

营养师厨房丛书



蓝策划

YUE ZI MA MA YING YANG CAN

月子妈妈营养餐

专家 金姝 摄影 孙俊宏



权威

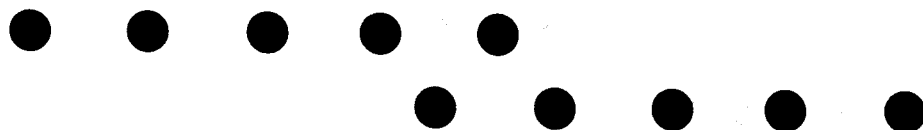
科学

把营养师请回家



百家出版社

月子妈妈营养餐



编著 金焱

百家出版社



图书在版编目(CIP)数据

月子妈妈营养餐/金焱编著. —上海:百家出版社,
2005.6

(营养师厨房丛书)

ISBN 7-80703-324-X

I.月... II.金... III.产妇-食谱
IV.TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 030895 号

书 名 月子妈妈营养餐

编 著 金 焱

摄 影 孙俊安

责任编辑 计 敏

出版发行 百家出版社(上海茶陵路 175 弄 3 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 太仓市印刷厂有限公司

开 本 889×1194 毫米 1/24

印 张 4

版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1-15000

ISBN 7-80703-324-X/TS·6

定 价 18.00 元

目 录

产后滋补

产后滋补

油菜蘑菇汤	6
苹果圈	8
香菇母鸡煲	10
蛋衣汤	12
黄芪粥	14
鲜蘑腰片	16
人参粥	18
参芪羊肉汤	20
小米鸡蛋粥	22

产后保健

产后补铁

黄芪猪肝汤	24
通乳面条	26
鸡鸭血豆腐汤	28
腰花木耳汤	30
豆芽炒猪肝	32

肉末烩鸡血	34
紫米粥	36
陈皮牛肉	38

产后补钙

鲜奶焗蔬菜	40
小鱼饭团	42
牛奶蔬菜汤	44
瓜子仁豆腐	46
牛奶枣粥	48
海带焖饭	50
山药羊肉奶汤	52

产后便秘

西柚海带色拉	54
姬菇炒毛菜	55
小青菜炒白萝卜	56
蒜泥西兰花	57
香蕉冰糖银耳汤	58
海蜇拌杂菜	60

产后催乳

产后催乳

鲫鱼黄酒汤	62
黄芪花生炖猪蹄	64
三鲜豆腐汤	66
三丝银耳	68
虾仁丝瓜	70
酒蒸虾	72
豆腐丝瓜汤	74
花生米炖鸡排汤	76
海带炖鸡汤	78
豆腐酒酿汤	80

优化乳汁

核桃拌芹菜	82
烤鳕鱼	84
姬菇鳕鱼	85
爆炒鳕鱼	86

产后瘦身

清淡营养

鲜虾西芹	88
鸡丝凉面	90
鸡丝粥	92
蘑菇鲜虾汤	94

产后滋补

》》 产后的饮食

产后哺乳将消耗母体相当多的能量和水分，因此产后食欲会较孕期更好，能量、钙和维生素等的需要量较孕期更多，但由于不少人孕期就过量饮食，因此产后可参考非孕期饮食来增加。总的饮食原则是：①保证水分的摄入。②保证优质蛋白的摄入，每天食物中的蛋白质应至少有 1/3 以上来自动物性食物，也就是每天保证一定量的荤菜及蛋类。③膳食多样化，荤素搭配、粗粮细粮结合，尽量不挑食偏食。④重视蔬菜水果摄入，即使因各种原因未哺乳，饮食中粮食、荤菜量可与非孕期基本相当，但仍应考虑适当增加蔬菜和水果的摄入，以补充维生素和纤维素，促进产后的恢复。

》》 产后滋补有何禁忌

大多数人产后身体虚弱，应避免生冷食物，生的食物中易有细菌、寄生虫等，产妇抵抗力较差，较平时易受感染。少食过冷的食物，以免刺激胃肠道。勿多食中医认为寒凉的食物，如西瓜、河蟹等，否则易引起腹痛、头痛。除非有瘀血不畅、子宫收缩过慢伴下腹隐痛的情况，一般也不易过多过早食用红参、益母草等活血化瘀的中医补品，以防引起产后出血过多。桂圆中含有抑制子宫收缩的物质，在分娩时会延长产程，增加分娩的时间，产后对于产后子宫收缩恢复也不利，因此在产时、产后都不适于食用。

