

坐月子 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



Part 1 坐月子的13个常见问题 5

- Q1 为什么要坐月子? 6
- Q2 为何坐月子必须根据体质来食补? 7
- Q3 坐月子食补有哪些原则? 8
- Q4 坐月子怎么吃才营养? 9
- Q5 坐月子期间哪些食物应忌口? ... 10
- Q6 月子餐不能加盐吗? 11
- Q7 坐月子期间不能喝水吗? 11
- Q8 坐月子少不了香油鸡吗? 12
- Q9 生化汤一定要喝吗? 该怎么喝? 12
- Q10 坐月子期间为何不能弯腰? ... 13
- Q11 产妇只能呆在房间或床上吗? ... 13
- Q12 坐月子时不能洗头、洗澡吗? ... 14
- Q13 坐月子时不能梳头、刷牙吗? ... 14

Part 2 坐月子特效食谱167道 15

第一周 16

药膳精品

- 生化汤 / 16
- 虫草乌鸡汤 / 17
- 川七乌鸡汤 / 17
- 参须炖鸡汤 / 18
- 参须鲈鱼汤 / 18

营养主食

- 香油鲑鱼饭 / 19
- 香油蛋炒饭 / 19
- 黑鱼汤面 / 20
- 红糟鸡蛋面 / 20
- 鸡肝粥 / 21
- 遮目鱼肚粥 / 21
- 甘薯粥 / 22
- 芹菜粥 / 22
- 南瓜薏米粥 / 23
- 莲藕麦片粥 / 23

元气肉类

- 金针猪肝汤 / 24
- 玫瑰猪肝汤 / 24
- 姜汁牛肉汤 / 25
- 清炖牛肉汤 / 25
- 莲藕排骨汤 / 26
- 红豆排骨汤 / 26
- 黑木耳鸡汤 / 27
- 红枣木耳瘦肉汤 / 27
- 金针遮目鱼汤 / 28
- 黄芪鲈鱼汤 / 28

高纤蔬菜

- 菠菜炒猪肝 / 29
- 红枣芹菜汤 / 29

点心甜品

- 核桃甜酒 / 30
- 红糖甘薯汤 / 30
- 山药红豆汤 / 31
- 红豆麦片粥 / 31
- 莲子薏米桂圆汤 / 32
- 莲子银耳汤 / 32
- 桂花酒酿汤圆 / 33
- 红枣红糖粥 / 33

养生茶饮

- 黑豆蜜茶 / 34
- 牛蒡姜茶 / 34
- 红枣枸杞茶 / 35
- 冬虫夏草养生茶 / 35

第二周 36

药膳精品

- 杜仲炖腰花 / 36
- 滋补猪肝汤 / 37
- 药膳排骨汤 / 37

- 当归羊排汤 / 38
- 艾草羊肉汤 / 38
- 阿胶炖牛腩 / 39
- 西洋参炖牛腱 / 39

营养主食

- 香油腰花面 / 40
- 虾仁芋香饭 / 40
- 腰花薏米粥 / 41
- 螃蟹粥 / 41

元气肉类

- 黑豆猪蹄汤 / 42
- 花生猪蹄汤 / 42
- 青木瓜炖猪蹄 / 43
- 甜醋煲猪蹄 / 43
- 百合腰花汤 / 44
- 茭白炖排骨 / 44
- 生姜炖羊肉 / 45
- 青木瓜煲鲢鱼尾 / 45
- 红糟鱼 / 46
- 清蒸鲈鱼 / 46
- 银鱼汤 / 47
- 黄芪炖鳗鱼 / 47

活力海鲜

- 药膳烧酒虾 / 48
- 虫草蒸对虾 / 48
- 腰果炒虾仁 / 49
- 什锦海鲜羹 / 49
- 黑枣蒸蟹 / 50
- 蟹肉豆腐羹 / 50
- 香煎生蚝 / 51
- 焗烤生蚝 / 51

健康料理

- 红糖豆腐 / 52
- 高钙蒸蛋 / 52

高纤蔬菜

- 清炒红苋菜 / 53
- 蒜香圆白菜 / 53
- 芝麻拌苋菜 / 54
- 豌豆烩里脊 / 54
- 香油川七 / 55
- 姜片炒川七 / 55
- 热炒木耳菜 / 56
- 芥蓝炒虾仁 / 56

点心甜品

- 黄豆花生汤 / 57
- 青木瓜甜汤 / 57
- 花生薏米汤 / 58
- 红枣薏米粥 / 58
- 牛奶花生糊 / 59
- 牛奶核桃糊 / 59
- 红枣汤 / 60
- 燕麦浆 / 60
- 芝麻核桃粥 / 60

养生茶饮

- 冰糖麦芽饮 / 61
- 玫瑰花茶 / 62
- 杜仲枸杞茶 / 62

第三周、第四周 63

药膳精品

- 十全大补鸡 / 63
- 猪肚四神汤 / 64
- 人参炖猪心 / 64
- 红枣山楂瘦肉汤 / 65
- 何首乌海参瘦肉汤 / 65
- 山药当归鸭肉汤 / 66
- 雪蛤牛肉汤 / 66
- 红枣鲜鱼汤 / 67
- 淮山枸杞鲩鱼汤 / 67

营养主食

- 香菇糯米饭 / 68
- 紫米油饭 / 68
- 当归香油鸡面 / 69
- 什锦海鲜面 / 69
- 山药莲子粥 / 70
- 紫甘薯粥 / 70
- 滋补药膳粥 / 71
- 西洋参肉丸粥 / 71
- 香菇鸡肉粥 / 72
- 鱼片糙米粥 / 72

元气肉类

- 陈皮炖鸡 / 73
- 百合枸杞烩鸡柳 / 73
- 香菇枸杞炖鸡腿 / 74
- 金针木耳鸡 / 74
- 香油鸡 / 75
- 鲍鱼竹笋炖土鸡 / 75
- 芋香排骨酥 / 76
- 鸡肫炒猪肉 / 76
- 莲子猪肠汤 / 77

- 时蔬炒鱼片 / 77
- 枸杞参须炖白鳝 / 78
- 韭黄炒鳝鱼 / 78
- 枸杞炖金目鲷 / 79
- 鲑鱼豆腐味噌汤 / 79
- 黄豆牛肉汤 / 80
- 番茄炒牛肉 / 81
- 红酒炖牛肉 / 81
- 土豆炒牛肉 / 80
- 韭菜炒鱿鱼 / 82
- 茴香炒生蚝 / 83

活力海鲜

- 竹笋烩海参 / 82
- 干贝虾仁蒸豆腐 / 83

健康料理

- 海带黄豆排骨汤 / 84
- 佛跳墙 / 84
- 银耳鸡蛋羹 / 85
- 罗勒烘蛋 / 85

高纤蔬菜

- 甜椒鸡肉炒豆腐 / 86
- 竹荪烧豆腐 / 86
- 胡萝卜炒双菇 / 87
- 野山菌蘑菇汤 / 87
- 圆白菜炒香菇 / 88
- 杏鲍菇炒西兰花 / 88
- 芝麻拌菠菜 / 89
- 青椒炒黄豆芽 / 89
- 南瓜炒肉片 / 90
- 牛蒡炒肉丝 / 90
- 银鱼炒苋菜 / 91
- 银芽炒鲍鱼丝 / 91
- 芦笋甜椒炒干贝 / 92
- 百合炒山药 / 92
- 香菇山药羹 / 93
- 山药奶油浓汤 / 93

点心甜品

- 桂圆糯米糕 / 94
- 芋香银耳粥 / 94
- 椰汁红豆粥 / 95
- 红豆薏米紫米粥 / 95
- 八宝粥 / 96
- 燕麦芝麻糊 / 96
- 香油桔饼 / 97
- 杏仁薏米糊 / 97

养生茶饮

- 山楂陈皮红枣茶 / 98
- 参须珠贝茶 / 98
- 菊花薄荷茶 / 99
- 决明子菊花茶 / 99

窈窕果汁

- 蔓越莓苹果汁 / 100
- 菠萝桑椹汁 / 100

Part 3 把握坐月子的关键时期 101

- 产后调理&身体变化 102
- 我该请谁帮忙坐月子? 105
- 产妇的3种常见症状 104
- 轻松坐月子的6大叮咛 106

◎单位换算

- 1杯=240毫升=16大匙
- 面粉1杯=120克
- 细砂糖1杯=200克
- 色拉油1杯=227克
- 1大匙=15毫升=3小匙
- 1小匙=1茶匙=5毫升
- 半茶匙=2.5毫升
- 1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



Part 1

坐月子的13个常见问题

坐月子怎么吃才营养？

坐月子期间哪些食物应忌口？

坐月子期间到底能不能洗头、洗澡？

说到坐月子，产妇心中总是会出现许多疑问，民间流传着各种坐月子的原则与禁忌，哪些该遵守？哪些有问题？

听听中医的说法，健健康康坐月子！

Q1

为什么要坐月子?

产后调理、恢复气血及体力，预防女性身体损伤，以强化体质

坐月子是中国的传统习俗，其由来最早可追溯至西汉时期，距今已有两千多年的历史。古时候的人，生活条件不好，营养不佳，很少能有机会均衡摄取营养。再加上受男尊女卑的传统观念的影响，女性在家也没有地位。那时坐月子的意义是犒赏女性完成生子任务，通过仪式示意产妇母以子贵，地位从此不同。后来坐月子才有了为产妇补充营养的含义。

社会在进步，现在坐月子最大的意义就是做好产后调理、恢复及预防女性身体的损伤，进而达到强化体质的目的。

妊娠期体质燥热，生产时气虚血淤

从中医学的角度来看，女性从十月怀胎到生产，身体经历了重大的变化。妊娠期间，孕妇的新陈代谢呈现亢奋状态，是一种“气有余”的表现。中医有“气有余便是火”的说法，故妊娠期女性多呈现燥热体质。

分娩时，产妇大量出血、出汗，分娩过程中的剧痛与体力的消耗，往往会造成阴血亏虚、元气耗损、百脉虚空等现象，从中医的观点来看，产后女性属于“多虚多淤”型体质。

生产过程中用尽气力，可能伤及脉络，导致淤血滞留，加上身体内部呈现“血不足，气亦虚”的状态，使得产妇大半有气虚、气滞的情形发生。当血液流动

缓慢，更会加重产妇的淤血症状，引发一连串的不适，此时产妇常有贫血、产后子宫收缩痛、便秘、乳汁分泌少等现象。坐月子除了要强健身体、促进复原外，还要预防或消除以上产后

不适。

产后坐月子，帮助恢复气血与体力

怀孕使得女性的生理系统产生了巨大的变化，产后需要6~8周的时间才能恢复，故从中医的观点来看，产后是调养产妇筋脉气血的最佳

时机，必须利用产后的一个月时间好好调理，摄取充足的营养，恢复气血与体力，使因经历生产所耗损的体内器官得以康复。若坐月子期间没有好好调理，容易产生腰酸背痛、头晕、皮肤松弛、风湿、怕冷、乳房下垂、内脏下垂、子宫下垂、月经不调等后遗症。

我国产妇坐月子的历史悠久，有许多规矩与习俗，由于生活条件的改善，有些坐月子的“禁忌”可以适当调整，因“时”制宜。坐月子是为女性健康再加分的重要时段，建议产妇及家人们多用心，了解哪些是必须遵守的，哪些传统是不科学的，哪些可以用更现代的方式取代，进而让产妇舒适自在地坐月子。



坐月子应视自身的体质进补?

中医讲究“辨证论治”，产妇的体质不同，坐月子的饮食、药材必须根据产妇的体质进行调整，以免适得其反。建议坐月子期间的进补药材，应由医生诊断后，再做决定。



Q2

为何坐月子必须根据体质来食补？

选择最适合的食补方式，才能顺利恢复生理机能，重拾活力光彩

针对体质量身食补

一般坐月子的时间为产后一个月，此时产妇不论是气血、经络还是体力，都有较大的耗损，要想好好地调理保养身体，就得靠这段黄金时期。

饮食是产后调养相当重要的一环，但产后并不是大补特补就好。在这个阶段，“适宜”是食补的原则，其主要依据为产妇的体质。依照产妇的体质，选择适合的药膳与食材，才能达到良好的效果。

在这个关键时期，若不加调养，或者调养方法错误，会影响产妇的健康。在开始食补前，产妇应先了解自己的体质，将食补的功效发挥到极致，通过食补恢复各项生理机能，并重拾活力光彩。

体质与补法需相互搭配




了解自己的体质，选择适当的药膳与食材，才能达到事半功倍的食补效果。



食补原则：营养均衡，不要随便药补

适当饮食能帮助产妇身体复原。在食补上，要注重营养但不油腻，在药补上应了解自身体质，不能随便进补。妥善滋补能延缓身体老化，但每位产妇的体质不同，适合的食材、进补方式与用药都有差异，建议在坐月子前向医生咨询。

三大体质与食补法的搭配

体质示意图	体质类型	体质特征	食补注意事项
	寒性体质	<ul style="list-style-type: none"> ● 脸色苍白 ● 贫血怕冷 ● 口淡不渴 ● 舌苔白 ● 尿多色淡 ● 大便稀软 ● 容易感冒 	<ol style="list-style-type: none"> ① 此类体质的产妇肠胃虚寒，易气血不足且循环不良，手脚时常发冷，适合温补食物 ② 食用温补食物或药膳炖品，可促进气血循环、强筋健骨
	热性体质	<ul style="list-style-type: none"> ● 面红目赤 ● 四肢发热 ● 口干易嘴破 ● 大便干硬 ● 尿少色黄 ● 舌苔黄 ● 容易长痘疮 ● 容易便秘 ● 容易流鼻血 	<ol style="list-style-type: none"> ① 此类体质的产妇的手心、足心易发热，怕热，食补时建议减少姜、米酒、香油的用量 ② 山药、鸡、黑糯米、鱼汤、排骨汤等，均有良好的滋补效果 ③ 可选择丝瓜、冬瓜、莲藕等可降火的食材
	中性体质	<ul style="list-style-type: none"> ● 不寒不热 ● 面色光泽 ● 食欲正常 ● 耐寒耐热 ● 舌头红润 ● 舌苔淡薄 	<ol style="list-style-type: none"> ① 此类体质的产妇饮食搭配较自由，可视自身状况选择食补与药补 ② 如出现口干、长痘等状况，就多用食补，暂停药补

Q3

坐月子食补有哪些原则？

选择温和、新鲜的食材、营养均衡，视身体状况调整食材，烹饪方法要正确

① 选择新鲜、温和的食材

现代女性平常所摄取的营养已经很充分了，因此在坐月子期间应该把握“重质不重量”的原则来进行食补。

所谓重质，指的是食材的品质，应选择新鲜、温和的食材。新鲜的食材不仅口感好，还能提供充足的营养。温和的食材没有刺激性，能降低产妇肠胃的负担，避免便秘的产生。

② 全方位摄取，营养均衡

产后的女性身体正处于复原状态，需要充分且均衡的营养。为了健康最好不要挑食，更别为了减肥刻意减少进食量。

③ 根据产妇的身体状况进行调整

坐月子这段时间，产妇的身体状况随着时间而发生变化。不同时期需要借助不同的食材来调理身体。在食补上，产后一周内的饮食应该选择营养、易消化且不油腻的食物。产后1~2周，可选择食用以少量香油或苦茶油来拌或炒的食物。

在药补方面，第1周重点在于补血、排除恶露，第2周重点在于促进代谢、恢复体

力、补筋骨、预防产后腰酸背痛，第3、第4周重点在于补气血、调养身体、调节身体机能。

建议产妇养成少量多餐的习惯

“少量多餐”对产妇来说是最理想的进食方式。产妇运动量小，若一次吃太多，容易出现消化不良、胀气等症状，少量多餐可减轻不适。

对于亲自哺乳的产妇来说，喂奶需要更多热量，因此容易感到饥饿；建议在正常三餐之外，增加进食2~3次炖煮的汤汁，既能补充足够的水分，还可提供养分制造母乳。

④ 烹饪方式要正确

坐月子期间尽可能采用炖、煮、熬、煲等方式，少用油炸、油煎等方式烹调食物。油炸、油煎可能会引起上火，加剧口干舌燥、便秘等不适症状。

产后六大类食物每日建议摄取量

食物类别	食物分量	摄取注意事项
五谷根茎类	米饭4~6碗	热量的主要来源，有哺乳的产妇更需要
奶类	牛奶2~3杯	以温牛奶最佳，避免饮用冰牛奶
蛋豆鱼肉类	5份，约200克	石膏性寒，因此豆腐不宜大量单独食用
蔬菜类	400克	寒凉性的蔬菜应避免食用，例如大白菜、白萝卜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、茄子
水果类	3份	寒凉、酸性的水果应避免食用，例如梨子、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、柠檬
油脂类	3~4汤匙	伤口红肿时禁止食用以香油、米酒烹煮的食物；可用苦茶油取代香油



Q4

坐月子怎么吃才营养？

多补充热量和水分，多摄取蛋白质和矿物质

生产过程会消耗相当多的能量，因此在坐月子期间，除了调养生理机能之外，为产妇补足损耗也很重要，这就要用饮食来补充。月子餐该怎么吃才有效呢？首先得了解产妇的营养需求。

① 补充足够的热量

除了生产消耗热量之外，产后复原与哺喂母乳，也都需要消耗很多热量，因此产妇可多摄取肉类和动物内脏，来补充所需热量，如鸡肉、瘦猪肉、鱼肉、猪肝、猪腰子等。另外，红糖也是很适合产妇的热量来源，可适量摄取。

动物内脏可补充热量，但不宜过多

动物内脏的胆固醇含量普遍较高，坐月子期间适量摄取是好的，但过量反而伤身，食补时要特别注意。



② 增加蛋白质的摄入量

蛋白质有助于身体的修复，是酶、激素、免疫抗体的来源，产妇摄取适量的蛋白质，可以促进身体机能以及受创组织的复原。建议产妇可从猪肝、猪腰子、鸡蛋、鱼类、肉类等食材中摄取优质的蛋白质。

哺乳的产妇更需要蛋白质

蛋白质能够促进乳汁的分泌，提高乳汁的质量。正在进行哺乳的产妇应适量增加蛋白质的摄入量，对自身及宝宝都有好处。

③ 适当补充水分

过去有坐月子期间不能喝水的禁忌，那是由于以前卫生条件不佳，怕产妇喝到不干净的水，引发感染。事实上中医并没有产后不能喝水的说法，但很注重依照个人体质，依照产妇的生理变化做调理，进而达到“补肾利水而不伤肾”的效果。

中医的观点认为，产妇分娩后，阴血骤虚，元气耗损，百脉虚空，若接触寒性物质，容易影响水的代谢，进而造成水分滞留，但禁水是消极的做法，对产妇不见得好。

产妇在生产过程中，会排掉很多水分，如羊水流出，娩出胎盘及因用力而导致的出汗，因此产后补充水分是非常必要的。此外，也可选择能利水的饮品，如红豆汤、薏米汤等。

④ 增加矿物质的摄入量

维生素B₁最主要的功能之一是促进葡萄糖的代谢，使其转化为能量，让大脑及身体能正常运转。当维生素B₁的摄入量不足时，产妇容易疲劳、感到不舒服，身体的复原速度也会受影响。多补充维生素B₁还有助于消除疲劳、强化脑部神经、稳定情绪和舒缓肌肉疼痛等。

维生素C可以增强产妇的免疫力，使铁更易被吸收，还能促进伤口的愈合。维生素D能帮助产妇吸收钙质。此外，产妇生产时，铁、钙耗损量大，这些人体无法自行合成的营养，需要通过饮食适当地补充，帮助恢复元气。



Q5

坐月子期间哪些食物应忌口？

生冷、坚硬、过酸或较刺激、油腻的食物都要忌口

中医认为，分娩过程耗气失血，产后大部分产妇属于血虚体质，在此情况下很容易生病。致病的原因，除了生活起居上的疏忽外，不适当的饮食也可能引发疾病。

① 生冷食物

有句话说：“胎前如火，产后如冰。”女性在妊娠期间，生殖器、乳房发生了一系列变化，心脏血容量、心跳速度、心脏血液排出量、耗氧量等均呈现增加状态，这些改变让孕妇常出现上火的症状。

产妇分娩时，流失血液和体液，且耗费大量体力，对身体是一大负担。分娩后，身体热量骤然减少，加上产后的排汗、排恶露、哺乳等还会继续消耗大量的能量，气血的不足令产妇常常出现畏寒的症状，如发冷或寒颤等。

中医认为女性“产后多虚”，因此产后在饮食上“宜温”。性质寒冷的食物，易损伤脾胃，影响消化，导致淤血滞留，引起产后腹痛、恶露不断。建议远离冰冷的食品、生的蔬菜等低温食品，食物一定要煮熟后再食用。

② 坚硬、酸性食物

女性怀孕的时候，激素的分泌发生变化，使得唾液分泌量减少，口腔环境改变，更容易形成牙菌斑。因此应该注意口腔的清洁。

产妇牙齿容易受损，应避免食用如花生、蚕豆、瓜子、牛筋等较坚硬的食物，以及柠檬、醋、酸梅等较酸的食物。

③ 油炸、辛辣、烧烤等刺激性食物

腌菜、辣椒、沙茶酱、米酒以及煎、炸、烧烤等食物，会助内热，食用后易出现上火、口干、便秘、痔疮等现象，坐月子期间最好避免。

④ 油腻、黏滞食物

产妇的肠胃张力不足且蠕动较慢，油腻、黏滞的食物如肥肉、粽子、糯米会造成肠胃的负担，使脾胃功能受损，引起消化不良，增加不适感，应避免进食。

剖腹产产妇的饮食宜忌

剖腹产的产妇，最好等排气后，肠道恢复蠕动时，再开始进食。渐进式饮食方式较适合，即先喝流质食物，若没有腹胀呕吐，再选择软质食物，如稀饭、软饭、面条，维持1~3天，待排便正常，便可恢复正常饮食，建议多摄取膳食纤维，以促进肠道蠕动。

剖腹产的产妇容易出现胀气，在第1周时禁食牛奶及水煮蛋，以免加重胀气的情况。其他容易产生胀气的食物，如豆类、甘薯、芋头、葱、洋葱等，可以视个人体质适量摄取。

产妇忌生吃的寒凉食物

食物类别	产妇忌生吃的寒凉食物
蔬菜类	番茄、大白菜、白萝卜、竹笋、莲藕
水果类	梨子、柚子、葡萄柚、椰子、橘子、西瓜、哈密瓜
瓜类	丝瓜、苦瓜、黄瓜
豆类	绿豆
海菜类	海带



Q6 月子餐不能加盐吗？

只要把握“低盐”原则即可，不需“无盐”

怀孕末期，孕妇体内多了40%的水分，产后多余的水分需要3~6个月的时间，才能慢慢从体内代谢出去，因此产妇容易出现水肿。

盐中含有钠，而钠会吸收水分，饮食中若摄取太多盐分，会造成水分的滞留，加重产妇的水肿，故有月子餐不能加盐的说法。实际上，除非产妇患有特殊疾病，如肾脏病，否则在坐月子期间，产妇并不需要刻意禁止对盐分的摄取，只要把握低盐原则，饮食清淡，摄取均衡的营养，不要吃太咸、太刺激的食物即可。

坐月子期间，产妇通过食物来补足身体所需的养分，用以促进生理机能的恢复，因此营养的吸收特别重要。月子餐最重要的是让产妇能接受，吃得下，才能摄

取其中丰富的营养。没有盐的食物吃起来没有味道，若因此影响产妇的胃口，反而适得其反。因此月子餐把握“低盐”的原则即可，不需“无盐”。

产妇宜远离烟熏和腌渍食品

产妇本来就容易出现水肿，烟熏和腌渍的食品虽然开胃，但含有大量的盐分，不仅会加重水肿的症状，可能还会引发高血压，因此应避免食用烟熏和腌渍的食品。

腌渍食品

蜜饯、腌酸菜、腌萝卜、腌小黄瓜、腌肉



烟熏食品

腌肉、香肠、火腿、烧烤食品



Q7 坐月子期间不能喝水吗？

产后宜少量补充水分，而非不能喝水

对于产后水分的摄入，民间有个说法：“坐月子一定要滴水不沾，否则会大肚子。”怀孕时孕妇体内水分增加，怀孕后期水分代谢能力变差，易造成水肿。生产过后，仍有4成左右的多余水分遗留在体内需要代谢。坐月子期间需要排出水分，但绝不能采用“不喝水”的方式。

中医的古籍中，并没有产后不能喝水的说法。相反，有些产妇生产完身体燥热，若刻意不喝水反而会加重燥热的现象，引发脱水、口干舌燥、便秘等问题。正在进行哺乳的产妇若水分摄取不够，也可能会有奶水不足的现象，影响新生儿健康，还可能增加新生黄疸的概率。

适当喝水是必要的。倘若产妇担心一下子喝进满肚子水，会使得肚皮更松弛，建议产妇口渴的时候，可以采取多次

且小口的方式饮水。

◆ 月子餐都要用米酒吗？

其实在中医古籍中，也没有坐月子一定要用米酒的记载。想用米酒进行烹调，需视产妇伤口复原情况与体质来决定。伤口完全愈合才能在饭菜中加入米酒。若属燥热体质、对酒精过敏等，则不适合。

剖腹产：坐着喝水，一次不喝太多

产妇最好坐着喝水，一次不要喝太多。如果不想喝白开水，可以用姜、荔枝壳、观音串（中药，学名黄花倒水莲）、红枣、桂圆、黑豆等煮水喝，也可以从粥或各类药膳补汤中获得水分的补充。

Q8

坐月子少不了香油鸡吗？

恶露排净后开始吃，能收缩子宫、促进乳汁分泌

香油鸡是月子餐的重点菜，香油鸡的主要食材有香油、鸡肉与老姜。香油有助于子宫收缩，鸡肉富含蛋白质，可以促进乳汁的分泌，姜则可祛寒。生姜性温味辛，辛能舒散、温可祛寒，中医将生姜药性归入肺、脾二经，自古常用来治疗虚寒的肠胃疾病。

煮香油鸡时会用香油爆老姜，姜的功效更能发挥出来，再搭配上其他食材的特性，对坐月子中的产妇来说，香油鸡的确是一道理想的餐点。不过，体质燥热的产妇并不适合吃香油鸡，否则容易长疹子。

香油鸡理想的食用时间是恶露排除干净，子宫内膜已经开始修复和新生，生产

过程所造成的伤口也大多愈合完全后。有一点要特别注意，由于环境不同，人们平日所摄取的营养已相当丰富，坐月子期间若摄取过多的油脂，容易产生肥胖、胆固醇过高等问题，反而造成身体的负担。建议在烹煮时，把鸡皮剥掉再煮，这样就不会过于油腻了。

何时该停止吃香油鸡？

当开始以香油鸡进补后，若出现口干舌燥、喉咙痛，甚至是燥热、多汗、便秘等症状时，代表火气上升，应暂停食用，并向医生咨询。

Q9

生化汤一定要喝吗？该怎么喝？

顺产喝5~7副、剖腹产喝3~5副即可

生化汤源自于清代很有名的妇科医生——傅青主的方子，主要由当归、川芎、桃仁、炮姜、炙甘草等五味中药组成。名字取自于其作用：“生”出新血，“化”去旧淤。

药方中的当归、川芎可以养血活血，桃仁可破血去淤，两者合在一起有加强子宫收缩、增进血液循环、加速体内血块吸收和排除的作用。产后饮用生化汤的目的在于促进子宫收缩，排除恶露，帮助子宫恢复到产前状态。

正确饮用生化汤的时间是产后第三天开始，而且必须是在产妇无血崩、伤口感染等情况之下。

自然产恶露



会在产后10天开始逐渐减少，子宫收缩状态也逐渐恢复正常，生化汤喝5~7副即可停用。剖腹产在生产时，医生会顺便把子宫里的恶露清一清，此时若喝太多生化汤，反而会妨碍子宫内膜的新生，通常剖腹产的产妇喝3~5副即可。不论是顺产还是剖腹产，若产后饮用过多的生化汤，都有可能造成子宫内膜不稳定，引发出血不止的情况发生。

生化汤饮用宜忌

并不是每位产妇都适合饮用，建议应由医生诊断后，再根据合适的药方服用，以免发生血崩。此外，分娩后医生会开帮助子宫收缩的药物，不可与生化汤同时服用，应先将药物服完，再饮用生化汤，以免药物因混合作用而加剧收缩，引发子宫收缩不止。

Q10 坐月子期间为何不能弯腰?

弯腰会增加腰部肌肉韧带负担，日后易腰酸背痛

老人们认为坐月子期间不能常弯腰，主要是因为弯腰会增加腰部肌肉韧带的负担，如果产妇腰部无法获得充分休息，日后便容易腰酸背痛。

中医有“腰者肾之府”的说法，认为腰部是肾的居所，且肾与胞脉的关系极为密切，《素问·奇病论》有“胞脉系于肾”的说法，认为肾是子宫血管动脉所联系的地方，女性生产时用力造成的拉伤及出血过多，导致胞脉空虚，若产后劳动或姿势不对更会导致肾气虚亏，造成腰部酸痛。

腰酸是产后女性常见的不适症状，而引起腰酸的原因众多。怀孕期间，孕妇肚子渐渐隆起，身体重心渐渐前移，脊椎弯曲度增大，背部的负担加剧，腹部的压力等都会造成腰部肌肉韧带受损，压迫到骨盆神经和血管；生产时，用力过度，胎儿娩出时的压迫，会造成骨盆韧带松弛；产

褥期受到风寒或太过劳累，甚至是哺乳的姿势不正确等，都会引发女性腰酸背痛以及关节、筋骨酸痛等现象。

女性怀孕之后，骨骼系统会发生变化，骨关节变得宽松，肌肉韧带的弹性也会因长时间拉长而下降。坐月子期间，建议孕妇多卧床休息，让妊娠期间松弛的关节韧带恢复到最佳状态。易拉伸到腹部肌肉的动作，如弯腰、爬楼梯、蹲、屈膝、盘腿坐等都该避免，以预防腰酸背痛的情况发生。

起居、饮食不慎，也会引发腰酸

中医认为，产后女性处于气血最虚弱的状态，容易受到风寒邪气的侵袭，起居、饮食方面都应小心谨慎。吹到风、吃到冰冷的食物、接触冷水等，都会造成血液循环不良，而淤阻于腰部，加重腰酸背痛的症状。

Q11 产妇只能呆在房间或床上吗?

