



# 团 体 标 准

T/ZGYSYJH 003—2022

---

## 产妇月子餐（汤品）食养药膳技术指南

Technical Guideline of Dietary Health Chinese Herbal Diet  
for Puerpera Confinement Meal (Soup)

2022-06-20 发布

2022-07-01 实施

中国药膳研究会 发布





## 目 次

前言.....	II
引言.....	III
1 范围.....	1
2 规范性引用文件.....	1
3 术语和定义.....	1
4 一般要求.....	1
5 药膳制作.....	1
5.1 产后恶露不绝月子汤.....	2
5.2 产后缺乳月子汤.....	3
5.3 产后大便难月子汤.....	5
附录 A（资料性） 产妇月子餐（汤品）食养药膳配方理论依据.....	7
参考文献.....	9



## 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》规定的规则起草。

本文件由中国药膳研究会提出。

本文件由中国药膳研究会标准化工作委员会归口。

本文件起草单位：哈尔滨显著医生集团医疗有限公司、中国药膳研究会、北京中医药大学中医学院、东营市东营区职业中等专业学校、顺德职业技术学院、中国中医科学院研究生院、黑龙江中医药大学附属第二医院、海南医学院、海南医学院第二附属医院、黑龙江中医药大学附属第一医院、广西商业技师学院、北京中医药大学东直门医院、中国中医科学院古籍研究室。

本文件起草人：李显筑（牵头）、高思华（牵头）、任燕、杨铭铎、胡春宇、王丹、朱胜红、李叶双、齐晓琳、姚美玉、关立峰、谢欣、李勇、曲方园、龚燕冰、赵丹丹、暴雪丽、李鸿涛、穆倩倩、白颖。

本文件技术指导专家：焦明耀、罗增刚、荆志伟、董国锋。

本文件技术审查专家（以姓氏笔画为序）马宗华、王北婴、刘金星、阴赅宏、杜惠兰、李宝华、张文高、康佳、焦明耀。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别这些专利的责任。



## 引 言

“坐月子”是华人几千年延续下来的养生保健方法，对保障产妇和婴儿的健康具有重要意义。“月子”期间需要科学系统地恢复身体、补充气血、顺利哺乳。具体养生方法包括环境因素、饮食因素等，例如室温适中，环境安静，保障睡眠，调节情志，膳食营养等。专业医生指出，月子期间有许多产妇调养方法不当。例如产后“月子汤”的使用，许多产妇忽视了哺乳期的生理特点，胡乱进补，导致乳络堵塞，乳汁分泌不畅；还有的产妇长期恶露不绝，损伤胞宫，日久肝肾亏虚。产后一周内以排毒通络为主，排除宫体内恶露，使体内保持洁净的内环境，同时要疏通宫络，以保障宫体健康。排除恶露后才是丰乳下奶，早期下奶要兼顾疏通乳络，特别是第一胎产妇，容易出现乳络不通，即使大量进补，也难以顺利下乳，还易出现乳腺结节包块，轻则影响哺乳，重则发展为乳腺疾病。“月子汤”配制要考虑到产妇诸多因素，辨析体质，有的放矢，例如产妇在生产时出血导致的气血亏虚，种种因素导致的产后恶露不能及时排除，产后内外环境变化导致的情绪抑郁，产后气血亏虚导致的大便干燥等。





# 产妇月子餐（汤品）食养药膳技术指南

**重要提示：**本文件适用于产后妇女月子期间的食养调理。本文件所推荐的食养药膳均不能代替药物。

## 1 范围

本文件规定了有产后恶露不绝倾向或表现、产后缺乳、产后大便难表现的产后妇女，对月子餐（汤品）食养药膳食材的选择、配方、制作方法、功效、适用范围及不适宜范围。

## 2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的引用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是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/T 16751.2—2021 中医临床诊疗术语 证候部分

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

**产后恶露不绝** *postpartum lochiorrher*

产后恶露不绝是指产后血性恶露持续 10 天以上仍淋漓不尽或终止妊娠后，出血超过 10 天以上者。又称“恶露不尽”“恶露不止”“血露不尽”。<sup>[1]</sup>

