

秋香老师的

找回属于
你的美丽
与健康

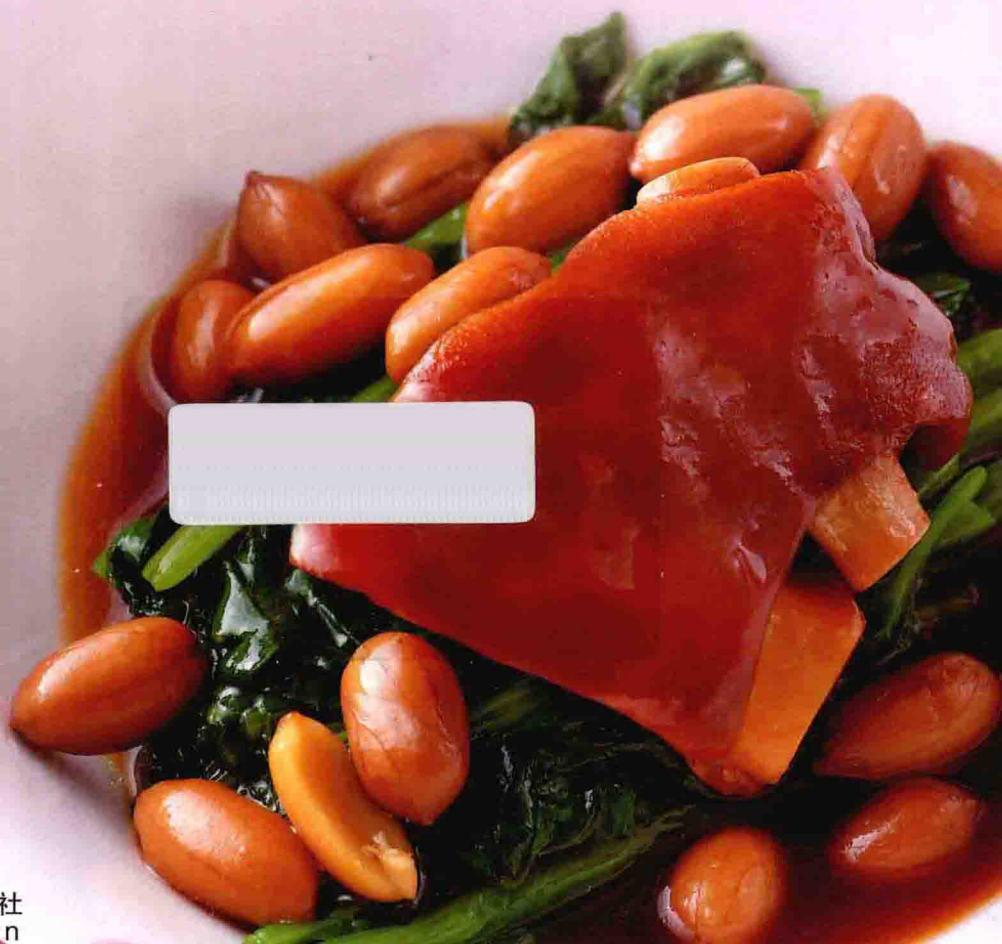
美丽养身月子餐

林秋香 著

6周4阶段坐月子饮食调理 ♥

35个坐月子疑惑、误区全解答 ♥

70道美味料理、养生汤方和开胃点心 ♥



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

秋香老师的

美丽养身月子餐

林秋香 著

州大学图书馆
藏书章

● 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

秋香老师的美丽养身月子餐 / 林秋香著. — 济南:
山东科学技术出版社, 2014
ISBN 978-7-5331-7074-5

I. ①秋… II. ①林… III. ①产妇—保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 280653 号

本书经由台视文化事业股份有限公司正式授权, 同意山东科学技术出版社有限公司在权利范围之内发行中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

版权登记号: 图字 15-2013-109

秋香老师的美丽养身月子餐

林秋香 著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 济南新先锋彩印有限公司

地址: 济南市工业北路 182-6 号

邮编: 250101 电话: (0531)88619328

开本: 787 mm × 1094 mm 1/16

印张: 10

版次: 2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7074-5

定价: 35.00 元

审订推荐序

因时、因人的产后养身美食

有一句闽南俗语：“生一个子，落九枝花！”意思是说，女人生一个孩子所损耗的气血和精力巨大。

因此，从怀孕开始身体的调养，直到坐月子结束为止，如何养胎补身，一直是很受重视的课题。

在看门诊的时候，常有女性患者问起怀孕时期的调理以及应该如何坐月子的问题，我完全可以理解一个忙碌的现代女性心中的惶恐与不安，因为这一时期的确是妇女调养身体的最佳时机。

