



和金牌月嫂学做 月子餐

催乳、美颜、瘦身轻松搞定

高级营养师、高级母婴护理师 周英◎编著

赠送◎新生儿抚触、按摩、游泳光盘

中国妇女出版社

和金牌月嫂学做 月子餐

高级营养师、高级母婴护理师 周 英◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

和金牌月嫂学做月子餐/周英编著. —北京:中国妇女出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5127-0938-6

I. ①和… II. ①周… 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207537号

和金牌月嫂学做月子餐

作 者: 周 英 编著

责任编辑: 赵延春

装帧设计: 天露霖文化

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 185×235 1/12

印 张: 15.5

字 数: 45千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0938-6

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究(如有印装错误, 请与发行部联系)

作者序

吃对了，你会比孕前更美丽

产后如何瘦身？到底能不能瘦下来？生产后身材会不会变形？这是很多新妈妈最关心的问题。以我从事母婴护理工作十余年的经验，我敢肯定地告诉您，只要您饮食搭配合理，就一定能恢复到怀孕前的身材！

我曾遇到过这样一位新妈妈，她很漂亮，身材也很好，总担心生产后身材会变形，每次只吃一点点就不敢再吃了，孩子的奶奶和姥姥都很担心，说就吃这么一点儿饭营养怎么够，哪里能有奶给孩子吃呀！我就劝慰她：“你现在的情况不是不吃饭就能使体重降下来，因为你在怀孕期间体内存留了很多水分，就算你吃得再少，只要体内的水分和恶露排不干净，子宫和内脏收不回去，你的身材就不能恢复。你就听我的，按我给你调配的吃，我保证让你1个月内恢复到怀孕前的体重。”她说：“真的吗？我真的还能恢复到怀孕前的身材吗？”我说：“只要你按我给你配制的饮食调理，就一定能！”结果通过我一排、二收、三四补的科学调理方法，让她吃得既营养美味又能快速瘦身，她每隔两三天就称一次体重，每次都会减少一两斤，在孩子满月那天，她的体重竟然瘦到了还剩90斤（她怀孕前89斤），穿上怀孕前的衣服还像一个小姑娘一样！而且不仅身材恢复得很好，脸色也很红润，就连她的婆婆都说她真是越来越漂亮了，来家里看望她的同事、朋友也都说：“怎么比生孩子之前还漂亮呢，气色更好，人也更有韵味了！”其中一个同事也是刚生完孩子不久，看到她恢复得那么好，当场就后悔得掉眼泪，因为在她坐月子时是她妈妈按以前的方法给她调理的，结果腰粗体胖，身材完全变形。她非常后悔当初没有多学习这方面的专业知识，以致造成自己身材走样。

这件事说明，月子期间饮食是非常重要的，如果饮食搭配不合理，就会落下水桶腰、内脏下垂、身体肥胖等后遗症。但也不是不吃或少吃饭才能减少体重，只有通过科学合理的饮食方法，才能让你吃出美丽、吃出健康、吃出好身材！

