺	171	午餐 豆芽木耳汤	177
早餐 燕麦南瓜粥	166	午餐 香菇鸡翅	172	午餐 拌绿豆芽	178
午餐 冬笋香菇扒油菜	167	下午加餐 玉竹百合苹果羹 ..	172	下午加餐 竹荪红枣茶	178
下午加餐 冬瓜蜂蜜汁	167	晚餐 清蒸鲈鱼	173	晚餐 薏米绿豆粥	179
晚餐 丝瓜虾仁糙米粥	167	晚餐 红豆饭	173	晚餐 菠菜鱼片汤	179



PART 7

产后常见不适的食疗方

助排恶露	182	补钙	186
桃仁枸杞子紫米粥	182	芋头排骨汤	186
山楂红糖饮	182	南瓜虾皮汤	186
阿胶鸡蛋羹	182	胡萝卜虾泥馄饨	186
催乳	183	瘦身	187
黄豆猪蹄汤	183	魔芋菠菜汤	187
牛奶鲫鱼汤	183	芹菜茭白汤	187
鲜鲤鱼汤	183	海带烧黄豆	187
缓解乳房胀痛	184	预防产后便秘	188
胡萝卜炒豌豆	184	蜜汁山药条	188
花椒红糖饮	184	蒜蓉蒿子杆	188
丝瓜炖豆腐	184	菊瓣银耳羹	188
补血	185	抗产后抑郁	189
三色补血汤	185	菠菜鸡煲	189
猪肝红枣粥	185	香蕉煎饼	189
红枣百合汤	185	蜂蜜芝麻糊	189

附录 坐月子期间慎用食品一览表	190
-----------------------	-----





汉竹编著·亲亲乐读系列

坐月子 一日三餐

杨桂莲 主编

汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

早餐



上午
加餐

午餐



下午
加餐

前言

我是剖宫产，听说坐月子时跟顺产妈妈护理大有不同，哪里需要特别注意呢？

婆婆说“小米红糖就鸡蛋，月子好养不愁人”，真的是这样吗？

人参、水果到底能不能吃？如果能吃，怎么吃？

乳汁不足怎么补？什么时候补？

.....

伴随着那一声响亮的啼哭，爸爸妈妈迎来了一生都要精心呵护的小天使。随着宝宝的降生，新妈妈的生活充满了朝气和欢乐。但是，产后不适与各种问题也接踵而来，面对着这样或那样的情况，新妈妈有些茫然无措、焦躁不安。

不用担心，翻开本书，新妈妈将会找到答案。本书为新妈妈详细介绍了产后6周的饮食宜忌，根据顺产妈妈、剖宫产妈妈、哺乳妈妈及非哺乳妈妈的进补特点给出了饮食建议。

本书精心地为新妈妈选配出坐月子42天的三餐食谱，每日的食谱均是根据产后新妈妈身体状况的变化制定的，遵循荤素搭配、营养丰富、进补合理的原则。新妈妈不用再为月子餐吃什么、怎么吃而发愁了。只要翻开本书中对应的那一天，参照食谱照着去做，就能让新妈妈和宝宝得到全面、科学的呵护。

同时，本书还贴心地给出月子中常见不适的“产后食疗方”，让新妈妈健康顺利地度过产褥期。

本书将会陪着新妈妈健康、科学、简单地吃完42天月子餐，轻松帮新妈妈搞定一日三餐。

晚餐



PART 1

产后第1周

第1周饮食宜忌速查	14	不同类型新妈妈本周进补方案	16
✓ 宜清淡饮食	14	顺产妈妈	16
✗ 不宜进补人参	15	剖宫产妈妈	17
✗ 不宜喝咖啡和碳酸饮料	15	哺乳妈妈	17
✗ 不宜天天喝浓汤	15		

第1周新妈妈吃点啥

18

产后第1天

18

早餐 牛奶红枣粥

18

午餐 珍珠三鲜汤

19

下午加餐 芥菜粥

19

晚餐 什锦面

19

产后第2天

20

早餐 红糖小米粥

20

上午加餐 红枣莲子糯米粥 ..

21

午餐 芪归炖鸡汤

21

午餐 西芹百合

22

下午加餐 肉末蒸蛋

22

晚餐 山药粥

23

晚餐 当归鲫鱼汤

23

产后第3天

24

早餐 豆浆莴笋汤

24

上午加餐 生化汤

25

上午加餐 红薯粥

25

午餐 猪排黄豆芽汤

26

下午加餐 紫菜汤

26

晚餐 西红柿菠菜面

27

晚餐 黑芝麻瘦肉汤

27

产后第4天

28

早餐 鸡蓉玉米羹

28

午餐 蛤蜊豆腐汤

29

下午加餐 木瓜牛奶露

29

晚餐 胡萝卜小米粥

29

产后第5天

30

早餐 干贝冬瓜汤

30

上午加餐 香蕉百合银耳汤 ..

