

科学炖补 坐好月子

王琪
编者



Mom's
Food

科学炖补 坐好月子

王琪

编著





图书在版编目(CIP)数据

科学炖补坐好月子 / 王琪编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5064-8603-3

I. ①科… II. ①王… 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 (2012) 第089227号

策划编辑: 尚雅 马丽平 责任编辑: 卞嘉茗 责任印制: 刘 强
美术编辑: 张 贤 装帧设计: 程 程

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 100千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

Contents

Part 1

科学炖补，坐好月子

以炖补身，滋润坐月子 / 8

煲汤讲原则，美味健康一起享 / 9

正确喝汤，补身效果不打折 / 10

让体质告诉你该喝什么汤 / 12

专题1

传统月子女性必喝的6大经典汤品 / 14

专题2

我国南北方坐月子的饮食宝典 / 16

专题3

坐好月子少不了的10种食物 / 18

Part 2

分娩当天，恢复体力最重要

产后第1餐 / 22

● 红枣小米羹

补充营养，缓解体力消耗 / 22

● 美味蛋羹

滑嫩口感，补虚强身 / 23

产后第2餐 / 24

● 双色太极羹

修补身体的创伤 / 24

● 高汤香羹

补充热量 / 25

产后第3餐 / 26

● 西红柿羹

酸酸甜甜最开胃 / 26

● 牛奶鸡丝汤面

温热松软最贴心 / 27

专题

生产过程中的饮食有技巧 / 28

Part 3

第1周，促进新陈代谢

第1天：利水消肿 / 30

月子餐举例 / 30

懂点儿月子常识 / 30

营养月子餐推荐 / 31

● 银耳煲鲫鱼

排出体内多余的水分 / 31

● 美味鲜菇汤

滋补好汤一锅煮 / 31

● 鸡蛋西红柿蔬菜汤

营养好滋味 / 32

● 鲤鱼豆腐汤

消水肿、利小便 / 33

● 薏米仔鸡煲

清热利湿 / 34

● 牛肉虾球羹

强身补身 / 34

育儿笔记：

怎样抱起、放下宝宝 / 35

第2天：排出恶露 / 36

月子餐举例 / 36

懂点儿月子常识 / 36

营养月子餐推荐 / 37

● 无花果核桃炖鸡汤

促进产后子宫收缩 / 37

- 香葱焖海参
加速子宫的恢复 / 37
 - 银耳莲子糯米羹
不让钙流失 / 38
 - 茼蒿腰花汤
有助于骨盆的收缩 / 39
 - 黑豆鸡汤
调理产后恶露不下 / 40
 - 栗子小米羹
促进恶露排出 / 41
 - 姜枣桃仁汤
散寒、行血 / 42
- 育儿笔记：
尽快进入角色，掌握母乳喂养的方法 / 43

第3天：活血化瘀 / 44

- 月子餐举例 / 44
 - 懂点儿月子常识 / 44
 - 营养月子餐推荐 / 45
 - 当归生姜羊肉汤
散寒祛瘀 / 45
 - 清炖牛尾汤
活血补气、化瘀止痛 / 46
 - 竹荪炖乌鸡
补气养血，促进恢复 / 47
 - 红糖老姜汤
消除瘀血、恶露 / 48
 - 肉骨生化汤
生新血、化旧瘀 / 49
 - 丹参滋补羹
活血祛瘀、调经止痛 / 50
 - 莲藕牛肉汤
止血消瘀、通利小便 / 50
- 育儿笔记：
正确使用吸奶器 / 51

第4天：催乳通乳 / 52

- 月子餐举例 / 52
 - 懂点儿月子常识 / 52
 - 营养月子餐推荐 / 53
 - 黄花菜肉片汤
解决产后缺乳问题 / 53
 - 海带栗子汤
催乳通乳、滋补强壮 / 54
 - 南瓜红枣煲鸡汤
益气催乳 / 55
 - 香菇鲫鱼豆腐汤
催乳、下乳 / 56
 - 花生猪蹄汤
经典的催乳汤 / 57
 - 虾肉奶汤羹
催乳、补钙 / 58
- 育儿笔记：
学会调制配方奶 / 59

第5天：养心安神 / 60

- 月子餐举例 / 60
- 懂点儿月子常识 / 60
- 营养月子餐推荐 / 61
- 松仁小米羹
养心安神、滋阴润燥 / 61
- 蛤蜊汤
改善神经衰弱 / 62
- 花生牛奶羹
平复烦躁的情绪 / 63
- 白菜银鱼羹
养心、补虚 / 64
- 莲子百合鸡汤
安神、强心 / 65
- 莲子瘦肉汤
调理失眠症状 / 66