### 3.2

**缺乳** *agalactia*

缺乳是指产妇在哺乳期内，乳汁甚少或全无。又称“乳汁不行”“乳汁不通”“乳无汁”“乳汁不足”“乳汁不下”“乳迟不来”。<sup>[2]</sup>

### 3.3

**产后大便难** *postpartum constipation*

产后饮食如故，大便数日不解，或艰涩难以排出者，又称产后大便不通。<sup>[3]</sup>

## 4 一般要求

4.1 食药物质应符合国家相关部门发布的既是食品又是中药材物质目录，严格按照取材原则进行安全选择。

4.2 应选用新鲜的食材，禁止选用过期、腐烂变质食材。辅料、调料应为正规厂家生产，有合格证及保质期、符合卫生法。

4.3 药膳的制作应以标准的日常制作技术和手段为基础，按照文件要求进行选材、加工。

4.4 配方中各食材剂量为一人一餐的食量，多人多次餐饮需要相应增加各食材比例。

4.5 本文件中提供的药膳是在中医理论指导下合理配伍，发挥强身健体的作用，具体制作时应因时、因人、因地辨证施膳，可根据药膳使用对象的具体情况适当调整配方的剂量。配方理论依据参见附录 A。

4.6 与适应证类型不符合的人群，对食材过敏，以及严重肝肾损害等危重者禁止使用。

4.7 本文件中医名词证候术语解释参见 GB/T 16751.2—2021 的内容。

## 5 药膳制作



## 5.1 产后恶露不绝月子汤

### 5.1.1 姜黄薏米乌鸡汤

#### 5.1.1.1 配方

##### 5.1.1.1.1 食药物质

姜黄 3g, 薏苡仁 6g, 大枣 3 个 (约 10g), 西红花 1g。

##### 5.1.1.1.2 主料

乌鸡 (公) 100g。

##### 5.1.1.1.3 辅料

无。

##### 5.1.1.1.4 调料

姜片 2 片, 葱段 1 段, 料酒、低钠盐适量。

##### 5.1.1.1.5 制作方法

- 1) 姜黄、薏苡仁、西红花装入料包, 大枣清洗干净, 一起放入容器, 加纯净水 2000ml 浸泡 1 小时备用; 乌鸡洗净、切块, 加入适量料酒、1 片姜片一同焯水后捞出备用, 姜片丢弃不用。
- 2) 将浸泡水连同料包、大枣、乌鸡块一起放入锅中, 加入 1 片姜片、葱段去腥, 武火烧开, 文火慢炖 2 小时, 出锅前 10 分钟加适量盐调味即可。

##### 5.1.1.1.6 功效

活血化瘀, 健脾利湿。

##### 5.1.1.1.7 适宜人群

产后瘀停宫中恶露不绝倾向者。

##### 5.1.1.1.8 不适宜人群

产后气虚者。

### 5.1.2 党参山药乌鸡汤

#### 5.1.2.1 配方

##### 5.1.2.1.1 食药物质

山药 (鲜) 50g, 莲子 (干) 10g, 大枣 3 个 (约 10g)。

##### 5.1.2.1.2 试点食药物质 (限试点地方使用)

党参 6g。

##### 5.1.2.2 主料

乌鸡 (公) 100g。

##### 5.1.2.3 辅料

无。

#### 5.1.2.4 调料

姜片 2 片，葱段 1 段，料酒、低钠盐适量。

#### 5.1.2.5 制作方法

- 1) 将党参、莲子、大枣洗净加纯净水 2000ml 浸泡 1 小时备用；乌鸡洗净、切块，加入适量料酒、1 片姜片一同焯水后捞出备用，姜片丢弃不用；山药洗净备用。
- 2) 将浸泡水连同党参、莲子、大枣、乌鸡块一起放入砂锅中，加入 1 片姜片、葱段去腥，武火烧开，文火炖 1 小时；山药去皮、切滚刀块入锅，继续文火炖 1 小时；出锅前 10 分钟加适量盐调味即可。

