



● 详细的制作
步骤图 ● 零失败
轻松制作月子餐
● 为您打造一整月
的健康靓丽

月子餐

产后28天营养食补

天堂鸟儿◎编著

后妈妈的月食指导

YUEZI TAOCAN

chanhou 28tian yingyang shibu

搜狐、新浪、凤凰网美食名博

点击总数已逾 3,000,000

湖北科学技术出版社



月子套餐

产后28天营养食补

天堂鸟儿◎编著

TAOCAN

chanhou 28tian yingyang shibu

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

月子套餐: 产后28天营养食补 / 天堂鸟儿编著. — 武汉:

湖北科学技术出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5352-4528-1

I. ①月… II. ①天… 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 (2010) 第131073号

责任编辑: 唐洁 (邮箱: garlendtang@hotmail.com, 欢迎赐稿。)

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮编: 430070

(湖北出版文化城B座12-13层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 中华商务联合印刷(广东)有限公司

邮编: 518111

720毫米×960毫米 1/16

6印张

100千字

2010年11月第1版

2010年11月第1次印刷

定价: 24.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

享瘦月食

最幸福的月子餐

生完孩子坐月子，是中国的传统风俗习惯。新妈妈从十月怀胎到宝宝呱呱坠地的这段时间，无论从生理到心理，都承受着巨大的压力和挑战，身体也发生了许多变化，经受着莫大无比的考验，是一个艰苦又危险的过程。因此，当产妇分娩结束后，需要一段时间恢复至孕前状态，因此，坐月子对于每一位新妈妈来说都是必须的。

十月怀胎期间，宝宝生活在妈妈的子宫里，给妈妈身体的各个器官都增加了负担。不仅使心脏发生了移位，肺脏负担也加重，鼻、咽、气管黏膜还可能充血水肿，肾脏负担也加重，内分泌系统、关节等都会发生相应的改变。这些器官功能的复原，都要靠月子里的养护。另外，妈妈们在分娩时会消耗大量气力和出血，容易损伤腰膝筋骨。而生殖器官在生宝宝后，子宫颈和外阴变得松软、充血、水肿，子宫内膜表面出现了创口和剥落。这些器官都需要短则十几天，多则两个月的时间复原。

在这样的情况下，新妈妈还需要分担精力照顾宝宝更是非常辛苦的，所以非常需要通过合理的饮食来调补身体，恢复体力，并努力提供给宝宝足够的高质量乳汁，让宝宝健康的成长。

药补不如食补，坐月子期间我们不能盲目进补，什么好吃什么，无节制，或者每天一定要整锅整锅的喝大油大腻的汤，而是需要根据产妇的身体状况科学合理的调配饮食，循序渐进地调理好产妇的身体。

新妈妈坐月子可以分为三个阶段：

1

阶段
第一周

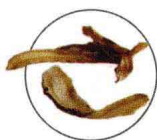
【饮食要点】清淡开胃、补血养血

待产和生产是非常辛苦的过程，新妈妈在刚生完孩子的最初几天里会感觉身体虚弱无力、胃口较差。如果这时就强行食下油腻的食物或汤品进行进补，只会让胃口更加减退。在产后的第一周里，特别是前几天，多吃些半流质的食物，如生化粥、小米粥。可以吃些清淡的荤食如肉片、肉末、瘦羊肉、鸡肉、鱼等，配上时鲜蔬菜一起炒，口味清爽营养均衡。烹调的方式也要少油少盐，鱼以清蒸为主，或将一些开味的水果与肉同炒。本阶段的重点是开胃而不是滋补，胃口好，才会食之有味，吸收也才会好。

太油腻的食物会令妈妈反胃，而摄入油脂过多可能会让乳汁也变油，使宝宝发生腹泻。特别注意不要吃辛辣或寒凉、生冷的食物，多吃性温并偏热性些的食物。

另外，新妈妈在刚生完孩子后，气血过虚，急需调养气血，排除恶露。可多吃一些补血的食物，如动物肝脏、生化粥、红枣、清淡的米酒、黑糯米等食物，可促进血脉流通，调养周身气血，活血化淤，避免产后身体气血两虚，出现头晕、乏力、眼花、出虚汗及恶露不下或下之甚少等不适，有利于产后子宫复旧。

【重点推荐食材】



当归



酒酿



黑糯米



红枣



鸡蛋



鸡肉



猪肝

2

阶段
第二周

【饮食要点】提升营养，多补钙铁

进入月子的第二周，妈妈的伤口基本上愈合了。经过上一周的精心调理，胃口明显好转，食物的提取量也明显增加，此时正时进一步提升营养的好时机。食物方面除了尽量多食

补血富含铁质的食物、调理气血外。还需多进食些维生素和钙质含量丰富的蔬菜、水果、鱼肉蛋奶、动物内脏等，提高身体的免疫力。最好还能搭配一些粗纤维和润肠的食物，防止运动过少的产妇因为产生便秘而影响伤口复合。