只要是通风、恒温、干净、安静之处就适合休息

坐月子期间，产妇固然需要充分休养调理，但这并不意味着产妇24小时都得躺在床上，不能下床活动。安全适度的活动是必要的。一般说来，顺产8~12个小时后，在没有头晕且身体无任何不适的情况下，就可以下床排尿、用餐。24小时之后，即可以在房间内走动。剖腹产的女性则可以在两三天后下床活动。产妇应注意下床时动作宜采取渐进式，避免姿势性低血压发生，造成头晕不适。

适当活动不仅可加速血液循环，促进组织代谢与子宫收缩，还能帮助恶露排出。除此之外，也可帮助肠胃蠕动，缓解产妇便秘的现象。产妇坐月子期间，若一

直躺在床上，身体的复原反而会变慢。

产妇气血虚弱，最怕被风吹着，坐月子期间应呆在室内通风、恒温、干净、安静的地方。

渐进式下床四原则



Q12 坐月子时不能洗头、洗澡吗？

不碰冷水、在浴室穿好衣物，吹干头发即可

中医认为，身体虚弱时，容易受到疾病的侵袭。产后气血处于虚弱状态，抵抗力最差，若不慎接触到冷风、冷水，则容易受风寒而感冒。早年技术不发达，没有热水器、吹风机等电器，且浴室多盖于房外，产妇若一洗头，便很容易受到风寒，因此才有“坐月子期间不宜洗头洗澡”的规矩。

现代人拥有许多便利的家电设备，居住环境、居住品质与以往大相径庭，产妇只要把握不碰冷水，洗澡后在浴室内将身体擦干、穿上长衫长裤再出浴室，洗完头在浴室内用吹风机将头发和头皮彻底吹干等几个大原则，便可以视自身状况洗头、洗澡。

产后洗头、洗澡的方式

1 洗头

可用干洗头发的产品，慢慢擦拭头皮，顺便帮头部按摩。接着，用拧干的温毛巾轻轻擦拭头发，再用梳子轻轻梳理。



2 洗澡

可采用擦澡的方式。除了温毛巾擦拭外，也可以购买一些中草药包，煮开后用来擦澡，感觉会更清爽。



Q13 坐月子时不能梳头、刷牙吗？

坐月子时可以刷牙和梳头，以保护牙齿和头皮的清洁与健康

传统观念认为：坐月子期间，不能刷牙、梳头，否则将来牙齿会过早松动、头皮容易疼痛。实际上刚好相反，坐月子期间应该刷牙，以保持牙齿清洁；也应该梳头，以保护头皮。

中医认为，牙齿是“骨之余”，而肾主骨，加上肠胃之脉络于齿龈，所以牙齿及牙龈和肾及肠胃的关系最为密切。当脾肾气虚的时候，牙齿就容易出问题。产妇生产过后，刚好就是脾肾气虚时，因此应该好好保护牙齿。

坐月子时，产妇为了补充热量和营养，会比平时摄取更多高蛋白及糖类食物，易引起蛀牙、口臭，此时更应该特别注意牙齿的清洁，不刷牙反而有害牙齿健康，建议只要身体允许，产后就可刷牙，依平常的清洁方式即可。

古时候女性头发很长，梳头对她们而言是件相当费力的事，若在产后常有大大动作出现，容易导致筋骨酸痛，因此才有“产后不可梳头”的说法。实际上，梳头可以刺激头皮的血液循环，为发丝提供充足的营养，还有清洁的效果。

产后掉发，是正常的生理现象

女性在怀孕时期，体内的激素水平比平时高很多，部分头发生长时间跟着延长。分娩后，雌性激素发生变化，让延长生长期的头发和原本就应停止生长的头发，一起达到脱落期，所以感觉上产后的掉发量明显增多，这是正常且短暂的现象，半年以内就会恢复，产妇无需过度担心。



Part 2

坐月子特效食谱167道

产后一个月是产妇身体恢复的关键时期，掌握食补的方法是恢复体力的第一步。请参考接下来的4周食谱建议，循序渐进地持续下去，相信你很快就能找回动人光采！

第一周

温补食品促进子宫收缩，协助恶露排出

怀孕生产的过程，使产妇的心、肺、肠、胃、泌尿、生殖等系统，都经历了很大的变化。

产后第一周是决定子宫收缩是否完全的关键时期，进行食疗调理，强化身体修复机能，能减少妇科疾病与产后后遗症的发生。

产妇食补重点

- 活血去淤
- 排除恶露
- 促进子宫收缩
- 利尿消肿
- 补血养血
- 舒缓压力
- 增强体力
- 促进伤口愈合

坐月子饮食原则

- ◆ 均衡摄取营养
- ◆ 吃柔软易消化的食物
- ◆ 饮食宜清淡
- ◆ 不吃冰冷的食物
- ◆ 少量多餐
- ◆ 以香油烹调
- ◆ 降低盐的摄入量
- ◆ 多以炖、熬等方式烹调

◆ 坐月子为什么要这样吃？

- **吃柔软的食物，易吸收消化且不伤牙齿与肠胃**
产妇生产后，筋骨及全身器官都很脆弱，容易受到损伤。质地柔软的食物，不但好消化，而且吸收效果好，既不会增加肠胃负担，也不会损伤牙齿，是产后第一周的最佳选择。此时应避免摄取坚硬、粗糙的食物与大块肉类。
- **控制盐分，多吃利尿食物，排出多余的水分**
怀孕过程中，孕妇因代谢受到影响而累积了许多水分，产后水分会渐渐排出。第一周为黄金时期，因此为避免水分滞留，应降低盐分的摄取，但也无须严格到“粒盐不沾”的地步。此外还可多吃红豆、薏米等利尿食品，加速水分代谢。
- **适时使用香油、米酒、姜片，排出体内恶露**
香油、米酒、姜片具有温补作用，可刺激内脏器官功能，促进血液循环，帮助产妇将子宫内的污血迅速排出体外，产后第一周，烹调食物时可适量使用。但有伤口、恶露不止等情况或体质燥热的产妇，则应减少或暂停食用，并请教医生。

◆ 营养师的叮咛

- 怀孕使女性在生理上发生了巨大变化，而分娩过程会损耗大量气血与体力，因此坐月子是调养身体的最佳时机。产后第一周正确食疗调理，是坐好月子的必要条件。
- 使身体各器官、气血和筋骨恢复正常健康的状态，是坐月子的目的。由于产妇体质不同，因此应按照个人情况，进行适当调整，选择适合自己的方式。
- 产后第一周，热量与蛋白质的补充不能少，滋补之余也应注意膳食纤维和维生素的摄取，不仅能均衡营养，同时也能预防便秘的发生。

生化汤

1 人份

营养师推荐：**排除淤血+去除恶露**

材料

当归30克，川芎10克，桃仁5克，炮姜5克，炙甘草5克

做法

1. 材料洗净入锅，加3杯水，加盖以小火熬煮至汤汁剩1杯，过滤药渣，药汤盛起备用。
2. 药渣放入锅中，加2杯水煮至剩8分满，沥出汤汁。
3. 混合并调匀做法1和2的药汤。

◆ 滋补养身功效

当归、川芎可刺激子宫收缩。桃仁可活血去淤。炮姜能温经散寒。炙甘草有止痛的功效。生化汤可帮助产妇排除恶露，加速子宫恢复。

药膳精品



热量：20千卡 糖类：0.2克 蛋白质：0.4克 脂肪：2.0克 膳食纤维：0.3克

虫草乌鸡汤 4 人份

营养师推荐：**滋补气血+恢复体力**

材料

公乌鸡半只（每只约4.5斤），冬虫夏草11克，熟地黄5克，党参10克，枸杞子5克，香菇5朵，冬笋1根

调味料

绍兴酒2大匙，盐2小匙

做法

1. 乌鸡洗净切块。冬笋去皮切片。香菇去蒂泡软。
2. 另烧一锅水，水滚后放入冬笋片先烫过，以去除冬笋的苦味。
3. 鸡块铺在锅底，放入药材、冬笋片、香菇、盐、绍兴酒，再加入8杯水，隔水蒸2小时。

◆滋补养身功效

乌鸡富含维生素与矿物质。冬虫夏草能保肺益肾。党参、熟地黄可补气血。枸杞子能补肝、肾。建议感冒者不要食用。水肿、火气大者可用鸭肉代替鸡肉。伤口未愈合者，不宜加绍兴酒。

热量：3420千卡 糖类：8.7克 蛋白质：222克 脂肪：269克 膳食纤维：5.3克

川七乌鸡汤 4 人份

营养师推荐：**帮助子宫收缩+消肿止痛**

材料

乌鸡半只，金丝枣6颗，陈皮10克，川七15克

调味料

盐1小匙

做法

1. 药材洗净。金丝枣泡水。川七敲碎。乌鸡洗净，切去鸡尾。
2. 药材与乌鸡放入炖盅内，加8杯水，隔水炖4小时后加盐调味。

◆滋补养身功效

川七有止血散淤、消肿止痛的功效。乌鸡含钙、磷、铁、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E等营养。此汤能有效改善子宫收缩不良、产后淤血的情况。

热量：3350千卡 糖类：2克 蛋白质：217.3克 脂肪：268.6克 膳食纤维：0.4克

参须炖鸡汤 4 人份

营养师推荐：舒缓情绪+健脾补肺

材料

鸡半只，参须15克，枸杞子10克，红枣6颗

调味料

米酒1大匙，盐1小匙

做法

1. 材料洗净。红枣表面均匀划数刀。
2. 鸡去除杂毛，洗净，将全部材料一起放入锅中。
3. 米酒倒入锅中，加8杯水，炖煮约1小时至鸡肉熟烂，加盐调味。

贴心提醒

产妇伤口未愈合前，不宜使用米酒进行烹调。

◆滋补养身功效

参须药性温和，有健脾补肺等功效。红枣可补脾胃、润心肺，并有补血作用。此汤可帮助产妇恢复体力，舒缓情绪压力。

热量：3370千卡 糖类：5.6克 蛋白质：217.9克 脂肪：268.6克 膳食纤维：1.1克

参须鲈鱼汤 2 人份

营养师推荐：强身健体+益气养血

材料

鲈鱼1条（约1斤），参须15克，红枣6颗，姜2片

调味料

香油1大匙，米酒1大匙，盐1/4小匙

做法

1. 鲈鱼去鳃、鳞片、内脏，洗净切块备用。
2. 香油入锅烧热，放姜片煎香，放鲈鱼煎至两面表皮金黄后起锅。
3. 鲈鱼、姜片放入锅中，加参须、红枣、米酒和4杯热水，以小火炖煮1小时。最后加盐调味。

◆滋补养身功效

鲈鱼营养价值高。参须能益气、养血、安神。红枣有补脾胃、补血的作用。此汤能补气养血，有利于产后恢复元气。产妇伤口未愈合前，不建议食用米酒和参须。



热量：811千卡 糖类：7.9克 蛋白质：121克 脂肪：28.8克 膳食纤维：1.1克

营养主食

香油鲑鱼饭 2人份

营养师推荐：祛寒补虚+修复骨骼

材料

鲑鱼片75克，米饭2碗，葱10克

调味料

香油1大匙，盐半小匙，酱油1小匙

做法

1. 鲑鱼片去鱼刺和皮，洗净。
2. 香油倒入锅中烧热，放入鱼片煎熟，再用锅铲压成碎末。
3. 再将葱爆香，加入米饭、盐和酱油拌匀。

贴心提醒

有伤口、恶露未止、甲状腺功能亢进的产妇，宜以一般食用油代替香油。

◆滋补养身功效

香油具有温补的作用。鲑鱼高含量的维生素D可促进钙质吸收。此饭能祛寒补虚，加速修复怀孕期间受损的骨骼。



热量：848千卡 糖类：120.4克 蛋白质：30.1克 脂肪：37克 膳食纤维：3.4克

香油蛋炒饭 2人份

营养师推荐：滋补养生+预防便秘

材料

米饭2碗，鸡蛋2个，老姜2片，肉丝75克

调味料

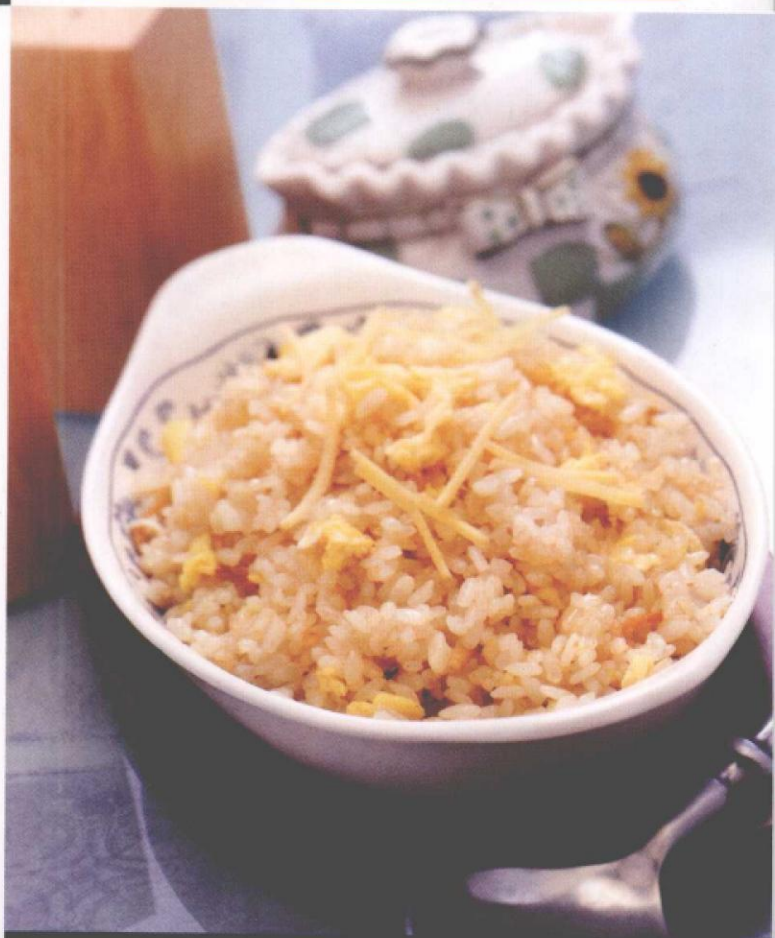
香油1大匙，盐1/4小匙，酱油1小匙

做法

1. 鸡蛋磕入碗中打匀，姜片洗净切细丝备用。
2. 香油倒入锅中烧热，放入姜丝爆香，加入蛋汁快速翻炒，加米饭、肉丝、酱油和盐炒匀。

◆滋补养身功效

鸡蛋富含蛋白质及多种优质氨基酸。香油性温热，可祛寒补虚。姜能温热身体，亦富含膳食纤维，可防止便秘。此饭可帮助产妇补充体力，恢复元气。但体质燥热、有伤口、恶露不止的产妇，不宜将香油与姜同煮。



热量：987千卡 糖类：120.3克 蛋白质：42克 脂肪：48克 膳食纤维：3.5克

黑鱼汤面

2人份

营养师推荐：**缓解压力+补肾益气**

材料

黑鱼1条（约1斤），面条2把，老姜6片，青蒜2根

调味料

香油1大匙，米酒2大匙，盐半小匙

做法

1. 材料洗净。黑鱼切段，老姜切丝，青蒜切斜片。面条煮熟放入碗中。
2. 香油烧热，加入姜丝爆香，放入黑鱼段略煎。
3. 加水、盐与米酒煮开，再加青蒜片，最后倒入放面条的碗中。

◆滋补养身功效

香油、姜片与米酒具有温补作用。黑鱼能缓解产后压力。青蒜有补肾益气的功效。此面能促进血液循环，舒缓产后不安情绪。有伤口、恶露不止、火气大的产妇，不宜将香油、姜与米酒同煮。

热量：1272千卡 糖类：62.5克 蛋白质：137.2克 脂肪：48.1克 膳食纤维：1.7克

红糟鸡蛋面

2人份

营养师推荐：**开胃健脾+排除恶露**

材料

红糟1大匙，老姜6片，鸡蛋2个，面条2把

调味料

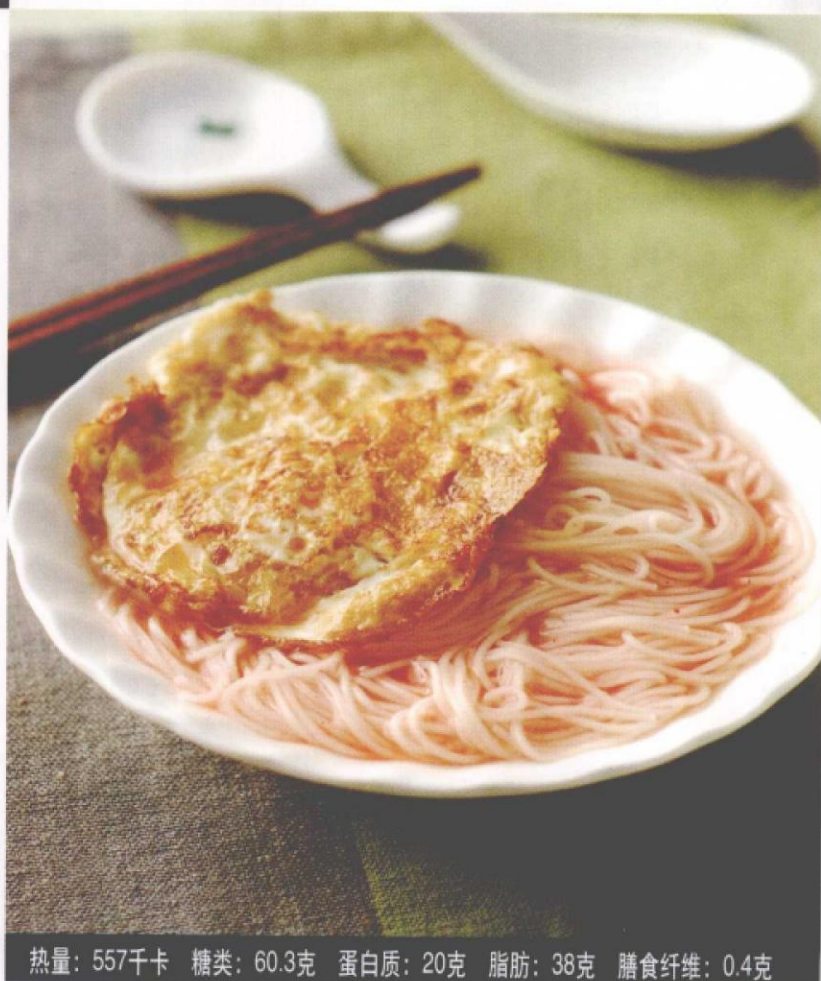
香油1大匙

做法

1. 姜片切丝。香油倒入锅中烧热，将鸡蛋煎成荷包蛋，起锅。
2. 另起油锅放入姜丝爆香，加入红糟翻炒1~2分钟，倒水以小火煮沸后熄火，盛入碗内。
3. 面条以滚水煮过后捞起，和荷包蛋一起放入红糟汤中。

◆滋补养身功效

香油能祛寒补虚。红糟有开胃健脾、补血活血的作用。鸡蛋富含多种优质氨基酸。此面能促进产妇的食欲，帮助恶露排出。



热量：557千卡 糖类：60.3克 蛋白质：20克 脂肪：38克 膳食纤维：0.4克

鸡肝粥

2人份

营养师推荐：调养气血+增强体力

材料

大米90克，鸡肝2副（约100克），葱1根，姜2片

调味料

盐1小匙，酱油1小匙

做法

1. 材料洗净。姜和葱切末，鸡肝切小丁备用。
2. 鸡肝丁放入碗中，加姜末和酱油拌匀，腌15分钟。
3. 大米入锅加水煮成稠粥状，再加鸡肝丁煮熟，加盐调味，撒上葱末。

◆滋补养身功效

鸡肝富含蛋白质、磷、维生素A、维生素D等成分，营养价值高。鸡肝粥可调养气血，有助于体力的恢复。但胆固醇过高的产妇不宜多食。



热量：271千卡 糖类：35.3克 蛋白质：20.9克 脂肪：4.7克 膳食纤维：0.7克

遮目鱼肚粥

2人份

营养师推荐：修复伤口+强健牙齿

材料

遮目鱼肚2个（每个约90克），大米90克，姜4片，芹菜1根

调味料

米酒2小匙，盐1小匙，油酥葱1小匙

做法

1. 材料洗净。遮目鱼肚对半切开，姜片切丝，芹菜切末，大米加水浸泡半小时。
2. 大米连水倒进锅中煮成粥状，加入鱼肚和米酒，煮至鱼肉变色。
3. 加入姜丝和盐调味，再撒上芹菜末和油酥葱。

◆滋补养身功效

此粥有利于产妇伤口的恢复，并可促进牙齿与骨骼的健康。剖腹产者可适当增加食用量。



热量：504千卡 糖类：3.9克 蛋白质：44.7克 脂肪：20.1克 膳食纤维：1.2克

甘薯粥 2人份

营养师推荐：**清淡爽口+排除体内废物**

材料

大米90克，甘薯100克

做法

1. 大米洗净，加水浸泡20分钟。甘薯去皮，洗净，切块备用。
2. 大米连水倒进锅中煮滚，再加入甘薯块，煮至稠糊即可。

贴心提醒

甘薯富含膳食纤维、矿物质及维生素，对肠胃蠕动很有帮助，有便秘现象的产妇可多吃。

◆滋补养身功效

甘薯中钾的含量高，有助于水分的排出；其丰富的维生素，可增强免疫力。甘薯粥清淡爽口，能促进产妇食欲，有助于迅速排除体内废物，恢复体力。

热量：272千卡 糖类：61.8克 蛋白质：3.5克 脂肪：0.5克 膳食纤维：2.9克

芹菜粥 2人份

营养师推荐：**清热健胃+利尿解毒**

材料

大米90克，芹菜3根

调味料

盐1/4小匙

做法

1. 大米用水浸泡30分钟。芹菜去根，切段。
2. 捞起大米放入锅中，加水，大火煮滚后转小火慢熬。
3. 米熟且成糊后放入芹菜滚煮，最后加盐调匀。

◆滋补养身功效

芹菜具有清热、健胃、利尿解毒等多种功效。此粥可帮助产妇恢复体力，排出多余水分。芹菜富含膳食纤维，有便秘症状的产妇可多吃。



热量：298千卡 糖类：61.6克 蛋白质：7.8克 脂肪：1.4克 膳食纤维：1.68克



南瓜薏米粥 2人份

营养师推荐：消炎止痛+降低血压

材料

米饭1碗，南瓜100克，鸡蛋1个，薏米40克，枸杞子10克，葱1根

调味料

高汤4杯，盐半小匙

做法

1. 材料洗净，葱切末，南瓜切片，余烫后捞起。薏米于滚水中煮30分钟后捞出。鸡蛋取蛋清。
2. 高汤入锅，放南瓜片熬至入味后捞出，留汤汁，加米饭和薏米煮匀。
3. 加盐调味，倒入蛋清搅匀，盛入碗中再排上南瓜片，最后撒枸杞子与葱。

◆滋补养身功效

南瓜含多种维生素与微量元素，具有消炎止痛的作用。薏米有清热、解毒的功效，可排出体内多余的水分。南瓜薏米粥能提供给产妇足够的营养，舒缓水肿的症状。血压较高的产妇可多吃。

热量：761千卡 糖类：169.0克 蛋白质：15.2克 脂肪：1.3克 膳食纤维：7.3克

莲藕麦片粥 2人份

营养师推荐：消除疲劳+增强体力

材料

大米90克，麦片20克，莲藕100克，猪里脊肉50克，胡萝卜30克

调味料

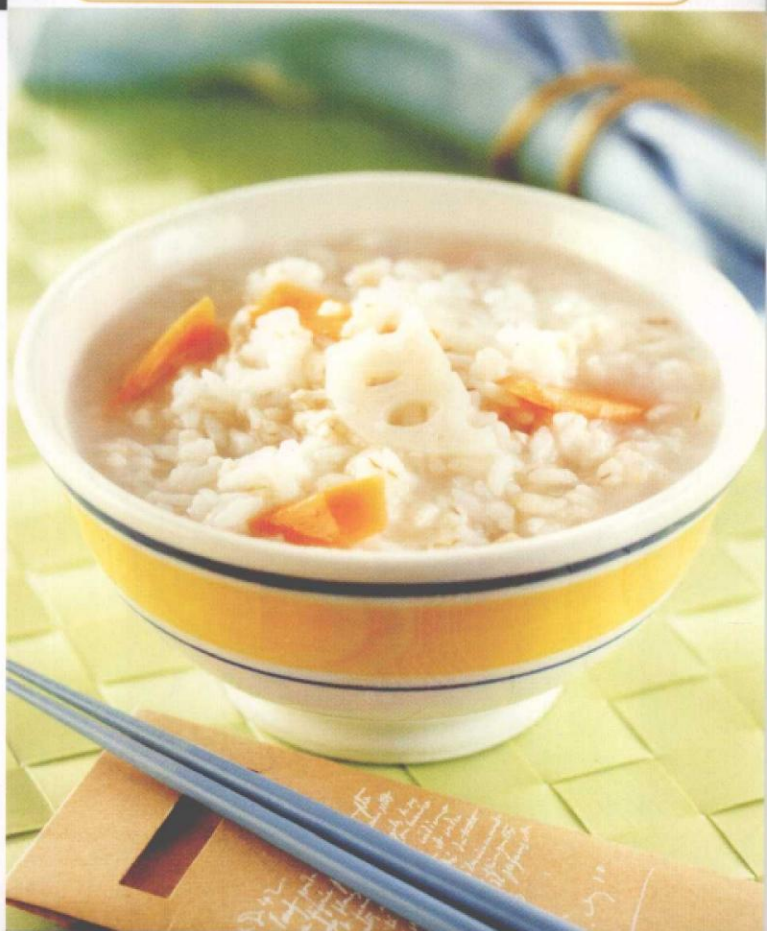
盐1小匙

做法

1. 材料洗净。莲藕切片，胡萝卜切丝，猪里脊肉切丝。
2. 大米放入锅中，加水煮开，再加麦片和莲藕片，大火煮滚后转小火，煮至浓稠状。
3. 加入胡萝卜丝和里脊肉丝煮熟，再加盐调味。

◆滋补养身功效

莲藕富含B族维生素，能消除疲劳，维生素C可促进黏膜健康。此粥能提供产妇身体所需能量，有助于子宫恢复。莲藕属寒性食物，体质偏寒的产妇应控制食用量。



热量：540千卡 糖类：95.2克 蛋白质：21.2克 脂肪：7.5克 膳食纤维：4.1克

金针猪肝汤 2人份

营养师推荐：**明目保肝+安定情绪**

材料

干金针30克，嫩姜3片，猪肝150克

调味料

香油1/4小匙，盐1小匙，高汤2杯，水淀粉2小匙

做法

1. 材料洗净。干金针泡水15分钟，捞起，再用清水冲洗一次。嫩姜切丝。猪肝切片，汆烫后冷却备用。
2. 高汤倒入锅中，加盐、姜和金针，煮沸，转小火续煮2分钟。
3. 放入猪肝片，煮滚后以水淀粉勾芡，最后淋上香油。

◆滋补养身功效

金针有清肝、利尿的作用。猪肝具明目、补益血气的功效。此汤可帮助产妇迅速恢复体力，安定情绪。

热量：397千卡 糖类：22.9克 蛋白质：47.3克 脂肪：11.9克 膳食纤维：0.8克

玫瑰猪肝汤 2人份

营养师推荐：**调理气血+补充元气**

材料

猪肝200克，葱2根，嫩姜3片，干玫瑰花7朵

调味料

香油1/4小匙，米酒1小匙，盐1小匙，淀粉1小匙

做法

1. 猪肝洗净切片，放入碗中加淀粉拌匀。葱洗净，切段。
2. 干玫瑰花放入锅中，加水以中火煮5分钟，滤出玫瑰花。
3. 汤汁煮开，加猪肝、葱与姜，大火煮至猪肝变色，加盐与米酒煮匀，淋上香油，放入玫瑰花。

◆滋补养身功效

玫瑰能活血行血，疏肝气。猪肝富含维生素A、叶酸和铁，可增强造血功能。此汤营养价值高，可帮助产妇迅速恢复体力，有效调理气血。



热量：539千卡 糖类：34.3克 蛋白质：62.7克 脂肪：15.8克 膳食纤维：0.7克



姜汁牛肉汤 2人份

营养师推荐：**补血开胃+调理体质**

材料

牛肉175克，姜1块（约30克），葱1根

调味料

白酒1小匙，盐半小匙，酱油半小匙，糖半小匙

做法

1. 姜去皮，现磨去渣制成1小匙姜汁。葱切末。
2. 牛肉切片后，加姜汁和调味料，腌10分钟。
3. 牛肉片和4杯水倒入锅里，小火炖煮1小时，撒上葱末即可。

贴心提醒

产妇宜喝汤，不宜吃太多肉。火气大者亦不宜多吃。

◆滋补养身功效

牛肉含有丰富的蛋白质与铁，有补血功能。姜性温，有温胃、祛寒、解毒的功效。此汤能调理身体，有助于产妇体力的恢复。

热量：454千卡 糖类：3.8克 蛋白质：30.4克 脂肪：34.1克 膳食纤维：0.6克

清炖牛肉汤 2人份

营养师推荐：**改善头晕+预防便秘**

材料

牛腱200克，老姜4片，胡萝卜50克，白萝卜50克，葱1根

调味料

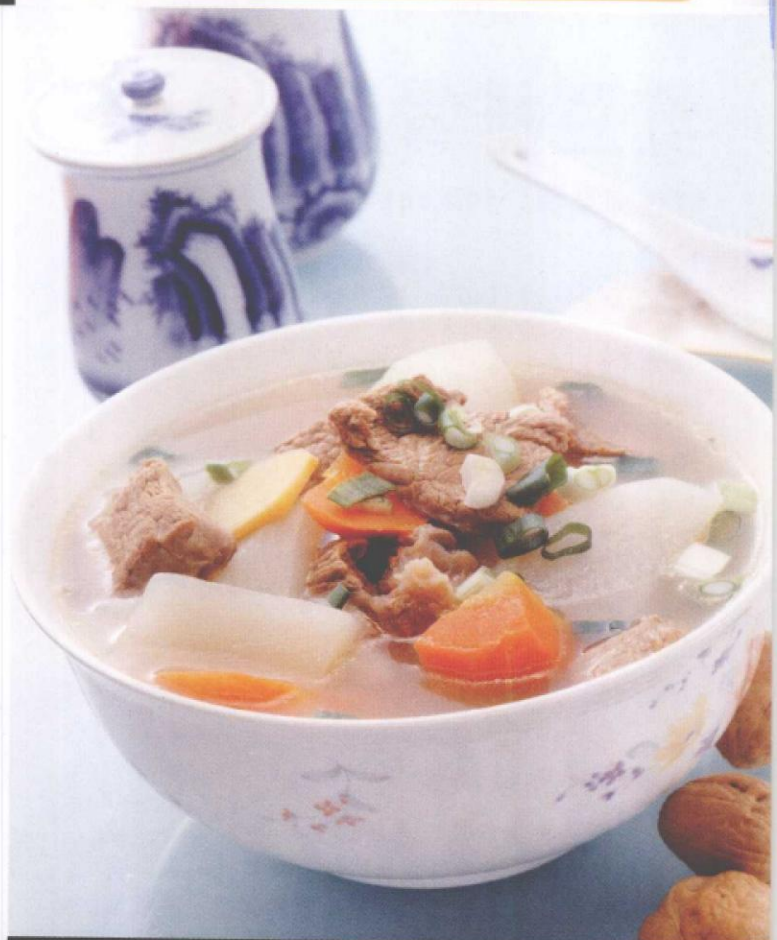
米酒1大匙，香油2小匙，盐半小匙

做法

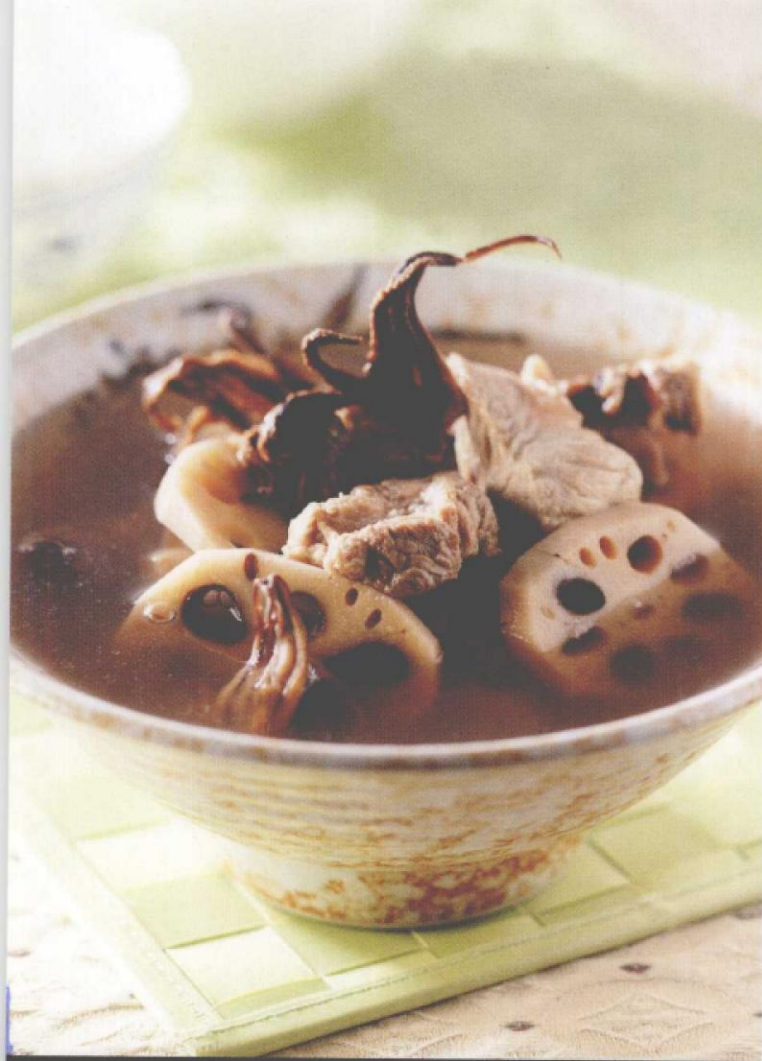
1. 牛腱切块，以滚水氽烫后，捞出洗净备用。
2. 香油倒入锅中，爆香姜片，加牛腱块拌炒3~5分钟，再加萝卜拌炒1分钟。
3. 加水、米酒和盐，小火煮30分钟后撒上葱末。

◆滋补养身功效

牛腱含丰富的铁质与蛋白质。白萝卜含大量膳食纤维，有助于肠胃蠕动。此汤可改善产后头晕、无力和便秘的症状。产妇不宜吃大块肉。有伤口者，烹煮时不要加米酒。



热量：368千卡 糖类：6.6克 蛋白质：41.7克 脂肪：18.3克 膳食纤维：2.2克



莲藕排骨汤 2人份

营养师推荐：预防贫血+消炎止血

材料

莲藕200克，排骨100克

调味料

盐1/4小匙，醋少许，米酒少许

做法

1. 莲藕去皮切片，放入冷水中，加少许醋浸泡备用。
2. 排骨洗净，滚水氽烫后捞出沥干。
3. 水煮开，放排骨煮至八分熟，将莲藕片捞出沥干后加入煮至熟软，再加盐，起锅前滴几滴米酒。

◆滋补养身功效

排骨含有丰富的铁与钙。莲藕中的鞣酸有消炎、止血的作用。此汤能迅速补充产妇在怀孕期间流失的钙，并可预防贫血。体质偏寒的产妇，建议不要大量食用。

热量：397千卡 糖类：34.3克 蛋白质：21.7克 脂肪：19.6克 膳食纤维：5.4克

红豆排骨汤 2人份

营养师推荐：利尿消肿+补脾益胃

材料

排骨100克，红豆40克，陈皮1小块

调味料

盐1/4小匙

做法

1. 材料洗净。排骨氽烫后捞出沥干，陈皮泡软，红豆泡水4小时。
2. 所有材料放入锅中，倒水，以大火煮滚后转小火，再炖煮1小时。
3. 最后加入盐调味即可。

◆滋补养身功效

红豆含蛋白质、多种维生素与矿物质，具有利尿作用。排骨脂肪含量低，富含钙与铁，营养价值高。此汤能提供产妇所需的能量，改善水肿。产妇有水肿情形者，可多喝此汤。



热量：382千卡 糖类：24.8克 蛋白质：27克 脂肪：19.2克 膳食纤维：4.9克

黑木耳鸡汤

4人份

营养师推荐：去淤排毒+增强抵抗力

材料

公土鸡半只（约1.5斤），黑木耳50克，姜3片

调味料

盐1小匙

做法

1. 干黑木耳以温水浸泡30分钟，洗净去蒂切块。
2. 土鸡切块洗净，以滚水氽烫后捞起备用。
3. 鸡块、姜片 and 8杯水入锅，大火煮20分钟，再加黑木耳块，转小火煮30分钟，最后加盐调味。

◆滋补养身功效

鸡肉富含蛋白质、多种维生素与矿物质，营养价值高。木耳具有活血、去淤的功效。此汤能提供体虚产妇所需能量，增强身体抵抗力。产妇火气大者，烹煮时不要加姜。

热量：2304千卡 糖类：15.8克 蛋白质：146.7克 脂肪：179.7克 膳食纤维：13.2克

红枣木耳瘦肉汤

2人份

营养师推荐：润肤养血+养心安神

材料

干黑木耳10克，红枣6颗，瘦肉100克

调味料

盐1/4小匙

做法

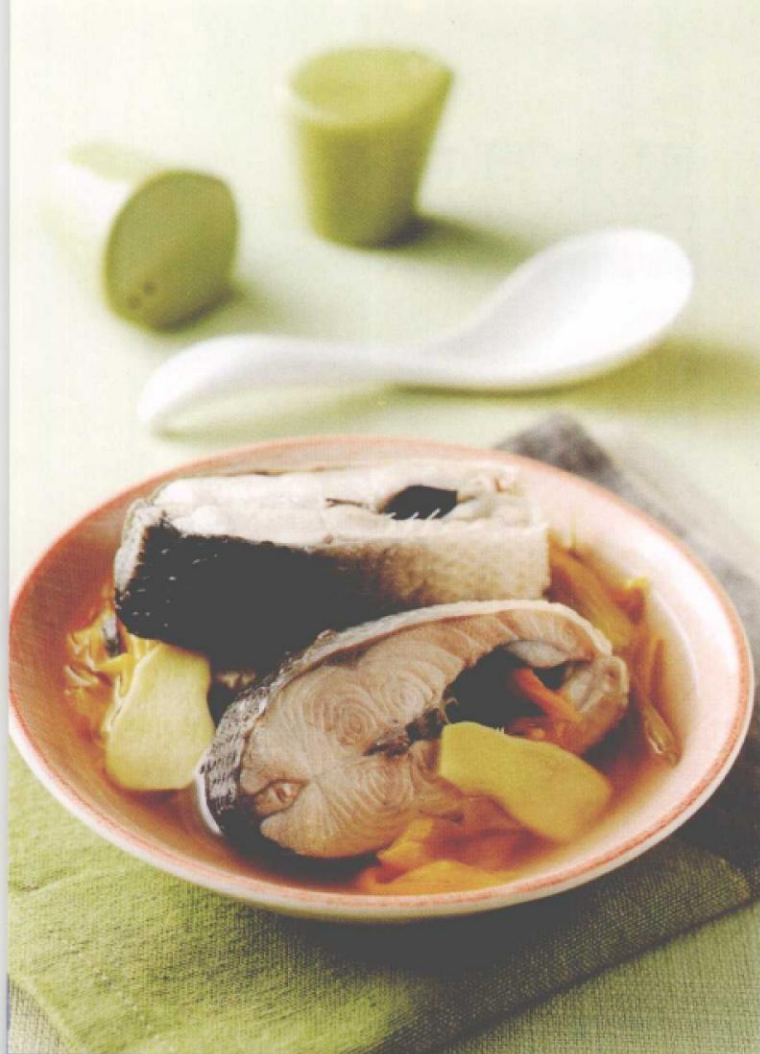
1. 材料洗净。瘦肉切片，干黑木耳浸软去蒂，红枣去核。
2. 全部材料放入锅中，倒水煮滚后转小火再煮1小时。
3. 最后加盐调味即可。

