

<<宇富教你月子餐>>

图书基本信息

书名：<<宇富教你月子餐>>

13位ISBN编号：9787542751812

10位ISBN编号：7542751816

出版时间：2012-3

出版时间：上海科学普及出版社

作者：种宇富

页数：163

字数：250000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<宇富教你月子餐>>

### 内容概要

竹荪莲子猪心、膳食猪心、金针猪心、木瓜排骨汤、黑木耳牛蒡排骨汤、山药胡萝卜排骨汤、莲藕排骨汤、丽身猪尾汤、通草枸杞鱼汤、红枣鱼汤、干贝鲜鱼汤、海带鱼汤、香菇鱼汤、麻油鸡、红枣桂圆鸡、竹荪干贝鸡、黑豆丽身鸡、红枣乌骨鸡、香菇栗子鸡、花生猪脚、养膳羊排汤、大全羊肉、膳食羊腩汤、清炖牛肉汤、大全炖乳鸽&hellip;&hellip;《宇富教你月子餐：51道产后食补调理》告诉你产妇最适合的食谱。

## <<宇富教你月子餐>>

### 作者简介

钟宇富：学历：中国文化大学(中国台湾)大众传播系学士、东吴大学(中国台湾)企业管理系硕士、广州中医药大学硕士研究生(在读)。

现任：中国台湾中华贝贝妇幼保健协会理事、中国人口学会生殖保健分会理事、杭州婴童行业协会理事及顾问、上海广禾堂生物科技有限公司总经理、上海广禾堂餐饮管理有限公司总经理、杭州广禾堂月子食品有限公司总经理、高级营养保健师。

## <<宇富教你月子餐>>

### 书籍目录

#### Chapter1

坐月子饮食3要诀

正确坐月子的6个观念

为什么要坐月子?

坐月子在“坐”什么?

体质调整, 重新开始

月子调养不当10大后遗症

把握改变体质的最好机会

小产必须坐月子

正确坐月子饮食3要诀

饮食要诀1: 阶段性食补

饮食要诀2: 温和热补

饮食要诀3: 米酒精华煮月子餐

#### Chapter2

坐月子聪明吃

8原则, 月子这么吃

35种月子餐重要食材

#### Chapter3

51道经典月子餐

活血化瘀滋补解渴饮品篇

身化汤

养肝汤(养肝汤)

美妍茶(月子饮料)

以形补形养血活血主菜内脏篇

麻油猪肝

菠菜猪肝

杏鲍菇腰花

黑木耳腰花

黑木耳鸡肾

金针腰花

养心安神清热利湿主菜内脏篇

竹荪莲子猪心

膳食猪心

金针猪心

恢复元气补钙促消化主菜排骨篇

木瓜排骨汤

黑木耳牛蒡排骨汤

山药胡萝卜排骨汤

莲藕排骨汤

丽身猪尾汤

通乳利水清淡少脂肪主菜鱼汤篇

通草枸杞鱼汤

红枣鱼汤

干贝鲜鱼汤

海带鱼汤

<<宇富教你月子餐>>

香菇鱼汤  
补虚益气增强免疫力主菜炖鸡篇  
麻油鸡  
红枣桂圆鸡  
竹荪干贝鸡  
黑豆丽身鸡  
红枣乌骨鸡  
香菇栗子鸡  
滋养泌乳抗衰老主菜猪脚篇  
花生猪脚  
黄豆猪脚  
补虚补身全面食补主菜牛羊鸽篇  
养膳羊排汤  
大全羊肉  
膳食羊腩汤  
清炖牛肉汤  
大全炖乳鸽  
健脾暖胃清肝润肠主食篇  
黑米饭  
薏苡仁饭  
五谷饭  
黄豆糙米饭  
四神猪肝粥  
四神猪心粥  
四神肚片粥  
高纤排毒防便秘蔬菜篇  
银鱼红苋  
麻油豇豆  
滋阴清心利尿祛水肿点心篇  
红豆汤  
月悦糯米粥  
银耳莲子  
黑豆蜜茶  
低脂滋补植物蛋白质素食篇  
——素东坡肉  
五香炖肉  
金黄素排骨

## &lt;&lt;宇富教你月子餐&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：正确坐月子饮食3要诀 饮食要诀1：阶段性食补 传统观念以为，生孩子以后要赶快吃鸡汤、猪脚姜（华南的月子餐菜品，以猪脚与姜、醋一起煮），每天大补特补，很多产妇甚至在坐月子时把一辈子该吃的鸡和鸡蛋都吃完了。