31

午餐 什菌一品煲

31

晚餐 西红柿烧豆腐

31

产后第6天

32

早餐 虾仁馄饨

32

上午加餐 黄花豆腐瘦肉汤 ..

33

午餐 鲈鱼豆腐汤

33

午餐 蔬菜豆皮卷

34

下午加餐 归枣牛筋花生汤 ..

34

晚餐 乌鸡糯米粥

35

晚餐 西蓝花鹌鹑蛋汤

35

产后第7天

36

早餐 面条汤卧蛋

36

上午加餐 银鱼苋菜汤

37

午餐 猪肝油菜粥

37

午餐 香油芹菜

38

午餐 薏米红枣百合汤

38

晚餐 莲子猪肚汤

39

晚餐 虾皮豆腐

39



PART 2

产后第2周

第2周饮食宜忌速查.....42

- ✔ 宜保持饮食多样化.....42
- ✔ 宜适量吃香油.....43
- ✔ 宜多吃水果、蔬菜.....43
- ✔ 宜适量吃山楂.....43
- ✘ 不宜吃辛辣燥热食物.....44
- ✘ 不宜过早吃醪糟蒸蛋.....44
- ✘ 不宜吃巧克力.....44

- ✘ 不宜食用腌制食物和酒.....45
- ✘ 不宜补钙过晚.....45
- ✘ 不宜多喝红糖水.....45

不同类型新妈妈本周进补方案.....46

- 顺产妈妈.....46
- 剖宫产妈妈.....47
- 哺乳妈妈.....47

第2周新妈妈吃点啥.....48

产后第8天.....48

- 早餐 牛奶银耳小米粥.....48
- 上午加餐 五彩玉米羹.....49
- 午餐 枸杞子鲜鸡汤.....49
- 午餐 海带炒干丝.....50
- 下午加餐 香菇瘦肉粥.....50
- 晚餐 鲜蔬紫米羹.....51
- 晚餐 银鱼炒豆芽.....51

产后第9天.....52

- 早餐 鸡蛋红枣羹.....52
- 午餐 木耳炒鸡蛋.....53
- 午餐 三丝黄花羹.....53
- 午餐 莲子玉米面发糕.....54
- 下午加餐 什锦海鲜面.....54
- 晚餐 西红柿鸡蛋羹.....55
- 晚餐 牛肉粉丝汤.....55

产后第10天.....56

- 早餐 三鲜馄饨.....56
- 午餐 猪蹄茭白汤.....57
- 下午加餐 核桃百合粥.....57
- 晚餐 瘦肉冬瓜汤.....57

产后第11天.....58

- 早餐 牛肉卤面.....58
- 午餐 红豆排骨汤.....59
- 午餐 羊肝炒芥菜.....59
- 午餐 海带焖饭.....60
- 下午加餐 火龙果酸奶汁.....60

产后第12天.....62

- 晚餐 豆腐馅饼.....61
- 晚餐 奶油白菜.....61
- 早餐 紫菜包饭.....62
- 午餐 芹菜牛肉丝.....63

下午加餐 莼菜鲤鱼汤.....63

- 晚餐 明虾炖豆腐.....63

产后第13天.....64

- 早餐 苹果绿豆粥.....64
- 上午加餐 荔枝粥.....65
- 午餐 木瓜煲牛肉.....65
- 午餐 五香酿西红柿.....66
- 下午加餐 酸奶草莓露.....66
- 晚餐 炒红薯泥.....67
- 晚餐 核桃仁爆鸡丁.....67

产后第14天.....68

- 早餐 牛肉饼.....68
- 午餐 鲑鱼丝瓜汤.....69
- 下午加餐 木耳红枣瘦肉汤.....69
- 晚餐 桃仁莲藕汤.....69

PART 3

产后第3周

第3周饮食宜忌速查 72

- ✓ 宜及时补充体内水分 72
- ✓ 宜加强进补 73
- ✓ 宜多吃芝麻 73
- ✓ 宜吃清火食物 73
- ✗ 不宜多吃甜食 74
- ✗ 不宜晚餐吃得过饱 74
- ✗ 不宜只吃一种主食 74

