

刘潇著

产后不要急于滋补，应先调再补

切忌只吃荤不吃素，饮食应均衡

做自己的月子美食专家

月子里，让你当得了吃货，
不了调养！

月食纪

月子里
76道美味营养餐



先食疗通乳腺，再食补充盈乳汁

远离生冷辛辣味，拒绝热性大料及回奶过敏食材

胡麻油配米酒生姜，是月子料理里的好搭配



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

馋狐
吃货书系

月食纪



月食的
味道
美味
营养餐

刘潇 著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

月食纪：月子里的76道美味营养餐 / 刘潇著. — 北京：电子工业出版社，2015.3

（搜狐吃货书系）

ISBN 978-7-121-25169-6

I. ①月… II. ①刘… 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298408号

策划编辑：于兰（yul@phei.com.cn）

责任编辑：于兰

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11.5 字数：234

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与
本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目 录 CONTENTS

产后第一周的产妇产体比较虚弱，产道有伤口，营养重点在于补血养气、补虚强筋。



产后 第一周食谱 010

012 二月十四日，爱吃的情人节……

014 猪肝菌菇粥

016 乌鱼片粥

018 竹荪虫草花鸡汤

020 玉米须粥

022 血糯山药粥

024 银耳莲子红枣汤

026 乌鸡鸡丝面

028 通草乌鱼汤

030 陈皮红豆沙

032 薏米红枣汤

034 桂花桃胶糖水

036 酒酿水扑蛋

038 滋补鸽汤

040 丝瓜鲈鱼片

042 番茄烧瓠子

044 菠菜烧猪肝

046 莴苣牛柳

048 昂刺鱼烧豆腐

050 麻油乌鱼片

052 麻油猪肝

很多女性产后都会感到乳房发白或点状变黑，这都是因为之前乳房饱满，从第三周开始，随着乳腺分泌，脂肪、血液、胶原蛋白，都会开始变黑，这是身体对体内分泌物的最佳吸收。

产后 第三周食谱 098

- 100 2月28日，讨厌坐月子……
- 102 艾草豆沙团
- 104 板栗烧鸡
- 106 海带烧排骨
- 108 黑豆乳
- 110 花生炖猪脚
- 112 麻油鸡
- 114 木瓜炖雪蛤
- 116 牛奶炖蛋
- 118 桃胶银耳雪梨
- 120 猪脚姜煲鸡蛋

产后 第四周食谱 122

- 124 3月12日，我只要和宝宝的岁月……
- 126 大煮干丝
- 128 当归黄芪蒸凤爪
- 130 蚝油芥蓝
- 132 花胶鸽蛋瘦肉汤
- 134 茭白鸡杂
- 136 木瓜牛奶羹
- 138 清蒸鳗鱼
- 140 酒酿水果羹
- 142 香菇素鸡
- 144 小米海参粥

针对月子问题的特效食谱 146

问题 1: 大量失血, 面如土色, 气短嗓哑

148 红豆薏米山药

150 鸡血藤红糖煮鸡蛋

问题 2: 肤色暗沉, 色素积累, 皮肤有赘生物

152 冰糖燕窝

154 皂米玫瑰膏

156 榴莲壳海底椰薏米汤

问题 3: 腹部松弛, 子宫未入盆归位, 肚子大

158 山楂粥

160 益母草红糖水

问题 4: 奶水稀、清、少

162 王不留行炖猪脚

164 公鸡汤

166 青木瓜鲫鱼汤

问题 5: 产后便秘, 有宿便

168 糙米山药粥

170 红薯芋头汤水

问题 6: 乳汁不下不通

172 通草鲫鱼汤

174 王不留行乌鸡汤

问题 7: 腰疼腿疼, 关节酸, 尾椎痛

176 当归羊脊骨汤

178 杜仲腰片汤

馋狐
吃货书系

月食纪

月食的
味道
美味
营养餐

刘潇 著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

月食纪：月子里的76道美味营养餐 / 刘潇著. -- 北京：电子工业出版社，2015.3
（搜狐吃货书系）

ISBN 978-7-121-25169-6

I. ①月… II. ①刘… 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298408号

策划编辑：于兰（yul@phei.com.cn）

责任编辑：于兰

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11.5 字数：234

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与
本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

