

妈妈做的 月子餐

星星
／
著

精选性平性温的食材，为女儿坐月子亲自下厨

不放一粒盐、不加一滴酱油 | 守候那一煲煲汤，亲制那一道道菜
营养搭配全面，粗细荤素交错 | 先排后补，抚阳正气，温补益纳
端上桌的，除了美味，更有那满溢的母爱！



Mama Zuode Yuezi can

妈妈做的 月子餐

星星
／
著



图书在版编目 (C I P) 数据

妈妈做的月子餐 / 星星著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5357-8691-3

I. ①妈… II. ①星… III. ①产妇—妇幼保健—食谱

IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 121071 号

妈妈做的月子餐

著 者: 星 星

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbbs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区德雅路 1246 号

邮 编: 410008

出版日期: 2015 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 6.25

书 号: ISBN 978-7-5357-8691-3

定 价: 28.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

目录

Contents

产后第 1 天

用餐计划	019
妈妈下厨	019
小米稀粥	019
热牛奶、面包	019
产康乐	020
猪肝菠菜面	020
炖甜橙	021
杂粮粥	021
每日小记	021

产后第 2 天

用餐计划	023
妈妈下厨	023
煎 饼	023
猪腰蔬菜面	023
黑鱼汤	024
椰子油米饭	024
牛尾菠菜汤	025
红米黑糯米粥	025

每日小记	025
------	-----

产后第 3 天

用餐计划	026
妈妈下厨	026
滋补基础汤：多样滋补营养 食材汤	026
滋补菠菜	027
滋补青菜	027
红米薏米黑糯米粥	027
每日小记	027

产后第 4 天

用餐计划	029
妈妈下厨	029
滋补基础汤：牛尾滋补营养汤	029
滋补面条	029
滋补黄芽白	030
椰子油红米饭	030
桂圆红枣糯米甜酒	030
每日小记	031

产后第 5 天

用餐计划	032
妈妈下厨	032
滋补基础汤：排骨木瓜鲫鱼汤	032
滋补面条	032
汤烩西兰花	033
红薯小米黑糯米红米饭	033
猪排骨肉炒芹菜	033
烤羊腰	034
桂圆红枣糯米甜酒	034
每日小记	034

产后第 6 天

用餐计划	035
妈妈下厨	035
滋补基础汤：猪肚排骨汤	035
猪肝菠菜面条	035
滋补西兰花	036
五谷杂粮粥	036
每日小记	036

产后第 7 天

用餐计划	037
妈妈下厨	037

滋补基础汤：益母草鸡汤	037
蔬菜肉丝面疙瘩汤	037
滋补南瓜	038
水煮芦笋	038
胡萝卜汁花卷	038
每日小记	039

产后第 8 天

用餐计划	040
妈妈下厨	040
滋补基础汤：羊肉汤	040
自制羊肉馄饨	040
汤烩丝瓜	041
羊肉抓饭	041
羊肉泡馍	041
每日小记	041

产后第 9 天

用餐计划	042
妈妈下厨	042
滋补基础汤：猪筒子骨干豆	
角汤	042
杂粮粥	042
小花卷	043
鸡蛋肉馅饺	043

滋补面条·····	043
每日小记·····	044

产后第10天

用餐计划·····	045
妈妈下厨·····	045
滋补基础汤：鱼肚筒子骨花 芸豆汤·····	045
鸡丝韭花·····	045
茄子鱼丸·····	046
红糖甜酒荷包鸡蛋·····	046
每日小记·····	046

