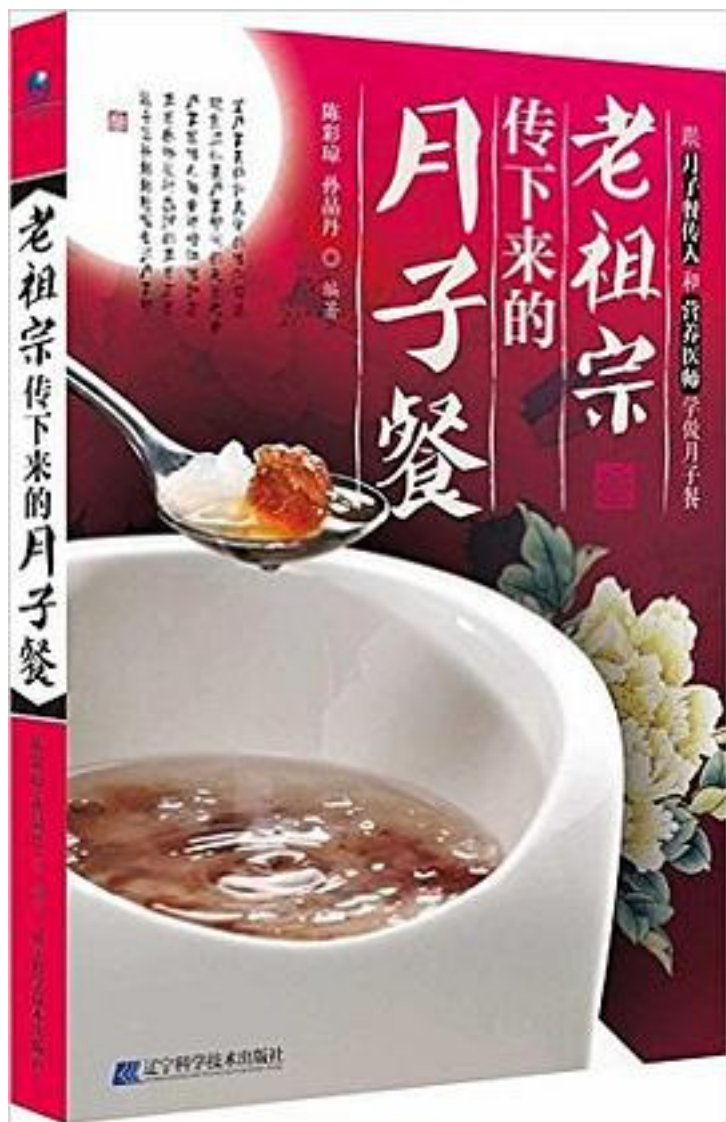


老祖宗传下来的月子餐



[老祖宗传下来的月子餐_下载链接1](#)

著者:

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2015-4-1

装帧:平装

isbn:9787538191370

本书将月子分为六个阶段，列出每一阶段的调理目的、饮食要点，比如第一周主要是排毒化瘀、利水消肿，第二周应调理脾胃、开胃下奶，第三周要补养气血、强腰护肾，第四周强化体能、补充元气，第五周对症调补、控制饮食，第六周为调理机能、塑身养颜，这样逐步调补，从而恢复身体机能。

本书还介绍了产后常见症状的饮食调养，比如产后恶露不尽、产后食欲不振、产后乳汁不足、产后贫血、产后便秘、产后身体虚弱、产后腹痛、产后水肿、产后多汗，等等，通过相应的食疗方法来调养不适症状。

作者介绍:

