

饮食健康智慧王系列

尚锦文化

月子要坐好 · 健康又美丽

坐月子

ZUOYUEZI GAI ZENMECHI

该怎么吃

林禹宏◎编著

4周不同的健康饮食规划 + 300余道养身月子餐

中国纺织出版社

坐月子 该怎么吃

4周渐进式食疗宝典
聪明坐月子·养身子



林禹宏 编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子该怎么吃 / 林禹宏编著. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2014.6

(饮食健康智慧王系列)

ISBN 978-7-5180-0184-2

I. ①坐… II. ①林… 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 (2014) 第052473号

原文书名:《坐月子就要这样吃》

原作者名: 林禹宏

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2013

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-0928

策划编辑: 范琳娜 责任编辑: 张天佐

责任印制: 何 艳 装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 http: //weibo.com/2119887771

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 221千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



配餐表	4周月子餐每日配餐建议表	12
------------	---------------------	----

引言 关于坐月子饮食的7个问题

Q1	坐月子不能喝水吗	16
Q2	坐月子一定要喝生化汤吗	17
Q3	坐月子不能摄取盐分吗	18
Q4	坐月子少不了麻油鸡吗	19
Q5	坐月子适合吃什么食物	20
Q6	坐月子忌吃哪些食物	22
Q7	剖宫产产后的饮食有何宜忌	23



Chapter 1 坐月子6大食补原则

- 原则① 依体质“量身打造” 26
- 原则② 选择新鲜、温和的食材 28
- 原则③ 依阶段调整滋补重点 29
- 原则④ 多元食材，营养均衡 30
- 原则⑤ 少量多餐的饮食习惯 32
- 原则⑥ 少油、少酒，清淡为宜 33

Chapter 2 健康坐月子4周特效食谱

第1周 36

补血、去除恶露、促进子宫收缩

滋补药膳 37

- | | |
|-----------|-----------|
| ● 生化汤 | ● 红枣芹菜汤 |
| ● 虫草乌鸡汤 | ● 三七乌鸡汤 |
| ● 桂圆乌鸡汤 | ● 首乌红枣鸡汤 |
| ● 黑木耳鸡汤 | ● 参须炖鸡汤 |
| ● 元蹄鸡汤 | ● 花胶猪蹄汤 |
| ● 茭白炖排骨 | ● 红豆排骨汤 |
| ● 当归黄芪排骨汤 | ● 生姜炖羊肉 |
| ● 当归猪肝羹 | ● 玫瑰猪肝汤 |
| ● 怀山虫草猪肝汤 | ● 黄芪猪肝汤 |
| ● 黄芪党参尾骨汤 | ● 五加皮龙骨汤 |
| ● 玉竹烩猪心 | ● 红枣木耳瘦肉汤 |
| ● 怀山螺肉栗子汤 | ● 花胶螺肉汤 |
| ● 参须鲈鱼汤 | ● 黄芪鲈鱼汤 |
| ● 熟地炖鲑鱼 | ● 杜仲真鲷汤 |

营养主食 51

- | | |
|----------|----------|
| ● 乌鱼面 | ● 红糟鸡蛋面 |
| ● 香油鲑鱼饭 | ● 香油蛋炒饭 |
| ● 黑豆猪肝炒饭 | ● 香菇鸡丝炒饭 |
| ● 紫米豆饭 | ● 莲藕麦片粥 |
| ● 高纤甘薯粥 | ● 清爽芹菜粥 |
| ● 南瓜薏米粥 | ● 菠菜粥 |
| ● 莲子芡实粥 | ● 遮目鱼肚粥 |
| ● 美味鸡肝粥 | |





元气食谱59

- 姜汁牛肉汤
- 胡萝卜紫菜蛋羹
- 杜仲炒猪肝
- 木耳炒猪肉
- 彩椒肉饼
- 红豆蒸乌鸡
- 鸡肝炒莲藕
- 芥菜蒸鳕鱼
- 三杯乌鱼
- 清蒸油豆腐
- 清炖牛腱汤
- 四季豆炒猪心
- 姜丝炒肚片
- 银耳炒牛肉丝
- 豆腐烩鸡肫
- 藕香花生炒鸡丁
- 豆芽炒鸡什锦
- 黄花菜遮目鱼汤
- 炒三色瑶柱
- 元气蒸蛋

