



金牌育儿系列

月子餐

刘桂香 / 口述

王莹 / 执笔



同步视频教你做，
扫一扫“码”上看。

首席金牌月嫂讲述
行业专家权威点评
新手妈妈育儿宝典



山东教育出版社

月子餐

主 编：卓长立
姚 建

刘桂香 / 口述
王 莹 / 执笔



图书在版编目 (CIP) 数据

月子餐 / 刘桂香等著. — 济南 : 山东教育出版社,
2015
(阳光大姐金牌育儿系列 / 卓长立, 姚建主编)
ISBN 978-7-5328-8834-4

I . ①月… II . ①刘… 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 078593 号

阳光大姐金牌育儿系列

月子餐

刘桂香 等著

主 管：山东出版传媒股份有限公司
出 版 者：山东教育出版社
(济南市纬一路321号 邮编：250001)
电 话：(0531) 82092664 传真：(0531) 82092625
网 址：www.sjs.com.cn
发 行 者：山东教育出版社
印 刷：肥城新华印刷有限公司
版 次：2015年7月第1版第1次印刷
规 格：710mm×1000mm 16开
印 张：12.5印张
字 数：176千字
书 号：ISBN 978-7-5328-8834-4
定 价：39.00元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)
电话：0538-3460929

2013年11月27日习近平同志在山东考察工作时亲切寄语“阳光大姐”：

家政服务大有可为，要坚持诚信为本，提高职业化水平，做到与人方便、自己方便。

据新华社济南2013年11月28日电

指导单位：中华全国妇女联合会发展部

山东省妇女联合会

支持单位：全国家政服务标准化技术委员会

济南市妇女联合会

主 编：卓长立 姚 建

副 主 编：高玉芝 陈 平 王 莹

参加编写人员：

王 霞	刘桂香	李 燕	时召萍	周兰琴
聂 娇	亓向霞	李 华	刘东春	苏宝菊
马济萍	段 美	朱业云	申传惠	王 静
王 蓉	李 晶	高爱民	秦英秋	吕仁红
邹 卫	王桂玲	肖洪玲	王爱玲	

总 序



这是一套汇聚了济南“阳光大姐”创办十多年来数千位优秀金牌月嫂集体智慧的丛书；这是一套挖掘“阳光大姐”金牌月嫂亲身经历过的成千上万个真实案例、集可读性和理论性于一体的丛书；这是一套从实践中来、到实践中去，经得起时间检验的丛书；这是一套关心新手妈妈的情感、生理、心理等需求，既可以帮助她们缓解面对新生命时的紧张情绪，又能帮助她们解决实际问题的充满人文关怀的丛书。

《阳光大姐金牌育儿》丛书出版历经一年多的时间，从框架搭建到章节安排，从案例梳理到细节描绘，都是一遍遍核实，一点点修改……之所以这样用心，是因为我们知道，这套丛书肩负着习近平总书记对家政服务业“诚信”和“职业化”发展重要指示的嘱托。

时间回溯到2013年11月27日，正在山东考察工作的习近平总书记来到济南市农民工综合服务中心。在济南阳光大姐的招聘现场，面对一群笑容灿烂、热情有加的工作人员和求职者，总书记亲切地鼓励她们：家政服务大有可为，要坚持诚信为本，提高职业化水平，做到与人方便、自己方便。

习近平总书记的重要指示为家政服务业的发展指明了方向。总结“阳光大姐”创办以来“诚信”和“职业化”发展的实践经验，为全国家政服务业的发展提供借鉴，向广大读者传递正确的育儿理念和育儿知识，正是编撰这套丛书的缘起。

济南阳光大姐服务有限责任公司成立于2001年10月，最初由济南市妇联创办。2004年，为适应社会需求，实行了市场化运作。“阳光大姐”的工

作既是一座桥梁，又是一条纽带：一方面为求职人员提供教育培训、就业安置、权益维护等服务，另一方面为社会家庭提供养老、育婴、家务等系列家政服务，解决家务劳动社会化问题。公司成立至今，已累计培训家政服务人员20.6万人，安置就业136万人次，服务家庭120万户。

