

DB3502/Z

厦门市标准化指导性技术文件

DB3502/Z XXXX—2026

月子期膳食制作指南

Guidance for dietary preparation in postpartum period

（征求意见稿）

XXXX—XX—XX 发布

XXXX—XX—XX 实施

发 布

目 次

前言 II

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 总则 1

5 食材选用 2

6 能量和营养素每日推荐量 2

7 烹饪 4

8 阶段性膳食调理 4

9 个性化膳食调理 5

10 供餐管理 7

附录 A（资料性） 月子膳食餐次安排 8

附录 B（资料性） 月子膳食每日食材种类摄入量推荐 9

附录 C（资料性） 经典月子膳食示例 10

参考文献 31

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由厦门市家政服务标准化技术委员会提出。

本文件由厦门市商务局归口。

本文件起草单位：

本文件主要起草人：

月子期膳食制作指南

1 范围

本标准提供了月子期膳食制作的总体原则、食材选择、能量与营养素推荐量、烹饪工艺、阶段性膳食调理、个性化膳食调理、供餐管理等方面的指导。

本标准适用于月子期膳食的提供方，包括母婴月子中心、月子餐供配机构等。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 31654 食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

月子期膳食

在产褥期内，促进产妇恢复身体、改善体质、增强免疫力、支持哺乳的饮食方案。

注：产褥期一般指产后6周（42天），考虑到剖宫产、特殊体质产妇的个体差异，在膳食中可结合产妇实际恢复情况适当延长至8周（56天）。

3.2

阶段性调理

根据产妇产后身体恢复的不同阶段，采用不同的饮食调理方案，以达到最佳恢复效果。

4 总则

4.1 清淡易消化

月子期膳食制作宜清淡，少油、少盐、少糖，不宜提供产妇难以消化的坚硬食物。

4.2 少量多餐

4.2.1 不宜让产妇一次性摄入过量食物，建议每日为产妇提供 5~6 餐，每餐进食量七分饱为宜，餐次安排可参考附录 A。

4.2.2 建议产妇细嚼慢咽，每口咀嚼不少于 20 次，每餐进食时间不少于 20min，以促进产妇消化。

4.3 营养均衡

4.3.1 宜为产妇提供品种多样的食材，覆盖谷薯类、畜禽鱼蛋奶、豆类及其制品、坚果、蔬菜、水果、

菌菇、海产等，每日产妇摄入食材不宜少于 20 种，每周摄入不宜少于 30 种。

4.3.2 食材搭配充分考虑营养均衡，注意荤素食材、粗粮细粮，五色食材、干稀食材合理搭配。

4.3.3 保证哺乳的产妇足量饮水或多喝汤类。

4.4 顺时应地

4.4.1 选择食材宜适配闽南地区亚热带海洋性气候特点，注重祛湿健脾、温补气血。

4.4.2 优先选择当季新鲜、本土特色食材。

4.5 科学安全

4.5.1 各类食材符合对应的食品安全国家标准的相关要求，选择新鲜食材，有条件的机构可根据产妇需求使用有机食材、野生食材等。

4.5.2 确认产妇有无过敏史，避免使用容易引发过敏的食材。

4.5.3 不宜为产妇提供含酒精/咖啡因饮品、浓茶、不明来源的药材、辛辣刺激、生冷寒凉、高盐高糖、腌制/熏制/油炸等不利于产妇身体恢复和母乳健康的食物。

4.5.4 膳食中加入药食同源食材，通常由专业营养师或中医师指导配方，遵照配方控制用量，产妇如有食用药食同源食材，至少在食用之后 2h，方可服用西药。

4.5.5 月子期膳食制作符合现代营养学与食品安全要求，吸收月子期阶段性调理、产妇膳食调理体系等科学理念，在饮食安全的基础上，融合闽南地区月子期膳食传统特色。

4.6 尊重个性

宜根据季节气候、产妇体质特征、分娩方式、健康状况、口味偏好、食物禁忌等情况，为产妇提供个性化需求的月子期膳食。

5 食材选用

5.1 每日食材选用的种类、品种数量、适宜摄入量可参考附录 B。

5.2 水果类食材宜常温或温热食用。

5.3 烹调油宜根据产妇体质进行选择，相关信息见 9.1.2。

5.4 宜选择天然调味粉，如香菇粉、海带粉、虾皮粉等，控制盐、糖、酱油等调味品的使用量。

5.5 事先征求产妇意见，在产妇同意的情况下，可为恶露量少、伤口愈合良好、无酒精过敏史的产妇提供使用米酒烹饪的月子期膳食。

5.6 哺乳期产妇不宜食用如炒麦芽、韭菜、花椒等回乳食物。

5.7 注意食材搭配，大量同时食用可能影响营养吸收的食材组合宜通过适当的加工方式降低营养素拮抗作用，在保留食材风味的同时，最大化提升整体营养利用率，避免不必要的营养损耗，示例给出了一些食材组合加工处理的例子。

示例 1：高草酸与高钙食物组合，建议通过焯水加工方式，去除草酸，缓解钙吸收拮抗。

示例 2：高植酸食物与钙、铁、锌等矿物质组合，建议通过浸泡、发酵、发芽等加工方式，降低植酸，提升矿物质的利用率。

6 能量和营养素每日推荐量

6.1 能量

月子期膳食提供母乳喂养的产妇每日能量推荐量为2300kcal；非母乳喂养的产妇每日能量推荐量为推荐1800kcal。

6.2 七大营养素

6.2.1 碳水化合物

月子期膳食中，每日碳水化合物提供的能量占总能量的50%~65%，有妊娠糖尿病史的产妇需在医生指导下进一步优化碳水的类型与总量。产后初期和胃肠功能较弱的产妇宜选择易消化吸收的主食，粗粮可精细加工，其中全谷物食物占全日主食量的1/3以上，添加糖供能比不超过总能量的10%。

6.2.2 脂肪

月子期膳食中，每日脂肪提供的能量占总能量的20%~30%，控制动物饱和脂肪的过量摄入，每日烹调油用量不宜超过25g，优先选择不饱和脂肪酸占比高的橄榄油、坚果、深海鱼等健康脂肪来源。每日二十二碳六烯酸(DHA)摄入量不少于200mg，优先通过日常膳食自然摄入，选择三文鱼、沙丁鱼、鲭鱼等低汞食材，采用清蒸、慢煮等低温烹调方式，避免高温油炸破坏DHA结构，在不额外增加产妇肠胃负担的前提下实现足量补充。不宜为产妇提供过于油腻的汤品，为产妇提供荤汤时，撇去表层浮油，避免大量脂肪随汤摄入。

6.2.3 蛋白质

月子期膳食中，每日蛋白质摄入量不少于80g，其中优质蛋白质占比达到50%以上，优先选择鱼、禽、瘦肉、蛋、奶等动物性食物作为优质蛋白来源，当动物性食物摄入受条件限制或产妇饮食习惯制约时，可选用大豆及其制品作为部分替代来源，替代占比不宜超过当日优质蛋白质总摄入量的30%，同时搭配谷物类主食实现氨基酸互补，避免必需氨基酸供给缺口。

6.2.4 膳食纤维

月子期膳食中，每日膳食纤维摄入量不少于25g~30g，其中产妇每日新鲜蔬菜的摄入量不少于500g（绿叶菜占比达到50%以上）。

6.2.5 矿物质

月子期膳食中，每日矿物质摄入量见表1。

表1 月子膳食矿物质推荐摄入量（RNI）

矿物质	钙	铁	碘	镁	锌	硒	铜	钼
RNI(mg/d)	1000	24	240	330	12	78	1.4	103

6.2.6 维生素

月子膳食中，每日维生素摄入量见表2。

表 2 月子期产妇维生素推荐摄入量（RNI）

维生素	维生素 A/(μ gRAE/d)	维生素 D/(μ g/d)	维生素 C/(mg/d)	叶酸/ (μ g/d)	维生素 B1/(mg/ d)	维生素 B2/(mg/ d)	维生素 B6/(mg/ d)	维生素 B12/(μ g/d)	维生素 K/(μ g/d)	维生素 E/(mg α - TE/d)
RNI	1300	10	150	550	1.5	1.5	1.7	3.2	80	17