#### 5.1.2.6 功效

健脾益气，排除恶露。

#### 5.1.2.7 适宜人群

妇女产后气虚、恶露不下倾向者。

#### 5.1.2.8 不适宜人群

产后瘀血者。

### 5.2 产后缺乳月子汤

#### 5.2.1 参芪补血下乳汤

##### 5.2.1.1 配方

##### 5.2.1.1.1 食药物质

当归 6g，大枣 3 个（约 10g），山药（鲜）50g，黑芝麻（熟）6g。

##### 5.2.1.1.2 试点食药物质（限试点地方使用）

党参 6g，黄芪 6g。

##### 5.2.1.2 主料

猪蹄 1 个，木瓜（鲜）0.5 个（约 200g）。

##### 5.2.1.3 辅料

花生 10g。

##### 5.2.1.4 调料

姜片 2 片，葱段 1 段，料酒、低钠盐适量。

#### 5.2.1.5 制作方法

- 1) 将党参、黄芪、当归装入料包，大枣、黑芝麻、花生洗净一起放入容器加纯净水 2000ml 浸泡 1 小时备用；猪蹄洗净斩小块、加适量料酒、1 片姜片，开水煮沸去除血沫，姜片丢弃，猪蹄沥干备用；山药洗净备用；木瓜去皮、去籽、去蒂，切滚刀块备用。
- 2) 将浸泡水连同料包、大枣、黑芝麻、花生、猪蹄块一同放入砂锅，加入 1 片姜片、葱段去腥，武火烧开，文火炖 1 小时；山药去皮、切滚刀块入锅，继续文火炖 50 分钟；加入木瓜块，文火继续炖 10 分钟，加适量盐调味即可。

#### 5.2.1.6 功效

补气养血，滋补下乳。

#### 5.2.1.7 适宜人群

产后气血亏虚、乳汁不足者。

#### 5.2.1.8 不适宜人群

肝郁气滞或痰湿阻滞者。

### 5.2.2 佛手木瓜下乳汤

#### 5.2.2.1 配方

##### 5.2.2.1.1 食药物质

佛手 6g，当归 6g，香橼 6g，甘草 6g，黑芝麻（熟）6g，大枣 3 个（约 10g）。

##### 5.2.2.2 主料

猪蹄 1 个，木瓜（鲜）0.5 个（约 200g）。

##### 5.2.2.3 辅料

花生 10g。

##### 5.2.2.4 调料

姜片 2 片，葱段 1 段，料酒、低钠盐适量。

##### 5.2.2.5 制作方法

- 1) 将佛手、当归、香橼、甘草装入料包，大枣、黑芝麻、花生洗净一起放入容器加纯净水 2000ml 浸泡 1 小时备用；猪蹄洗净斩小块、加适量料酒、1 片姜片，开水煮沸去除血沫，沥干备用，姜片丢弃不用；木瓜去皮、去籽、去蒂，切滚刀块备用。
- 2) 将浸泡水连同料包、大枣、黑芝麻、花生、猪蹄块一同放入砂锅，加入 1 片姜片、葱段去腥，武火烧开，文火炖 1.5 小时；加入木瓜块，继续文火炖 10 分钟，加适量盐调味即可。

##### 5.2.2.6 功效

疏肝理气，养血下乳。

##### 5.2.2.7 适宜人群

产后肝郁气滞、乳汁不足者。

##### 5.2.2.8 不适宜人群

气血亏虚者。

### 5.2.3 桔红祛湿下乳汤

#### 5.2.3.1 配方

##### 5.2.3.1.1 食药物质

桔红 6g，薏苡仁 6g，茯苓 6g，甘草 6g，黑芝麻（熟）6g，大枣 3 个（约 10g）。

##### 5.2.3.2 主料

猪蹄 1 个，木瓜（鲜）0.5 个（约 200g）。

#### 5.2.3.3 辅料

花生 10g。

#### 5.2.3.4 调料

姜片 2 片，葱段 1 段，料酒、低钠盐适量。

#### 5.2.3.5 制作方法

- 1) 将桔红、薏苡仁、茯苓、甘草装入料包，大枣、黑芝麻、花生洗净一起放入容器加纯净水 2000ml 浸泡 1 小时备用；猪蹄洗净斩小块、加料酒、1 片姜片去腥，开水煮沸去除血沫，沥干备用；木瓜去皮、去籽、去蒂，切滚刀块备用。
- 2) 将浸泡水连同料包、大枣、黑芝麻、花生、猪蹄块一同放入砂锅，加入 1 片姜片、葱段去腥，武火烧开，文火炖 1.5 小时；加入木瓜块，加适量盐调味，继续文火炖 10 分钟即可。