◆滋补养身功效

黑木耳润肺，具有润肤养血之功效。红枣有补脾胃、养心安神的作用。瘦肉富含蛋白质和维生素，可提供产妇所需能量。此汤可改善产后虚劳贫血的状况。



热量：233千卡 糖类：10.6克 蛋白质：22.9克 脂肪：10.2克 膳食纤维：3.5克



金针遮目鱼汤

4人份

营养师推荐：**清热利尿+消除水肿**

材料

遮目鱼1条（约3斤），干金针50克，姜4片

调味料

米酒2大匙，盐半小匙，白醋1大匙

做法

1. 干金针洗净，泡水15分钟后捞起，再用清水冲洗一次。遮目鱼去鳃、鳞片、内脏，洗净切块。
2. 遮目鱼块、金针、姜片 and 盐同时入锅，倒入8杯水和米酒，用小火炖煮30分钟。食用前淋上白醋即可。

◆滋补养身功效

金针能清热、利尿。遮目鱼营养价值极高。此汤可促进产妇血液循环，增加抵抗力，并改善水肿的症状。遮目鱼脂肪含量高，有高尿酸和高血脂现象者，须控制食用量。

热量：1958千卡 糖类：6.2克 蛋白质：363.6克 脂肪：41.7克 膳食纤维：2.5克

黄芪鲈鱼汤

2人份

营养师推荐：**调理子宫+补充精力**

材料

黄芪30克，当归15克，鲈鱼1条（约1斤），姜4片，大蒜25克，葱白15克，米酒1匙

调味料

盐半小匙

做法

1. 材料洗净。鲈鱼去鳃、鳞片、内脏，洗净。
2. 黄芪、当归铺在锅底，依次放入鲈鱼、姜片、大蒜、葱白、盐、米酒，再加水，煮熟即可。

◆滋补养身功效

黄芪可补气、固表。当归有补血和调节子宫收缩的功效。鲈鱼含钙、磷、铁、维生素A、B族维生素。此汤能补气血，有利于产后恢复体力。感冒、痔疮、伤口发炎者要单用鲈鱼和姜蒸食，不可加黄芪和当归。



热量：456千卡 糖类：6克 蛋白质：106.2克 脂肪：0.6克 膳食纤维：0.26克

高纤蔬菜

菠菜炒猪肝

2 人份

营养师推荐：补血润色+帮助消化

材料

猪肝100克，菠菜200克，老姜3片

调味料

香油1大匙，米酒1小匙，盐1/3小匙

做法

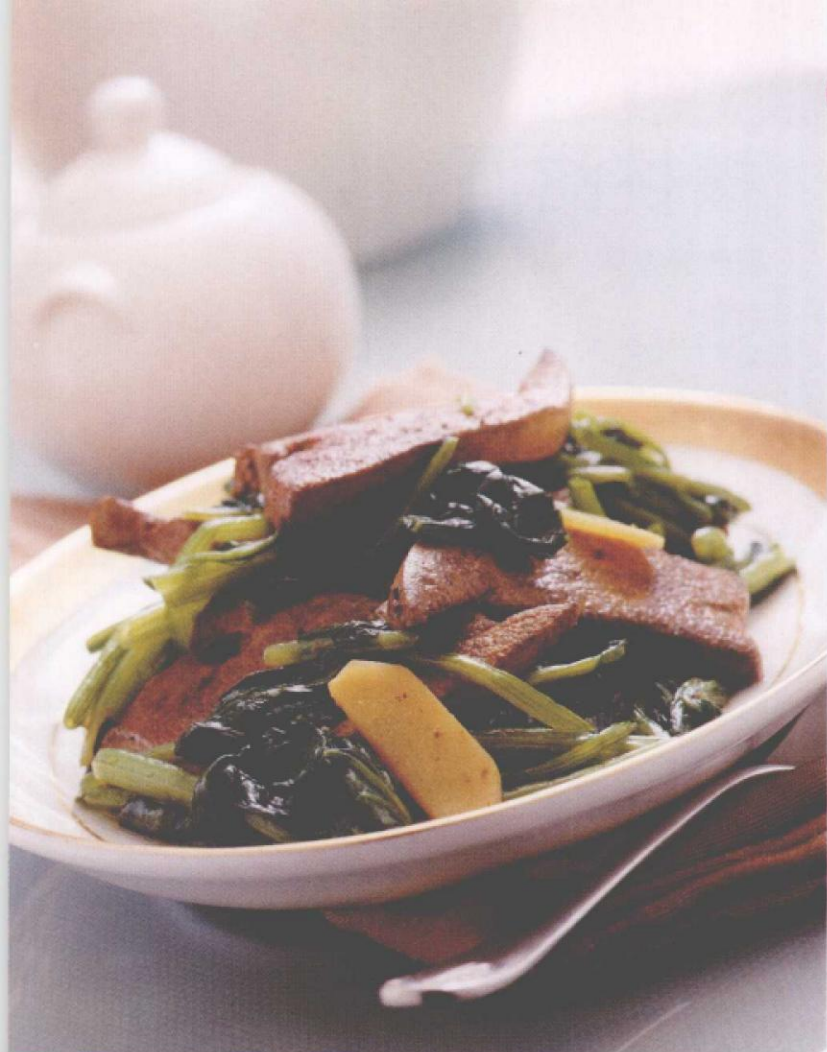
1. 猪肝洗净切片。菠菜切去根部洗净。
2. 香油倒入锅中烧热，爆香姜片，加猪肝片炒至八分熟，捞出。
3. 菠菜入锅，倒米酒炒熟后加盐。
4. 加入猪肝片拌炒至熟。

贴心提醒

菠菜可用芦笋来替代。芦笋先用滚水烫1分钟，沥干切段后再拌炒。

◆滋补养身功效

菠菜含多种营养，膳食纤维含量高。猪肝富含维生素A、叶酸和铁，可帮助造血。此菜易消化，可帮助产妇迅速恢复体力。



热量：299千卡 糖类：8.2克 蛋白质：25.9克 脂肪：18.9克 膳食纤维：4.9克

红枣芹菜汤

2 人份

营养师推荐：舒缓情绪+消除压力

材料

红枣10颗，芹菜50克

调味料

冰糖2小匙

做法

1. 材料洗净。芹菜摘除叶子，切除根部，茎切段。
2. 所有材料和水入锅，以小火炖煮。
3. 放入冰糖调味，饮用时喝汤去渣。

贴心提醒

芹菜纤维较粗，产妇有便秘者可多食用。芹菜叶不需丢弃，可连汤一起煮，以增加香味。

◆滋补养身功效

芹菜有开胃、利尿、清热等功效，并含有精油成分，可稳定情绪。红枣可散淤血、养心安神。此汤能增进食欲，同时可缓解产后压力。



热量：127千卡 糖类：29.9克 蛋白质：1.3克 脂肪：0.1克 膳食纤维：3.2克

点心甜品

核桃甜酒

1 人份

营养师推荐：**排除恶露+缓解腹痛**

材料

核桃仁20克

调味料

绍兴酒半杯，红糖1大匙

做法

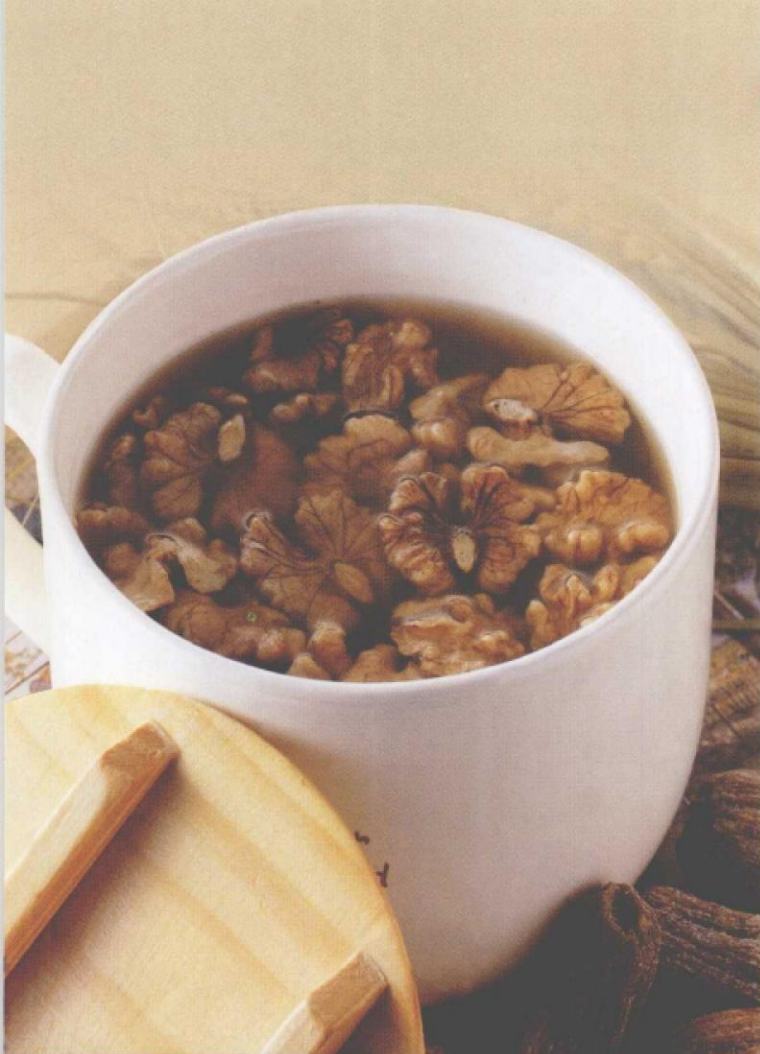
1. 核桃仁放入锅中干炒，至表面呈现金黄色后起锅。
2. 绍兴酒烧热，加红糖拌匀，加热至没有酒味。
3. 红糖完全溶化后加入核桃仁即可。

贴心提醒

核桃仁可用黑木耳、黑枣来替代。核桃甜酒可用来代替生化汤，产后3天起每天服一碗。

◆滋补养身功效

核桃仁含蛋白质和维生素A、维生素C、维生素E、钙、磷等多种营养。红糖可活血化淤，温暖子宫。此饮品有助于产妇排除恶露，减缓产后腹痛现象。



热量：351千卡 糖类：18.9克 蛋白质：5.0克 脂肪：13.6克 膳食纤维：1.0克

红糖甘薯汤

2 人份

营养师推荐：**增强免疫力+祛寒补虚**

材料

甘薯250克，老姜1块（约50克）

调味料

红糖2大匙

做法

1. 甘薯去皮，切块。姜去皮，用刀背拍碎。
2. 水倒入锅中，煮沸后加甘薯块和姜末，以中火熬煮10~15分钟。转小火加入红糖调匀。

贴心提醒

火气大的产妇烹煮此汤时可不加姜，或者只保留姜皮一同烹煮。

◆滋补养身功效

红糖可温暖子宫，能止痛、活血化淤和补虚。甘薯有助于排出水分，可增加免疫力。此汤能使产妇身体温热，有利恶露的排出。



热量：402千卡 糖类：95.3克 蛋白质：2.5克 脂肪：0.7克 膳食纤维：6克



山药红豆汤 2人份

营养师推荐：消除水肿+促进血液循环

材料

山药200克，红豆30克

调味料

红糖2大匙

做法

1. 山药切小块。红豆浸泡于水中4小时，捞起。
2. 红豆与4杯水入锅，以大火煮滚，转小火煮5分钟后，熄火焖30分钟。
3. 转大火加山药，煮滚后转小火续煮5分钟，熄火，焖10分钟。
4. 加入红糖调味。

◆滋补养身功效

山药含多巴胺和淀粉酶，可促进血液循环，帮助消化。红豆有利尿作用，含多种营养。此汤能改善产妇水肿，增强免疫力。有腹胀困扰的产妇，宜少吃山药。

热量：341千卡 糖类：68.4克 蛋白质：10.7克 脂肪：4.5克 膳食纤维：5.8克

红豆麦片粥 2人份

营养师推荐：改善便秘+高纤润肠

材料

红豆40克，麦片40克

调味料

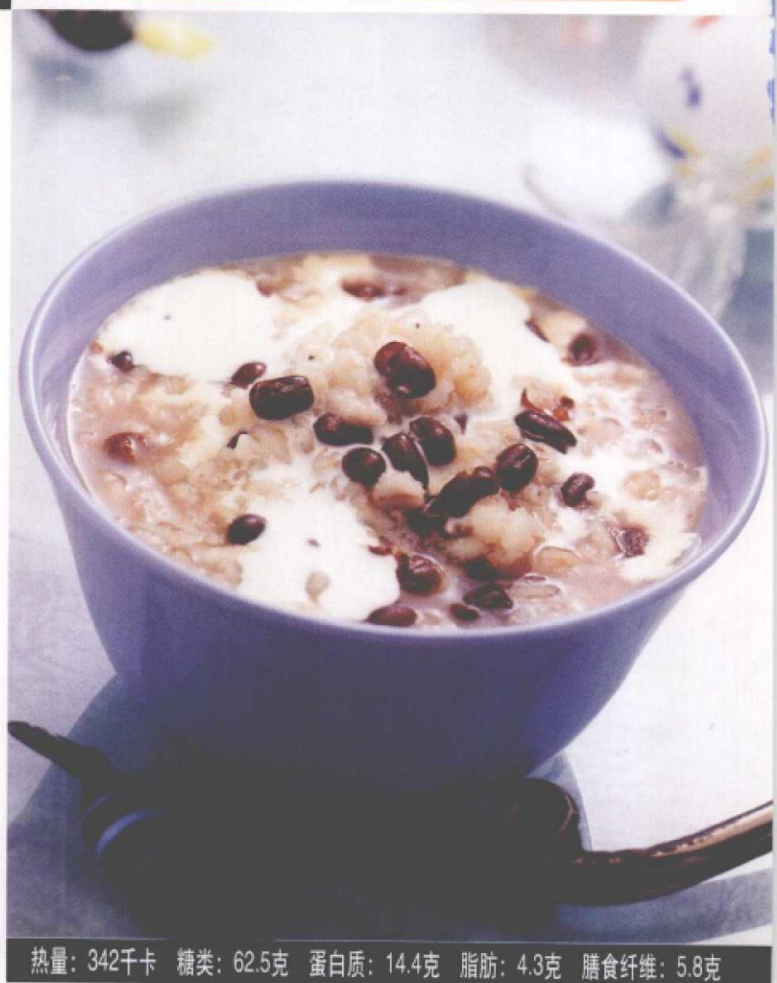
炼乳1大匙

做法

1. 麦片洗净；红豆洗净，浸泡于水中4小时，捞起。
2. 红豆和4杯水共同倒入锅中，开大火煮滚后转小火，煮30分钟。
3. 加入麦片，再煮20分钟至熟烂，最后淋上炼乳。

◆滋补养身功效

红豆含蛋白质、维生素和矿物质等多种营养，且具利尿作用。麦片能润肠，并可促进体内水分代谢。此粥有助于改善产妇水肿和便秘。红豆不宜吃过量，以免口干舌燥。



热量：342千卡 糖类：62.5克 蛋白质：14.4克 脂肪：4.3克 膳食纤维：5.8克



莲子薏米桂圆汤

2人份

营养师推荐：**稳定情绪+改善失眠**

材料

莲子40克，薏米30克，芡实15克，桂圆10克

调味料

蜂蜜1大匙

做法

1. 材料洗净。莲子、薏米、芡实分别泡水20分钟。
2. 莲子、薏米、芡实放入锅中，加4杯水，以中小火煮45分钟。
3. 加入桂圆煮1~2分钟，最后加入蜂蜜煮匀。

◆滋补养身功效

莲子可缓解焦躁情绪。薏米具清热、解毒之功效，可排出体内水分。桂圆能安神。芡实有益肾固精的作用。此汤有助于稳定产妇的情绪，改善失眠症状。

热量：350千卡 糖类：68克 蛋白质：14.9克 脂肪：2.6克 膳食纤维：4.2克

莲子银耳汤

2人份

营养师推荐：**调整体质+美容养颜**

材料

莲子50克，红枣6颗，干银耳10克

调味料

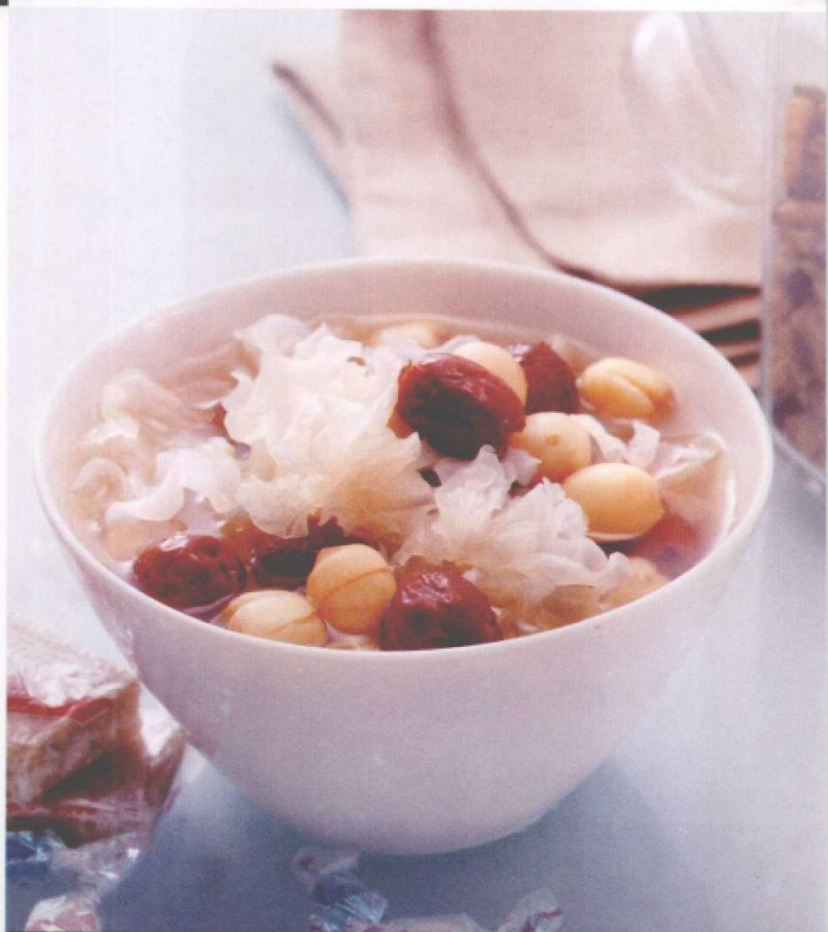
冰糖1大匙

做法

1. 材料洗净。莲子泡水10分钟，挑除莲心。干银耳泡软，撕成小朵。红枣用刀在表面划数刀。
2. 所有材料放入碗中，加4杯水，放入蒸锅中蒸15分钟，熄火。
3. 焖10分钟后取出，加冰糖拌匀。

◆滋补养身功效

银耳含蛋白质、B族维生素、膳食纤维等成分，是养生佳品。莲子有清热解毒、养心安神的作用。莲子银耳汤可调整产妇体质，缓解焦躁情绪。消化不良或大便燥结的产妇，不宜食用莲子。



热量：297千卡 糖类：62.6克 蛋白质：12.3克 脂肪：0.5克 膳食纤维：4.6克

桂花酒酿汤圆

2人份

营养师推荐：舒缓压力+改善手脚冰冷症状

材料

甜酒酿1杯，芝麻汤圆6个（约100克），桂花酱2大匙

调味料

冰糖2小匙

做法

1. 芝麻汤圆入滚水煮至浮起，捞出。
2. 甜酒酿和水倒入锅中煮开，加入汤圆、桂花酱和冰糖，拌匀。

贴心提醒

肠胃不适、消化不良的产妇要减少汤圆的食用量。

◆滋补养身功效

酒酿和米酒有同样的功效，能温暖身体。桂花酱的香味有舒缓压力的作用。酒酿汤圆能改善产妇手脚冰冷的症状，也有助于稳定产后不安的情绪。



热量：824千卡 糖类：156.0克 蛋白质：16.3克 脂肪：15.5克 膳食纤维：1.6克

红枣红糖粥

2人份

营养师推荐：补血益气+温暖子宫

材料

大米90克，红枣12颗

调味料

红糖4小匙

做法

1. 材料洗净。红枣去核。
2. 所有材料加水倒入锅内，小火煮40分钟左右。
3. 加入红糖拌匀，再以小火煮滚5分钟后熄火。

贴心提醒

剥开红枣烹煮释放出的营养是完整红枣的7倍。

◆滋补养身功效

红枣有补脾胃、补血的功效。红糖可温暖子宫，有补虚、止痛、活血化淤的作用。此粥可增加元气，当早餐或宵夜皆可。



热量：531千卡 糖类：121.4克 蛋白质：8.3克 脂肪：0.9克 膳食纤维：5.6克

养生茶饮

黑豆蜜茶

2人份

营养师推荐：**滋阴补肾+修复伤口**

材料

黑豆100克

调味料

蜂蜜1大匙

做法

1. 黑豆洗净，干炒至皮裂。
2. 水倒入锅中，煮沸后加入黑豆，转小火煮10~15分钟。
3. 颜色变深后熄火焖一下，饮用前滤掉豆渣加蜂蜜即可。

贴心提醒

产妇可以黑豆蜜茶代替水，一天喝2~3杯。

◆滋补养身功效

黑豆富含蛋白质、维生素B₁、叶酸等营养成分，有活血、利水之功效，能促进血液循环和伤口愈合。黑豆蜜茶能帮助消化，改善水肿。



热量：59千卡 糖类：12.2克 蛋白质：1.7克 脂肪：0.6克 膳食纤维：0.9克

牛蒡姜茶

2人份

营养师推荐：**明目止渴+利水消肿**

材料

牛蒡1根（约200克），老姜1片，枸杞子10克

做法

1. 牛蒡去皮，洗净切片。枸杞子泡水，洗净。
2. 牛蒡片、老姜片、枸杞子放入锅中，加3杯水，以小火煮20分钟。
3. 沥出汁后即可饮用。

贴心提醒

空腹或脾胃较虚弱的产妇，不宜大量饮用。

◆滋补养身功效

牛蒡富含矿物质，有利尿的功效。枸杞子有补虚、止渴和明目等作用。姜能使身体温热，促进肠胃功能。牛蒡茶可改善产妇消化不良、水肿的症状。



热量：44千卡 糖类：9.4克 蛋白质：1.5克 脂肪：0.1克 膳食纤维：0.7克

红枣枸杞茶 2人份

营养师推荐：代谢排毒+调理肠胃

材料

红枣12颗，枸杞子15克

做法

1. 红枣洗净，用刀在表面划两刀。枸杞子浸泡于水中，洗净。
2. 红枣和枸杞子放入锅中，加水以大火煮沸，转小火，续煮20分钟。

贴心提醒

有腹泻现象的产妇不宜饮用。

◆滋补养身功效

红枣有补血、安神的功效，可促进肠胃功能。枸杞子有排毒作用，可将体内代谢废物排出体外。此茶能改善产妇消化功能，舒缓不适与产后压力。



热量：123千卡 糖类：27.8克 蛋白质：2.5克 脂肪：0.1克 膳食纤维：4.3克

冬虫夏草养生茶 2人份

营养师推荐：镇静安神+增强抵抗力

材料

冬虫夏草10克，枸杞子20克，党参20克

做法

1. 冬虫夏草洗净。枸杞子浸泡于水中，洗净。
2. 所有材料放入电锅内锅中，加3杯水。
3. 外锅放入1杯水，按下开关，开关跳起后即可饮用。

◆滋补养身功效

冬虫夏草含多种营养成分，能促进免疫功能，有镇静安神的效果。党参可补气血。枸杞子有排毒作用。此茶可增强产妇的抵抗力和免疫功能。感冒的产妇不宜饮用。



热量：70千卡 糖类：14.8克 蛋白质：2.3克 脂肪：0.1克 膳食纤维：2.7克

第二周

多吃有催乳作用的食物，刺激乳汁分泌，增加钙的摄入量，改善腰背酸痛的症状

生产的损耗、哺乳和照顾宝宝，容易让产妇的筋骨承受更多压力。产后第二周进行食物调理，强化筋骨，能避免日后腰背酸痛。

喂母乳者，此阶段泌乳激素分泌旺盛，通过食疗刺激乳汁分泌，能让哺乳更顺畅。

产妇食补重点

- 预防腰肾酸痛
- 增加乳汁分泌
- 强健骨骼
- 促进新陈代谢
- 恢复体力
- 预防子宫下垂
- 促进身体机能的恢复

坐月子饮食原则

- ◆ 营养丰富均衡
- ◆ 饮食清淡不油腻
- ◆ 细嚼慢咽
- ◆ 少量多餐
- ◆ 多补充膳食纤维
- ◆ 控制盐的摄入量
- ◆ 补充足够的水分
- ◆ 不吃生冷坚硬的食物

◆ 坐月子为什么要这样吃？

- **摄取均衡的营养，滋补得当，加快复原速度**
产后滋补少不了，但餐餐大鱼大肉，营养不全面，会影响产妇健康，导致体重过重，甚至引发疾病。进行哺乳者，也会因母乳中含过多脂肪，使肠胃功能尚未发育完全的新生儿出现腹泻，造成营养不良、发育迟缓等问题。产后第二周，产妇要尝试更多样的食物，摄取更全面的营养，加快复原速度。
- **杜仲可促进钙的吸收，保护筋骨**
产妇因怀孕与生产而受到损害的筋骨，需及早调养。产后第二周，利用具有“补筋骨”功效的杜仲，适时进行食补；多吃牡蛎、排骨等钙含量高的食品，才能保护筋骨，免除日后腰背酸痛的困扰。
- **猪蹄、青木瓜、海鲜等食材，可促进乳汁分泌**
喂母乳对产妇与宝宝都好。产后第二周，产妇多半已有足够的体力哺乳，此时摄取具有催乳作用的猪蹄、虾、蟹等，可避免或改善乳汁分泌不足的情况。

◆ 营养师的叮咛

- 产后第二周，产妇的体力有所恢复，伤口也开始愈合，不适感降低，容易有“身体已经恢复”的错觉。产后第二周依然不可掉以轻心，配合正确的食疗，才能尽快恢复健康。
- 产后第二周生理机能正在恢复，除了适当让自己活动一下，食材的选择也要做些调整，减少内脏、肉类的比例，增加新鲜蔬果的摄取量，才能预防便秘。
- 坐月子期间的饮食多燥热油腻，产妇不妨搭配合适的茶饮，不但不会影响滋补效果，还可达到去油解腻的效果。

杜仲炖腰花

2人份

营养师推荐：改善腰膝无力+强筋健骨

材料

杜仲粉12克，猪腰半副（约半斤），鸡汤1碗，姜4片

调味料

香油1小匙

做法

1. 猪腰对半切开，去除白色筋膜，洗净，划数刀再切斜片，泡水30分钟后入滚水汆烫20秒，捞起。
2. 香油入锅烧热，爆香姜片，倒鸡汤煮滚，再放猪腰片炖煮。
3. 食用时挑出猪腰，以杜仲粉蘸食。

◆ 滋补养身功效

猪腰含蛋白质，有益肾、补血的功效。杜仲含杜仲胶、生物碱等成分，可补肝肾、强筋骨。此菜可改善产妇腰膝酸痛及无力的现象。出现感冒、咳嗽等症状的产妇，不宜食用。

药膳精品



热量：197千卡 糖类：3.1克 蛋白质：34.6克 脂肪：5.4克 膳食纤维：0克



热量：211千卡 糖类：10.7克 蛋白质：32.9克 脂肪：4.3克 膳食纤维：1.0克

滋补猪肝汤

2人份

营养师推荐：调理气血+恢复体力

材料

当归18.5克，熟地黄7.5克，白芍7.5克，川芎3.5克，红枣9颗，猪肝150克

做法

1. 材料洗净。猪肝切片。
2. 所有药材放入锅中，倒入4杯水，以中火煮滚后转小火，续煮15分钟。
3. 放入猪肝片再煮5分钟即可。

贴心提醒

可用鸡腿代替猪肝，鸡腿用滚水氽烫后，与所有材料放入锅中，炖煮至鸡肉熟软。

◆滋补养身功效

猪肝富含蛋白质、膳食纤维与矿物质，可补肝肾。当归、熟地黄、白芍和川芎，有极佳的补血效果。此汤能有效调理气血，恢复产妇的生理机能。

药膳排骨汤

2人份

营养师推荐：补充钙质+促进代谢

材料

排骨150克，十全大补中药材(白术、茯苓、党参、黄芪、白芍、熟地黄、川芎、肉桂、当归、甘草)1副，姜2片

调味料

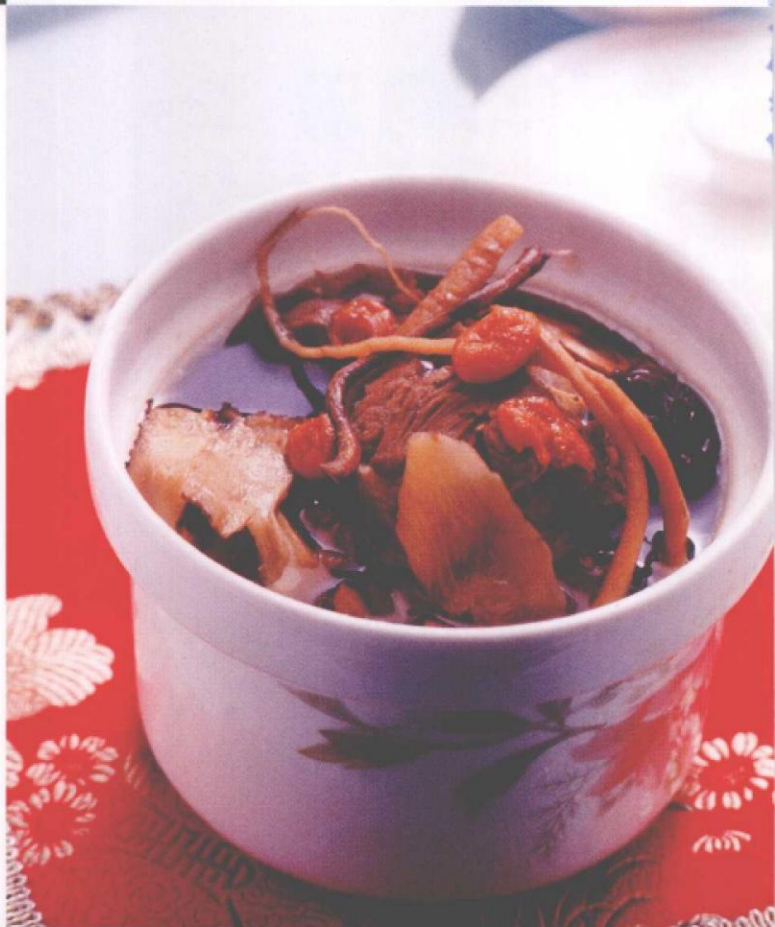
米酒半大匙，盐1/4小匙

做法

1. 材料洗净。排骨用滚水氽烫，捞出备用。
2. 排骨放入锅中，加药材、米酒、姜与水，炖煮45分钟至排骨熟软，加盐调味即可。

◆滋补养身功效

排骨脂肪含量低，钙与铁的含量高，能补充孕期的骨质流失。十全大补药材可滋阴补肾。此汤可改善产妇腰酸背痛的症状，促进新陈代谢。有异位性皮炎的产妇，不宜大量食用。



热量：374千卡 糖类：0.4克 蛋白质：27.1克 脂肪：28.5克 膳食纤维：0.2克



当归羊排汤 2人份

营养师推荐：**护肤解毒+排脓止血**

材料

姜2片，羊小排150克，当归10克，生地黄20克，黄芪20克

调味料

盐半小匙

做法

1. 羊小排切块状，用滚水氽烫。
2. 所有材料和5杯水依序入锅，以小火炖煮至羊肉烂熟。
3. 加盐调味即可。

◆滋补养身功效

羊肉可温补气血、开胃通乳。当归能补血。姜能温暖身体。生地黄能清热、生津、润燥、凉血、止血。黄芪可补气固表、利尿、脱毒排脓、敛疮生肌。此汤可缓解产后腰膝酸软、中气不足的症状。有慢性腹泻者，宜谨慎食用当归。

热量：297千卡 糖类：0.2克 蛋白质：28.2克 脂肪：19.5克 膳食纤维：0.2克

艾草羊肉汤 2人份

营养师推荐：**消除疲劳+大补元气**

材料

艾草叶15克，羊肉150克，红枣10颗，姜3片

调味料

米酒1大匙，盐1/4小匙

做法

1. 材料洗净。姜切片。艾草叶切段。羊肉切块，入滚水氽烫。
2. 水倒入电锅内锅中，放入所有材料与调味料，外锅加入2杯水，蒸煮至开关跳起。

◆滋补养身功效

艾草可温经散寒。羊肉有补虚劳、益气血、开胃、通乳等功效。姜能使身体温热。此汤有利于产妇身体复原。火气过大的产妇，要减少姜的食用量。



热量：375千卡 糖类：18.4克 蛋白质：29.1克 脂肪：19.5克 膳食纤维：2.4克



热量：434.3千卡 糖类：21.6克 蛋白质：16.8克 脂肪：31克 膳食纤维：3.3克

阿胶炖牛腩

2人份

营养师推荐：强筋健骨+缓解四肢酸痛

材料

牛腩100克，山药、胡萝卜各50克，老姜4片，阿胶20克，续断6克，巴戟天10克，红枣6颗

调味料

色拉油、米酒各2大匙，盐半小匙，香油1小匙

做法

1. 巴戟天、续断、红枣放入纱布袋中。牛腩切块，和胡萝卜氽烫后捞出。
2. 牛腩放入锅中，加入阿胶、纱布袋和水4杯煮开，转小火煮40分钟，捞出牛腩。药汁滤渣。
3. 油倒入锅中烧热，爆香姜片，放入牛腩、胡萝卜、山药、盐和米酒，再加药汁焖煮10分钟，淋香油即可。

