

02

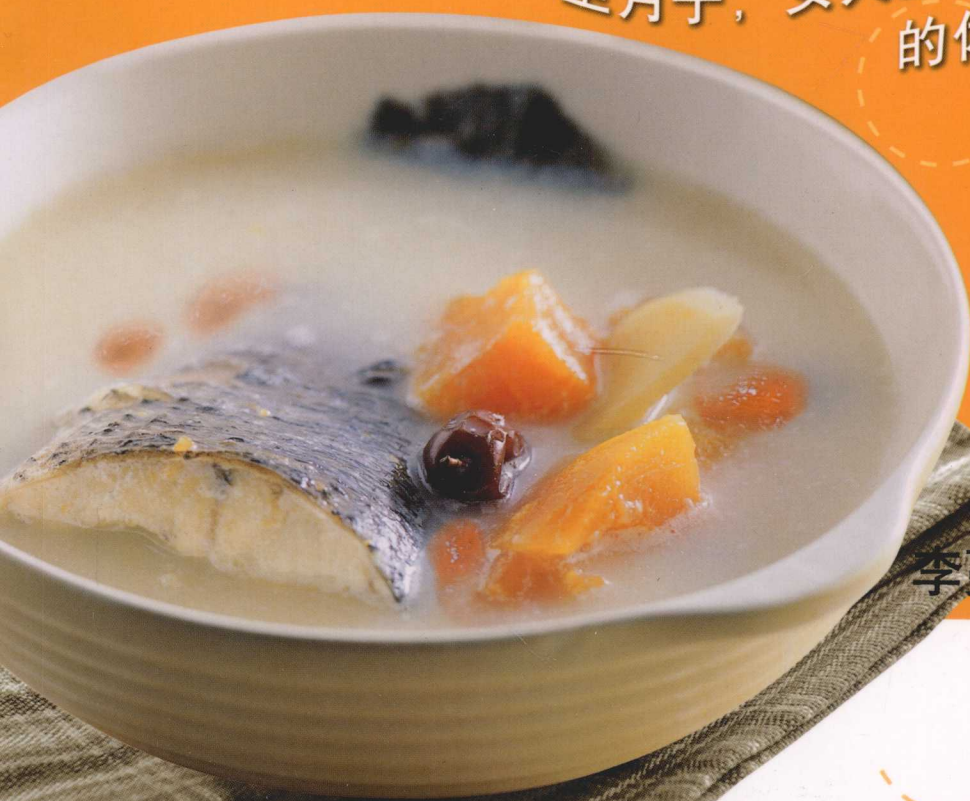
健康滋补系列

首都保健营养美食学会执行秘书长 林文杰特别推荐



月子补 100锅

坐月子，女人生命绽放后的
休养生息



李蔓荻 著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康滋补系列02



月子补100锅

李蔓荻 著



推荐序.....

《健康滋补系列》出版面世了，可喜可贺。“民以食为天”、“医食同源”，古今同此一理。从上古至今，人们一直在不断研究和探索“吃什么”和“怎么吃”及饮食与滋补健康的关系。国人在饮食的“美”上是下足了功夫，“营养不足”、“营养过剩”或“营养不科学合理”同样都会引起身体健康问题，饮食中大有学问。本书在众多同类的时尚书籍中，独树一帜，以个性化的风格悄然形成了一部较为新鲜的佳作，跳出了仅仅教人做菜的俗套，将医学科学分析，营养普及知识和烹调技艺相结合，将祖国医学宝库中的重要财富——中医理论引入其中，并以深入浅出的科普语言讲述了深奥的理论，介绍了许多营养学新知识、新理念、新信息、颇具新意，具有较强的针对性和实用性，在介绍菜肴的营养特点和保健功能方面尤为精道。本书与时代同步，在现代科技的基础上审视我们的饮食“美”，帮助更多的人树立科学的生活观，使人们的生活健康、时尚。本书读后教益良多，乃缀数语以作推荐。