#### 5.2.3.6 功效

理气化痰，健脾除湿。

#### 5.2.3.7 适宜人群

痰湿阻滞、乳汁不足者。

#### 5.2.3.8 不适宜人群

气血亏虚者。

### 5.3 产后大便难月子汤

#### 5.3.1 桑椹麻仁月子汤

##### 5.3.1.1 配方

##### 5.3.1.1.1 食药物质

桑椹（干）6g，火麻仁 6g，郁李仁 6g，当归 3g，黑芝麻（熟）6g。

##### 5.3.1.1.2 试点食药物质（限试点地方使用）

党参 6g。

##### 5.3.1.2 主料

乌鸡（公）100g。

##### 5.3.1.3 辅料

无。

##### 5.3.1.4 调料

姜片 2 片，葱段 1 段，料酒、低钠盐适量。

##### 5.3.1.5 制作方法

- 1) 将党参、桑椹、火麻仁、当归、郁李仁装入料包，黑芝麻（熟）洗净一起放入容器加纯净水 2000ml 浸泡 1 小时备用；乌鸡洗净、切块，加入适量料酒、1 片姜片焯水后捞出备用，姜片丢

弃不用。

- 2) 将浸泡水连同料包、黑芝麻、乌鸡块一起放入锅中，加入 1 片姜片、葱段去腥，武火烧开，文火炖 1 小时，出锅前 10 分钟加适量盐调味即可。

#### 5.3.1.6 功效

养血补气，润肠通便。

#### 5.3.1.7 适宜人群

血虚肠道干燥者。

#### 5.3.1.8 不适宜人群

热盛津伤、肠道实热者。



## 附录 A

(资料性)

### 产妇月子餐(汤品) 食养药膳配方理论依据

#### A.1 产后恶露不绝月子汤配方依据

产后血性恶露持续 10 天以上仍淋漓不尽或终止妊娠后, 出血超过 10 天以上者称为产后恶露不绝。根据发病原因、主要表现可分为血瘀恶露不绝、气虚恶露不绝、血热恶露不绝。产后恶露不绝月子汤主料乌鸡性平、味甘, 具有滋阴清热、补肝益肾、健脾止泻等作用。用乌鸡治病, 是我国独有的方法, 唐代孟洗所著《食疗本草》书中已有用乌鸡治新产妇疾病的加工方法。因母鸡含有雌激素易产生回奶, 故选用公乌鸡。

##### A.1.1 血瘀恶露不绝

产后血瘀恶露不绝主要表现为恶露逾期不止, 量时多时少, 色紫暗有血块, 小腹疼痛拒按, 块下痛减, 胸腹胀痛。发病原因多由于产妇胎盘、胎膜残留或既往子宫肌瘤、子宫腺肌瘤所致, 治法化瘀固冲止血。姜黄薏米乌鸡汤以“瘀者化之”为原则, 其中姜黄活血通经、行气止痛, 西红花活血化瘀、凉血解毒, 合用去除产后瘀滞; 薏苡仁健脾利湿, 生姜温中止呕, 大枣补中益气、养血安神, 并使药膳的色味更佳。各食材合用活血化瘀、健脾利湿、适合产后瘀停宫中, 恶露不绝倾向者。

##### A.1.2 气虚恶露不绝

产后气虚恶露不绝主要表现为产后恶露逾期不止, 量多或淋漓不止, 色淡红, 质清稀, 无臭味, 小腹空坠, 神疲乏力, 气短懒言, 面色㿔白。多由于产妇体质虚弱, 或产时失血耗气, 或产后调摄不慎、过劳伤脾所致。党参山药乌鸡汤遵循补气固冲止血的治法, 虚者补之, 健脾益气, 排除恶露。其中党参补中益气、健脾益肺、养血生津; 山药性味甘平, 健中补虚, 益气养阴、补脾肺肾, 生津止渴, 为平补之良药; 大枣可以补中益气, 养血安神, 并使药膳的色味更佳。莲子补脾止泻, 养心安神, 生姜温中止呕, 各食材合用, 益气补虚, 补而不滞, 不留瘀邪。