◆滋补养身功效

牛腩富含铁与蛋白质。阿胶能促进造血和细胞再生、增加钙质、抗疲劳。此菜能补气血，缓解四肢及腰背的酸痛。

西洋参炖牛腱

2人份

营养师推荐：改善体虚+恢复生理机能

材料

老姜3片，牛腱150克，西洋参15克

调味料

米酒2大匙，盐半小匙

做法

1. 牛腱放入滚水氽烫，捞出，洗净。西洋参和姜洗净。
2. 所有材料、米酒和水放入锅中，炖煮90分钟至牛腱肉熟软，加盐调味即可。

贴心提醒

西洋参性凉，适合不能进行温补的食物的产妇。

◆滋补养身功效

牛腱富含铁与蛋白质，可提供丰富的营养。西洋参有补充元气、抗疲劳的功效。此菜可改善产妇产后体虚无力、易疲劳的症状，以迅速恢复生理机能。



热量：233千卡 糖类：0.3克 蛋白质：30.6克 脂肪：6克 膳食纤维：0.3克

营养主食

香油腰花面

2人份

营养师推荐：**温热身体+祛寒补虚**

材料

面条2把，猪腰半副（约半斤），老姜6片

调味料

香油1大匙，米酒1大匙，盐半小匙

做法

1. 猪腰对半切开，去筋膜，洗净后切花再切片，泡水30分钟，用水氽烫，捞出。老姜洗净，切丝。
2. 面条烫熟捞起。香油入锅爆香姜丝，加猪腰片炒至八分熟捞出。
3. 锅中水煮开，放入猪腰片和调味料煮开后盛出放在面条上，加汤汁即可。

◆滋补养身功效

猪腰富含蛋白质、维生素和矿物质，有益肾、补血的功效。姜可使身体温热，改善体内虚寒。此面有助于增强产妇身体的免疫力。火气过大的产妇，要减少姜的用量。



热量：699千卡 糖类：59.1克 蛋白质：65.1克 脂肪：6.1克 膳食纤维：2.1克

虾仁芋香饭

2人份

营养师推荐：**调理中气+高纤营养**

材料

大米120克，芋头100克，香菇2朵，虾米5克，五花肉50克，草虾仁4只（约30克），姜1片，水270克，鸡蛋1个

调味料

米酒半小匙，盐1/4小匙，酱油半大匙

做法

1. 大米泡水。香菇泡软切丝。虾米泡米酒。芋头去皮切丁。鸡蛋取蛋清。草虾剥壳去肠泥，加蛋清拌匀。五花肉切丁浸腌酱油。
2. 材料与调味料放入锅中，煮熟即可。

◆滋补养身功效

芋头营养价值高，有调中气之功效。虾仁性温味甘，有补阳之功效。此饭集合多种食材，有助于产妇摄取全面的营养，增加乳汁的分泌。



热量：687千卡 糖类：119.5克 蛋白质：28.7克 脂肪：7.0克 膳食纤维：3.1克

腰花薏米粥

2人份

营养师推荐：活化细胞+美白肌肤

材料

薏米120克，猪腰半副（约半斤），香菇2朵，黄芪20克，葱1根

调味料

盐半小匙，米酒半大匙

做法

1. 材料洗净。薏米泡一夜。香菇去蒂泡水。葱切末。猪腰去膜，切花再切片，放入滚水中氽烫，捞出。
2. 薏米、香菇放入锅中，加720毫升水煮烂，再加黄芪煮到入味。
3. 加猪腰片和调味料略煮，最后撒上葱末。

◆滋补养身功效

猪腰富含蛋白质、维生素和矿物质，有益肾、补血的功效。薏米除可健脾益胃、补肺清热、祛风胜湿外，还可消除粉刺、妊娠斑、老年斑、雀斑，保持皮肤光洁细腻。



热量：630千卡 糖类：98.2克 蛋白质：42.8克 脂肪：6.3克 膳食纤维：7.0克

螃蟹粥

2人份

营养师推荐：帮助消化+修复损伤组织

材料

大米90克，葱2根，姜4片，螃蟹1只（约1斤）

调味料

盐1小匙，米酒2大匙，陈醋2小匙

做法

1. 材料洗净。大米略泡20分钟。葱和姜切末。螃蟹取蟹黄和蟹肉。
2. 锅中加水，加入大米煮成粥。
3. 放入蟹黄、蟹肉、盐和米酒煮至熟，最后加入葱、姜末和陈醋煮滚即可。

◆滋补养身功效

鲜美的蟹肉能刺激食欲，其所含的丰富的锌是人体内各种酶的必要成分，有助于细胞发挥正常功能。此粥可口、易消化，有利于产妇身体各组织的修复。



热量：767千卡 糖类：83.2克 蛋白质：68.8克 脂肪：11.5克 膳食纤维：0.8克

元气肉类

黑豆猪蹄汤

2人份

营养师推荐：**通乳补血+改善酸痛**

材料

猪蹄2个，黑豆50克，王不留行20克

调味料

黄酒2大匙，盐半小匙

做法

1. 材料洗净。猪蹄剁成5厘米的方块，滚水氽烫。黑豆泡水3小时备用。
2. 猪蹄、黑豆入锅，加水、黄酒和王不留行，以中火煮开再转小火煮约1小时。
3. 猪蹄熟烂后，加盐煮滚后熄火。

◆滋补养身功效

黑豆和猪蹄能生乳、强壮筋骨。王不留行为石竹科植物麦蓝菜的成熟种子，中药房就能买到，亦可催乳。此汤能改善乳汁不足，预防腰背酸痛。血虚、血热的产妇要谨慎使用王不留行，以防出血。

热量：841千卡 糖类：32.4克 蛋白质：44.6克 脂肪：58.5克 膳食纤维：4.7克

花生猪蹄汤

4人份

营养师推荐：**促进血液循环+刺激乳汁分泌**

材料

花生100克，猪蹄4个，老姜5片，葱3根

调味料

米酒1大匙，盐1小匙

做法

1. 猪蹄挑去杂毛，切块，滚水氽烫，捞出后洗净。葱洗净切段。
2. 所有材料、8杯水和米酒放入锅中，炖煮约80分钟至猪蹄软烂，加入盐调味即可。

贴心提醒

花生猪蹄汤热量很高，产妇要控制食用量。

◆滋补养身功效

花生含有人体必需的氨基酸和不饱和脂肪酸，能补血益气。猪蹄含丰富的胶质，有助于生成母乳。此汤有催乳的效果，可使产妇乳汁分泌充足。

热量：2760千卡 糖类：21.8克 蛋白质：386.5克 脂肪：118.8克 膳食纤维：10.8克



青木瓜炖猪蹄

4 人份

营养师推荐：预防腰酸+美容养颜

材料

青木瓜200克，猪蹄4个，黄豆100克，葱3根，姜5片

调味料

米酒1大匙，盐2小匙

做法

1. 青木瓜去皮和籽，切块。猪蹄去杂毛洗净，汆烫后捞出。葱洗净，切长段。黄豆泡水2小时，捞出。
2. 锅中倒8杯水，放猪蹄、黄豆、葱段、姜片和米酒，煮至猪蹄八分熟。
3. 加入青木瓜，煮至烂熟后熄火，加盐调味。

◆滋补养身功效

猪蹄富含胶原蛋白和弹性蛋白，有助于分泌乳汁。此菜可增进乳汁分泌，是哺乳产妇的最佳食品，并有防止腰酸的功效。

热量：2735千卡 糖类：66克 蛋白质：396.4克 脂肪：89.2克 膳食纤维：9.6克

甜醋煲猪蹄

4 人份

营养师推荐：开胃祛寒+保护筋骨

材料

老姜2大块，猪蹄4个

调味料

甜醋200克，黑米醋100克

做法

1. 猪蹄去杂毛，洗净，用滚水煮5分钟。老姜去皮，轻拍至裂开。
2. 调味料倒入锅中煮滚，放入老姜，煮滚后转小火煮30分钟。
3. 猪蹄放入锅中，转小火煲2小时至熟烂。

◆滋补养身功效

猪蹄富含骨胶原和钙，有助于皮肤与骨骼的健康。甜醋有开胃、强筋、健骨的功效。此汤有助于增进食欲，并能健胃散寒、保护筋骨。



热量：2628千卡 糖类：94克 蛋白质：360.7克 脂肪：77.4克 膳食纤维：2克



百合腰花汤 2人份

营养师推荐：补肾润肺+增强免疫力

材料

干百合10克，猪腰半副（约半斤），西洋参15克，红枣6颗，小金英10克，姜3片，葱1根，玫瑰花10克

调味料

米酒2大匙，盐1小匙，香油1大匙

做法

1. 材料洗净。猪腰剖开去筋膜，切花再切片。葱切末。小金英和玫瑰花放入纱布袋中。
2. 药材和纱布袋放入锅中，加水煮滚，转小火煮15分钟。
3. 猪腰、姜片 and 调味料加入锅中，煮熟后捞出纱布袋，最后加葱末。

◆滋补养身功效

猪腰益肾，百合养阴润肺。此汤有滋补产妇肺肾之功效，能增强身体免疫力。

热量：259千卡 糖类：13.7克 蛋白质：34.5克 脂肪：5.4克 膳食纤维：1.5克

茭白炖排骨 2人份

营养师推荐：补血活血+强健骨骼

材料

排骨100克，茭白100克（带皮），龟鹿胶（龟板，鹿角）15克，丹参20克，姜1片，葱1根

调味料

米酒1/4小匙，盐半小匙

做法

1. 排骨汆烫。茭白去皮切片。葱切段。龟鹿胶和丹参洗净放入纱布袋中。
2. 水倒入锅中，放姜、葱段和米酒煮至水滚，加排骨和纱布袋以大火烧开后转小火煮30分钟。
3. 加茭白片，煮5分钟，熄火，捞出葱段和纱布袋，加盐调味。

◆滋补养身功效

龟鹿胶可补充胶质和胶原蛋白。丹参可补血活血。茭白能降低油腻感。此菜可补充产妇流失的钙，强筋健骨。



热量：271千卡 糖类：4.6克 蛋白质：19.6克 脂肪：19.2克 膳食纤维：2.1克



生姜炖羊肉

2 人份

营养师推荐：暖身补气+治疗腹痛

材料

羊腿肉150克，姜6片，当归20克

调味料

米酒半大匙，盐1/4小匙

做法

1. 羊肉洗净，切大片，放入滚水中氽烫，捞出。
2. 所有材料、米酒和水放入锅中，炖煮40分钟至羊肉熟烂。
3. 加入盐调味。

◆滋补养身功效

姜可促进血液循环，温暖身体。当归有补气、活血的作用。羊肉富含蛋白质与矿物质。此菜可温暖子宫，改善产后血虚和腹部疼痛等问题。

热量：306千卡 糖类：0.3克 蛋白质：28.2克 脂肪：19.5克 膳食纤维：0.3克

青木瓜煲鲑鱼尾

2 人份

营养师推荐：补脾益气+预防骨骼老化

材料

青木瓜100克，鲑鱼尾200克，姜3片，红枣3颗

调味料

色拉油1大匙，米酒1/4大匙，盐1/4小匙

做法

1. 材料洗净。青木瓜切块。红枣泡软。
2. 油入锅烧热，放入鲑鱼尾煎至金黄，捞出。姜片炸至金黄，捞起。
3. 水入锅煮滚，加青木瓜块、红枣，以大火煮沸，转小火煮15分钟。
4. 加姜片和鲑鱼尾，以大火煮10分钟，再加盐和米酒调味。

◆滋补养身功效

鲑鱼尾含有DHA和骨胶原，可补脾益气。此汤可促进产妇乳汁分泌，预防骨骼老化。



热量：475千卡 糖类：13.4克 蛋白质：48.6克 脂肪：24.3克 膳食纤维：1.7克

红糟鱼

2人份

营养师推荐：**营养开胃+消除疲劳**

材料

老姜3片，鲶鱼1片（约150克），葱1根，红糟2大匙

调味料

香油1大匙，米酒1大匙，糖1小匙

做法

1. 材料洗净。老姜和葱切丝。
2. 香油入锅烧热，煎熟鱼片，盛出。余油继续加热，爆香姜丝，加红糟、米酒和糖，煮开淋在鱼片上。
3. 最后撒上葱丝。

◆滋补养身功效

鲶鱼含有丰富的蛋白质和矿物质，特别适合体弱虚损的人食用。红糟有开胃健脾、补血活血的作用。此菜可促进产妇的新陈代谢，加快生理机能的复原速度。



热量：442千卡 糖类：7.3克 蛋白质：29克 脂肪：30.6克 膳食纤维：0.3克

清蒸鲈鱼

2人份

营养师推荐：**安定情绪+改善神经衰弱**

材料

鲈鱼1小条（约1斤），鲜香菇2朵，姜3片，葱1根，枸杞子8克

调味料

米酒1小匙，盐1小匙

做法

1. 材料洗净。鲈鱼用盐和米酒腌一下。香菇、姜和葱切丝。
2. 鲈鱼放进蒸盘，加香菇丝、姜丝和枸杞子，待蒸锅中的水煮滚后放入蒸盘隔水蒸熟。撒上葱丝。

贴心提醒

脾胃虚弱或拉肚子的产妇，枸杞子宜谨慎食用。

◆滋补养身功效

鲈鱼富含蛋白质、维生素和矿物质，是产后滋补的理想食材。枸杞子有安神的效果。此菜可加速产妇身体复原，改善神经衰弱，稳定产后不安情绪。



热量：684千卡 糖类：6.7克 蛋白质：121.9克 脂肪：13.8克 膳食纤维：1.7克



银鱼汤

2人份

营养师推荐：**健脾益胃+祛寒解毒**

材料

银鱼50克，姜3片，香菜少许

调味料

色拉油2小匙，盐半小匙

做法

1. 材料洗净。
2. 色拉油倒入锅中烧热，姜片爆香，放入银鱼煎香。
3. 倒入水煮滚，转小火煮30分钟，加入香菜和盐调味。

贴心提醒

体质湿热的产妇不宜食用。

◆滋补养身功效

银鱼富含蛋白质和钙，有健脾益胃和催乳的作用。香菜有理气健胃的功效。姜性温，可温胃、祛寒、解毒。此汤有助于刺激乳汁分泌，保护身体器官。

热量：263千卡 糖类：0.9克 蛋白质：35.1克 脂肪：12.3克 膳食纤维：0.5克

黄芪炖鳗鱼

2人份

营养师推荐：**促进子宫复原+增强体力**

材料

鳗鱼1小条（约半斤），当归10克，黄芪20克，红枣3颗

调味料

米酒半大匙，盐1小匙

做法

1. 所有材料洗净。鳗鱼切段。
2. 所有材料和水放入电锅中，炖煮约40~50分钟至鳗鱼熟烂。加入调味料调味即可。

贴心提醒

黄芪有升高血压的作用，血压高的产妇应谨慎食用。

◆滋补养身功效

鳗鱼富含EPA、DHA、维生素、矿物质和微量元素，营养价值极高。当归可促进血液循环。黄芪能活血生肌。此菜有利于产妇产后子宫的复原，并可增强体力。



热量：359千卡 糖类：5.9克 蛋白质：60.6克 脂肪：6.9克 膳食纤维：0.8克

活力海鲜

药膳烧酒虾

2人份

营养师推荐：强化肝脏+促进血液循环

材料

草虾10只（约200克），当归20克，川芎10克，老姜3片，枸杞子5克

调味料

米酒2大匙，盐1/4小匙

做法

1. 所有材料洗净。草虾去肠泥。
2. 水1杯倒入锅中煮滚，放药材和姜片煮10分钟，捞出渣滓。
3. 米酒和草虾放入锅中煮至虾变色，加盐调味。

◆滋补养身功效

草虾能强化肝脏的排毒功能、增加乳汁分泌。川芎和当归可促进血液循环。枸杞子具有补血作用。此菜可改善产妇乳汁不足，以及腰脚无力的现象。



热量：260千卡 糖类：5.6克 蛋白质：44.6克 脂肪：1.4克 膳食纤维：0.7克

虫草蒸对虾

2人份

营养师推荐：补脾健胃+预防酸痛

材料

对虾10只（约200克），冬虫夏草5克，红枣6颗，肉苁蓉10克

调味料

绍兴酒1大匙，盐1小匙

做法

1. 药材洗净，放入锅中，倒水1杯，以小火熬煮20分钟。
2. 药汤盛入碗中，加调味料调匀。
3. 对虾挑除肠泥，洗净，排入盘中，淋上调味药汤，放入蒸锅，以大火蒸10分钟。

◆滋补养身功效

对虾可刺激乳汁分泌。冬虫夏草能增强免疫功能。红枣可补脾胃。肉苁蓉可补肾、滑肠。此菜对产后乳汁分泌不足和腰酸背痛者，十分有益。



热量：234千卡 糖类：13.6克 蛋白质：39.4克 脂肪：0.4克 膳食纤维：1.5克

腰果炒虾仁 2人份

营养师推荐：**畅通乳腺+强身健体**

材料

虾仁100克，生腰果30克，葱1根，姜2片，鸡蛋1个

调味料

色拉油1大匙，米酒、淀粉各1小匙

做法

1. 鸡蛋取蛋清。虾仁去肠泥，洗净沥干，加米酒、淀粉和蛋清腌20分钟。葱切段。
2. 色拉油入锅烧热，加腰果转小火炒至变色捞出，放虾仁过油，捞出。
3. 锅中余油爆香葱、姜，加入腰果与虾仁一同炒拌均匀即可。

◆滋补养身功效

虾仁可强健身体。腰果富含不饱和脂肪酸，是制造母乳的营养来源。此菜可改善产妇乳汁分泌不足及腰酸无力的症状。



热量：242千卡 糖类：8.8克 蛋白质：20.7克 脂肪：14.5克 膳食纤维：0.9克

什锦海鲜羹 4人份

营养师推荐：**排除毒素+利水消肿**

材料

旗鱼片200克，干贝50克，虾仁100克，冬笋半个，嫩姜4片，芹菜3根，黑木耳100克

调味料

米酒1小匙，盐2小匙，水淀粉3大匙，香油半小匙

做法

1. 虾仁去肠泥；干贝蒸熟剥丝；黑木耳切丝；嫩姜切丝；芹菜切末；先将冬笋连皮煮过，再去皮切丝。
2. 水煮滚，放竹笋丝和姜丝煮开，加其他材料和米酒煮滚，加盐拌匀。
3. 用水淀粉勾芡，撒芹菜末和香油。

◆滋补养身功效

干贝所含的牛磺酸可促进肝脏排毒。此羹可帮助身体排出毒素和多余的水分。



热量：617千卡 糖类：58.2克 蛋白质：90.4克 脂肪：5.2克 膳食纤维：27.6克



黑枣蒸蟹

2 人份

营养师推荐：**稳定情绪+消除淤血**

材料

黑枣5颗，螃蟹1只（约1斤），枸杞子10克，当归10克，姜2片，葱1根

调味料

米酒1大匙，白醋1大匙

做法

1. 材料洗净。螃蟹切块。葱切丝。姜磨成泥。
2. 药材、螃蟹、米酒和水放入内锅，外锅倒1杯水，按下开关，煮熟。
3. 撒上葱丝。姜末放入白醋中当蘸料。

贴心提醒

蟹肉属寒性，产妇不宜多吃。

◆滋补养身功效

螃蟹有清热、补骨髓、散淤血等作用。黑枣可益脾胃。当归能补血。此菜有助于改善产后腹痛和情绪不稳等现象。

热量：534千卡 糖类：38.8克 蛋白质：64.4克 脂肪：10.8克 膳食纤维：3.6克

蟹肉豆腐羹

2 人份

营养师推荐：**滋阴清热+增进食欲**

材料

蟹1只（半斤），嫩豆腐150克，鸡蛋1个，姜2片，葱1根

调味料

色拉油1大匙，盐1小匙，米酒2大匙，高汤1杯，水淀粉1大匙

做法

1. 材料洗净。蟹蒸熟，挑出蟹肉。豆腐切块，用水烫煮捞起。姜、葱切末。鸡蛋取蛋清。
2. 油锅烧热，爆香姜末，放入蟹肉拌炒后淋米酒略炒，加入高汤、豆腐和盐煮沸，小火再煮3分钟。
3. 水淀粉淋入锅中轻搅，汤汁变浓稠后淋蛋清稍搅，撒上葱末。

◆滋补养身功效

蟹肉可清热、滋阴。豆腐富含蛋白质与钙，有保护骨骼的功效。此羹可增加食欲，使骨骼变得强健。



热量：526千卡 糖类：19.8克 蛋白质：41.7克 脂肪：24.4克 膳食纤维：1.2克

香煎生蚝

2人份

营养师推荐：修复伤口+促进乳汁分泌

材料

生蚝200克，姜7片，罗勒10克

调味料

香油1大匙，米酒1大匙，盐1大匙，甘薯粉2大匙

做法

1. 生蚝加盐，轻轻搓洗，用清水冲干净后沥干。
2. 生蚝裹上甘薯粉，用筛子把多余的甘薯粉筛掉。
3. 香油入锅烧热，爆香姜片，放生蚝煎炒至熟透，淋上米酒，熄火，加罗勒拌匀至香气出来。

◆滋补养身功效

生蚝富含蛋白质、维生素和矿物质，具有促进伤口复原的作用，也有增乳之功效。此菜可提供产妇身体所需营养，并可刺激乳汁分泌。对海鲜过敏者需谨慎食用。

热量：448千卡 糖类：37.7克 蛋白质：21.7克 脂肪：18.2克 膳食纤维：0.4克

焗烤生蚝

2人份

营养师推荐：强化骨骼+健胃整肠

材料

带壳生蚝6个（去壳约100克），柠檬片2片，大蒜1瓣，低脂乳酪片2片（约30克）

调味料

白酒2大匙，意大利香料粉1/4小匙

做法

1. 用水冲洗生蚝。大蒜切末。
2. 白酒和乳酪片用微波炉加热20~30秒，乳酪软化后与白酒拌匀，加蒜末和意大利香料粉调匀。
3. 烤箱预热200℃，乳酪酱平铺在生蚝上，放在烤箱下层，烤约12分钟。食用前滴柠檬汁。

◆滋补养身功效

乳酪片含钙、蛋白质与活性乳酸菌，有强化骨骼的作用。此菜可刺激乳汁分泌，保护产妇骨骼。



热量：285千卡 糖类：9.5克 蛋白质：16.5克 脂肪：5.7克 膳食纤维：0.1克

健康料理

红糖豆腐

2人份

营养师推荐：补充活力+消除疼痛

材料

嫩豆腐1盒（约半斤）

调味料

米酒半小匙，红糖5小匙

做法

1. 豆腐切块，放入锅中，加水，以大火煮滚。
2. 加入调味料，以大火煮滚后转小火，续煮20分钟。

贴心提醒

豆腐易消化，吸收功能较差的产妇可适度增加食用量，以补充身体所需的营养。

◆滋补养身功效

豆腐含人体无法自行合成的必需氨基酸、优质蛋白质和多种矿物质，有滋阴、增乳的功效。红糖可止痛、补虚。此汤有利于产妇分泌乳汁，增强活力。

热量：252千卡 糖类：29.6克 蛋白质：14.8克 脂肪：8.1克 膳食纤维：2.4克

高钙蒸蛋

2人份

营养师推荐：预防骨质疏松+改善腰酸症状

材料

猪骨髓200克，鸡蛋2个，榨菜10克

调味料

米酒1小匙，盐1/4小匙，高汤1杯

做法

1. 材料洗净。榨菜切片。
2. 鸡蛋打入碗中，加调味料、猪骨髓和榨菜，碗口以保鲜膜封好。蒸锅水煮滚后放入碗蒸约10分钟。

贴心提醒

骨髓胆固醇含量高，产妇不宜短时间内大量食用。

◆滋补养身功效

骨髓富含钙，能预防骨质疏松。鸡蛋富含蛋白质，且氨基酸含量均衡，是产妇补充体力的佳品。此菜能帮助产妇迅速恢复体力，改善腰酸腿软的现象。



热量：373千卡 糖类：1.5克 蛋白质：32.5克 脂肪：24.6克 膳食纤维：0.4克

高纤蔬菜

清炒红苋菜

2人份

营养师推荐：强化体质+增强免疫力

材料

红苋菜200克，老姜2片

调味料

香油2小匙，盐1/4小匙

做法

1. 材料洗净。红苋菜切除老梗。姜片切丝。
2. 香油倒入锅中烧热，爆香姜丝，加入红苋菜和水炒熟。
3. 最后加盐调味。

◆滋补养身功效

红苋菜富含维生素A，有止血的作用，也可增加身体的免疫力。香油性温热，可祛寒补虚。此菜能改善产后的腹痛现象，增强体质。大火快炒，最能显现红苋菜的美味。

热量：138千卡 糖类：7.4克 蛋白质：3.8克 脂肪：11.1克 膳食纤维：6.2克

蒜香圆白菜

2人份

营养师推荐：杀菌排毒+美容养颜

材料

圆白菜200克，嫩姜3片，枸杞子8克，大蒜2瓣

调味料

香油1大匙，盐1/4小匙

做法

1. 材料洗净。圆白菜对切。大蒜切片备用。
2. 香油入锅烧热爆香大蒜和姜，加圆白菜、枸杞子和盐炒熟。

贴心提醒

圆白菜维生素C含量极高，有益皮肤，爱美的产妇不妨多吃。

◆滋补养身功效

圆白菜富含维生素C与膳食纤维，可维持身体组织的正常运行。大蒜含大蒜素，有杀菌作用。此菜可加速伤口愈合速度，改善或预防便秘现象。



热量：230千卡 糖类：16克 蛋白质：5.3克 脂肪：17克 膳食纤维：2.6克



芝麻拌苋菜

2人份

营养师推荐：补血益气+预防贫血

材料

苋菜200克，白芝麻15克，大蒜6瓣

调味料

色拉油1大匙，盐1/4小匙，高汤3大匙

做法

1. 苋菜洗净切段，入滚水烫5秒钟捞起，冲凉沥干装盘。大蒜切片。
2. 色拉油烧热，放入盐及大蒜瓣，以小火炒香至浅褐色，倒入高汤，煮滚后淋在苋菜上。
3. 盘子放入电锅，外锅加1杯水，蒸至开关跳起后拌入白芝麻。

◆滋补养身功效

苋菜有补血益气的功效，其丰富的钙能维持骨骼健康。白芝麻低油脂、低热量，但营养价值高。此菜可改善产后贫血，增强产妇的抵抗力。

热量：269千卡 糖类：9.1克 蛋白质：8.8克 脂肪：23.5克 膳食纤维：6.9克

豌豆烩里脊

2人份

营养师推荐：保护器官+改善体质

材料

甜豌豆荚100克，里脊肉100克，胡萝卜50克，白果20克，姜1片

调味料

香油1大匙，米酒1/4小匙，盐1/4小匙，酱油1/4小匙，水淀粉1小匙

做法

1. 里脊肉切丝，用酱油和米酒浸腌。胡萝卜切丝。豌豆除筋。
2. 香油倒入锅中烧热，爆香姜片，放入其他材料和盐略炒，加水煮沸。
3. 最后加水淀粉勾芡。

◆滋补养身功效

豌豆可利尿、理脾胃、促进乳汁分泌。里脊肉的营养成分能保护身体各器官的功能。此菜有助于产妇乳汁的分泌、改善体质。



热量：452千卡 糖类：26.9克 蛋白质：27.9克 脂肪：25.5克 膳食纤维：4.0克



香油川七 2人份

营养师推荐：止血化淤+祛寒补虚

材料

川七200克，姜3片，枸杞子3克，里脊肉丝75克

调味料

香油2大匙，米酒2小匙，盐1/4小匙

做法

1. 川七洗净，沥干。枸杞子泡水，沥干。姜切丝。
2. 香油入锅烧热，爆香姜丝，加其他材料与米酒，快速翻炒至熟。
3. 最后加盐调味。

◆滋补养身功效

川七可缩短凝血时间，化淤止血。香油能温补。姜可促进肠胃功能。里脊肉可补充体力。此菜能帮助调理体质，改善身体虚弱现象。体虚上火的产妇，枸杞子和香油应谨慎食用。

热量：315千卡 糖类：4.5克 蛋白质：20.1克 脂肪：23.3克 膳食纤维：3.7克

姜片炒川七 2人份

营养师推荐：舒缓腹痛+温胃暖身

材料

川七200克，姜2片

调味料

香油2小匙，盐1/4小匙

做法

1. 材料洗净。姜切丝。
2. 香油倒入锅中烧热，爆香姜丝，放入川七拌炒。
3. 最后加盐调味。

贴心提醒

患有消化性溃疡的产妇，可多食用川七。

◆滋补养身功效

川七又叫三七或田七，具有补血、养伤的作用。香油能温胃暖身。姜可温热身体，膳食纤维可防止便秘。此菜可缓解产后腹痛与便秘。



热量：112千卡 糖类：2.4克 蛋白质：3.2克 脂肪：10.6克 膳食纤维：0.8克



热量：168千卡 糖类：14.4克 蛋白质：6.2克 脂肪：10.9克 膳食纤维：5.2克

热炒木耳菜 2人份

营养师推荐：**改善便秘+健胃整肠**

材料

木耳菜200克，姜2片，水2大匙

调味料

香油2小匙，盐1/4小匙

做法

1. 木耳菜洗净，沥干。姜切丝。
2. 香油倒入锅中烧热，爆香姜丝，放入木耳菜和水翻炒至熟。
3. 最后加入盐调味。

贴心提醒

脾胃虚弱或容易拉肚子的产妇，不宜多吃此菜。

◆滋补养身功效

木耳菜为野菜的一种，具有季节性。香油有温补的作用。此菜可促进肠胃蠕动，改善产妇便秘的现象。

芥蓝炒虾仁 2人份

营养师推荐：**增强抵抗力+通乳补血**

材料

芥蓝180克，虾仁50克，大蒜2瓣

调味料

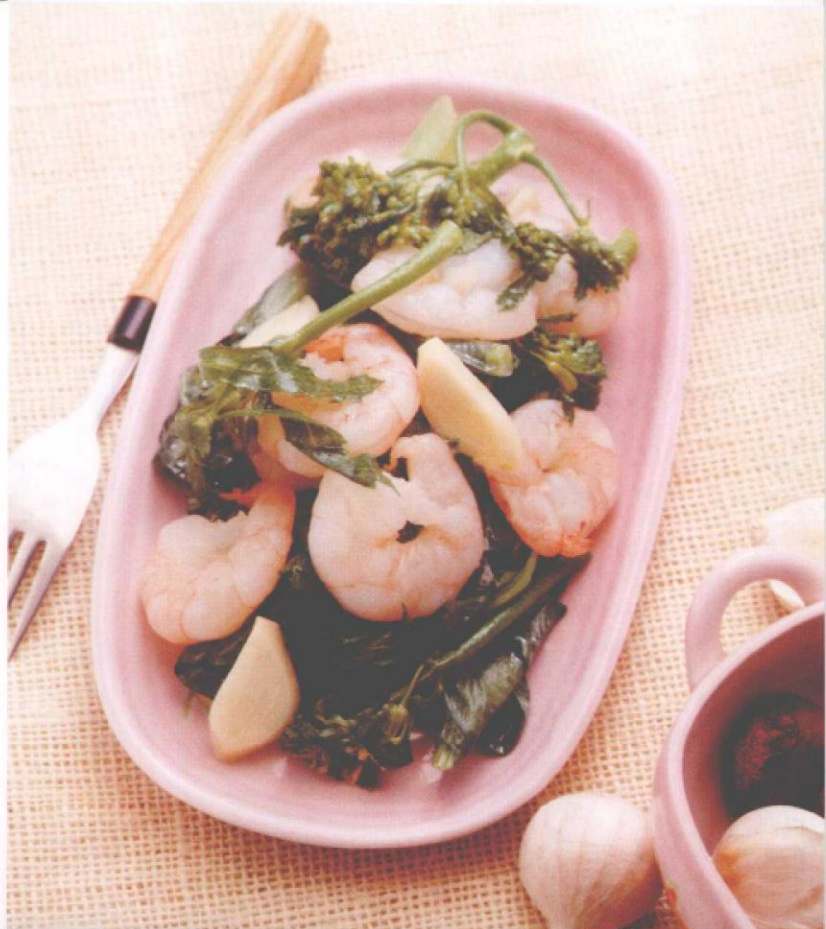
香油1大匙，米酒半小匙，盐1/4小匙

做法

1. 材料洗净。芥蓝切长段。虾仁去肠泥，用米酒和盐略腌。大蒜切片。
2. 香油入锅烧热，将虾仁过油捞出，爆香蒜片，再放入芥蓝和水煮熟。
3. 最后加入虾仁拌炒均匀。

