

月子餐 280例



运用科学的 **月子餐新概念**
自我掌控生理机能，滋补养身，改善体质
董瑞雪 翟宝良 主编



月子期的饮食好坏，关系到女人一生的健康

科学合理的月子期膳食，不仅可助产后新妈妈身体尽早复原，还能趁机调理怀孕前的虚弱体质。本书中的月子餐由专业营养师精心调配，兼顾产后新妈妈的体质情况进行合理调养，平衡膳食，补充元气，修复组织，让产后新妈妈吃得放心，吃得健康，轻松享受坐月子的幸福时光。



吉林科学技术出版社



月子餐 28例

董瑞雪 翟宝良 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

月子餐280例 / 董瑞雪, 翟宝良主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5384-4336-3

I. 月… II. ①董…②翟… III. 产妇—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第108978号

月子餐280例

主 编 ● 董瑞雪 翟宝良

编 委 ● 牛灵伟 牛巧红 谷义卫 王文瑞

杜 馨 赵海欧 陈望利

责任编辑 ● 宛 霞 赵 沫

摄 影 ● 三毛摄影

摄影助理 ● 关 宁 刘金荣 孙宁波 张 颖 田 鑫

于 雷 张洪岩 王明辉 邱艳茹 肖世明

书籍装帧 ● 大雅图文设计有限公司

封面设计 ● 一行设计 于 通

技术插图 ● 杨 帆 王志国 陈 男 于 航

石 宇 王 艳 王 河

出版发行 ● 吉林科学技术出版社

印 刷 ● 长春新华印刷有限公司

版 次 ● 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

规 格 ● 710mm × 1000mm 16开 9印张 120千字

书 号 ● ISBN 978-7-5384-4336-3

定 价 ● 19.90元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

社 址 ● 长春市人民大街4646号

邮 编 ● 130021

发行部电话 ● 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600311 85670016

邮购部电话 ● 0431-84612872

编辑部电话 ● 0431-85674016

网 址 ● www.jlstp.com

实 名 ● 吉林科学技术出版社



前言

FOREWORD

坐月子的品质好坏，关系到女人一生的健康。

对每一位产后妈妈而言，历经了10月怀胎与分娩的紧张与辛苦后，坐月子是一段难得的喘息时间，可让你挥别怀孕时的紧张，忘却分娩时的折腾，准备迎接养育宝宝的挑战。所以无论如何，聪明的新妈妈都要好好把握这一生当中调养身体的最佳时机。

产后坐月子，最重要的就是要吃好。怀孕让每一个女人在身心上都产生了莫大的变化，分娩后4~6周内，正是让产妇身体各部位机能恢复的最佳时机。随着胎儿的娩出，产后的排除恶露、伤口恢复等，都需要科学营养的饮食来调养，提供给身体器官足够的养分，以达到进补、恢复元气的目的。

本书为产后坐月子的妈妈提供了科学全面的月子食谱，按阶段划分进补程序，从初期的排除恶露、器官修复，到中期的催乳下奶，再到末期的滋补药膳，最后还为产后的新妈妈设计了恢复身材的瘦身餐。全书由妇产科临床医师全面指导，确保月子期营养的均衡与科学搭配，让产后新妈妈放心进补。

