




❖ 精心配制的月子餐，简单易做，
花样频出，道道美味，营养滋补，让新妈妈赞不绝口 ❖

吃对 月子餐42天

刘志茹 主编



 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

吃对月子餐42天

刘志茹 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃对月子餐 42 天 / 刘志茹主编. -- 北京: 中国轻工业出版社,
2014.10

ISBN 978-7-5019-9928-6

I . ①吃… II . ①刘… III . ①产妇—食谱 IV .
① TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 212482 号

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 龙志丹 张 弘

责任终审: 张乃柬

封面设计: 大 海

版式设计: 大 海

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 9

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9928-6 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141180S7X101ZBW

吃对月子餐42天

刘志茹 主编



中国轻工业出版社



前言

十月怀胎，一朝分娩。伴随着那一声响亮的啼哭，你的角色就改变了，你踏上了人生新的旅程。产后的你，需要六周左右的时间来调理身体、恢复心情，以便迎接以后幸福而又辛苦的日子，为哺育宝宝积蓄能量。

这六周左右的时间俗称“坐月子”，是协助产后妈妈顺利度过人生转折，调养好身体，促使机体尽快恢复的一段关键时期。但是，现在的问题是：究竟什么样的调补才更科学、更有效呢？怎么吃才是正确的呢？在本书中你将找到最佳答案。

本书中“月子餐必备食材、忌吃食材一览表”将各种食材的功效以及食用禁忌介绍得让人一目了然，同时也方便照顾产妇的父母或老人阅读；新妈妈的“私人定制”月子餐，不仅对月子里 42 天的一日三餐及加餐均给出具体方案，并且每餐后都配有“功效”和“还可以这样做”，使新妈妈及家人在做月子餐的时候可以不再受季节和食材的限制，这样新妈妈就可以完全根据自己的口味选择炖、烧、烹、煮、蒸、炒等多种烹饪方式。全书近 400 个专业食谱，健康美味又营养，一定会让作为新妈妈的你心动不已。

除此之外，本书还专门为剖宫产妈妈和非哺乳妈妈设计了针对性的月子餐食谱，以帮助剖宫产妈妈在尽快恢复身体的同时，还能产生充足又营养的乳汁；帮助非哺乳妈妈在强身健体的同时，有效缓解乳房胀痛等不适。针对月子期新妈妈的各种需求，如催奶、瘦身、预防产后便秘、回乳，缓解脱发、失眠、乳房胀痛等，本书都给出了专业有效且操作简单的食疗食谱，让新妈妈在享受美食的同时，轻松应对各种月子问题。

本书附录中有详细的婴幼儿运动操图解，新妈妈不妨跟着学一学。要知道，妈妈充满母爱的轻柔抚触，不仅会让宝宝十分开心，而且宝宝还会因为这种肢体互动而变得更灵敏、更聪明呢！

吃对 42 天月子餐，吃掉月子病，让宝宝更健康，妈妈更美丽！不请月嫂、不去月子中心，在《吃对月子餐 42 天》科学且专业的指引下，轻松搞定你和宝宝的营养饮食！



您的“私人定制”月子餐

产后第1天……………40

- 早餐** 鸡蛋羹
鲜奶糯米桂圆粥
- 午餐** 芥菜粥 / 红枣果仁糕
麻油猪肝
- 晚餐** 小米粥 / 什菌一品煲
花生红豆汤
- 加餐** 草莓藕粉
红糖老姜汤

产后第2天……………42

- 早餐** 山药粥
煮鸡蛋
- 午餐** 水果黑米饭 / 肉末蒸蛋
鲑鱼丝瓜汤
- 晚餐** 枸杞红枣粥 / 鸡蛋煎饼
肉片炒蘑菇
- 加餐** 花生红枣小米粥
番茄面片汤

产后第3天……………44

- 早餐** 豆浆莴笋汤
煮鸡蛋
- 午餐** 薏米饭 / 清蒸黄花鱼
黑芝麻排骨汤
- 晚餐** 珍珠三鲜汤 / 红薯粥
清炒油菜
- 加餐** 红小豆黑米粥
西蓝花鹌鹑蛋汤