..... 林文杰

图书在版编目(CIP)数据

月子补100锅/李蔓荻著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2007.1 (2007.3 重印)
(健康滋补系列)
ISBN 978-7-5381-4812-1

I. 月… II. 李… III. 产妇—妇幼保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第022822号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 6

字 数: 100千字

出版时间: 2007年1月第1版

印刷时间: 2007年3月第2次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

装帧设计: 瓠龙

责任校对: 郭瑞

定 价: 25.00元

联系电话: 010-85592272

E-mail: lssybook@126.com

http: //www. lnkj. com. cn



坐月子, 女人生命绽放后的休养生息

十月怀胎,一朝分娩。伴着婴儿的第一声啼哭,这世上不仅诞生了一个新的生命,同时又多了一位母亲。医学上把产妇自胎儿及其附属物娩出,到全身器官(除乳房外)恢复至妊娠前状态的这个阶段称为产褥期,一般需要6~8周,俗称坐月子。新妈妈分娩时损耗了不少的元气,所以民间有“产后百节空”之说。正因如此,新妈妈在产褥期需要补充大量的营养,以弥补孕期和分娩的消耗,并为身体恢复、哺育婴儿积蓄能量。

产后的身体变化

◎**子宫的复旧** 产褥期变化最大的是子宫。产后子宫骤然缩小,宫底降至脐下两横指。经数小时后,因骨盆及阴道壁肌肉的收缩及子宫韧带张力的恢复而使子宫上升。子宫约6周后恢复至妊娠前的状态,此过程称为子宫复旧。

◎**恶露的变化** 产后自阴道排出的分泌物(内含有血液、坏死的蜕膜组织及宫颈黏液等)称为恶露。正常的恶露有血腥味,不臭。血性恶露持续3~5日,之后逐渐成为浆液性。2周左右变为白色,约3周左右逐渐干净。

◎**乳房的变化** 产后体内雌激素、孕激素水平突然下降,乳腺开始泌乳。乳汁的分泌量与乳腺的发育、产妇的营养健康状况及情绪等有关。

◎**泌尿系统的变化** 妊娠后期滞留于体内的水分在产褥期迅速排出,故产后尿量增加。扩张的输尿管及肾盂在产后2~3周内恢复。产褥期膀胱容量增大,且对内部张力的增加不敏感,膀胱肌又无力排空,易发生尿潴留。

◎**消化系统的变化** 产褥期胃、小肠和大肠恢复至正常位置,功能恢复,但肠蠕动减缓,常有中度肠胀气。在产褥初期,产妇一般情况下食欲欠佳,由于进食少,水分排泄较多,因此肠内容物较干燥。加上腹肌及盆底松弛,以及会阴伤口疼痛等,容易出现便秘症状。

◎**内分泌系统的变化** 产后1周内雌激素及孕激素达到孕前水平,卵巢功能恢复时间不一致,如不哺乳,月经可在产后4~6周恢复。如果哺乳,一般于产后3~6个月月经又开始来潮,排卵可同时恢复。

产后饮食调养

◎**大补特补不可取** 首先,滋补过度容易造成新妈妈肥胖。肥胖会使脂肪和糖的代谢失调,引发各种疾病。其次,新妈妈营养过于丰富,

会使奶水中的脂肪含量增多,如果婴儿胃肠能够吸收,则易导致婴儿肥胖;若婴儿消化能力较差不能充分吸收,又会出现脂肪泻,长期慢性腹泻会造成婴儿营养不良。

◎**干稀搭配、荤素结合、不挑食** 在食物选择方面,新妈妈在“坐月子”期间,吃的食物要松软、可口,易消化、吸收。可比平时多吃些动物性食品,如鸡、鱼、瘦肉、动物的肝脏和血等,豆类及其制品也是不可忽视的佳品。同时每日还不可缺少新鲜蔬菜,要饮用适宜量的牛奶,吃新鲜水果。一般室温下放置的水果不会凉到影响消化系统,新妈妈大可不必担心。为了自己和宝宝,不要挑食,要做到少量多餐(一天大约5餐左右),每餐要干稀搭配、荤素结合,不宜食用生、冷、硬的食物。