6.2.7 水

月子膳食中，每日液体摄入总量（含饮用水、汤、粥、牛奶、豆浆等）2100ml～2300ml。

7 烹饪

7.1 烹饪方式

月子期膳食制作以蒸、炒、煮、炖、焖、煨等烹饪方式为主，保留食材营养与原味，不宜使用油炸、烧烤、过度卤制、过度煎炒等烹饪方式。

7.2 关键工艺控制点

7.2.1 使用药食同源的食材，建议洗净、浸泡、分次煎煮，控制用量与时长。

7.2.2 猪肝、猪腰、猪肚等腥味较重的食材，撕净筋膜、去除腰臊后，用食用盐/醋/面粉搓洗，泡净血水后加姜酒腌，冷水入锅，焯烫 20s～30s，去腥锁嫩。

7.2.3 麻油焗姜建议冷油下锅，调小火，油温控制在 80℃～120℃，焗至姜片边缘微卷，呈浅棕色即可，避免高温焦苦。

7.2.4 米酒入菜前需不加盖大火煮沸，至酒精充分挥发。

7.2.5 动物性食材烹饪至完全熟透，中心温度达到 70℃以上并保持至少 2min，不宜提供溏心蛋、半熟牛排等未全熟食物。

8 阶段性膳食调理

8.1 第一阶段：清排期（产后 1 周）

清排期建议参考以下要点进行膳食调理：

- 核心目标是排恶露、利水消肿、促进肠胃恢复、促排气；
- 核心原则是清淡、祛瘀、利水、易消化；
- 不宜食用当归、桂圆等活血药材；
- 推荐菜肴可包括但不限于茶油猪肝汤、四神猪肚汤、清炖乌鱼汤、小银鱼蒸蛋羹、番茄牛肉羹、小米山药红枣粥、红枣小米粥、四神粥、猪肝瘦肉面线、猪腰面线、红枣茶等，附录 C.1 提供了以上菜肴的制作方法；
- 剖宫产产妇不宜食用如牛奶、豆类等产气食物，建议用萝卜汤、陈皮水，促排气；
- 烹饪油宜选用茶油为主。

8.2 第二阶段：调理期（产后 2 周）

调理期建议参考以下要点进行膳食调理：

- 核心目标是收缩子宫、强化筋骨、促进乳汁分泌、修复伤口；
- 核心原则是修复、固骨、通乳、健脾；
- 推荐菜肴可包括但不限于麻油猪腰汤、枸杞鸡蛋羹、通草鲫鱼汤、清蒸黄翅鱼、红菇干贝海鲈鱼汤、白玉菇海参、紫米红豆粥、红豆薏米粥、黑芝麻糊、桂圆红枣茶等，附录 C.2 提供了以上菜肴的制作方法。

8.3 第三阶段：进补期（产后 3 周）

进补期建议参考以下要点进行膳食调理：

- 核心目标是滋补元气、调整体质、增强免疫力；
- 核心原则是温补、滋阴、养血、润燥；
- 推荐菜肴可包括但不限于传统麻油鸡、闽南姜母鸭、山药土龙土鸡煲、四物炖鸡汤、海参排骨汤、银耳莲子羹、苹果银耳汤、通草花生猪蹄汤、红枣桂圆糯米粥、红苳油饭、当归黄芪饮等，附录 C.3 提供了以上菜肴的制作方法；
- 产妇进入进补期前应确认伤口愈合良好，若伤口愈合不佳宜推迟进补。

8.4 第四阶段：固养期（产后 4~8 周）

固养期建议参考以下要点进行膳食调理：

- 核心目标是巩固进补成效、固本培元、稳定泌乳、强健体质、平稳过渡至日常饮食；
- 核心原则为温和调补、气血双固、健脾养胃、固本养颜；
- 推荐菜肴可包括但不限于麻油鲈鱼汤、灵芝松茸炖乌鸡、鱼羊鲜汤、八珍番鸭汤、银耳百合汤、阿胶红枣汤、鲍鱼花胶一品羹、佛跳墙、传统油饭等，附录 C.4 提供了以上菜肴的制作方法。

9 个性化膳食调理

9.1 按体质调理

9.1.1 体质分类

根据月子期间产妇各自不同的表现，体质主要分为以下类型：

- 寒性体质：是机体阳气不足或感受寒邪所致的体质类型，特征表现与 GB/T 46939 中的阳虚质特征表现相对应，主要表现为脸色苍白、怕冷、四肢冰冷、口淡不渴、大便稀软、尿频量多色淡、舌苔白、易疲劳、易感冒等；
- 热性体质：是机体阳气偏盛或感受热邪所致的体质类型，特征表现与 GB/T 46939 中的阴虚质、湿热质特征表现相对应，主要表现为怕热、口干舌燥、面红目赤、大便干结、小便短赤、舌红苔黄、易烦躁等；
- 中性体质：是阴阳气血调和、寒热偏向不显著的体质类型，特征表现 GB/T 46939 中的平和质特征表现相对应，主要表现为体态适中、面色红润、精力充沛、不畏寒热、睡眠及二便正常。

9.1.2 体质分类调理

9.1.2.1 寒性体质

寒性体质产妇不宜用生冷寒凉食材，宜用温补类食材，可参考以下选择：

- 烹调油可选用胡麻油、黑麻油；

- 佐料可选用老姜、米酒等；
- 食材可选用黑米、红米、荞麦、牛羊鸡、胡萝卜、南瓜等；
- 水果可选用苹果，樱桃，荔枝，龙眼，榴莲等；
- 药食同源食材可选用红枣、桂圆、党参、当归等。

9.1.2.2 热性体质

热性体质产妇不宜用热性食材，宜用清补类食材，可参考以下选择：

- 烹调油可选用茶油、橄榄油等；
- 佐料少姜少酒；
- 食材可选用大米、大麦、燕麦、鸭肉、鸭蛋、鱼类、生蚝、莲藕、茭白、丝瓜、豆腐等；
- 水果可选择猕猴桃、香蕉、火龙果等；
- 药食同源食材可选用百合、银耳、麦冬、莲子等。

9.1.2.3 中性体质

中性体质产妇宜均衡搭配，灵活调整，可参考以下选择：

- 烹调油可选用花生油、玉米油等；
- 食材可选用大米、小米、土豆、香菇、花菜，四季豆、猪肉等食材；
- 水果可选择苹果、葡萄、橙子等；
- 药食同源可选择红豆、淮山、枸杞等。

9.1.3 特殊体质调理

特殊体质产妇参考以下建议调理：

- 妊娠糖尿病产妇建议控制餐后血糖波动，控制精制糖、精米、白面的摄入量，宜增加全谷物、低GI食材，如山药、芋头、红薯、菠菜、油麦菜、木耳、秋葵等；
- 妊娠高血压产妇建议低盐、低胆固醇饮食，每日食盐量不宜超过3g、控制动物内脏的摄入量；
- 食物过敏产妇严格规避食物过敏原，建议替换为等效营养的食材；
- 甲亢产妇选择无碘盐饮食、不宜食用深海鱼、紫菜、海带、虾皮等高碘食材；
- 缺铁性贫血产妇选择含铁、维生素C丰富的食材，如猪牛羊、动物肝脏、蛋类、菠菜、油菜、西蓝花、红豆、黑米、黑芝麻、橙子、猕猴桃等。

9.2 按分娩方式调理

9.2.1 顺产产妇

分娩时有会阴撕裂伤缝合的顺产产妇参考以下建议调理：

- 分娩时有I度或II度会阴撕裂伤并及时缝合者，按照第8章阶段性膳食调理方案逐步调理；
- 分娩时有III度会阴撕裂伤并及时缝合者，缝合后提供一周左右的无渣或少渣膳食。

9.2.2 剖宫产产妇

剖宫产产妇参考以下建议调理：

- 术后6h内禁食；
- 术后6h至排气前可少量流质饮食，排气后逐步由半流质过渡到软食，再到普食；
- 待产妇伤口愈合后才可食补。

9.3 按闽南地区气候调理

结合闽南地区亚热带海洋性气候特点，参考以下建议调理：

- 春季宜多用祛湿健脾食材，如菠菜、芥菜、鸡肉、鱼肉等；
- 夏季宜多用清热补水食材，如西红柿、鸭肉、鲫鱼等；
- 秋季宜多用滋阴润燥食材，如百合、芝麻、豆制品、各种谷物、猪蹄、牛肉等；
- 冬季宜多用温阳散寒食材，如羊肉、红枣、桂圆、胡萝卜等。

9.4 按闽南与台湾地区特色调理

通常，闽南与台湾地区在月子期膳食中使用具有温补、祛湿、催乳等功效的食材制作。

示例 1：闽南与台湾地区常用特色食材主要有茶油、黑麻油或胡麻油、老姜、糯米酒或月子米酒水、桂圆肉、红糖、猪脚、猪腱子肉、鸽子、番鸭、鲈鱼、鳝鱼、黄翅鱼、虾、猪肝、猪腰、黑木耳、木瓜、鱿鱼母、干贝等。

