

YUE BU LIANG

YUE BU LIANG

怎样**防止**产后脱发便秘

如何**预防**产后忧郁症

想停喂**母乳**要饮什么汤水

月补越靓

坐月瘦身养颜方



YZL10890125897

麦燕琼 编著



深圳出版发行集团
海天出版社

月补越靓

坐月瘦身养颜方

YUE BU YUE LIANG
ZUO YUE SHOU SHEN YANG YAN FANG



麦燕琼 编著



YZLI0890126897



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

月补越靚: 坐月瘦身养颜方 / 麦燕琼编著. —深圳:
海天出版社, 2010.7

ISBN 978-7-80747-861-4

I. ①月… II. ①麦… III. ①产妇—营养卫生—
基本知识 IV. ①R163.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第064690号

图字: 19-2010-038号

月补越靚—坐月瘦身养颜方

YUEBU YUELIANG ZUO YUE SHOU SHEN YANG YAN FANG

出品人 陈锦涛
出版策划 毛世屏
责任编辑 薛惠文
陈 军
责任技编 蔡梅琴
装帧设计 斯迈德

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 WWW.htph.com.cn
订购电话 075583460137 (批发) 83460397 (邮购)
排版制作 深圳市斯迈德设计企划有限公司
印 刷 深圳市华信图文印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 9
字 数 13千字
版 次 2010年7月第1版
印 次 2010年7月第1次
印 数 1-6000册
定 价 28.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



前言

七年前，为了开展坐月餐饮服务，我开始搜集中医妇科学的有关资料、民间坐月的饮食习惯，以及中医药膳食疗学中有关妇科和坐月的饮食资料等。根据这些资料，我编定了产妇坐月的一日五餐：早餐的粥，午、晚餐的药膳汤水和美味菜单，下午饮的药茶和宵夜吃的甜品。在这段时间里，我想过把这些数据整理编写成书，让更多的产妇有更正确的饮食知识，不用为坐月怎样吃得更健康、更理想而发愁。但是，当时我有所担忧：这些餐单只是我闭门造车编写出来的，能否受到产妇们的喜爱？是否真有理想的疗效？经验和效果都需要时间来验证，现在就把书编写出来是不是太快？还是迟一步听听患者的意见吧！结果这一等就是七年！

现在，问诊者一再光顾，足以证明我编的菜谱和药汤深受欢迎并卓有疗效，能真正帮助到产妇们：原来坐月有那么丰富美味的菜吃！以前长辈坐月什么也不敢吃，有钱人家也只是天天吃鸡，连青菜也不敢多吃，结果坐月完了，体型变胖，身材走样，却未必真的健康。当我问及再次怀孕还来光顾的客人，她们回答：“坐月完了，假期也完了，重新上班时，同事们都奇怪和羡慕地说：‘你现在的皮肤怎么变得又白又嫩？身材不走样，不变胖，比以前还好吧？’听到这些，我们都特别开心，当然是还要来找你。”最重要的是，她们真的感觉自己的健康状况比以前更好了。

七年来，我已为数千产妇设计过坐月餐单，这些客人给了我信心，让我拥有一份非常好的成绩单。同时，我的数据也更加丰富，更加充实，使我更有信心把这本书编写出来，让更多的产妇受惠。

《月补越靓——坐月瘦身养颜方》依据正确的中医理论，提供现代食物成分分析和有关的维他命、矿物元素理论，更加符合现代人的饮食需求。药方都是千年来无数人服用过的药汤，效果毋庸置疑，而且，良药不一定苦口，如防治产前产后抑郁症的药汤，任何人都不会怕饮。本书提供的菜谱餐单，每个家庭都能做到，经济美味且营养丰富。只要你清楚自己的体质，明白自己的需要，在书中找到喜爱的菜谱，坐月就是美食月，坐月就是修复身体的休假期。

《月补越靓——坐月瘦身养颜方》专为广大坐月妇女而编写。虽然每个地区都有特定的饮食习惯，但书中的大部分内容适合任何地区的人。希望我的经验能让每个妈妈受惠，让每个孩子都有健康、美丽、好身材的妈妈，这是我的心愿，也应是所有妈妈的期盼。

