

北京协和医院著名专家联合编著

权威 · 科学 · 实用



好太太
完全手册

● 月子里母体的生理变化及病理特点
● 月子里的饮食营养
● 乳母的营养
● 坐月子常识
● 坐月子食谱
● 哺乳期食谱

坐月子食谱

坐月子食谱影响母亲身体一辈子

月子里的饮食宜忌

教你影响泌乳的种种方法



马方 编著

中华工商联合出版社

封面模特:王颖 (解放军艺术学院表演系)

好太太完全手册

坐月子食谱

马方 编著

中华工商联合出版社

责任编辑:李怀科

封面设计:张宇澜

图书在版编目(CIP)数据

坐月子食谱/马方编著. -北京:中华工商联合出版社,2000.9
(好太太完全手册)

ISBN 7-80100-713-1

I. 坐… II. 马… III. 产妇-食谱

IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 70296 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64135909

冶金印刷总厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张 9.75 200 千字

2002 年 2 月第 2 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

ISBN7-80100-713-1/Z·160

本册定价:12.50 元

全套定价:100.00 元

目 录

第一章	月子里母体的生理变化及病理特点	(1)
第二章	月子里的饮食营养	(9)
一	月子里饮食营养的重要性	(10)
二	月子里各营养素的需求量	(10)
三	月子里的饮食特点	(10)
四	月子里的饮食宜忌	(13)
第三章	乳母的营养	(17)
一	乳母的生理特点	(19)
二	营养对乳母的重要性	(20)
三	影响泌乳的因素	(22)
四	影响泌乳的其他原因	(22)
第四章	坐月子常识	(29)
一	月子里母体会会有哪些变化	(31)
二	产后多汗是怎么回事	(32)
三	何为恶露不净	(32)
四	产后何时能过性生活	(33)
五	坐月子期间要不要避孕	(34)
六	母乳喂养如何做到不影响产妇体型	(35)
七	产后如何尽快恢复体型	(36)

八	怎样做产后体操运动	(37)
九	月子里门窗要紧闭吗	(39)
十	坐月子完全卧床休息好不好	(39)
十一	产妇为什么会情绪忧郁	(41)
十二	坐月子期间要不要刷牙	(41)
十三	坐月子期间能洗头、洗澡吗	(42)
十四	月子里可以梳头吗	(43)
十五	坐月子可以看书、织毛线吗	(44)
十六	哺乳母亲不宜化妆	(44)
十七	母亲怎样保护乳房	(45)
十八	乳汁不足有哪些原因	(46)
十九	分娩后怎样护理会阴	(47)
二十	为何要做产后检查	(48)
二十一	剖宫产手术后需要注意什么	(49)
二十二	怎样安排月子中的饮食	(49)
二十三	坐月子适合吃什么食物	(51)
二十四	坐月子要不要忌口	(52)
二十五	坐月子为什么要多吃鲤鱼	(52)
二十六	产妇多吃鸡蛋好吗	(53)
二十七	月子中为什么要吃三七炖鸡	(54)
二十八	坐月子服用人参好吗	(55)
二十九	产妇不宜多吃巧克力	(55)
三十	乳母不宜多食味精	(56)
三十一	乳母患过敏性疾病能哺乳吗	(56)
三十二	患心脏病的母亲怎样哺乳	(57)
三十三	患营养不良的母亲怎样哺乳	(57)
三十四	产妇精血亏虚宜选用哪些食物	(58)
三十五	产后为什么宜用食疗	(58)
三十六	产妇选用哪些药膳好	(59)

三十七	产后便秘宜用哪些药膳	(62)
三十八	产妇恶露不净宜用哪些药膳	(63)
三十九	产后缺乳宜用哪些药膳	(64)
四十	服用药膳应注意的事项	(65)
四十一	怎样减轻产妇乳房胀痛	(66)
四十二	怎样预防乳头破裂	(67)
四十三	怎样预防月子病	(68)
四十四	什么叫产后子宫脱垂	(69)
四十五	怎样预防和治疗子宫脱垂	(70)
四十六	如何预防和治疗产妇便秘	(70)
四十七	怎样预防产后大出血后遗症	(71)
四十八	如何防止产后感冒	(72)
四十九	怎样防治产后外阴发炎	(72)
五十	产后脱发怎么办	(73)