在发展过程中，“阳光大姐”兼顾社会效益与经济效益，始终坚持“安置一个人、温暖两个家”的服务宗旨和“责任+爱心”的服务理念。强化培训，推进从业人员的职业化水平，形成了从岗前、岗中到技能、理念培训的阶梯式、系列化培训模式，鼓励家政服务人员终身学习，培养知识型、技能型、服务型家政服务员，5万余人取得职业资格证书，5000余人具备高级技能，16人被评为首席技师、突出贡献技师，成为享受政府津贴的高技能人才，从家政服务员中培养出200多名专业授课教师。目前，“阳光大姐”在全国拥有连锁机构142家，家政服务员规模4万人，服务遍布全国二十多个省份，服务领域涉及母婴生活护理、养老服务、家务服务和医院陪护4大模块、12大门类、31种家政服务项目，并将服务延伸至母婴用品配送、儿童早教、女性健康服务、家政服务标准化示范基地等10个领域。2009年，“阳光大姐”被国家标准委确定为首批国家级服务业标准化示范单位，起草制订了812项企业标准，9项山东省地方标准和4项国家标准；2010年，“阳光大姐”商标被认定为同行业首个“中国驰名商标”；2011年，“阳光大姐”代表中国企业发布首份基于ISO26000国际标准的企业社会责任报告；2012年，“阳光大姐”承担起全国家政服务标准化技术委员会秘书处工作，并被国务院授予“全国就业先进企业”称号；2014年，“阳光大姐”被国家标准委确定为首批11家国家级服务业标准化示范项目之一，始终引领家政行业发展。

《阳光大姐金牌育儿》系列丛书对阳光大姐占据市场份额最大的月嫂育儿服务进行了细分，共分新生儿护理、产妇产褥期护理、月子餐制作、婴幼儿辅食添加、母乳喂养及哺乳期乳房护理、婴幼儿常见病预防及护理、婴幼儿好习惯养成、婴幼儿抚触及被动操等八册。

针对目前市场上出现的婴幼儿育儿图书良莠混杂，多为简单理论堆砌、可操作性不强等问题，本套丛书通过对“阳光大姐”大量丰富实践和生动案例的深入挖掘和整理，采用“阳光大姐”首席技师级金牌月嫂讲

述、有过育儿经验的“妈妈级”专业作者执笔写作、行业专家权威点评“三结合”的形式，面向广大读者传递科学的育儿理念和育儿知识，对规范育儿图书市场和家政行业发展必将起到积极的推进作用。

“阳光大姐”数千位优秀月嫂亲身经历的无数生动故事和案例是本套丛书独有的内容，通过执笔者把阳光大姐在实践中总结出来的诸多“独门秘笈”巧妙地融于故事之中，使可读性和实用性得到了很好的统一，形成了本套丛书最大的特色。

本套丛书配之以大量图片、漫画等，图文并茂、可读性强，还采用“手机扫图观看视频”（AR技术）等最新的出版技术，开创“图书+移动终端”全新出版模式。在印刷上，采用绿色环保认证的印刷技术和材料，符合孕产妇对环保阅读的需求。

我们希望，《阳光大姐金牌育儿》系列丛书可以成为贯彻落实习近平总书记关于家政服务业发展重要指示精神和全国妇联具体安排部署的一项重要成果；可以成为月嫂从业人员“诚信”和“职业化”道路上必读的一套经典教科书；可以成为在育儿图书市场上深受读者欢迎、社会效益和经济效益双丰收的精品图书。我们愿意为此继续努力！



前言：我和我的月子餐工作法

——刘桂香大姐访谈录

刘桂香大姐小记

2004年，应聘进入“阳光大姐”成为职业母婴护理员，并决定以此作为后半生的职业。在公司的培养下，参加各种技能培训，陆续获得“高级育婴师”、“高级营养师”、“母婴护理技师”、“高级家政”等证书，为用户打下了扎实的技术基础。从业十多年，作为母婴护理员为近百个家庭提供家政服务。

她是第一个获得“山东省首席技师”称号并享受政府津贴的家政服务员。2010年，同伙伴们合作获得“第一届全国家政服务大赛”团体冠军，并在“阳光大姐”开设首个以个人名字命名的工作室——“刘桂香工作室”。

访谈：我和我的月子餐

1. 我能听懂产妇肚子说的话

问：为什么把“月子餐”当成突破口来研究？

答：我第一次签合同为用户服务时，一见面，产妇的老公就问我：“刘老师，你做饭怎么样？”我当时虽然经过公司上岗培训，但没有进家实际操作过，心里没底，又因为是第一次签合同，非常紧张，怕签不成，虽然心里发虚，嘴上还是一口答应：“没问题！”

上岗前一晚，我拿出公司培训的教材和授课纪录反复看至深夜。结果，第一顿饭做下来，产妇吃得眉头微皱，情绪不佳，我知道饭菜不对她的胃口。

接下来聊天时，才知道她老公是个大厨！原来是这样。她的口味已经被老公养“刁”了。为了能在她家继续服务，我很真诚地跟她说了我的想法：“希望你们给我时间，我一定早点调整到位。”