产后第11天

用餐计划·····	048
妈妈下厨·····	048
滋补基础汤：木瓜鱼汤·····	048
乌鸡肉丝炒嫩荷兰豆·····	048
每日小记·····	049

产后第12天

用餐计划·····	050
妈妈下厨·····	050
番茄烧鳕鱼·····	050
乌鸡肉丝炒参芹·····	050

桂圆甜酒枸杞·····	051
每日小记·····	051

产后第13天

用餐计划·····	052
妈妈下厨·····	052
四季豆番茄炒虾·····	052
雪蛤红枣百合鱼片汤·····	052
每日小记·····	053

产后第14天

用餐计划·····	055
妈妈下厨·····	055
猪肝鸡丝菜心·····	055
东星斑鱼片汤下通菜·····	055
每日小记·····	056

产后第15天

用餐计划·····	058
妈妈下厨·····	058
鲍鱼冬菇猪骨枸杞汤·····	058
汤烩西兰花·····	058
每日小记·····	059

产后第16天

用餐计划	060
妈妈下厨	060
鳕鱼肉饼	060
番茄鸡蛋紫菜汤	060
白菜海参煲	061
每日小记	061

产后第17天

用餐计划	062
妈妈下厨	062
滋补基础汤：猪肚筒子骨汤	062
包子	062
汤烩菠菜面条	063
筒子骨肉炒柿瓜	063
每日小记	063

产后第18天

用餐计划	064
妈妈下厨	064
滋补基础汤：羊肉淮山番茄汤	064
海参炒芽白梗	064
番茄鸡蛋面	065
每日小记	065

产后第19天

用餐计划	066
妈妈下厨	066
滋补基础汤：鱼胶土鸡汤	066
茄子烩三文鱼	066
鸭丝黄瓜面条	067
每日小记	067

产后第20天

用餐计划	068
妈妈下厨	068
滋补基础汤：牛尾黄豆番茄汤	068
汤烩通菜	068
清炒杂菜	069
每日小记	069

产后第21天

用餐计划	070
妈妈下厨	070
滋补基础汤：三文鱼头猪 骨豆腐番茄汤	070
青菜疙瘩汤	070
猪骨肉炒西兰花	071
每日小记	071

产后第22天

用餐计划	072
妈妈下厨	072
滋补基础汤：猪排鱼肚玉米 杜仲汤	072
土豆烩青菜	072
猪骨肉炒胡萝卜丝	073
每日小记	073

产后第23天

用餐计划	074
妈妈下厨	074
滋补基础汤：猪蹄黄花鱼汤	074
豆腐焖白菜	074
胡萝卜丝炒肉丝	075
每日小记	075

产后第24天

用餐计划	076
妈妈下厨	076
红枣桂圆蒸鸡肉	076
青菜汤	076
烩菜	076
每日小记	077

产后第25天

用餐计划	078
妈妈下厨	078
龙虾焗面	078
黄瓜丝炒青豆	078
粉蒸排骨	079
每日小记	079

产后第26天

用餐计划	080
妈妈下厨	080
滋补基础汤：老鸭黄豆汤	080
苋菜汤	080
鸭丝炒通菜	081
每日小记	081

产后第27天

用餐计划	082
妈妈下厨	082
海参煲	082
马蹄木耳炒鸡肉	082
每日小记	083

产后第28天

用餐计划·····	084
妈妈下厨·····	084
滋补基础汤：鳕鱼猪骨海带	
腐竹汤·····	084
汤烩青菜·····	084
汤焖南瓜·····	085
每日小记·····	085

产后第29天

用餐计划·····	086
妈妈下厨·····	086
滋补基础汤：猪肚墨鱼汤·····	086
猪肚墨鱼炒芦笋·····	086
每日小记·····	087

产后第30天

用餐计划·····	088
妈妈下厨·····	088
滋补基础汤：鲫鱼苹果鸡肉	
干豆角汤·····	088
每日小记·····	088
附录	
海参的泡法·····	090
甜米酒与米酒水的做法·····	090
生化汤的做法·····	091
《产后中药滋补方》·····	091
后记 果果出生记·····	094

Mama Zuode Yuezi can

妈妈做的 月子餐

星星

著





陈序

Preface

温暖的健康食谱

星星老师邀我为她著的《妈妈做的月子餐》一书写序，我好吃但不会烹调，对中国传统食疗很佩服但又是外行。在读完全书后，觉得受邀是荣幸，书中内容涉及本行故也颇有想法，就尝试一次“知无不言，言无不尽”，只希望不会是一篇读起来怪怪的序文。

星星老师为住在伦敦的女儿星熠头产，远渡重洋去帮忙，经陪护星熠三天生产的历险及30天坐月子的辛劳，写出这本图文并茂的月子餐实录，呈现给我们的不仅是她千辛万苦、巧思熟虑整理出来的珍贵食谱，更是伟大母爱的写照，而且是中华文化所特有的伟大母爱。她文字中的真情表露，感人肺腑，让我肃然起敬，并使我不得不相信这种特有的中华家庭文化，正是同一群中国人能生根在同一块土地上长达五千年，且又能在世界任何地方生存繁衍的重要力量。

这个故事也显示出，中西方文化在思维上的许多差异。第二次世界大战后，西方的科学技术猛进，物质文明登上了巅峰，但西方有识之士突然发现他们的精神文明已近枯竭，有了向东方取经的念头。当中国如拿破仑所说“睡狮醒时会震撼世界”般站起来时，东西方文化相互尊重、相互学习的概念已是现在的世界潮流。因此，我愿借此机会对“生产”、“坐月子”及“进补”，在尊重东西方文化的原则下，谈一点自己的看法，希望有助大家更好地理解星星老师