- 玉米排骨汤
平复心绪、促进大脑发育 / 66
育儿笔记：
学会给宝宝洗澡 / 67
- 第6天：健脾开胃 / 68
月子餐举例 / 68
懂点儿月子常识 / 68
营养月子餐推荐 / 69
- 罗宋汤
酸甜可口，激发食欲 / 69
- 百合山药鸡汤
补益脾胃，有助消化 / 70
- 五色素羹
改善脾胃虚寒的症状 / 71
- 鹌鹑蛋猪肚汤
以形补形壮脾胃 / 72
育儿笔记：
做好宝宝的口、鼻、耳、眼护理 / 73
- 第7天：消解疲劳 / 74
月子餐举例 / 74
懂点儿月子常识 / 74
营养月子餐推荐 / 75
- 香合炖银耳
扶正强身 / 75
- 紫菜豆腐小鱼汤
消除疲劳 / 76
- 荔枝鹌鹑蛋汤
消除疲劳，提高机体免疫力 / 77
- 山药栗子鸡汤
补虚劳、益气力 / 78
- 红豆黄豆芽汤
帮助恢复受损组织 / 79
育儿笔记：
如何判断宝宝的哭声是否正常 / 80

Part 4

第2周，调理周身气血

第8~14天的炖补调养方 / 82

- 月子餐举例 / 82
- 懂点儿月子常识 / 82
- 营养月子餐推荐 / 83
- 黄芪山楂羊肉汤
补中气、养阴血 / 83
- 西红柿虾肉汤
养血通乳 / 84
- 油菜香菇牛肉汤
补充失血 / 84
- 阿胶炖牛腩
补气养血、滋润皮肤 / 85
- 天麻炖鸡汤
改善气血两虚的症状 / 86
- 花生薏米汤
养血止血 / 87
育儿笔记：
如何给宝宝换尿布和尿不湿 / 88

Part 5

第3周，养血补虚

第15~21天的炖补调养方 / 90

- 月子餐举例 / 90
- 懂点儿月子常识 / 90
- 营养月子餐推荐 / 91
- 木瓜虫草排骨汤
养血、活血 / 91
- 菠菜猪血汤
预防缺铁性贫血 / 92

- 花生红枣瘦肉汤
补血功效强 / 92
- 桂圆山药炖乌鸡
滋阴补血 / 93
- 锅巴肉片
补血养肝 / 94
- 红豆核桃糙米羹
补充体内损耗的气血 / 95
- 育儿笔记:
处理好宝宝的脐带和囟门 / 96

Part 6

- 第4周，改善虚弱体质**
第22~28天的炖补调养方 / 98
- 月子餐举例 / 98
 - 懂点儿月子常识 / 98
 - 营养月子餐推荐 / 99
 - 牛蒡香菇汤
强身健体、强筋壮骨 / 99
 - 鳝鱼汤
温补强壮 / 100
 - 紫菜虾皮蛋花汤
保护骨骼健康 / 101
 - 红枣枸杞子煲鸡汤
增强体力 / 101
 - 黄豆海带汤
帮助补钙 / 102
 - 黄豆煲黑鱼
改善身体虚弱的症状 / 103
 - 牛肉豆腐汤
强健骨骼 / 104
 - 鲜香玉米羹
增强免疫力 / 105
 - 育儿笔记:
精心呵护，防止宝宝发生意外 / 106

Part 7

- 第5~6周，美颜塑形，找回孕前的自己**
第29~42天的炖补调养方 / 108
- 月子餐举例 / 108
 - 懂点儿月子常识 / 108
 - 营养月子餐推荐 / 109
 - 猪皮枸杞红枣汤
保持肌肤水润 / 109
 - 奶汤锅子鱼
消肿减脂 / 110
 - 西兰花魔芋煲鲑鱼
低脂肪美食的诱惑 / 111
 - 冬瓜香菇汤
阻止体内脂肪的堆积 / 111
 - 胡萝卜竹荪煲
减少腹部脂肪的堆积 / 112
 - 裙带豆腐鱼头汤
清洁肠胃 / 113
 - 苹果鲜蔬汤
消减体内多余脂肪 / 114
 - 瘦肉海带木耳汤
促进毒素排出 / 115
 - 育儿笔记:
做好新生儿湿疹的护理 / 116