P r e f a c e

目录

Content

第一章

坐月子，吃是头等大事 1

第二章

吃什么，明星食材大盘点 3

粮谷类 4

· 红枣 / 小米 / 红豆 / 薏米 / 糯米 / 糙米 4

· 黑米 / 花生 / 黑豆 / 黄豆 / 豆腐 / 黑芝麻 /

玉米 5

· 红薯 / 醪糟 / 龙须面 / 面包 / 馒头 / 花卷 /

小点心 / 豆沙包 / 馄饨 6

荤菜类 7

· 公鸡 / 鸽子 / 乌鸡 / 排骨 7

· 猪肝 / 猪腰 / 猪心 / 猪蹄 / 鲫鱼 / 鲈鱼 / 羊肉 8

· 牛肉 / 鸡肝 / 海参 / 鸡心 / 对虾 / 鸡蛋 / 甲鱼 9

素菜类 10

· 西葫芦 / 小油菜 / 红萝卜 / 白萝卜 / 山药 /

圆白菜 / 木耳 10

· 菠菜 / 丝瓜 / 芹菜 / 西红柿 / 白菜 11

· 莲藕 / 海带 / 黄瓜 / 冬瓜 / 香菇 12

· 菜花 / 茄子 / 蘑菇 / 黄花菜 / 莴笋 / 豌豆 13

干果类 14

· 核桃 / 莲子 / 百合 / 桂圆肉 / 银耳 / 藕粉 14

水果类 15

· 苹果 / 木瓜 / 桃 / 榴莲 / 葡萄 / 龙眼 15

· 香蕉 / 山楂 / 火龙果 / 樱桃 / 猕猴桃 16

调料类 17

· 红糖 / 白糖 / 冰糖 / 料酒 / 老姜 / 大葱

中药类 18

· 当归 / 杜仲 / 黄芪 / 通草 / 党参 / 王不留行

籽 / 川芎 / 穿山甲 / 枸杞子 / 路路通 18

· 花旗参（西洋参） / 炮姜 / 冬虫夏草 / 炙草

/ 干贝 / 人参 / 川七 / 肉桂 / 荔枝壳 / 熟地黄 /

益母草 / 白术 / 桃仁 / 茯苓 19

· 甘草 / 何首乌 / 白芍 / 决明子 / 柴胡 / 五味

子 / 续断 / 干山楂 / 陈皮 / 芡实 / 观音串 20

· 香附 / 鸡血藤 / 三七粉 / 蒲公英 / 燕窝 / 生

化汤 / 补气血 / 月子饮 / 药膳腰花所用中药材 /

药膳炖鸡所用中药材 21

· 十全鱼汤所用中药材 / 催奶药 / 帮助子宫

收缩 22

其他类 22

第三章

怎么吃，原则、禁忌细梳理 23

按阶段调养：一排二调三四补 24

- 产后第一周：代谢排毒阶段 24
- 产后第二周：调整催乳阶段 25
- 产后第三周：滋养泌乳阶段 25
- 产后第四周：体力恢复阶段 25

按要求制作 25

- 互相补益，合理搭配 25
- 文火、武火熟练掌握 25
- 了解药性，巧煲药膳 25
- 喝汤催乳，适时适度 25

坐月子饮食禁忌 26

- 忌饮食过咸 26
- 忌喝刺激性饮品 26
- 忌辛辣食物 26
- 忌食寒凉生冷食物 26
- 忌多吃鸡蛋 27
- 忌食味精 27
- 忌食麦乳精 27
- 忌滋补过量 27
- 忌多喝浓汤 27
- 忌马上节食 27
- 忌久喝红糖水 28
- 忌产后马上服人参 28
- 忌食巧克力 28
- 尽量少喝白开水 28



第四章

月子营养餐，每日搭配与制作 29

第一周 代谢排毒周 30

- 月子餐之第一天 30
- 月子餐之第二天 31
- 月子餐之第三天 38
- 月子餐之第四天 44
- 月子餐之第五天 48
- 月子餐之第六天 55
- 月子餐之第七天 63

第二周 收缩内脏周 70

- 月子餐之第八天 70
- 月子餐之第九天 76
- 月子餐之第十天 82
- 月子餐之第十一天 87
- 月子餐之第十二天 91
- 月子餐之第十三天 94
- 月子餐之第十四天 98

第三周 滋养进补周 102

- 月子餐之第十五天 102
- 月子餐之第十六天 106
- 月子餐之第十七天 109
- 月子餐之第十八天 113
- 月子餐之第十九天 117
- 月子餐之第二十天 121
- 月子餐之第二十一天 124

第四周 体力恢复周 127

- 月子餐之第二十二天 127

· 月子餐之第二十三天	130
· 月子餐之第二十四天	133
· 月子餐之第二十五天	135
· 月子餐之第二十六天	138
· 月子餐之第二十七天	141
· 月子餐之第二十八天	143



第五章

治疗性食谱 147

催乳食材 148

· 金针菜 / 豆腐 / 茭白 / 豌豆 / 莴笋 / 丝瓜 148

催乳食疗方 149

· 鲫鱼通草汤	149
· 公鸡汤	149
· 乌鸡榴莲汤	151
· 黄豆花生炖猪蹄	151
· 王不留行穿山甲猪蹄汤	152
· 丝瓜豆腐汤	153
· 木瓜牛奶	153
· 木瓜牛奶蒸蛋	153
· 鸡蛋芝麻盐儿	153