中医辨症的特色是“察色按脉，先别阴阳”，经由望、闻、问、切“四诊合参”的诊断，作为调整体质和养生的基础。因此，做好月子要依照个人体质而有所不同，开出的处方也不尽相同，所适合吃的

食物也因人而异，这种因人、因时、因地制宜的调理方式，才是正确的好方法。

进入21世纪之后，人类的生活和环境发生了许多变化，唯有追求身心健康的愿望始终如一。对于一个忙碌的现代女性而言，怀孕以及坐月子的过程是影响日后身心健康的关键时刻。但如何在琳琅满目、众说纷纭的信息中找到适合自己且有实际效果的养身方法，却是令人望而却步的。

秋香老师学识与才艺兼备，《美丽养身月子餐》提供了怀孕养胎和月子调理各个阶段的药膳，从食物中传承了坐月子养身的重要含义。在她的著作中，充分流露出对一个追求产后身心健康的女性深切的期望与关怀，是现代产人产前养胎、产后坐月子非常值得参考的一本书。

台湾新竹市慈恩中医诊所院长

陈仪家

作者序



美味又美丽的月子人生

怀孕生子是许多女人一生中最重要的事，为了腹中的新生命，女人的身体必须先大大“改造”一番，才能满足新生命在腹中成长的种种需求，到最后新生命要脱离母体变成独立的个体时，女人更要耗尽所有能量。而在极度虚弱的生理状态下，紧接着又要哺喂新生命，以及时提供营养……因此，对于一向重视以药膳食补来调理生理的国人来说，对女人生产后的“坐月子”这件事，自古以来都很慎重，种种坐月子的习俗、禁忌也就这么一代代地流传下来。

由于长时间沉迷于食补药膳之中，常常会有朋友问起所遇到的病痛、不适……如何借由饮食来调理。其中，与坐月子有关的问题更是经常被问起。

坐月子是不是只能一直吃麻油鸡、麻油腰子？坐月子不能喝水、不能吃水果吗？

坐月子到底可以吃什么？不能吃什么？应该注意些什么？

坐月子的每一道料理一定要加药材吗？月子补完后，身材怎么也“补”了好几圈？

在这本书中，我正是和朋友们分享这个会影响到女人日后生理的饮食大事——月子餐，相信透过书中我所设计的料理与建议的月子期间生活作息等应注意的事项，让即将拥抱新生命的您可以放心、安心、开心地“坐享”美味又美丽的月子人生！

林秋香

关于本书

坐月子更要吃对、吃好！

关于怀孕、生子、坐月子这些事儿，几乎是每个正在经历或即将经历的女性朋友十分关心的，每当周围有朋友或同事肚子有了喜讯开始，从怀孕前期该怎么吃、不能吃什么，到怀孕后期可以吃什么食物来缓解身体的种种不适，以及月子要怎么吃、要注意些什么等等连绵不断的问题可以持续一年多，而且每有一个新喜讯，同样的话题都要再热烈地“重播”一遍！

尤其是即将请产假的朋友或同事，更是会追着已有经验的同事或朋友一直问：坐月子要怎么吃？要怎么做？

的确，面对即将来临的分娩大事，女性朋友都要使尽所有气力来迎接新生命，正需要利用难得的长假好好休养调理，将流失的能量慢慢补回，同时也让

以往困扰已久的生理不适能通过月子的调理得到改善！

因此，我们特别邀请饮食养生专家秋香老师来为女性朋友月子大事尽一份力，透过她长久以来的饮食养生经验与丰富的药膳知识，完成了这本《美丽养身月子餐》。在本书中，你可以获得：

- 怀孕后期会有什么生理、心理状态？应该要做哪些准备？可以吃些什么来改善每个孕妈咪都会遇到的水肿与便秘？
- 产后如何坐月子？民间所流传的坐月子禁忌是对还是不对？调理身体的药膳、汤方要怎么吃？
- 如果无法如书所述好好坐月子，应该注意些什么，才能达到调养身体的效果。

