

凤凰出版传媒集团
江苏凤凰科学技术出版社
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

★ 星级月嫂 月子餐 366例

滋补不过度，瘦身不伤身，
星级月嫂来掌舵，
轻轻松松复元气。

张素英
主编

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·

星级月嫂

月子餐

366 例

张素英 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

星级月嫂月子餐 366 例 / 张素英主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.2

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-7812-9

I. ①星… II. ①张… III. ①产妇—保健—食谱 IV. ① TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 006481 号



星级月嫂月子餐 366 例

主 编	张素英
编 著	汉 竹
责任编辑	赵 研 张晓凤
特邀编辑	刘 凯 魏 娟 张 欢
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京艺堂印刷有限公司

开 本	715 mm × 868 mm 1/12
印 张	18
字 数	150 000
版 次	2017年2月第1版
印 次	2017年2月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-7812-9
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

前言



吃对月子餐，迈出完美妈妈的第一步

不知道你听到宝宝的第一次心跳是怎样的？一个小生命的诞生，怎能不让你满怀热情。欢喜之余，却见自己的皮肤暗黄，身材略显臃肿，精神很容易疲惫，往昔引以为傲的记忆力也好像生锈了……

不必黯然神伤，吃对月子里的一饭一菜，你不仅可以恢复往昔的活力，平添一份母性温柔，还能精力充沛地轻松完成照顾宝宝的“甜蜜任务”。

那么，月子里怎么吃呢？这本书根据顺产、剖宫产以及哺乳、非哺乳妈妈的不同需求，每天奉上 10 道菜谱，且给每道菜精心搭配上主食、副食，华丽变身成一餐美食，面对着图文并茂的月子餐单，新妈妈再也不用为吃什么而发愁了！

从初期开胃排毒、补钙补血，到中期催乳下奶、调理滋补，再到最后防抑郁、瘦身养颜，坐月子每周的饮食重点各有不同。星级月嫂张素英将十余年的月子餐制作经验记录成书，搭配科学，营养均衡，让每一位新妈妈放心进补。

聪明如你，一定要抓住产后 42 天，这是改变女性体质的绝佳时机。愿你吃对月子餐，为宝宝的茁壮成长保驾护航，迈出完美妈妈的第一步。

Part1

分娩前后吃什么

如果你是顺产.....	22	如果你是剖宫产.....	26
分娩前的饮食原则.....	22	剖宫产前的饮食原则.....	26
分娩当天的饮食安排.....	23	剖宫产当天的饮食安排.....	27
顺产妈妈产后第一餐.....	24	剖宫产妈妈产后第一餐.....	28
花生红枣小米粥.....	25	白萝卜海带汤.....	29
黑芝麻花生粥.....	25	山药白萝卜粥.....	29
小米鸡蛋红糖粥.....	25	月子养生水.....	29



