



月子餐的功效餐

姐妹们下午好，这一节课主要我们主要讲月子餐的功能性，在户上，我们接手的产后新妈妈难免会遇到一些麻烦：乳汁分泌不足、恶露不尽、产后腹痛、便秘、失眠、脱发等，本节课将向姐妹们推荐一些简单有效的调养食谱，让姐妹们能帮新妈妈解决这些恼人的问题。

好，我们正式进入今天的课程。

一、排恶露月子餐

排恶露是指产后子宫蜕膜脱落，血液、坏死蜕膜等组织经阴道排出，是产妇在产褥期的临床表现，属于生理性变化。

促进恶露排出的食物：

山楂、莲藕、红糖、益母草、阿胶

桂花糖藕：



食材：

湖藕 1 节、糯米适量、红糖 100g

做法：



- 1、将糯米提前浸泡 1 小时；
- 2、将藕洗净后削去皮，从藕的一端大约 1cm 处将藕切开，切下来的小帽子不要丢掉；



- 3、将泡好的糯米填入藕洞中，用筷子将米填入藕洞内至满；



- 4、将刚切下来的藕节小帽子盖在藕节上，插上几根牙签使之缝合；



- 5、将已经封口的莲藕放入深锅，放入红糖，倒入适量清水没过莲藕，盖上锅盖；



- 6、大火煮开后转中小火煮大约 2 小时，将煮好的莲藕捞出，然后切



片，装盘，最后撒上桂花即可。



益母草红枣瘦肉汤



食材：

红枣 6 枚，瘦肉 200 克，益母草 75 克，水 4 碗，盐 1/2 小匙。

做法：

- 1、瘦肉洗净、切块，红枣去核、洗净；
- 2、益母草用水洗净；
- 3、将益母草、红枣、瘦肉放入煲内煮滚后，再改用小火煮 2 小时，下盐调味，即可饮用。

阿胶鸡子羹：





食材：

鸡蛋 3 个、阿胶 30 克、米酒 100 克、精盐 1 克

做法：

- 1、先将鸡蛋打入碗里，用筷子均匀地打散；
- 2、再把阿胶打碎放在锅里浸泡，加入米酒和少许清水用小火炖煮；
- 3、待煮至胶化后往里倒入打散的鸡蛋液，加上一点点盐调味，稍煮片刻后即可盛出食用。

二、补血养颜月子餐

新妈妈在分娩过程中及产后失血，很多都会出现缺铁性贫血，再加上哺乳过程中承担着不断向宝宝输送营养的任务，很可能会加重产妇贫血的程度，此时需要妈妈通过药物或是食物来及时帮妈妈补铁。

含铁丰富的食物：

牛肉、鱼、菠菜、木耳、芹菜、猪肝、猪血、西红柿、芝麻、松子、海带、虾皮、鸡蛋等。



素烩山药木耳片：



食材：

山药半根、泡好的木耳适量、彩椒 2 个、盐适量、糖适量

步骤：

1、将山药去皮洗净切斜段，彩椒切滚刀；



2、将切好的山药段竖着再切菱形片，泡入清水加一点白醋（防止山药氧化变黑）；



3、锅内倒入清水烧开，然后加少许的盐，倒入山药片焯 1 分钟即可捞起，放入凉水中过凉（这样口感更脆）。



4、木耳焯水捞起备用；

5、锅中倒入适量油烧热，倒入彩椒、木耳、山药大火翻炒 10 秒，加入盐和白糖翻炒均匀翻炒片刻后即可出锅、装盘。



当归红枣枸杞炖鸡汤



食材：

鸡半只，当归 3-4 片，党参几小条，红枣 2-3 颗，枸杞 10 粒，桂圆 1 小把，盐适量



做法：

- 1、把所有的配料都准备好，放冷水里浸泡几分钟，泡软，红枣去核；
- 2、将鸡肉剁成小块，放冷水里，加料酒，小火煮至沸腾，去血水，然后熄火，把鸡冲洗一下（注意最好用最小火，冷水煮）；
- 3、接着把鸡和配料都放在砂锅里，加入足量清水，中小火炖至沸腾，沸腾后撇去浮沫；
- 4、再盖上盖子，用最小火炖 1.5-2 小时，煮至汤变浓稠加适量盐调味即可出锅啦。