最后祝愿每一位月子里的妈妈都能够掌握科学的饮食原则，为自己一生的健康奠定良好的基础，成为最健康、最漂亮的妈妈。

Part 1 月子餐这样吃最健康



本书计量单位参考标准

1升 = 1000毫升

1杯 = 约240毫升

1大匙 = 3小匙 = 15毫升 = 15克

1小匙 = 5毫升 = 5克

如何坐月子

坐月子前的准备····· 14

01 坐月子前的心理准备····· 14

02 坐月子前的物质准备····· 15

建立正确的月子观····· 18

03 坐月子的重要性····· 18

04 坐月子的基本注意事项····· 19

制定科学的月子餐

05 月子餐的饮食误区····· 23

月子餐的科学观念····· 24

06 月子餐营养均衡最重要····· 25

07 少吃多餐，该禁吃的要禁吃····· 25

08 配合生理机能，采用阶段性食补····· 25

不同阶段的月子餐····· 26

09 产后1~3天的饮食原则：清淡、易消化····· 27

10 产后4~7天的饮食原则：恶露排除、开胃····· 28

11 产后8~14天的饮食原则：收缩子宫、骨盆、补血····· 29

12 产后15~30天的饮食原则：补充营养、催乳····· 31

Part 2 月子餐的分类及做法



红曲大米粥 P34



鸡子羹 P35



小米鸡蛋红糖粥 P35



黑芝麻糯米粥 P36



花生鸡脚 P36



鳝丝打卤面 P37



藕节黄芪猪肉汤 P38



黄芪橘皮红糖粥 P39



鸡蛋大枣汤 P39



益母木耳汤 P40



益母草红枣瘦肉汤 P40



香麻莲茸枣 P41



姜楂茶 P42



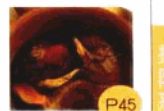
归七山楂饮 P42



当归生姜羊肉汤 P43



麻油猪心 P44



田七炖鸡 P45



菠萝鸡片 P47



爽口番杏菜 P48



橘枣饮 P49



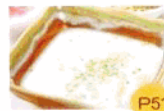
豆腐酒酿汤 P45



蔬菜豆皮卷 P49



枣核肉 P50



虾皮香芹燕麦粥 P51

排除恶露月子餐

排除恶露月子餐

排除恶露月子餐

滋补调理月子餐

Part 2 月子餐的分类及做法

滋补调理月子餐



蜂蜜水果粥 P51



番茄酿肉 P52



四物炖鸡汤 P53



麻油蛋包面线 P53



清蒸鳊鱼 P54



猕猴桃红枣茶 P55



白玉黄花菜 P55



山楂洛神粥 P56

滋补调理月子餐



鸡丝苋菜 P56



姜汁炒章鱼 P57



炒豆皮 P58



紫米粥 P59



猪肝清汤 P59



山药芝麻粥 P60



鱼香肝片 P60



花生米苕苳 P61

滋补调理月子餐



山楂苕苳茶 P61



三丝汤 P62



大排蘑菇汤 P62



黄豆山药枣粥 P63



桃仁鸡丁 P64



嫩肤纾压果汁 P65



白糖豆浆 P65



香酥鹌鹑 P66

Part 2 月子餐的分类及做法



南瓜蒸肉

P66



健美牛肉粥

P67



五彩果醋蛋饭

P68



蒜茸油麦菜

P69



黄豆炖排骨

P69



八宝鸡

P70



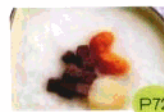
桂圆猪心

P71



虫草乌鸡汤

P71



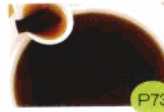
猪血鱼片粥

P72



芥菜汤

P73



桂皮红糖汤

P73



姜葱蒜炒蟹

P74



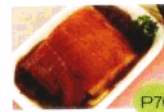
蛋花粥

P75



甜藕粥

P75



红焖加吉鱼

P76



豆腐干炒芹菜

P77



枸杞蒸鲈鱼

P77



补虚正气粥

P78



黑鱼粥

P78



豆腐皮鹌鹑蛋汤

P79



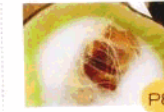
桂圆鲫鱼

P80



当归煮猪肝

P80



羊排骨粉丝汤

P81



莲参粥

P82

滋补调理月子餐

滋补调理月子餐

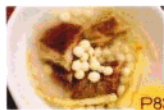
滋补调理月子餐

Part 2 月子餐的分类及做法

滋补调理月子餐



芡实莲淮枣鸡汤 P82



人参芡实羊肉汤 P83



红枣菊花粥 P84



花椒红糖汤 P84



海米油菜 P85



黄芪五味煎 P86



荷花粥 P87



素花炒饭 P87

滋补调理月子餐



草莓综合果汁 P88



榛子杞子粥 P88



红枣人参汤 P89



白芷菠菜羊肝汤 P90



葱白炖猪蹄 P90



红糖桃仁大米粥 P91