出此书的意义。

我先以一位资深妇产科医师的身份，来检视一下星熠的生产过程。因我未看到此例的产程纪录及病历记载，对产程（尤其是第二产程）是否真的过长（书载49小时）、骨盆是否真的狭小、出血到底是发生在产前还是产后均无从了解，所以英国医师对婴儿不大（仅2860克）的正常怀孕，鼓励自然生产的处理及过程，在星熠被推入手术室前，看不出有不当之处。但在进手术室不久即传出因出血过多要进行剖宫产，则令人不解！难道有边缘性的前置胎盘或胎盘的早期剥离？但从星星老师亲眼见到的医师在产后从星熠产道取出大块渍满血的纱布，应为产后出血所用；出血若不是因产程太长，导致子宫收缩不良，便是因使用产钳导致产道裂伤。需输血800毫升，则出血至少在1500毫升以上，的确相当惊险，也难怪星星老师会怀疑医疗是否有失误。但这却是产科医师经常会遇到且最难摆脱的难题，因生产中的变化常发生在一刹那间，事后诸葛并不公允。我只能说：如真有产程过长、骨盆狭窄或产前出血，应该选择剖宫产而非产钳生产；会阴侧切之疼痛常严重且长久，唯一好处是避免肛门受伤，但现在大部分有经验的产科医生，对缝合肛裂的新伤口很有把握，已极少采用侧切。英国人操作缓慢及血库无备血，是行政上的缺失，在公医制的医疗文化下很难避免。医患关系应靠教育（了解与沟通，可增加医生、患者之间的信任）、法律（肯定专业的权力及义务，可减少不必要的医诉事件及医疗资源浪费）、管理（法内尊重医生、患者的人性）来加强。

坐月子，在中华文化中的特色是娘家的关怀、进补与养息。西方人根据怀孕的子宫在产后要经过6周才恢复原来大小，也定有6周的产假，说明大家都了解生产对女性身心造成的创痛不小，需要复原的时间。但在实际操作上，中西方文化在“自我的观念”与“家庭的关系”上颇有差异。西方对生产后的进补，仅交代吃高蛋白、高纤维、高铁、高钙、高维生素、低糖、低盐、低脂肪的均

衡食物，这在星星老师的月子餐中都做到了，但她预做的大量功课，精心调制出的色、香、味俱全的爱心月子餐，就只有中华儿女才可能享受得到，我必须为她这份爱心打100分。这是西方人“独立的自我”与中国人“关系中的自我”的不同之处。西方人全靠自己，可以做得很好，但大多完全没做到；中国人有伟大的母爱，不只是女儿终身的保障，月子餐的设计更是千年文化的结晶，值得珍惜。其实，月子餐是农业社会中男尊女卑的风俗下，女性为夫家生子后能向公婆争取到的唯一特权，因为这也合乎公婆的利益：媳妇进补后，她的孙子才有充足的奶可吃，媳妇体力恢复也可早操劳务。

关于生化汤，40年前台湾地区经济起飞后便开始流行，当时所用药材包括当归、川芎、人参、桃仁、红花及干姜，请教中医，表示有收缩子宫、镇静、镇痛、抗菌、镇痉、扩张血管、祛除瘀血、降低血压等有益生产常见不良状况的功效。30年前台湾地区出现了月子中心及月子餐，剖宫产也开始流行，我曾收集到二三十位接受剖宫产的产妇在服用生化汤后出现“迟发性产后出血”的病例，经分析，大多属自选或产痛不久即行剖宫产，因生化汤可加速子宫蜕膜的溶解与剥落，而自选及产痛不久即行剖宫产者，子宫口未扩张，溶解的蜕膜淤积在子宫腔中，使子宫内的静脉窦无法关闭而慢慢出血，变成又稠又黑的积血，直到子宫内压力太大出现一次强的子宫收缩，积血才如洪水崩堤般由子宫口泄出，称为“血崩”极为传神，被失血惊吓昏倒者不少。我曾著文呼吁剖宫产者，尤其是子宫口未扩张者，服用生化汤要小心，因为配生化汤的先贤是生在没有剖宫产的时代。我也建议医师在行剖宫产、产妇娩出婴儿及胎盘后，应以钝的胎盘钳将剩余的胎膜及蜕膜夹出，并扩张子宫口，以避免这种迟发性的产后出血。站在医学的立场，生产原本属生理现象，食补应已足够，若要药补，应由懂药理的专业人士来做。在我的建议下，生化汤对自然产及剖宫产有了不同的药材成分。