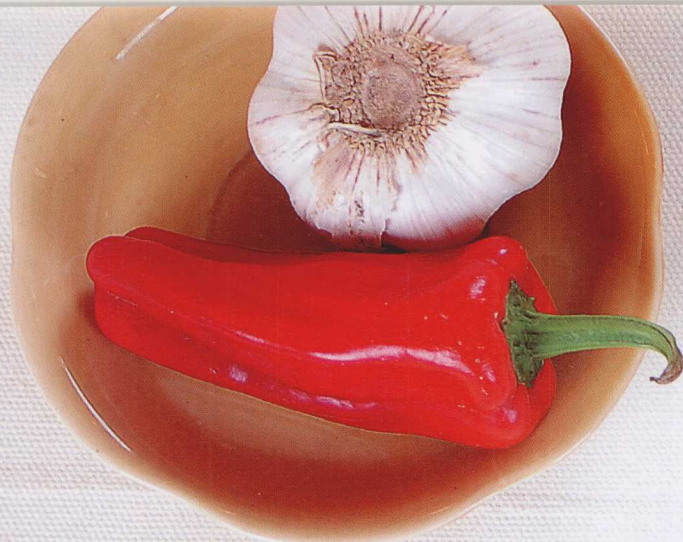
◎**禁食生冷寒凉的食物,针对自身情况调整饮食** 产后多虚多淤,新妈妈应禁食生冷寒凉。中医认为,产后失血伤津,多阴虚内热,所以,葱、姜、蒜和辣椒等辛辣大热的食物应忌食。如果进食辛辣的食物,不仅容易引起便秘和痔疮等症状,还可能通过乳汁影响婴儿的肠胃功能。

月子里的饮食误区

◎**吃菜不放盐** 新妈妈出汗较多,乳腺分泌旺盛,体内容易缺水和盐,因此应适量补充盐分。但孕期患有妊娠高血压综合征的产妇,产后对盐的摄入要严格控制。

◎**产后马上多喝汤** 如果乳腺管没有全部畅通,新妈妈又喝了许多汤,分泌出的乳汁就会堵在乳腺管内,严重时还会发烧。所以,一定要让新生儿早早吸吮妈妈的乳头,刺激妈妈的乳腺管全部畅通,再辅以清淡少油的汤品。

◎**过量食用滋补食物** 家人一般会给月子里的新妈妈准备很多红糖、小米、蛋、鱼和肉等补品。但过量地摄入蛋白质和脂肪会诱发其他疾病。



目录

CONTENTS

坐月子，女人生命绽放后的休养生息3

PART 1

分娩后一周美味滋补餐

分娩后一周慎进补

1. 玉米粥8
2. 红糖小米粥8
3. 芝麻拌菠菜9
4. 白菜炖豆腐10
5. 虾仁芙蓉蛋11
6. 米酒冲蛋12
7. 紫菜蛋花汤12
8. 红豆鲫鱼汤13
9. 烂面条13
10. 鸡丝粥14
11. 莲子薏仁炖猪排15
12. 虾皮烧菜心16

PART 2

产后补钙美味滋补餐

产后补钙的饮食调养

13. 华彩鱼肉18
14. 豆焖鸡翅18
15. 芹菜拌腐竹19
16. 青木瓜排骨汤20
17. 鲜奶焗蔬菜21
18. 白汁牛肉22
19. 鸭血豆腐22
20. 奶酪蛋汤23
21. 山药羊肉奶汤23
22. 海带焖饭24
23. 牛奶枣粥25
24. 萝卜酸奶汁26