◆滋补养身功效

芥蓝富含铁，可补充怀孕期间与分娩时所流失的铁。虾仁有通乳、补血的作用。此菜可促进产妇乳汁的分泌，预防贫血，增强身体抵抗力。



热量：209千卡 糖类：7克 蛋白质：10.3克 脂肪：15.9克 膳食纤维：3.4克

黄豆花生汤

2人份

营养师推荐：调理体质+改善贫血

材料

黄豆50克，花生50克，通草10克

调味料

冰糖1大匙

做法

1. 所有材料洗净。
2. 将黄豆、花生、通草和3杯水放入炖锅中，加水煮至花生变熟软。
3. 最后加入冰糖调味。

贴心提醒

神经衰弱和体质虚弱的产妇，可以多吃黄豆。

◆滋补养身功效

黄豆含蛋白质、卵磷脂、胆碱和多种维生素，可延缓人体衰老。花生有养血补脾的作用。通草可清热、通乳。此汤能改善产妇贫血和乳汁分泌不足的现象。



热量：496千卡 糖类：41.6克 蛋白质：33.5克 脂肪：25.3克 膳食纤维：16.4克

青木瓜甜汤

2人份

营养师推荐：保护肝脏+提高免疫力

材料

青木瓜400克，花生50克，红枣2颗

调味料

冰糖2大匙

做法

1. 材料洗净。青木瓜去皮去核切块。
2. 青木瓜块、花生、红枣和水放入锅内，加入冰糖，煮滚。转小火继续熬煮1小时。

贴心提醒

常有腹胀感觉的产妇，应该谨慎食用红枣。

◆滋补养身功效

青木瓜含蛋白分解酶，能刺激黄体激素。花生有健脾开胃、理血通乳的功效。红枣可保护肝脏，提高免疫力。此汤有助于增加产妇乳汁的分泌。



热量：60.3千卡 糖类：11.8克 蛋白质：2.2克 脂肪：0.9克 膳食纤维：6.5克



花生薏米汤 2人份

营养师推荐：清热解暑+帮助代谢

材料

薏米80克，花生50克

调味料

冰糖2大匙

做法

1. 材料洗净。薏米加水浸泡至软。花生泡水30分钟。
2. 水倒入锅中，小火煮花生40分钟，加薏米续煮30分钟至熟烂。
3. 最后加入冰糖煮匀。

◆滋补养身功效

薏米有健脾、清热和解毒的功效，可促进新陈代谢。花生含多种氨基酸，能促进乳汁分泌。此汤可加速产妇产后子宫的恢复，改善乳汁分泌不足的现象。

热量：653千卡 糖类：104克 蛋白质：15.4克 脂肪：18.4克 膳食纤维：12.9克

红枣薏米粥 2人份

营养师推荐：养心安神+滋润皮肤

材料

薏米100克，红枣9颗，糯米100克

做法

1. 材料洗净。薏米、糯米泡水。红枣去核。
2. 水和薏米、糯米倒入锅中，加入红枣，以小火焖煮45分钟，煮至成粥状即可。

贴心提醒

火气较大或血压较高的产妇，可以多吃薏米。

◆滋补养身功效

红枣有补气、补血、健脾、养心安神的功用。薏米有健脾、清热、利尿、促进子宫收缩等作用。此粥能改善产后面色不佳，达到滋润皮肤的效果。



热量：440千卡 糖类：97.6克 蛋白质：8.1克 脂肪：0克 膳食纤维：7.8克

牛奶花生糊

2人份

营养师推荐：促进乳汁分泌+美肤抗老

材料

生花生75克，花生酱15克，低脂牛奶1/4杯

调味料

色拉油1大匙，水淀粉、糖各1/4小匙

做法

1. 色拉油和生花生倒入锅中，生花生以小火炸熟成金黄色，磨碎成粉末状，加入花生酱拌匀。
2. 加牛奶和糖拌匀，倒入锅中加水。
3. 倒水淀粉勾芡，小火煮成糊状。

◆滋补养身功效

花生含人体无法自行合成的8种氨基酸和不饱和脂肪酸，能补充血气，增进乳汁分泌。此甜品可改善产妇乳汁分泌不足的现象，也有抗衰老和美容的作用。

热量：554千卡 糖类：20.8克 蛋白质：25克 脂肪：44.3克 膳食纤维：8.5克

牛奶核桃糊

2人份

营养师推荐：滋补养生+延缓老化

材料

生核桃50克，牛奶1/4杯

调味料

色拉油1大匙，水淀粉1/4小匙，糖1/4小匙

做法

1. 色拉油和生核桃入锅，生核桃以小火炒熟成金黄色，磨碎成粉末状。
2. 糖和牛奶加入核桃末中搅匀，倒入锅里加水。
3. 倒水淀粉勾芡，小火煮成糊状。

贴心提醒

体虚的产妇不要短时间内大量食用，以免引起腹泻。

◆滋补养身功效

核桃和牛奶含蛋白质及多种维生素，营养价值高。此甜品有抗老润肤的作用，可提供足够的营养，强化身体的生理机能，延缓衰老。

热量：485千卡 糖类：8.7克 蛋白质：10.8克 脂肪：48.6克 膳食纤维：3.3克



热量：50.4千卡 糖类：11.9克 蛋白质：0.6克
脂肪：0克 膳食纤维：1.5克

红枣汤 1 人份

营养师推荐：**畅通乳腺+补脾温胃**

材料

当归10克，生地黄10克，白芍10克，川芎10克，王不留行10克，通草5克，生姜2片，红枣5颗

做法

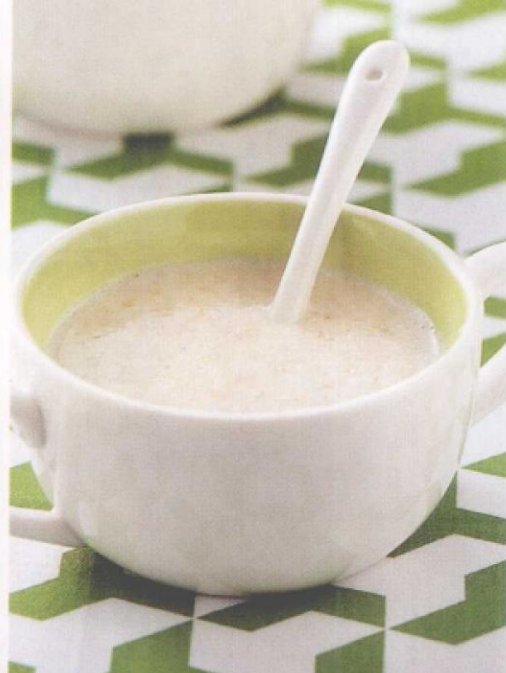
1. 所有材料洗净，放入陶锅，倒水，以中火煮滚，转小火煮20分钟。
2. 倒出药汤，如上述方法再煮一次。
3. 以上两次的药汤混合拌匀即可。

贴心提醒

建议分早、晚两次饮用，于餐前30分钟喝1杯。

◆滋补养身功效

当归、生地黄、白芍和川芎可补血。王不留行与通草可畅通乳腺，皆可在药店购买。生姜能温胃。红枣能补脾胃。此汤有助于改善产后乳汁不足，加速生理机能恢复。



热量：442千卡 糖类：83克 蛋白质：12.6克
脂肪：6.1克 膳食纤维：8.1克

燕麦浆 2 人份

营养师推荐：**消炎止痛+强身健体**

材料

燕麦50克，小麦50克

调味料

砂糖1大匙

做法

1. 小麦洗净，浸湿，捞出平铺于容器内保温，不时浇水，培育出小麦胚芽。燕麦洗净，浸泡3小时。
2. 燕麦与小麦胚芽放入榨汁机内，加1杯水，打成麦浆。
3. 麦浆倒入锅中，加2杯水煮沸，再加砂糖调匀。

◆滋补养身功效

小麦的胚芽含多种氨基酸，营养丰富且完整，又有开胃健脾的功效。燕麦有消炎、利尿、镇痛等功效。此甜品可改善消化功能，促进营养吸收。有糖尿病的产妇不宜多吃。



热量：662千卡 糖类：86.8克 蛋白质：13.8克
脂肪：30.4克 膳食纤维：3.9克

芝麻核桃粥 2 人份

营养师推荐：**补血益气+增加抵抗力**

材料

大米90克，黑芝麻粉15克，核桃仁30克

调味料

蜂蜜1大匙

做法

1. 大米洗净。核桃仁放入锅中以小火翻炒至微黄，起锅。
2. 水倒入锅中煮沸，放入大米，略搅拌，煮滚后转小火，边煮边搅20~25分钟至熟软，倒入芝麻粉煮2分钟，再放入核桃仁。
3. 等粥稍凉后，拌入蜂蜜即可。

◆滋补养身功效

黑芝麻含蛋白质、膳食纤维等多种营养，具滋补功效。核桃营养价值高，能补血益气。此粥可加快产妇身体各方面机能的恢复。想要回乳的产妇不宜食用。

冰糖麦芽饮

2人份

营养师推荐：促进消化+改善乳房胀痛

材料

麦芽30克

调味料

冰糖1小匙

做法

1. 麦芽放入锅中，倒水以大火煮滚，转小火续煮15分钟。
2. 加入冰糖调匀。
3. 沥出汤汁，即可饮用。

贴心提醒

麦芽有回乳、止乳的作用，会中断乳汁的分泌。正在进行哺乳的产妇忌用。

◆滋补养身功效

麦芽含生物类黄酮、B族维生素、麦芽浸膏、麦角新碱和矿物质等成分，能促进消化，改善乳胀不消的状况。此饮品有助于改善产妇便秘和乳房胀痛等症状。

热量：40千卡 糖类：7.3克 蛋白质：1.4克 脂肪：0.5克 膳食纤维：0.4克



玫瑰花茶

2人份

营养师推荐：**活血提神+养颜美容**

材料

玫瑰花30克，甘草3片，话梅6颗

调味料

蜂蜜1大匙

做法

1. 所有材料放入杯中。
2. 冲入2杯滚水，加盖焖15分钟。
3. 最后加入蜂蜜调匀。

贴心提醒

脾胃虚弱者可加红枣。玫瑰有缓泻的作用，腹泻的产妇应谨慎食用。

◆滋补养身功效

玫瑰花性温，能提神，和血行血，平肝气。蜂蜜富含维生素、矿物质、氨基酸和糖类，营养丰富。此茶可迅速补充体力，加速产妇身体器官的复原。

热量：50千卡 糖类：12.9克 蛋白质：0.1克 脂肪：0克 膳食纤维：0.1克

杜仲枸杞茶

2人份

营养师推荐：**止渴明目+修复组织**

材料

丹参20克，杜仲20克，枸杞子10克

做法

1. 丹参、杜仲碾碎，放进纱布袋里。
2. 将纱布袋与枸杞子放入保温杯中，冲入滚水，焖盖20分钟。

贴心提醒

有糖尿病的产妇，要慎用枸杞子。

◆滋补养身功效

丹参可促进组织修复。杜仲含杜仲胶、生物碱，有强健筋骨的作用。枸杞子有补虚、止渴和明目之功效。此茶可改善产妇腰背酸痛的现象，增强生理机能。



热量：35千卡 糖类：7.2克 蛋白质：1.2克 脂肪：0克 膳食纤维：1.4克

第三周、 第四周

以“低热量，低脂肪”为原则， 延缓衰老，调理身体，打造健康体质

不适感大大降低的产后第三、四周，针对特定部位以及需求进行重点食补，能赶走恼人的宿疾，拥有健康的体质。

产妇食补重点

- 补充气血
- 滋补强身
- 调养体力
- 改善体质
- 调理宿疾
- 延缓衰老
- 调节身体机能
- 增强免疫力

坐月子饮食原则

- ◆ 摄取均衡营养
- ◆ 饮食不过量
- ◆ 降低热量吸收
- ◆ 选择低脂食物
- ◆ 多吃新鲜蔬果
- ◆ 饮食清淡
- ◆ 香油减量使用
- ◆ 补充足够的水分

◆ 坐月子为什么要这样吃？

● 选择低脂食物，降低热量摄取

为了迅速弥补怀孕与分娩时所造成的损害，产妇在坐月子初期多会补充热量较高的食物，但同时也会摄取过多的脂肪与胆固醇。在体力和身体各器官恢复得差不多，筋骨也变得较有力的第三、四周，饮食最好遵守“低热量、少脂肪”的原则，才能避免热量摄取过多，脂肪持续囤积，体重下不来，甚至由此引发心血管疾病的困扰。

● 摄取充足的新鲜蔬果，远离上火、便秘的困扰

坐月子的第一、二周，为迅速补充营养，饮食多半以鱼肉为主，蔬菜为辅，易口干舌燥、皮肤过敏、便秘。产后第三、四周，若能大量增加蔬果的摄入，上述情况能获得明显改善。

● 饮食清淡、定量，控制体重非难事

身体机能恢复大半的产后第三、四周，补身的同时也建议进行饮食调整与控制，把握“饮食清淡、定量”的原则，瘦身并非难事。

◆ 营养师的叮咛

- 经过产后第一、第二周的调养，受损的生理机能已有显著的恢复，若能把握产后第三、四两个星期，将“解决宿疾”纳入食疗重点，将能让健康再加分。
- 产后第三、四周，大部分女性的生理机能已得到大幅度改善，此时应继续以食疗方式增强体力与抵抗力，除了将体质调理得更理想之外，不妨把“养颜”纳入重点，增加维生素A、维生素C、维生素E的摄入量，或多吃莲子、燕窝等食材。正确进行饮食调养，皮肤干燥、松弛等皮肤问题，将能一并有效得以改善。

十全大补鸡 4人份

营养师推荐：改善气虚+增强体力

材料

土鸡1只（约3斤），十全大补中药材1副

调味料

米酒1瓶

做法

1. 十全大补中药材洗净。土鸡洗净。
2. 土鸡放入电锅内锅，加入十全大补中药材、米酒和水，移入电锅内。
3. 外锅加2杯水，蒸煮至开关跳起。

◆ 滋补养身功效

鸡肉营养价值高。十全大补中药材含当归、熟地黄、党参、白芍、川芎、茯苓、甘草、白术、黄芪、肉桂，能补气血。此菜可改善气虚，增强体力。血压偏高的产妇要谨慎食用。

药膳精品



热量：2082千卡 糖类：2克 蛋白质：439.6克 脂肪：37.8克 膳食纤维：0.2克



猪肚四神汤

2人份

营养师推荐：**促进消化+补血润色**

材料

当归2片，猪肚半个（约480克），四神药材1份

调味料

米酒1大匙，盐1小匙

做法

1. 材料洗净。猪肚放入滚水中氽烫，捞出，对半切开再切成条状。
2. 猪肚条放入锅中，加水煮30分钟，再加入当归和四神药材，转小火炖煮1小时至肚片熟烂。
3. 最后加入调味料调味。

◆滋补养身功效

以莲子、芡实、茯苓和山药为主加薏米的四神药材，可促进蛋白质吸收与消化。猪肚含维生素A、维生素B₁₂和铁，可改善贫血。此汤可增强产妇吸收能力，增强免疫力。

热量：798千卡 糖类：1克 蛋白质：67.5克 脂肪：54克 膳食纤维：0.1克

人参炖猪心

2人份

营养师推荐：**健脑防衰+消除疲劳**

材料

人参20克，姜3片，猪心1个（约1斤）

调味料

米酒1大匙，盐1小匙

做法

1. 人参洗净。猪心去除血块，洗净，填入人参片。
2. 猪心放入锅中，加米酒、姜片和水，炖煮约1小时至猪心熟烂。
3. 加入盐调味，盛出，吃时可切片。

◆滋补养身功效

猪心富含蛋白质，能养心安神。人参可增进食欲，对抗疲劳，增强免疫功能。此菜可提高产妇的脑力与体力，对抗衰老，增强生理机能。



热量：775千卡 糖类：6.4克 蛋白质：96克 脂肪：37.8克 膳食纤维：0.2克

红枣山楂瘦肉汤

2人份

营养师推荐：改善消化不良+舒缓腹痛

材料

瘦肉120克，山楂20克，红枣6颗

调味料

盐1/4小匙

做法

1. 材料洗净。瘦肉切片。红枣去核。
2. 所有材料放入锅中，再加盐，用水煮滚。
3. 转小火续煮30分钟即可。

贴心提醒

可将红枣剥开，使其有效成分完全释放出来。

◆滋补养身功效

山楂含山楂酸、类黄酮、维生素等成分，具有助消化的功能。红枣有补血的作用。此汤可舒缓产后腹痛和消化不良等现象。

热量：272千卡 糖类：11.3克 蛋白质：27.2克 脂肪：12.2克 膳食纤维：1.5克

何首乌海参瘦肉汤

2人份

营养师推荐：养血固肾+营养滋补

材料

何首乌10克，干海参50克，瘦肉100克，龙眼肉5克，红枣3颗

调味料

盐半小匙

做法

1. 材料洗净。海参泡水浸软，用牙刷刷去表面黏液，切片。红枣去核。
2. 所有材料和水放入锅中煮滚，再转小火煮1小时。
3. 最后加盐调味。

◆滋补养身功效

海参含多种矿物质与胶质，可补充体力。何首乌能养血补肾。红枣、龙眼肉具补脾胃之功效。但糖尿病或骨盆腔、尿道发炎的产妇，不宜加龙眼肉以及红枣。此汤可提供营养，恢复元气。

热量：254千卡 糖类：9.3克 蛋白质：29.2克 脂肪：10.1克 膳食纤维：0.9克



山药当归鸭肉汤 2人份

营养师推荐：润肠益胃+帮助消化

材料

山药100克，鸭腿2个（约半斤），当归、枸杞、陈皮各适量

调味料

米酒1大匙，盐1小匙

做法

1. 鸭挑去杂毛，洗净剁块，汆烫后捞出。药材洗净。山药去皮切块。
2. 鸭、药材、米酒和水放入锅中，小火炖煮45分钟至鸭肉熟烂。
3. 放入山药煮滚2分钟，加盐调味。

贴心提醒

慢性腹泻或有拉肚子现象的产妇要谨慎食用当归。

◆滋补养身功效

鸭肉含蛋白质和维生素B₁、维生素B₂，具有滋阴养胃的作用。山药可促进血液循环，帮助消化。此汤可增强产妇体力和身体抵抗力。

热量：429千卡 糖类：12.8克 蛋白质：64.6克 脂肪：9.4克 膳食纤维：1克

雪蛤牛肉汤 2人份

营养师推荐：加速身体复原+促进代谢

材料

雪蛤膏10克，葱1根，牛肉120克，红枣5颗，姜4片

调味料

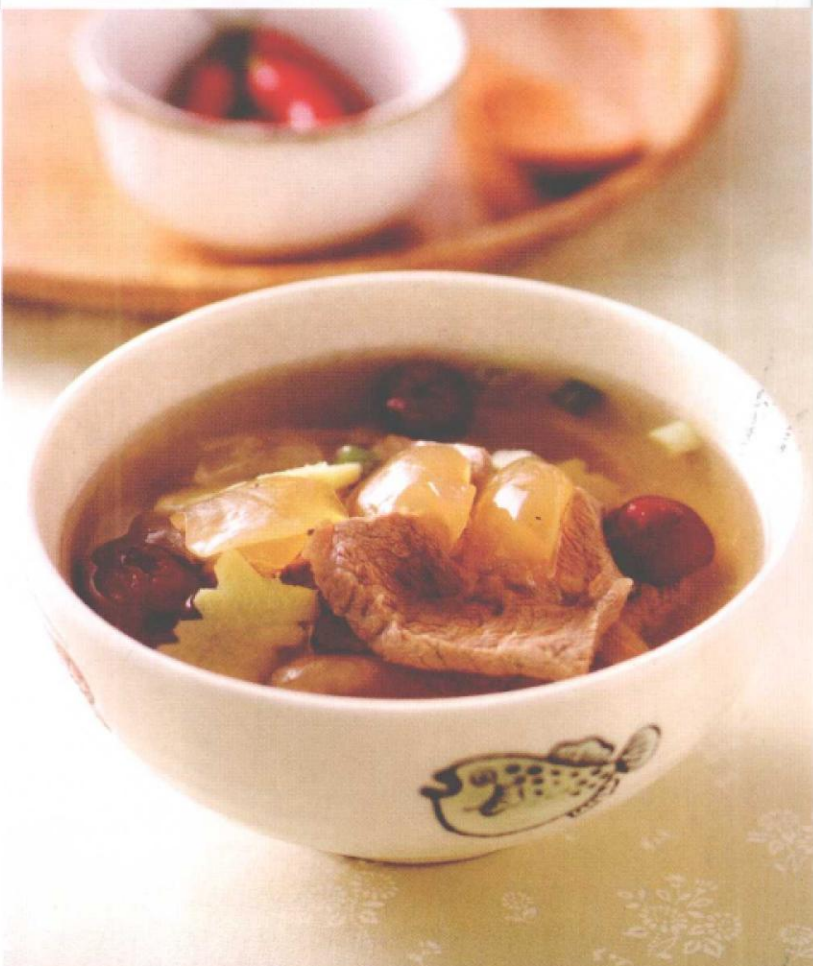
盐1/4小匙

做法

1. 雪蛤膏浸水泡3小时以上，发胀后去除杂质，用水洗净。牛肉洗净，切薄片。红枣去核。
2. 雪蛤膏放入滚水中，加葱与2片姜以小火煮5分钟后捞起。
3. 水倒入锅中，放入雪蛤膏、牛肉、红枣和2片姜，以中小火熬煮30分钟，加盐调味。

◆滋补养身功效

雪蛤膏含蛋白质、多种激素和维生素，有滋阴补肺的作用。牛肉含蛋白质与铁，有补血功能。此汤可促进新陈代谢，有利于产妇身体的调养与复原。患有伤风感冒的产妇不宜食用。



热量：435千卡 糖类：8.9克 蛋白质：18.1克 脂肪：35.6克 膳食纤维：1.2克



红枣鲜鱼汤

4人份

营养师推荐：**修复伤口+补心益脾**

材料

红枣12颗，鲤鱼1小条，龙眼肉5克，姜1片

调味料

色拉油半大匙，盐半小匙

做法

1. 材料洗净。龙眼肉浸水。红枣去核。鲤鱼切块。
2. 色拉油倒入锅中烧热，爆香姜片，放入鲤鱼稍微煎一下。
3. 全部材料入锅，加水煮滚，改小火煮1个半小时，最后加盐调匀。

◆滋补养身功效

龙眼肉有补心益脾、益血安神的作用。鲤鱼富含蛋白质，能促进伤口的愈合和生理机能的复原。此汤可改善产妇虚弱的体质，增强身体的抵抗力和免疫力。

热量：1020千卡 糖类：24.2克 蛋白质：11.5克 脂肪：51.6克 膳食纤维：2.8克

淮山枸杞鲈鱼汤

2人份

营养师推荐：**健脾益胃+增强免疫力**

材料

鲈鱼1/3条（0.5斤），淮山7.5克，枸杞子8克，龙眼肉10克，姜1片

调味料

盐半小匙

做法

1. 材料洗净。龙眼肉浸水。
2. 全部材料放入锅中，加水，以大火煮滚，改小火煮1.5小时。
3. 最后加盐调味。

◆滋补养身功效

淮山可补脾胃、益肺肾，增进细胞修复功能。枸杞子可滋肝、补虚。鲈鱼富含蛋白质与钙，可促进伤口愈合。此汤可改善虚弱体质，增强免疫力。有糖尿病的产妇，枸杞子、龙眼肉宜酌量食用。



热量：583千卡 糖类：17.1克 蛋白质：59.2克 脂肪：31.3克 膳食纤维：1.4克

香菇糯米饭

2人份

营养师推荐：**改善气虚+高纤瘦身**

材料

糯米180克，竹笋30克，里脊肉50克，干香菇丝20克，虾米10克，豌豆仁20克，香菜5克

调味料

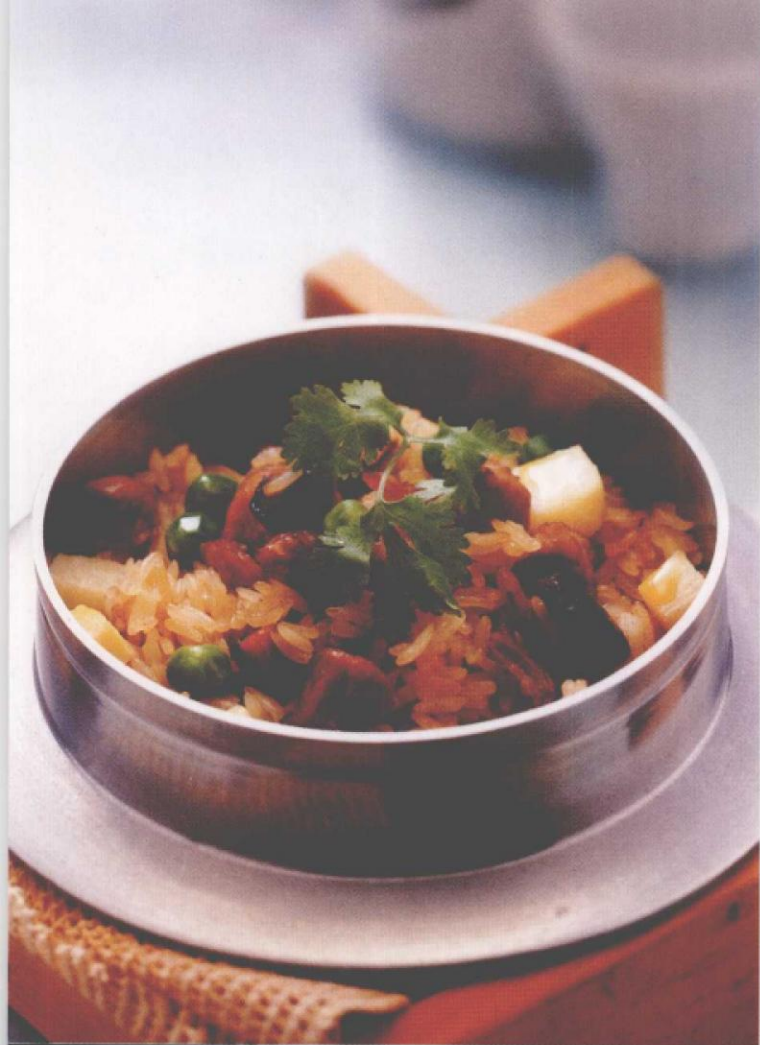
香油4小匙，盐半小匙，酱油半大匙，油酥葱1小匙

做法

1. 材料洗净。糯米泡水1小时。里脊肉和竹笋切丁。香菇泡软切丁。
2. 油入锅烧热，炒香虾米、里脊肉和香菇，再加竹笋和豌豆仁略炒，加糯米和其他调味料炒至汤汁收干。
3. 盛起，放入电锅，蒸熟后撒香菜。

◆滋补养身功效

糯米有温补的作用，可改善气虚现象。此饭可增强产妇体力。糯米应慢慢食用，避免消化不良。



热量：1016千卡 糖类：147.8克 蛋白质：34.1克 脂肪：30.4克 膳食纤维：5.2克

紫米油饭

2人份

营养师推荐：**改善贫血+提振精神**

材料

紫米180克，五花肉50克，红葱头3粒，干香菇丝15克，虾米10克

调味料

香油4小匙，盐1/4小匙，酱油半大匙

做法

1. 紫米泡水2小时。五花肉切丝。香菇丝、虾米泡水。红葱头切碎。
2. 紫米煮熟后焖10分钟取出放凉。
3. 香油入锅烧热爆香红葱头，加五花肉、香菇丝、虾米和盐炒熟，放入紫米拌匀，加酱油拌炒2分钟。

◆滋补养身功效

紫米又称黑糯米，营养价值高且有补血的效果。此菜可改善产后贫血现象，增强体力。消化不良或腹部胀气的产妇，煮紫米时最好多加水。



热量：1060千卡 糖类：130.6克 蛋白质：31.1克 脂肪：44.5克 膳食纤维：6.6克



当归香油鸡面

4人份

营养师推荐：预防头晕+恢复元气

材料

公土鸡腿3个（约1斤），面条4把，当归20克，川芎10克，天麻10克，红枣6颗，姜3片

调味料

香油1大匙

做法

1. 材料洗净。土鸡切块，用滚水汆烫去血水。当归、川芎、天麻、红枣放入纱布袋。
2. 香油入锅爆香姜片，加鸡肉炒1分钟，放纱布袋加水煮20分钟。
3. 面条以滚水煮过，捞起，放入当归香油鸡里。

◆滋补养身功效

当归、川芎有活血作用。天麻可防止头晕。此面可提供充足的营养，使产妇迅速恢复元气。

热量：1570千卡 糖类：124克 蛋白质：143.8克 脂肪：51.8克 膳食纤维：5.7克

什锦海鲜面

2人份

营养师推荐：加速排毒+增强体力

材料

面条300克，蛤蜊4个，草虾4只（约50克），鱿鱼2只（约50克），鲑鱼肉50克，鲜香菇2朵，里脊肉25克，葱1根

调味料

香油半小匙

做法

1. 虾挑肠泥。鱿鱼、里脊肉切片。蛤蜊吐沙。葱切段。
2. 香油倒入锅中烧热，放葱段和肉片炒香，加蛤蜊、香菇和水煮开。其余海鲜放入锅中煮熟。
3. 面条以滚水煮过，捞起放入汤里。

◆滋补养身功效

虾富含蛋白质，可增强体力，促进新陈代谢，并具排毒、补肾功效。鱿鱼低脂、低热量，可促进消化。此面可帮助产妇获得足够的营养，增强体力。什锦面的配料，可依照个人喜好调整。



热量：685千卡 糖类：96.9克 蛋白质：47.6克 脂肪：11.6克 膳食纤维：2.8克

山药莲子粥 2人份

营养师推荐：健脾补肺+强身健体

材料

山药100克，莲子20颗，米饭1碗（约200克），小排骨100克

做法

1. 山药削皮，切成3厘米见方的小块。排骨洗净，用滚水氽烫，捞起。
2. 水入锅后加入排骨，熬煮成高汤。
3. 米饭加高汤煮滚，转小火，放入山药块和莲子，续煮10分钟。

贴心提醒

以清水煮成的山药莲子粥也可达到补身的作用，吃素的产妇可不加排骨。

◆滋补养身功效

山药含胆碱和淀粉酶，有健脾补肺的作用。此粥有助于产妇生理机能的恢复，提高身体抵抗力和免疫力。

紫甘薯粥 2人份

营养师推荐：益气通乳+滋润肌肤

材料

大米90克，紫甘薯200克

做法

1. 大米洗净。紫甘薯削皮，洗净，切成3厘米见方的小块。
2. 大米入锅，倒水，煮滚后转小火。
3. 加紫甘薯续煮约20分钟至熟烂。

◆滋补养身功效

紫甘薯含蛋白质、多种维生素和矿物质，可补虚、健脾胃、益气通乳，还能改善皮肤干燥问题。此粥可保护身体器官，对于产妇身体各器官的复原十分有益。紫甘薯也可用紫山药来替代。



热量：492千卡 糖类：118.9克 蛋白质：8克 脂肪：1.3克 膳食纤维：5.0克

滋补药膳粥

2人份

营养师推荐：抗菌止痛+调整体质

材料

大米90克，黄芪40克，白术20克，防风10克，葱1根

做法

1. 所有材料均洗净。葱切末。
2. 黄芪、白术和防风以3杯水熬煮成1杯水。
3. 大米加入药汤里，倒3杯水，煮滚后转小火煮至稠粥状，撒上葱末。

◆滋补养身功效

黄芪可增强免疫功能。白术有补脾、益胃的作用。防风能止痛，对抗病毒。此粥有助于促进产妇身体的代谢，提升免疫功能，有效调整体质。想提升此药膳粥的口味，可加半小匙盐。

热量：284千卡 糖类：61.7克 蛋白质：6克 脂肪：0.7克 膳食纤维：0.2克

西洋参肉丸粥

2人份

营养师推荐：保护肺脏+恢复体力

材料

猪肉馅100克，西洋参20克，大米90克，香菜5克，鸡蛋1个

调味料

盐1小匙

做法

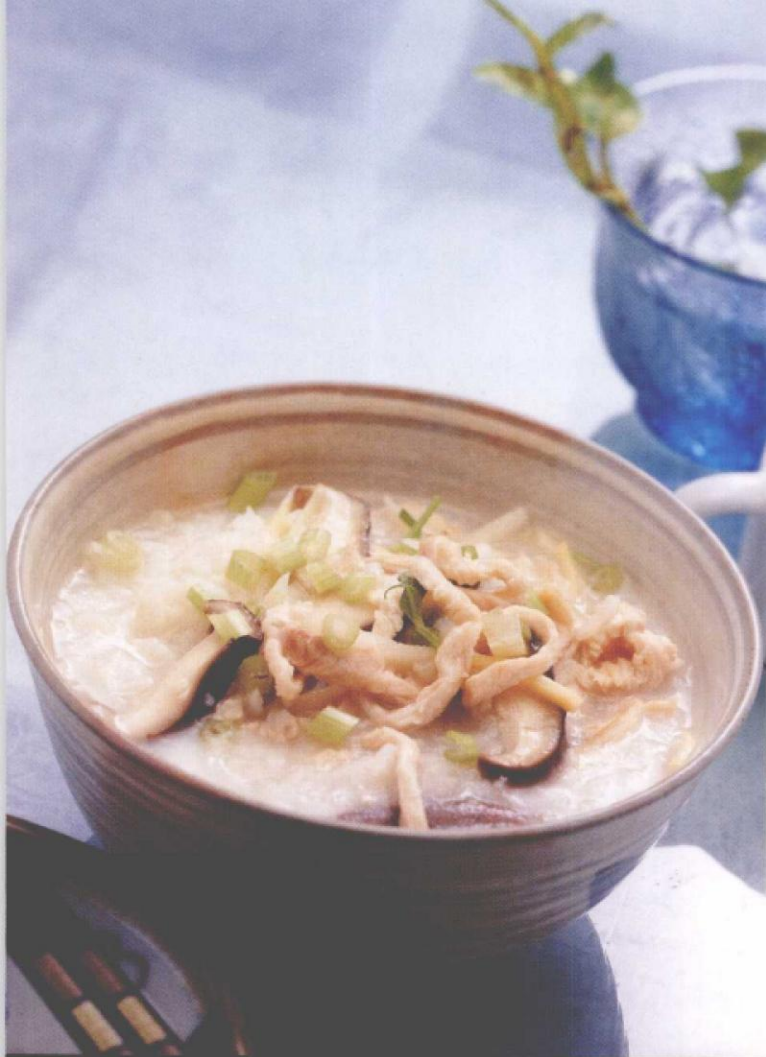
1. 材料洗净。大米加水煮成粥。花旗参切碎。鸡蛋取蛋黄。
2. 猪肉馅加入西洋参碎，再加蛋黄和半小匙盐拌匀，用手捏成球状，放入滚水中煮熟。
3. 猪肉丸放入大米粥里，加半小匙盐，以小火煮3分钟，撒上海菜。

◆滋补养身功效

西洋参性凉，含多种人参皂苷，有抗疲劳、防缺氧、镇定、益肺等作用。此粥有助于消除疲劳，增强产妇体力。



热量：732千卡 糖类：61.7克 蛋白质：27.5克 脂肪：40.4克 膳食纤维：0.3克



香菇鸡肉粥

2人份

营养师推荐：**稳定情绪+消除疲劳**

材料

大米90克，干香菇3朵，鸡胸肉100克，竹笋半根（去壳后约150克），芹菜1根

调味料

盐1小匙

做法

1. 材料洗净。鸡肉切丝，滚水氽烫捞出。香菇泡软切片。竹笋去皮切丝。芹菜切末。大米泡水30分钟。
2. 水和大米入锅煮开，加鸡肉丝、香菇片和笋丝，转小火煮至米熟烂。
3. 加入盐调味，撒上芹菜末。

◆滋补养身功效

香菇可增强细胞免疫功能。鸡肉富含B族维生素，可消除疲劳。芹菜具稳定情绪的作用。此粥可改善虚弱体质，增强免疫力。有痛风困扰的产妇，要控制香菇、竹笋的食用量。

热量：431千卡 糖类：69.1克 蛋白质：32.3克 脂肪：2克 膳食纤维：4.7克

鱼片糙米粥

2人份

营养师推荐：**滋补身体+提升食欲**

材料

糙米135克，香菜5克，鲷鱼片100克

调味料

盐1/4小匙，高汤6杯

做法

1. 材料洗净。香菜叶切末。糙米泡1小时。
2. 糙米放入锅中加高汤，大火煮滚改小火，熬煮至软烂。
3. 加盐调匀，趁热倒入放有鱼片的碗中，将鱼片烫至熟软，撒香菜末。