编委会名单（按拼音排序）

主编

董克平

执行主编

童 佟

副主编

杨成伟

美食顾问

边 疆	大嘴米高	董振祥	二 毛	范庭略	古清生	劳毅波	老波头
李 韬	刘广伟	食家饭	孙兆国	王老虎	向 东	张新民	

编委会成员

阿 敏	阿修罗	巴 陵	白 玮	白 煜	曹君晖	陈大咖	陈继铭
陈 蕾	陈一多	大 菜	大吃包	蝶 儿	嘎 兰	高兆蕾	邵 杰
葛世阳	海鲜大叔	韩 韬	韩 伟	黑色幽默	侯胜才	胡 军	黄 乔
黄尽穗	姜龙滨	九色鹿	兰云宇	李 健	李 菁	李孟泽	李文忠
刘宜庆	柳已青	陆 一	罗 志	毛 勇	梦 瑶	茉 莉	沫 沫
潘潘猫	彭 蕊	蒲 芯	齐国晖	祁瀛涛	綦小栋	倪 静	秦少油
秦帅超	上官小鹏	食尚小米	宋 志	孙 敏	孙华军	田 雷	王 晓
王 怡	王少安	王诗武	王颖辉	温州深夜食堂		雯婷茜子	吴 冰
吴茂钊	小可疼	邢学军	徐 媚	许 劼	薛旻锋	嫣 紫	闫 涛
严 艳	阎晓文	杨 光	杨 艳	妖 哥	耀 婕	张 雪	张丹豫
张馨平	张雪天	赵 艳	周 果	祝 俊	Jonny	Nicole	

“搜狐吃货书系”由搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟组织编写。

吃喝是一件天大的事

董克平

搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟和电子工业出版社策划出版了由搜狐新闻客户端平台上自媒体人写作的一套丛书，作为自媒体联盟的会长，祝贺之外，遵嘱还要写点什么。

人生在世，吃喝算是件大事。古代圣贤说：“王以民为天，民以食为天，能知天之天者，斯可矣。”这段话的意思是国家稳定的基础是老百姓，而老百姓安居乐业的首要条件是吃饭，解决好老百姓的基本需求，才是一个合格的统治者。封建社会里，吃喝这件事与国家命运紧密相连，老百姓的基本需求就是穿衣吃饭，解决好老百姓的基本问题，政体也就基本安定了。社会发展到今天，吃饱饭已经不是问题，吃喝对于现代人来讲，已经从生存层面升华到存在层面，从形而下的为了活下去吃饭，升华到从吃喝中得到生理满足与精神愉悦，从而有了形而上的意义。

古往今来，无论是贫困还是富足，吃喝总是在进行着，虽然“辟谷”的新闻时有出现，但是绝大多数人活下去还是离不开吃喝的。吃喝是恒定的，富足之后人们需要解决的是吃什么、怎么吃、哪里有好吃的等问题了。

20 世纪 90 年代中叶以后，各类美食书籍大量出现，通过阅读纸质书籍获得

资讯，为人们觅食提供了方便；进入互联网时代，获得资讯更加便利，打开 PC，海量的信息迎面而来，筛选实用资讯成为恼人的乐事；而移动互联网的普及、自媒体的大量涌现，有效地解决了在海量资讯中定制自己所需要的实用信息的问题。按照权威定义“自媒体是普通大众经由数字科技强化、与全球知识体系相连之后，一种开始理解普通大众如何提供与分享他们自身的事实、新闻的途径。”

不同于报纸、杂志、广播、电视等传统媒体，互联网时代每一个人都可以是发布者，每一个观点都可能通过互联网传递到互通互联的每一个角落。移动互联网更让不分时间地点、迅速及时地发布和传递信息成为可能。这其中，美食自媒体提供了大量有意义的、实用的和食物与吃喝有关的资讯，无论是私家菜谱、饮食心得，还是一城一地的风味探寻，为大众解决吃什么、怎么吃、去哪里吃等问题提供了便捷有效的通道。

自媒体有效传播需要一个强有力的助推器，只有这样，自媒体的观点与内容才能传达给更多的受众。搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟的成立，把分散的自媒体个体整合成一个集团，利用网站自身超强大的影响力和推广能力，整合自媒体资源强势集体推广。这一渠道的建立，让本来分散的、多数只有地方影响力的自媒体人，拥有了更为广泛的影响力。

这套丛书的出版，展现了自媒体对美食的发掘与探寻，为网友、读者提供了帮助，或许可以成为一部分人的工具书或指南；同时丛书的出版把线上线下勾连起来，自媒体人从网络走进现实，对信息传播和个人品牌都有很好的提升作用。