示例 2：闽南与台湾地区月子期膳食特色餐品主要有麻油鸡、姜母鸭、麻油猪肝、麻油猪腰、土龙汤、四神猪肚汤、佛跳墙、红蟳油饭、传统油饭等。

示例 3：闽南与台湾地区月子期膳食特色面点主要有面线、姜粿、马蹄酥等。

示例 4：闽南与台湾地区在月子期间，通常会根据产妇体质提供药食同源经典方，如四神汤等。

示例 5：闽南与台湾地区在月子期间，通常会根据产妇体质在专业营养师或中医师指导下配备月子茶，以达到改善产妇体质、补充水份的作用。

9.5 按产妇口味调理

尊重产妇的饮食禁忌和风俗，不勉强产妇吃不喜欢的食物，宜替换为等效营养的符合产妇口味的食材。

9.6 按产妇心理健康调理

关注产妇月子期间的情绪变化，如产妇对饮食抵触或食欲明显下降，及时与产妇沟通调整食谱，宜适当增加富含 ω -3脂肪酸（如深海鱼、亚麻籽油等）、维生素C（如水果、绿叶蔬菜等）、色氨酸（如糙米、香蕉、坚果、燕麦等）等营养成分的食材，帮助产妇缓解产后情绪低落，必要时帮助产妇寻求专业心理支持。

10 供餐管理

- 10.1 膳食制作场所符合 GB 31654 的规定。
- 10.2 膳食制作从业人员均持有效健康证，上岗穿戴工服、工帽、口罩、手套。
- 10.3 食材现做现食，热食的中心温度不低于 60℃。
- 10.4 膳食制作宜精准定量，避免浪费。
- 10.5 膳食餐盒标注产妇姓名、餐次、日期等，配送过程密闭保温、生熟分开、防止交叉污染。
- 10.6 每餐的餐具均经过热力消毒，经过煮沸/蒸汽/红外线高温不少于 15min。
- 10.7 食材冷藏储存的温度为 0℃~4℃，冷冻储存的温度-18℃。
- 10.8 半成品宜冷藏储存，储存时间不宜超过 24h。
- 10.9 熟食如果在室温下放置，夏季不宜超过 1h，其他季节不宜超过 2h。
- 10.10 每餐次或每批次的食品成品进行留样，留样食品存放在留样专用冷藏设备中不少于 48h，每个品种的留样量满足检验检测需要且不少于 125g。

注：留样专用冷藏设备的温度控制通常控制在2℃~8℃。

附 录 A
(资料性)
月子膳食餐次安排

月子膳食餐次安排可参考表A.1。

表 A.1 月子膳食餐次安排

时间	餐次	餐品
07:00	早餐	谷薯+蛋白质+蔬菜
10:00	加餐	汤品/月子茶/点心/水果（温热）
12:00	午餐	主餐（谷薯+蛋白+蔬菜+汤品）
15:00	加餐	甜汤/药食同源汤品/点心
18:00	晚餐	轻食易消化
20:00	加餐	粥品/点心（按需）

附 录 B
(资料性)

月子膳食每日食材种类摄入量推荐

月子膳食每日食材种类摄入量推荐可参考表B.1。

表 B.1 月子膳食每日食材种类摄入量推荐

类别	适宜摄入量	推荐种类	主要食材示例
谷薯类	225~275g, 其中薯类75g; 全谷物 /杂豆75~125g	3种以上	大米、小米、黑米、糯米、燕麦、 山药、南瓜、芋头等
蛋白	175~225g	6种以上	蛋类、鱼类（鲫鱼、鲈鱼等）、 畜禽类（鸡、番鸭、鸽子等）、肉 类（猪、牛、羊等）、内脏、海产 品（红蟳、虾等）
蔬菜类	400~500g, 其中绿叶菜、 红黄色蔬菜占 2/3以上, 深 绿菜≥200g	4种以上（深色蔬菜≥1种）	菠菜、芥蓝、西兰花、胡萝卜等
水果类	200~350g	2种以上	苹果、橙子、葡萄、木瓜、樱桃 等
奶类及奶制品	300~500g	1种及以上	奶粉、酸奶、奶酪等
豆类及豆制品	25g	2种及以上	黄豆、红豆、黑豆、豆腐、腐竹 等
坚果	10g	2种及以上	核桃、南瓜子、板栗、开心果、 腰果等
烹调油	25g	按体质选择	胡麻油、茶油、橄榄油、花生油、 玉米油等
食盐	≤5g	按需使用	根据产妇情况选择含碘盐或非含 碘盐
注：适用于产后第2周起执行，产后第1周可适当下调。			

附 录 C
(资料性)
经典月子膳食示例

C.1 第一阶段（清排期）推荐食谱示例

C.1.1 茶油猪肝汤

C.1.1.1 功效

补铁补血，促进恶露排出。

C.1.1.2 材料

新鲜猪肝150g、老姜（约30g，切薄片）、茶油 3~4汤匙、米酒水500ml（可用清水替代）、枸杞5g（可选）、盐少许。

C.1.1.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 猪肝洗净后切薄片（约0.5cm厚），用清水浸泡10min去血水或加入沸水中快速焯水5s，沥干后再用米酒和盐腌制去腥，放入少许淀粉混匀备用；
- b) 锅中倒入茶油，小火加热后放入姜片，慢慢煸至姜片边缘微卷；
- c) 转中火，加入猪肝快速翻炒至表面变色，约5分熟即可，避免过老；
- d) 倒入米酒水，大火煮开后撇去浮沫。加入枸杞，转小火煮2min~3min；
- e) 根据口味加少许盐。

C.1.1.4 注意事项

C.1.1.4.1 姜片和茶油需小火爆香，避免高温烧焦发苦。

C.1.1.4.2 猪肝煮太久会变硬，下锅后不宜久煮。

C.1.2 四神猪肚汤

C.1.2.1 功效

健脾养胃，祛湿消肿、改善消化不良。

C.1.2.2 材料

猪肚150g、四神材料（茯苓5g、干淮山5g、去芯莲子5g、芡实5g）、薏仁5g、去核红枣5颗、老姜5片、米酒2汤匙、清水2升、盐适量、面粉、白醋适量。

C.1.2.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 猪肚剪去多余油脂，内壁翻出，用面粉加盐反复揉搓3min，冲洗干净；再用白醋搓洗1次，清水冲净；冷水下锅，加3片姜、1汤匙米酒，焯水5min，捞出切条备用；
- b) 莲子、芡实、薏仁提前浸泡30min，茯苓和淮山略冲洗即可；

- c) 锅中加水，放入猪肚、四神材料、薏仁、红枣、剩余姜片；
- d) 大火煮沸后撇浮沫，转小火慢炖 1.5h 至猪肚软烂；
- e) 关火前加盐调味，淋 1 汤匙米酒提香。

C.1.2.4 注意事项

- C.1.2.4.1 猪肚用面粉加醋搓洗是口感爽脆的关键。
- C.1.2.4.2 猪肚需炖至筷子能轻松戳穿即可，但勿过久，以免变硬。
- C.1.2.4.3 严重便秘、热性体质产妇暂停食用。

C.1.3 清炖乌鱼汤

C.1.3.1 功效

富含蛋白质，促进伤口愈合。

C.1.3.2 材料

乌鱼250g、生姜3片、葱段少许、盐少许。

C.1.3.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 把鱼表面黑色黏膜、腹腔里的黑膜全部刮干净，用清水反复冲洗血水，切成鱼块；
- b) 鱼块冷水下锅，放入 2 片姜，小火加热。水微微沸腾时，把表面的血沫全部撇干净，捞出鱼块用温水洗净备用；
- c) 鱼放入炖盅加入水、放入姜片、葱段，盖上盖子隔水炖 40min；
- d) 将葱段捞出，加盐调味，撒葱花出锅。

C.1.3.4 注意事项

- C.1.3.4.1 寒性体质产妇可增加姜片 6 - 8 片中和乌鱼微寒属性；热性体质产妇宜减少姜片。
- C.1.3.4.2 胀奶、乳腺炎、过敏体质、高尿酸、痛风、恶露量多产妇应暂停食用。

C.1.4 小银鱼蒸蛋羹

C.1.4.1 功效

益脾润肺，增强蛋白质和钙质，增强免疫力。

C.1.4.2 材料

小银鱼干10g，鸡蛋 1~2个，温水，少许葱花、香油、生抽。

C.1.4.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 小银鱼干提前用温水浸泡 15min，洗净沥干；
- b) 鸡蛋打入碗中，加入约为蛋液 1.5 倍的温水，顺着一个方向充分打散；
- c) 将蛋液用滤网过滤掉泡沫，放入泡好的小银鱼；
- d) 碗口倒扣一个小盘子或盖上保鲜膜，用牙签扎几个小孔；