产后第4天……………46

- 早餐** 鲜汤蛋羹
牛奶梨片粥
- 午餐** 薏米饭 / 荷兰豆烧鲫鱼
黄花豆腐瘦肉汤
- 晚餐** 红小豆黑米粥 / 冬笋雪菜
黄鱼汤 / 生化汤
- 加餐** 牛奶红枣粥
番茄面片汤

产后第5天……………48

- 早餐** 煮鸡蛋
胡萝卜小米粥
- 午餐** 白米饭 / 三丝牛肉
花生猪蹄汤
- 晚餐** 虾仁馄饨 / 油菜猪心汤
生化汤
- 加餐** 生姜枸杞红糖汤
香蕉百合银耳汤

产后第6天……………50

- 早餐** 桂圆芡实粥
肉片炒蘑菇
- 午餐** 白米饭 / 竹荪炒猪心
蛤蜊豆腐汤
- 晚餐** 番茄菠菜面 / 鱼头香菇豆腐汤 / 生化汤
- 加餐** 香菇蘑菇浓汤
红枣板栗粥

产后第7天……………52

- 早餐** 薏仁红枣百合汤 / 菠菜煎饼
- 午餐** 猪肝油菜粥 / 银鱼苋菜汤 / 虾皮豆腐
- 晚餐** 鸡蓉玉米羹 / 麻油猪肝 / 生化汤
- 加餐** 木瓜牛奶露 / 牛奶红枣粥



产后第 8 天56

- 早餐 枸杞鲜鸡汤
菠菜煎饼
- 午餐 小米饭 / 西红柿炒鸡蛋
猪排炖黄豆芽汤
- 晚餐 荔枝红枣粥 / 笋香猪心
当归牛筋花生汤
- 加餐 益母草木耳汤
五彩玉米羹

产后第 9 天 58

- 早餐 苹果绿豆小米粥
菠菜煎饼
- 午餐 白米饭 / 芋头排骨汤
香菇海带炖鹌鹑
- 晚餐 鲜滑鱼片粥 / 莲藕炖牛腩
生化汤
- 加餐 蒲公英粥
黑芝麻米糊

产后第 10 天60

- 早餐 鸡蛋煎饼
黄瓜鲜鱼汤
- 午餐 薏米饭 / 蒜香空心菜
莲子猪肚汤
- 晚餐 番茄鸡蛋面 / 鲫鱼红豆汤
生化汤
- 加餐 三丁豆腐羹
红枣板栗粥

产后第 11 天62

- 早餐 虾皮芹菜粥
红小豆酒酿蛋
- 午餐 薏米饭 / 三丝牛肉
羊肉汤
- 晚餐 五谷饭 / 海带豆腐汤
- 加餐 三丝黄花羹
腐竹粟米猪肝粥

产后第 12 天64

- 早餐 玉米胡萝卜粥
煮鸡蛋
- 午餐 五谷饭 / 山药核桃排骨汤
荷兰豆烧鲫鱼
- 晚餐 嫩豌豆小米粥
木瓜煲牛肉
- 加餐 花生红小豆汤
菠菜肉末粥

产后第 13 天66

- 早餐 银耳山药米糊
菠菜煎饼
- 午餐 海带焖饭 / 竹荪炒猪心
猪蹄茭白汤
- 晚餐 虾仁馄饨 / 肉片炒蘑菇
紫菜鸡蛋汤
- 加餐 香蕉牛奶羹
桃仁莲藕汤