#### A.2 产后缺乳月子汤配方依据

缺乳是指产妇在哺乳期内, 乳汁甚少或全无; 多发生在新产后, 以产后第二、三天至半月内常见, 亦可发生在整个哺乳期。缺乳与乳母体质及哺乳期生活、饮食、精神调适有着非常重要的关系。根据不同原因主要分为气血亏虚、肝郁气滞、痰湿阻滞三个证型。产后缺乳月子汤主料食材选用猪蹄。猪蹄含有较多的蛋白质、脂肪和碳水化合物、维生素等有益成分。猪蹄下奶在民间应用极其普遍, 可以强壮骨骼、催乳。

##### A.2.1 气血亏虚缺乳

气血亏虚型缺乳多由于乳母体质羸弱, 或产后失血过多、血虚精亏导致。主要表现为产后乳少, 或逐渐减少甚或全无, 乳汁清稀, 乳房柔软无胀感, 挤压乳汁点滴而出。治法以补气养血通乳为主。参芪补血下乳汤以中药方剂通乳丹(《傅青主女科》)为基础加减, 药食同源食材党参补中益气、健脾益肺、养血生津; 黄芪乃补气之圣药, 当归为血中圣药, 《药性论》云: “补女子诸不足。此说尽当归之用矣。” 山药性味甘平, 可以健中补虚, 补脾肺肾, 为平补之良药; 黑芝麻可以健脾胃、和五脏、助消化、化积滞、顺气和。辅料花生可以扶正补虚, 悦脾和胃、润肺化痰, 因花生红衣有凝血的作用, 不利用前期恶露的排出, 故制作时去皮。各食材合用气血双补, 通络下乳。

##### A.2.2 肝郁气滞缺乳

肝郁气滞型缺乳多由于产后情志不畅导致。主要表现为产后乳汁涩少或不下, 浓稠, 乳房胀硬或积块伴有情志抑郁不乐, 嗳气叹息, 胸肋胀满, 胃脘不舒, 食欲不振; 亦可见于新产后哺乳正常, 突然情志

所伤，乳汁骤减或不下。治法疏肝解郁、通络下乳。佛手木瓜下乳汤中香橼理气降逆、宽胸下痰，佛手疏肝解郁、调理气机；木瓜消食，对于消化不良，乳汁不通具有很好的效果。甘草补脾气、补心气，黑芝麻健脾胃、化积滞。各食材合用疏肝解郁、通络下乳，适宜产后肝郁气滞，乳汁不足者。

### A. 2. 3 痰湿阻滞缺乳

痰湿阻滞型缺乳多由于乳母素体肥胖，或产后进补不当、过食肥甘、劳逸失常所致。表现为产后乳汁稀少，或点滴皆无，乳汁不稠，乳房丰满，按之松软而无胀感，伴有胸闷泛恶。纳少便溏，大便黏滞不畅或食多乳少。治法健脾化痰、通络下乳。桔红祛湿下乳汤中桔红理气宽中、燥湿化痰，薏苡仁、茯苓健脾利湿，木瓜通络下乳，各食材合用去除痰湿以助乳汁运行。

### A. 3 产后大便难月子汤配方依据

产后饮食如故，大便数日不解，或者艰涩难以排出者，称为产后大便难。主要原因为产时、产后失血过多，或素体气虚、血虚。大便难属血虚津亏、气虚乏力，治疗当养血以润肠，补气以通行。

#### A. 3. 1 气血亏虚、津亏肠燥大便难

桑椹麻仁月子汤药膳以中药方剂四物汤加减，滋阴养血、润肠通便。其中桑椹滋阴补血、生津润肠；火麻仁、郁李仁润肠通便；当归补血润燥；党参补中益气、健脾益肺、养血生津；黑芝麻健脾胃、和五脏、助消化、化积滞、顺气和中；乌鸡补肝肾、益气血、清虚热。各食材合用，以养以润、以补以行，共奏益气养血，润肠通便之功效。



### 参 考 文 献

- [1] 杜惠兰, 罗颂平. 中医临床诊疗文件释义·妇科疾病分册 ZYYXH/T 229—2012 产后恶露不绝[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2015. 09.
- [2] 杜惠兰, 罗颂平. 中医临床诊疗文件释义·妇科疾病分册 ZYYXH/T 230—2012 产后缺乳[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2015. 09.
- [3] 谈勇. 中医妇科学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019. 11.
- [4] 中华人民共和国国家标准中医临床诊疗术语: 证候部分
- [5] 李宁. 协和营养专家教你月子吃好养一生[M]. 南京: 江苏科学技术出版社, 2013. 9.