高纤蔬食69

- 菠菜炒猪肝
- 小油菜炒鱿鱼
- 甘薯叶味噌汤
- 木耳炒圆白菜
- 藕香胡萝卜丝
- 黑豆浆煮荷兰豆
- 菠菜玉米炒猪肉
- 韭菜虾仁蛋
- 川芎酒香甘薯叶
- 蒜香炒豆苗
- 毛豆山药泥
- 茼蒿蛋花汤

点心甜品75

- 山药红豆汤
- 莲子薏米桂圆汤
- 甜蜜桂圆红豆沙
- 养生紫米粥
- 花生甘薯汤
- 雪耳木瓜汤
- 红豆麦片粥
- 薏米汤圆
- 枸杞红豆汤
- 莲子银耳汤
- 桂圆荔枝壳汤
- 姜汁百合甜汤
- 红糖甘薯汤
- 核桃甜酒
- 红糖红枣粥
- 桂花酒酿汤圆

养生饮品83

- 牛蒡姜茶
- 枸杞桂圆香米茶
- 红枣枸杞茶
- 虫草养生茶
- 黑豆蜜茶
- 木耳益母茶



第2周86

催乳、强筋骨，防腰酸背痛

滋补药膳87

- 花旗参炖牛腱
- 丹参当归炖牛腩
- 丹参炖猪肝
- 杜仲腰花汤
- 丹参黄豆炖猪蹄
- 双豆猪骨汤
- 养生乌鸡汤
- 川芎当归黑枣鸡汤
- 阿胶炖牛腩
- 十全排骨汤
- 四物猪肝汤
- 百合腰花汤
- 黑豆猪蹄汤
- 红枣黄芪猪尾汤
- 怀山香菇鸡汤
- 桂圆童子鸡汤
- 红枣枸杞鸡蛋汤
- 虫草炖老鸭
- 丹参鲈鱼荔枝核汤
- 黑枣鲫鱼汤
- 党参当归鲑鱼汤
- 参须枸杞炖鲍鱼
- 黄芪红枣牡蛎汤
- 当归羊排汤
- 枸杞香菇炖鸭
- 杜仲核桃炖鸭肉
- 花生红枣鲜鱼汤
- 黄芪炖鳗鱼
- 茱萸鲷鱼汤
- 怀山炖鲑鱼
- 山药红枣炖羊肉
- 艾草羊肉汤



营养主食103

- 芝麻山药饭
- 红豆山药饭
- 红枣鸡肉炒饭
- 虾仁芋香饭
- 黄豆胚芽饭
- 鲜蔬鱼羹饭
- 腰花薏米粥
- 鲜味青蟹粥
- 花胶紫米粥
- 广藿香紫苏粥
- 花肝寿司
- 面筋茶油红面条
- 芹菜鱿鱼面条
- 香油腰花面条
- 鲑鱼意大利面
- 三色海藻面

元气食谱111

- 彩椒牛柳
- 黑豆香炒梅花肉
- 花生猪蹄汤
- 青木瓜炖猪蹄
- 甜醋煲猪蹄
- 山药炒猪皮
- 栗香莲子焖腰花
- 红白双蔬炒腰花
- 芥菜排骨汤圆
- 莲藕排骨汤
- 奶香猪肚汤
- 黄花菜猪肝汤
- 蟹肉豆腐羹
- 什锦海鲜羹
- 药膳烧酒虾
- 虫草蒸明虾
- 腰果炒虾仁
- 黑枣蒸青蟹
- 香煎生蚝
- 奶酪焗烤生蚝
- 清蒸鲈鱼
- 青木瓜煲鲑鱼尾
- 莲子核桃炖真鲷
- 木耳蒸鲑鱼
- 银鱼汤
- 陈皮蛤蜊炒青菜
- 干贝鲜菇鸡汤
- 高钙蒸蛋