产后第 14 天68

- 早餐 糙米饭 / 香菇鲜鱼汤
- 午餐 薏米饭 / 乌鸡白凤汤 / 三丝木耳
- 晚餐 番茄菠菜面 / 红烧牛肉
- 加餐 奶酪蛋汤 / 莴笋肉粥



产后第 15 天 72

早餐	肉丸粥 豆沙包
午餐	糙米饭 / 明虾炖豆腐 萝卜排骨汤
晚餐	白米饭 / 清炒笋片 干贝鲜鱼汤
加餐	阿胶桃仁红枣羹 白萝卜蛭子汤

产后第 16 天 74

早餐	三鲜包子 黄花菜糙米粥
午餐	薏米饭 / 清蒸鲈鱼 冬瓜羊肉汤
晚餐	排骨汤面 / 牛肉饼 番茄菠菜汤
加餐	牛奶红枣粥 白菜疙瘩汤

产后第 17 天 76

早餐	虾仁紫菜粥 玉米饼
午餐	五谷饭 / 鱼香肝片 牛肉粉丝汤
晚餐	黑米粥 / 苹果炒牛肉片 黄花菜鲫鱼汤
加餐	干贝冬瓜汤 南瓜虾皮汤

产后第 18 天 78

早餐	鸡蛋菠菜煎饼 奶汁百合鲫鱼汤
午餐	薏米饭 / 黄豆桂圆猪蹄汤 豌豆炖鱼头
晚餐	鸡汤面疙瘩 / 土豆饼 清炒油菜
加餐	番茄鸡蛋羹 虾皮芹菜粥

产后第 19 天 80

早餐	小米南瓜粥 猪肉包
午餐	白米饭 / 豌豆炒虾仁 海带豆腐骨头汤
晚餐	小米饭 / 鸭血豆腐 花生乳鸽汤
加餐	红枣银耳汤 猕猴桃香蕉汁

产后第 20 天 82

早餐	羊骨小米粥 全麦面包
午餐	五谷饭 / 羊肝炒芥菜 姜枣枸杞乌鸡汤
晚餐	大米饭 / 核桃仁爆鸡丁 黑豆煲瘦肉
加餐	枸杞板栗粥 蔬果沙拉

产后第 21 天 84

早餐	胡萝卜大米粥 / 煮鸡蛋
午餐	薏米饭 / 三丝牛肉 / 猪蹄冬笋汤
晚餐	平菇二米粥 / 清蒸黄花鱼
加餐	王不留行猪蹄汤 / 枸杞红枣茶



产后第 22 天88

- 早餐** 红枣小米粥
香椿芽猪肉饼
- 午餐** 薏米饭 / 奶香带鱼
通草炖猪蹄
- 晚餐** 大米饭 / 甜椒牛肉丝
青木瓜排骨汤
- 加餐** 葡萄干苹果粥
玉米番茄羹

产后第 23 天 90

- 早餐** 鲤鱼粥
南瓜饼
- 午餐** 薏米饭 / 花生鸡爪汤
酿茄墩
- 晚餐** 虾肉水饺 / 菠菜粉丝
核桃仁莲藕饮
- 加餐** 玉米须茶
蔬果沙拉

产后第 24 天92

- 早餐** 核桃粥
牛肉馅饼
- 午餐** 爆鳝鱼面 / 黄花熘猪腰
萝卜丝带鱼汤
- 晚餐** 二米饭 / 猪血豆腐汤
肉末炒菠菜
- 加餐** 葡萄哈密瓜露
番茄面片汤

产后第 25 天94

- 早餐** 小米粥
三鲜包子
- 午餐** 冬瓜番茄炒面 / 莲藕排骨汤
通草炖鲫鱼
- 晚餐** 红小豆黑米粥 / 西蓝花炒
猪腰 / 菠菜猪血汤
- 加餐** 牛奶红枣饮
鸡蛋玉米羹

产后第 26 天96

- 早餐** 鲜虾粥
豆沙包
- 午餐** 白米饭 / 胡萝卜牛蒡排骨汤
肉末香菇烧鲫鱼
- 晚餐** 红小豆黑米粥 / 奶油白菜
当归鲫鱼汤
- 加餐** 三鲜冬瓜汤
黄豆芽海带汤