- e) 水开后上锅，中小火蒸 8~10min，关火焖 2min；
- f) 出锅后淋上少许生抽和香油，撒上葱花即可。

C.1.4.4 注意事项

- C.1.4.4.1 海鲜、鱼虾、蛋白过敏体的产妇暂停食用。
- C.1.4.4.2 高尿酸、痛风产妇减少食用频次。

C.1.5 番茄牛肉羹

C.1.5.1 功效

健脾开胃消积、促进伤口愈合、补铁补血、补钙强筋骨。

C.1.5.2 材料

牛里脊150g、番茄2个、生姜3片、小葱、玉米淀粉、少许盐、极少量白糖。

C.1.5.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 牛肉逆纹路切成薄片，加 1 小勺淀粉和少量清水抓拌上浆，滴几滴食用油锁住水分，腌制 10 分钟备用；
- b) 番茄顶部划十字，开水烫后去皮，切小块；
- c) 锅中倒油，下姜片爆香，倒入番茄小火翻炒，炒出红油，加适量清水烧开；
- d) 汤水保持微沸，把牛肉分散下入锅中，用筷子快速搅散，煮 2 分钟至牛肉全部变色，撇干净浮沫；
- e) 放少许盐、极少量白糖，关火，撒葱花、即可。

C.1.5.4 注意事项

- C.1.5.4.1 产妇宜在第一阶段的后期（约产后 5~7 天）无胀奶、胀气时可以开始食用。
- C.1.5.4.2 反酸、胃酸多、胃痛产妇，宜少放番茄；易热性体质、口干便秘产妇者，宜多放番茄。
- C.1.5.4.3 高血糖产妇不放白糖。

C.1.6 小米山药红枣粥

C.1.6.1 功效

健脾养胃，温和滋补，稳定神经、改善失眠。

C.1.6.2 材料

小米 50g，铁棍山药 1根，去核红枣3颗、清水。

C.1.6.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 小米淘洗干净；山药去皮切小块；
- b) 锅中加足量水烧开后下入小米；
- c) 水再次沸腾后转小火，熬煮 20min；

- d) 加入山药块、去核红枣继续小火熬煮 15~20min;
- e) 期间不时搅拌防止糊底,熬至粥体粘稠、山药软糯即可。

C.1.6.4 注意事项

C.1.6.4.1 严重便秘、高血糖、恶露量多产妇暂停食用。

C.1.6.4.2 胃酸过多产妇不宜长期大量喝。

C.1.7 红枣小米粥

C.1.7.1 功效

养血安神,缓解焦虑、改善睡眠。

C.1.7.2 材料

小米 50g,去核红枣 3颗,枸杞少许,清水。

C.1.7.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作:

- a) 小米洗净,去核红枣洗净去核,切成小块或片;
- b) 锅中水烧开,下入小米和红枣块;
- c) 大火煮沸后转小火熬煮 30min,不断进行搅拌;
- d) 待粥变得浓稠,撒入洗净的枸杞,再煮 3min 即可关火。

C.1.7.4 注意事项

C.1.7.4.1 严重热性体质导致的便秘、脾胃虚寒腹泻、高血糖、恶露量多、堵奶产妇暂停食用。

C.1.7.4.2 胃酸过多产妇不宜长期大量喝。

C.1.7.4.3 脾虚气虚便秘产妇可促进排便。

C.1.7.4.4 产后 3 天内可以不加红枣,只喝小米粥;之后可根据产妇具体情况再决定。

C.1.8 四神粥

C.1.8.1 功效

健脾祛湿,增加食欲。

C.1.8.2 材料

四神材料(茯苓、淮山药、莲子、芡实各5g),大米20g,瘦肉丁(可选),盐。

C.1.8.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作:

- a) 茯苓、莲子、芡实提前浸泡 1h;
- b) 将四神药材与洗净的大米一同放入锅中,加足量水;
- c) 大火煮开后转小火熬煮 40min 至粥软烂;
- d) 若加瘦肉丁,可在最后 10min 放入同煮;
- e) 出锅前加少许盐调味即可。

C.1.9 猪肝瘦肉面线

C.1.9.1 功效

易消化吸收的补铁佳品，能有效改善缺铁性贫血。

C.1.9.2 材料

新鲜猪肝50g，猪瘦肉50g，面线50g，生姜，葱花，淀粉，盐。

C.1.9.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- 猪肝和瘦肉切片，用清水反复抓洗出血水，再加入少许姜丝、淀粉和几滴油抓匀，腌制 10min 去腥增嫩；
- 锅中加水烧开，放入面线煮至软烂；
- 将腌好的猪肝和瘦肉片滑入汤中，用筷子迅速拨散；
- 猪肝变色熟透后（约 1~2min），根据实际情况决定是否加盐调味；
- 撒上葱花，滴入香油即可出锅。

C.1.9.4 注意事项

C.1.9.4.1 闽南面线一般含盐较高，宜选择无盐或低盐面线；若为含盐较高的面线煮之前应用开水先泡洗一遍去盐分。

C.1.9.4.2 产后高血脂、高血压、伤口炎症、严重热性体质、恶露多等产妇暂停食用。

C.1.10 猪腰面线

C.1.10.1 功效

传统食疗，补肾理气。

C.1.10.2 材料

新鲜猪腰1对，面线50g，生姜，料酒，白胡椒粉，葱花。

C.1.10.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- 猪腰对半剖开，剔除中间的白色筋膜去腥，切成薄片；
- 猪腰片用清水反复冲洗至水清澈，加入料酒、姜丝浸泡 15min，捞出挤干水分；
- 锅中烧水，水开后下面线煮软；
- 将处理好的猪腰片放入沸水中氽烫，变色卷曲即熟；
- 加盐、少许白胡椒粉调味，撒上葱花即可。

C.1.10.4 注意事项

C.1.10.4.1 面线选择及注意事项可参考 C.1.9.3。

C.1.10.4.2 产后高血脂、高血压、伤口炎症、严重热性体质等产妇暂停食用

C.1.11 红枣茶

C.1.11.1 功效

补气养血、健脾安神

C.1.11.2 材料

去核红枣7颗，清水约800~1000ml，可根据个人喜好加入适量枸杞和红糖。

C.1.11.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 将处理好的红枣放入养生壶或锅中，加入清水；
- b) 大火煮开后，转小火慢煮 15~20min，让红枣的香甜和营养充分释放到水中；
- c) 如果加枸杞，在关火前 3min 放入即可；如果喜欢甜味，可在关火前加入少许红糖；
- d) 倒出放至温热即可饮用，煮软的红枣也可以直接吃。

C.1.11.4 注意事项

C.1.11.4.1 产后高血糖者不适合加红糖。

C.1.11.4.2 红枣宜去核熬煮，带核红枣容易热性体质，

C.2 第二阶段（调理期）推荐食谱示例

C.2.1 麻油猪腰汤

C.2.1.1 功效

活血化瘀、温肾补腰。

C.2.1.2 材料

新鲜猪腰1只（约150g）、老姜50g（带皮切薄片）、黑麻油4大匙、米酒300ml、杜仲粉5g、枸杞5g、当归片5g。

C.2.1.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 猪腰对半剖开，剔除白色筋膜、划十字花刀后切薄片，流动水冲洗 15min，用米酒加姜片各一半抓腌 10min；
- b) 麻油爆姜加杜仲粉：冷锅下麻油，姜片小火煸至边缘卷曲，加入杜仲粉快速翻炒 5 秒，起锅加入纱布袋；
- c) 大火翻炒猪腰 30 秒左右至表面变色（约五成熟），起锅；
- d) 用杜仲粉药袋及当归下锅，再加上米酒和清水 2:1 勾兑成的米酒水 500ml，或台湾米酒水煮沸，转小火炖 15min，最后加入猪腰片滚 3min，关火调味，最后 5min 加入枸杞及少许盐。