✗ 不宜完全限制盐的摄入 75

✗ 不宜盲目补钙 75

✗ 不宜一次摄入过量水分 75

不同类型新妈妈本周进补方案 76

顺产妈妈 76

剖宫产妈妈 77

哺乳妈妈 77

第3周新妈妈吃点啥 78

产后第15天 78

早餐 西红柿面疙瘩 78

上午加餐 红枣枸杞粥 79

午餐 猪蹄肉片汤 79

午餐 胡萝卜菠菜炒饭 80

下午加餐 什锦水果羹 80

晚餐 豌豆炒鱼丁 81

晚餐 通草鲫鱼汤 81

产后第16天 82

早餐 红豆黑米粥 82

午餐 牛肉炒菠菜 83

下午加餐 黑芝麻杏仁粥 83

晚餐 玉米香菇虾肉饺 83

产后第17天 84

早餐 雪菜肉丝面 84

上午加餐 白斩鸡 85

午餐 清炒黄豆芽 85

午餐 豆腐鲤鱼汤 86

下午加餐 红枣花生乳鸽汤 86

晚餐 三丝牛肉 87

晚餐 猪骨萝卜汤 87

产后第18天 88

早餐 西红柿胡萝卜汁 88

早餐 莲藕瘦肉麦片粥 89

上午加餐 葡萄干粥 89

午餐 苹果炒牛肉片 90

午餐 胡萝卜牛蒡排骨汤 90

下午加餐 阿胶核桃红枣羹 91

晚餐 西红柿菠菜蛋花汤 91

产后第19天 92

早餐 鱼头香菇豆腐汤 92

午餐 春笋蒸蛋 93

下午加餐 银耳樱桃粥 93

晚餐 海带豆腐汤 93

产后第20天 94

早餐 莴笋猪肉粥 94

上午加餐 红豆西米露 95

午餐 什锦西兰花 95

午餐 菠菜玉米糙粥 96

下午加餐 鲤鱼红枣汤 96

晚餐 莲子薏米煲鸭汤 97

晚餐 黄花菜瘦肉粥 97

产后第21天 98

早餐 奶香麦片粥 98

午餐 豌豆排骨粥 99

下午加餐 茼蒿汁 99

晚餐 香菇玉米粥 99

PART 4

产后第4周

第4周饮食宜忌速查..... 102

- ✓ 宜吃杜仲..... 102
- ✓ 宜吃鳝鱼补体虚..... 103
- ✓ 宜吃豆腐助消化..... 103
- ✓ 宜吃玉米增体质..... 103
- ✗ 不宜随便使用中药..... 104
- ✗ 不宜食用易过敏食物..... 104
- ✗ 不宜只喝汤不吃肉..... 105

✗ 不宜吃性寒、凉的水果..... 105

✗ 不宜空腹喝酸奶..... 105

不同类型新妈妈本周进补方案..... 106

顺产妈妈..... 106

剖宫产妈妈..... 107

哺乳妈妈..... 107

非哺乳妈妈..... 107

第4周新妈妈吃点啥..... 108

产后第22天..... 108

早餐 香菇鸡汤面..... 108

上午加餐 海参当归汤..... 109

午餐 鲜虾粥..... 109

午餐 板栗烧牛肉..... 110

下午加餐 桂圆红枣汤..... 110

晚餐 干拌胡萝卜丝..... 111

晚餐 豆浆小米粥..... 111

产后第23天..... 112

早餐 南瓜油菜粥..... 112

午餐 胡萝卜蘑菇汤..... 113

下午加餐 红枣牛蒡汤..... 113

晚餐 莲藕炖牛腩..... 113

产后第24天..... 114

早餐 二米粥..... 114

上午加餐 鸡腿紫菜汤..... 115

午餐 麻油鸡..... 115

午餐 枣莲三宝粥..... 116

下午加餐 鳝鱼粉丝煲..... 116

晚餐 牛肉萝卜汤..... 117

晚餐 山药炖排骨..... 117

产后第25天..... 118

早餐 芦荟猕猴桃粥..... 118

上午加餐 玉米香蕉芝麻糊..... 119

午餐 荔枝红枣粥..... 119

午餐 菠萝鸡片..... 120

下午加餐 火龙果西米饮..... 120

晚餐 红提柚子汁..... 121

晚餐 西红柿牛肉粥..... 121

产后第26天..... 122

早餐 黑芝麻大米粥..... 122

上午加餐 红枣木耳汤..... 123

午餐 当归生姜羊肉煲..... 123

午餐 鸭血豆腐..... 124

下午加餐 肉丸粥..... 124

晚餐 姜枣枸杞乌鸡汤..... 125

晚餐 虾仁粥..... 125

产后第27天..... 126

早餐 西红柿豆腐汤..... 126

午餐 豆角烧荸荠..... 127

下午加餐 百合莲子桂花饮..... 127

晚餐 虾米炒芹菜..... 127

产后第28天..... 128

早餐 排骨汤面..... 128

上午加餐 三丁豆腐羹..... 129

午餐 杜仲猪腰汤..... 129

午餐 肉片炒蘑菇..... 130

下午加餐 平菇小米粥..... 130

晚餐 玉米西红柿羹..... 131

晚餐 木瓜烧带鱼..... 131