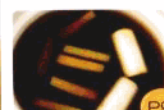


鸡血藤红糖鸡蛋汤 P92



葱白鸡蛋汤 P93

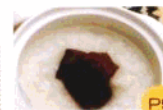
滋补调理月子餐



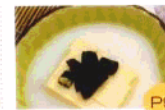
葱白姜糖汤 P93



鸡丝粥 P94



肉桂猪肝粥 P95



豆腐皮蛋汤 P95



高汤水饺 P96



海参冬菇汤 P97



煎带鱼 P97

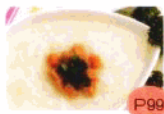


三鲜汤面 P98

Part 2 月子餐的分类及做法



莲子炖猪肚 P99



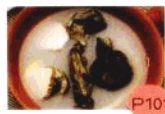
美味火腿粥 P99



养阴黑白粥 P100



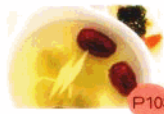
枣泥包子 P100



北芪党参炖乌鸡 P101



双红饭 P102



龙眼姜枣汤 P103



小米龙眼粥 P103



大枣花生桂圆泥 P104



三七炖鸡蛋 P104



参味小米粥 P105



西瓜汁 P106



冰凉鲜果 P106



空心菜粥 P107



番茄鸡片 P108



陈皮海带粥 P109



豆腐皮粥 P109



莲子苡仁炖猪骨 P110



归枣牛筋花生汤 P111



参芪炖肥母鸡 P111



红枣芹菜汤 P112



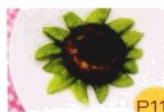
滋补调理月子餐

滋补调理月子餐

滋补调理月子餐

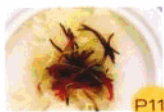
Part 2 月子餐的分类及做法

催乳下奶月子餐



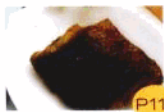
P114

鲜菇炒豌豆



P114

三丝银耳



P115

五香鲤鱼



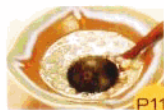
P116

花生粥



P117

炒黄花猪腰



P117

罗汉燕麦粥



P118

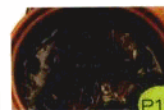
金针炖猪蹄



P119

鲤鱼粥

催乳下奶月子餐



P119

沙锅鲫鱼



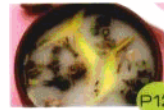
P120

猪蹄汤



P121

丝瓜仁鲢鱼汤



P121

猪骨煲通草



P122

红薯粥



P123

猪蹄通草汤



P124

茴香粥



P124

清蒸肘子

催乳下奶月子餐



P125

黄花菜猪瘦肉汤



P126

鲢鱼小米粥



P127

豆腐香菇炖猪蹄



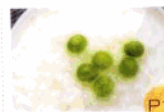
P127

木瓜烧带鱼



P128

黄酒蒸虾



P129

豌豆粥



P129

清炖猪肚汤



P130

葱烧鲫鱼

Part 2 月子餐的分类及做法



P130

鲫鱼豆腐汤

催乳下奶月子餐



P134

竹笋肉粥



P134

海鲜浓汤



P135

香芋山药泥



P136

黄豆烧海带结



P137

葱味牛奶



P137

香蜜茶

月子后的瘦身餐



P138

紫苏麻仁粥



P139

油菜汁



P139

四宝菠菜



P140

牛奶粥

月子后的瘦身餐



P141

鸡丝拌银芽



P141

虾干炒掐菜



P142

桑椹果粥



P142

三鲜冬瓜



P143

鲜笋嫩鸡汤泡饭



P144

香蕉冰糖汤



P144

杏仁大米酪



月子后的瘦身餐



月子餐这样吃 最健康

女人坐月子是一辈子的大事，一定要好好照顾自己，尤其是饮食上的营养搭配更应倍加注意。本章针对月子期的生理特点，详细介绍了月子期的饮食要点、营养搭配和饮食方案，为产后新妈妈推荐了催乳、补血、调理肠胃等最适合月子里吃的营养食谱。



如何坐月子



“坐月子”，医学上又叫“产褥期”，主要是指从分娩结束到产妇身体恢复至孕前状态的一段时间。医学上通常把产后的6周时间定为产褥期，也就是说从胎儿娩出到身体基本恢复的6周时间叫做产褥期，民间俗称“月子”。

坐月子的过程当中，实际上就是新妈妈整个生殖系统恢复的一个过程。恢复得不好，会影响产妇的身体健康。所以月子坐的好坏，直接影响到新妈妈的身体健康和宝宝的健康成长。



坐月子前的准备



01 坐月子前的心理准备

在月子期内一些异常的情绪会影响产妇身体的恢复，如悲哀、忧愁、思虑、恼怒、恐惧过度等皆可引起身体机能的紊乱，导致各种疾病。这些异常的精神变化，不但可以直接导致抑郁，而且也往往是其他疾病的诱发原因。