在这本书中，秋香老师还做了如下的精心设计：

❤️ 体质的简易辨别法

由于每个人的体质多少有些不同，秋香老师用简单易懂的方式，让女性朋友可以依据自己的生理现状，了解自身的体质是属燥热还是属虚寒。

❤️ 了解体质，月子料理吃得更安心

正因为了解了自身的体质特性，才能更轻松且安心地学做本书中所介绍的每一道月子料理，即使略加或略减食谱中的某些材料或药材，也不必担心燥热体质越吃越燥或虚寒体质错吃食材等。

❤️ 产后四大阶段的饮食调养

一般人的月子料理大都以4周为主，本书将产后妈妈最理想的调养期规划至6周，而且依照生理恢复状况分成4大阶段，每个阶段各有其调理主题与重点，让产后妈妈一目了然，安心地跟着本书坐好月子，恢复美丽与健康。

❤️ 并非每一道月子餐都要加药材，而且可以全家一起享用

在大多数人的观念里，坐月子就是要食补，食补就是要加药材！其实这并不完全正确，而且要原本食欲就不怎么好的产后妈妈吃上6周的药膳，可能吃不了几天，就会闻药色变，家里人也会受不了满屋子的药味要持续那么久！

秋香老师特别将药膳、养生汤方，结合现代人所注重的自然饮食养生概念，设计出70道美味的月子料理，不但坐月子的妈妈可以吃得开心，全家人也可以一起享用。这样更能让全家人一起为产后妈妈加油，使家中充满甜蜜与温暖，并且不会因为坐月子而得多买不同的材料，从而造成浪费。

很难想象强调滋补养身的月子餐可以如此美味，即使加了中药材，也让人无法抗拒。

《秋香老师的美丽养身月子餐》就是要与你或你的家人一起度过难得的月子“好食光”！

目 录

2 审订推荐序

3 作者序

4 关于本书

10 怀孕后期，好好准备，就能轻松期待美好的降临

- 即将临盆，准妈妈身体会出现的状况
- 即将临盆，准妈妈会出现的异常反应
- 舒缓准妈妈身体不适的好方法
- 舒缓准妈妈忐忑不安的好方法

13 怀孕后期可以享用的美味

14 坐好月子必知的重点

16 食疗辅以药膳，迅速恢复体力和身材

- 根据自己的体质来调整饮食
- 从生理状况来判断产后妈妈的体质变化
- 刚生产完，最适合喝一碗鸡精高汤或清淡易消化的半流质食物
- 坐月子当然要喝水
- 能帮助排除恶露的生化汤要出院后才开始服用
- 生化汤的服用法
- 适当补充盐分，有助恢复食欲
- 产后初期千万别吃人参进补
- 蔬菜、水果不能少，帮助排便更顺畅
- 海鲜要新鲜，补充优质蛋白
- 打破道听途说的全酒料理以及喝米酒水谣传
- 无需吃药也能顺利退乳
- 坐月子的“好朋友”——麻油、老姜和米酒
- 坐月子时，麻油、米酒料理的最佳食用期

24 产后小毛病不断，并没有严重到要看医生， 运用一些食疗与简单护理，就可以缓解症状

- 轻微乳腺炎，简单调理就能改善
- 水肿不消，越吃越肿，盐分要减少摄取
- 生产后的贫血，可以多吃含铁质的食物来改善
- 产后眼睛也要多休息，少看电视、少用电脑
- 产后容易出汗，勤换衣物，避免着凉
- 胀奶不是病，痛起来要人命
- 自然生产后的会阴伤口要好好护理
- 剖宫产后的开腹伤口要小心照顾
- 顺应季节、身体状况来进补，才能补出好体质
- 不管哺乳或安抚，都不要抱宝宝太久

27 正确的护理观念，让身体迅速恢复健康与窈窕，并使心情愉悦，避免产后忧郁

- 坐月子的时间以42~56天最佳
- 坐月子洗头洗澡，让心情愉悦、身体轻松
- 坐月子期间，洗澡洗头要小心谨慎
- 哺乳能帮助迅速恢复身材
- 坐月子时保持乳房不下垂的方法
- 绑腹带很重要，让内脏迅速归位，恢复产前好身材
- 坐月子期间，充分卧床休息，才能拥有健康好身体
- 身体动一动，舒展兼瘦身
- 身体若有不适，应及早就医
- 产后忧郁真恼人，放宽心、多休息，家人多体谅
- 循序渐进不心急，身材恢复一定行