另一方面，胃口的好转很容易让新妈妈因饮食过量而营养过剩，饮食时要注意少食多餐，一日进食5~6次，这样更利于充分吸收营养。另外，一定要多吃蔬菜水果，最好应用五色搭配的原理，黑、绿、红、黄、白，五色食物都要食用。这些食物既有助于增加食欲，又能使营养均衡，食物之间也可互相代谢消化，同时解决了许多女性偏食的问题。

【重点推荐食材】



3 阶段 第三、四周

【饮食要点】催生乳汁，注意瘦身

宝宝长到半个月以后，胃口也将随之增长，吃奶量与吃奶时间逐渐建立起规律。此时的妈妈最担心的是奶水是否充足，因此这个阶段完全可以开始多吃催奶食物了。此时可以多炖制催奶的汤品，比如猪手汤、花生汤、鱼汤、鸡汤、排骨汤，加入黄芪等中药，效果会更好。

在此期间，特别需要注意均衡饮食。汤品、麻油鸡油脂过多，过多食用会导致产妇身体肥胖，因此一定要在同一餐饮食中，配以主食、青菜，并多选用蒸、煮、卤等低油的烹调方式，尽量少吃内脏类，就能避免摄取过多的热量。新妈妈还应当保持孕期养成的每日喝牛奶的良好习惯，多吃新鲜蔬菜和性温的水果。总之吃得好，吃得对，既能让自己奶量充足、又能修复元气且营养均衡不发胖，坚持一段时间后，身材自然会恢复苗条，肤色也会润泽亮丽。这才是新妈妈希望达到的月子“食”效。

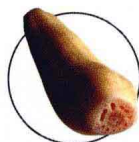
【重点推荐食材】



猪脚



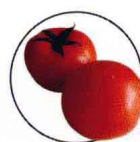
淡菜



莲藕



薏米



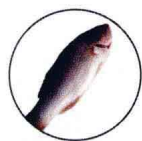
番茄



乌鸡



明虾



鲈鱼



银耳



紫菜



黑豆



老鸭



豆腐



芦笋

【其他推荐食材】



老姜



红苋菜



黑木耳



枸杞



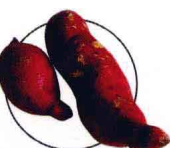
花生



西兰花



山药



红薯

【其他推荐中药】



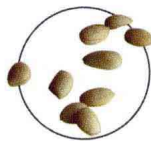
黄芪



杜仲



党参



桃仁

Concents

目录

Part 1

产后第一周



第 1 天

薏米雪耳枸杞汤\003

生化粥\004

干煸肉沫四季豆

第 2 天

豆腐酒酿汤\006

清蒸鲈鱼\007

海带焖饭

第 3 天

当归生姜羊肉汤\009

黑糯米油饭\010

炒红苋菜

第 4 天

黑木耳红枣汤\012

菠萝鸡片\013

葱香花卷

第 5 天

番茄百合猪肝汤\015

农家炒笋\016

白米饭

第 6 天

桑寄生煮鸡蛋\018

糖醋里脊\019

桂圆红豆饭

第 7 天

鸡丝粥\021

南瓜炒肉丝\022

香菇山药鸡汤



Part 2

产后第二周

第 8 天

海带豆腐汤\025

鸭丝绿豆芽\026

菠菜番茄鸡粒炒饭

第 9 天

木瓜排骨花生汤\028

麻油姜茸蛋炒饭\029

清炒油麦菜

第10天

乳鸽滋补养颜汤\031

肉末蒸蛋\032

白米饭

第11天

牛肉番茄汤\034

花椰菜炒蘑菇\035

核桃枸杞紫米粥

第12天

陈皮红豆 炆鲩鱼\037

五更饭\038

银芽金针

第13天

黄花豆腐瘦肉汤\040

香菇虾仁菜饭\041

木耳土豆肉片

第14天

鲫鱼萝卜香菇汤\043

番茄炒蛋\044

白米饭





第1天

重点推荐食材：当归

薏米雪耳枸杞汤

生化粥

干煸肉沫四季豆

生化汤是中国传统的产后药补方，它出自清代萧埙所著的《女科经纶》，书中记载：“产后气血暴虚，理当大补，但恶露未尽，用补恐致滞血，惟生化汤行中有补，能生又能化，真万全之剂也。”