第五章 坐月子食谱

一	月子里的营养食谱	(77)
1.	鸡鸭类	(77)
	清汤	(77)
	月母鸡	(78)
	芪归炖鸡汤	(78)
	乌鸡白凤汤	(79)
	清炖鸡参汤	(79)
	栗子黄焖鸡	(80)
	龙眼贵妃翅	(81)
	珍珠三鲜	(82)
	雌鸡粥	(83)
	姜爆鸭丝	(84)
	菠萝烧鸭肉	(84)

2. 鱼虾类	(84)
鲫鱼豆腐汤	(85)
奶油鲫鱼	(86)
鲜滑鱼片粥	(87)
糟鱼肉圆汤	(88)
黄鱼参羹	(89)
荸荠鱼卷	(90)
红烧甲鱼	(90)
团鱼汤	(92)
龟肉汤	(92)
虾仁芙蓉蛋	(93)
银耳乌龙汤	(93)
3. 猪肉类	(94)
松花猪肉	(94)
锅粬肉片	(95)
元宝肉	(96)
三片汤	(96)
三丝汤	(97)
淡菜腰花	(98)
腰花木耳汤	(98)
鱼香肝片	(99)
酱烤猪肝	(99)
莲子肚片汤	(100)
清炖猪肝汤	(101)
大排蘑菇汤	(101)
4. 牛羊类	(102)
牛肉粥	(102)
炸牛里脊	(102)
烧牛蹄筋	(103)

羊肝排叉	(103)
羊肉烧鱼	(104)
海参羊肉汤	(105)
5. 蛋品类	(105)
鸡蛋黄花汤	(106)
肉末蒸蛋	(107)
蛋奶炖布丁	(107)
皮蛋瘦肉粥	(108)
6. 豆品类	(109)
三鲜豆腐	(109)
鸡蛋豆腐	(110)
什锦豆腐	(110)
白糖豆浆	(111)
绿豆粥	(112)
7. 果蔬类	(112)
冰糖银耳汤	(112)
银耳香菇枣汤	(113)
桔酪银耳羹	(114)
冰糖莲子	(114)
西米莲心汤	(115)
枣莲三宝粥	(115)
富贵长生粥	(116)
豆沙香蕉	(116)
核桃茶	(117)
山楂鸳鸯酪	(118)
牛奶梨片粥	(119)
苹果煎蛋饼	(120)
藕粥	(121)
油焖茭白	(121)

雪花扁豆	(122)
八宝粥	(122)
芝麻糊	(123)
小枣高粱粥	(124)
鲜蘑蛋白	(124)
8. 谷物类	(125)
鸡蛋粥	(125)
香麻莲茸枣	(125)
鲜桔西米露	(126)
清炖鸡块汤面	(127)
鸡丝馄饨	(128)
蜜汁糯米藕	(129)
牛奶焖饭	(129)
牛奶麦片粥	(130)
二 开胃食谱	(130)
荔枝山药莲米粥	(131)
蕃茄鸡片	(131)
香砂片汤	(132)
蕃茄牛肉	(133)
六君子粥	(133)
调中馅包	(134)
蕃茄酿肉	(134)
山药汤	(135)
杞枣鸡蛋	(136)
山楂粥	(136)
枣核肉	(137)
酿枣泥山药	(138)
陈皮牛肉	(138)
山药豆腐汤	(139)