33 第一部分 第1周的美丽养身月子餐

34 第1周的饮食重点

36 鸡精高汤，坐月子的最佳滋补营养品

37 红枣鸡精高汤

38 适合第1周饮用的养生汤方

39 生化汤 + 红糖黑豆养肝茶 ■ 养生汤方

40 山药鱼片粥 ■ 主食

42 猪肝胚芽粥 ■ 主食

44 彩椒炒猪肝 ■ 主菜

46 山药牛肉片 ■ 主菜

48 红曲炒鸡丁 ■ 主菜

50 牛蒡炒牛肉丝 ■ 主菜

52 小银鱼炒苋菜 ■ 主菜

54 香菇莲子鸡翅汤 ■ 炖汤

56 黄豆芽海带肉片汤 ■ 炖汤

58 蛤蜊鲈鱼汤 ■ 炖汤

60 猪肝菠菜汤 ■ 炖汤

62 黑豆黄芪党参虱目鱼肚汤 ■ 炖汤



64 米酒土鸡蛋 ■甜品

66 珍珠粉山药紫米甜汤 ■甜品

69 第二部分 第2周的美丽养身月子餐

70 第2周的饮食重点

71 玄参滋阴补气茶 + 冬虫夏草通草哺乳茶 + 茵陈蒿老姜红糖茶 ■养生汤方

72 山药牛肉粥 ■主食

88 冬虫夏草莲藕红枣鸡 ■炖汤

74 杂粮鲍鱼鸡丝粥 ■主食

90 四神排骨汤 ■炖汤

76 樱花虾卷心菜饭 ■主食

92 黄豆炖猪脚 ■炖汤

78 百合鲜虾仁 ■主菜

94 牛蒡乌鸡汤 ■炖汤

80 杜仲麻油腰花 ■主菜

96 西洋参木瓜鲫鱼汤 ■炖汤

82 蔬菜煨牛腩 ■主菜

98 红枣银耳雪蛤 ■甜品

84 姜汁烧肉片 ■主菜

100 珍珠粉芝麻糊 ■甜品

86 蛤蜊丝瓜 ■主菜

103 第三部分 第3、4周的美丽养身月子餐

104 第3、4周的饮食重点

105 红糖寄生土鸡蛋 + 杜仲归芪茶 + 柴胡疏肝通乳茶 ■养生汤方

106 时菇饭 ■主食

118 清炖蔬菜牛腱心 ■炖汤

108 海鲜胚芽粥 ■主食

120 当归生姜羊肉汤 ■炖汤

110 玉子瘦肉粥 ■主食

122 冬虫夏草党参麻油鸡 ■炖汤

111 海带姜汁烧竹夹鱼 ■主菜

123 阿胶四物鸡汤 ■炖汤

112 药膳活虾 ■主菜

124 杜仲十全尾椎骨汤 ■炖汤

113 花生猪脚 ■主菜

125 腰果核桃酪 ■甜品

114 螃蟹当归面线 ■主菜

126 红酒桂圆肉糯米粥 ■甜品

116 奶油南瓜山药 ■主菜

129 第四部分 第5、6周的美丽养身月子餐

130 第5、6周的饮食重点

131 荷叶山楂塑身茶 + 黄芪双豆茶 + 炒麦芽退乳茶 ■ 养生汤方

132 第5、6周的美丽养身月子餐

132 菠菜小鱼杂粮粥 ■ 主食

134 韭菜干贝冬菇粥 ■ 主食

136 海鲜通心面 ■ 主食

138 时蔬烧狮子头 ■ 主菜

140 白玉蒸虾 ■ 主菜

142 清蒸鲷片 ■ 主菜

144 荸荠腐竹鸡片 ■ 主菜

146 双韭炒木耳 ■ 主菜

148 莲藕双枣海带汤 ■ 炖汤

150 西兰花生姜牛肉汤 ■ 炖汤

152 丝瓜薏仁肉片汤 ■ 炖汤

154 冬瓜蛤蜊鸡片汤 ■ 炖汤

153 樱花虾木耳菜蛋包汤 ■ 炖汤

156 红豆薏仁汤 ■ 甜品

157 百合银耳莲子汤 ■ 甜品

158 附录



秋香老师的

美丽养身月子餐

林秋香 著

● 山东科学技术出版社

审订推荐序



因时、因人的产后养身美食

有一句闽南俗语：“生一个子，落九枝花！”意思是说，女人生一个孩子所损耗的气血和精力巨大。