陈彩琼

广东省湛江市人，毕业于广东省政法学院，国际狮子会会员。其外婆、母亲不仅将祖上的月子餐秘方代代相传，而且都是烹饪能手，能做得一手绝佳的私房菜。

从小耳濡目染，热爱烹饪。将祖上传下的秘方与现代营养学相结合，不断钻研创新，终成今日独具特色的陈氏月子餐。

退休后，不仅经营私房菜，还开办月子餐教学班，将自己平生所学无私地传授他人，甚至有外国大厨前来求学。

其烹制的月子餐，在珠江三角洲具有很高的知名度，不少人慕名而来，深圳电视台曾对其烹饪技艺及其烹制的月子餐进行详细报道。

孙晶丹

北京大学深圳医院营养医师，国际药膳师

美国功能医学实验室健康管理师

台湾工业技术研究院功能医学健康管理师讲师

深圳市健康教育讲师团资深专家

深圳市保健科技学会常务理事兼副秘书长

深圳市健康教育与健康促进协会营养专业委员会副主任委员

深圳市保健协会健康管理专业委员会副主任委员兼秘书长

从事临床营养、学生营养工作20年，作为营养专家，主持深圳市公共营养健康教育300余场，培训学生1000多人，为多家知名企业，大、中、小学及幼儿园担任营养指导。曾多次接受深圳电视台、深圳广播电台、深圳特区报、南方都市报等多家媒体的咨询和采访。已出版著作20余部。

目录: 第一章

产后第一周——排毒化瘀、利水消肿

坐好月子对女性很重要／10

何谓坐月子／10

坐月子是女性增强体质的良机／10

做好饮食安排调养身心／11

饮食调养是坐好月子的关键／11

月子期的饮食原则／12

剖宫产产妇的饮食原则／13

纠正饮食误区／14

做好生活保健恢复健康／15

保证良好的休养环境／15

护理好会阴部／15

剖宫产后的护理／15

正确刷牙漱口／16

不要完全卧床／17

产褥期康复体操／17

小米粥／18

生化汤／19

紫米核桃黑芝麻糊／20

老母鸡面片／20

枸杞猪肝汤／21

蔬菜炖牛腩／22

香菇牛肉粥／22

麻油鸡块／23

滋阴鲈鱼汤／24

黄芪四神鸡汤／25

鱼吮羊汤／26

红糖益母姜茶／26

虾肉滑豆腐／27

栗子扒白菜／27

茯苓红豆汤／28

麻油猪肝／29

三丝炒豆芽／30

鱼片豆腐汤／30

芝麻肠粉／31

蒸豆腐／32

菜心炒珍菌／32

淡菜芹菜鸡蛋粥／33

鸡蓉豆腐球／34

排骨芝麻粥／34

第二章

产后第二周一一调理脾胃、开胃下奶

做好饮食安排调养身心／36

此周饮食宜与忌／36

产后不宜过量食红糖／36

月子餐中的明星食材／36

做好生活保健恢复健康／40

加强心理保健／40

采取正确的睡卧姿势／40

护理好乳房／40

正确选择衣着／41

产后洗澡注意事项／42

产妇宜常梳头／42

甜酒糟鸡蛋糖水／43

马蹄红豆大米粥／44

桂花糯米藕／44

姜酒鸡汤／45

照烧鳗鱼／45
虾仁水饺／46
木耳爆腰花／47
黄精蒸鸡／48
姜汁菠菜／48
黄花炖瘦肉／49
人参茯苓二米粥／50
特色豆腐羹／50
白灼拼盘／51
参枣紫米粥／51
西蓝花日本豆腐／52
清蒸鲈鱼／52
六味地黄鸡汤／53
姜黄肉片／54
山药南瓜／54
桑寄生茶／55
芫爆里脊／55
杜仲老姜腰花／56
鸡蛋炒莴笋／57
百花竹荪酿冬菇／57
鸡蛋猪腰粥／58
山楂益母茶／58
清炖乌鸡汤／59
玉米煲鲫鱼汤／60
甜藕糯米粥／60
黄芪枸杞炖乳鸽／61
淡菜海带冬瓜汤／62