产后养息，在中华文化中是完全的休息。传统的坐月子包括不准洗头、洗澡，不准看书、下床，不准吃生冷食物及水果，甚至不准刷牙梳头，认为那会导致头痛、关节痛、视力不良、腰痛、牙酸、脱发，现在已知这些病症起因于身心疲劳、产前照顾不良、运动不当、营养不足、口腔卫生不好……西方人不会反对生产后洗头、洗澡、刷牙、梳头等，反而鼓励早早下床以减少血栓、适当运动以生肌消肥、多吃水果以补充维生素及纤维素。星星老师没有要求星熠完全按传统方法坐月子，相信星熠也不会接受，说明时代确已进步，东西方文化也在合理地互补。这本书可使下一代对坐月子有更加科学、全面的认识，使健康事业更进步。

陈福民

陈福民 先生

台湾妇产科界泰斗、美国医学院士、联合国终身成就金奖获得者、台湾中山医院董事长、百佳国际集团顾问，曾接生过蒋介石曾孙蒋友柏、蒋友常兄弟，并为连战之妻、媳妇以及演艺界明星成龙之妻、贾静雯、陶晶莹、陈孝萱等接生，被誉为“蒋家御医”。曾与国际生育研究中心(IFRP)合作完成多项专题研究工作，与国际妊娠咨询中心(IPAS)合作率先推行国际“月经规则术”。

星星做的月子餐

星星姐百忙之中，亲自去伦敦为女儿下厨，照顾女儿坐月子，将亲手做的一汤一饭、一粥一菜详细记录，结集出版，真是做了一件惠及天下母婴的大好事。

展读字里行间，翻看一天天的餐食，一道道的食谱，全面的营养搭配，粗细荤素交错的滋养餐品，先排后补的中医原理，以扶阳正气、温补益纳为主的中华饮食传统文化之精髓，无不精巧地安排在一餐一食当中！

除了在餐食上精心调配，星星姐对女儿生产后情绪的关注度，更是值得提倡的。这在许多中国家庭是容易忽视的，许多产妇的产后抑郁症正是与家人的忽视有极大的关联！星星姐极度关注女儿产后心理健康，与家人一起，陪伴并帮助女儿逐渐度过产后的情绪低落期以及紧随其后的情绪波动期。

作为母婴健康事业的从业者，看着这一餐一食，我心里升腾起的不仅有对星星姐超乎常人的纯净母爱的敬重，更有对爱的能力的深深思考。

诚然，母爱是一种本能，但并不是所有母亲都具有良好的爱的能力。现实生活中有许多母亲并不懂如何才是真正爱孩子，以至于母亲爱孩子的方式与孩子的真正需求相去甚远。爱是一门艺术，艺术的动人力量在于细节。亲自下厨，用尽心思，守候那一款款汤，亲制那一道道菜，所谓的倾情奉献，我想就是这样吧！忙碌的母亲在厨房里亲力亲为烹制饱含爱的食品之所有动人细节，就是对产后女儿心灵的最好滋养。

这本书是一位母亲担当母爱责任、展示母爱才能的爱心结晶，我非常高兴

地看到星星姐用出版的方式与广大读者分享她的月子餐调制全过程，因为这是一本难得的中国产妇坐月子期间可资借鉴且实用性、操作性都很强的产后身心调养指南。

百佳医疗的事业是阳光而健康的事业，百佳医疗服务于大地一般的母亲和太阳一般的孩子。作为百佳妇婴健康产业控股集团的董事局主席，对星星姐的这本爱心之作，我非常乐意特别推荐给我们百佳医疗旗下医疗机构的月子会所以及我们百佳医疗的所有尊贵客户。作为中国高端妇婴医疗领跑者，百佳医疗追求服务的品质与细节的完美，而这本《妈妈做的月子餐》的出版初衷与图书品质，都与百佳医疗在服务母婴上形成了强烈的爱的共鸣。我希望百佳医疗下属机构的营养师们在学习此书后，也能像妈妈爱女儿那样，为我们的客户做出具有百佳医疗特色的“妈妈做的月子餐”。

在此，我也特别感谢星星姐邀请我为此书作序。我想对作者说：您用爱心点亮了那些食材，小米、大米、花芸豆、葡萄、芡实……所有的食材都在您的慧心和巧手下星星一般熠熠生辉，汇成星河一般爱的交响。妈妈做的月子餐，星星做的月子餐，这些种类丰富的月子餐里都融入了功效最不可思议的一味——伟大的母爱！

苏金模

苏金模 先生 百佳国际集团创始人、董事局主席

百佳国际集团（百佳妇婴健康产业控股集团）的掌舵者；“享受国际医疗快乐”的率先倡导者与积极践行者；怀揣世界先进医疗版图周游列国，潜心于当代国际先进医疗投资与运营的研修者；致力于母婴保健事业的坚定跋涉者；主张通过利益大众来实现人生价值的理想主义者；钟情于书法、古琴和太极等中华民族文化精粹的继承与弘扬者。