产后第 27 天98

- 早餐** 肉末菜粥
黄金土豆饼
- 午餐** 糙米饭 / 豆芽炒肉丁
板栗鳝鱼煲
- 晚餐** 莴笋猪肉粥 / 花卷
西红柿鸡片
- 加餐** 三鲜汤面
葡萄 + 核桃仁

产后第 28 天100

- 早餐** 红小豆山药粥 / 风味卷饼
- 午餐** 糙米饭 / 麻油鸡 / 嫩炒牛肉片
- 晚餐** 鲜肉小馄饨 / 西蓝花牛柳 / 莲子煲鸭汤
- 加餐** 草莓牛奶粥 / 蛋糕 + 橙汁



产后第 29 天 104

- 早餐** 葱花饼
木瓜牛奶蒸蛋
- 午餐** 五谷饭 / 清蒸黄花鱼
芦笋鸡丝汤
- 晚餐** 猪肉包 / 豆豉羊髓粥
清炒油菜
- 加餐** 金针菇蛋花汤
牛肉萝卜汤

产后第 30 天 106

- 早餐** 绿豆百合粥
香菇油菜包
- 午餐** 五谷饭 / 黄花鱼豆腐煲
蘑菇瘦肉豆腐羹
- 晚餐** 豆沙包 / 猪肝菠菜粥
南瓜牛肉汤
- 加餐** 木瓜牛奶饮
鸡蛋玉米羹

产后第 31 天 108

- 早餐** 玉米干贝粥
全麦面包
- 午餐** 糙米饭 / 猪肝炒油菜
豆芽排骨汤
- 晚餐** 粟米鸡肝粥 / 清炒西葫芦
冬笋雪菜黄鱼汤
- 加餐** 南瓜薏米粥
黄芪橘皮红糖粥

产后第 32 天 110

- 早餐** 香菇虾肉饺
花生红豆汤
- 午餐** 薏米饭 / 茄子炒牛肉
银鱼苋菜汤
- 晚餐** 黑芝麻花生粥 / 栗子扒白菜
豌豆猪肝汤
- 加餐** 玫瑰草莓露
红小豆冬瓜粥

产后第 33 天 112

- 早餐** 菠菜肉末粥
紫米馒头
- 午餐** 五谷饭 / 冬瓜莲藕猪骨汤
红烧牛肉
- 晚餐** 雪菜肉丝汤面 / 清炖鲫鱼
清炒黄豆芽
- 加餐** 银耳樱桃粥
香菇海带米糊

产后第 34 天 114

- 早餐** 腐竹玉米猪肝粥
土豆饼
- 午餐** 薏米饭 / 虾仁豆腐
当归生姜羊肉煲
- 晚餐** 糙米饭 / 鳝鱼粉丝煲
木耳猪血汤
- 加餐** 银耳羹
香蕉苹果汁

产后第 35 天 116

- 早餐** 菠菜玉米粥 / 煮鸡蛋
- 午餐** 薏米饭 / 红枣蒸鹌鹑 / 猪骨菠菜汤
- 晚餐** 高汤馄饨 / 清炒茼蒿 / 明虾炖豆腐
- 加餐** 虾仁煨面 / 番茄山药粥



产后第 36 天 120

- 早餐** 黑芝麻糊
豌豆鸡丝
- 午餐** 薏米饭 / 莲藕炖乌鸡
南瓜金针菇汤
- 晚餐** 小米饭 / 莲藕炖牛腩
三色补血汤
- 加餐** 香菇玉米粥
蛤蚧白菜汤

产后第 37 天 122

- 早餐** 红豆白米粥
香芹拌豆角
- 午餐** 糙米饭 / 清蒸大虾
冬瓜海带排骨汤
- 晚餐** 小米饭 / 薏米番茄炖鸡
韩式海带汤
- 加餐** 山楂乌梅茶
芥菜魔芋汤

产后第 38 天 124

- 早餐** 牛肉饼
杂粮粥
- 午餐** 紫米饭 / 清蒸黄花鱼
肉末豆腐羹
- 晚餐** 南瓜包 / 莲藕牛肉麦片粥
芹菜炒土豆丝
- 加餐** 热牛奶
菠菜板栗鸡汤