当归是生化汤中五味中药的主药，含有挥发油、糖类、维生素B₁₂、维生素A和多种氨基酸等。其药性甘、辛、温，具有很好的补血调经、活血止痛、润肠通便之功效。



套餐

推荐看点

生化粥

生化粥（汤）是产后妈妈应该吃到的第一口食物。刚生产完的妈妈气血暴虚，恶露不止。生化粥里所含的五种中药，搭配在一起具有补血活血、温经散寒的功效，在增加子宫的收缩的同时，促进恶露排出，减少宫缩腹痛，防止产褥感染，绝对是传统产后补体养身的妙方。

制作生化粥时要注意：一是选用砂锅；二是黄酒或米酒作为药引，量不要多，否则产后体虚的妈妈身体无法负荷；三是由于药粥较苦，加入红糖可以改善口感，和粳米一起煮，温热服下，主食、药汤两相宜。

【烹制时间】45分钟。

【原材料】当归15克，桃仁15克，川芎6克，烤老姜（黑姜）10克，甘草3克，粳米100克。

【调味料】黄酒（米酒）40毫升，红糖适量。



做法

- 1 当归、桃仁、川芎、烤老姜（黑姜）、甘草清洗干净。
- 2 砂锅入半锅清水，放进清理好的药材煮制半小时左右。
- 3 然后把沉底的药材清捞出，加入事先泡好的米，加入黄酒和适量水煮开。
- 4 加入红糖煮半小时左右至米熟即可。

1 2 >>
3 4 >>



推荐看点

薏米雪耳枸杞汤

本款汤品能补肾强身，滋阴养颜，是产后妈妈必喝的一道靓汤。银耳有“菌中之冠”的美称。它既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强身的补药。薏米有利水消肿、健脾去湿等功效，去除妊娠斑具有良好的效果，是绝对的美容佳品。枸杞是一味功效卓著的传统中药材，不仅能滋补肝肾，又能抗衰老防皱。百合具有润肺止咳、清心安神之功效。

制作薏米雪耳枸杞汤时要注意银耳需要事先浸泡软发，并择除底部硬结部位。如果有电砂锅，可以煲制一夜，这样做出的汤羹口感更绵浓。

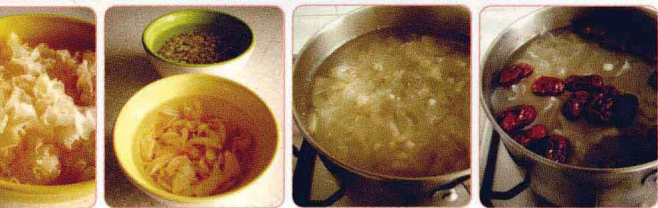
【烹制时间】90~120分钟。

【原材料】薏米50克，银耳30克，干百合10克，红枣20粒，枸杞10克。

【调味料】冰糖适量。

做法

- ① 银耳入温水中浸泡至发软为止。
- ② 薏米、干百合入清水中浸泡1小时左右。
- ③ 入半锅水，加入泡好和发好的薏米、百合、银耳。
- ④ 大火烧开，转中小火炖60分钟左右，然后加入冰糖、红枣和枸杞继续小火炖半小时左右至汤汁微浓稠状即可。



1 2 3 4

第2天

重点推荐食材：酒酿

豆腐酒酿汤

海带焖饭

清蒸鲈鱼

古代传统医学认为，产妇在生孩子时气血大耗，喝一些酒酿可以补血行气，促进血脉流通，调养周身气血，避免产后身体气血两虚，出现头晕、乏力、眼花、出虚汗及恶露不下或下之甚少等不适，有利于产后子宫复旧。



套餐



推荐看点

豆腐酒酿汤

调养气血，滋养身体。现代医学证实，产后喝米酒可以帮助产妇避风寒，既可预防产后关节疼痛等诸多疾患，又能够通经活血，温补脾胃，可促进乳汁分泌。搭配豆腐，可清热、解毒，润燥生津，补益中气。另外豆腐含蛋白质较高，产妇食用，有良好的滋补作用。

制作豆腐酒酿汤时要注意豆腐选择嫩些的，这样口感更加爽滑。产后即可使用，坐月子期间可和药膳穿插搭配。

【烹制时间】20分钟。

【原材料】嫩豆腐200克，米酒一小碗。

【调味料】红糖适量。

做法

- ① 豆腐切成小方块待用。
- ② 砂锅入半锅清水，放进清理好的豆腐煮制半小时左右。
- ③ 加入米酒煮开。
- ④ 再加入红糖煮15分钟左右即可食用。

1 2 3 4 >>



推荐看点

清蒸鲈鱼

滋养肝肾，营养瘦身。鲈鱼营养丰富，肉质细嫩，具有补肝肾、益脾胃、活血化瘀之效。产妇吃鲈鱼不仅可以催乳，也是一种补身、不会造成营养过剩而导致肥胖的营养食物。

在制作清蒸鲈鱼时，一是要在蒸鱼的过程中在鱼身底下垫些大块的姜或葱段，可以让热气流通，使鱼更易熟制。二是蒸好鱼时盘里的汁水比较腥，一定要倒掉。浇在葱姜上的油要热，这样才能释放出葱姜的香味。三是味汁中稍加些温热水除了本身味汁的需要，也较好化掉白糖。