PART 3

产后补血美味滋补餐

产后补血的饮食调养

25. 肉末炒菠菜	28
26. 珍珠三鲜	29
27. 炖鳗鱼	30
28. 口蘑腰片	31
29. 映日荷花	32
30. 酥炸鸡肝	33
31. 红酒炖牛肉	34
32. 红枣蒸鹌鹑	35
33. 桑寄生蛋汤	36
34. 鸡血豆腐汤	37
35. 红枣木耳汤	38
36. 绿菠猪肝汤	38
37. 黑糯米油饭	39
38. 枸杞红枣粥	39
39. 肉丸粥	40
40. 凉拌海带芽	41
41. 苹果圈	42
42. 猕猴桃红枣饮	43
43. 枣泥奶饮	44

PART 4

产后催乳美味滋补餐

产后催乳的饮食调养

44. 三丝银耳	46
45. 虾仁丝瓜	47
46. 荷兰豆烧鲫鱼	48

47. 白玉黄花菜	49
48. 鸡丁鲜贝	50
49. 鲜蘑炒豌豆	51
50. 虾皮炒茭白	52
51. 炒鲜莴笋	52
52. 烤鳕鱼	53
53. 花生猪蹄汤	53
54. 乌鸡白凤汤	54
55. 鲫鱼黄酒汤	55
56. 三鲜豆腐汤	56
57. 海带炖鸡汤	57
58. 黄花豆腐瘦肉汤	58
59. 木瓜煲泥鳅汤	58
60. 挂面汤卧蛋	59
61. 牛奶梨片粥	59
62. 鲤鱼汁粥	60
63. 红薯粥	61
64. 莴笋猪肉粥	62
65. 花生奶露	63
66. 黑芝麻茶	64



PART 5

产后排恶露美味滋补餐

产后排恶露的饮食调养

- 67. 栗子黄焖鸡66
- 68. 米酒蒸螃蟹66
- 69. 豆腐酒酿汤67
- 70. 核桃炒猪腰68
- 71. 清炒猪肝69
- 72. 鹌鹑蛋鲫鱼汤70
- 73. 桃仁莲藕汤71
- 74. 乌鸡蛋红枣汤72
- 75. 鸡子羹72
- 76. 小米蛋粥73
- 77. 山楂粥73
- 78. 红糖牡丹花粥74
- 79. 红曲米粥75
- 80. 桂花炒三泥76
- 81. 红豆酒酿蛋77
- 82. 藕汁饮78

PART 6

产后防便秘美味滋补餐

产后预防便秘的饮食调养

- 83. 西柚海带沙拉80
- 84. 核桃拌芹菜81
- 85. 鸡丝苋菜82
- 86. 油菜蘑菇汤83
- 87. 海参猪肠木耳汤84
- 88. 桃仁芝麻包85
- 89. 黑芝麻粥86
- 90. 芋头甜粥86
- 91. 松子仁粥87
- 92. 苹果热奶87
- 93. 香蕉豆奶88
- 94. 蜂蜜牛奶芝麻饮89
- 95. 罗汉白果羹90

PART 7

产后瘦身美味滋补餐

产后瘦身的饮食调养

- 96. 三鲜冬瓜92
- 97. 鲜虾西芹93
- 98. 西红柿烧豆腐94
- 99. 健康豆腐95
- 100. 金壳白玉96



Part 1



分娩后一周美味滋补餐

◎分娩后一周慎进补

尽管生产消耗了大量的体力,但疼爱妈妈的家人大可不必急于让她进补。因为产后妈妈的身体太虚弱,往往虚不受补。

正常分娩后妈妈需要休息一下,第一餐可适量进食暖胃、易消化的半流质食物,如红糖水、藕粉和鸡蛋羹等。第二餐可食用正常膳食。有些妈妈在分娩后的头一两天内感到疲劳无力或胃肠功能较差,可食用比较清淡、稀软、易消化的食物,如糕点、面片、面条、馄饨、粥或煮烂的肉菜,然后再食用正常膳食。