高纤蔬食125

- 豆皮炒圆白菜
- 蒜香圆白菜芽
- 姜片炒三七
- 香油三七
- 芝麻拌红苋菜
- 红豆苋菜
- 清炒红凤菜
- 肉丝炒小油菜
- 热炒木耳菜
- 芥蓝炒虾仁
- 腰果炒空心菜
- 秋刀鱼蒜爆四季豆
- 荷兰豆烩里脊肉
- 干贝蒜香荷兰豆
- 胡萝卜汁拌莲藕
- 秋葵炒鸡肉
- 花菇炒菠菜
- 开心果拌杏鲍菇
- 焗烤海鲜双花菜

点心甜品135

- 红枣薏米粥
- 四物红枣汤
- 芝麻核桃粥
- 牛奶核桃糊
- 黄豆花生汤
- 花生薏米汤
- 牛奶花生糊
- 青木瓜花生甜汤
- 香甜燕麦浆
- 银耳红豆奶
- 红豆山药羹
- 香煎红豆年糕
- 红糖豆腐汤
- 红糖桂圆蒸糕
- 翡翠菠菜饼
- 豆沙山药饼
- 香烤奶酪甘薯
- 奶油坚果薯球
- 香烤红糖南瓜
- 榛果蛋卷

养生饮品145

- 玫瑰花茶
- 冰糖麦芽茶
- 丹参杜仲枸杞茶
- 当归枸杞养生饮
- 木耳红枣饮
- 红枣猪皮饮



第3、第4周 148

滋补元气、预防衰老、补充体力

滋补药膳 149

- 猴头菇花胶猪心汤
- 猪肚四神汤
- 白果薏米炖猪肚
- 莲子猪肠汤
- 党参梅花猪肉汤
- 药膳猪蹄汤
- 黑豆核桃炖瘦肉
- 牛膝排骨汤
- 香菇枸杞炖鸡腿
- 十全大补鸡
- 什锦菇烧酒鸡
- 雪蛤牛肉汤
- 百合莲子鲜鱼汤
- 红枣鲜鱼汤
- 怀山枸杞鲑鱼汤
- 藕香章鱼红豆汤
- 枸杞参须炖白鳝
- 三七炖莲藕
- 红枣桂圆炖金瓜
- 人参炖猪心
- 石斛山萸猪肚汤
- 当归人参腰花汤
- 三七人参炖猪胰
- 党参豆芽猪肺汤
- 红枣山楂瘦肉汤
- 首乌海参瘦肉汤
- 山药当归猪肉汤
- 陈皮炖鸡
- 沙参玉竹乌鸡汤
- 药炖鸡腿
- 薏米鲫鱼汤
- 木瓜红枣遮目鱼汤
- 枸杞银鱼汤

营养主食 167

- 山药排骨莲子粥
- 花旗参肉丸粥
- 鱼片糙米粥
- 牡蛎鲜蔬乌冬面
- 油豆腐味噌拌面
- 紫米油饭
- 乌鸡五谷饭
- 时蔬鲑鱼盖饭
- 紫甘薯粥
- 香菇鸡肉粥
- 什锦海鲜面
- 当归香油鸡面条
- 香菇糯米饭
- 瑶柱花胶饭
- 杏鲍菇旗鱼饭

元气食谱 175

- 鸡肉炒小油菜
- 麻油鸡
- 百合枸杞烩鸡柳
- 什锦鲜蔬烩鸡
- 鸡肫炒肉片
- 洋芋香炒肉末
- 时蔬炒鱼片
- 韭黄炒鳝鱼
- 虾仁鲜蔬炒豆干
- 竹笋烩海参
- 蔬菜鸡肉鲑鱼汤
- 莲藕海带汤
- 塔香烘蛋
- 金黄肉末蒸蛋
- 土豆炒牛肉
- 藕香烧牛肉
- 红酒炖牛腩
- 黄花菜木耳鸡
- 鲍鱼竹笋炖土鸡
- 鸡肉香菇丸
- 鸭肉豆腐
- 芋香排骨酥汤
- 茄汁银鱼烩年糕
- 枸杞炖金目鲷
- 木耳菠菜煮鱼
- 瑶柱虾仁蒸豆腐
- 韭菜炒鱿鱼
- 鲑鱼豆腐味噌汤
- 海带黄豆排骨汤
- 香油炒菠菜蛋
- 银耳鸡蛋羹
- 蒜香舞菇炒牛肉
- 番茄烩牛肉
- 黄豆牛腱汤