产后第 39 天 126

- 早餐** 番茄牛肉粥
蛋黄紫菜饼
- 午餐** 紫米饭 / 高汤娃娃菜
乌鸡香菇汤
- 晚餐** 何首乌红枣粥 / 番茄鸡片
莴笋拌竹笋
- 加餐** 苦瓜猪肚汤
山楂红糖饮

产后第 40 天 128

- 早餐** 枣莲三宝粥
三鲜包子
- 午餐** 薏米饭 / 萝卜炖牛筋
胡萝卜蘑菇汤
- 晚餐** 丝瓜粥 / 素炒饼
椒盐排骨
- 加餐** 火龙果酸奶汁
什锦鸡粥

产后第 41 天 130

- 早餐** 猪肝红枣粥
鹌鹑蛋
- 午餐** 糙米饭 / 菠菜魔芋鱼片汤
藕拌黄花菜
- 晚餐** 核桃百合粥 / 麻酱菠菜
水晶肘子
- 加餐** 豆芽木耳汤
西红柿橘子汁

产后第 42 天 132

- 早餐** 菠菜煎饼 / 荔枝红枣莲米粥
- 午餐** 小米饭 / 鸡丝腐竹拌黄瓜 / 丝瓜豆腐鱼头汤
- 晚餐** 白米粥 / 香菇油菜 / 雪菜豆腐汤
- 加餐** 红枣银耳露 / 三鲜馄饨



目录

月子餐必备食材、忌吃食材一览表

最有效的下奶食材

猪蹄 (性温)	20
虾 (性温)	20
鲫鱼 (性温)	20
木瓜 (性温)	20
豆腐 (性凉)	21
花生 (性平)	21
茭白 (性寒)	21
鸡蛋 (性平)	21