分娩时若有Ⅰ度或Ⅱ度会阴撕伤并及时缝合的妈妈,在排便后,可吃普通饮食;Ⅲ度撕伤缝合以后,最好吃无渣膳食一周左右。这是因为肛门括约肌也会有断裂,成形大便通过肛门时,会使缝合的肛门括约肌再次撕裂,不仅给妈妈带来痛苦,而且会影响伤口愈合。做剖宫产手术的妈妈,手术后约24小时胃肠功能才能恢复,可在手术结束6小时后喝煲制的萝卜汤顺顺气,并再食用流食一天,不要吃牛奶、豆浆或含大量蔗糖的胀气食品。情况好转后改用半流食一两天,再转为普通膳食。当感觉身体尚可,时常饥饿又不胀气时,可喝牛奶来补充营养。个别妈妈术后有排气较慢或身体不适,又无食欲的情况,可多吃一两天半流食,再进食普通膳食。





1

玉米粥

材料：玉米粒100克、米200克

调料：糖适量

做法：

将玉米粒碾碎后与米同煮，待粥熟米烂时加入糖调匀即可。

推荐理由：

在当今被证实的最有效的50多种营养保健物质中，玉米含有7种。经测定，玉米能提供的钙几乎与乳制品差不多。玉米粥能健脾开胃，适合脾胃虚弱、气血不足的妈妈食用。



2

红糖小米粥

材料：小米150克、西米100克

调料：红糖 35 克

做法：

1. 将小米反复淘洗，西米洗净后用清水浸泡约2小时。
2. 瓦煲中注入适量清水，水煮沸后加入小米，用小火煲至九成熟，再加入西米和红糖，用小火煲熟即可食用。

推荐理由：

红糖是没有提纯的粗制食糖，保留了许多营养物质，如铁、钙和胡萝卜素等，可益气补血，其所含的大量葡萄糖能供给妈妈能量。小米粥富含维生素B、膳食纤维和铁，对在分娩过程中消耗了大量体力和营养物质的妈妈有很好的补益作用，并能促进妈妈的身体恢复。

3 芝麻拌菠菜

材料：菠菜 250 克、熟芝麻 15 克

调料：香油 30 毫升、盐适量、鸡精少许

做法：

1. 将菠菜择去根和老叶，洗净。
2. 锅中加入清水烧开，放入菠菜焯至断生，捞出晾凉并沥干水分。
3. 将菠菜切成段，放在盘内，加入盐、鸡精和香油，撒上熟芝麻拌匀即可。

推荐理由：

芝麻富含蛋白质、脂肪、铁、钙和维生素E等营养素。在为妈妈制作食品时，使用适量的芝麻可改善和提高膳食的营养含量。菠菜是很好的补血食物，胡萝卜素的含量相当丰富。这道凉菜的特点是清爽可口，可增进妈妈的食欲。





4 白菜炖豆腐

材料：白菜 500 克、豆腐 400 克

调料：葱花 5 克，姜末 5 克，盐、鸡精、香油各适量

做法：

1. 将豆腐切成条，白菜切成片。
2. 锅中热油爆香葱花和姜末，加入适量水，再放入豆腐，加盐和鸡精调味，然后放入白菜炖至熟软，出锅时淋香油即可。

推荐理由：

白菜是我国的主要蔬菜之一，每 100 克白菜中含钙 41 毫克、磷 37 毫克、铁 0.5 毫克及粗纤维、胡萝卜素、少量蛋白质、脂肪、糖和维生素等，具有养胃通便、利水除烦的功效。白菜含纤维较多，可促进肠蠕动、帮助消化、防止大便干燥。豆腐是中国人的“当家菜”，所含的营养成分有 10 多种，其中主要的就是蛋白质。蛋白质除了能补充人体所需外，还有促进泌乳的作用。豆腐配白菜，口感柔和软嫩，适宜胃肠功能还未恢复的新妈妈食用。

5 虾仁芙蓉蛋

材料：蛋清 6 个、虾仁 50 克

调料：葱花 5 克、黄酒 5 毫升、盐 3 克、淀粉 10 克、鸡精 1 克

做法：

1. 将虾仁除去泥肠，洗净，加 1 克盐、10 克淀粉和少许蛋清拌匀。
2. 将剩余蛋清加入盐 2 克打散，放入鸡精和水 100 毫升搅匀，倒入汤盆中，上笼蒸 6~7 分钟取出，即为芙蓉蛋。
3. 锅中热油，放入虾仁划散，见虾仁粒粒成形后，倒净余油，放入葱花，烹入黄酒，盛放在芙蓉蛋上即可。