C.2.1.4 注意事项

C.2.1.4.1 猪腰变色立即离火，余温焖熟，保持嫩度。

C.2.1.4.2 恶露未净者当归片减半；贫血产妇可加红枣 3 颗补气；乳汁不足可加通草 5g 促进泌乳。

C.2.1.4.3 对酒精过敏者米酒水应煮沸 5min，挥发酒精。

C.2.1.4.4 建议在上午时段食用，利于吸收。

C.2.1.4.5 可搭配主食黑米饭或山药粥以增强效果。

C.2.1.4.6 感冒发热、恶露鲜红量大时禁用。

C.2.1.4.7 建议连服3天停1天，配合束腹带使用效果更佳。产后腰酸明显者，可另将杜仲汤渣热敷腰部。

C.2.1.5 常见问题处理

C.2.1.5.1 汤有腥味时，猪腰需充分浸泡，或在沸水中加入米酒焯水5秒。

C.2.1.5.2 预防猪腰变硬，猪腰切片后泡冰水10min增加脆度。

C.2.1.5.3 若麻油发苦，可用50%黑麻油+50%茶油混合使用。

C.2.2 枸杞鸡蛋羹

C.2.2.1 功效

补血养血、护眼明目、安神助眠，健脾养胃。

C.2.2.2 材料

鸡蛋2个，枸杞5g，温水200ml。

C.2.2.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 鸡蛋打散后加入温水搅拌均匀，蒸10min；
- b) 出锅前加入枸杞即可。

C.2.2.4 注意事项

C.2.2.4.1 湿热易热性体质体质、脾胃虚弱产妇少吃。

C.2.2.4.2 鸡蛋过敏、恶露量多产妇暂停食用。

C.2.3 通草鲫鱼汤

C.2.3.1 功效

传统的催乳名汤。

C.2.3.2 材料

鲫鱼1~2条、通草3~5g、王不留行（可选）、姜片5~6片、盐少许。

C.2.3.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 鲫鱼处理干净，尤其是腹内的黑膜要洗净，擦干水分；
- b) 用平底锅放少许油，将鲫鱼煎至两面金黄；
- c) 将煎好的鱼移入汤锅，加入开水、姜片和洗净的通草；
- d) 大火煮开转中火炖煮30~40min，至汤色奶白；
- e) 捞出通草，加盐调味即可。

C.2.3.4 注意事项

C.2.3.4.1 适用于产妇少奶时食用，连续喝不超过3天，通乳见效后停用；产妇如果胀奶或乳腺炎暂停食用。

C.2.3.4.2 过敏、痛风、脾胃虚寒、恶露量多产妇暂停食用。

C.2.4 清蒸黄翅鱼

C.2.4.1 功效

补充DHA，健脾养胃、促进伤口愈合。

C.2.4.2 材料

黄翅鱼1条、大葱、生姜、红椒丝、蒸鱼豉油、盐少许、料酒、食用油适量。

C.2.4.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- 黄翅鱼洗净，在鱼背两侧各划一刀，用少许盐和料酒涂抹全身，腌制10min；
- 盘底铺上葱段和姜片，放上黄翅鱼，鱼身上也放几片姜；
- 水烧开后，将鱼上锅，大火蒸8~10min（视鱼的大小而定），关火虚蒸2min；
- 取出鱼，倒掉盘中蒸出的腥水，挑去旧的葱姜；
- 在鱼身上铺上新的葱丝、姜丝、红椒丝；
- 淋上蒸鱼豉油，最后烧一勺热油，均匀泼在葱姜丝上，激发出香味。

C.2.4.4 注意事项

C.2.4.4.1 痛风、尿酸高产妇少吃。

C.2.4.4.2 可搭配少量豆腐、丝瓜一起蒸，催乳补钙效果更好。

C.2.5 红菇干贝海鲈鱼汤

C.2.5.1 功效

滋补养生、健脾开胃、补肾益精。

C.2.5.2 材料

海鲈鱼1条（约600g）、干贝适量、红菇10~15g、姜片、葱花、盐、料酒少许。

C.2.5.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- 鲈鱼去鳞、去内脏，洗净后对半切开或片成厚片，用盐、料酒、姜丝腌制10min；
- 锅烧热下油，放入姜片煸香，鱼身擦干水分后下锅，中大火煎至两面金黄；
- 沿锅边淋入少许料酒，加入滚烫的开水，没过鱼身，大火煮10min；
- 干贝提前泡软撕丝，红菇洗净，两者一起放入锅中，加盐调味，继续煮5min；
- 撒葱花出锅即可。

C.2.6 白玉菇海参

C.2.6.1 功效

补肾益精、养血润燥、增强免疫力、抗疲劳。

C.2.6.2 材料

海参2只、白玉菇1小把、胡萝卜（或彩椒）少许、葱姜、盐、生抽、蚝油、麻油。

C.2.6.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 海参提前充分泡发（发涨），洗净后切长条或厚片备用；
- b) 白玉菇洗净，焯水 30 秒去草酸，捞出备用；
- c) 锅中放油烧热后爆香姜丝，再放入白玉菇和胡萝卜（或彩椒）丝翻炒，加少许盐；
- d) 放入海参，加盐、生抽、蚝油调味，可以加少许水，小火炖 5min；
- e) 淋入麻油增香，出锅即可。

C.2.6.4 注意事项

C.2.6.4.1 恶露量多、海鲜过敏、湿疹的产妇暂停食用。

C.2.6.4.2 海参不宜天天大量吃，一周 2~3 次即可，避免热性体质，恶露淋漓不尽。

C.2.7 紫米红豆粥

C.2.7.1 功效

强心利尿，消水肿、促进胃肠蠕动。

C.2.7.2 材料

紫米100g，红豆50g，红枣10颗。

C.2.7.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 紫米、红豆提前浸泡 1h；
- b) 将紫米、红豆、红枣放入锅中，加水煮沸，转小火煮至软烂即可。

C.2.7.4 注意事项

C.2.7.4.1 脾胃虚弱、胃寒产妇少吃。

C.2.7.4.2 红豆应完全熟透，以免引起肠胃不适。

C.2.8 红豆薏米粥

C.2.8.1 功效

健脾祛湿、利水消肿。

C.2.8.2 材料

红豆100g，薏米50g，去核红枣10颗。

C.2.8.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 红豆、薏米提前浸泡 1h；
- b) 将红豆、薏米、去核红枣放入锅中，加水煮沸；
- c) 转小火煮至软烂即可。

C.2.8.4 注意事项

C.2.8.4.1 脾胃虚弱、胃寒、体虚的产妇少吃。

C.2.8.4.2 不建议连续吃。

C.2.9 黑芝麻糊

C.2.9.1 功效

补益肝肾、润肠通便。

C.2.9.2 材料

黑芝麻100g，糯米粉50g，冰糖适量。

C.2.9.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 黑芝麻炒香后磨成粉；
- b) 将黑芝麻粉、糯米粉加水煮成糊状；
- c) 加入冰糖调味即可。

C.2.9.4 注意事项

C.2.9.4.1 容易腹泻产妇少吃。

C.2.9.4.2 热性体质产妇不宜大量食用。

C.2.9.4.3 高血糖产妇宜选择无糖纯黑芝麻糊。

C.2.10 桂圆红枣茶

C.2.10.1 功效

补气血、排恶露、促进恢复、改善体虚。

C.2.10.2 材料（每日份量）

去核红枣5~6颗、带皮切片老姜20g、枸杞10g、桂圆肉15g、红糖适量（根据口味调整）、水1000ml。

C.2.10.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 干锅小火将姜片煸至微焦；
- b) 锅中加水，放入红枣、姜片、桂圆、枸杞（及其他可选食材），大火煮沸后转小火煮 30min；
- c) 关火前 5min 加入红糖搅匀，过滤饮用。

C.2.10.4 注意事项

C.2.10.4.1 产后第二周开始饮用，每日 1~2 杯，连续喝 2~4 周。

- C.2.10.4.2 可加少许3~4片山楂，促进子宫收缩，恶露排出。
- C.2.10.4.3 乳汁不足者加通草5g或王不留行10g。
- C.2.10.4.4 可根据产妇体质情况增加黄芪5g、党参5g、黑豆1小把等
- C.2.10.4.5 感冒、发热、恶露鲜红量多、炎症急性期、伤口愈合不佳产妇暂停饮用。

C.3 第三阶段（进补期）推荐食谱示例

C.3.1 传统麻油鸡

C.3.1.1 功效

促进宫缩、恶露排出、温中散寒益气、强健筋骨。

C.3.1.2 材料

走地鸡或乌骨鸡半只（约750g~1kg）、黑麻油50ml、带皮老姜100g、米酒水600ml、枸杞10g。

C.3.1.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 鸡肉去皮切块，冷水下锅焯水，加2片姜、1勺料酒去腥，水沸后煮2min捞出，冲洗干净；
- b) 冷锅倒入黑麻油，小火加热至60~80℃温度，放入姜片，小火慢煸约5min至边缘卷曲、香气四溢，转中火，加入焯好的鸡块，翻炒约3~5min至表面微黄；加酒炖煮或倒入米酒水，大火煮沸后撇去浮沫；
- c) 放入砂锅，转小火慢炖40min，最后10min加入枸杞；
- d) 产后第3周可少量加盐（≤1g），或完全不加盐。