油菜蘑菇汤

原料:

油菜心 100 克、鸡油 30 克、蘑菇 50 克。

制法:

1. 菜心洗净，从根部剖“十”字后撕开待用。
2. 鸡油烧至八成热，推入菜心煸炒数十下，加入少许水，放入蘑菇并调味，加盖用旺火煮 3 分钟，淋上麻油即可。

0

营养师的话：油菜有相当丰富的维生素和膳食纤维，能够缓解产后可能发生的便秘，蘑菇富含蛋白质和多种氨基酸，再上口味清淡，是适合产后的一道好蔬菜。





苹果圈

原料:

苹果1只, 鸡蛋2只, 白糖10克, 糯米粉20克, 生粉若干。

制法:

1. 鸡蛋取蛋清, 待用。
2. 苹果洗净、去皮, 切成5毫米厚的圆片, 待用。
3. 蛋清加糯米粉及少量的水做成蛋清糊, 将苹果圈拍上生粉, 放入蛋清糊中, 裹上蛋清糊。
4. 将苹果圈放入热油锅中炸至金黄色, 捞起, 撒上白糖, 装盘即可。



营养师的话: 苹果中含有丰富的维生素和矿物质, 酸甜的苹果加上鸡蛋炸成的苹果圈, 营养丰富又开胃, 可以作为小点心食用。





香菇母鸡煲

原料:

新鲜鸡肉 100 克、黑枣 5 枚、香菇 2 只、葱姜适量。

制法:

1. 香菇置于冷水中洗净，浸泡 20 分钟，待用。
2. 鸡肉切块，焯水，洗净，与香菇、黑枣置于煲中，加上黄酒、姜片、葱，上笼蒸 1 小时即可。

0

营养师的话：我国民间历来就有产后吃鸡进补的习惯。香菇蒸鸡蛋白质丰富且不易上火，具有补中益气、健脾养血的作用，有益于产后滋补。



蛋衣汤

原料:

鸡蛋 2 只、豆腐衣 2 张、水发香菇 5 只、火腿肉 20 克、葱姜末适量。

制法:

1. 将豆腐衣撕碎放入温水中泡软，待用。
2. 将鸡蛋打散，加少量盐搅匀待用。
3. 将葱姜末放入热油锅中翻炒，炒出香味后倒入蛋液翻炒至凝结，加上水煮沸，倒入香菇丝。
4. 沸腾后加入调味，再煮 15 分钟，放入豆腐衣，撒上火腿末即可。

0

营养师的话：鸡蛋含人体吸收率很高的动物蛋白，豆腐衣是优质的植物蛋白，两者同煮，蛋白质含量高且易于消化吸收，对于产后催乳有好处。





黄芪粥

原料:

黄芪 20 克、粳米 50 克、红糖少许。

制法:

1. 黄芪放入 200 毫升清水中，文火煎至水剩 100 毫升，去渣留汁。
2. 粳米 50 克煮粥，待熟时加入药汁和红糖稍炖即可。

营养师的话: 黄芪补气固表、利水消肿，红糖的含铁量较高。黄芪、红糖与粳米同煮成粥，具有健脾益气、生血止晕的作用，适合于产后气虚者。



鲜蘑腰片

原料:

猪腰 100 克、茭白 100 克、鲜蘑菇 50 克、葱姜适量。

制法:

1. 猪腰对剖，去掉腰臊，改花刀，洗净，沥干水分后加上酒、盐，拌上生粉待用；茭白、蘑菇洗净切片。
2. 油温五成热时爆香姜片，投入腰花滑炒，再放入茭白片、蘑菇翻炒，加入黄酒并调味，待沸后淋上油，撒上葱花即可。

0

营养师的话：中医认为猪腰有补肾强身的作用，现代医学则发现猪肾具有较高的含铁量，且其所含的血红素铁极易被人体吸收，有利于产后补血。