高纤蔬食 193

- 竹荪烧豆腐
- 胡萝卜炒双菇
- 杏鲍菇炒西兰花
- 青椒炒黄豆芽
- 南瓜炒肉片
- 芦笋甜椒炒瑶柱
- 菠菜香炒豆皮
- 番茄山药泥
- 百合白果炒山药
- 银鱼苋菜羹
- 什锦鲜蔬盘
- 甘薯叶蛋花汤
- 时蔬焖豆腐
- 圆白菜炒香菇
- 奶香菜花烩土豆
- 豆芽炒鲍鱼丝
- 牛蒡炒肉丝
- 彩椒鸡肉炒豆腐
- 芝麻拌菠菜
- 彩椒山药炒豆苗
- 香菇山药羹
- 小油菜炒小银鱼
- 鲜美三杯菇
- 鲜味馄饨



点心甜品205

- 燕麦芝麻糊 ● 杏香薏米糊
- 红豆薏米紫米粥 ● 营养八宝粥
- 芋香银耳粥 ● 椰汁红豆粥
- 杏仁雪耳青木瓜 ● 蜜枣桂圆炖木瓜
- 人参红枣汤圆 ● 山药百合甜汤
- 南瓜桂圆糕 ● 桂圆糯米糕
- 黄金玉米薯泥 ● 香油橘饼
- 首乌芝麻糊 ● 芝麻香蕉吐司

养生饮品213

- 丹参砂仁茶 ● 天门冬玉竹饮
- 薄荷菊花茶 ● 决明菊花茶
- 参须珠贝茶 ● 莲子牛蒡茶
- 生地糙米茶 ● 红枣米香茶
- 白果红枣茶 ● 山楂陈皮红枣饮
- 白术陈皮饮 ● 香氛玫瑰苹果茶
- 美颜洛神花茶 ● 莓果金盏花茶

窈窕果汁220

- 蔓越莓苹果汁 ● 菠萝桑葚汁
- 高纤五谷葡萄汁 ● 樱桃哈密瓜汁
- 木瓜番石榴奶 ● 什锦鲜果汁
- 哈密瓜草莓牛奶 ● 草莓香蕉饮

◎单位换算

1杯=240毫升

1大匙=15毫升 1小匙=5毫升

◎本书的内容可作为读者坐月子的饮食参考，实际情况会因个人体质、年龄、病史等因素而有所差异，遇有特殊情况或疾病，应遵医嘱。

Chapter 3 坐月子保健指南

- 坐月子时间需多久 226
- 哺乳有哪些好处 227
- 掌握产后5大身体变化 228
- 产后常见的不适和并发症 230
- 自然产：重视会阴伤口护理 ... 232
- 剖宫产：重视剖宫伤口护理 ... 233
- 不同季节如何坐月子 234
- 坐月子保养，新旧观点大不同 ... 236
- 如何营造舒适的居家环境 237
- 如何控制坐月子期间的活动量 ... 238
- 产后何时开始瘦身 239
- 如何掌握产后瘦身“黄金期” ... 240
- 如何预防“产后忧郁症” 241

附录

【附录1】244

坐月子常用中药材一览表

【附录2】250

各类食物营养成分分析总表

坐月子 该怎么吃

4周渐进式食疗宝典
聪明坐月子·养身子



林禹宏 编著

 中国纺织出版社



幸福月子期 养生又“享瘦” 林禹宏

坐月子的目的在于帮助产妇补充怀孕和生产过程中所流失的营养，使产妇尽快恢复体力，并预防产后并发症。

中西医“坐月子”看法各异

传统中医认为，孕妇在怀孕和生产时会消耗大量的体力和营养，因此必须通过充分的休息和适度的食补，才能很好地恢复，同时为哺喂母乳做好准备。

而在西方医学中，世界卫生组织（WHO）对产后护理的建议，主要是注意是否有产后并发症的发生（如产后大出血、感染等），另外还要指导哺喂母乳及亲子关系的建立、心理调适、避孕等。