◆滋补养身功效

鲷鱼和糙米富含蛋白质和维生素，营养价值高，可滋补身体。香菜富含维生素B₂，能促进消化。此粥能提升产妇食欲，有消除疲劳、抗老养颜之功效。



热量：594千卡 糖类：98.6克 蛋白质：30.0克 脂肪：6.0克 膳食纤维：3.3克

元气肉类

陈皮炖鸡

4人份

营养师推荐：补益五脏+促进肠胃蠕动

材料

鸡1/3只（约1.5升），陈皮20克，葱2根，姜4片

调味料

香油1大匙，米酒1大匙，盐半小匙，酱油半大匙，冰糖1小匙

做法

1. 鸡洗净，切块。葱洗净，切段。
2. 香油入锅烧热爆香姜片，加入葱、陈皮和鸡块一起翻炒2分钟。
3. 加入其余调味料和水煮沸，转小火盖锅盖续煮20分钟。

贴心提醒

气虚、阴虚燥咳体质不宜食用陈皮。

◆滋补养身功效

鸡肉含蛋白质、多种维生素和矿物质，可补益五脏。陈皮有开胃功能，可促进肠胃蠕动。此菜可促进产妇食欲，提供充足的营养，使身体更强壮。



热量：2387千卡 糖类：5克 蛋白质：149.9克 脂肪：194.1克 膳食纤维：0.1克

百合枸杞烩鸡柳

2人份

营养师推荐：利尿解毒+清心润肺

材料

无骨鸡胸肉120克，西芹50克，鲜百合40克，枸杞子18克，阿胶15克，大蒜1瓣

调味料

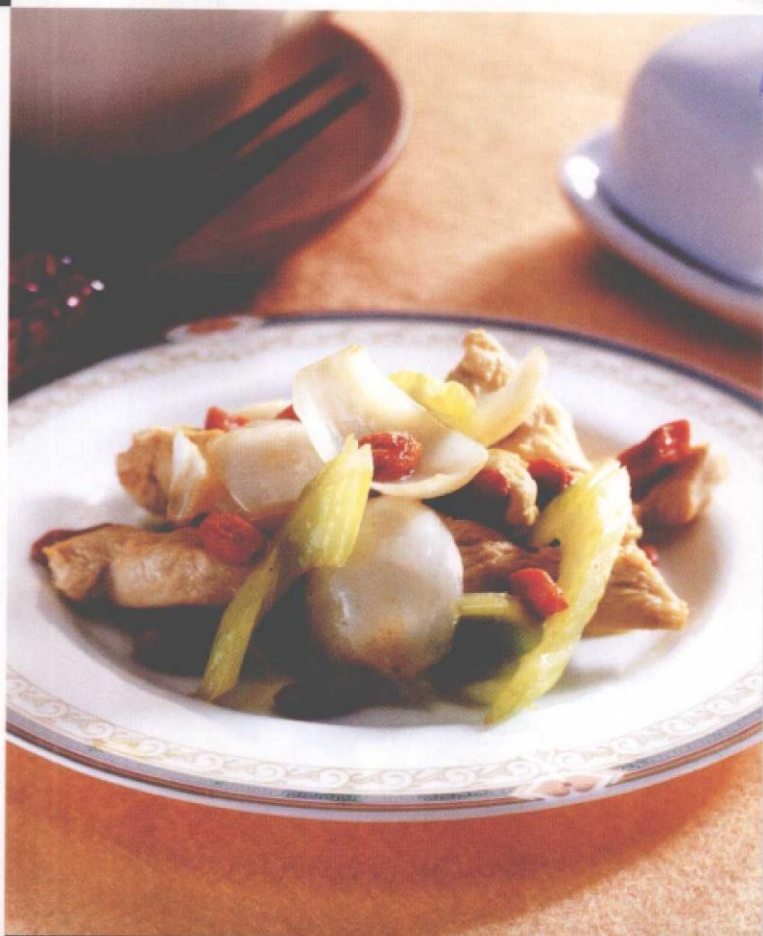
色拉油1大匙，绍兴酒2大匙，盐1小匙，蚝油、糖各半小匙

做法

1. 西芹切片。鸡肉切条。枸杞子泡水。大蒜切末。
2. 油入锅烧热，爆香蒜末，加西芹片、枸杞子和鸡肉条，过油捞起。
3. 水入锅煮滚，放鸡肉条、阿胶、百合和调味料焖煮6分钟，加枸杞子和西芹片拌匀，再将阿胶搅拌至溶化即可。

◆滋补养身功效

西芹可清热解毒、利尿。百合能润肺清心。枸杞子能补虚。伤风、感冒、咳嗽的产妇，不宜添加百合。



热量：349千卡 糖类：18.5克 蛋白质：29.6克 脂肪：31.2克 膳食纤维：3.2克



香菇枸杞炖鸡腿 2人份

营养师推荐：**改善体质+增强免疫力**

材料

红枣6颗，土鸡腿2只（约1斤），枸杞子10克，香菇3朵

调味料

米酒2大匙，盐半小匙

做法

1. 材料洗净。鸡腿切块。香菇泡水。
2. 鸡腿块放入炖碗中，加入其余材料和调味料。
3. 炖碗放入电锅，外锅加2杯水，炖至鸡腿块熟烂。

贴心提醒

香菇嘌呤含量较高，患有痛风的产妇宜谨慎食用。

◆滋补养身功效

香菇含多糖体、麦角固醇和核酸物质，能促进钙的吸收，增强细胞免疫力。此菜可改善产妇的虚弱体质，增强抵抗力。

热量：997千卡 糖类：20.5克 蛋白质：128.4克 脂肪：35.4克 膳食纤维：3.8克

金针木耳鸡 4人份

营养师推荐：**预防骨质疏松+镇静安神**

材料

干金针20克，鸡1/3只（约1斤），香菇6朵，红枣10颗，干黑木耳20克，姜2片

调味料

香油1大匙，酱油1小匙，淀粉1小匙，糖1小匙

做法

1. 材料洗净。鸡切小块。金针、干黑木耳和香菇用水泡软。香菇和黑木耳切丝。红枣去壳切丝。姜切丝。
2. 鸡块用调味料拌匀。
3. 所有材料放入盘中，大火隔水蒸20分钟。

◆滋补养身功效

金针有镇静作用。红枣可补血安神。此菜可增强产妇的抵抗力，预防骨质疏松。体质燥热的产妇，宜减少香油的食用量。



热量：1013千卡 糖类：34克 蛋白质：145.1克 脂肪：28.2克 膳食纤维：6.3克

香油鸡

4人份

营养师推荐：安定神经+促进血液循环

材料

老姜1块，公土鸡1/3只（约1斤）

调味料

香油1大匙，米酒1/3杯

做法

1. 鸡去毛和杂质，洗净，去头脚，切块。老姜洗净，切片。
2. 香油倒入锅中烧热，爆香姜片，放入鸡块炒至半熟。
3. 加入米酒和水煮开，转小火煮至鸡肉熟烂入味。

◆滋补养身功效

香油可促进血液循环。土鸡含优质的蛋白质、人体必需氨基酸、B族维生素，能安定神经，滋补身体。还可添加胡萝卜、香菇等，以增加膳食纤维含量，让营养更全面。

热量：1061千卡 糖类：1克 蛋白质：142.8克 脂肪：35.1克 膳食纤维：0.2克

鲍鱼竹笋炖土鸡

4人份

营养师推荐：治疗晕眩+强身健体

材料

罐头鲍鱼1个，土鸡1/3只（约1.5斤），竹笋2/3根（去壳后约半斤），蛤蜊6个，老姜2片

调味料

米酒2/3大匙，盐1/3小匙

做法

1. 材料洗净。土鸡切块，放入滚水氽烫，捞起。罐头鲍鱼切片。竹笋切片。蛤蜊泡水，吐沙。
2. 所有材料和米酒放入锅中，加水炖煮50分钟至熟烂，再加盐调味。

◆滋补养身功效

土鸡含蛋白质和钾、铁等矿物质，有滋补身体之功效。鲍鱼和蛤蜊可改善产后头晕现象。此菜有助于改善产妇的体质。蛤蜊性质偏寒，体质偏虚寒的产妇不宜吃太多。

热量：2501千卡 糖类：11.8克 蛋白质：178.3克 脂肪：188.7克 膳食纤维：6.9克



芋香排骨酥

2人份

营养师推荐：强化骨骼+补充元气

材料

猪小排150克，香菜1根，芋头90克，大蒜5瓣

调味料

色拉油1大匙，盐半小匙，酱油半小匙，淀粉半大匙，香油半小匙

做法

1. 材料洗净。猪小排用淀粉、酱油和香油腌至入味。芋头切块。香菜切末。
2. 色拉油入锅烧热，加猪小排炸熟，捞出，再放芋头和大蒜炸至金黄，捞出，上述材料入蒸锅蒸1小时。
3. 水煮滚，倒入菜中，加盐，撒香菜末。

◆滋补养身功效

此菜能补充钙质，提供产妇身体所需能量，保护骨骼，补充元气。排骨蒸煮至软烂，有助于产妇吸收。

热量：646千卡 糖类：24.1克 蛋白质：29.3克 脂肪：46.9克 膳食纤维：2.1克

鸡肫炒猪肉

2人份

营养师推荐：造血补血+改善体质

材料

鸡肫2个，鸡肝1副，猪里脊肉100克，老姜3片，小黄瓜50克，胡萝卜50克，葱1根

调味料

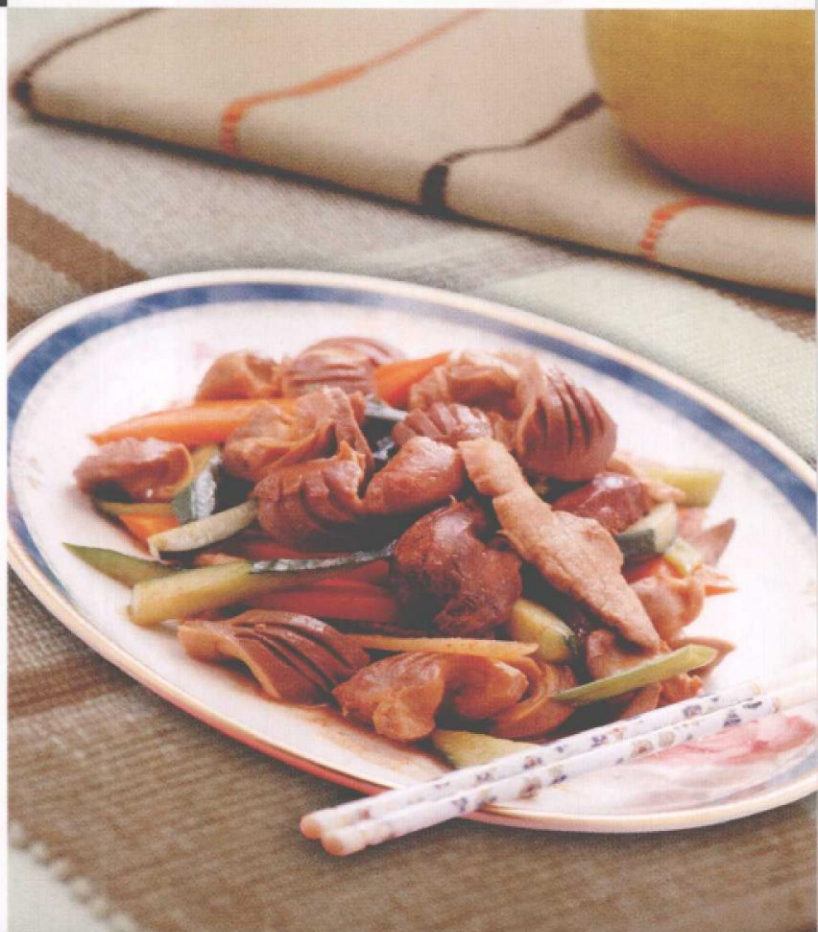
香油1大匙，米酒1小匙，盐1/4小匙，淀粉半小匙

做法

1. 材料洗净。鸡肫、鸡肝、里脊肉切片，加淀粉和米酒略腌。胡萝卜和小黄瓜切斜片。葱切长段。
2. 香油入锅烧热，爆香姜片，鸡肫片、鸡肝片和肉片过油，捞起。
3. 放葱段炒香，加小黄瓜片和胡萝卜片炒熟，再加所有材料和盐拌匀。

◆滋补养身功效

里脊肉含蛋白质和维生素，能改善体质。鸡内脏可促进造血。但内脏胆固醇高，不宜食用过量。



热量：470千卡 糖类：5.9克 蛋白质：41.5克 脂肪：29.2克 膳食纤维：1.8克



莲子猪肠汤

2人份

营养师推荐：稳定情绪+润肠通便

材料

猪小肠150克，嫩姜2片，莲子50克

调味料

米酒1小匙，盐1/4小匙

做法

1. 材料洗净。猪小肠去肥油，切段。姜片切丝。
2. 猪肠段和姜丝放入锅内，加水煮沸后转小火，续煮20分钟。
3. 加莲子再煮20分钟，再加入调味料煮沸。

◆滋补养身功效

猪肠含蛋白质和脂肪，可补充体力，润肠通便。莲子含蛋白质、钙、磷、铁，能补脾胃、养心安神。此汤可提供热量，增加元气，也可稳定情绪。

热量：366千卡 糖类：29.5克 蛋白质：30.8克 脂肪：13.5克 膳食纤维：4.2克

时蔬炒鱼片

2人份

营养师推荐：活化细胞+强化牙齿

材料

石斑鱼半条（约1.5斤），胡萝卜100克，小黄瓜100克，芦笋50克，洋葱100克

调味料

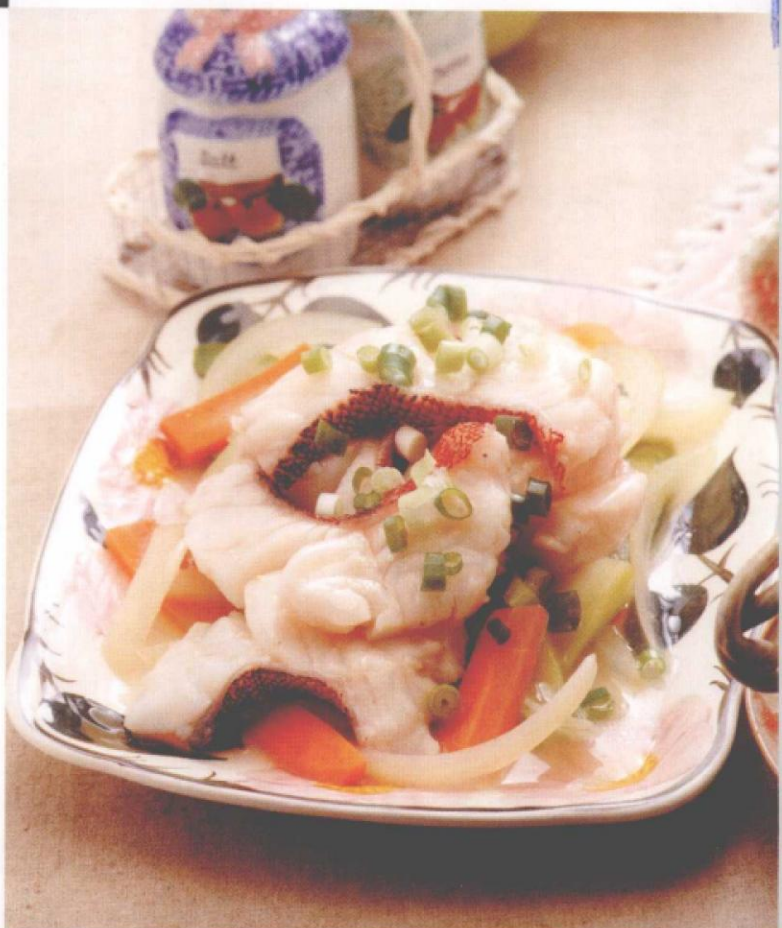
米酒1大匙，盐2小匙，淀粉1小匙

做法

1. 材料洗净。鱼去骨，肉切片，用米酒、1/4小匙盐和淀粉略腌。
2. 胡萝卜切片。芦笋、小黄瓜切片。洋葱切丝。蔬菜用滚水煮熟，捞出，加1/4小匙盐拌匀，装盘。
3. 鱼骨煮15分钟后捞出，再放鱼片加盐煮熟，盛在菜上，淋鱼高汤。

◆滋补养身功效

石斑鱼能活化细胞。洋葱有杀菌作用。此菜能增强体力，强筋健骨。肾功能不佳的产妇，可先以滚水氽烫芦笋以减少钾的含量。



热量：877千卡 糖类：22.2克 蛋白质：166.3克 脂肪：6.6克 膳食纤维：6克



枸杞参须炖白鳝

2人份

营养师推荐：**改善虚劳+益气养血**

材料

参须20克，白鳝1条（约半斤），姜3片，枸杞子20克

调味料

绍兴酒2大匙，盐1小匙

做法

1. 材料洗净。白鳝切片后氽烫。参须泡水10分钟。枸杞子泡水5分钟。
2. 水煮沸，将所有材料放入锅内，加热水和绍兴酒，以大火炖20分钟，再转中火煮至鱼肉熟烂入味。
3. 最后加盐调味即可。

◆滋补养身功效

枸杞子有滋肾、润肺、明目之功效。参须能益气养血。白鳝营养价值高，能改善营养不良、虚劳等问题。此菜能帮助消化，强化各器官功能。

热量：431千卡 糖类：15.1克 蛋白质：63.2克 脂肪：7克 膳食纤维：2.9克

韭黄炒鳝鱼

2人份

营养师推荐：**强筋健骨+预防贫血**

材料

鳝鱼块150克，葱1根，韭黄100克，大蒜2瓣

调味料

色拉油1大匙，米酒1大匙，盐1/4小匙，酱油半小匙，香油1大匙，水淀粉1小匙，糖1大匙

做法

1. 韭黄和葱切段。大蒜切末。
2. 油入锅烧热，爆香葱段，倒入鳝鱼块拌炒，加盐、糖、米酒、酱油和水以大火翻炒，再加韭黄拌炒2分钟，淋水淀粉和香油，拌匀。
3. 最后倒入蒜末搅匀。

◆滋补养身功效

鳝鱼能补血补气、强筋健骨。韭黄可帮助消化，改善贫血体质。此菜能增强体力，改善贫血。



热量：531千卡 糖类：18克 蛋白质：31.5克 脂肪：33.6克 膳食纤维：1.7克



枸杞炖金目鲷

2 人份

营养师推荐：**强健腰膝+明眸补血**

材料

金目鲷1条（约半斤），枸杞子10克，当归10克，姜3片

调味料

米酒3大匙，盐1小匙

做法

1. 材料洗净。金目鲷去内脏、鳞片。
2. 金目鲷放入蒸碗，铺上枸杞子和当归，加调味料和姜片，放入电锅。
3. 外锅加1杯水，蒸熟即可食用。

◆滋补养身功效

金目鲷含蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、磷、铁、钙，能益肝肾、强腰膝。枸杞子可明目补血，并改善腰膝酸软等状况。此菜可强化五脏功能，让产妇更健康。

热量：452千卡 糖类：9克 蛋白质：60.6克 脂肪：10.2克 膳食纤维：1.4克

鲑鱼豆腐味噌汤 1 人份

营养师推荐：**防衰抗老+保持活力**

材料

鲑鱼200克，豆腐1块（约80克），葱1根，姜3片

调味料

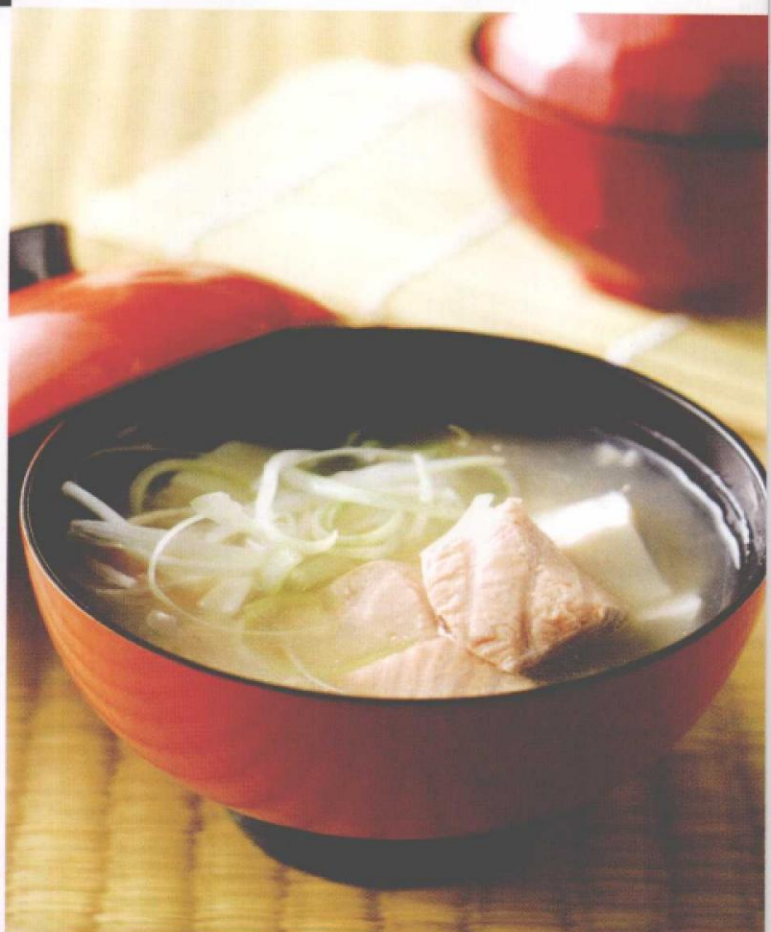
盐半小匙，味噌1大匙

做法

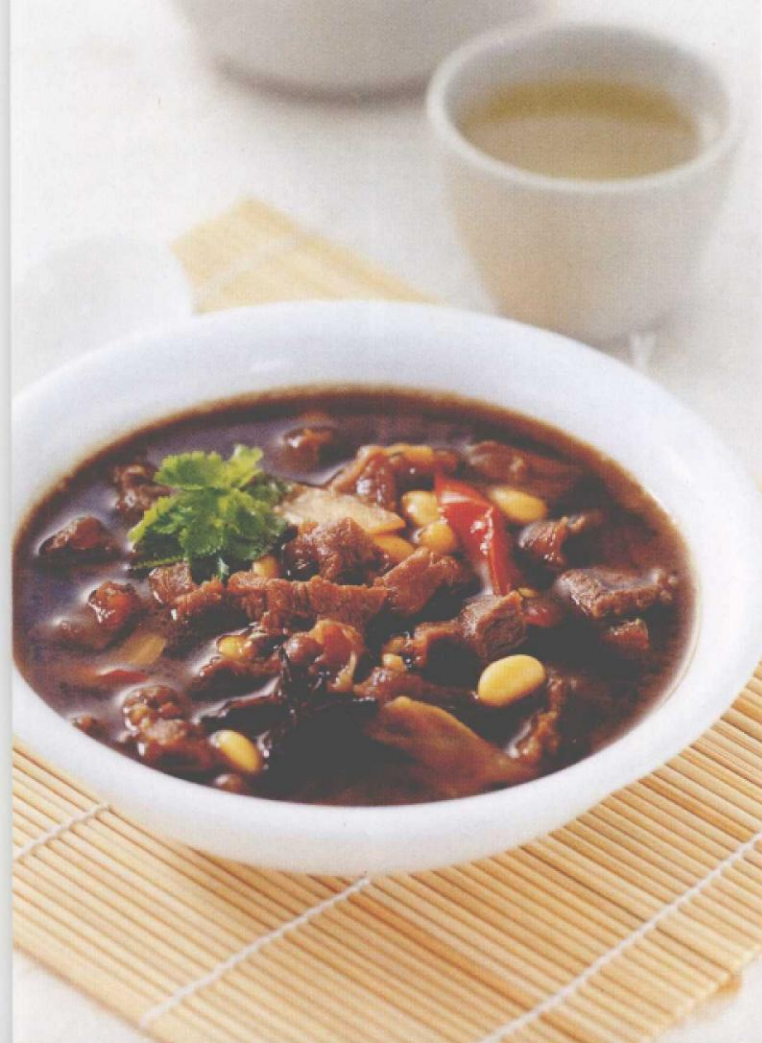
1. 材料洗净。鲑鱼和豆腐切成块状。葱切丝。
2. 水倒入锅内，放入鲑鱼和姜片，煮沸，再放豆腐和调味料，煮滚。
3. 最后撒上葱丝。

◆滋补养身功效

鲑鱼含B族维生素，可消除疲劳，帮助钙质吸收。豆腐富含蛋白质、维生素E，能防衰抗老。此汤有助于产妇保持青春活力。尿酸过高的产妇，宜谨慎食用鲑鱼和豆腐。



热量：292千卡 糖类：9.8克 蛋白质：55.1克 脂肪：3.6克 膳食纤维：1.0克



黄豆牛肉汤

2人份

营养师推荐：暖胃补气+调理身体

材料

牛腱150克，黄豆50克，葱1根，姜2片，大蒜2瓣，香菜1根，八角1个

调味料

色拉油1小匙，米酒1大匙，盐2小匙

做法

1. 材料洗净。牛腱氽烫后切块。黄豆泡水至软，放至电锅蒸熟。葱切段。香菜切末。大蒜切片。
2. 色拉油入锅烧热，爆香葱段、姜片和大蒜片，加牛腱、八角、调味料和水，煮滚后转小火煮30分钟。
3. 加黄豆续煮10分钟，撒上香菜。

◆滋补养身功效

黄豆富含B族维生素和铁，可消除疲劳，提高免疫力。牛腱有暖胃的作用，可补中益气，强健筋骨。此汤有助于改善产妇的虚弱体质，增强抵抗力。

热量：565千卡 糖类：23.8克 蛋白质：48.5克 脂肪：28.5克 膳食纤维：7.9克

土豆炒牛肉

2人份

营养师推荐：预防贫血+补充体力

材料

牛肉120克，土豆150克，葱1根，姜2片

调味料

色拉油2小匙，酒半小匙，盐半小匙

做法

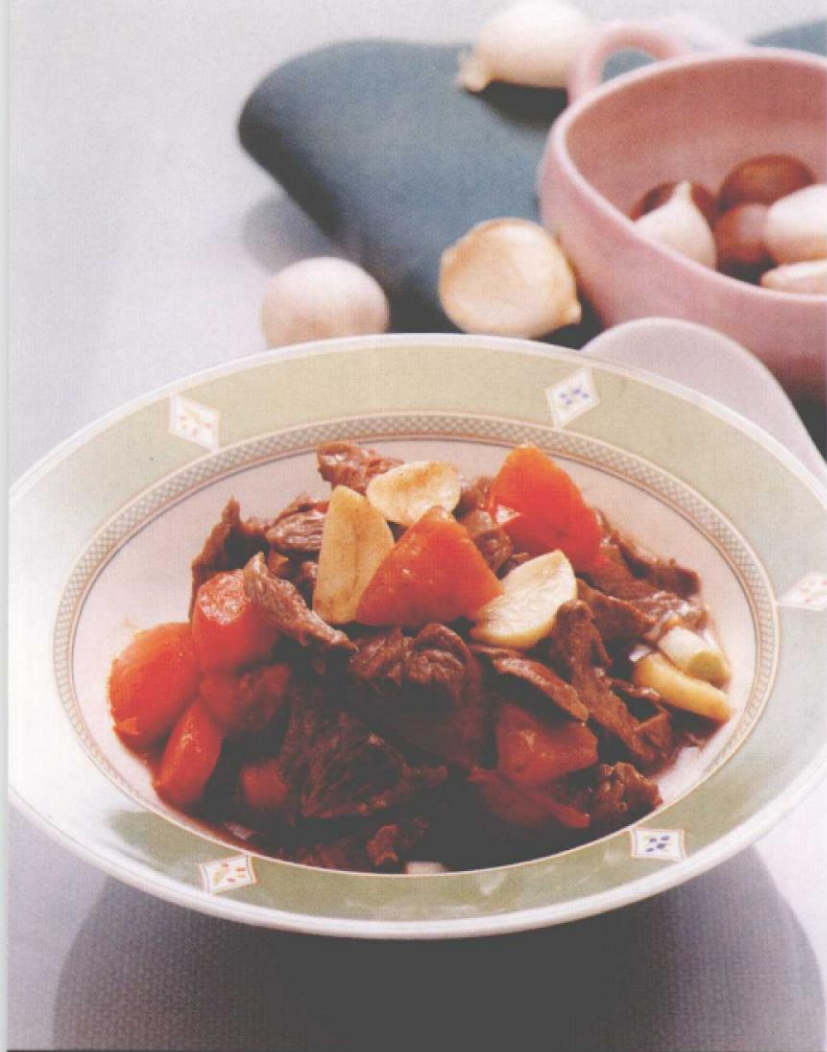
1. 材料洗净。牛肉切块，滚水氽烫1分钟捞起。马铃薯切块。葱切段备用。
2. 色拉油倒入锅中烧热，爆香葱和姜，放入牛肉拌炒2分钟，加水4杯、调味料和土豆。
3. 转小火续煮20分钟。

◆滋补养身功效

土豆富含蛋白质、维生素和矿物质，可增强免疫力。牛肉富含铁与蛋白质，可预防贫血。牛肉的肌肉纤维较粗，消化不良者不宜食用过量。



热量：516千卡 糖类：24.7克 蛋白质：24.7克 脂肪：33.8克 膳食纤维：2.3克



番茄炒牛肉

2 人份

营养师推荐：**养颜美容+防衰抗老**

材料&调味料

牛肉100克，番茄2个，大蒜2瓣，色拉油2大匙，盐1小匙，酱油半小匙，淀粉1/4小匙，红酒1小匙

做法

1. 牛肉切片，用盐和淀粉略腌。大蒜切片。番茄切丁。
2. 色拉油倒入锅中烧热，放入牛肉片过油，捞出。
3. 锅中留少许油爆香蒜片，加番茄丁和牛肉片拌炒，倒入酱油、红酒和水调匀。

◆滋补养身功效

牛肉含蛋白质和铁，能促进造血功能。番茄含维生素C，能养颜美容。此菜有助于改善体质，延缓衰老。番茄性微寒，胃寒者不宜多吃。

热量：577千卡 糖类：11.1克 蛋白质：19.1克 脂肪：49.9克 膳食纤维：2.4克

红酒炖牛肉

2 人份

营养师推荐：**滋脾养胃+强健体魄**

材料

牛腩150克，洋葱、胡萝卜各50克，红酒1杯

调味料

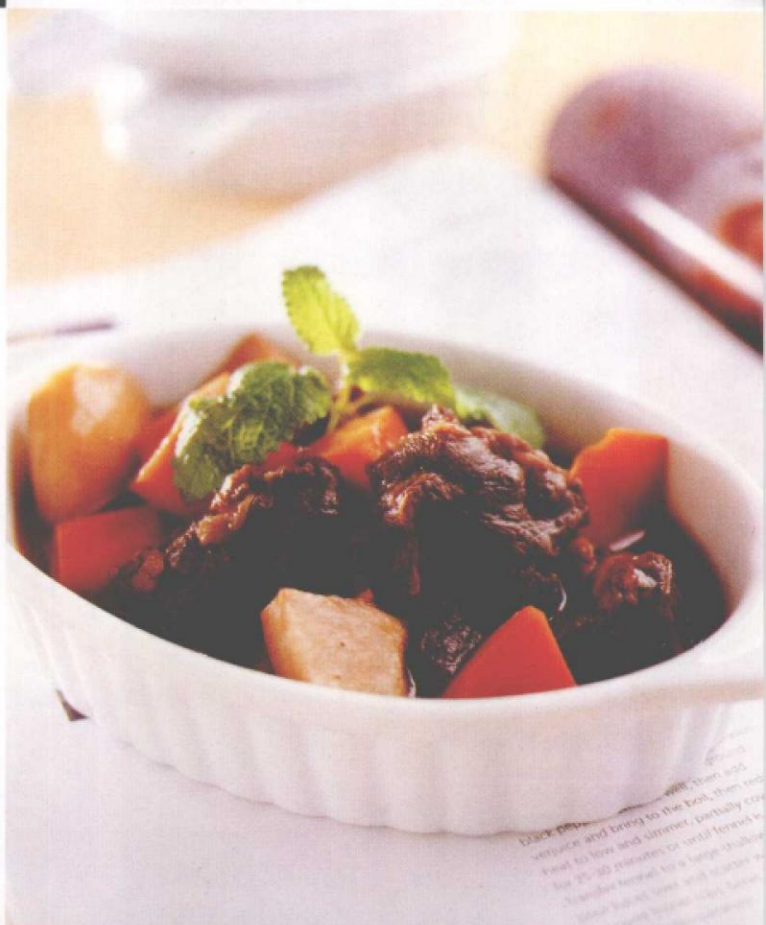
色拉油1大匙，盐半茶匙

做法

1. 材料洗净，牛腩、洋葱和胡萝卜切块备用。
2. 色拉油入锅内烧热，拌炒所有材料。
3. 加入红酒和水，以小火炖煮至牛肉软烂，最后加盐拌匀。

◆滋补养身功效

牛肉富含蛋白质、铁和维生素，可滋养脾胃，强化筋骨。红酒能活血、通络、镇定安神。此菜可强健体魄，改善体质。想控制体重的产妇，可选择无糖红酒，减少热量的吸收。



热量：892千卡 糖类：17.5克 蛋白质：23.4克 脂肪：59.9克 膳食纤维：2.1克

竹笋烩海参

2人份

营养师推荐：促进肠道蠕动+增强抵抗力

材料

笋丝50克，海参200克，干黑木耳10克，老姜3片，葱1根，枸杞子5克

调味料

香油1大匙，米酒、水淀粉各1小匙，盐1/4小匙，蚝油半小匙，高汤3大匙

做法

1. 海参切长条，汆烫捞出。葱切段。干黑木耳用水泡软，切片。
2. 香油入锅爆香葱段和姜片，加其他材料拌炒。
3. 倒米酒、蚝油、盐和高汤焖煮10分钟，加水淀粉勾芡即可。

◆滋补养身功效

海参富含矿物质与黏多糖，可增强免疫力。竹笋膳食纤维丰富，可帮助消化。此菜有助于肠胃蠕动，可预防便秘，提高抵抗力，防止感染。有高尿酸血症或痛风的产妇，不宜吃过量竹笋。



热量：244千卡 糖类：8.7克 蛋白质：15.7克 脂肪：15.3克 膳食纤维：3.8克

韭菜炒鱿鱼

2人份

营养师推荐：促进血液循环+温暖四肢

材料

韭菜100克，鱿鱼1只（约200克），嫩姜2片

调味料

香油半大匙，盐1/4小匙

做法

1. 材料洗净。韭菜切段。鱿鱼去筋膜，切十字花刀。嫩姜切丝。
2. 香油入锅烧热爆香姜丝，加鱿鱼炒至变色，再加韭菜和盐炒匀。

贴心提醒

韭菜有回乳（中断乳汁分泌）作用，正在进行哺乳的产妇宜控制食用量。

◆滋补养身功效

鱿鱼富含维生素E和牛磺酸，可延缓细胞老化，强化肝脏功能。韭菜可促进血液循环。此菜能延缓衰老，避免手脚冰冷，有助于改善产妇的体质。



热量：265千卡 糖类：7.5克 蛋白质：34克 脂肪：11.4克 膳食纤维：2.4克



茴香炒生蚝

2人份

营养师推荐：改善胀气+消炎通便

材料

茴香100克，嫩姜3片，生蚝120克

调味料

香油1大匙，米酒1大匙，盐1/4小匙

做法

1. 茴香洗净切段。生蚝用盐水洗净，捞出沥干。姜片洗净切丝。
2. 香油倒入锅中烧热，爆香姜丝，加茴香略炒，倒水煮滚。加入生蚝、米酒和盐，拌炒至熟。

贴心提醒

寒性体质的产妇不宜吃太多生蚝，有高血脂症的产妇宜适量食用。

◆滋补养身功效

茴香能强化肠胃并消炎。生蚝含蛋白质、维生素和锌，可增强免疫力。此菜能改善产妇的虚弱体质，消除便秘与胀气。

热量：281千卡 糖类：7.9克 蛋白质：16.1克 脂肪：18.5克 膳食纤维：2.9克

干贝虾仁蒸豆腐

2人份

营养师推荐：安定神经+保肝排毒

材料

虾仁70克，鸡蛋1个，豆腐1块，干贝3个（约30克），枸杞子5克

调味料

绍兴酒、酱油、水淀粉、糖各1大匙，盐1/4小匙，蚝油1/4大匙，香油半小匙

做法

1. 材料洗净。枸杞子用酒泡20分钟，入锅略煮。豆腐切块。鸡蛋取蛋清。
2. 虾仁、枸杞子与干贝用刀拍碎，加蛋清、淀粉、盐和香油搅打，镶在豆腐上，蒸7分钟取出。
3. 糖、酱油、蚝油和水4大匙倒入锅中煮滚，淋在豆腐上。