因此，从怀孕开始身体的调养，直到坐月子结束为止，如何养胎补身，一直是很受重视的课题。

在看门诊的时候，常有女性患者问起怀孕时期的调理以及应该如何坐月子的问题，我完全可以理解一个忙碌的现代女性心中的惶恐与不安，因为这一时期的确是妇女调养身体的最佳时机。

中医辨症的特色是“察色按脉，先别阴阳”，经由望、闻、问、切“四诊合参”的诊断，作为调整体质和养生的基础。因此，做好月子要依照个人体质而有所不同，开出的处方也不尽相同，所适合吃的

食物也因人而异，这种因人、因时、因地制宜的调理方式，才是正确的好方法。

进入21世纪之后，人类的生活和环境发生了许多变化，唯有追求身心健康的愿望始终如一。对于一个忙碌的现代女性而言，怀孕以及坐月子的过程是影响日后身心健康的关键时刻。但如何在琳琅满目、众说纷纭的信息中找到适合自己且有实际效果的养身方法，却是令人望而却步的。

秋香老师学识与才艺兼备，《美丽养身月子餐》提供了怀孕养胎和月子调理各个阶段的药膳，从食物中传承了坐月子养身的重要意义。在她的著作中，充分流露出对一个追求产后身心健康的女性深切的期望与关怀，是现代人产前养胎、产后坐月子非常值得参考的一本书。

台湾新竹市慈恩中医诊所院长

陈仪家

作者序



美味又美丽的月子人生

怀孕生子是许多女人一生中最重要的事，为了腹中的新生命，女人的身体必须先大大“改造”一番，才能满足新生命在腹中成长的种种需求，到最后新生命要脱离母体变成独立的个体时，女人更要耗尽所有能量。而在极度虚弱的生理状态下，紧接着又要哺喂新生命，以及时提供营养……因此，对于一向重视以药膳食补来调理生理的国人来说，对女人生产后的“坐月子”这件事，自古以来都很慎重，种种坐月子的习俗、禁忌也就这么一代代地流传下来。

由于长时间沉迷于食补药膳之中，常常会有朋友问起所遇到的病痛、不适……如何借由饮食来调理。其中，与坐月子有关的问题更是经常被问起。

坐月子是不是只能一直吃麻油鸡、麻油腰子？坐月子不能喝水、不能吃水果吗？

坐月子到底可以吃什么？不能吃什么？应该注意些什么？

坐月子的每一道料理一定要加药材吗？月子补完后，身材怎么也“补”了好几圈？

在这本书中，我正是和朋友们分享这个会影响到女人日后生理的饮食大事——月子餐，相信透过书中我所设计的料理与建议的月子期间生活作息等应注意的事项，让即将拥抱新生命的您可以放心、安心、开心地“坐享”美味又美丽的月子人生！

林秋香

关于本书

坐月子更要吃对、吃好！

关于怀孕、生子、坐月子这些事儿，几乎是每个正在经历或即将经历的女性朋友十分关心的，每当周围有朋友或同事肚子有了喜讯开始，从怀孕前期该怎么吃、不能吃什么，到怀孕后期可以吃什么食物来缓解身体的种种不适，以及月子要怎么吃、要注意些什么等等连绵不断的问题可以持续一年多，而且每有一个新喜讯，同样的话题都要再热烈地“重播”一遍！

尤其是即将请产假的朋友或同事，更是会追着已有经验的同事或朋友一直问：坐月子要怎么吃？要怎么做？

的确，面对即将来临的分娩大事，女性朋友都要使尽所有气力来迎接新生命，正需要利用难得的长假好好休养调理，将流失的能量慢慢补回，同时也让

以往困扰已久的生理不适能通过月子的调理得到改善！

因此，我们特别邀请饮食养生专家秋香老师来为女性朋友月子大事尽一份力，透过她长久以来的饮食养生经验与丰富的药膳知识，完成了这本《美丽养身月子餐》。在本书中，你可以获得：