推荐理由：

蛋清含丰富的蛋白质，而虾仁含丰富的钙、磷、铁等无机盐。蛋白质有利于身体虚弱的妈妈恢复，钙、磷有利于骨质强壮，铁含量高则有利生血。故蛋清和虾仁相配，除具有一般的补益效果外，更具长肌、生血和壮骨之效。

6

米酒冲蛋

材料：米酒 100 毫升、蛋 2 个

调料：桂花糖少许、白糖适量

做法：

1. 锅中倒入 600 毫升水烧开，将蛋逐个磕开在开水中。
2. 煮开两分钟后倒入米酒，再煮开即可停火，加入白糖和桂花糖搅匀即可。

推荐理由：

蛋内的蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用，蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生，还可提高人体血浆蛋白量，增强肌体的代谢功能和免疫功能。中医认为蛋能滋阴、润燥、养血；米酒有活络通经、补血生血的功效，并且能够增进食欲、帮助消化。米酒冲蛋很适宜作为产后调养的食物，可帮助妈妈恢复体力。

7

紫菜蛋花汤

材料：干紫菜 15 克、蛋 2 个、清汤适量

调料：姜末 10 克、葱花 5 克、盐 8 克、熟鸡油 1 毫升

做法：

1. 将干紫菜泡发，洗净；蛋打散。
2. 锅中热油爆香姜末，加入适量清汤和紫菜，用中火煮开。
3. 调入盐和蛋液搅匀，然后淋入熟鸡油，撒上葱花即可。

推荐理由：

紫菜素有“长寿菜”之称，它含有丰富的维生素和矿物质，维生素 A 约为牛奶的 67 倍，核黄素为香菇的 10 倍，维生素 C 为卷心菜的 70 倍，还含有大量的碘。紫菜蛋花汤滋味鲜美，妈妈食用后可滋补身体，促进体质恢复。