第三章

产后第三周——补养气血、强腰护肾

做好饮食安排调养身心／64

此周饮食安排／64

坐月子常见的饮食误区／64

产妇不宜节食／65

产后不宜多吃的食物／65

做好生活保健恢复健康／67

产后看电视的注意事项／67

产妇不宜多看书或织毛衣／68

产后应适时运动／68

夏季产后调养方案／69

哺乳期用药注意事项／69

猪脚姜／70

豉椒牛肉／71

豆腐炖鱼头／71

鲜虾云吞／72

核桃猪腰粥／72

黄豆黄花炖猪蹄／73

海红米粥／74

鸡汁鲜芦笋／74

桂圆枸杞粥／75

香菇红枣乌鸡汤／76

蒸茄子／76

红酒烩牛尾／77

紫米腰果露／77

枸杞牡蛎豆腐汤／78

黑芝麻汤圆／79
枣荷叶／79
白玉狮子头／80
海鲜芝士饭／80
鸡汤娃娃菜／81
红枣小米粥／81
奶油芝士炒面／82
葱香烧茄子／82
西班牙饭／83
青蛤蒸水蛋／83
小碗糕／84
肉丸粉／84
滑炒鳊鱼／85
蘑菇猪腰汤／85
通草鲫鱼汤／86
萝卜丝煮鱼腐／87
参芪枸杞猪肝汤／88
紫菜馄饨／88
西芹腐竹／89
番茄金针猪肝汤／90
银耳百合莲子羹／90

第四章

产后第四周——强化体能、补充元气

做好饮食安排调养身心／92

坐月子期间如何保证营养充足／92

要注意红糖和白糖的搭配／92

产妇食盐应适量／92

做好生活保健恢复健康／93

产妇不宜穿戴过多／93

产后束腰的危害／93

哺乳的母亲不能化妆／93

产后怎样美容美发／94

产后脱发的预防／94

新妈妈忌服用的中药和西药／95

山药红豆羹／96

鲜菌牛肉丸／97

芸豆饼／97

白玉烩双鲜／98

葛根茶／99

炒素什锦／99

蛤蜊烩番茄／100

虫草花拌脆笋／100

牛肉水饺／101

鱼翅捞饭／102

黑豆红枣粥／102

金柚蓝莓山药卷／103

黄颡鱼炖豆腐／104

莲藕枸杞排骨汤／105

莴笋木耳炒肉片／105

花菇花生煲凤爪／106

木瓜炖燕窝／107

莲藕糖水／108

杏鲍菇炒鸡柳／108

姜酒猪尾巴饭／109

云吞鸡／110
香煎马友鱼／111
红枣枸杞花生露／111
玉竹头炖老鸭／112
金玉鳕鱼粒／113
竹筒猪手／113
糟熘鱼片／114
丝瓜猪肝汤／114
黑豆乌鸡补气汤／115
当归枸杞煮虾／116
红枣南瓜羹／117
白切鸡／117
青蒜炒五花肉／118
山珍南瓜盅／118

第五章

产后第五周——对症调补、控制饮食

做好饮食安排调养身心／120
产后巧食补可以调养身心／120
辨清体质，正确食补／120
适宜产妇调理的中药材／121
做好生活保健恢复健康／125
产后皮肤护理／125
保持乳房弹性的方法／126
产妇不宜过早过度减肥／126
失眠的调理／126
产后如何预防肥胖／127
三丝鲍菇／128
蛤蜊煎蛋／128
香菇芋头虾米粥／129
千叶豆腐／129
韩式五花菜／130
藕丝炒鳝柳／130
枸杞丝瓜汤／131
胡萝卜火龙果汁／132
鲍鱼菇滑鸡煲／132
玉米燕麦粥／133
炒米粉／134
水果西米羹／135
胡萝卜汁蒸饺／135
西瓜皮煲乌鸡汤／136
苹果枸杞汁／136
玫瑰奶茶／137
炖水鸭／138
野菜煎饼／139
干煎海大虾／139
芋头肉末粥／140
彩椒炒木耳／140
鲜虾玉米烩豆腐／141
清热消炎茶／142
一品鸭／143
银耳番茄汤／143
草菇扒菜心／144
蘑菇虾仁乌冬面／144