Part2

产后第1周：开胃排毒

星级月嫂推荐：本周宜吃的10种食材...32

开胃食材.....32

排毒食材.....32

产后第1周饮食指导.....34

月子餐原料要考究.....34

以开胃为主.....34

要重视产后饮食.....34

不要过早喝老母鸡汤.....35

多吃富含维生素C的食物.....35

早餐前半小时喝温开水.....35

产后第1天食谱推荐.....36

顺产妈妈.....36

牛奶红枣粥.....36

乌鸡糯米粥.....36

香油猪肝汤.....37

生化汤.....37

鲈鱼豆腐汤.....37

剖宫产妈妈.....38

西红柿菠菜面.....38

什菌一品煲.....38

枸杞红枣粥.....39

芪归炖鸡汤.....39

益母草木耳汤.....39

产后第2天食谱推荐.....40

顺产妈妈.....40

燕麦南瓜粥.....40

面条汤卧蛋.....40

肉末蒸蛋.....41

小米桂圆粥.....41

酒酿鱼汤.....41

剖宫产妈妈.....42

山药粥.....42

芋头排骨汤.....42

什锦面.....43

海带豆腐汤.....43

当归生姜羊肉煲.....43

产后第3天食谱推荐.....44

顺产妈妈.....44

平菇小米粥.....44

猪排炖黄豆芽汤.....44

红薯粥.....45

葡萄干苹果粥.....45

南瓜饼.....45

剖宫产妈妈.....46

西红柿面片汤.....46

当归鲫鱼汤.....46

阿胶核桃仁红枣羹 47

蔬菜豆皮卷 47

丝瓜金针菇 47

产后第4天食谱推荐 48

顺产妈妈 48

冬笋雪菜黄鱼汤 48

香菇红糖玉米粥 48

西红柿烧豆腐 49

豆腐馅饼 49

干贝冬瓜汤 49

剖宫产妈妈 50

鱼头海带豆腐汤 50

虾仁馄饨 50

南瓜牛腩饭 51

豆浆莴笋汤 51

香蕉百合银耳汤 51

产后第5天食谱推荐 52

顺产妈妈 52

蛤蚧豆腐汤 52

荔枝红枣粥 52

胡萝卜小米粥 53

紫菜鸡蛋汤 53

木瓜牛奶露 53

剖宫产妈妈 54

鸡蓉玉米羹 54

银鱼苋菜汤 54

红豆酒酿蛋 55

西红柿菠菜蛋花汤 55

虾皮鸡蛋羹 55

产后第6天食谱推荐 56

顺产妈妈 56

冰糖五彩玉米羹 56

当归红枣牛筋花生汤 56

西蓝花鹌鹑蛋汤 57

三文鱼粥 57

四物炖鸡汤 57

剖宫产妈妈 58

香菇山药鸡 58

鲜滑鱼片粥 58

西葫芦饼 59

莲藕炖牛腩 59

香油芹菜 59

产后第7天食谱推荐 60

顺产妈妈 60

莲子猪肚汤 60

蒜香空心菜 60

红枣板栗粥 61

糖醋莲藕 61

芒果西米露 61

剖宫产妈妈 62

三丝黄花羹 62

三丁豆腐羹 62

腐竹玉米猪肝汤 63

香菇油菜 63

莴笋肉片 63

Part3

产后第2周：补血补钙

星级月嫂推荐：本周宜吃的10种食材...66

补血食材..... 66

补钙食材..... 66

产后第2周饮食指导.....68

循序渐进催乳..... 68

宜多吃补血食物..... 68

补充优质蛋白..... 68

保持饮食多样化..... 69

宜补充钙质..... 69

每天摄入适量水分..... 69

产后第8天食谱推荐.....70

顺产妈妈..... 70

阿胶核桃仁红枣粥..... 70

羊肉汤..... 70

虾皮烧豆腐..... 71

糖醋白菜..... 71

黑芝麻米糊..... 71

剖宫产妈妈..... 72

猪肝粥..... 72

排骨面..... 72

鸡肉扒油菜..... 73

银耳羹..... 73

芥菜干贝汤..... 73

产后第9天食谱推荐.....74

顺产妈妈..... 74

木瓜煲牛肉..... 74

豌豆小米粥..... 74

椰味红薯粥..... 75

黄豆猪蹄汤..... 75

肉丸粥..... 75

剖宫产妈妈..... 76

抓炒腰花..... 76

奶油白菜..... 76

南瓜油菜粥..... 77

鸭肉冬瓜汤..... 77

菠菜粉丝..... 77

产后第10天食谱推荐.....78

哺乳妈妈..... 78

木瓜鲈鱼汤..... 78

鸭血豆腐汤..... 78

木瓜花生排骨汤..... 79

枸杞红枣蒸鲫鱼..... 79