四物汤



食材：

当归 10 克，熟地 12 克，川芎 8 克，白芍 12 克

做法：

- 1、四种中药按剂量配好，放入碗中用温水浸泡一个晚上；
- 2、锅中放入约 600 毫升的清水，连同浸泡的药水一同冷水下锅，小火煮 30 分钟，滤出药汁；

3、一付药要熬两次以便充分发挥药材药性，故往剩下的药材中再加入 400 毫升的水，煮 20 分钟滤出药汁趁热服用。

三、缓解便秘食谱

分娩后新妈妈胃口缺乏、伤口疼痛、活动减少、饮食缺乏膳食纤维，是产后便秘形成的重要因素。大便干结疼痛，难以排出，形成恶性循环，影响新妈妈的身心健康。为预防产后便秘，新妈妈可以吃一些富含膳食纤维、润肠的食物。

能缓解便秘的食物：

红薯、土豆、芹菜、山药、火龙果、麻仁、芝麻、香蕉、梨、蜂蜜、各类蔬果汁等。

紫苏麻仁粥：



食材：

紫苏子、麻仁 20 克，粳米 200 克，白糖 30 克。

做法：

- 1、将紫苏子、麻仁捣烂后加水浸搅；
- 2、取汁放入锅内加入洗净的粳米熬成粥即可。

蜂蜜芝麻糊



食材：

蜂蜜 1 匙，黑芝麻 50 克

做法：

- 1、芝麻放入搅拌机中，加适量水搅拌成黑芝麻糊；
- 2、盛出后，加入蜂蜜搅拌均匀，每天食用 2 次。

茼蒿汁



食材：

新鲜茼蒿 250 克

做法：

- 1、将茼蒿洗净沥干水分；
- 2、放入榨汁机中榨汁，取汁饮用，每一一次，连续服用 7-10 天。

四、缓解产后腹痛食谱

产后腹痛指孕妇分娩后由于子宫收缩使得妈妈小腹一阵一阵发痛，于产后 1-2 日出现，持续 2-3 日消失，属正常的生理现象。如果腹痛阵阵加剧，绵绵不止，影响产妇的康复，则应予治疗。

缓解腹痛症状的食物：

菠菜、南瓜、扁豆、苹果、木瓜、肉桂、红花、当归、桃仁、黄酒、鸡蛋等

药膳乌鸡汤（视频课）



食材：

乌鸡半只、黄芪 15g、当归 15g、红枣 5 个、姜 5 片、枸杞适量、

盐适量

做法：

- 1、将乌鸡冷水下锅焯水、放入姜片，捞出备用；
- 2、将洗净的黄芪、当归、红枣、枸杞下锅，加水；
- 3、水开后加入乌鸡，大火熬 15 分钟后转小火熬 2 小时，出锅加点盐就可以了。

桃仁汤



食材：

桃仁 20 枚（去皮、尖），藕 1 块，红糖 20 克

做法：

将上 2 味煎汤内服。

红糖姜汁撞奶



食材：

生姜 50 克，牛奶 250 克，红糖 20 克

做法：

1、取姜块 50 克（50 克姜块即可出约 20 克姜汁，做一碗姜撞奶，这里是两碗量），用小刀去皮，切成小块；



2、将切成小块的生姜放入榨汁机中，榨成姜末；



3、用小刮刀把榨汁机内壁上的姜末刮出；





4、取出做好的姜末；



5、清洁双手，用手挤出姜末中的姜汁（此步建议带手套操作）；



6、取 20 克姜汁，一盒 250ml 全脂牛奶（一定要全脂）放入煮锅，并加入 20g 红糖，煮沸关火，让牛奶冷却到 70-80 度（姜汁撞奶成功的关键是牛奶的温度，过高过低都不行，70°C成功率最高）；



7、将煮好的牛奶充入姜汁中；





7、盖上碗盖，静置 3 分钟即可；



8、凝固好的红糖姜汁撞奶，勺子可以直接放上去，热乎乎的红糖姜汁撞奶很嫩滑，也很暖，入口即化，红糖与姜汁的香气在口腔中碰撞，还有牛奶的奶香味。



今天的课程就到这里。很多姐妹和我反应喜欢视频教学，我们后期的课程就是全视频教学，亲自监制录制，一共有 42 节月子餐课，一共分成 1-42 天具体食谱，高端摆盘，不同体质营养搭配，而且包括面点甜食，煲汤等内容。每一道菜以图文和视频的方式来教学，每一个



步骤都讲解的非常详细清楚,姐妹们有想学习的可以找群里的助理老师报名学习。现在还有优惠。