C.3.1.4 注意事项

- C.3.1.4.1 炖煮时保持小火，避免汤汁浑浊。
- C.3.1.4.2 顺产者可加当归片10g；剖腹产者应减少姜量至50g；需要增加乳汁者可加通草10g。
- C.3.1.4.3 顺产者建议产后15天后开始食用；剖腹产者确认伤口愈合后食用。
- C.3.1.4.4 感冒发热、伤口发炎时不宜食用。
- C.3.1.4.5 应避免与寒性食物（如冬瓜、白萝卜）同餐。
- C.3.1.4.6 份量控制在每日1碗（约200g鸡肉+汤），连续食用不超过3天，避免燥热。

C.3.2 闽南姜母鸭

C.3.2.1 功效

驱寒暖宫排恶露、补气养血、健脾暖胃、改善手脚冰凉、腰酸怕冷。

C.3.2.2 材料

正番鸭（或老鸭）半只或一只（约1000g）、带皮老姜1大块（约150~200g）、黑芝麻油（约100~150g）米酒（或料酒）、生抽、老抽、冰糖（一小把）、盐、枸杞、葱段。

C.3.2.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 将鸭肉斩成大小均匀的块，在清水中浸泡 20min，泡出血水后捞出，用厨房纸吸干表面水分；
- b) 带皮老姜洗净，直接拍碎或切成厚片；
- c) 锅中倒入黑芝麻油，开小火，下入老姜片慢慢煸炒，一直炒到姜片边缘微微卷曲、干瘪，颜色变深，且能闻到浓郁的姜香味；
- d) 将吸干水分的鸭肉倒入锅中，转中大火不断翻炒，将鸭肉中的水分和油脂煸炒出来，直到鸭肉表面微微焦黄，肉质收紧；
- e) 沿着锅边淋入适量的米酒（约 3~4 汤匙），加入葱段、生抽、少许老抽和一小把冰糖，翻炒均匀，让鸭肉裹上漂亮的酱色；
- f) 倒入没过鸭肉的热开水，大火烧开后，撇去表面的浮沫。然后转小火，盖上锅盖，慢炖 40min 到 1h（具体时间视鸭子的老嫩程度而定）；
- g) 待鸭肉软烂、汤汁变少时，挑出锅中的葱段。开大火收汁，一边收一边翻炒，直到汤汁变得浓稠发亮，紧紧包裹在每一块鸭肉上；
- h) 出锅前撒上一把枸杞点缀即可。

C.3.2.4 注意事项

- C.3.2.4.1 做姜母鸭一定要用纯正的黑芝麻油，普通植物油做不出特有的浓郁香气。
- C.3.2.4.2 煸姜和煸鸭肉时火候不宜过大，以免黑芝麻油发苦或姜变黑发糊。
- C.3.2.4.3 焖煮时要用热开水，冷水会让鸭肉瞬间收缩变柴；同时要用小火慢煨，才能让鸭肉酥烂入味。
- C.3.2.4.4 热性体质、炎症急性期、伤口愈合不佳、感冒、发热、恶露量多的产妇暂停食用。

C.3.3 山药土龙土鸡煲

C.3.3.1 功效

健脾益气、补气血、提升免疫力。

C.3.3.2 材料

土龙1条、本地土鸡半只、铁棍山药250g、红枣5颗、党参10g、老姜1块，料酒、食用油。

C.3.3.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 剪刀剪开土龙腹部，完整掏出内脏、血囊，冲洗腹腔泥沙，用沸水淋烫全身，用粗盐加面粉反复搓土龙表皮滑腻粘液，冲洗干净，切段备用；土鸡斩块，冷水下锅，加姜片、料酒焯水，捞出，温水洗净浮沫；山药去皮切段泡清水防氧化；
- b) 用少量油将姜片煎至两面微黄，再将土龙下锅翻炒至香味飘出；
- c) 将土龙、土鸡、党参、红枣入砂锅，加清水及半瓶月子米酒，小火慢炖 2h；最后 20min 放入山药；
- d) 撇浮油，少盐调味。

C.3.3.4 注意事项

- C.3.3.4.1 热性体质、痛风急性期、过敏体质、感冒、发热、炎症急性期、恶露量多的产妇暂停食用。
- C.3.3.4.2 产妇不宜多吃，一周最多一次。

C.3.4 四物炖鸡汤

C.3.4.1 功效

补血活血、调经养颜。

C.3.4.2 材料

去皮减脂走地鸡一只（约300g）、去核黑枣 5颗、带皮生姜30g、四物材料（当归10g、熟地12g、白芍10g、川芎6g）。

C.3.4.3 烹调步骤

按下列步骤进行制作：

- 鸡块冷水下锅，加米酒 50ml 焯水去腥，捞出后用温水冲洗；
- 四物材料冷水浸泡 30min，熟地黄切小块，加热水淹没食材 2cm；
- 大火煮沸撇浮沫，装入陶罐转小火慢炖 1.5h；
- 关火前 10min 加黑枣；产后调理可加米酒 50ml 提香。

C.3.4.4 注意事项

C.3.4.4.1 鸡块焯水后忌冷水冲洗，以免肉质变柴。

C.3.4.4.2 感冒、发热、热性体质、炎症急性期、恶露量多的产妇暂停食用。

C.3.4.4.3 产后第3周后开始食用为宜，建议每周2次。

C.3.4.4.4 气血虚产妇可加黄芪 15g、党参 10g；腰疼产妇可加杜仲 10g、桂圆肉 15g；怕苦味产妇可加无花果 2 颗。

C.3.4.4.5 应避免与白萝卜、浓茶同食。

C.3.5 海参排骨汤

C.3.5.1 功效

修复伤口、滋阴润燥、养血补虚、缓解产后腰酸。

C.3.5.2 材料

泡发海参3~4条、肋排300g、干贝或虾仁（可选）、生姜4片、去核红枣3颗、枸杞一小把、月子米酒1小勺、盐少量。

C.3.5.3 烹调步骤

按下列步骤进行制作：

- 排骨冷水下锅，加 2 片姜焯水，撇干净血沫，捞出温水洗净；
- 泡发好的海参冲洗干净，切段；
- 砂锅放排骨、姜片、去核红枣，加足量开水，大火烧开转小火炖 60min；
- 放入海参，（若用干贝或虾仁可一同放入）继续小火炖 20min；
- 出锅前 10min 放枸杞，加微量盐、一勺月子米酒去腥提气；
- 撇干净浮油后出锅。

C.3.5.4 注意事项

C.3.5.4.1 过敏、湿疹、脾胃虚寒、恶露量多且淋漓不尽的产妇不宜食用。

C.3.5.4.2 食用频率，1周1次即可，以防肠胃不消化。

C.3.5.4.3 海参一定要泡发煮熟，生冷海参不能吃。

C.3.6 银耳莲子羹

C.3.6.1 功效

滋阴润肺、养心安神、改善睡眠。

C.3.6.2 材料

泡发银耳20g，莲子10颗，去核红枣3颗，冰糖适量。

C.3.6.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 银耳撕成小朵，莲子去芯；
- b) 将银耳、莲子、去核红枣放入锅中，加水煮沸，转小火炖煮 1h；
- c) 加入冰糖调味即可。

C.3.6.4 注意事项

C.3.6.4.1 银耳宜用冷水短时泡发，不隔夜泡。

C.3.6.4.2 宜温热饮用，每周 2~3 次即可。

C.3.6.4.3 容易胀气、虚寒体质产妇少吃。

C.3.6.4.4 恶露淋漓不尽的产妇暂停食用。

C.3.7 苹果银耳汤

C.3.7.1 功效

润肺生津、润肠通便。

C.3.7.2 材料

苹果1个，银耳20g，去核红枣3颗、冰糖适量。

C.3.7.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 银耳泡发后撕成小朵，苹果去皮切块；
- b) 将银耳、苹果、去核红枣放入锅中，加水煮沸，转小火炖煮 1h；
- c) 加入冰糖调味即可。