现在的产妇坐月子，已融合中西医观点，形成一种特殊文化，目的就是让辛苦的产妇得到充分的休息，并适度保健身体。

坐月子养身新观念

不过，有些传统坐月子的观念已不合时宜，如不洗澡、不洗头、不下床、不能吹风，这不仅不符合现代卫生观念，对产妇也是一种折磨。

我个人认为，坐月子是像休闲度假一样，好好休息一个月，不必过得太辛苦。本书除了介绍产后的生理变化，还提供现代产妇坐月子的食谱以及坐月子的保健方法，同时还包括产后瘦身建议，是产妇们不可多得的参考书。





产后关键4周 吃出好体质

华
中
千
禧
Health

华人社会强调产后一定要坐月子，西方人则一般没有坐月子的习惯。不过这几年来，许多西方研究机构对华人坐月子调养十分感兴趣，并开始进行研究。

部分研究显示，坐月子对于妇女健康的维护及延缓衰老确实有所帮助，西方医学也渐渐认同传统坐月子的习惯。

产后吃对食物 加速身体复原

对于中国人来说，因妇女在生产过程中耗损太多的体力与元气，产后一定要坐月子。在饮食中，增加蛋白质的摄取，可以促进身体修复的能力，如猪肝、猪肾、鱼、肉等。

个人体质不同、生产方式不同，

坐月子的形式及饮食计划也稍有不同。想要选择适合自己的坐月子餐及休养计划，您一定需要一本优质的参考书籍，本书能协助您选对食物，养好身体。

活用养生食谱 轻松吃出健康美

本书提供简明实用的知识，收集坐月子的注意事项，结合中西医观点，破解坐月子的误区，提出最适宜的解决方法。

本书最精彩之处，在于产后4周饮食计划的详细建议，提供营养解说与数字分析，让您很快对坐月子有通盘的了解，也能活用食谱，为自己量身定做食疗方案。因此，我将这本书诚挚地推荐给您。



如何使用本书

坐月子是华人社会固有的习俗，中西医师、营养师皆认为月子期间的饮食非常重要，本书指导读者如何掌握正确的调理原则，选对健康滋补食材，依照4周循序渐进的食疗方式，让产妇尽快恢复体力，重现女性迷人风采。

第1周

Point 补血、去除恶露、促进子宫收缩

本阶段食疗重点

提供坐月子1~4周的阶段饮食重点，包括调理目的、食补重点及饮食原则。

调理目的

历经怀孕时期的生理变化以及分娩过程的气血消耗，坐月子是女性调养健康的最佳时机，尤其产后第1周是恢复的关键时期，宜通过补气、补血、营养均衡的适当食疗，强化身体的修复能力，预防产后各种后遗症的发生。



食补重点

- 养血补血，促进气血恢复
- 去除恶露，促进子宫收缩
- 增强体力，帮助伤口愈合

饮食原则

- 营养均衡
- 细嚼慢咽
- 适时补充蔬果
- 宜食易消化食物
- 少量多餐
- 适量饮水
- 掌握“低盐”原则
- 忌食生冷油腻食物

为什么要这样吃?

分析该阶段坐月子的饮食关键，提出食疗对策、建议，并为读者说明原因、目的。

为什么要这样吃

- 1. 选择易消化、清淡又开胃的食物**
太过油腻的饮食会造成肠胃负担加重，产妇宜选择营养、开胃、清淡的食物，不仅好消化，也可提振食欲。
- 2. 掌握低盐原则，多吃利尿食物**
应避免过咸、烟熏、腌渍的食物，因盐分摄取过多，会造成体内水分滞留，加重产妇产后水肿。可多吃红豆、薏米等利尿食物，排出多余水分。
- 3. 营养均衡为首要原则，适量饮水不可少**
产后首周应多摄取各种营养，蛋白质、矿物质、维生素等都不缺少，以弥补生产所消耗的能量；并应适量饮水以身体复原和促进乳汁分泌。

营养师小叮咛

- ① 坐月子是女性产后调理体质的“黄金期”，因此产后的营养补身应依照产妇的体质滋补，选择适宜的饮食调养方式，才能真正达到“坐月子，养身子”的目的。
- ② 现代人营养无虞，一味进补或大量摄取单一食物不合时宜，调理重点在于调整体质，而非增加脂肪，造成身体负担。
- ③ 产后第1周，对于活动量少、肠胃蠕动差的产妇而言，宜吃较不具刺激性的温和食材，不仅容易吸收，也不易对牙齿造成损害，同时亦应忌食坚硬、酸性食物。