附录1

剖宫产新妈妈有不同的饮食调理方法 / 117

附录2

新妈妈产后1周的住院安排 / 119

附录3

月子病要在月子里治 / 121



Part 1

科学炖补，
坐好月子





以炖补身，滋润坐月子

炖汤是很多家庭中经常用到的食补方法之一。很多身体虚弱或患有疾病的人，他们的家人会煲汤给他们调养。中国有这样一句俗语：“饭前喝碗汤，老了不受伤”。用汤水、粥食疗、食补、食养的方法早已传遍了世界各地。

唐代名医孙思邈在《备急千金方》一书第26卷《食治篇》中，给出了很多的食疗方，在这些食疗方中，粥品、汤品占有相当大的比例。现代科学研究也证实，喝汤确实是进行食疗、食养的方式之一。因为在煲汤过程中，各种食材、药材中的营养充分渗入到汤中，极易被人体吸收；汤中的食材多会被煮得比较软烂，食用这些食材，有利于消化和吸收，减轻消化系统的负担，对身体健康大有裨益。

对女性来说，一生中有三个调养身体、改善体质的黄金期：青春期、月子期、更年期。月子期就是女性生殖器官及生理功能的恢复时期。处于月子期的女性若在此时抓住机会，适时以天然、无毒副作用的炖补法进补，便能调养身体，改善体质，把握女人第二春。

月子期可以改善体质的原因在于以下三点。

◎新妈妈在怀孕期身体的各个系统、各个器官都发生了一些变化，而且正在从“非常状况”准备回归“常态”，月子期的调养可以让各个系统及器官的功能更加强大。

◎新妈妈在怀孕和分娩过程中乳房、子宫变化较大，此时细心呵护、调理，不仅可以重塑身形，还可改善月经不调、痛经等症。

◎产后，新妈妈气血亏虚，更易于接受调养，月子期短时间的调养可以收到很不错的效果。

★ 月子期的调养对女性至关重要，调养好了不仅能防治月子病，还能起到改善体质的作用。所以在月子期间要多休息，并多喝小米粥、鸡汤、红糖水等，以补益气血，调理虚损。





煲汤讲原则，美味健康一起享

材料切放时机巧把握

一些需要长时间炖煮的材料，如肉、鱼、某些根茎类的蔬菜可同时放入锅中，根茎类蔬菜宜切大块；一些比较容易熟的嫩叶类蔬菜，最好在起锅前几分钟放入，以保证锅中材料成熟度的一致。

掌握好水的用量

水既是鲜香食品的溶剂，又是食品的传热媒介，还是汤的精华。煮汤时，用水量一般控制在主要材料重量的2~3倍，也可按熬一碗汤加2倍水的方法计算。

调料添加要适量

广东人煲汤讲究原汁原味，不喜欢在汤中加入过多调料，担心破坏食物原有的鲜香味。其实，广东人的这种意识是正确的，过多地加入调料的确会影响汤的口感，破坏汤的营养成分，因此调料不宜放入过多。

材料搭配要适宜

许多食物之间已有固定的搭配模式，有助于营养相互补充，即汤水中的

“黄金搭档”。例如，将属于酸性食物的肉类与属于碱性食物的海带组合在一起，就是一个完美的组合，不仅煲出的汤味道鲜美，而且营养价值还很高，所以人们往往称这种汤为“长寿食品”。

煲汤火候很关键

每当提到煲汤，人们的直观想法就是将一锅材料放在大火上，长时间地熬。殊不知，这种做法很容易影响汤的营养价值。其实，汤对火候的要求很高。一锅味道鲜美的汤，是用大火炖煮还是用小火慢熬，要依所选原材料而定。胡乱用火，很容易破坏汤中的养分和汤的口感。

★ 煲汤有很多讲究，比如材料搭配、火候、调料的添加等，只有掌握好这些技巧，才能炖出一锅暖呼呼的美味汤品。





正确喝汤，补身效果不打折

很多人以为，喝汤是一件很简单的事，殊不知，只有科学地喝汤，才能既吸收营养，又避免脂肪堆积。可以说，汤品虽好，但并非可以随意饮用。在某些特定情况下，喝汤是有讲究的。