C.3.7.4 注意事项

C.3.7.4.1 银耳泡发参考 c.3.6.3。

C.3.7.4.2 胃酸多、烧心、胃炎产妇饭后再喝，不宜空腹食用。

C.3.7.4.3 湿气重、痰多产妇少放苹果。

C.3.7.4.4 高血糖、恶露淋漓不尽的产妇暂停食用。

C.3.8 通草花生猪蹄汤

C.3.8.1 功效

补充气血、通乳催乳。

C.3.8.2 1 材料

前猪蹄1只（约200g）、通草5g、花生30g（提前浸泡1h）、老姜 5片、去核红枣6颗、枸杞3g、水2L、米酒1汤匙、盐适量。

C.3.8.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 猪蹄洗净，用火燎或刀刮去除表面杂毛，剁成小块；冷水下锅，加3片姜、1汤匙米酒，焯水5min，捞出冲洗干净；
- b) 将猪蹄、泡好的花生、通草、红枣、剩余姜片放入砂锅；
- c) 加入清水，大火煮沸后撇去浮沫，转小火慢炖 1.5~2h 至猪蹄软烂；
- d) 关火前 10min 加入枸杞，最后加盐调味即可。

C.3.8.4 注意事项

C.3.8.4.1 通草无需提前泡发，直接洗净入锅，炖好后可捞出丢弃。通草性微寒，体质虚寒者可加2片生姜或少量桂圆平衡。

C.3.8.4.2 若用电饭煲或压力锅，可缩短炖的时间（高压锅约 40min 左右）。

C.3.8.4.3 此汤宜温热饮用，每周 2~3 次即可。

C.3.8.4.4 感冒、发热、痛风急性期、炎症急性期、乳多、堵奶或乳腺炎的产妇暂停食用。

C.3.9 红枣桂圆糯米粥

C.3.9.1 功效

补中益气、健脾暖胃、养血安神。

C.3.9.2 材料

糯米100g，去核红枣3颗，桂圆肉3颗，枸杞5g。

C.3.9.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 糯米提前浸泡 1h；
- b) 将糯米、红枣、桂圆肉放入锅中，加水煮沸，转小火煮至糯米软烂；
- c) 出锅前加入枸杞即可。

C.3.9.4 注意事项

C.3.9.4.1 宜温热食用，避免凉糯米不易消化。

C.3.9.4.2 不宜空腹大量吃，建议搭配清淡小菜同吃。

C.3.9.4.3 热性体质、脾胃虚弱、炎症急性期、高血糖、湿气重、恶露鲜红、易堵奶的产妇暂停食用。

C.3.10 红蟳油饭

C.3.10.1 功效

温补气血、补充钙质、开胃增食。

C.3.10.2 材料（6人份）

活红蟳2只（约800g）、长糯米500g、台湾红标米酒300ml、切丝老姜50g、黑麻油4大匙、冷水泡发的切丝干香菇8朵、米酒泡软的虾米30g、五花肉丝150g、酱油膏2大匙、白胡椒粉1小匙、五香粉1/2小匙。

C.3.10.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- 活红蟳放入冰箱冷冻 20min，刷净后掀盖，去腮胃，蟹钳拍裂，蟹膏单独挖出备用，蟹身切块用米酒腌 10min；
- 提前 4h 冷水浸泡糯米沥干，垫香蕉叶蒸 30min 至八分熟，拌入 1 大匙黑麻油防止结块；
- 用黑麻油小火煸姜、香菇、虾米、肉丝，加入酱油膏炒香；最后撒五香粉；
- 砂锅底刷麻油、铺糯米、放炒料、摆蟹块；淋米酒 200ml、盖蟹壳；
- 大火 3min 至酒香溢出、转小火 8min；关火前 2min 铺蟹膏加枸杞。

C.3.10.4 注意事项

C.3.10.4.1 蟹膏较寒，产后需搭配姜醋汁同食，同时搭配当归枸杞茶以平衡蟹的寒性。

C.3.10.4.2 产妇每日食用不超过 200g（约 1 碗），每周最多吃一次。

C.3.10.4.3 过敏、痛风、高尿酸、恶露量多、脾胃虚弱、炎症急性期的产妇暂停食用。

C.3.10.4.4 如果糯米夹生可补淋 50ml 热米酒再焖 5min 以上，确保成品不含酒精。

C.3.10.4.5 如为素食者版可用杏鲍菇、素火腿，蟹味菇来代替红蟳，做成素食版油饭。

C.3.10.4.6 刚出锅的红蟳油饭可撒上油炸红葱酥，也用烘烤坚果碎来替代。

C.3.11 当归黄芪饮

C.3.11.1 功效

补气血、改善体质，适合产后气血两虚、面色苍白、疲劳乏力者。

C.3.11.2 材料（每日份量）

当归身5~6g、黄芪10~15g、去核红枣3颗、枸杞5g、红糖适量，水800ml。

C.3.11.3 烹饪步骤：

按下列步骤进行制作：

- 将当归身、黄芪、去核红枣、枸杞快速冲洗；
- 除枸杞、红糖外所有材料加 800ml 冷水浸泡 20min 后进行熬煮；
- 大火煮沸后转小火煎煮 30min；
- 关火前 5min 加枸杞、红糖。

C.3.11.4 注意事项

C.3.11.4.1 乳汁较少者可加王不留行 10g、通草 3g。每日 1 剂分 2 次饮。

C.3.11.4.2 感冒、发热、阴虚火旺者暂停饮用。

C.3.11.4.3 连续服用不超过 7 天，停 3 天再继续。

C.3.11.4.4 上午 9~11 点饮用吸收较好。

C.3.11.4.5 服用期间忌食萝卜、浓茶。

C.4 第四阶段（固养期）推荐食谱示例

C.4.1 麻油鲈鱼汤

C.4.1.1 功效

补肝肾、补气血、利水消肿、健脾下奶，促伤口愈合。

C.4.1.2 材料

鲈鱼1条、老姜1大块、黑芝麻油（麻油）、米酒、盐、枸杞。

C.4.1.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- 鲈鱼处理干净，擦干表面水分，在鱼身划几刀。老姜切薄片；
- 锅中倒入适量麻油，小火将姜片煸炒至边缘微卷、出香；
- 放入鲈鱼，中小火将两面煎至微黄；
- 倒入适量热开水，加入适量米酒；
- 大火煮开后转中火炖煮 15~20min，至汤汁变白；
- 出锅前加入枸杞，加盐调味即可。

C.4.1.4 注意事项

C.4.1.4.1 内热严重、乳腺炎、湿疹、过敏产妇暂停食用。

C.4.1.4.2 血脂高，容易胀奶产妇慎用。

C.4.2 灵芝松茸炖乌鸡

C.4.2.1 功效

安神补气、增强免疫力。

C.4.2.2 材料

乌鸡半只、干灵芝10g、干松茸或鲜松茸适量、去核红枣3颗、枸杞5g、姜片、盐。

C.4.2.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- 乌鸡斩块，冷水下锅，加姜片、料酒焯水，捞出洗净浮沫；
- 灵芝切片，松茸洗净提前泡发（泡发的水可沉淀后留用）；
- 将乌鸡、灵芝、松茸、姜片放入炖盅或砂锅中，加入足量清水；

- d) 大火烧开后转小火慢炖 1.5 至 2h;
- e) 出锅前 10min 放入红枣和枸杞, 最后加盐调味。

C. 4. 2. 4 注意事项

- C. 4. 2. 4. 1 不宜与白萝卜同时食用。
- C. 4. 2. 4. 2 寒性体质的产妇可减少灵芝用量, 多加 3~5 片老姜。
- C. 4. 2. 4. 3 恶露量多、感冒、发热、炎症急性期、菌菇过敏、严重腹泻、严重低血压的产妇暂停食用。
- C. 4. 2. 4. 4 不宜连续食用, 一周最多一次。

C. 4. 3 鱼羊鲜汤

C. 4. 3. 1 材料

羊肉(带骨羊排或羊腿肉) 300g、鲫鱼或鲈鱼1条、胡萝卜、葱姜、料酒、盐、白胡椒粉。

C. 4. 3. 2 烹饪步骤

按下列步骤进行制作:

- a) 羊肉切块, 冷水下锅焯水洗净; 鱼处理干净, 擦干水分;
- b) 热锅凉油, 将鱼下锅煎至两面金黄, 盛出备用;
- c) 砂锅中放入羊肉、葱姜, 加足量开水, 大火烧开后转小火炖 1h 至羊肉软烂;
- d) 将煎好的鱼放入羊肉汤中, 继续炖煮 20~30min;
- e) 加入切块的胡萝卜再煮 10min;
- f) 出锅前加盐、白胡椒粉调味, 撒上葱花或香菜。