那个阶段，我做梦都在琢磨怎么让产妇吃得舒心，脑子里全是各种菜和汤的花样。每天下班后我急火火赶到公司补充月子餐的相关培训，下课后缠着老师“开小灶”。公司的培训老师被我的执著和努力感动，不厌其烦地给我讲解传授，让我尽快掌握营养知识和烹调手艺。功夫不负有心人，在培训老师的精心指导和我“着魔”般的努力下，我的烹调技能有了质的飞跃。进了厨房，再也不是重复的“炖白菜”、“煮萝卜”、“烧豆腐”，而是能做出既美味可口又赏心悦目的月子餐了。

后来的进家服务，几乎每到一个家庭，都被夸赞“做饭好吃”，对我设计的月子饭津津乐道。月子餐制作成了我工作的闪光点。

之后，我又陆续取得了“营养师”、“育婴师”、“母婴护理技师”等证书，对月子餐的制作有了不少心得。月子餐的水准也上升到有讲究的科学营养膳食了。

看着刚刚来公司的师妹们对做饭很“头疼”，公司就安排我把如何做好月子餐的一些窍门告诉她们，让她们尽快掌握技术，为用户服务。从那以后，我就决定把“月子餐”当成我的一个重点科研项目。

问：你怎么能确定产妇对你的月子餐是满意的？

答：其实，从产妇吃完饭后的样子，我就能听懂她们的肚子给我说的话：产妇吃完饭后，满脸微笑，步履轻盈，腆着肚子，就是在告诉我：“就接着这样做吧，我很满意！”要是产妇吃完饭后愁眉苦脸，唉声叹气，就是在告诉我：“还得加油啊！我吃得不舒服呢。”所以，作为月嫂，得学会观察和倾听，从产妇和她家人的表情、动作和话语，来及时调整服务内容。

2. 看看剩饭，我就能琢磨出月子餐方案

问：不同家庭，不同环境，不同产妇有着不同的饮食习惯和要求，你怎么来确定你的月子餐方案？

答：我的诀窍就是：第一，签合同时就了解用户的生活习惯、饮食特点及禁忌的食物；了解用户生长的地域环境（也就是来自哪个地区）等等。掌握好第一手资料，做到进家之前就心中有数。第二，一进门先观察这个家庭昨天的剩饭。这家喜欢吃酱油吗？喜欢吃甜酱吗？喜欢喝菜汤还是喝稀饭？从剩饭中都能观察个八九不离十，这样我就能确定月子餐方案了。

问：你觉得做月子餐最困难的地方是什么？

答：我觉得最困难的是遇到患了“食物恐惧症”的产妇，像为了保持体形不想吃饭的，你做得再好吃，人家就是不张嘴，你有什么办法。曾经有个要减肥的女孩对我说：“阿姨，你做的菜越难吃越好，如果好吃了，对我就太残忍了。”真是让我哭笑不得。

问：听说您设计月子餐还要看产妇的体质而定？

答：月子餐的设定也要因产妇的体质吸收而定，有的产妇吸收好，我给她设计的月子餐就要严格控制脂肪的摄入量；有的产妇吸收差，生产乳汁又多（消耗大），我施展的空间相对就会更大。

问：坐月子一定要吃鱼翅、鲍鱼、燕窝这些“高大上”的营养食物吗？

答：遇到经济条件好的，家里有鱼翅、鲍鱼、燕窝等高档食材的，当然可以采用；碰到家庭条件差点儿的，一般的食材我也能让她们吃好，达到营养要求。我经常开玩笑地给产妇及家中老人说：“胡萝卜好，胡萝卜又叫小人参。”“豆渣营养丰富，不比海参差。”“营养学中，银耳就有咱老百姓的鱼翅之说啊，鱼翅还有假的，咱的银耳可是货真价实、纯天然、绿色环保的。”“咱老百姓的香菇，营养能和虫草相媲美呢！”听了这些话，老人和产妇也都乐了。这样既能让产妇吃得营养，吃得开心，也能消除因消费有限而产生的尴尬。

3. 把每个家庭都当成“磨刀石”