► 汤应在饭前喝

常言道：饭前先喝汤，胜过良药方。这话是有科学道理的。这是因为，从口腔咽喉、食道到胃，犹如一条通道，是食物的必经之路。吃饭前，先喝几口汤，等于给这段消化道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。吃饭间，中途不时进点汤水也是有益的。因为这有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于肠胃对食物的消化和吸收。若饭前不喝汤，吃饭时也不进汤水，则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴的感觉，这时才喝水，反而会冲淡胃液，影响食物的吸收和消化。

► “汤泡饭”的习惯需戒除

嚼烂的食物更容易被胃肠道消化吸收，有利于身体健康。而汤与饭混合在一起吃，食物在口腔中尚未被完全嚼烂，就与汤一同进入了胃中，食物没

有被充分咀嚼，唾液分泌得少，与食物混合搅拌不均匀，淀粉酶也会被汤水稀释，这无形中给胃增添了许多负担，时间久了对胃有伤害。

► 喝汤速度不宜过快

营养学家指出，如果延长吃饭的时间，就能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃饱的感觉。喝汤也是如此。慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱了时，就是吃得恰到好处时；而快速喝汤，等意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

► 汤和材料都要吃

有人认为，用各种主辅材料煮的汤，尤其是煨的时间长的，汤很浓，味很鲜，汤中的“渣”嚼之乏味，以为营养成分都到汤里去了，故只喝汤而不吃“渣”。有人做过实验，用鱼肉、鸡肉、牛肉等高蛋白食品煮6小时后，看上去汤已经发白、很浓，但蛋白质的溶出率却只有6%~15%，即还有85%以上的蛋白质仍留在“渣”中。显然，只喝汤不吃其中的材料是极大的浪费。其实，经过长时间炖煮的汤，其“渣”中的蛋

白质已被充分水解，结构变得疏松，口感虽然不太好，但其中的肽类、氨基酸更利于人体的消化吸收。因此，提倡大家将汤与材料一起吃下去。

◎ 忌喝一种材料煲的汤

人体所需的营养成分五花八门，一款汤中不可能将所有营养元素全部包含在内，因此应用几种动物性食物与植物性食物混合煮汤，这样不但可以使鲜味相互交融，还能人体提供必需的氨基酸、无机盐和维生素等。

◎ 中午喝汤不易胖

早、中、晚哪一餐更适合喝汤呢？专家指出，“午餐时喝汤吸收的热量最少”。因此，为了防止长胖，不妨选择中午喝汤。而晚餐则不宜喝太多的汤，否则快速吸收的营养堆积在体内，很容易导致体重增加。另外，要防止喝汤长胖，应尽量少用高脂肪、高热量的食物

做汤料，如老母鸡、肥鸭等。即使用它们做汤料，最好在炖汤的过程中将多余的油脂撇去。而瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡肉或鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、西红柿、紫菜、海带、绿豆芽等，都是很好的低脂肪汤料，不妨多选用一些。

◎ 不宜喝太烫的汤

人的口腔、食道、胃肠道能承受的最高温度为 60°C ，一旦超过了这个界限，就会造成黏膜烫伤。尽管人体组织有自我修复的功能，但反复损伤也会使上消化道黏膜发生病变。那么汤在什么温度时最宜饮用呢？为了维护健康，将汤的养生作用更好地发挥出来，最好待汤冷却到 50°C 以下时再饮用。

◎ 不要喝隔日汤

为避免浪费，很多人会将剩汤留到第二天加热了继续喝。汤煲好后放的时间超过一天，维生素便会流失，余下的只是脂肪和胆固醇等，若再经加热，汤内的分子就会变质，长期饮用这类汤会影响健康。

★ 刚生产的女性身体还比较虚弱，此时更加适合食用清淡一点的蔬菜汤，以免虚不受补。





让体质告诉你该喝什么汤

中医学认为：“产后气血暴虚，理当大补。”但每个新妈妈的体质都不同，所以应该辨证进补，有针对性地进行调理，这样才能收到比较好的进补效果，故明代医家张景岳曾指出：“凡产后气血俱去，诚多虚症。然有虚者，有不虚者，有全实者。凡此三者，但当随症、随人，辨其虚实，以常法治疗，不得执有诚心，概行大补，以致助邪。此辨不可不真也”。