第六章

产后第六周——调理机能、塑身养颜

做好饮食安排调养身心／146

康复、瘦身饮食注意事项／146

做好生活保健恢复健康／147

产妇应重视产后检查／147

产后瘦身注意事项／148

不宜做产褥体操的产妇／149

产后恢复局部曲线的运动／149

五彩鱿鱼卷／151

海胆燕窝粥／151

松子燕麦粥／152

香烧三文鱼／153

香菇油菜／153

牡蛎豆腐饺／154

老鸭炖山药／154

生津解渴茶／155

香菇冬笋排骨汤／156

翡翠蒸饺／156

消脂茶／157

玫瑰粥／157

红椒炒海鸭蛋／158

冬瓜炖鸭／159

菜窝头／160

腌生菜／161

鲜麦仁南瓜羹／161

党参莲子山药排骨汤／162

田艾饼／163

黄精山楂饮／163

哈喽叶炒饭／164

甜豆百合炒花枝片／164

芹菜豆腐鳕鱼汤／165

醋椒鱼面汤／165

番茄豆芽排骨汤／166

番茄竹荪煮蛋白／166

香菇黑枣粥／167

翡翠鲈鱼／168

鲜香菇炒素三丁／169

蒜蓉西蓝花／169

四棱豆炒鸡丁／170

香菇白菜魔芋汤／170

第七章

产后常见症状的饮食调养

产后恶露不尽／172

恶露不尽的不适表现／172

恶露不尽的处理方法／172

食材推荐／172

益母草炖肉／173

桂圆莲藕糯米粥／173

生地粳米粥／174

黄芪糯米炖鲈鱼／174

马齿苋肉片冬笋汤／175

虾仁油菜／175

产后食欲不振／176

食欲不振的调理方法／176

食材推荐／176
山楂首乌茶／177
时蔬炒山药／177
草莓橙汁奶露／178
彩椒牛肉／178
番茄牛尾汤／179
红枣鱼汤／179
产后乳汁不足／180
产后乳汁不足的调理／180
喝催乳汤的学问／180
食材推荐／180
木瓜花生炖猪蹄／181
西芹虾仁炒嫩笋／181
鲜山药炖乌鸡／182
鸡蛋萝卜小米粥／182
红枣枸杞鲤鱼汤／183
海带黄豆汤／184
丝瓜炒虾仁／184
产后贫血／185
产后贫血对新妈妈的影响／185
产后贫血的治疗／185
食材推荐／185
金针猪血汤／186
桃仁红枣红糖粥／186
木耳血藤红枣汤／187
爆炒猪肝／187
虾干菠菜／188
猪肚乌鸡汤／188
产后便秘／189
产后便秘的预防／189
产后便秘的饮食原则／189
食材推荐／189
香蕉百合粥／190
土豆炒玉米／190
草莓西芹拌百合／191
扁豆黄瓜煲排骨／191
百合梨汤／192
红薯棒粥／192
产后身体虚弱／193
产后身体虚弱的表现／193
产后身体虚弱的饮食预防／193
食材推荐／193
山药豆腐丸汤／194
板栗烧鸡／194
百合莲子炖鹌鹑蛋／195
香芹牛肉／195
五谷煲乳鸽／196
蜜豆百合炒虾球／196
产后腹痛／197
产后腹痛的表现及调理／197
食材推荐／197
麻油当归蟹／198
红花煮鸡蛋／199
水盆羊肉／199

生姜红糖粥／200
木瓜鱼片／200
产后水肿／201
产后水肿的不适表现及调理／201
患过妊娠水肿的新妈妈需注意
的事项／201
食材推荐／201
黄瓜蘑菇炒虾仁／202
海带拌银芽／202
白灼生菜／203
虾仁烩冬瓜／203
绿豆莲藕炖瘦肉／204
红花三七茶／204
产后多汗／205
产后多汗的护理／205
食材推荐／205
参归腰子／206
黄芪牛肉粥／206
红烧海参／207
手剥笋炒猪肚／207
· · · · · (收起)

[老祖宗传下来的月子餐_下载链接1](#)

标签

怀孕

评论

字大图清楚，给老一辈人买的，对照看方便

[老祖宗传下来的月子餐_下载链接1](#)

书评

[老祖宗传下来的月子餐_下载链接1](#)