◆滋补养身功效

枸杞子可补肝肾，干贝可促进肝脏排毒。豆腐滋阴。此菜可提升免疫力，增强体质。尿酸过高者，宜减少豆腐的食用量。



热量：343千卡 糖类：15.3克 蛋白质：40.6克 脂肪：10.9克 膳食纤维：1.3克

海带黄豆排骨汤

2人份

营养师推荐：**帮助发育+延缓衰老**

材料

湿海带50克，黄豆50克，姜3片，排骨100克

调味料

盐1/4小匙

做法

1. 材料洗净。排骨以滚水氽烫捞起。黄豆泡水。海带洗净后氽烫捞起。
2. 水倒入锅中，加排骨、黄豆、姜片煮沸后，转小火炖煮15分钟。
3. 加入海带略煮，最后加盐调味即可。

◆滋补养身功效

海带含钙、磷等营养，能促进脂肪代谢。黄豆含蛋白质和卵磷脂，可延缓衰老。排骨丰富的铁与钙，有益骨骼的发育。此汤能保护产妇的骨骼，延缓老化。

热量：457千卡 糖类：20克 蛋白质：36.8克 脂肪：26.8克 膳食纤维：10.9克

佛跳墙

4人份

营养师推荐：**滋阴补肾+增加元气**

材料

排骨300克，鲍鱼2个（约60克），干鱼翅50克，干栗子20克，海参100克，大白菜200克，火腿35克，人参半根，鸽蛋、笋丝各50克

调味料

绍兴酒2大匙，盐1/4小匙

做法

1. 材料洗净。海参、大白菜、火腿、排骨切块。
2. 水入锅煮滚，放入排骨块煮约10分钟；排骨块捞出去骨，盛起汤汁。
3. 全部材料放入锅中，加汤汁和调味料，移入蒸锅隔水蒸炖2小时。

◆滋补养身功效

海参可提高免疫力，鱼翅富含蛋白质，可补血气、补肾润肺。此菜营养价值高，可增加元气。



热量：1134千卡 糖类：23.5克 蛋白质：109.8克 脂肪：62.6克 膳食纤维：5.6克

银耳鸡蛋羹 2人份

营养师推荐：清热生津+补肾健肺

材料

干银耳20克，鸡蛋2个

调味料

冰糖2大匙

做法

1. 银耳洗净，用温水泡20分钟，去杂质后再冲洗。
2. 银耳撕成小片，放入锅中，加冰糖和水，煮沸后转小火续煮30分钟，至银耳熟烂。
3. 打入鸡蛋，煮滚即可。

贴心提醒

血压较高的产妇可用红枣代替鸡蛋。有便秘困扰的产妇可用蜂蜜代替冰糖。

◆滋补养身功效

银耳含多种氨基酸，有补肾健肺的功效。鸡蛋中的氨基酸含量均衡。此羹可保护身体器官，是产后养生的佳品。

热量：272千卡 糖类：32.8克 蛋白质：12.2克 脂肪：9.9克 膳食纤维：2.5克

罗勒烘蛋 2人份

营养师推荐：强健筋骨+紧实肌肤

材料

鸡蛋3个，姜1片，罗勒15克，豌豆仁20克，枸杞子5克

调味料

色拉油2大匙，盐半小匙

做法

1. 材料洗净。罗勒和姜切末。豌豆仁以滚水氽烫。
2. 鸡蛋打入碗中，加姜末和盐，搅打均匀；加枸杞子和罗勒，拌匀。
3. 色拉油倒入锅中烧热，倒入蛋汁，小火煎至凝固，翻面续煎至金黄色盛出，盘边撒上豌豆仁。

◆滋补养身功效

罗勒富含胡萝卜素、叶酸、钙、钾、磷、镁，能保护细胞和骨骼生长。鸡蛋可提供优质的蛋白质，是养生佳品。此菜可增强产妇的体质，保持肌肤弹性。



热量：530千卡 糖类：14.9克 蛋白质：20.4克 脂肪：47.1克 膳食纤维：2.7克

高纤蔬菜

甜椒鸡肉炒豆腐

2人份

营养师推荐：**营养美味+活肤焕采**

材料

彩甜椒50克，无骨鸡胸肉70克，豆腐2块，香菇2朵，葱1根，虾米5克，姜2片

调味料

香油1大匙，盐半小匙

做法

1. 材料洗净。香菇和虾米用水泡软。豆腐、彩甜椒和香菇切块。鸡胸肉汆烫，放凉后切大丁。葱切段。
2. 香油入锅爆香虾米、香菇块和姜片，放入其他材料大火拌炒至熟。
3. 最后加盐调味。

◆滋补养身功效

彩甜椒可增强免疫力，活化肌肤。鸡肉和豆腐有滋补功效。此菜有助于增强抵抗力，使肌肤保持年轻。

热量：419千卡 糖类：13.2克 蛋白质：33.3克 脂肪：21.9克 膳食纤维：2.8克

竹荪烧豆腐

2人份

营养师推荐：**滋阴补身+消肿抗炎**

材料

竹荪1根，豆腐2块，香菇2朵，紫罗兰12克，玫瑰花15克

调味料

色拉油、蚝油各1大匙，淀粉、糖各半大匙

做法

1. 热水泡发竹荪。香菇泡软切半。紫罗兰和玫瑰花放入纱布袋中。
2. 色拉油倒入锅中烧热，放豆腐，炸至金黄后取出。
3. 水倒入锅中煮滚，放纱布袋、竹荪、香菇、豆腐和调味料煮8分钟，捞出纱布袋即成。

◆滋补养身功效

竹荪是一种菌类，可消炎、消肿。豆腐富含人体无法自行合成的必需氨基酸、蛋白质和矿物质，具有滋阴的功效。



热量：409千卡 糖类：35.3克 蛋白质：19.7克 脂肪：22克 膳食纤维：3.2克

胡萝卜炒双菇

2人份

营养师推荐：提升免疫力+润肠通便

材料

蟹味菇、姬菇各75克，胡萝卜、小黄瓜各30克，葱1根，腌胡萝卜15克，大蒜2瓣

调味料

色拉油2小匙，白豆酱1大匙，糖1小匙

做法

1. 萝卜切丝汆烫，捞出。小黄瓜切丝。葱和大蒜切末。
2. 色拉油入锅烧热，爆香白豆酱、蒜末和葱末，加菇类、胡萝卜丝和小黄瓜丝拌炒，加水2大匙略焖煮。
3. 最后加糖调匀。

◆滋补养身功效

菇类、胡萝卜和小黄瓜富含维生素B₂、维生素C、维生素D，可增强免疫力。白豆酱含B族维生素，能改善便秘。患有痛风和肾脏病的产妇，要控制蟹味菇和姬菇的食用量。



热量：219千卡 糖类：23.5克 蛋白质：7.1克 脂肪：12克 膳食纤维：5.9克

野山菌蘑菇汤

2人份

营养师推荐：强化器官+暖身祛寒

材料

野山菌50克，蘑菇150克，肉桂粉5克，姜1片

调味料

绍兴酒1小匙，牛油1大匙，盐半小匙

做法

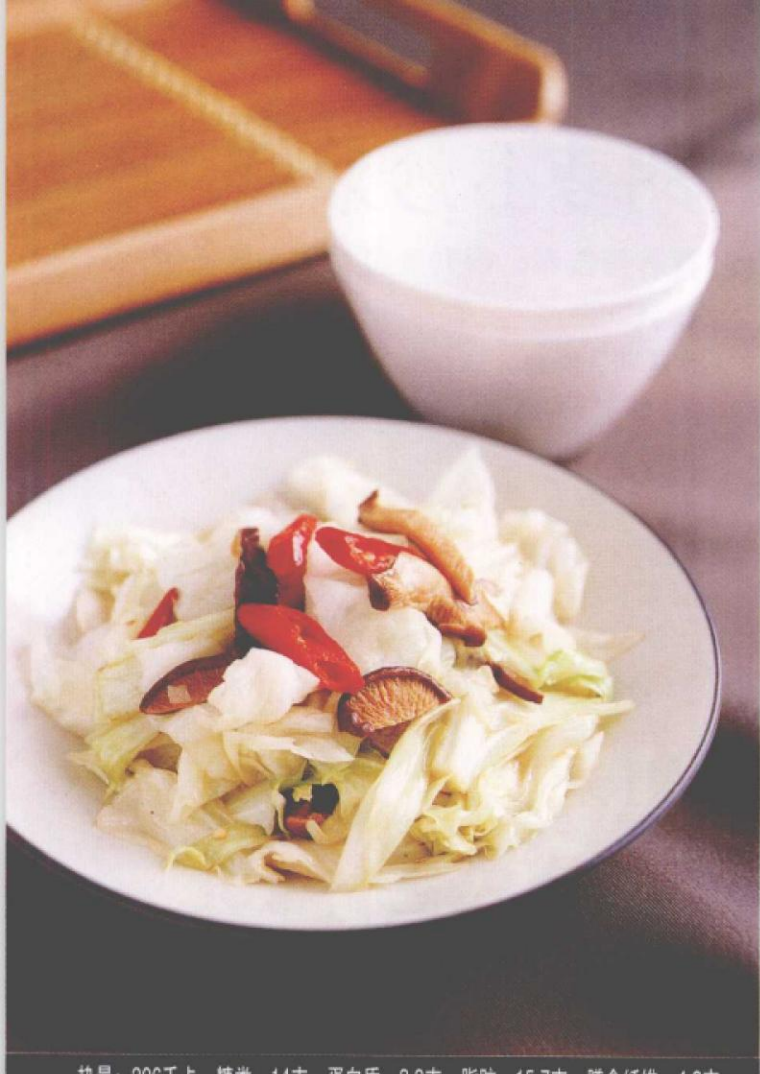
1. 材料洗净。野山菌以温水浸泡15分钟。姜磨成泥。
2. 牛油放入锅中烧热，加蘑菇和姜泥，以小火慢炒2分钟；加入绍兴酒和野山菌，煮5分钟，再加肉桂粉和水，煮滚后续煮3分钟。加盐调味。

◆滋补养身功效

野山菌即野生真菌，含蛋白质、维生素和矿物质。肉桂具除冷、温经通脉之功效。蘑菇有理气、健肠胃的作用。此汤能增强产妇身体各器官的功能。



热量：208千卡 糖类：7.9克 蛋白质：7.3克 脂肪：15.8克 膳食纤维：3.6克



圆白菜炒香菇

2 人份

营养师推荐：**预防便秘+清肠排毒**

材料

圆白菜220克，胡萝卜30克，干香菇3朵，葱1根

调味料

色拉油1大匙，盐1小匙

做法

1. 圆白菜剥开，洗净切片。香菇泡软，洗净去蒂切丝。葱洗净切斜段。胡萝卜去皮切片。
2. 色拉油入锅爆香葱段，翻炒胡萝卜和香菇，再加圆白菜炒至熟软。
3. 最后加盐拌炒调匀。

◆滋补养身功效

圆白菜富含膳食纤维，能帮助消化和排毒。香菇含多糖体，可增强抵抗力。此菜能促进产妇产后肠胃蠕动，防止便秘，增强免疫力。有痛风困扰者，要控制香菇的食用量。

热量：206千卡 糖类：14克 蛋白质：3.9克 脂肪：15.7克 膳食纤维：4.8克

杏鲍菇炒西兰花

2 人份

营养师推荐：**增强体力+调整体质**

材料

西兰花200克，杏鲍菇3小朵（约60克），胡萝卜30克，老姜3片

调味料

香油1大匙，盐1/4小匙，蚝油1小匙

做法

1. 所有材料洗净。西兰花切小朵。杏鲍菇、胡萝卜切片。
2. 香油倒入锅中烧热，爆香姜片，加西兰花、杏鲍菇片、胡萝卜片和水焖煮至熟。
3. 最后加盐和蚝油炒匀。

◆滋补养身功效

杏鲍菇富含多糖体，可增强体力和抵抗力。西兰花维生素C含量高，可提高免疫力。此菜热量低、营养高，能强身健体，调整体质。



热量：231千卡 糖类：15.4克 蛋白质：10.5克 脂肪：15.7克 膳食纤维：7.9克



芝麻拌菠菜

2 人份

营养师推荐：美容养颜+补血抗老

材料

菠菜200克，白芝麻10克

调味料

蚝油1大匙

做法

1. 菠菜洗净，汆烫后捞出，沥干，切成长段排盘。
2. 淋上蚝油，最后撒上白芝麻。

贴心提醒

芝麻有轻微的润肠之效，有腹泻的产妇应该注意摄取的量。

◆滋补养身功效

芝麻含卵磷脂和维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素D、维生素E、钙、磷，能延缓衰老，强健骨骼。菠菜富含β-胡萝卜素，可维持皮肤健康。此菜能使产妇肌肤恢复弹性。

热量：126千卡 糖类：12.7克 蛋白质：6.9克 脂肪：6.3克 膳食纤维：5.7克

青椒炒黄豆芽

2 人份

营养师推荐：活化细胞+促进代谢

材料

黄豆芽150克，胡萝卜30克，青椒50克

调味料

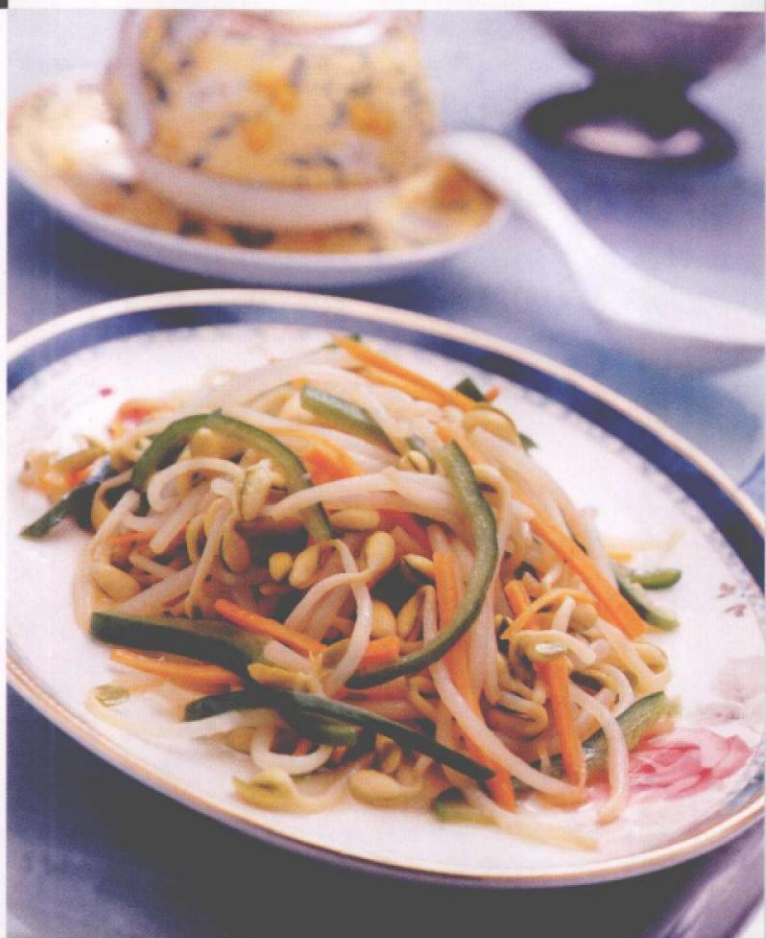
色拉油1大匙，盐1小匙，香油、糖各半小匙

做法

1. 材料洗净。黄豆芽去尾。青椒剖半，去籽，切丝。胡萝卜切丝。
2. 色拉油烧热，放黄豆芽拌炒，加水略焖。
3. 加青椒丝、胡萝卜丝、盐、糖和香油炒熟拌匀。

◆滋补养身功效

黄豆芽可增强体力。青椒能温中健脾，活化细胞。胡萝卜可延缓衰老。此菜可促进产妇的新陈代谢。患有痛风或尿酸过高的产妇，要控制黄豆芽的食用量。



热量：250千卡 糖类：12.8克 蛋白质：11.3克 脂肪：19克 膳食纤维：6.4克



南瓜炒肉片 2人份

营养师推荐：**保护视力+柔肤美肌**

材料

南瓜200克，猪肉50克，姜3片

调味料

香油1大匙，盐半小匙，酱油半大匙

做法

1. 材料洗净。南瓜去籽，切成块状。猪肉切片，以酱油腌10分钟。
2. 香油倒入锅中烧热，爆香姜片，放入盐和肉片略炒1分钟，再加南瓜块炒2分钟。
3. 水倒入锅中焖煮10分钟至南瓜熟软。

◆滋补养身功效

南瓜含多种维生素，可保护视力和皮肤健康。猪肉含蛋白质和维生素，可改善体质。此菜能帮助产妇恢复滑嫩肤质。南瓜淀粉含量高，吃太多会造成血糖升高，应适量食用。

热量：325千卡 糖类：28.4克 蛋白质：14.8克 脂肪：1.5克 膳食纤维：3.4克

牛蒡炒肉丝 2人份

营养师推荐：**改善便秘+高纤整肠**

材料

牛蒡半根（约100克），牛肉丝100克，白芝麻5克

调味料

香油1大匙，盐1/4小匙，酱油半小匙，淀粉半小匙

做法

1. 牛蒡去皮，洗净，切斜片再切丝，放入冷水略泡，捞出。牛肉丝以酱油和淀粉腌至入味。
2. 香油倒入锅中烧热，放牛肉丝过油，捞出，加牛蒡丝和水煮滚。
3. 加牛肉丝和盐炒匀，撒上白芝麻。

◆滋补养身功效

牛蒡膳食纤维含量丰富，可促进肠胃功能。牛肉有滋养的作用。白芝麻能安定情绪。此菜能帮助消化，改善便秘，稳定情绪。牛蒡中的纤维较粗，有胃发炎现象者应避免食用。



热量：513千卡 糖类：22.7克 蛋白质：20.7克 脂肪：37.8克 膳食纤维：7.2克



银鱼炒苋菜

2人份

营养师推荐：强化骨质+滋润皮肤

材料

苋菜250克，大蒜2瓣，银鱼20克

调味料

香油半大匙，米酒1小匙，盐半小匙，水淀粉1小匙

做法

1. 材料洗净。苋菜切段。大蒜切片。
2. 香油倒入锅中烧热，爆香蒜片，加入苋菜段翻炒，倒入水煮滚。
3. 加入银鱼、米酒和盐，最后以水淀粉勾芡。

贴心提醒

苋菜属凉性蔬菜，体质虚寒的产妇不宜食用过量。

◆滋补养身功效

银鱼富含钙，对骨骼十分有益。苋菜含维生素A、β-胡萝卜素、铁、钙，可维持皮肤的健康。此菜能强化骨骼，防止产妇皮肤粗糙。

热量：187千卡 糖类：4.7克 蛋白质：19.3克 脂肪：9.9克 膳食纤维：5.5克

银芽炒鲍鱼丝

2人份

营养师推荐：调理肠道+帮助消化

材料

罐头鲍鱼2个（约100克），绿豆芽100克，西芹50克，大蒜1瓣，枸杞子10克

调味料

色拉油1大匙，绍兴酒、蚝油各半小匙，盐、水淀粉各1小匙

做法

1. 鲍鱼、西芹切丝。大蒜切末。豆芽菜去头尾余烫20秒。
2. 油锅烧热，爆香蒜末，放西芹丝和鲍鱼丝略炒，加水、枸杞子、盐、蚝油和绍兴酒煮2分钟。
3. 加豆芽炒熟，以水淀粉勾芡。

◆滋补养身功效

鲍鱼富含铁与矿物质，具滋补元气之功效。豆芽富含类胡萝卜素、维生素C和酶，可促进肠胃功能，改善皮肤。此菜可保护身体器官，增强体质。痛风、尿酸过高或感冒的产妇，不宜食用鲍鱼。



热量：298千卡 糖类：16.9克 蛋白质：22.4克 脂肪：15.7克 膳食纤维：3.6



芦笋甜椒炒干贝 2人份

营养师推荐：降低血压+改善气色

材料

芦笋200克，新鲜干贝6个（约60克），老姜2片，彩甜椒30克

调味料

香油1大匙，米酒1小匙，盐1/4小匙

做法

1. 材料洗净。芦笋去除硬皮，切段。彩甜椒切丝。
2. 香油倒入锅中烧热，爆香姜片，加入芦笋、干贝和彩甜椒炒熟。
3. 最后加米酒和盐拌炒均匀。

◆滋补养身功效

干贝富含蛋白质，有滋阴补肾的作用。芦笋富含钙、铁、钾，可强壮骨骼，提高血液中的含氧量。此菜有助于预防贫血，使产妇产后拥有好气色。

热量：397千卡 糖类：13.4克 蛋白质：35.9克 脂肪：15.2克 膳食纤维：4.3克

百合炒山药 2人份

营养师推荐：增加元气+安定神经

材料

山药200克，白果10个，生百合30克，姜2片

调味料

香油半大匙，盐1/4小匙

做法

1. 材料洗净。山药切长片，泡入冷水中，捞出，沥干。百合、白果加水放入蒸锅蒸10分钟至熟软。
2. 香油倒入锅中烧热，爆香姜片，加山药片略炒，再加百合炒熟。
3. 最后加入白果和盐炒匀。

◆滋补养身功效

百合含多种生物碱和蛋白质，具滋补、宁神养心之功效。山药含多巴胺和淀粉酶，可促进血液循环和消化，改善体质。此菜能缓和情绪，增加元气。



热量：249千卡 糖类：31.8克 蛋白质：6克 脂肪：12克 膳食纤维：3.3克

香菇山药羹

2人份

营养师推荐：**健胃整肠+恢复生理机能**

材料

香菇2朵，金针菇、竹笋丝各50克，胡萝卜20克，山药150克，鸡蛋1个，香菜1根

调味料

香油、盐、陈醋各1/4小匙，酱油半小匙，水淀粉2小匙

做法

1. 胡萝卜、竹笋、香菇、山药切丝。香菜切段。鸡蛋打散。
2. 香油入锅烧热，翻炒竹笋丝、香菇丝和胡萝卜丝，加水、山药丝和金针菇，以小火煮5~10分钟。
3. 加水淀粉勾芡，淋蛋汁，加酱油、盐和陈醋，撒上香菜。

◆滋补养身功效

金针菇能对抗老化。胡萝卜可增强免疫力。竹笋可促进肠胃蠕动。此羹有助于产妇恢复生理机能。

热量：225千卡 糖类：26.3克 蛋白质：10.8克 脂肪：9.5克 膳食纤维：4.3克

山药奶油浓汤

2人份

营养师推荐：**抗菌解毒+促进血液循环**

材料

山药200克，低脂鲜奶1杯，蘑菇30克，胡萝卜20克，豌豆15克，水淀粉4大匙

调味料

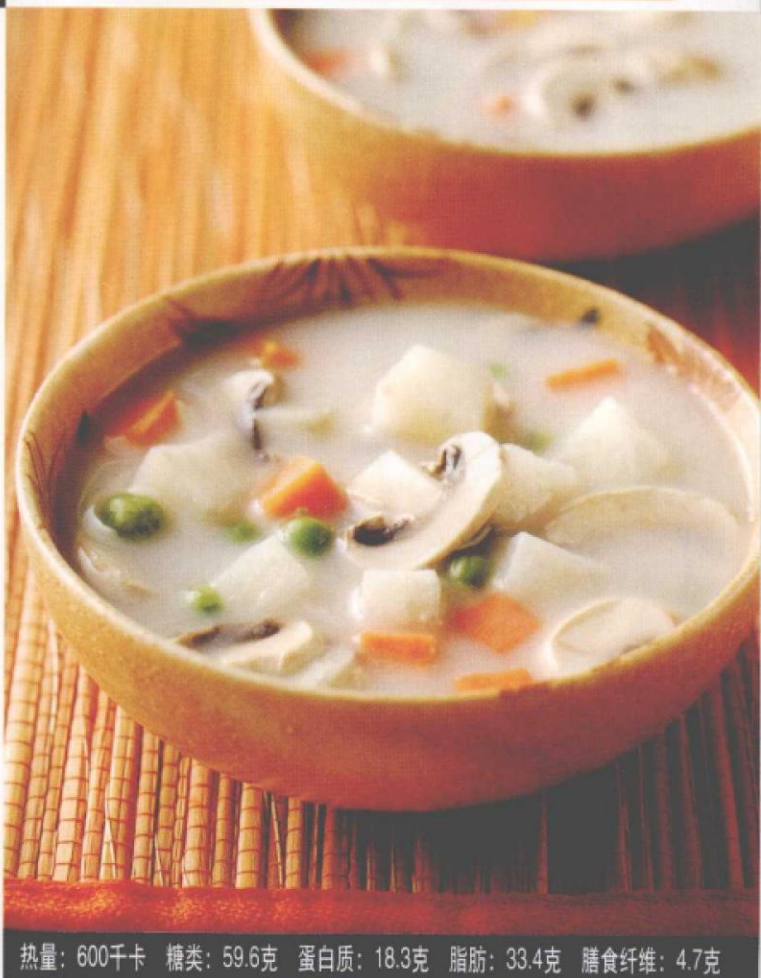
盐半小匙，奶油2大匙

做法

1. 材料洗净。山药切小块。蘑菇切片。胡萝卜切丁。
2. 蘑菇片、胡萝卜丁和豌豆入锅加水煮沸，再转小火加鲜奶煮5分钟。
3. 加水淀粉，放奶油和山药块，边煮边搅动，最后加盐拌匀。

◆滋补养身功效

蘑菇含蛋白质和各种维生素及钙、磷、铁，有抗菌、益胃的作用。山药可促进血液循环，帮助消化。此汤能增强抵抗力，强化体质。



热量：600千卡 糖类：59.6克 蛋白质：18.3克 脂肪：33.4克 膳食纤维：4.7克



点心甜品

桂圆糯米糕

2 人份

营养师推荐：**健脾暖胃+消除疲劳**

材料

糯米210克，桂圆肉30克

调味料

米酒1大匙，糖3大匙

做法

1. 糯米洗净，放碗中加米酒和水泡1小时。桂圆肉剥小块，与糖一起加入糯米中。
2. 蒸锅蒸20分钟，熄火，焖20分钟后，续蒸10分钟至入味。

◆滋补养身功效

桂圆有开胃健脾、补虚益气的作用。糯米可温暖身体，促进肠胃健康。此糕点能消除疲劳，强化产妇虚弱的体质。火气大或时常觉得胸闷的产妇，不宜加桂圆。

热量：1054千卡 糖类：231.9克 蛋白质：18.4克 脂肪：2.2克 膳食纤维：1.4克

芋香银耳粥

2 人份

营养师推荐：**清热解毒+保护肝脏**

材料

芋头100克，干银耳20克，大米90克，葱末少许

调味料

盐1小匙

做法

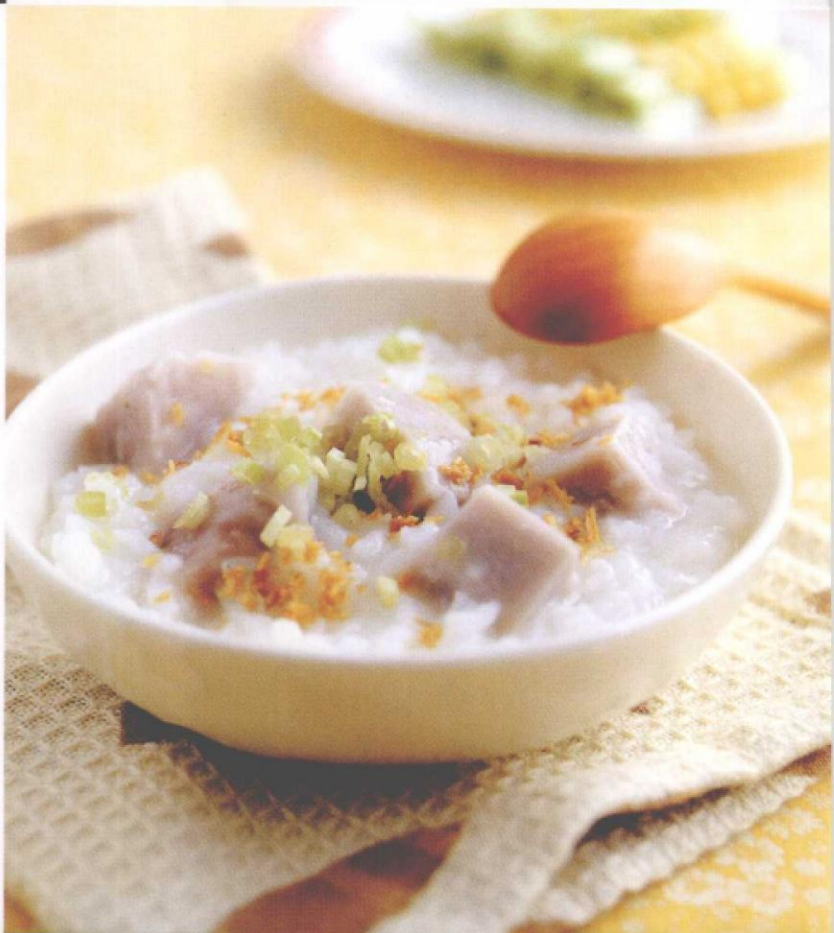
1. 材料洗净。芋头切小块。干银耳泡软，去蒂，切小片。
2. 水倒入锅中，加入大米以大火煮滚，转小火，加芋头、银耳熬煮至熟。加盐与葱末调匀。

贴心提醒

此粥可以提供足够的热量，增加体力。

◆滋补养身功效

芋头含蛋白质、钾、钙、磷、锌、铁、B族维生素、维生素A、维生素C等成分，营养价值高。银耳可提高肝脏的解毒功能，增强身体免疫力。



热量：484千卡 糖类：104.2克 蛋白质：9.8克 脂肪：1.9克 膳食纤维：3.8克



椰汁红豆粥 2 人份

营养师推荐：清心养神+缓解烦躁

材料

莲子20克，百合10克，红豆40克，大米90克，椰汁1/4杯

调味料

冰糖3大匙

做法

1. 材料洗净。红豆泡水至略微胀大，放入蒸锅蒸30分钟。
2. 米、水、百合和莲子倒入电锅，外锅加1杯水煮至开关跳起，取出。
3. 加入红豆、椰汁和冰糖，煮至冰糖融化，熄火。

◆滋补养身功效

莲子可稳定情绪，养心安神。百合有良好的滋补功效。红豆可清心养神、健脾益胃。此粥能缓和产妇的烦躁情绪，提升细胞活力。患有伤风、感冒、咳嗽者，不宜添加百合。

热量：727千卡 糖类：156.3克 蛋白质：20.7克 脂肪：0.8克 膳食纤维：6.9克

红豆薏米紫米粥 2 人份

营养师推荐：活血补血+排毒代谢

材料

红豆30克，薏米20克，紫米90克

调味料

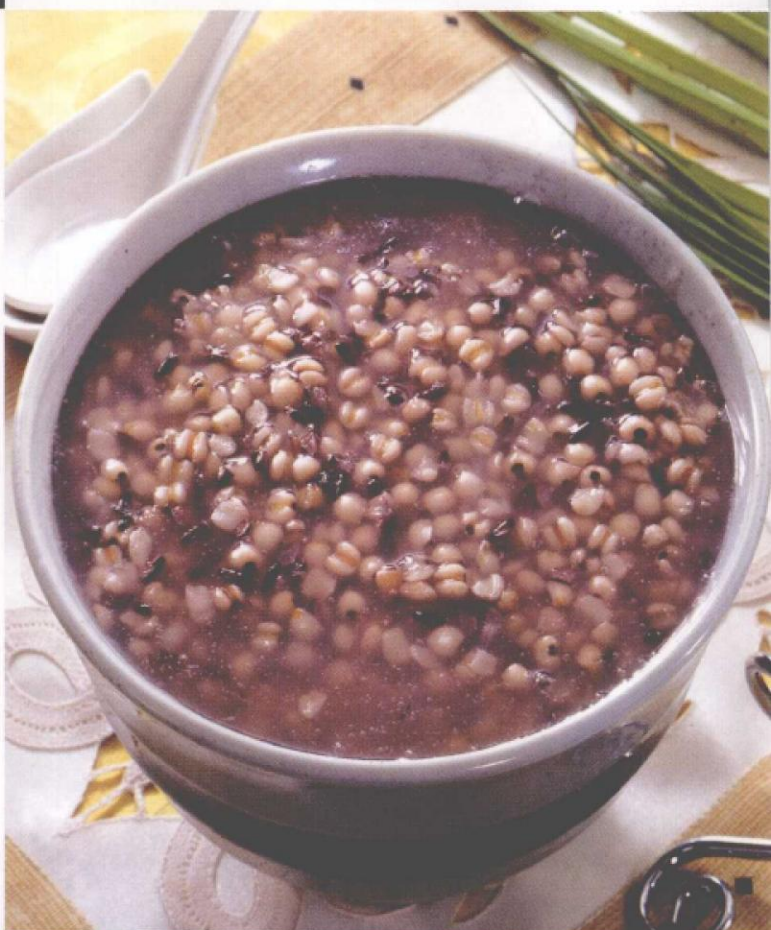
红糖2大匙

做法

1. 材料洗净。红豆、薏米和紫米分别泡水1~2小时。红豆以5杯水煮30分钟。
2. 将水倒入锅中，加入紫米、薏米和煮熟的红豆，小火续煮60分钟至所有材料软烂。加糖调匀。

◆滋补养身功效

紫米富含钙、磷、维生素B₁、维生素B₂、蛋白质，有补血的功效。红豆富含多种营养，可健脾益胃。薏米有解毒的功效。此粥可改善贫血，促进新陈代谢。体质较虚弱的产妇，可加龙眼干，取其汁饮用即可。



热量：600千卡 糖类：125.5克 蛋白质：16.5克 脂肪：3.1克 膳食纤维：7.3克



八宝粥

2人份

营养师推荐：稳定情绪+缓和神经衰弱

材料

糯米60克，红豆20克，葡萄干、花生仁、莲子、麦片、桂圆各10克，绿豆20克，红枣2颗，松子5克

调味料

砂糖3大匙

做法

1. 糯米泡水2小时，捞出，放入电锅加1杯水煮熟。
2. 红豆、花生仁、绿豆、莲子放入锅中，加6杯水煮至熟软，加糯米饭、桂圆、红枣、松子和麦片煮至浓粥状。
3. 最后加葡萄干和糖调匀。