此书的完成有赖于陈抗生医师的鼓励，以及余政轩先生、翁慧丝女士的帮助，在此深表感谢。

麦燕琼 注册中医师
2009.2 香港



序1

中医学已有四千多年的历史，内容丰富，包含养生术和治疗术，是世界上最具有系统且最具疗效的医学。

中国医学名著《黄帝内经》曾说：“上医治国，中医治人，下医治病。”因此，中医学是一门治人的学问，以宇宙宏观的阴阳、五行、五运、六气为其哲学基础理论。以脏腑学说、经络学说等认识人的整体与局部的相互关系。

由于女性的解剖、生理和病理特点，故历来皆设有专科诊治，中国历史上很早就有妇产科医师及其专著。

中医妇科传统的研究和治疗包括：月经病、带下病、妊娠病、产后病和妇科杂病等五大类。

产后病关系重大，处理不好不但会令产妇难以复原，影响日后健康，还会因此直接影响婴儿的正常成长，严重的还会令家庭出现不幸；因此，妇女产后的照顾历来都是每个家庭的大事，妇女一生的幸福与在产后作出恰当的处理，有着极为密切的关系。

妇女产后百日之内，民间称为“坐月子”，这段期间产妇因生产耗气伤血，身体必须有充足的休息和营养补给，但这期间产妇需要照顾初生的婴儿，并且要用气血化生的乳汁喂哺宝宝。因此，产妇能否吃到身体需要的食物，这是个大学问，不得随意，不得马虎，如果有长辈成功的经验，结合中医的养生理论，编排合理的膳食，产妇必然能顺利健康地过好坐月子，如果产妇真的出现“产后病”，也可以根据中医的治疗方法。效果好，复原快，而且不会因授乳而影响宝宝，这是中医的特色。

麦燕琼注册中医师行医数十年，在行医诊症和教学之余，积极研究中医营养药膳食疗，自2002年起曾为数千产妇设计不同需要的餐单，营养美味汤水和菜谱，天天不同，令产妇把人生难得的坐月期变成“美食月”，麦医师同时悉心教导产妇保健、食疗和育婴常识，令产妇获益良多，深受产妇的爱戴。

现在，麦医师在百忙之中，为使更多的产妇能获得正确的坐月常识，以及补身养生食疗方法，把许多人认为高深莫测、难明兼神秘的中医理论，用现代人一看就明白的文字、图片，结合现代的营养学知识编写成这一本《月补越靓——坐月瘦身养颜方》，我有幸先睹为快，更为读者庆幸，终于有一本专门为产妇坐月的实用指南。我建议：作为产妇，一定要细阅本书，令坐月期顺利过渡，为日后身体的更加健康打好基础。为人夫，为人父者，也应该阅读本书，学习如何照顾好妻子和宝贝，只有如此，才能确保全家人的健康，同时能够建立幸福的家庭。

《月补越靓——坐月瘦身养颜方》不仅是为产妇提供医学常识和餐饮食膳的健康指南，而且也值得家中的长辈、护理员、陪月员、营养师以及追求健康的人阅读。因此，郑重推荐。

王承德 教授、博士生导师、主任医师
中国国家中医药管理局台港澳交流合作中心 主任
中国北京顺天德中医医院 院长
2009.6 北京

序2

中医药食疗学具有悠久的历史和丰富的文化内涵，在当代高度文明发达的社会中，越来越体现出其特有的价值。

麦燕琼医师的《月补越靓——坐月瘦身养颜方》一书，科学地结合女性妊娠、产褥期的生理与病理特点，根据中医辨证施膳的原则，制订出一系列坐月食疗方，精湛实用，值得推介。

陈抗生医师 香港注册中医学学会会长
全国高等中医药院校教材《中医药膳学》编委
2009.6 香港

序3

“女性的生理疾病最好由女性医师来处理”，因为很多精微的细节只有女性自己才能体会。我也常想“最好的医师应该是什么病都生过的医师”。妊娠、产前、产后的治疗和养生更是女性的专利，男性只有幻想的份。