治疗便秘食材 154

· 红薯 / 番茄 / 木耳 / 丝瓜 / 莲藕 / 海带 / 苹果 / 蘑菇 / 香蕉 / 白菜 / 火龙果 154

便秘食疗方 155

· 菠菜煮猪肝	155
· 松子仁粥	155

产后身痛食疗方 156

· 归枣牛蹄筋花生汤	156
· 香附去痛粥	156

产后发热食疗方 157

· 桃仁粥	157
· 归芪蒸鸡	157
· 红豆冬瓜皮茶	158

产后腹痛食疗方 159

· 益母草煮鸡蛋	159
· 川芎茶	159
· 当归生姜羊肉汤	160

理气疏肝食疗方 161

· 王不留行穿山甲猪蹄汤	161
· 丝瓜桃仁汤	161

恶露不下食疗方 162

· 麻油炒猪肝	162
· 山药炒猪肝	162
· 三七粥	162
· 红豆醪糟蛋花汤	163
· 红花糯米粥	163

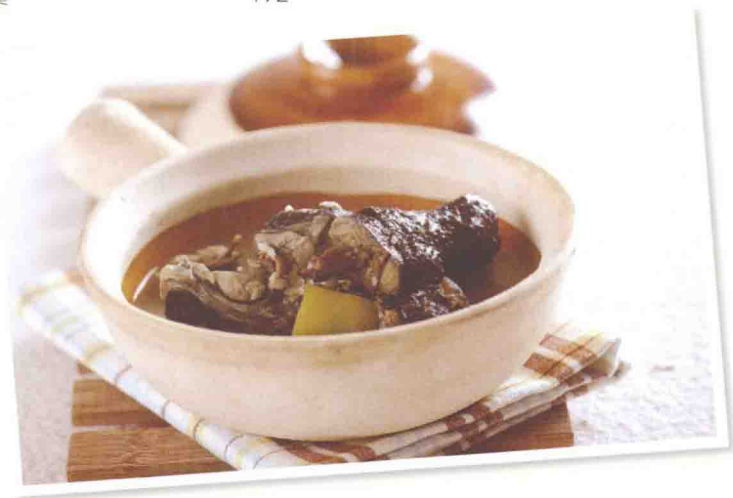
恶露不止食疗方 164

· 人参蒸乌鸡	164
· 益母草木耳汤	164
乳汁外溢食疗方	165
· 党参大枣粥	165
回奶方	166
· 自然回奶	166
· 人工回奶、食物回奶法	166
· 生麦芽汁	167
镇静安神食材	168
· 莲子/莲藕/桂圆/猪心/百合/鸡心/红枣/ 冬虫夏草/丝瓜/干贝/冬瓜/芹菜	168
海鲜类食谱	169
· 虫草蒸对虾	169
· 清炖甲鱼汤	170
· 西洋参甲鱼汤	171
燕窝常见做法	172
· 燕窝乳鸽羹	172
· 冰糖乳鸽燕窝羹	172

第六章

不同职业新妈妈饮食建议	173
久坐型新妈妈饮食建议	174
脑力型新妈妈饮食建议	174
劳动型新妈妈饮食建议	174

月子食谱分类索引 175





第一章

坐月子， 吃是头等大事

常言说“正确坐月子，健康一辈子”。生儿育女是人生大事，而坐月子是女性一生中改善体质的最好时机。把握这个机会，将月子坐好，能让产后松弛的腹部恢复平坦，改善孕期的不适症状，让孕期被挤压的内脏回到原来的位置，就像怀孕前一样健康、美丽！