红豆鲫鱼汤

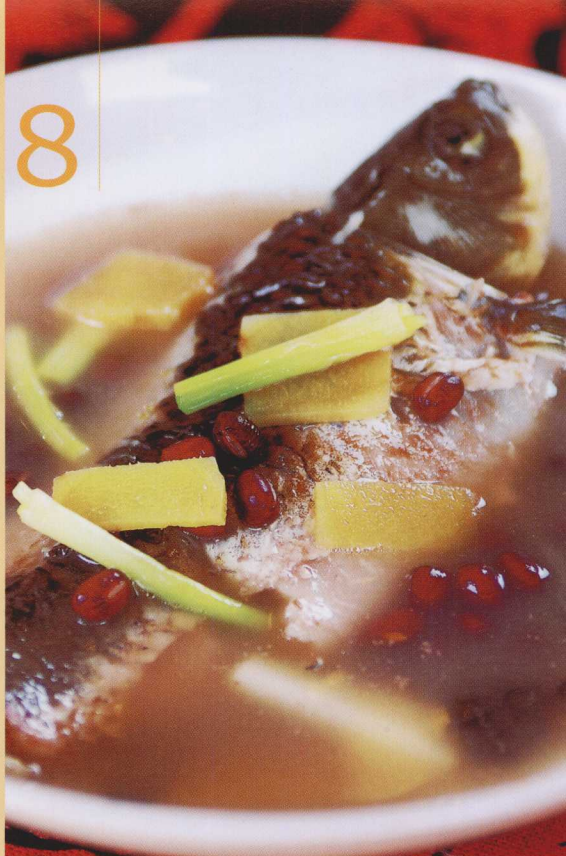
8

材料：鲫鱼1条（约250克）、红豆50克
调料：姜4片、黄酒15毫升、葱4段、盐适量
做法：

1. 将鲫鱼留鳞，剖腹去肠杂，并撕下颌下硬皮后洗净，淋黄酒腌渍片刻。
2. 将红豆加水用微火煮至六成熟，再放入鲫鱼、姜片、葱段和盐同煮成汤即可。

推荐理由：

红豆除富含碳水化合物、脂肪、蛋白质和维生素外，还有别的豆类少有的三萜皂苷、烟酸等。红豆还富含铁质，是补血佳品。中医认为红豆有滋补强壮、健脾养胃、利水除湿、和气排脓、清热解毒、通乳汁和补血的功效。鲫鱼能提高子宫的收缩力，帮助去除“余血”。红豆鲫鱼汤是产后最好的补虚汤品。



烂面条

9

材料：切面150克，蛋1个，西红柿、菠菜各适量
调料：盐、鸡精、香油各适量
做法：

1. 将菠菜焯烫后切段，西红柿切片，蛋打散。
2. 锅中热油，放入西红柿煸出汤汁，加入适量水，烧开后放入切面煮至熟烂，放入菠菜、蛋液、盐和鸡精，滴入香油即可。

推荐理由：

煮至熟烂的面条易消化，又能补充膳食纤维素。





10 鸡丝粥

材料：净嫩鸡1只、米100克

调料：葱末5克、盐适量

做法：

1. 锅中放入适量清水，放入净嫩鸡，先用旺火煮沸，再改用小火煨至鸡肉熟烂，把鸡捞出，加入米，再用小火煮至粥熟。
2. 将鸡肉剥下，撕成细条放入粥内，加盐调味并撒上葱末即可。

推荐理由：

鸡肉性平，是蛋白质含量最多的动物食品，铁质和维生素含量也丰富。由于其脂肪少、易消化，有益五脏、健脾胃、补亏虚、强筋骨的功效。鸡肉和鸡汤是产妇滋补的传统食品，有助于促进妈妈身体恢复和乳汁分泌。鸡丝粥营养丰富，易于消化吸收，顺产后和剖腹产排气后都可食用。

11 莲子薏仁炖猪排

材料：莲子（去心）6克、薏仁10克、猪排骨500克、冰糖100克

调料：葱段5克、姜4片、盐适量

做法：

1. 将莲子与薏仁洗净，入干锅炒香后捣碎，加适量清水熬煮，取汁待用。
2. 将猪排骨洗净，切成小块；姜片和葱段洗净。
3. 将排骨、姜片和葱段放入煮锅内，加入莲子和薏仁汁煮至七成熟，加冰糖后用文火炖1小时至汁收浓，再加盐调味即可。

推荐理由：

莲子中碳水化合物的含量高达62%，蛋白质的含量高达16.6%，脂肪、钙、磷、铁及维生素B₁、维生素B₂和胡萝卜素的含量也相当丰富，有补脾、养心、补虚等功效。薏仁能消除体内的淤血。猪排骨有补脾益气、润肠胃、生津液、丰肌体、泽皮肤的功用。莲子薏仁炖猪排味道鲜美，营养丰富，很适合刚生产的妈妈食用。





12 虾皮烧菜心

材料：青菜心 200 克、笋 50 克、虾皮 10 克

调料：黄酒 5 毫升、盐 3 克、高汤 25 毫升

做法：

1. 将择好的菜心切成长段，笋洗净后切成片，虾皮用水浸洗干净。
2. 锅中油烧至六成热，把菜心倒进锅中翻炒。
3. 菜心翻炒 10 分钟后加入笋片、虾皮和盐再炒一会儿，加入黄酒和高汤。
4. 用中火烧约 5 分钟，至菜肴熟烂，翻炒匀即可。

推荐理由：

虾皮富含钙、磷和铁等。钙、磷含量高有利于骨质强壮，铁含量高则有利于生血，对于促进妈妈的体质恢复及婴儿的生长发育、预防佝偻病尤佳。妈妈产后肠胃功能尚未完全恢复，因此，分娩后的 1~3 天应进易消化、不太油腻的食物。