麦燕琼医师从认识自己的体质开始，谈到居住的地理环境，再谈到饮食种类、脏腑功能，并根据阴阳平衡的每日变化，找出合适的食物或药材，对证补养，气虚补气，血虚补血，巨细无遗。

《月补越靓——坐月瘦身养颜方》言之有物，是妇女坐月养生的实用好书，也是营养补身养生的精要参考书！乐为之序。

鍾杰博士 中西医学临床教授
国际中医食疗学会 台湾总会长
台湾荣民总医院针灸针创科主任
发明“无菌用后即弃针灸针”，获比利时世界发明博览展银牌奖
台湾军政经界名人指定医师
台湾能量医学学会创会会长
2009.6 台北

目录

前言	1
序1	3
序2	5
序3	6



美丽坐月子

坐月增加女人味	4
坐月疑惑13问	6
90公斤的妊娠高血压产妇能否恢复正常?	6
38岁的高龄孕妇是否要请中医师诊治?	6
小产了,是否也要坐月?	7
产后第一天应该吃什么?	7
想停喂母乳要饮什么汤水?	8
“喂母乳的妈妈不要吃姜醋,以免乳汁变辣”的说法有道理吗?	8
所有产妇都可以吃姜醋吗?	9
坐月期间感冒可以吃西药吗?	9
冬天和夏天的坐月膳食有没有不同?	10
怎样防止产后脱发?	10
怎样防治产后便秘?	10
怎样预防产后抑郁症?	11
正常生产后身体有哪些变化?	11

坐月子常用食材	12
水果	12
蔬菜	16
水产	22
禽畜与蛋	25
药材	28
油脂	33
准妈妈靓糖水	34
饮食取材勿误解	35
保胎保产无忧汤	36
产前产后开心茶(抗抑郁症茶)	37
清胎热补BB糖水	38
产前安心糖水	38
传统必备食补	39
猪脚姜醋	39



28天滋补餐

42



经典补疗方

100

水——坐月子饮食第一重要成分	102
水的神奇功效	102
水的化学组合	103
其他饮品不能取代水	103
婴儿也要多喝水	104
健康的饮水方式	105
产后病药膳汤方	106
恶露不绝——生化汤	107

气血虚弱——八珍汤.....	108
产后缺乳——参芪猪脚汤	108
产后缺乳——佛手瓜络猪脚汤	109
产后多汗——浮小麦糯稻根红枣汤.....	109
产后失眠——合欢枣仁夜交藤汤.....	110
产后便秘——当归熟地肉苁蓉汤.....	110
产后脱发——黄芪黑豆何首乌汤.....	111
产后肥胖——山楂何首乌荷叶茶.....	112
增加乳汁的点穴法	113
增加乳汁的穴位	114
点穴方法.....	114
磁棒.....	115
新生儿及孕产妇的矿物元素检查	116
元素对人体的重要影响	116
元素检查的方法	117
元素检查的指导价值.....	118
矿物元素对人体的影响	119



附录 120

营养健康食品螺旋藻.....	122
螺旋藻的成分.....	122
坐月常用食物的营养成分表.....	123
水果.....	123
蔬菜.....	124
维他命的功能	125
矿物元素的功能.....	126
参考资料.....	127