坐月子的过程，实际上是产妇整个生殖系统恢复的过程，需要从饮食和生活起居两个方面进行调理，让身体完全复原。

那么，如何才能坐好月子呢？坐月子的饮食方式正确，起 60% 的决定性作用；坐月子的生活方式和休养方式正确，各起 20% 的决定性作用。

温馨提示：

没坐好月子的后遗症

怀孕期间臀部有多宽，产后还有多宽。

内脏下垂，神经痛，腰酸背痛，下腹突出，乳房下垂，容易胀气。

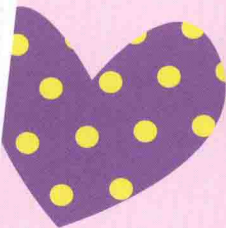
孕期脸上出现的斑点，产后依然存在。

血液循环不佳，手脚冰冷——内分泌调整不良所致。

易衰老，这是最常见也是最容易被发现的后遗症。

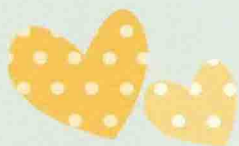
妇科疾病，如子宫内膜异位、子宫肌瘤、盆腔炎等。





第二章

吃什么， 明星食材大盘点



粮谷类



红枣 2500 克 (5 斤)

补血安神，活血止痛。与芹菜同煮可降低胆固醇。红枣中含有维生素 A、B 族维生素及氨基酸等，经常食用能使面部肤色红润。



小米 1000 克 (2 斤)

易消化，养胃，加入红糖可补血，帮助产妇恢复体力，还能刺激肠蠕动。



红豆 1000 克 (2 斤)

补血，消除水肿，可改善产后贫血。



薏米 1000 克 (2 斤)

利尿消肿，美颜瘦身，可改善产后水肿并且美化皮肤，改善色斑问题（月经期忌食）。



糯米 1000 克 (2 斤)

可防止胃下垂。

糙米 500 克 (1 斤)

含有大量纤维素，具有减肥、净化血液、预防便秘、改善肠胃、帮助新陈代谢及排毒等作用。

黑米 500克(1斤)

黑米具有开胃益中、健脾暖肝、明目活血之功效，对于妇女产后虚弱、病后体虚以及贫血、肾虚均有很好的补养作用。



花生 500克(1斤)

能养血通乳，可治疗贫血、出血症。



黄豆 500克(1斤)

含有丰富的蛋白质和多种人体必需的氨基酸，可以提高人体免疫力、保护心脏、降糖、降脂，同时可使皮肤保持弹性，以及有养颜的作用。



黑豆 500克(1斤)

含有丰富的植物性蛋白，对脚气、水肿、腹部和身体肌肉松弛者有改善作用。



豆腐 适量

益气和中，生津润燥，清热解毒。



黑芝麻 500克(1斤)

富含维生素E，能有效抑制产妇体内自由基的活跃，是长期以来公认的产后美容佳品，月子里经常食用还能预防产后脱发。含钙高，多吃可预防钙质流失及便秘。



玉米 适量

有开胃、健脾、除湿、利尿等作用，主治腹泻、消化不良、水肿等。钙含量接近乳制品，维生素含量也非常高，还可降低胆固醇。





红薯 适量

高含量的膳食纤维有促进胃肠蠕动、预防便秘和结肠癌的作用。

龙须面 适量

面条的主要营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物等；易于消化吸收，有补血益气、提高免疫力、均衡营养等功效。

小点心 适量

小点心甜香可口，富含铁、钙、磷，富有营养，很适合产褥期的新妈妈作为加餐食用。

馄饨 适量

既营养又美味，适合产后血虚、体弱、便秘的产妇。

醪糟 适量

有利于产妇利水消肿，还可促进乳汁分泌。



面包、馒头、花卷 适量

经过发酵的面包、馒头、花卷有利于消化吸收。产妇月子期间消化功能比较弱，更适合吃这类食物。

豆沙包 适量

豆沙包不仅松软、易消化，其中的红小豆还有补血、利水、促进乳汁分泌的功效，是产妇、哺乳期女性最好的食物。





荤菜类

公鸡



产妇分娩时，血液中的雌激素会随胎盘的脱出而大幅度降低。此时，催乳素开始发挥泌乳作用。产妇分娩后若食用老母鸡汤，母鸡卵巢中所含的雌激素可使产妇血液里的雌激素再次上升，抑制催乳素分泌，造成产后乳汁不足甚至无奶。