【烹制时间】30分钟。

【原材料】清理好的鲈鱼一条（400~500克），大葱10克，姜10克，红、黄彩椒适量。

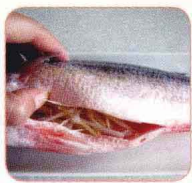
【调味料】A料：料酒2大勺，盐少量，白胡椒粉适量。

B料：植物油2大勺。

C料：蒸鱼豉油2大勺，李锦记金标生抽1大勺，美极鲜味汁1小勺，糖1大勺，白胡椒粉少量，温热水50毫升，盐少量，鸡精适量。

做法

- 1 将杀好的鲈鱼清洗干净，从鱼背中缝处轻剥一刀，以防止鱼在蒸制的过程中破皮，将A料抹匀鱼全身，腌制10分钟左右。腌制的过程中将大葱、姜切细丝，红、黄彩椒切条。
- 2 将一半的葱姜丝塞入鱼肚中。
- 3 另将大葱切长段垫在鱼身底下，鱼身上铺一些姜丝。提前烧开半锅水，放在锅中蒸7~8分钟关火。
- 4 将蒸好的鱼身上姜丝去除，倒掉蒸鱼时浸在盘中的腥水，依次在鱼身上铺上葱姜丝和彩椒条。
- 5 锅入植物油烧热，要烧到冒烟，将热油从鱼头浇至鱼尾，特别是有葱姜丝的地方，可以听到“吡吡”声。
- 6 提前将C料依次放进小碗中拌匀，直至糖全部化掉。最后将调好的味汁从鱼头浇至鱼尾即可。



1 2 >>



3 4 >>



5 6 >>

第3天

重点推荐食材：黑糯米

当归生姜羊肉汤

黑糯米油饭

炒红苋菜

黑糯米含有丰富的维生素、钙、磷、铁、镁等矿物质和天然黑色素，含有人体必需之氨基酸，其中蛋白质含量比白米高35%，氨基酸比白米多25%，是一种难得的自然健康米食。黑糯米被称为产妇的“坐月子米”，贫血病人之“补血米”，老年人长寿之“养生米”等。



套餐

推荐看点

黑糯米油饭

补血活血，滋阴补肾。《本草纲目》

载：紫米有滋阴补肾，健脾暖肝，明目活血之作用。产妇食用黑糯米有利于产后补血，有效滋补产后造成的身体虚弱，并有增加乳汁之功效。

在制作时，米要事先浸泡，这样的黑糯米浸润了水分，就像沉睡的种子苏醒了，煮出来口感格外好！另外，在炒饭时要大火快炒，这将会炒出一粒粒黑油油的米饭来！

【烹制时间】45分钟。

【原材料】黑糯米200克，五花肉1小条，香菇5朵，干海米随意，洋葱30克。

【调味料】植物油2大勺，生抽1大勺，盐适量。

做法

- 1 黑糯米洗净用水浸泡几小时。将黑糯米入电饭煲中加水煮成黑糯米饭。
- 2 洋葱切丝，香菇切条，海米用温水浸软后切段，五花肉切片。
- 3 锅中热油爆香洋葱丝，加入五花肉炒断生。再加入海米、香菇炒匀。
- 4 加入黑糯米饭和其他调味料大火翻炒几分钟即可。



推荐看点

当归生姜羊肉汤

本品温中散寒，开胃健力。羊肉性温热，补气滋阴、暖中补虚，在《本草纲目》中被称为补元阳、益血气的温热补品，比较适合产妇食用。当归能养血补血，生姜温中散寒，羊肉能暖中补血，开胃健力，三味相佐，温中补气血。

在去除羊肉血腥味时，最好是冷水入锅，急火烧开，这样可以最大限度释放其血腥，否则热水下锅会迅速收缩，锁住血肉哟！另外，煲汤盐一般后放，否则肉质会变硬变柴，口感不好。

【烹制时间】 40分钟。

【原材料】 当归2克，新鲜生姜4克，优质羊肉100克，大葱3克。

【调味料】 料酒15毫升，鸡精、盐适量。



1 2 >>



3 4 >>



做法

- 1 当归洗净和生姜片一起入砂锅中，加水1杯，用中火烧开后再转小火煮10分钟。羊肉切片，大葱切小段待用。
- 2 羊肉入冷水锅烧开后立即捞出，去除血腥味。
- 3 将羊肉放入当归汤中，加入料酒大火烧开后转小火煨20分钟左右。
- 4 最后加入盐、葱段、鸡精即可。