- 怀孕后期会有什么生理、心理状态？应该要做哪些准备？可以吃些什么来改善每个孕妈咪都会遇到的水肿与便秘？
- 产后如何坐月子？民间所流传的坐月子禁忌是对还是不对？调理身体的药膳、汤方要怎么吃？
- 如果无法如书中所述好好坐月子，应该注意些什么，才能达到调养身体的效果。

在这本书中，秋香老师还做了如下的精心设计：

❤️ 体质的简易辨别法

由于每个人的体质多少有些不同，秋香老师用简单易懂的方式，让女性朋友可以依据自己的生理现状，了解自身的体质是属燥热还是属虚寒。

❤️ 了解体质，月子料理吃得更安心

正因为了解了自身的体质特性，才能更轻松且安心地学做本书中所介绍的每一道月子料理，即使略加或略减食谱中的某些材料或药材，也不必担心燥热体质越吃越燥或虚寒体质错吃食材等。

❤️ 产后四大阶段的饮食调养

一般人的月子料理大都以4周为主，本书将产后妈妈最理想的调养期规划至6周，而且依照生理恢复状况分成4大阶段，每个阶段各有其调理主题与重点，让产后妈妈一目了然，安心地跟着本书坐好月子，恢复美丽与健康。

❤️ 并非每一道月子餐都要加药材，而且可以全家一起享用

在大多数人的观念里，坐月子就是要食补，食补就是要加药材！其实这并不完全正确，而且要原本食欲就不怎么好的产后妈妈吃上6周的药膳，可能吃不了几天，就会闻药色变，家里人也会受不了满屋子的药味要持续那么久！

秋香老师特别将药膳、养生汤方，结合现代人所注重的自然饮食养生概念，设计出70道美味的月子料理，不但坐月子的妈妈可以吃得开心，全家人也可以一起享用。这样更能让全家人一起为产后妈妈加油，使家中充满甜蜜与温暖，并且不会因为坐月子而得多买不同的材料，从而造成浪费。

很难想象强调滋补养身的月子餐可以如此美味，即使加了中药材，也让人无法抗拒。

《秋香老师的美丽养身月子餐》就是要与你或你的家人一起度过难得的月子“好食光”！

目录

2 审订推荐序

3 作者序

4 关于本书

10 怀孕后期，好好准备，就能轻松期待美好的降临

- 即将临盆，准妈妈身体会出现的状况
- 即将临盆，准妈妈会出现的异常反应
- 舒缓准妈妈身体不适的好方法
- 舒缓准妈妈忐忑不安的好方法

13 怀孕后期可以享用的美味

14 坐好月子必知的重点

16 食疗辅以药膳，迅速恢复体力和身材

- 根据自己的体质来调整饮食
- 从生理状况来判断产后妈妈的体质变化
- 刚生产完，最适合喝一碗鸡精高汤或清淡易消化的半流质食物
- 坐月子当然要喝水
- 能帮助排除恶露的生化汤要出院后才开始服用
- 生化汤的服用法
- 适当补充盐分，有助恢复食欲
- 产后初期千万别吃人参进补
- 蔬菜、水果不能少，帮助排便更顺畅
- 海鲜要新鲜，补充优质蛋白
- 打破道听途说的全酒料理以及喝米酒水谣传
- 无需吃药也能顺利退乳
- 坐月子的“好朋友”——麻油、老姜和米酒
- 坐月子时，麻油、米酒料理的最佳食用期

24 产后小毛病不断，并没有严重到要看医生， 运用一些食疗与简单护理，就可以缓解症状

- 轻微乳腺炎，简单调理就能改善
- 水肿不消，越吃越肿，盐分要减少摄取
- 生产后的贫血，可以多吃含铁质的食物来改善
- 产后眼睛也要多休息，少看电视、少用电脑
- 产后容易出汗，勤换衣物，避免着凉
- 胀奶不是病，痛起来要人命
- 自然生产后的会阴伤口要好好护理
- 剖宫产后的开腹伤口要小心照顾
- 顺应季节、身体状况来进补，才能补出好体质
- 不管哺乳或安抚，都不要抱宝宝太久