猪肚粥·····	(139)
牛奶红枣粥·····	(140)
百合糯米粥·····	(140)
芙蓉奶汁羹·····	(140)
胡萝卜粥·····	(141)
橘皮粥·····	(141)
姜糖饮·····	(142)
橘枣饮·····	(142)
麦芽山楂饮·····	(143)
红枣芹菜汤·····	(143)
姜橘椒鱼汤·····	(143)
牛肉枸杞汤·····	(143)
茯苓鸡肉馄饨·····	(144)
白术红枣烙饼·····	(145)
小枣石榴·····	(145)
糖醋包菜·····	(146)
鲜菇炒豌豆·····	(146)
鲜萝卜片·····	(147)
蜜饯萝卜·····	(147)
八宝豆腐·····	(147)
蘑菇豆腐·····	(148)
蒸莲米·····	(148)
炸苹果·····	(149)
麦芽壳芽煲鸭肫·····	(150)
牛奶炖子鸡·····	(150)
莲子炖猪肚·····	(150)
生姜猪脚煲甜醋·····	(151)
羊肉炖当归·····	(151)
莲米薏仁炖猪骨·····	(151)

参芪武昌鱼	(152)
三 催乳食谱	(152)
花生猪骨粥	(153)
豆腐酒酿汤	(154)
黑芝麻甜酒	(154)
猪蹄金针菜汤	(155)
猪肚花生米	(155)
葱焖鲫鱼	(155)
糟猪蹄	(156)
鲫鱼炖蛋	(157)
排骨汤	(157)
猪脚茭白汤	(158)
猪蹄黄豆汤	(159)
黄鱼羹	(160)
姜醋煲猪手	(160)
黑芝麻猪蹄汤	(160)
冬瓜皮鲢鱼汤	(161)
花生鸡爪汤	(162)
鲤鱼煮枣汤	(162)
金针炖猪肉	(162)
鲤鱼丝瓜汤	(163)
鸡蛋蘸芝麻末	(164)
炖豆腐猪蹄香菇	(165)
莴苣粥	(165)
四 月子里的药膳	(166)
1. 产后昏厥	(166)
独参汤	(167)
大蒜煎	(167)
糯米葱粥	(168)

归七山楂饮	(168)
2. 产后出血	(168)
人参黄芪粥	(170)
人参粥	(170)
人参大枣红糖汤	(170)
山楂香附汁	(171)
茜草猪蹄汤	(171)
三七炖鸡蛋	(172)
桃仁粳米粥	(172)
当归肉桂粥	(173)
3. 恶露不下	(173)
香附当归米粥	(173)
茶味黄酒	(174)
三七粥	(174)
4. 恶露不止	(175)
参芪鸡	(175)
桃仁粥	(176)
三七藕蛋羹	(176)
鸡子羹	(177)
黑豆酒	(177)
5. 产后发烧	(177)
石膏米粥	(179)
姜葱枣汤	(179)
香菜茶	(179)
姜糖液	(180)
金菊茶	(180)
西瓜汁	(181)
益气养血猪蹄汤	(181)
6. 产后腹痛	(181)

姜楂茶·····	(182)
八宝鸡·····	(182)
桂皮红糖汤·····	(183)
桂皮鲫鱼·····	(183)
田七炖鸡·····	(184)
软烧三七鸭·····	(184)
三七鹿筋汤·····	(185)
当归生姜羊肉汤·····	(186)
山药羊肉汤·····	(186)
荠菜汤·····	(187)
山楂粥·····	(187)
山楂香附汁·····	(188)
生姜红糖茶·····	(188)
当归煮猪肝·····	(188)
7. 产后身痛·····	(189)
薏米炖鸡·····	(190)
薏米粥·····	(190)
木瓜粥·····	(191)
木瓜蒸鸡·····	(191)
桑寄生猴头蘑·····	(192)
乌鸡汤·····	(192)
酸枣仁粥·····	(193)
羊肾杜仲汤·····	(193)
枸杞羊肉羹·····	(193)
杜仲炖腰子·····	(194)
8. 产后汗出·····	(194)
小麦粥·····	(195)
糯米小麦麸散·····	(195)
枣梅桑麦煎·····	(196)