28天滋补餐

Day 1..... 44

姜丝麻油炒鸡蛋
菜心炒肉片
红枣杞子鲫鱼汤
红枣冬菇炆猪手
酸梅蒸排骨

Day 2..... 46

麻油炒菠菜
西红柿炒鸡蛋
南瓜豆腐排骨汤
冬菇云耳蒸鸡
煎红衫鱼



Day 3..... 48

蒸鲈鱼
什锦豆粒炆豆腐
青木瓜鲤鱼赤小豆汤
西兰花炒鸡柳
鸡蛋蒸肉饼

Day 4..... 50

鲜淮山红枣炆猪手
栗子冬菇炆鸡
鲜淮山杞子圆肉田鸡汤
三色椒炒肉片
煎银鳕鱼



Day 5..... 52

莴苣炒牛肉
鲜淮山炆鸡
西红柿薯仔排骨汤
蒸鲳鱼
冬菇扒苋菜

Day 6..... 54

青豆角炒虾仁
花雕醉鸽
首乌鸡血藤猪尾骨汤
清蒸桂花鱼
蒜头炆田鸡

Day 7..... 56

豉味柠檬蒸乌头鱼
西芹炒鸵鸟肉
桂圆杞子鲍鱼汤
栗子炆肉排
丝瓜炒肉片

Day 8..... 58

菠菜炒猪肝
煎酿三宝
益母草鸡汤
红枣炆牛腩
姜葱蒸鲈鱼



Day 9..... 60

豉油皇蒸墨鱼仔
鸡蛋蒸鱼茸
莲藕牛腩汤
韭黄炒黄鳝
西芹炒虾仁

Day 10..... 62

四季豆鲜百合炒肉片
银鱼干蒸肉饼
人参首乌鸡汤
西红柿鳊鱼扒
冬菇支竹炆猪手

Day 11..... 64

蜜豆炒虾仁
西芹炒田鸡
雪蛤红枣莲藕生鱼汤
蒸红衫鱼
薯仔炆排骨

Day 12..... 66

冬菇炆海参煲
菜心炒鸵鸟肉
麻油鸡酒汤
白饭鱼煎鸡蛋
柠檬蒸乌头鱼



Day 13..... 68

话梅蒸排骨
西红柿煎红衫鱼
八珍鸡汤
椰菜花炒牛肉
红萝卜薯仔炆鸡

Day 14..... 70

西芹炒牛肉
红炆猪手
三黄补身汤
蒜茸炒蜜糖豆
梅菜芯蒸鲩鱼



Day 15..... 72

豆腐煎鲩鱼
茼蒿炒冬菇
淮杞鱖鱼猪脚汤
银芽炒鳝糊
冬菇豆腐炆海参

Day 16..... 74

雪菜煮沙鯪鱼
洋葱猪排
田七南枣乌鸡汤
四季豆鲜百合炒鲍鱼菇
红枣蒸鸡



Day 17..... 76

醋煎带鱼
核桃露笋炒肉片
黑白木耳鸭肉汤
冬瓜炆田鸡
蘑菇蒸鸡蛋

Day 18..... 78

芝麻酱拌茄子
煎黄花鱼
四物补血汤
八珍豆腐煲
薯仔炆鸭

Day 19..... 80

核桃虾仁炒莴苣
榄角蒸边鱼
党参蛭子肉汤
南瓜炆排骨
丝瓜炒田鸡

Day 20..... 82

炒生鱼片
熟地杞子蒸鸡
高丽参生鱼汤
青红椒炒牛肉
草菇秀珍菇煮豆腐



Day 21..... 84

通菜炒牛肉
银鱼蒸红衫鱼
田七鸡汤
西兰花炒鲍鱼菇
苹果炒田鸡

Day 22..... 86

豉汁蒸大鱼头
三色椒炒鸡腿菇
核桃粟米牛腩汤
丝瓜炒虾仁
肉苡蓉肉排

Day 23..... 88

栗子豆腐炆猪手
鸡蛋炒什豆
巴戟肉苁蓉螺头汤
麻油鸡
蒸鲩鱼腩

Day 24..... 90

冬菇焖豆腐
西兰花炒鱼片
黄芪党参姬松茸鸡汤
西红柿炒牛肉
绿豆芽炒黄鳝



Day 25..... 92

栗子炆鸡
鸡蛋煎蚝仔
杜仲川断排骨汤
莲藕炆排骨
蒜茸苋菜

Day 26..... 94

海参炆排骨
清蒸鳊鱼
淮山杞子椰肉鸡汤
雪菜煮百叶
西芹炒鸡柳

Day 27..... 96

黄精炆猪脰
柠汁鸡腿
雪蛤红枣鲈鱼汤
煎鱼肉蛋角
冬菇雪耳蒸鸡

Day 28..... 98

鲜百合蜜糖豆炒鸡柳
红萝卜鲜淮山炆猪手
花胶冬菇鸡汤
芝味芦笋
金针云耳蒸桂鱼