牛肉卤面..... 79

非哺乳妈妈..... 80

牛奶粥..... 80

火龙果酸奶汁..... 80

海带焖饭	81
空心菜排骨汤	81
荷兰豆鲫鱼汤	81

产后第 11 天食谱推荐..... 82

哺乳妈妈..... 82

黄花菜粥	82
什锦果汁饭	82
冬瓜羊肉汤	83
玉米香菇虾肉饺	83
黄花菜鲫鱼汤	83

非哺乳妈妈..... 84

黄芪枸杞鸡汤	84
虾皮芹菜粥	84
韭菜炒绿豆芽	85
猪肝炒油菜	85
雪菜肉丝面	85

产后第 12 天食谱推荐..... 86

哺乳妈妈..... 86

鸡汤面疙瘩	86
牛肉粉丝汤	86
豌豆炖鱼头	87
黄花菜豆腐瘦肉汤	87
香蕉草莓牛奶羹	87

非哺乳妈妈..... 88

六合菜	88
香菇炒菜花	88
麦芽粥	89
核桃仁爆鸡丁	89
里脊肉炒芦笋	89

产后第 13 天食谱推荐..... 90

哺乳妈妈..... 90

桂圆花生乳鸽汤	90
西红柿猪骨粥	90
银耳山药米糊	91
羊肝炒芥菜	91
西红柿鸡蛋羹	91

非哺乳妈妈..... 92

花生红豆汤	92
清汤牛肉面	92
桂花板栗小米粥	93
芹菜茼蒿汁	93
冰糖五彩粥	93

产后第 14 天食谱推荐..... 94

哺乳妈妈..... 94

猪蹄肉片汤	94
莲子薏米煲鸭汤	94
油菜香菇汤	95
薏米红枣百合汤	95
银耳鹌鹑蛋汤	95

非哺乳妈妈..... 96

陈皮海带粥	96
香菇炒腰花	96
胡萝卜牛蒡排骨汤	97
橙香鱼排	97
黑芝麻圆白菜	97

Part4

产后第3周：下奶催奶

星级月嫂推荐：本周宜吃的10种食材

.....100

下奶食材.....100

催奶食材.....100

产后第3周饮食指导.....102

宜以催乳为主.....102

适当加强进补.....102

适度饮食.....102

选取应季的食物.....103

吃五谷补能量.....103

重视胃肠保健.....103

产后第15天食谱推荐.....104

哺乳妈妈.....104

猪蹄通草汤.....104

黄瓜腰果虾仁.....104

菠菜猪肝汤.....105

茭白炖排骨.....105

莴笋粥.....105

非哺乳妈妈.....106

红枣人参汤.....106

豆角烧荸荠.....106

小米鳝鱼粥.....107

如意蛋卷.....107

豇豆焖米饭.....107

产后第16天食谱推荐.....108

哺乳妈妈.....108

香菇豆腐塔.....108

奶汁百合鲫鱼汤.....108

黑豆煲瘦肉.....109

茭白炒肉丝.....109

羊骨小米粥.....109

非哺乳妈妈.....110

板栗黄焖鸡.....110

山药奶肉羹.....110

花椒红糖饮.....111

白斩鸡.....111

松仁玉米.....111

产后第17天食谱推荐.....112

哺乳妈妈.....112

海带炖肉片.....112

莼菜鲤鱼汤.....112

爆鳝鱼面.....113

百合荸荠粥.....113

花生鸡爪汤.....113

非哺乳妈妈..... 114

海参木耳烧豆腐..... 114

银耳鸡汤..... 114

麦芽鸡汤..... 115

西红柿牛肉粥..... 115

百合炒肉..... 115

产后第 18 天食谱推荐..... 116

哺乳妈妈..... 116

木瓜排骨汤..... 116

奶香带鱼..... 116

红枣鸡丝糯米饭..... 117

海鲜炒饭..... 117

牛肉饼..... 117

非哺乳妈妈..... 118

核桃红枣粥..... 118

鸡蛋软煎饼..... 118

鲤鱼粥..... 119

白萝卜蛭子汤..... 119

蜜汁山药条..... 119

产后第 19 天食谱推荐..... 120

哺乳妈妈..... 120

鲷鱼豆腐羹..... 120

王不留行猪蹄汤..... 120

红枣黑豆炖鲤鱼..... 121

鲢鱼小米粥..... 121

松仁爆鸡丁..... 121

非哺乳妈妈..... 122

核桃仁枸杞紫米粥..... 122

胡萝卜菠菜鸡蛋饭..... 122

彩椒鸡丝..... 123

西蓝花炒猪腰..... 123

木耳炒鸡蛋..... 123

产后第 20 天食谱推荐..... 124

哺乳妈妈..... 124