问：还记得做月子餐时最开心的事吗？

答：最开心的时候，当然是一个个“难关”被攻破的时候，特别有成就感！做得多了，做得用心了，很多小窍门也就摸索出来了。

有一段时间，我就跟“馄饨皮”较上劲了。我发现，在外面吃的馄饨不仅口感好，而且皮薄透明，里面的馅料晶莹可见。人家是怎么做的呢？试验、失败，继续试、失败，再继续……经过无数次思索，几十次试验，我终于“破译”了奥秘所在——那就是“面补儿”全部使用淀粉！

试验成功，第一个给我道贺的是我爱人。为了支持我做试验，不知不觉中，我家的冰箱已经储藏了满满的馄饨，变成了馄饨专用冰柜了。现在，他再也不用一天三餐地吃馄饨了！

“水晶馄饨”成为我进家服务的“拿手戏”。每次用户夸我做的馄饨漂亮还好吃，那是我最开心的时刻。用户们也和我一样喜欢“显摆”：亲朋好友来做客时总是让我做馄饨给大家吃，让他们大饱口福。

每当合同结束的前一天，用户总是让我包出好多的馄饨存在冰箱里，说是以后再也吃不到这么好吃的馄饨了！你说，有什么比得到用户的认可和称赞更让我开心的呢！

问：你的月子餐工作法炼成有什么诀窍吗？

答：说到底，就是把每个要进入的家庭都当成“磨刀石”。无论遇到什么样的难关，都把它看成好事，看成是对自己技术和情商的考验。

比如，我曾经进入过一个家庭，小两口刚买了房子，经济负担相当重。我去她家的时候，冰箱里几乎空空如也，只有两根胡萝卜、一根丝瓜，几个鸡蛋和少许的紫菜、虾皮。我建议她家里人给产妇买点鸡、猪蹄、鱼等炖汤催乳的食材及青菜，家里人虽然答应，但表情有点儿怪怪的……过了好大一阵，宝宝爸爸在市场上只买回来一条半斤重的鲫鱼。我知道其中必有缘故，就不再提了。我开始琢磨着怎样用有限的食材给产妇和双方老人做出可口营养的饭菜。那天中午我做了“三菜一汤一粥”：胡萝卜丝炒虾皮、丝瓜炒鸡蛋、红烧鲫鱼（煮汤后的鲫鱼）、小鲫鱼汤，小米粥，主食是馒头。她家里人一看，就那么点东西，我还给整了个“一红一绿一红烧”，配上浓白鲜香的鲫鱼汤，外加黄澄澄的小米粥，很像样。他们高兴坏了，一个劲儿地夸我，产妇也吃得眉开眼笑。

可晚上吃什么呢？四个老人你看看我，我看看你，竟然都说自己晚上不吃饭。我怎样完成这顿“无米之炊”呢？好在家里还有馒头，我就给他们煎了一盘黄澄澄的鸡蛋馒头片，熬了金黄色的小米粥。再做个什么汤呢？整个冰箱一点儿绿色都没有……我灵机一动，找出剩余的半颗葱，取出葱心切花，绿油油的小葱叶撒在虾皮蛋花汤上甚是好看，让人相当有食欲。这顿晚饭让产妇一家人更高兴了，啧啧称赞！

后来通过聊天，我知道了其中的原委。小两口刚刚贷款购买了新房，还贷压力已经让刚刚工作的他们经济周转不开，小生命的意外到来，更让这个大家庭“难上加难”，碍于面子又不好意思说。对于我的低调处理，他们非常感谢。

在这个家庭的经历让我学习到随食材应变的重要性；产妇不吃肉，就用鸡蛋代替补充蛋白质，计算出一天要多吃几个鸡蛋；产妇不喜欢吃豆腐，就在菜里多加虾皮来补钙；家里没有鱼，那就烹饪瘦肉虾皮汤，也很好喝……

我觉得，你不应把难关只当成难关，还要当成学习和成长的机会。

4. 月子餐的时代变迁——从“怕不够吃”到“怕吃多了”

问：刘大姐，还记得你年轻时是怎么坐月子的吗？

答：我闺女准备生孩子时，经常问我：妈妈，你现在那么专心研究月子餐，你们那时候坐月子，都吃什么呀？对于这个问题，我总是笑。我们那时候吃的东西真是再简单不过了。那时候的物质条件和现在根本没法比，月子餐基本就是“小米粥+红糖+煮鸡蛋”。大家都觉得鸡蛋最有营养，产妇一天吃十几个鸡蛋的情况都是很常见的。