但进补并不是指吃大鱼大肉，而是针对新妈妈的身体情况进行补虚、化瘀、解郁等综合性调理。

🐾 产后阳虚体质

◎日常表现：手脚冰凉、面色苍白、小便清长、大便溏稀、嗜睡乏力、不想喝水。

◎食补：羊肉、鳝鱼、桂圆、核桃、樱桃。

◎药补：当归、杜仲。

◎炖补方：当归羊肉汤。



🐾 产后气虚体质

◎日常表现：四肢无力、容易出汗、面色发白、食欲不振、易疲劳、嗜睡。

◎食补：鸡肉、牛肉、糯米、山药。

◎药补：黄芪、人参、党参、西洋参、甘草。

◎炖补方：黄芪乌鸡汤、四君子汤、八珍汤、十全大补汤。



🐾 产后阴虚体质

◎日常表现：体形消瘦、手足心发热、舌质偏红、口渴欲饮、烦躁易怒、大便干燥。

◎食补：绿豆、西瓜、冬瓜、丝瓜。

◎药补：天冬、玉竹。

◎炖补方：六味地黄汤。

产后血虚体质

◎日常表现：面色发白或发黄、手足麻木、头晕眼花、指甲无血色、心慌失眠。

◎食补：猪肝、鸡肝、葡萄、樱桃、苹果。

◎药补：当归、何首乌、枸杞子、红枣、熟地黄。

◎炖补方：四物汤、当归补血汤。

产后血瘀体质

◎日常表现：小腹冷痛、腰痛、恶露量多色暗。

◎食补：山楂、红糖、小米、鸡蛋。

◎药补：益母草、桃仁、田七、丹参。

◎炖补方：生化汤、田七炖鸡、当归益母草猪骨汤、川芎鱼头汤。



产后气郁体质

◎日常表现：情绪低落、郁郁寡欢、烦躁不安、失眠。

◎食补：白萝卜、黄花菜、刀豆、芥菜。

◎药补：郁金、合欢花、茯苓、白芍。

◎炖补方：茯苓汤、合欢佛手汤。

在分体质进补时，要注意以下两点。

◎产后1~2周内，应进食清淡、滋润、易消化吸收的食物，此时不宜大补，进补最好在产后3周以后，此时新妈妈体内的恶露已经基本排尽，可以开始进补了。

◎在进补中药和经典方剂前要先向医生咨询，在医生的指导下用药。如果在用药过程中身体出现明显不适感，应及时去医院就诊。



★ 月子期间，新妈妈要根据自己的体质特点，选择适合自己的炖补方案。



传统月子女性必喝的6大经典汤品

🍲 生化汤

◎**具体制法**：取当归20克，川芎15克，炮姜、炙甘草各1克，桃仁4粒，黄酒适量；将桃仁敲碎后与当归、川芎、炙甘草、炮姜一起放入锅中，加入等量的黄酒和水（以没过药材为宜），煎成一碗。

◎**功效解析**：生化汤，顾名思义就是生新血、化旧瘀，所以它最主要的功能就是帮助身体排出恶露。此方中，当归补血，川芎理血行气，桃仁行血化瘀，炙甘草补中益气，炮姜助当归、炙甘草生新血，佐川芎、桃仁化瘀血，黄酒则可助药效。现代研究也表明，此方能调节子宫平滑肌的收缩，帮助子宫复原，减少宫缩腹痛。

🍲 麻油鸡

◎**具体制法**：取土鸡半只，米酒2杯，胡麻油1/3杯，老姜115克，冰糖1小匙；将土鸡洗净剁块、老姜洗净切片，锅中倒入胡麻油烧热，下入姜片炒香，放入鸡块炒至肉色变白，加入米酒以大火煮沸，加入冰糖，再炖煮30分钟，关火后

再闷20分钟即可。

◎**功效解析**：方中鸡肉滋阴补虚，可提供丰富的蛋白质；米酒能促进血液循环；胡麻油可止痛消肿，促进伤口愈合；老姜可温中暖胃。此方能温补气血，是产后增强体力的最佳食补方法之一。但此方热量很高，食用后容易造成体内脂肪堆积，影响产后体形的恢复。麻油鸡中因含有米酒，应该产后第2周时再吃。

🍲 姜汁猪蹄汤

◎**具体制法**：取姜250克，猪蹄1只，鸡蛋1个，甜醋500毫升；姜去皮洗净，放入油锅中炒至表面微黄，取出放入瓦煲内，加适量水，和甜醋一起以小火煮2小时，拣去姜片不用，留取汁液成为姜醋汁；猪蹄洗净剁块，放入沸水中氽烫，捞出放入装有姜醋汁的瓦煲中，以小火煮至猪蹄熟烂，最后下入煮熟的鸡蛋续煮10分钟即可。