冬瓜陈皮汤..... 124

香菇荞麦粥..... 124

清蒸茄丝..... 125

乌鸡白凤汤..... 125

红薯小米粥..... 125

非哺乳妈妈..... 126

清炒蚕豆..... 126

西红柿疙瘩汤..... 126

萝卜丝烧带鱼..... 127

红薯百合粥..... 127

鲜肉小馄饨..... 127

产后第 21 天食谱推荐..... 128

哺乳妈妈..... 128

鲜虾粥..... 128

丝瓜蛋汤..... 128

蚝油草菇..... 129

奶油葵花子粥..... 129

莲藕排骨汤..... 129

非哺乳妈妈..... 130

奶香麦片粥..... 130

鳝丝打卤面..... 130

麦芽山楂饮..... 131

拌豆腐干..... 131

三鲜冬瓜汤..... 131

Part5

产后第4周：调理滋补

星级月嫂推荐：本周宜吃的10种食材

..... 134

调理食材..... 134

滋补食材..... 134

产后第4周饮食指导..... 136

忌吃寒凉性食物..... 136

宜以滋补为主..... 136

可用中药煲汤..... 136

不宜经常喝茶..... 137

增加蔬果食用量..... 137

按时定量进餐..... 137

产后第22天食谱推荐..... 138

哺乳妈妈..... 138

黄鱼豆腐煲..... 138

牛蒡粥..... 138

豌豆猪肝汤..... 139

牛奶馒头..... 139

什锦西兰花..... 139

非哺乳妈妈..... 140

牛肉炒菠菜..... 140

南瓜香菇包..... 140

小鸡炖蘑菇..... 141

春笋蒸蛋..... 141

雪梨大米豆浆..... 141

产后第23天食谱推荐..... 142

哺乳妈妈..... 142

葱烧海参..... 142

鳝鱼粉丝煲..... 142

口蘑炒豌豆..... 143

干贝灌汤饺..... 143

西红柿炒鸡蛋..... 143

非哺乳妈妈..... 144

萝卜虾泥馄饨..... 144

牛肉萝卜汤..... 144

豆腐炖油菜心..... 145

桂圆芡实粥..... 145

鲍汁西兰花..... 145

产后第24天食谱推荐..... 146

哺乳妈妈..... 146

红豆排骨汤..... 146

姜枣枸杞乌鸡汤..... 146

风味蛋卷..... 147

翡翠豆腐羹..... 147

鸭肉粥..... 147

非哺乳妈妈.....148

土豆烧牛肉.....148

红枣板栗粥.....148

芥菜魔芋汤.....149

鳗鱼饭.....149

莲藕炖牛腩.....149

产后第25天食谱推荐.....150

哺乳妈妈.....150

茴香烘蛋.....150

珍珠三鲜汤.....150

香菇玉米粥.....151

豌豆排骨粥.....151

肉末豆腐羹.....151

非哺乳妈妈.....152

红薯花生汤.....152

牛蒡燕麦粥.....152

罐焖牛肉.....153

桂花紫山药.....153

芦笋炒虾球.....153

产后第26天食谱推荐.....154

哺乳妈妈.....154

木耳猪血汤.....154

黄花菜鸡汤.....154

虾仁豆腐.....155

红曲鳗鱼汤.....155

红枣蒸鹌鹑.....155

非哺乳妈妈.....156

西芹百合.....156

猪肚粥.....156

玉米西红柿羹.....157

韭菜馅饼.....157

鸡蛋时蔬沙拉.....157

产后第27天食谱推荐.....158

哺乳妈妈.....158

清炖鲫鱼.....158

山药扁豆糕.....158

银耳樱桃粥.....159

黄豆莲藕排骨汤.....159

紫薯山药球.....159

非哺乳妈妈.....160

西红柿山药粥.....160

银耳桂圆汤.....160

猪骨菠菜汤.....161

蜂蜜香油饮.....161

彩椒炒腐竹.....161

产后第28天食谱推荐.....162

哺乳妈妈.....162

清蒸大虾.....162

绿豆薏米粥.....162

米饭蛋饼.....163

白菜肉末面.....163

葱爆酸甜牛肉.....163

非哺乳妈妈.....164

何首乌红枣粥.....164