36

营养师小叮咛

专业营养师分析该阶段食疗重点、需注意的事项以及该避免的食物。

食谱类型

本书食谱架构，分为滋补药膳、营养主食、元气食谱、高纤蔬食、点心甜品、养生饮品等类型，方便产妇三餐灵活搭配。

主要食疗功效

分析该食谱最主要的食疗功效。

滋补药膳

生化汤

排除瘀血+补血止痛

原料：

当归30克，川芎10克。

桃仁、炮姜、炙甘草各5克

做法：

- 1 所有原料洗净入锅，加2.5杯水，加盖以小火熬煮，至汤汁剩1杯；过滤药渣，将药汤盛起，备用。
- 2 药渣放入锅中，加2杯水，煮至剩八分满，沥出汤汁。
- 3 混合并调匀做法①与做法②之药汤。每日分2~3次饮用。

1
人份

● 热量 20千卡
● 糖类 0.2克
● 蛋白质 0.4克
● 脂肪 2.0克
● 膳食纤维 0.3克



滋补养身功效

当归、川芎可刺激子宫收缩；桃仁可活血化淤；炮姜能温经散寒；炙甘草有止痛功效。生化汤可帮助产妇收缩子宫、排出恶露。

Chapter 2

健康坐月子4周特效食谱



滋补养身功效

芹菜具有开胃、利尿、清热、稳定情绪等功效；红枣则有散淤血、养心安神作用。此汤品能促进食欲，缓解产后压力。

红枣芹菜汤

舒缓情绪+促进食欲

原料：

红枣10颗，芹菜50克

调味料：

冰糖2小匙

做法：

- 1 所有原料洗净，沥干；芹菜摘除叶子，切除根部，茎切段。
- 2 将所有原料加4杯水放入锅中，以小火炖煮。
- 3 放入冰糖调味，去渣，喝汤汁。

2
人份

● 热量 127千卡
● 糖类 29.9克
● 蛋白质 1.3克
● 脂肪 0.1克
● 膳食纤维 3.2克

滋补养身功效

解析该食谱所用食材的营养价值、滋补功效以及饮食建议。

(注：1千卡=4.184千焦)

营养分析小档案

对每一道食谱均提供热量、蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维之营养分析，产妇可多注意该食谱热量、蛋白质含量。



配餐表	4周月子餐每日配餐建议表	12
-----	--------------	----

引言 关于坐月子饮食的7个问题

Q1	坐月子不能喝水吗	16
Q2	坐月子一定要喝生化汤吗	17
Q3	坐月子不能摄取盐分吗	18
Q4	坐月子少不了麻油鸡吗	19
Q5	坐月子适合吃什么食物	20
Q6	坐月子忌吃哪些食物	22
Q7	剖宫产产后的饮食有何宜忌	23





Chapter 1 坐月子6大食补原则

原则① 依体质“量身打造”	26
原则② 选择新鲜、温和的食材	28
原则③ 依阶段调整滋补重点	29
原则④ 多元食材，营养均衡	30
原则⑤ 少量多餐的饮食习惯	32
原则⑥ 少油、少酒，清淡为宜	33

Chapter 2 健康坐月子4周特效食谱

第1周	36
补血、去除恶露、促进子宫收缩	

滋补药膳 37

- | | |
|-----------|-----------|
| ● 生化汤 | ● 红枣芹菜汤 |
| ● 虫草乌鸡汤 | ● 三七乌鸡汤 |
| ● 桂圆乌鸡汤 | ● 首乌红枣鸡汤 |
| ● 黑木耳鸡汤 | ● 参须炖鸡汤 |
| ● 元蹄鸡汤 | ● 花胶猪蹄汤 |
| ● 茭白炖排骨 | ● 红豆排骨汤 |
| ● 当归黄芪排骨汤 | ● 生姜炖羊肉 |
| ● 当归猪肝羹 | ● 玫瑰猪肝汤 |
| ● 怀山虫草猪肝汤 | ● 黄芪猪肝汤 |
| ● 黄芪党参尾骨汤 | ● 五加皮龙骨汤 |
| ● 玉竹烩猪心 | ● 红枣木耳瘦肉汤 |
| ● 怀山螺肉栗子汤 | ● 花胶螺肉汤 |
| ● 参须鲈鱼汤 | ● 黄芪鲈鱼汤 |
| ● 熟地炖鲑鱼 | ● 杜仲真鲷汤 |