不宜食用

老母鸡 (性温)	22
人参 (性温)	22
韭菜 (性温)	22
茶 (性寒)	22
炒麦芽 (性温)	22

不影响哺乳的瘦身食材

茭白 (性寒)	23
魔芋 (性寒)	23
黄花菜 (性凉)	23
糙米 (性温)	23

水果类

苹果 (性温)	24
香蕉 (性寒)	24
猕猴桃 (性寒)	25
葡萄 (性温)	25
橘子 (性温)	25
荔枝 (性温)	25



不宜食用

西瓜 (性寒)	26
梨 (性寒)	26
柿子 (性寒)	26
杏 (性热)	26

肉类

牛肉 (性温)	27
猪肉 (性平)	27
鸡肉 (性温)	27
猪肝 (性温)	27

不宜食用

羊肉 (性热)	28
猪脑 (性温)	28
香肠 (性温)	28
腊肉 (性温)	28

蔬菜类

白菜 (性平)	29
番茄 (性凉)	29
莲藕 (性凉)	30
苋菜 (性温)	30
菠菜 (性凉)	30

不宜食用

生菜 (性凉)	31
蒜薹 (性温)	31
茄子 (性凉)	31
香菜 (性温)	31

水产类

海参 (性温)	32
黄花鱼 (性平)	32
鳝鱼 (性温)	32
蛤蜊 (性寒)	32

不宜食用

螃蟹 (性寒)	33
甲鱼 (性寒)	33
鱿鱼 (性温)	33
田螺 (性寒)	33

坚果类

板栗 (性平)	34
莲子 (性平)	34
核桃 (性温)	34
松子 (性温)	34

不宜食用

白果 (性平)	35
杏仁 (性温)	35
开心果 (性温)	35
腰果 (性平)	35

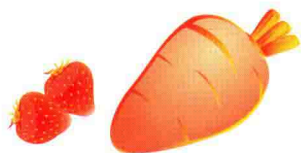
其他

红薯 (性温)	36
竹荪 (性凉)	36
木耳 (性凉)	36
小米 (性凉)	36

不宜食用

鹿茸 (性热)	37
巧克力	37
味精、鸡精 (性平)	37
油条	37

产后第1周



产后第1天

鲜奶糯米桂圆粥	40
芥菜粥	40
红枣果仁糕	40
麻油猪肝	41
什菌一品煲	41
草莓藕粉	41

产后第2天

山药粥	42
水果黑米饭	42
鲢鱼丝瓜汤	42
枸杞红枣粥	43
花生红枣小米粥	43
番茄面片汤	43

产后第3天

豆浆莴笋汤	44
黑芝麻排骨汤	44
珍珠三鲜汤	44
红薯粥	45
红小豆黑米粥	45
西蓝花鹌鹑蛋汤	45

产后第4天

鲜汤蛋羹	46
牛奶梨片粥	46
黄花豆腐瘦肉汤	46
冬笋雪菜黄鱼汤	47
生化汤	47
牛奶红枣粥	47

产后第5天

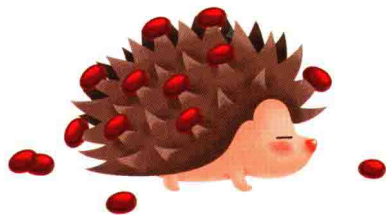
胡萝卜小米粥	48
花生猪蹄汤	48
虾仁馄饨	48
油菜猪心汤	49
生姜枸杞红糖汤	49
香蕉百合银耳汤	49

产后第6天

桂圆芡实粥	50
肉片炒蘑菇	50
竹荪炒猪心	50
蛤蜊豆腐汤	51
鱼头香菇豆腐汤	51
红枣板栗粥	51

产后第7天

薏仁红枣百合汤	52
猪肝油菜粥	52
银鱼苋菜汤	52
虾皮豆腐	53
鸡蓉玉米羹	53
木瓜牛奶露	53



产后第2周

产后第8天

枸杞鲜鸡汤.....	56
猪排炖豆芽汤.....	56
荔枝红枣粥.....	56
当归牛筋花生汤.....	57
益母草木耳汤.....	57
五彩玉米羹.....	57

产后第9天

苹果绿豆小米粥.....	58
芋头排骨汤.....	58
香菇海带炖鹌鹑.....	58
鲜滑鱼片粥.....	59
蒲公英粥.....	59
黑芝麻米糊.....	59

产后第10天

黄瓜鲜鱼汤.....	60
蒜香空心菜.....	60
莲子猪肚汤.....	60

番茄鸡蛋面.....	61
鲫鱼红豆汤.....	61
三丁豆腐羹.....	61

产后第11天

虾皮芹菜粥.....	62
红小豆酒酿蛋.....	62
羊肉汤.....	62
海带豆腐汤.....	63
三丝黄花羹.....	63
腐竹粟米猪肝粥.....	63

产后第12天

玉米胡萝卜粥.....	64
山药核桃排骨汤.....	64
荷兰豆烧鲫鱼.....	64
嫩豌豆小米粥.....	65
木瓜煲牛肉.....	65
花生红小豆汤.....	65

产后第13天

银耳山药米糊.....	66
海带焖饭.....	66
猪蹄茭白汤.....	66
紫菜鸡蛋汤.....	67
香蕉牛奶羹.....	67
桃仁莲藕汤.....	67

产后第14天

香菇鲜鱼汤.....	68
乌鸡白凤汤.....	68
三丝木耳.....	68
番茄菠菜面.....	69
奶酪蛋汤.....	69
莴笋肉粥.....	69



产后第3周

产后第15天

肉丸粥.....	72
明虾炖豆腐.....	72
萝卜排骨汤.....	72
干贝鲜鱼汤.....	73
阿胶桃仁红枣羹.....	73
白萝卜蛭子汤.....	73

产后第16天

黄花菜糙米粥.....	74
清蒸鲈鱼.....	74
冬瓜羊肉汤.....	74
排骨汤面.....	75
番茄菠菜汤.....	75
白菜疙瘩汤.....	75