◎**功效解析**：姜有散寒、祛风的作用；醋可以化瘀、消肿、解毒；猪蹄中含有

★ 姜汁猪蹄是月子的经典补品，尤其在广东地区，几乎是产后滋补的常备方。



丰富的钙；鸡蛋有温中补虚的作用。炖猪蹄时加入醋可以溶掉猪蹄表面的胶质，还能促进猪蹄中钙质的析出，再加上蛋白质丰富的鸡蛋，营养成分非常多元化，适合新妈妈进补。

🍲 鲈鱼汤

◎**具体制法**：取鲈鱼半条（带鱼头），老姜1块，盐少许；将鲈鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在鱼身上斜切两刀，老姜切片，锅中倒入适量水煮开，然后下入鲈鱼，以大火煮沸后放入姜片和少许盐调味，续煮至鱼肉熟烂即可。

◎**功效解析**：鲈鱼肉质细嫩，比较容易被人体消化吸收，而且鲈鱼汤中含有大量游离的短链氨基酸，可加快产后伤口的愈合，对新妈妈非常有益。

🍲 杜仲腰花

◎**具体制法**：取杜仲10克，猪腰一副，

米酒400毫升，胡麻油15毫升，姜1块；猪腰放入水中浸泡2小时，对切成两半，剔除尿腺，洗净，在表面斜切数刀，然后切成片；将杜仲洗净，和米酒一起放入锅中加盖煮开，转小火煮30分钟，滤渣留取汁液；锅中加入胡麻油烧热，放入切好的姜片炒至表面微黄，下入腰花炒至变色，放入杜仲米酒汁煮开。

◎**功效解析**：猪腰有补肾、强腰的作用，对产后腰痛有很好的调理作用。而且猪腰中还含有丰富的蛋白质、维生素A和锌，能维持上皮组织正常功能，避免细菌感染。杜仲有补肝肾、强筋骨的功效，对腰脊酸痛、风湿痹痛等有调理作用。此方对产后体虚腰痛、骨质疏松有预防作用。

🍲 田七炖鸡

◎**具体制法**：取母鸡肉300克，三七（田七）粉15克，料酒5克，盐1克，姜3片；将母鸡剁块，再取一个瓦煲，加入1000毫升清水，以大火煮开，放入鸡块，煮开后加入料酒、姜，转小火炖至鸡肉熟烂，再加入田七粉、盐，稍煮片刻即可。

◎**功效解析**：此方中田七益气补血、化瘀止痛，对产后腹痛、多汗、恶露不止都有一定的调理作用。但田七毕竟是一味中药，如果用量掌握不准确，很容易产生毒副作用，所以需根据个体体质注意服用方法和剂量。一般以一只母鸡加10~15克田七，每两天或三天吃一次为宜。

我国南北方坐月子的饮食宝典

🍵 南方坐月子饮食宝典

➤ 米酒蛋花汤

◎**具体制法**：取米酒200克，鸡蛋2个，红枣、红糖各适量；锅中倒入1大碗水，放入洗净的红枣煮5分钟，然后倒入米酒，以大火烧开后，加红糖搅拌均匀，然后将鸡蛋打散后淋入锅中，煮至熟即可。

◎**功效解析**：米酒可益气活血、散瘀调经，不仅可帮助新妈妈排出体内的恶露，还可通乳乳汁；鸡蛋营养丰富，是新妈妈调理虚弱体质的佳品；红枣和红糖都有显著的补血功效。

➤ 红枣炒米饮

◎**具体制法**：取红枣10颗，大米50克，枸杞子、黄芪、党参各5克；净锅烧热，放入大米不断翻炒，直至米粒膨胀、呈微黄色时，倒入2大碗水，加入洗净的红枣、枸杞子、黄芪和党参，以大火煮沸，改中火再煮1小时即可。

◎**功效解析**：红枣养血补血；大米本身有补中益气的作用，炒制后可暖胃健脾，加强脾胃的消化功能，帮助新妈妈更好地消化和吸收；枸杞子、黄芪、党参都是常见的中药材，有补气养血功效。



🍵 北方坐月子饮食宝典

➤ 小米滋补羹

◎**具体制法**：取小米半碗，先用清水浸泡15分钟，然后淘洗干净，加入适量水以大火烧开后，然后再用小火煮至