公鸡睾丸中含有少量的雄激素，因为雄激素有对抗雌激素的作用，所以，产妇产后最好吃公鸡，能促进乳汁分泌；而且公鸡的脂肪较少，产妇吃了不容易发胖，有助于哺乳期保持较好的身材。

温馨提示

鸡屁股是淋巴最为集中的地方，也是储存病菌、病毒和致癌物的“仓库”，应弃掉不要。

排骨

富含钙、磷、B族维生素及蛋白质，有助于产后气血循环。

鸽子

俗话说“一鸽胜九鸡”，鸽子的营养价值很高，有补肝壮肾、益气补血、清热解毒、健神补脑、提高记忆力、降低血压、调整人体血糖、养颜美容、加快伤口愈合的功效。可以用冬虫夏草、人参、当归、丹参、红枣等滋养中药与鸽子炖汤食用。

乌鸡

经医学研究，乌鸡内含丰富的蛋白质、B族维生素、18种氨基酸和18种微量元素，其中维生素E、磷、铁、钾的含量均高于普通鸡肉，特别是富含极高滋补药用价值的黑色素，有滋阴补肾、养血补虚作用，能调节人体免疫功能和抗衰老。乌鸡自古享有“药鸡”之称，对产后乳汁不足及气血亏虚引起的月经不调、子宫虚寒、行经腹痛等症，均有很好的疗效，是相当好的药用滋补品。



猪肝

产后1~7天要吃麻油猪肝。猪肝具有破血功效，可将子宫内的血块打散，有助于子宫内的污血排出体外。

温馨提示

买猪肝时可以用手指压一下，应选择有弹性、颜色鲜艳的，如果压下去硬硬的就不要买。由于肝脏是动物体内的解毒器官，烹饪前先用清水浸泡1小时以上，再用清水冲5分钟。



猪腰

能强化肾脏、促进子宫收缩、治疗腰酸背痛。



猪心

可补血安神、活血化瘀、疏通血脉、强化心脏。

猪蹄

能补血通乳、治疗产后缺奶。中医认为，猪蹄有强肾壮腰和通乳的作用，适用于肾虚所致的腰膝酸软和产妇产后乳汁缺少症；而且猪蹄中含有丰富的胶原蛋白，能增加皮肤的弹性、减少皱纹。



鲫鱼

富含蛋白质，能促进伤口复原、强化生理机能。



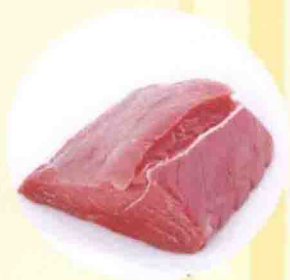
鲈鱼

含钙、磷、铁、维生素A、B族维生素。



羊肉

羊肉的热量高于牛肉，铁的含量是猪肉的6倍，能促进血液循环，具有造血的显著功效，是冬季最佳补品。



牛肉

能消水肿，除湿气，补虚，强筋骨。

鸡肝

能滋补肝肾、明目。



海参

是零胆固醇食品，蛋白质含量高，适合产后虚弱、消瘦、乏力、肾虚水肿及有黄疸者食用。



鸡心

可补心安神、理气舒肝、降压。



鸡蛋

鸡蛋富含维生素、矿物质和蛋白质等多种营养物质，具有健脑益智、保护肝脏、预防癌症、延缓衰老、补肺养血、滋阴润燥、防治动脉硬化等功效。蛋黄中的铁质对贫血的产妇有疗效。

对虾

虾肉有养血通乳、化瘀解毒、通络止痛、开胃化痰等功效，适宜乳汁不通、筋骨疼痛、手足抽搐、全身瘙痒、身体虚弱和神经衰弱者食用。



甲鱼

别名“元鱼”“老鳖”“王八”，可滋阴补肾、化淤降火，对于贫血、体质虚弱者有一定的辅助疗效，并有助产妇身材恢复。炖甲鱼汤时要一次加足水。

温馨提示

肝炎、癌症患者，肠胃炎、胃溃疡、胆囊炎、失眠、孕妇及产后腹泻等疾病患者忌食。肠胃功能虚弱、消化不良的人也要慎吃。