营养主食 51

- | | |
|----------|----------|
| ● 乌鱼面 | ● 红糟鸡蛋面 |
| ● 香油鲑鱼饭 | ● 香油蛋炒饭 |
| ● 黑豆猪肝炒饭 | ● 香菇鸡丝炒饭 |
| ● 紫米豆饭 | ● 莲藕麦片粥 |
| ● 高纤甘薯粥 | ● 清爽芹菜粥 |
| ● 南瓜薏米粥 | ● 菠菜粥 |
| ● 莲子芡实粥 | ● 遮目鱼肚粥 |
| ● 美味鸡肝粥 | |





元气食谱59

- 姜汁牛肉汤
- 胡萝卜紫菜蛋羹
- 杜仲炒猪肝
- 木耳炒猪肉
- 彩椒肉饼
- 红豆蒸乌鸡
- 鸡肝炒莲藕
- 芥菜蒸鳕鱼
- 三杯乌鱼
- 清蒸油豆腐
- 清炖牛腱汤
- 四季豆炒猪心
- 姜丝炒肚片
- 银耳炒牛肉丝
- 豆腐烩鸡肫
- 藕香花生炒鸡丁
- 豆芽炒鸡什锦
- 黄花菜遮目鱼汤
- 炒三色瑶柱
- 元气蒸蛋

高纤蔬食69

- 菠菜炒猪肝
- 小油菜炒鱿鱼
- 甘薯叶味噌汤
- 木耳炒圆白菜
- 藕香胡萝卜丝
- 黑豆浆煮荷兰豆
- 菠菜玉米炒猪肉
- 韭菜虾仁蛋
- 川芎酒香甘薯叶
- 蒜香炒豆苗
- 毛豆山药泥
- 茼蒿蛋花汤

点心甜品75

- 山药红豆汤
- 莲子薏米桂圆汤
- 甜蜜桂圆红豆沙
- 养生紫米粥
- 花生甘薯汤
- 雪耳木瓜汤
- 红豆麦片粥
- 薏米汤圆
- 枸杞红豆汤
- 莲子银耳汤
- 桂圆荔枝壳汤
- 姜汁百合甜汤
- 红糖甘薯汤
- 核桃甜酒
- 红糖红枣粥
- 桂花酒酿汤圆

养生饮品83

- 牛蒡姜茶
- 枸杞桂圆香米茶
- 红枣枸杞茶
- 虫草养生茶
- 黑豆蜜茶
- 木耳益母茶



第2周 86

催乳、强筋骨、防腰酸背痛

滋补药膳87

- 花旗参炖牛腱
- 丹参当归炖牛腩
- 丹参炖猪肝
- 杜仲腰花汤
- 丹参黄豆炖猪蹄
- 双豆猪骨汤
- 养生乌鸡汤
- 川芎当归黑枣鸡汤
- 阿胶炖牛腩
- 十全排骨汤
- 四物猪肝汤
- 百合腰花汤
- 黑豆猪蹄汤
- 红枣黄芪猪尾汤
- 怀山香菇鸡汤
- 桂圆童子鸡汤
- 红枣枸杞鸡蛋汤
- 虫草炖老鸭
- 丹参鲈鱼荔枝核汤
- 黑枣鲫鱼汤
- 党参当归鲑鱼汤
- 参须枸杞炖鲍鱼
- 黄芪红枣牡蛎汤
- 当归羊排汤
- 枸杞香菇炖鸭
- 杜仲核桃炖鸭肉
- 花生红枣鲜鱼汤
- 黄芪炖鳗鱼
- 荜茇鲷鱼汤
- 怀山炖鲑鱼
- 山药红枣炖羊肉
- 艾草羊肉汤