分娩会让孕妇身体内分泌发生明显的变化，胎儿、胎盘排出后使孕期增大的垂体迅速缩小，体内的肾上腺皮质激素及雌、孕激素急剧下降，并逐渐恢复到孕前状态，以垂体为中心的内分泌体系重新建立起来。在这种调节的过程中，一些机体不能适应其变化，容易发生生理上的平衡失调，成为生理障碍、心理变化的病理基础。

在分娩后，新妈妈在心理上的变化很大，尤其是高龄产妇，家庭负担较重，工作压力大，容易产生抑郁症。随着精神紧张、身体疲劳、哺育婴儿的压力，还有对经济、健康、作息及家庭人员关系考虑的增多，一时间兼有做妻子、母亲、女儿和媳妇的多重角色及面对多种需要。新妈妈这种角色的改变就成为心理上的极大负担，对原本不起眼的因素，如周围人员的态度、举动言辞，特别是丈夫的态度，都显得十分敏感，由此带来的心理影响成为精神刺激的因素而构成精





神创伤。

由于社会、家庭、生理、心理相互作用的原因，产妇容易发生产后沮丧，产后抑郁等情况，常常有精神不稳、哭泣、焦虑、烦躁、失眠等前驱症状。严重者可出现精神障碍，如抑郁、躁狂、错乱、精神分裂症等状态。产后抑郁症发病率的快速上升已经引起了社会的广泛关注。

由于情绪的好坏与身体健康密切相关，故产妇在“月子”里一定要注意养神，加强精神保健。首先，产妇要善于通过调节自己的心理状态去适应外界的刺激，消除或减少不良情绪对心理和生理产生的影响，做到清心寡欲，恬淡静养。其次，家人也应该为产妇营造一个和谐、温暖的家庭环境，保证其足够的营养和睡眠，对其分娩所承担的痛苦应给予足够的关怀和补偿。



02 坐月子前的物质准备

● 坐月子前应该为宝宝准备的物品

一个崭新的生命即将降临人世，需要做大量的物质准备，爸爸妈妈要买的东西很多呢！

首先，不要被广告所迷惑，虽然几乎每件商品都声称自己是“必备”的用品，但在实际生活中，并不是每样东西都对你有用。你可以问问亲戚、朋友和同事，哪些用品是真的不可缺少，哪些是可有可无，哪些是买了从未用过的。



此外，没有必要一切东西都买新的，因为孩子尤其是新生儿的生长速度很快，有一些东西很可能只用了几个月的时间就不能再用了。如果有亲朋好友愿意把他们用过的东西送给你或借给你，你完全没有必要介意它是旧的，只要是干净、完好无损就可以愉快地接受它。当然，如果你觉得自己有这个经济实力，不在乎为孩子多花点钱，那么就尽情享受给宝宝购物的乐趣吧。



一般说来，生活必备用品包括以下几类：寝具、衣物、浴具、喂哺用具等。

寝具：包括床、床垫、纸尿裤、毛巾被、薄棉被、小枕头、小睡袋等。床最好是木制的，床栏间的距离不能大于婴儿的脑袋。床垫要配合床的尺寸，与床边的空隙不能超过一指。被子一定要买纯棉面料，里料可以是人造纤维。刚出生的宝宝其实是用不着枕头的，但是3个月以后就要用枕头了，枕头不要太高，3厘米左右较为适宜，填充物一定要柔软透气。



衣物：包括和尚领前开身内衣、连衣裤、包被、帽子、纸尿裤或尿布，所有的衣服必须是纯棉的，质地柔软宽松、没有松紧带，可以水洗，不易脱色。衣物应该多准备几件，以防弄脏了没有替换。

浴具：包括大浴盆、小毛巾、大毛巾、婴儿浴液、婴儿香波、婴儿油、护肤膏、爽身粉、钝头剪刀等，毛巾必须是纯棉制品，柔软舒适。浴液、香波和护肤品都必须是婴儿专用的，成人用品不适合给孩子用。

喂哺用具：如果是母乳喂养，需要胸垫、吸奶器、奶瓶（给婴儿喂水用）；如果是奶粉喂养，需要奶瓶、奶嘴、消毒专用锅、奶瓶刷、奶头刷、围嘴等。最适用的围嘴是塑料底棉布面的，防水，不易弄脏衣服，且容易清洗。