C. 4. 3. 3 注意事项

- C. 4. 3. 3. 1 热性体质、炎症急性期、湿疹、过敏、伤口愈合不佳的产妇暂停食用。
- C. 4. 3. 3. 2 血脂高, 容易胀奶产妇慎用。

C. 4. 4 八珍番鸭汤

C. 4. 4. 1 功效

滋阴降火、气血双补、健脾养胃。

C. 4. 4. 2 材料

番鸭半只、八珍材料(党参15g、白术10g、茯苓10g、当归10g、白芍10g、熟地12g、川芎8g、炙甘草6g)、老姜、米酒、盐。

C. 4. 4. 3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作:

- a) 番鸭斩块, 冷水下锅加料酒焯水, 捞出洗净; 八珍材料用清水快速冲洗去浮灰;
- b) 将鸭肉、八珍材料、姜片放入炖锅, 加清水和少许米酒;
- c) 大火煮开后, 撇去浮沫, 转小火慢炖 1.5~2h;
- d) 待鸭肉软烂、药香四溢时, 加盐调味即可。

C. 4. 4. 4 注意事项

C.4.4.4.1 不宜与白萝卜同时食用，不宜搭配黑芝麻油、桂圆等食材大温食材。

C.4.4.4.2 热性体质、恶露淋漓不尽、炎症急性期、湿疹、过敏、伤口愈合不佳的产妇暂停食用。

C.4.5 银耳百合汤

C.4.5.1 功效

润肺止咳，美容养颜。

C.4.5.2 材料

干银耳15g，鲜百合1个（或干百合20g），去核红枣3颗，冰糖，枸杞5g。

C.4.5.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 银耳撕成小的碎块,提前冷水泡发 2h，去黄根；
- b) 银耳放入锅中，加足量水，大火烧开转小火炖 40min；
- c) 加入洗净的百合和红枣，继续炖 20min；
- d) 加入冰糖搅拌融化，关火前撒入枸杞，焖 5min 即可。

C.4.5.4 注意事项

C.4.5.4.1 宜选择无硫干银耳，冷水泡发 2h 以上，减去黄色硬根。

C.4.5.4.2 高血糖产妇不加冰糖、红枣。

C.4.5.4.3 寒性体质宜减少百合用量，加生姜 2 片中和寒性。

C.4.5.4.4 不建议每天大量饮用，隔天一次即可。

C.4.5.4.5 长期腹泻、脾胃虚弱、感冒、过敏的产妇暂停食用。

C.4.6 阿胶红枣汤

C.4.6.1 功效

健脾活络、温补气血，调理产后气血双亏及虚劳不足。

C.4.6.2 材料

阿胶块 10~15g，去核红枣3颗，桂圆肉 10g，鸡蛋 1个，红糖适量。

C.4.6.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 阿胶块敲碎，提前用黄酒或温水浸泡软化（或直接用阿胶粉）；
- b) 红枣去核切片，与桂圆肉一同放入锅中，加水煮 20min；
- c) 放入泡软的阿胶（或阿胶粉），小火搅拌至完全融化；
- d) 将鸡蛋打散成蛋花淋入锅中，或者卧一个荷包蛋；
- e) 加入适量红糖调味，煮至糖融化即可饮用。

C.4.6.4 注意事项

C.4.6.4.1 红色恶露未尽、长期便秘、高血糖、过敏、炎症急性期的产妇暂停食用。

C.4.6.4.2 热性体质宜减少阿胶、桂圆、红枣的用量，搭配少量百合。

C.4.6.4.3 宜少量慢饮，每周最多2~3次。

C.4.7 鲍鱼花胶一品羹

C.4.7.1 功效

美容养颜、改善产后气血亏虚、乳汁清稀，脸色苍白。

C.4.7.2 材料

干花胶10g、鲜鲍鱼3个、干贝/瑶柱10颗、鸡肉丝、香菇丝、高汤、盐、水淀粉、白胡椒粉。

C.4.7.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- 花胶宜冷水泡发2h，切小块，鲍鱼去内脏洗净切花刀或薄片，干贝提前泡发撕碎；
- 锅中加少许油，下香菇丝、干贝丝、鸡肉丝煸炒出香；
- 倒入高汤（或清水），大火煮开后转小火煮10min；
- 加入花胶块和鲍鱼，继续煮5~8min；
- 淋入水淀粉勾薄芡，使汤汁浓稠；
- 加盐、白胡椒粉调味，滴几滴香油即可出锅；

C.4.7.4 注意事项

C.4.7.4.1 花胶不宜煮太久以免胶质分解，嘌呤升高。

C.4.7.4.2 红色恶露未尽、感冒、脾虚腹胀、炎症急性期、痛风、过敏的产妇暂停食用。

C.4.8 佛跳墙

C.4.8.1 功效

大补气血、健脾补虚、温和滋阴。

C.4.8.2 材料

C.4.8.2.1 主料：鲍鱼、海参、花胶、干贝/瑶柱、鹌鹑蛋、猪蹄筋、鹿筋、花菇、鸽蛋等（可根据条件进行增减）。

C.4.8.2.2 高汤料：老母鸡、排骨、猪蹄、火腿。

C.4.8.2.3 调料：葱姜、料酒、冰糖、老抽（少许调色）、蚝油。

C.4.8.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- 海参、花胶需提前几天泡发；鲍鱼去壳去内脏；鹌鹑蛋煮熟剥壳；各类食材分别焯水备用；
- 将老母鸡、排骨、猪蹄、火腿等焯水后，加葱姜大火烧开，转小火熬制4h以上，过滤出浓郁的高汤；
- 取一个炖盅或砂锅，底层铺上花菇、芋头或白萝卜等吸味的素菜；中层铺猪蹄筋、鹿筋；上层摆放鲍鱼、海参、花胶、干贝、鹌鹑蛋等名贵食材；
- 将熬好的高汤加少许冰糖、蚝油、老抽调味，烧开后倒入炖盅中，没过食材即可；

- e) 用荷叶或锡纸封住盅口，盖上盖子。放入蒸锅中，大火烧开后转小火慢蒸 2~3h，让所有食材的味道相互交融即可。

C.4.8.4 注意事项

- C.4.8.4.1 红色恶露未尽、过敏、感冒、痛风、炎症急性期、堵奶、伤口愈合不佳的产妇暂停食用。
C.4.8.4.2 低血压、高血糖、高血压产妇少吃。
C.4.8.4.3 初次食用可少量，观察 24 小时无异常再正常食用，一周最多食用一次。

C.4.9 传统油饭

C.4.9.1 功效

补中益气、健脾养胃、温补气血、滋补五脏。

C.4.9.2 材料

糯米50g，干香菇6g，素三鲜（青豆、胡萝卜丁、玉米粒）适量，洋葱适量，五花肉20g，麻油适量

C.4.9.3 烹饪步骤

按下列步骤进行制作：

- a) 糯米洗净后泡 5~8h，将干香菇泡发后切丁，洋葱，瘦肉切丝备用；
b) 将糯米放入隔水炖蒸熟；
c) 将瘦肉，香菇先放入锅中翻炒后，加入素三鲜翻炒，加入少量生抽，加水闷煮 10min；
d) 将蒸好的米饭倒入锅中拌均即可。

C.4.9.4 注意事项

- C.4.9.4.1 不宜大量食用，每次小半碗即可。
C.4.9.4.2 不建议连续吃，以免不消化。
C.4.9.4.3 脾胃虚弱、易腹胀、热性体质、炎症急性期的产妇暂停食用。

参 考 文 献

[1] 哺乳期妇女膳食指南/中国营养学会编著,北京:人民卫生出版社,2022 中国居民膳食指南(2022)特定人群分册

[2] 产褥期妇女膳食指导/中国营养学会妇幼营养分会编著,北京:人民卫生出版社,2022 T/CNSS 014~2022 团体标准配套指南

[3] 中国居民膳食营养素参考摄入量 (2013 版)[M]/中国营养学会编著,北京:科学出版社,2014.

[4] 产后护理机构评鉴基准/台湾卫生福利部编订,台北:台湾卫生福利部出版中心,2024(民国 113 年版)台湾产后护理行业法定规范

[5] 月子膳食制作与营养调理/台湾产后护理行业协会主编,台北:台湾妇幼健康出版社,2023 台湾月子服务行业培训教材

[6] 家庭母婴护理膳食实操手册/中国家庭服务业协会编,北京:中国轻工业出版社,2021 家庭服务业职业技能培训指定教材

[7] 厦门饮食文化/洪卜仁,许晓春 著,厦门:厦门大学出版社,2017 闽南地域饮食文化核心著作