龙眼莲芡汤	(196)
砂锅人参鸡	(196)
黄芪猴头汤	(197)
黄芪羊肉汤	(198)
独参米粥	(198)
参归腰子	(199)
糯米煲猪肚	(199)
猪肉汤下牡蛎粉	(200)
9. 产后便秘	(200)
杏仁粥	(201)
杏仁酪	(201)
大麻仁粥	(202)
松子仁粥	(202)
柏子仁粥	(202)
首乌粥	(203)
紫苏麻仁粥	(203)
香蜜茶	(204)
葱味牛奶	(204)
炖参肠	(204)
10. 产后小便不通	(205)
鲤鱼黄芪汤	(206)
芪麦通草粥	(206)
济生肾气蹄汤	(206)
木通汤粥	(207)
11. 缺乳	(207)
12. 乳汁自出	(207)
人参芡实粥	(208)
黄芪五味煎	(208)
栀子石榴粥	(209)

13. 产后水肿	(209)
龙眼肉粥	(209)
龙眼姜枣汤	(210)
大豆汤	(210)
14. 产后虚弱	(211)
补虚正气粥	(211)
枸杞子粥	(212)
桑椹粥	(213)
龙眼羹	(213)
参归鸡	(214)
炖乌龟	(214)
黄芪猪肉汤	(215)
当归羊肉羹	(215)
枣菇蒸鸡	(216)
四物米粥	(216)
五 早中晚及宵夜膳食选	(217)
1. 早餐、宵夜膳食选	
过桥米线	(217)
地瓜小米粥	(217)
米酒蒸鸡蛋	(218)
熟地牛骨汤	(218)
菠菜猪肝汤	(218)
猪皮红枣羹	(219)
党参当归猪腰汤	(219)
虾肉馄饨	(219)
桂花糖藕	(220)
虾仁葱油鸡汤面	(221)
猪油夹沙八宝饭	(221)
红枣人参汤	(222)

全能营养可口乳	(222)
---------------	-------

蛋麦糊	(223)
-----------	-------

2. 中、晚餐膳食选

五香油泼鹌鹑	(223)
--------------	-------

白斩鸡	(224)
-----------	-------

虾仁蛋	(224)
-----------	-------

马铃薯牛肉汤	(224)
--------------	-------

番茄豆腐鸡蛋汤	(225)
---------------	-------

奶汤鲫鱼	(226)
------------	-------

清炖鸽子	(226)
------------	-------

糖醋排骨	(226)
------------	-------

鸡丁沙拉	(227)
------------	-------

炸牛排	(228)
-----------	-------

菜苔腊肉	(229)
------------	-------

熏鱼	(229)
----------	-------

六 春夏秋冬四季膳食选	(230)
-------------------	-------

1. 春季食谱选

蛋花粥	(230)
-----------	-------

阿胶粥	(231)
-----------	-------

花生炖猪蹄	(231)
-------------	-------

香酥海带	(231)
------------	-------

莴苣海蜇丝	(232)
-------------	-------

带鱼木瓜汤	(233)
-------------	-------

小米粥	(233)
-----------	-------

百花豆腐	(233)
------------	-------

清蒸桂鱼	(234)
------------	-------

2. 夏季食谱选

砂仁鲫鱼汤	(235)
-------------	-------

红参蒸鲫鱼	(236)
-------------	-------

藿香粥·····	(236)
鲫鱼豆腐·····	(237)
苋菜粥·····	(237)
王瓜根肝糊汤·····	(238)
枇杷叶糯米粽·····	(238)
清蒸乳鸽·····	(239)
海参晶·····	(239)
清蒸鲫鱼·····	(240)
3. 秋季食谱选	
芙蓉鸡片·····	(241)
芝麻肝·····	(241)
金针炖猪蹄·····	(242)
木耳红枣汤·····	(242)
莎木面粥·····	(243)
松花豆腐·····	(243)
墨鱼粥·····	(244)
黑鱼汤·····	(244)
4. 冬季食谱选	
白扁豆粥·····	(245)
羊肉拌杂烩·····	(246)
红枣煨蹄·····	(246)
咖喱猪排·····	(247)
奶油鲫鱼·····	(248)
清炖鸡·····	(248)
红烧兔肉·····	(249)
清蒸甲鱼·····	(250)
第六章 哺乳期食谱·····	(251)
猪骨西红柿粥·····	(253)