产后第17天

虾仁紫菜粥.....	76
牛肉粉丝汤.....	76
苹果炒牛肉片.....	76
黄花菜鲫鱼汤.....	77
干贝冬瓜汤.....	77
南瓜虾皮汤.....	77

产后第 18 天

鸡蛋菠菜煎饼	78
奶汁百合鲫鱼汤	78
黄豆桂圆猪蹄汤	78
豌豆炖鱼头	79
鸡汤面疙瘩	79
番茄鸡蛋羹	79

产后第 19 天

小米金瓜粥	80
豌豆炒虾仁	80
海带豆腐骨头汤	80

产后第 22 天

红枣小米粥	88
奶香带鱼	88
通草炖猪蹄	88
青木瓜排骨汤	89
葡萄干苹果粥	89
玉米番茄羹	89

产后第 23 天

鲤鱼粥	90
花生鸡爪汤	90
酿茄墩	90
菠菜粉丝	91
核桃仁莲藕饮	91
玉米须茶	91

产后第 24 天

核桃粥	92
爆鳝鱼面	92

鸭血豆腐	81
花生乳鸽汤	81
红枣银耳汤	81

产后第 20 天

羊骨小米粥	82
羊肝炒芥菜	82
姜枣枸杞乌鸡汤	82
核桃仁爆鸡丁	83
黑豆煲瘦肉	83
枸杞板栗粥	83

产后第 4 周

萝卜丝带鱼汤	92
猪血豆腐汤	93
肉末炒菠菜	93
葡萄哈密瓜露	93

产后第 25 天

冬瓜番茄炒面	94
莲藕排骨汤	94
通草炖鲫鱼	94
西蓝花炒猪腰	95
菠菜猪血汤	95
鸡蛋玉米羹	95

产后第 26 天

鲜虾粥	96
胡萝卜牛蒡排骨汤	96
肉末香菇烧鲫鱼	96
当归鲫鱼汤	97
三鲜冬瓜汤	97
黄豆芽海带汤	97

产后第 21 天

胡萝卜大米粥	84
三丝牛肉	84
猪蹄冬笋汤	84
平菇二米粥	85
清蒸黄花鱼	85
王不留行猪蹄汤	85

产后第 27 天

肉末菜粥	98
黄金土豆饼	98
豆芽炒肉丁	98
板栗鳝鱼煲	99
莴笋猪肉粥	99
三鲜汤面	99

产后第 28 天

红小豆山药粥	100
麻油鸡	100
嫩炒牛肉片	100
鲜肉小馄饨	101
莲子煲鸭汤	101
草莓牛奶粥	101



产后第5周



产后第29天

木瓜牛奶蒸蛋	104
芦笋鸡丝汤	104
豆豉羊髓粥	104
清炒油菜	105
金针菇蛋花汤	105
牛肉萝卜汤	105

产后第30天

绿豆百合粥	106
黄花鱼豆腐煲	106
蘑菇瘦肉豆腐羹	106
猪肝菠菜粥	107
南瓜牛肉汤	107
木瓜牛奶饮	107

产后第31天

玉米干贝粥	108
猪肝炒油菜	108
豆芽排骨汤	108
粟米鸡肝粥	109
南瓜薏米粥	109
黄芪橘皮红糖粥	109

产后第32天

香菇虾肉饺	110
茄子炒牛肉	110
黑芝麻花生粥	110
豌豆猪肝汤	111
玫瑰草莓露	111
红小豆冬瓜粥	111

产后第33天

菠菜肉末粥	112
冬瓜莲藕猪骨汤	112
红烧牛肉	112
清炖鲫鱼	113
银耳樱桃粥	113
香菇海带米糊	113

产后第34天

腐竹玉米猪肝粥	114
虾仁豆腐	114
当归生姜羊肉煲	114
鳝鱼粉丝煲	115
木耳猪血汤	115
银耳羹	115

产后第35天

菠菜玉米粥	116
红枣蒸鹌鹑	116
猪骨菠菜汤	116
高汤馄饨	117
清炒茼蒿	117
番茄山药粥	117