在此需要提请注意的是，自媒体作为自我意见的表达，每一个观点都是用自己的诚信、良心背书的，内容真实与认真写作是每一个自媒体人必须保证的。

目 录 CONTENTS

产后第一周的妈妈身体还
很虚弱，产没有力气，滋
养重点在于补血养血，助
奶通畅。



产后 第一周食谱 010

- 012 2月14日，浪漫的情人节.....
- 014 猪肝菌菇粥
- 016 乌鱼片粥
- 018 竹荪虫草花鸡汤
- 020 玉米须粥
- 022 血糯米山药粥
- 024 银耳莲子红枣汤
- 026 乌鸡鸡丝面
- 028 通草乌鱼汤
- 030 陈皮红豆沙
- 032 薏米红枣汤
- 034 桂花桃胶糖水
- 036 酒酿水扑蛋
- 038 滋补鸽汤
- 040 丝瓜鲈鱼片
- 042 番茄烧茄子
- 044 菠菜烧猪肝
- 046 莴苣牛柳
- 048 昂刺鱼烧豆腐
- 050 麻油乌鱼片
- 052 麻油猪肝

产妈妈们坐月子期间自
“产褥”的逆命书。从痛
苦到顺产，从痛苦到
乳汁通畅，从痛苦到
需要，这一周妈妈们的吃
食不仅要注意营养，还
要有，更要以最顺，下
为重要目的。



产后 第二周食谱 054

- 056 2月20日，为我的孩子
- 058 糯米油饭
- 060 红枣玉米发糕
- 062 鱼汤面
- 064 桂花蜜汁藕
- 066 红豆酒酿羹
- 068 牛奶芝麻糊
- 070 桂花糖芋苗
- 072 青木瓜瘦肉汤
- 074 杜仲羊排汤
- 076 莲藕排骨汤
- 078 番茄玉米牛尾汤
- 080 猪肚山药汤
- 082 鲫鱼豆腐汤
- 084 胡萝卜炒猪肚
- 086 高汤苋菜
- 088 青木瓜灼腰片
- 090 麻油姜醋藕
- 092 当归荸荠猪肝
- 094 芦笋牛柳
- 096 麻油腰花

张亮女士产后都会感到肚
腹蛋白浓度下降，腹部不
如之前充盈饱满，从第三
周开始，除了继续补血、
排奶、通乳、收腹外，
必须补充足够的蛋白质，
提升肌肉质量，这是迅速
恢复腹部蛋白的最佳时机。



产后 第三周食谱 098

- 100 2月28日，讨厌坐月子……
- 102 艾草豆沙团
- 104 板栗烧鸡
- 106 海带烧排骨
- 108 黑豆乳
- 110 花生炖猪脚
- 112 麻油鸡
- 114 木瓜炖雪蛤
- 116 牛奶炖蛋
- 118 桃胶银耳雪梨
- 120 猪脚姜煲鸡蛋

产后 第四周食谱 122

快解如冰，准备迎接产后的
挑战。而产后，本周饮食
与第三周没有什么差别，
只是要增加针水量摄入量，
防止过度营养的饮食习惯
的形成。



- 124 3月12日，我还要和宝宝的孕月……
- 126 大煮干丝
- 128 当归黄芪蒸凤爪
- 130 蚝油芥蓝
- 132 花胶鸽蛋瘦肉汤
- 134 茭白鸡杂
- 136 木瓜牛奶羹
- 138 清蒸鳗鱼
- 140 酒酿水果羹
- 142 香菇素鸡
- 144 小米海参粥

针对月子问题的特效食谱 146

问题 1: 大量失血, 面如土色, 气短嗓哑

148 红豆薏米山药

150 鸡血藤红糖煮鸡蛋

问题 2: 肤色暗沉, 色素积累, 皮肤有赘生物

152 冰糖燕窝

154 皂米玫瑰膏

156 榴莲壳海底椰薏米汤

问题 3: 腹部松弛, 子宫未入盆归位, 肚子大

158 山楂粥

160 益母草红糖水

问题 4: 奶水稀、清、少

162 王不留行炖猪脚

164 公鸡汤

166 青木瓜鲫鱼汤

问题 5: 产后便秘, 有宿便

168 糙米山药粥

170 红薯芋头汤水

问题 6: 乳汁不下不通

172 通草鲫鱼汤

174 王不留行乌鸡汤

问题 7: 腰疼腿疼, 关节酸, 尾椎痛

176 当归羊脊骨汤

178 杜仲腰片汤

产后 第一周 食谱

／产后第一周，产妇的身体比较虚弱，产道有伤口，进食重点在于补血养血，排除恶露。