记得我生女儿时，是20世纪80年代初，商品还比较匮乏。婆婆家经济比较困难，妈妈担心我在婆婆家坐不好月子，营养不到位，就将鸡蛋票积攒起来到我生宝宝用，还号召乡下老姑、小姨来看月子，其实就是想凑点儿鸡蛋。最后，看着满满的两大筐鸡蛋，两只肥肥的老母鸡，还有一大捆油条，我妈才放了心。在婆婆的精心照顾下，出月子的我红光满面，乳汁充足，体重由102斤增长到120多斤！

母亲看见结实的外孙女和健康的我，脸上乐开了花，自然对“亲家”千恩万谢！她和那个年代所有的母亲一样坚信：坐月子就得“大吃猛补”，宁可“过”，不可“欠”。

说到下奶，我们那时候有一种吃法，得把现在的小青年“吓晕”，就是直接把沸腾的开水浇在熟猪油上，然后再加上红糖搅拌几下，几口喝下去，又香又甜又下奶。效果好极了！家庭条件好的，也给产妇炖点猪蹄汤或是老母鸡汤之类。这种月子汤，要的就是上面漂着的厚厚的一层油，所以要熬得浓浓的，产妇就指着这层油下奶呢。更有意思的是，那时候周围有亲戚朋友坐月子，时兴送油条，兴许也是因为油大。

问：现在你也服务了将近一百个家庭了，你觉得现在的年轻人坐月子和你们那时候有什么不同吗？

答：那变化可大了！对于我们那时候的吃法，现在的年轻妈妈们绝对不买帐，那么大的油，那么多的脂肪，一个月子下来还不得胖上一大圈啊。现在的宝妈妈妈们肯定想着坐完月子怎么恢复到从前，甚至比之前还要美，是不是？

现在物质那么丰富，平时大鱼大肉都吃得不少，月子餐就更要讲究营养的均衡合理搭配。现在的产妇不是怕“不够吃”，而是怕“吃多了”，唯恐身材难以恢复。

实际上，我们会根据产妇的要求及其身体的需要，定制合理均衡的月子餐，合理均衡地饮食和进补。

我认为，好的月子餐就是要把几千年来流传下来的传统饮食文化和现代科学的营养文化相结合。



第一章：详解现代月子餐

月子餐：对新妈妈和小宝宝都很重要	2
好的月子餐应该是啥样	2
月子餐里的“忌口饭”	8
关于“慎吃”	9



第二章：月子餐之误区篇

让产妇吃好，不是“一个人在战斗”	12
新妈妈，咱不能靠月子餐来减肥	15
月子初期不能大补急补	18
不能太执著于“古法”坐月子	21
月子餐不是“解馋饭”	24
热性体质的您还敢这么吃	26



第三章：月子餐食谱篇

第一阶段（第一周）：代谢排毒 活血化瘀	30
第二阶段（第二周）：养腰固肾 收缩内脏	30

第三阶段（第三周）：滋养泌乳 补中益气	31
第四阶段（第四周）：滋养泌乳 改善体质	31
附：四周食谱	



第四章：月子餐精讲课（上）

精讲第一课：要让产妇吃上好食材	42
粮油类的选购技巧 / 42 蔬菜类的选购技巧 / 43 水产类的选购技巧 / 43	
畜禽类（猪、牛、羊、鸡肉）的选购技巧 / 44 蛋类的选购技巧 / 45	
精讲第二课：熬好香滑小米粥	46
精讲第三课：月子餐里的“高大上”	
——海参、鲍鱼、燕窝、虫草	49
海参双色蛋羹 / 51 黄豆海参油菜粥 / 52 五彩海参山药 / 53	
葱油海参 / 54 翡翠鲍鱼 / 55 清蒸鲍鱼 / 56 燕窝海参汤 / 57	
虫草鸽子汤 / 58	
精讲第四课：鱼汤熬制及鱼籽处理	59
丝瓜通草鲫鱼汤 / 60 蟹肉小饼 / 61	
精讲第五课：料理猪肝	62
麻油通草猪肝汤 / 63 猪肝粥 / 64 麻油炒猪肝 / 65	
精讲第六课：百变鸡蛋羹	66
原味蛋羹 / 67 鸳鸯蛋羹 / 68 胡萝卜蛋羹 / 69 芹菜蛋羹 / 70	
菠菜蛋羹 / 70 海鲜蛋羹 / 71 肉末蛋羹 / 71 鸡肝蛋羹 / 71	
虾仁蒸蛋 / 72	
精讲第七课：煮“喜蛋”	73



第五章：月子餐精讲课（中）

精讲第八课：猪蹄汤	76
红皮花生猪蹄汤 / 77 黄豆猪蹄汤 / 78 无皮花生猪蹄汤 / 79	