这样的进补是大错特错的！

这些不正确的坐月子饮食观念不但会让妈妈体形变形，甚至导致日后的“月子病”。

妈妈分娩后的2周内气血两虚、内脏尚未收缩完全，身体无法吸收太多的养分，如果大补特补，不但无法增进乳汁的质量，还会造成中医所谓“虚不受补”的现象：1.体质吸收力强、孕前孕期较肥胖的妈妈，坐月子立刻进补，会造成产后肥胖症。

2.体质吸收力弱、孕前孕期较虚弱的妈妈，坐月子立刻进补，反而越补越容易腹泻，越补越瘦。

3.这些过多的养分无法代谢，无法吸收，在体内任意流窜，被不正常细胞吸收而产生异状发展，导致激素不平衡，患上子宫肌瘤、囊肿或肿瘤。

所以产后坐月子绝对不能马上大吃大喝。

只有按照阶段性调补计划，按照身体恢复状况进行食补，才能真正达到正确调补的效果。

产后阶段性食补分成四个阶段，循序渐进调理，才是正确的坐月子饮食方式。

第一周：代谢排毒、活血化瘀 产后第一阶段，也就是第一周，这时妈妈体力很差、全身肿胀未消，肠胃消化吸收不太顺畅，子宫正在强力收缩，恶露大量排出。

这时候的饮食调补重点在于恢复气血，加速肠胃功能的苏醒，促进恶露和水分的排出，并补充体力，提高抵抗力。

第二周：养腰固肾、收缩内脏和骨盆腔 产后第二阶段，也就是坐月子第二周，这时体力和肠胃功能稍微恢复了，调补重点要放在收缩内脏和骨盆，调节脾胃功能。

因为脾胃是气血生化之源、后天之本，与营养吸收、内脏收缩密切相关，调补到位才能帮助妈妈吸收营养，帮助子宫收缩，预防和减轻腰酸背痛的症状。

第三周：滋养泌乳、补中益气 经过前两周的精心调养，妈妈身体各种功能都已逐步恢复，母乳质量也趋于稳定，产后第三阶段，也就是第三周的调补重点就在于滋养泌乳，补充元气。

因为母乳是妈妈的精血生成的，只要产后调补得宜，气血顺畅，奶水就会源源不绝，而哺乳会消耗大量能量，所以这时滋养进补是最恰当的时机。

第四周：滋养泌乳、补充体力 到了第四周，可千万别松懈！

这是妈妈即将迈向正常生活的过渡期，更应该严格按照坐月子的饮食和休养方式，使气血更加充足，才能改善体质，巩固整个坐月子的成果，帮助妈妈达到最佳体力与健康状态。

## <<宇富教你月子餐>>

### 编辑推荐

《宇富教你月子餐:51道产后食补调理》集合钟宇富先生多年对月子餐的创新研究而推出的“51道经典月子餐”，详细介绍月子炖品、饮品、主食、点心等的做法及功效。

## <<宇富教你月子餐>>

### 名人推荐

坐月子在台湾地区是产妇在产后第一时间就开始的必备休养、调理关键期，我从事杂志出版多年，也很少看到这么精美而细心的食谱！

希望这本食谱也能在台湾出版，造福两岸产妇！

——张锦辉（中国台湾妇幼多媒体事业集团总裁，中国台湾中华贝贝妇幼保健协会理事长）钟宇富先生所倡导的月子餐，对于坐月子妇女，能达到增加营养而不油腻，祛瘀血而易生新血，除湿邪而不伤正气，滋补中含有助消化、清淡中寓有温补之目的，对于产后子宫收缩复原、腹肌和盆底肌张力回复、体形恢复、母乳喂养、母婴健康等都大有裨益。

——李万瑶（广州中医药大学针灸推拿学院教授、博士生导师，中医针灸学会针灸临床专业委员会副著任委员）坐月子是有阶段性的，先祛瘀再补虚，待瘀血除尽，新血将生时，再进入补虚阶段，这时健脾胃、补气血、养肝肾，以调理体质。

钟宇富先生坐月子的理论和我在中医学上所学习到的不谋而合。

——蔡曜键（中国台湾台北市立联合医院仁爱院区中医科主治医师）

<<宇富教你月子餐>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>