芦笋口蘑汤.....164

西葫芦饼.....165

木耳红枣瘦肉汤.....165

奶酪烤鸡翅.....165

Part6

产后第5周：防抑郁、润肠道

星级月嫂推荐：本周宜吃的10种食材

.....168

防抑郁食材.....168

润肠道食材.....168

产后第5周饮食指导.....170

控制脂肪摄入量.....170

宜吃防抑郁食物.....170

不宜过量吃坚果.....170

根据宝宝便便情况调整饮食.....171

宜食用红色蔬菜.....171

忌用大黄通便.....171

产后第29天食谱推荐.....172

哺乳妈妈.....172

青柠煎鳕鱼.....172

丝瓜虾仁糙米粥.....172

板栗鳕鱼煲.....173

芹菜牛肉丝.....173

豆芽炒肉丁.....173

非哺乳妈妈.....174

燕麦糙米糊.....174

鱼头香菇豆腐汤.....174

三鲜汤面.....175

苹果蜜柚橘子汁.....175

糯米粽.....175

产后第30~31天食谱推荐.....176

哺乳妈妈.....176

芦笋鸡丝汤.....176

田园蔬菜粥.....176

土豆西红柿牛肉汤.....177

小白菜锅贴.....177

牛奶香蕉糊.....177

非哺乳妈妈.....178

莲子薏米煲鸭汤.....178

枸杞炒猪心.....178

肉末菜粥.....179

木瓜鸡爪汤.....179

胡萝卜香菇汤.....179

产后第32~33天食谱推荐.....180

哺乳妈妈.....180

排骨玉米汤.....180

蛋奶炖布丁.....180

木瓜烧带鱼.....181

猕猴桃酸奶.....181

芝麻酱拌苦菊.....181

非哺乳妈妈 182

紫薯银耳松子粥 182

杜仲猪腰汤 182

菠萝虾仁炒饭 183

清炖鸽子汤 183

凉拌海蜇 183

产后第 34~35 天食谱推荐 184

哺乳妈妈 184

木耳红枣汤 184

鸡肝粥 184

红豆冬瓜粥 185

木耳粥 185

五彩虾仁 185

非哺乳妈妈 186

猪肝拌黄瓜 186

阳春面 186

咸香蛋黄饼 187

杜仲排骨 187

杂粮蔬菜瘦肉粥 187

Part 7

产后第 6 周：瘦身养颜

星级月嫂推荐：本周宜吃的 10 种食材

..... 190

瘦身食材 190

养颜食材 190

产后第 6 周饮食指导 192

适当瘦身 192

增加膳食纤维的摄入量 192

饮食 + 运动瘦身 192

贫血时忌瘦身 193

加入养颜食材 193

瘦身忌急于求成 193

产后第 36 天食谱推荐 194

哺乳妈妈 194

蜜汁南瓜 194

菠菜鸡蛋饼 194

鲫鱼豆腐汤 195

玉米面发糕 195

肉丝银芽汤 195

非哺乳妈妈 196

西红柿南米 196

凉拌魔芋丝 196

炒馒头 197

香蕉空心菜粥 197

魔芋鸭肉汤 197

产后第 37~38 天食谱推荐 198

哺乳妈妈..... 198

鲤鱼冬瓜汤 198

木瓜竹荪炖排骨 198

冬瓜薏米汤 199

荔枝粥 199

银耳木瓜汤 199

非哺乳妈妈..... 200

红薯饼 200

南瓜绿豆糯米粥 200

百合绿豆汤 201

什锦水果羹 201

核桃仁莲藕汤 201

产后第 39~40 天食谱推荐 202

哺乳妈妈..... 202

雪菜豆腐汤 202

香菇鸡汤面 202

黑豆桂圆红枣汤 203

黑豆饭 203

芡实薏米老鸭汤 203

非哺乳妈妈..... 204

竹荪红枣茶 204

茄丁面 204

什锦海鲜面 205

芪枣枸杞茶 205

红豆冬瓜粥 205

产后第 41~42 天食谱推荐 206

哺乳妈妈..... 206

南瓜蒸肉 206

清蒸鲈鱼 206

糯米香菇饭 207

炒豆皮 207

官保素三丁 207

非哺乳妈妈..... 208

紫菜豆腐汤 208

香蕉苹果粥 208

大米绿豆猪肝粥 209

海带烧黄豆 209

水果酸奶吐司 209

附录 产后不适食疗方..... 210

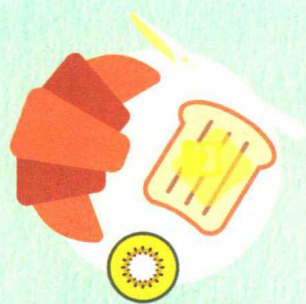
汉竹编著·

星级月嫂

月子餐

366 例

张素英 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位