◆滋补养身功效

红豆可消除疲劳。麦片能缓和神经衰弱。红枣补血，莲子能稳定情绪。桂圆有开胃健脾、补虚益气的作用。此粥含多种营养，能补充元气，改善体质。

热量：590千卡 糖类：106.8克 蛋白质：21.5克 脂肪：9.2克 膳食纤维：9.0克

燕麦芝麻糊

2人份

营养师推荐：除皱防老+预防掉发

材料

黑芝麻粉20克，燕麦片100克，枸杞子5克

调味料

砂糖1大匙

做法

1. 枸杞子洗净。
2. 燕麦片放入碗中，冲入滚水，加入黑芝麻粉和枸杞搅拌均匀。
3. 最后加入砂糖调味。

贴心提醒

容易腹泻、有皮肤病的产妇要减少芝麻的食用量。

◆滋补养身功效

黑芝麻可以对抗老化，防止头发变白或脱落。燕麦片富含B族维生素及钙、磷、铁、钾，可抗衰老。此甜品可促进身体代谢，防止衰老，滋养头发。



热量：603千卡 糖类：93.7克 蛋白质：15克 脂肪：18.4克 膳食纤维：5.4克

香油桔饼

2人份

营养师推荐：温补祛寒+改善手脚冰冷

材料

甜桔饼10个，姜2片

调味料

香油1大匙

做法

1. 香油倒入锅中烧热后，再放入姜片炒香。
2. 放入甜桔饼，以小火慢慢煎至桔饼变色。

贴心提醒

火气大的产妇不宜吃太多香油桔饼。

◆滋补养身功效

香油性温热，有温补的作用。姜有祛寒之功效，能促进血液循环。甜桔饼富含维生素C，可增强抵抗力。此菜可使产妇身体温热，改善手脚冰冷的状况。

热量：186千卡 糖类：11.9克 蛋白质：0.7克 脂肪：15.1克 膳食纤维：0.4克

杏仁薏米糊

2人份

营养师推荐：美白养颜+改善暗沉

材料

杏仁粉10克，薏米粉60克

调味料

蜂蜜2大匙

做法

1. 杏仁粉和薏米粉倒入锅中拌匀。
2. 加入冷开水慢慢调匀，以小火煮滚，1分钟后熄火。
3. 饮用前加蜂蜜搅拌均匀。

贴心提醒

杏仁每次食用量不宜超过12克，以免引起腹泻。

◆滋补养身功效

杏仁含B族维生素、维生素E、钙、钾、铁，可舒缓情绪，护肤抗老。薏米富含维生素A、B族维生素、钙、镁，能养颜美容。此甜品可改善产妇肌肤粗糙暗沉的问题。



热量：375千卡 糖类：81克 蛋白质：5.8克 脂肪：3克 膳食纤维：0.7克

山楂陈皮红枣茶

2人份

营养师推荐：消除淤血+减脂瘦身

材料

山楂15克，陈皮10克，红枣4颗

调味料

蜂蜜1大匙

做法

1. 材料洗净。所有材料和水放入陶锅以小火煮沸，5分钟后熄火。
2. 焖5分钟，倒进水杯中稍降温。
3. 饮用前加入蜂蜜搅拌均匀。

贴心提醒

容易拉肚子的产妇，可以减少山楂的食用量。

◆滋补养身功效

山楂含维生素、山楂酸、苷类，可散淤血。陈皮可理气开胃。此茶可刺激产妇肠胃蠕动，消除胀气，调整肥胖体质。

热量：85千卡 糖类：21.1克 蛋白质：0.4克 脂肪：0克 膳食纤维：1.2克

参须珠贝茶

2人份

营养师推荐：安定神经+改善便秘

材料

参须20克，干百合30克，麦冬30克，珠贝10克

调味料

冰糖2小匙

做法

1. 所有药材洗净。
2. 碗中倒3杯水，加入所有药材隔水蒸60分钟，熄火焖10分钟。
3. 加入冰糖搅拌均匀。

◆滋补养身功效

麦冬含氨基酸、葡萄糖，具滋补之功效。百合含生物碱和蛋白质，可改善神经衰弱和便秘。参须可补元气，养心安神。此茶可增强身体抵抗力。所有药材均可炖两次。

热量：48千卡 糖类：11.5克 蛋白质：0.3克 脂肪：0克 膳食纤维：0.1克



热量：47千卡 糖类：12.2克 蛋白质：0克 脂肪：0克 膳食纤维：0.1克

菊花薄荷茶

2人份

营养师推荐：抑菌抗炎+活化肌肤

材料

菊花15克，薄荷5克，金银花10克

调味料

蜂蜜1大匙

做法

1. 菊花、金银花加水以大火煮滚。
2. 放薄荷再煮约3分钟，至香气出来后熄火。
3. 饮用前加蜂蜜搅拌均匀。

贴心提醒

气虚体寒的产妇要避免用量过多。

◆滋补养身功效

菊花含挥发油，可清热、解毒、抗炎。金银花含皂苷、黄酮类化合物，能抑制多种细菌。薄荷具解毒、散热之功效。此茶可加速毒素排出体外，活化产妇肌肤。

决明子菊花茶

2人份

营养师推荐：清热退火+排除宿便

材料

生决明子20克，菊花10克，甘草1片

调味料

蜂蜜1大匙

做法

1. 材料放入陶锅，以小火煮滚，5分钟后熄火。
2. 焖5分钟，倒进水杯中降温。
3. 饮用前加入蜂蜜搅拌均匀。

贴心提醒

容易拉肚子的产妇要谨慎饮用，生决明子软便效果较好，有腹泻的产妇可改成炒决明子。

◆滋补养身功效

菊花含胆碱、芳香精油、水苏碱，有退火气之效。决明子含胡萝卜素、大黄酚，可清热降火，帮助排便。此茶可帮助产妇排出宿便。



热量：48千卡 糖类：12.2克 蛋白质：0克 脂肪：0克 膳食纤维：0.2克

蔓越莓苹果汁

2 人份

营养师推荐：**降胆固醇+润喉止渴**

材料

蔓越莓汁400毫升，苹果1个（约200克）

调味料

蜂蜜1大匙

做法

1. 苹果洗净去皮、籽，和蔓越莓汁倒进榨汁机中，加水充分打匀。
2. 于饮用前加入蜂蜜搅拌均匀。

贴心提醒

容易口干舌燥、患膀胱炎或胆固醇较高的产妇宜多饮用。

◆滋补养身功效

蔓越莓含浓缩型单宁酸，可避免细胞受破坏。苹果富含苹果酸和酒石酸，可消化高油脂食物。此饮品可维持细胞健康活力，排出油脂，帮助瘦身。



热量：375千卡 糖类：96.2克 蛋白质：0.2克 脂肪：0.2克 膳食纤维：3.2克

菠萝桑椹汁

2 人份

营养师推荐：**修护组织细胞+增进食欲**

材料

菠萝300克，浓缩桑椹汁50毫升

做法

1. 菠萝洗净，去皮，切成块状。
2. 菠萝块放入榨汁机中，加水打成汁。
3. 倒入杯中，加入桑椹汁拌匀。

贴心提醒

患胃溃疡或肾脏病的产妇，需减少菠萝的比例。

◆滋补养身功效

菠萝富含维生素A、维生素B₁、维生素C，可修护组织细胞，消除疲劳，增进食欲。桑椹富含铁与维生素C，具补血之功效。此饮品可帮助产妇恢复生理机能，增强免疫力。



热量：167千卡 糖类：41.9克 蛋白质：2.7克 脂肪：0.6克 膳食纤维：4.2克



Part 3

把握坐月子的关键时期

对女性朋友来说，
坐月子是调理身体的重要时期。
了解产后的生理变化，
掌握坐月子的基本原则，
就能轻松自在地度过这段关键时期。

产后调理&身体变化

怀孕和分娩皆会对女性的身体产生影响，需要由坐月子将身体调理回健康状态

怀孕期间的生理变化

孕妇怀孕时，除了身材发生变化外，由于体内正孕育着另一个小生命，身体为了适应这种特殊的状态，生理上会产生巨大的变化。比方说，子宫因胎儿的成长而被撑大，进而挤压到体内其他器官，向上压迫到心脏、肺脏，加重心肺功能的负荷；泌尿系统的血液循环也受到影响，导致水分在体内滞留，引起水肿现象。虽然表面上看来，孕妇最明显的变化就是腹部增大，但是实际上，其全身骨骼、关节，乃至内分泌系统、生殖器官、皮肤、肠胃，都会发生相应的变化。

分娩对身体造成的伤害

分娩所消耗的体力不亚于动一场大手术。在分娩时，孕妇需要耗费相当大的体力，帮助胎儿顺利通过阴道娩出体外；分娩过程中大量失血，也会使体内营养迅速流失；分娩后的恶露会造成蛋白质的消耗；汗水与尿量的增加，会使产妇元气大伤。

坐月子：身体充分休息，恢复健康

怀孕、分娩对女性的身体均产生了影响。分娩后，产妇的身体处于虚弱的状态，因此坐月子就是为了让产妇能获得充分休息，经过适当调养，让各个器官的生理机能渐渐恢复到最佳状态，并预防或消除身体上的种种不适。

一般说来，从分娩后算起的一个月内，为坐月子最基本的时间长度。这段时间就是西

医上所说的“产褥期”，即胎儿及胎盘娩出后到孕妇身体及生殖器官复原的一段时间，即6~8周的时间。若能将坐月子的时间延长为2个月，产妇



生理机能的恢复情况会更理想。因此建议产妇们分娩后第2个月的生活模式、作息时间及饮食，最好还是能依照坐月子时的标准。

不坐月子的后遗症

坐月子的目的是让产妇充分休息，恢复体力，并借助饮食、运动等，帮助产妇摄取充足的营养，让体内因经历生产过程而损伤的器官渐渐恢复健康。如果没有坐好月子，或者不坐月子，日后容易有腰酸背痛、皮肤松弛老化，乳房、内脏、子宫、膀胱下垂等后遗症产生。



产后的母体变化

产后调理期间，除了生活起居和饮食要相当注意外，产妇各器官的变化也不容忽视。了解产后身体状况的变化，不仅能让产妇掌握自身的恢复情况，找出最佳的应对方式，心理上也能更安心踏实。

① 子宫收缩

刚生产完，子宫的大小像胎儿头部一样，产妇可在肚脐下摸到硬块。之后随着身体的复原，子宫会慢慢收缩，大约在产后6周，子宫会恢复成原来的大小。复原的过程中，腹部可能因子宫收缩而产生疼痛感，通常2~3天后，腹痛状况便能获得改善。

② 阴道和阴部疼痛

分娩时，胎儿经过阴道娩出；在分娩过程中，阴道会扩张，为了让分娩过程顺利，通常医生会将会阴部切开，并于生产结束后缝合。伤口日渐愈合，疼痛会日趋减轻。分娩过程中外阴及子宫颈会充血、水肿，充血现象大概在产后十几天后便能自然解除。

剖腹产：注意腹部伤口的愈合

剖腹产的产妇，腹部伤口的外部愈合大概需要2周的时间，内部伤口需要1个月左右，疼痛感会随着时间而日趋减弱。

③ 恶露

分娩后，子宫内膜脱落，使得阴道产生分泌物，称为“恶露”。一般说来，产后2~3天的恶露的会带有血腥味，颜色由鲜红色转为淡粉红色，被称为“血性恶露”；产后5~8天，恶露颜色由粉红色转为褐色，称为“浆性恶露”；产后10~20天，恶露颜色由褐色逐渐转为乳黄色，称为“白色恶露”。恶露的量会随着时间而减少，4~6周便会消失。

④ 乳房胀痛

产后的2~3天，产妇的乳房开始逐渐胀大，分泌乳汁。当乳汁无法顺利排出，积在乳房内造成胀奶时会有疼痛感，这是自然现象，产妇无需紧张。此时，可以用热敷或按摩来帮助乳汁排出。

产后第一次月经何时会来？

产后哺乳的产妇，通常在半年至一年，月经就会来潮；如果没有哺乳，通常在6~8周，月经就会来潮。

假如产后哺乳，乳汁的分泌，会抑制卵巢的排卵功能，在授乳期间可能半年内都不会有月经，但也有人在授乳期仍有不定时的月经。这时雌激素的分泌极不稳定，第一次来月经后，下次月经也不一定按时来，有段时间会不规则，慢慢才会恢复正常。

产后母体的变化

部位	症状现象	变化时间	注意事项
子宫	子宫收缩，可能会伴随腹痛现象	需6周复原	若腹痛且有很重异味的恶露，甚至发烧，可能是子宫发炎，应尽快求助医生
会阴	伤口自然愈合，疼痛感日趋减弱	① 伤口需4~5天愈合 ② 7天后疼痛感消失 ③ 4~6周后恢复原状	若持续疼痛、红肿甚至化脓，可能是伤口发炎，应尽快求助医生
恶露	血性恶露	产后2~3天	若恶露增加，或有恶臭味，可能是子宫收缩不好、胎盘残留，或子宫发炎，应尽快求助医生
	浆性恶露	产后5~8天	
	白色恶露	产后10~20天	
乳房胀痛	乳汁无法顺利排出，使得乳房胀痛	刚开始喂奶，乳腺还未畅通时，极有可能发生	若出现红肿、发烧、疼痛等现象，可能是乳腺发炎，应尽快求助医生



产妇的3种常见症状

便秘、排尿不顺、细菌感染造成疾病与炎症，是产妇的常见症状

产妇除了因为各器官生理机能逐渐恢复而产生的不适症状外，如子宫收缩、会阴伤口愈合、恶露排出、乳房胀痛，还可能出现便秘、排尿不顺等。

① 肠胃蠕动减缓+蛋白质过量摄取→易便秘

从怀孕开始，孕妇的食欲会增加，食量也会增加。分娩后，因体力衰弱，会出现短暂的食欲不振的状况，但这一现象很快就会消失，随着食欲的恢复，产妇的胃口也跟着变大。

生产后，身体尚未全面复原，伤口也正在愈合中，不适合运动。食量增加、运动量减少，腹部肌肉又因生产而松弛，肠胃的蠕动因此受到影响。加上产妇在坐月子期间，会摄取大量的蛋白质，蔬菜、水果相对减少，种种因素相加很容易引起便秘。

建议产妇坐月子期间，可以多食用蔬菜或水果，借此增加膳食纤维的摄入量，减轻便秘。同时，在体力逐渐恢复、身体日渐复原后，则应开始进行一些运动，以帮助肠胃蠕动。

② 分娩后泌尿系统变化→影响排尿

怀孕的后期，身体储存了许多水分，这些水分在产后2~5天中，会因利尿作用加速排出；但产妇在分娩过程中，由于膀胱受到胎儿压迫无力，且分娩后会阴伤口的疼痛、外阴的充血、水肿、尿道和尿道口的浮肿等变化因素，都会影响产妇正常的排尿功能，使得尿液滞留于膀胱，引发胀痛及不适感。

过多的水分滞留于膀胱，除了会导致不适感外，也会影响子宫收缩，造成产后出血量增加。提醒产妇生产过后要记得上厕所，若发现解尿有困难，应请医护人员进行治疗。

③ 产后抵抗力降低→造成疾病

生产耗费产妇全身的气力，因此分娩后这段时间，产妇虚弱的身体较易受到各种细菌、病毒的攻击与侵袭。一般说来，子宫内膜炎、乳腺炎、膀胱炎及肾盂肾炎是产后最容易感染的疾病。

产后常见的感染和疾病

常见感染疾病	原因	症状	预防方式
子宫内膜炎	子宫内部的伤口，遭到细菌感染	发烧、腹痛并伴随带有臭味的恶露排出	● 做好外阴部的清洁
乳腺炎	喂奶时细菌入侵乳腺	乳房红肿胀痛、甚至发烧	● 接触乳房前，双手彻底清洗干净 ● 正确哺乳
膀胱炎	细菌从外阴部蔓延到膀胱，进而造成感染	排尿次数突然增加，小便混浊且有疼痛感	● 多喝水，别憋尿 ● 若小便有困难，可利用温开水冲洗会阴，借以诱导排尿



我该请谁帮忙坐月子?

家人、坐月子中心、月子餐外送、请丈夫帮忙皆可，选择适合自己的方式最重要

坐月子的方式有很多种，至于哪种方式才是最好的并没有标准答案。选择适合自己的，就是最好的。心情、环境、饮食以及经济条件是四大衡量因素。良好的心情、舒适的环境、均衡健康的饮食，任何一个环节的失误，都会影响产妇的复原以及坐月子的效果。

最方便、最普遍：请家人帮忙

一般而言，如果条件允许，回娘家坐月子是最常见也是最普遍的坐月子方式。回到自己的生长家庭，一切都再熟悉不过，加上对象是自己的母亲，产妇有什么需求、意见，可以在第一时间提出，不需小心翼翼或多作思考，心情上较为放松自在。

如果产妇跟婆婆感情好，由婆婆帮忙坐月子，再好不过了。如果都有困难，请姐妹、感情较好的长辈帮忙也是不错的。

预算充足：坐月子中心

到坐月子中心坐月子的风气日渐盛行。其优点是产妇可以获得充分的休息，不需要麻

烦亲友长辈。新生儿有专人照顾，产妇及先生的负担都能减轻许多。不过，这种坐月子方式花费较多，1个月需要1.5~3万元不等。

折衷的办法：月子餐外送

倘若坐月子没有长辈可以提供帮助，坐月子中心的费用又太高，那么还有一种折衷的方法可选择，就是“月子餐外送”。产妇可在自家坐月子，由专业的月子餐外送厂商提供整套的坐月子食品，定时配送到家，解决产妇的饮食问题，一个月费用5000~15000元不等。有些外送服务也同时提供月嫂、专业护士等服务，产妇可视自身需要及经济状况，灵活选择。

请先生帮忙

如果没有帮手，经济也不宽裕，可能要请丈夫多花时间照顾新生儿及产妇，帮忙烹调月子餐。需要特别提醒的是，产妇的身体较容易感到不适，也较情绪化，但要学会控制情绪，别任性和发脾气，以免影响身体恢复及给他人带来不良情绪。

坐月子的方式

方式	优点	缺点	价格	注意事项
在娘家或婆家坐月子	<ul style="list-style-type: none">● 可选择菜肴● 心情自在● 花费较省	<ul style="list-style-type: none">● 婆婆或妈妈和产妇的观念会有不同	2000~5000元	<ul style="list-style-type: none">● 事前应加强沟通
坐月子中心	<ul style="list-style-type: none">● 产妇能获得充分休息● 婴儿有专人照顾	<ul style="list-style-type: none">● 花费颇高● 不是自家，较没安全感	1.5万~3万元	<ul style="list-style-type: none">● 需事先预约● 需注意是否额外收费
月嫂帮忙坐月子	<ul style="list-style-type: none">● 有人协助做简易家事，产妇能休息● 婴儿有专人照顾	<ul style="list-style-type: none">● 价格偏高	3000~6000元	<ul style="list-style-type: none">● 需事先预约● 需注意是否有不同的服务项目与计价方式
月子餐外送服务	<ul style="list-style-type: none">● 产妇可在家中坐月子● 较有安全感	<ul style="list-style-type: none">● 无法完全免做家务，可能打扰休息	5000~15000元	<ul style="list-style-type: none">● 居住地不见得有服务● 需注意运费如何计算
请丈夫帮忙	<ul style="list-style-type: none">● 可按照自己意思坐月子● 有安全感	<ul style="list-style-type: none">● 没有帮手，经验不足，难免有难以应付的时候	2000~5000元	<ul style="list-style-type: none">● 夫妻要彼此包容、相互体谅

轻松坐月子的6大叮咛

叮咛1 创造舒适的环境

历经了9个多月的孕期，以及分娩的时刻，身心俱疲的产妇需要一个良好的环境好好休养。布置产妇坐月子的环境时，请参照以下几大原则，让产妇能在舒适、轻松且自在的氛围下，以愉悦的心情，进行身心的调理。

清洁、卫生、干净

产妇坐月子期间，大部分时间会在室内度过，因此清洁、干净的环境是必要的。生产过后的女性，抵抗力会稍微下降，此时身体容易遭受细菌的侵袭，倘若室内物品和环境不够卫生、洁净，将对产妇的健康造成威胁。其中又以卫生间的卫生状况最为重要。

活用空气净化器与除湿器

有过敏体质的产妇，可以在房间内使用空气净化器或除湿器，以减少尘螨、空气中悬浮的过敏粒子及霉菌等的数量。

环境安静，减少被打扰的次数

产妇在坐月子期间，最需要的是有一个安静的环境，好好调养休息。坐月子时应尽量减少被打扰的次数；过于频繁的探访，会影响产妇与婴儿的休息，且人多所带来的病菌也跟着增多，产妇及婴儿感染疾病的概率便随之增加。建议最佳的探访时间应该在满月之后。

如果家中经常有访客，可以请访客在客厅休息，让产妇和婴儿出来陪坐一会儿，礼貌性地招呼客人后即可回房休息。

空气务必流通

产后保暖工作虽然重要，但考虑到产妇本身容易流汗，空气不流通的环境，可能会过度闷热，反而使产妇感到不适，严重的还会中暑。建议在不对着床的气窗或者窗户留个缝隙，保持空气的流通。

如果不能一直开窗，那么每天应让房间通风两次，每次通风不少于20分钟。特别提醒，在通风前，可先让产妇及婴儿暂时移至其他房间休息，以免吹风受寒。

利用窗帘阻挡风吹

如果害怕风吹进房内，可拉上窗帘，以避免风直接灌入室内。

室温维持在25~28℃

坐月子期间，产妇的体力和抵抗力都比较差，如能维持适当的温度，能够让产妇感到舒适，对身体的复原会有很大帮助。建议不管在什么季节坐月子，室内温度最好能控制在25~28℃之间。夏天避免室内温度过高，冬天避免室内温度过低。

哺乳环境布置：安静舒适

哺乳的产妇还需要布置适合喂母乳的地方。建议可在床上放几个柔软的大抱枕，哺乳时可垫于背后靠着，或准备有靠背的、舒适的沙发椅，以减轻产妇背部和腰部的负担。



叮咛2 夏天注意清洁

在老一辈的观念里，产妇是怕冷又怕风的，即使是夏天坐月子，也要紧闭门窗，留一点缝隙都不行；穿着上最好包得紧紧的，密不透风；不能洗澡、洗头。

这些坐月子的传统，是以前生活经验的累积，有其依据。不过，随着居住环境、生活条件的改善，坐月子的方式可以适当地调整和改变。



炎炎夏日里，温度、湿度都很高，要产妇一个月不洗头、不洗澡，反而可能导致皮肤发炎，长痱子、伤口感染等，影响健康。只要掌握夏天坐月子的原则，就算在酷暑时坐月子，一样可以舒适和轻松！

选择透气的长袖、长裤

生产过后，产妇要将体内多余的水分代谢出去，因而多汗，再加上夏天气温较高，容易使身体湿黏，因此在衣服的挑选上得多费心思。

“舒适、透气、适度保暖”是挑选的三大原则。一般说来，棉、麻纱材质的衣服比较合适。

即使夏天温度较高，仍应以薄棉或麻纱材质的长袖与长裤为理想穿着，建议不要因为天气热，就穿着短袖、短裤，以免不小心受寒感冒。

一次性棉质贴身衣物，让夏天坐月子更清爽

夏天坐月子的产妇，可以多准备换洗的衣服，保持身体的清爽。在贴身衣物的选择方面，建议不妨购买一次性棉质内裤，既可免去请家人清洗的尴尬，又可保持清洁卫生。

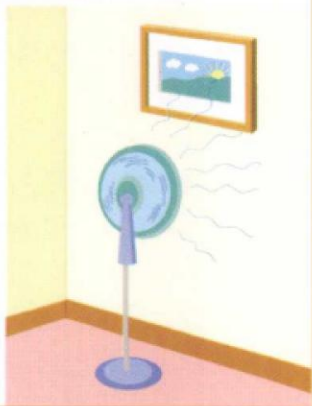
室内维持舒适的温度

传统观念认为，即使在夏天坐月子，也不能开空调或用电风扇。但若室内温度太高，产妇热得满身大汗，对身体的复原并非好事。

室内温度过高时，建议使用电扇或空调，控制在25~28℃之间。请注意将出风口调高，床铺、坐椅等位置要避免冷气直吹。

电风扇请对着墙壁吹

若不能吹空调，可利用电风扇、开窗等方法来降温。使用电风扇时，应选择较微弱的风速，并让电风扇面对墙壁吹，千万别直接朝产妇猛吹。



适时洗头洗澡

老一辈的人认为，产妇产后毛孔张开，若碰到冷水、冷风，很容易受寒，因此有不能洗头、洗澡的传统观念。现在有吹风机、热水器等设备，只要注意别碰冷水、不让冷风直吹，洗头、洗澡是可以的。

产妇可以视自身状况来清洁。夏天流汗较多时，可以用温水冲澡，洗净后马上用干毛巾将身上的水分拭干，换上干净舒适的长袖、长裤后，再离开浴室。若不打算冲澡，也可用温水蘸湿毛巾，拧干后直接擦拭身体较易流汗的部位，一样能去除一身黏腻。

夏天建议产后一个星期左右再洗头。洗头时水温可以高一点，注意不要采用弯腰的姿势。洗完后立刻以大浴巾擦拭，并在浴室用吹风机将头发、头皮彻底吹干，才可离开浴室。

叮咛3 冬天注意保暖

产妇在生产过程中，需要耗费大量的力气。产后不论是气血、体力都很虚弱，抵抗力也大不如前。在气温较低的冬天，尤其容易感染风寒，这时候保暖的工作显得相当重要。以下是冬天坐月子的重要提醒，只要遵守几个大原则，产妇就能在寒冷的冬天里，享受安心而温暖的月子了。

厚睡袍与毛袜是必备品

生产过后，身体会自动将多余的水分代谢出来，这是产妇时常流汗的原因。当流汗量较大时，自然会想要少穿一点，但这对产妇来说却是一大禁忌。

产妇在生产过后，元气大伤，更要严防细菌的入侵，若是保暖工作没做好，不小心感冒，身体负担加重，恢复就会受影响。建议在冬天坐月子的产妇们，准备一套较厚的棉质或毛质的长袖、长裤，当作睡衣，并且在床边放置厚睡袍以及毛袜，起身下床的时候，一定要披上睡袍、穿上毛袜。

冬天出门一定要全副武装

坐月子期间尽可能不要出门。如果必须要外出，除了穿上暖和的衣裤外，要特别注意头颈部的保暖。出门时应戴上帽子或头巾，以免头部受寒；如果没有穿高领衣服，则应围上围巾；有气喘、支气管炎或鼻子过敏等病史的产妇，最好戴上口罩。



使用空调、电暖器维持室温

冬天室内温度太低时，可以使用冷暖空调、电暖器来提高室内温度。特别提醒，部分电暖器因加热方式的不同，容易使人感到口干舌燥，建议使用的同时，在室内放一盆水，增加相对湿度，产妇会感到更舒适。

洗澡时注意时间及温度的控制

冬天洗澡前，最好先调节室内温度，或用电暖器将浴室烘暖再入内。若淋浴的温度不好控制，可以将热水装在干净的水桶或浴缸内，并准备一张圆凳，让产妇能节省体力坐着冲洗。

水温不宜太高，洗澡的时间也不宜过久，以免洗澡过程中出汗过多，感染风寒。清洗完毕后，务必将全身擦干，若洗头则务必将头发、头皮吹干。完成后，穿好衣服后再出浴室。

冬天气温低，流汗量相对较少，产妇可以视自身情况决定洗澡频率，或采用擦澡的方式来取代洗澡。



冬季何时洗澡较合适？

冬季天冷，太阳下山后温度较低，建议产妇避开晚上的时间洗澡。过饿或过饱时也不适合洗澡，最好在饭后1.5~2小时后进行。

叮咛4 注意伤口清洁

不论采用哪一种生产方式，身体都会有伤口。伤口若没有谨慎处理，会有发炎、感染等危险。提醒产妇做好伤口清洁与护理工作，以免留下疤痕或后遗症。

顺产：注意会阴部伤口的护理

顺产的产妇，伤口在会阴部，其清洁及护理原则如下。

- ◆ 产后应该使用干净的卫生棉垫遮护会阴，以吸收恶露。棉垫要勤换，以免滋生细菌。
- ◆ 如厕后，按压冲洗器，由前往后，即由会阴往肛门方向冲洗。冲洗干净后，用卫生纸拭干。最后，换上干净的棉垫即可。
- ◆ 会阴伤口一般在一个星期内会愈合，伤口的缝线会在一个月左右自动被吸收，吸收后线头便会脱落，不需要拆线。
- ◆ 会阴伤口愈合后，冲洗仍需持续，建议至少要坚持两个星期，或一直到恶露干净为止。

减轻会阴伤口疼痛的方法

- ① 如果伤口很痛，坐的时候侧坐，或者使用充气坐垫
- ② 蹲下时，注意两腿别张太开
- ③ 尽量避免使用蹲式马桶

剖腹产：注意剖腹伤口的护理

剖腹产的伤口较大，感染的可能性相对较高，伤口的护理更需注意。剖腹产产妇在清洁、护理伤口时，可参照下面几项原则。

- ◆ 伤口还没有愈合前，不可以沾水，不小心弄湿时，必须立刻拭干，并涂上碘酒。
- ◆ 手术后，医生会在伤口贴上美容胶，并以纱布覆盖。纱布若没有潮湿现象，4天后即可取下，纱布若潮湿则需立即取下。
- ◆ 美容胶在1周后撕下，撕下后可以改贴剖腹专用透气胶带，或是其他产品，以防疤痕形成。
- ◆ 贴透气胶带时，注意胶带必须与伤口完全密合，以免疤痕变宽变厚。透气胶带每7天更换一次，或是快脱落了也要换。洗完澡则用干毛巾擦干。最好持续6个月。
- ◆ 若使用透气胶带出现过敏，如起疹子、发红等，则应改用其他产品。
- ◆ 有蟹足肿体质的产妇，应向医生咨询，按医嘱使用合适的产品。

健康小辞典：蟹足肿

这是伤口未正常愈合所造成的；一般伤口愈合后，会留下线状疤痕，但如由于体质原因而引起细胞的不正常反应，产生过量结缔组织，超过伤口边缘，就会长成凸起的大疤痕，造成蟹足肿。

对抗疤痕这样做 除了使用美容胶带之外，还有另外两种方法：

① 避开阳光

别让阳光直接晒到伤口，否则疤痕颜色会加深



② 别抓伤口

伤口结痂发痒时，千万别搔抓



叮咛5 保持良好的睡眠

委托家人照顾新生儿最理想

坐月子最主要的目的是让产妇获得充分休息，通过适当饮食、运动，进行身体器官、生理机能的调养。在这段期间，能好好睡觉是很重要的。

想要在坐月子期间获得足够的睡眠，最理想的是请专人来照顾新生儿。家中有人帮忙再好不过，若缺乏人手，在经济条件允许的情况下，可以考虑请专业人士来照顾。新生儿在作息上可能不如大人般正常、好控制，若有人能帮忙分担这部分工作，产妇的生活作息就相对容易安排。

需要自行照顾时，学会找时间补眠

坐月子期间，若没有人可以帮忙照顾新生儿，产妇要获得充分的休息与睡眠比较困难。一方面要照顾自己的日常生活，一方面要照顾新生儿，时间会被分得很零碎，在此情况下，拥有一段长时间、不受干扰的睡眠实为不易。建议没有帮手的产妇，学会抓到时间就补眠，最好在婴儿睡觉的时候，产妇也跟着睡。即使是片刻的休息，对产妇生理机能的恢复也是有帮助的。

就算睡不着，也应躺着多休息

怀孕时期，孕妇的子宫会被撑大。生产过后，子宫变得松垮，需要几周的时间来收缩复原。坐月子开始的前两周，是子宫收缩的关键时期，这时候产妇不宜坐起或下床走动过久，最好多在床上休息，以免影响子宫收缩，引起下垂。即使没有睡意，也建议产妇躺在床上多休息。

多休息，不过度劳动，适度运动

产妇应该卧床休息，但若一直躺在床上，什么都不做，对身体复原不见得有帮助。把握“多休息，不过度劳动，适度运动”的原则，能加快复原速度。

体重向来是女性相当注意的问题。不少女性在生产过后，便急着减肥。刚生产完，马上进行激烈运动会伤害筋骨，一定要避免。建议产妇生产过后的第一周，专心休养，调理身体，暂时不要想着减肥。

第二周开始，体力若逐渐恢复，可以做些适当的运动。这时候，缓和的伸展运动可以增强腹肌的张力、促进子宫的恢复，顺产的产妇同时可以进行骨盆运动。

第三、四周产妇可视自身情况，渐进提高运动强度。产后3个月，筋骨与肌肉较有力时，才能进行激烈的运动，如有氧操、游泳、慢跑等。

先顾身体，再谈瘦身

体重是许多产妇关心的问题，女性爱美是天性，但产妇若在错的时间减重，会伤及健康。女性在妊娠期增加的体重大部分是由血液、子宫、羊水、乳房所造成的，分娩后会马上减轻5~6千克，产后的2~5天，会由尿液排出怀孕期细胞外的水分，体重会再减轻2~3千克。

倘若妊娠期控制好体重，分娩后身上所增加的重量其实并不多，要减掉多余的肥肉也并不困难，产妇无需过度担忧，坐月子期间宜先顾身体，再谈瘦身。

叮咛6 保持心情愉快

短期情绪低落是正常现象

女性从怀孕到生产，身体机能或扮演的角色都发生了很大的变化，再加上环境、心理等因素，难免产生压力。

在产后4~5天，半数以上的产妇会出现心情低落、情绪起伏、疲倦、焦虑、失眠等症状，通常2周后，这些状况会自动消失。

当心情愉快时，生理机能的恢复会加快。为了健康着想，产妇的家人应该及时提供心理支持，保持良好的情绪。

如有产后忧郁，要寻求帮助

有10%~20%的产妇会出现产后忧郁的现象。产后出现情绪低落属正常现象，但若反应过于严重，如食欲减退或暴食、情绪低落甚至有自杀念头、对什么都提不起精神、烦躁、缺乏照顾新生儿的自信等，且持续2周以上，就要注意自己是否患了产后忧郁症。

产后忧郁的原因，除了激素分泌的变化外，与外型、角色改变所带来的压力与烦躁、照顾新生儿的无力感、夫妻关系与婆媳关系的紧张也多有牵连。当产妇出现产后忧郁时，建议丈夫及家人多给予关怀，必要时可请心理医生帮忙。

做好准备，预防产后忧郁发生

建议产妇与先生在怀孕前，先做好生产计划以及产后规划。生产后，产妇应主动与家人沟通，尽量维持自己想要的生活状态与作息，打造理想的环境，让压力降至最低。

情绪低落对抗法

1 腹式呼吸



2 听音乐



3 闻闻花香或精油



产后忧郁对抗法

1 找人倾诉



2 做自己喜欢的事



3 找心理医生帮忙



产后忧郁情绪检查表

新手妈妈常见问题	是	否
1 心情常常很低落，对任何事都失去兴趣	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2 当犯了小错误或者小失误时，有罪恶感	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
3 没有食欲，体重下降	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
4 没办法专心思考问题，很爱胡思乱想	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
5 沮丧到有结束生命的念头	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
6 入睡困难，总是失眠，且容易惊醒或早醒	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
7 对于性，提不起任何兴趣	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
8 总是不明原因的感到很疲惫	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
9 全身不舒服，一直出现不明原因的疾病症状	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

若1~2项中出现1个以上的“是”，3~9项中出现4个以上的“是”，且症状皆持续2周以上，影响生活，就可能罹患了产后忧郁症。