

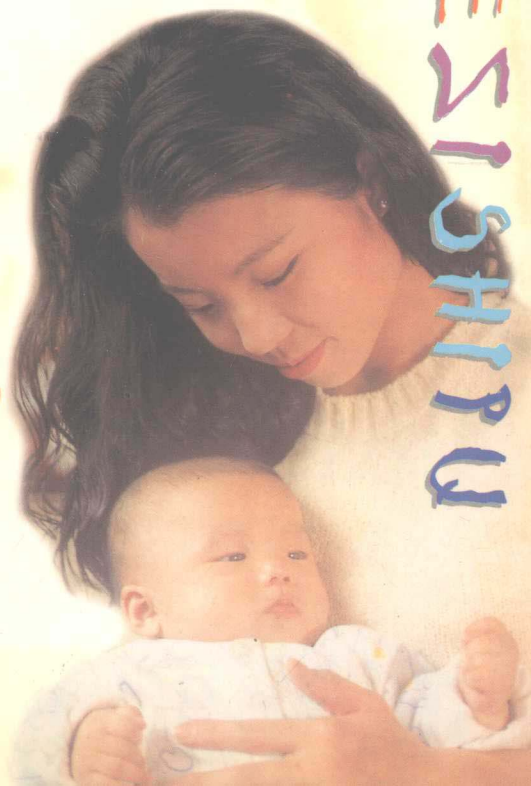
产后宝经使用

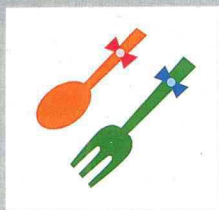
坐月子食谱

高美雪 著
辽宁科学技术出版社



YUQINGZISHIPU





图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子食谱 / 高美雪著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2000. 1

(妈妈宝宝经典系列)

ISBN 7-5381-3144-2

I. 坐… II. 高… III. 产妇 - 食谱 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 51951 号

辽宁科学技术出版社出版

沈阳市和平区 11 纬路 25 号

邮政编码: 110003

辽宁美术印刷厂印刷

各地新华书店经销

责任编辑: 李 夏 倪晨涵

封面设计: 冰 宇

责任校对: 刘 庶

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

字数: 30 千字

印张: 3

印数: 5 001 — 9 000 册

2000 年 1 月第 1 版

2000 年 5 月第 2 次印刷

定价: 18.00 元

坐月子 食谱

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



高美雪 / 著

医生的话

生产乃女性一生大事。产前保养、产后调理应为女性恢复优美身段的重要规范。

产后食补，中外看法不同。外国女性身材魁武、骨架结实，平日即进用许多肉类、奶类食物，因而造成西方人并无所谓食补之说；东方女性身材矮小、骨架轻盈，加上以往较缺乏营养，而生产的失血，加上子宫环境在产后暴露在外，稍一不慎便出现产后并发症，或是日后数年大病小病不断。

怀孕的女性血糖值较正常为高，皮下脂肪亦特别丰厚，其目的是供给小孩足够的热量与成长的养分。因此，在产后应减少糖分和脂肪的摄取，以免日后身材走样，在“产后发胖”中烦恼不已！

怀孕期的母体最需要的蛋白质、铁、钙是人体无法自制的。因此，在产后也需要适量补充。而肉类、奶类、豆类、红色蔬菜、绿色蔬菜……均含有丰富的蛋白质、铁、钙。因此，可多加摄取，对体力及抵抗力的恢复、乳汁的分泌，都有很大的帮助。

怀孕时，身体为了要负担增加的体重，骨骼会变得较粗壮，但关节和韧带会较为松弛，以便在生产时撑开骨盆腔。在产前，如活动较为剧烈，或姿势不对，

即很容易扭伤，就是这个原因。产后运动可以让松弛的骨节复位、脊椎关节拉直、骨盆回缩，对日后身材的恢复及防止腰酸背痛都有很大的帮助。所以，爱美的妈妈们应多多运动才是！

高美雪老师所著的一系列食谱书，不但图文并茂、文字浅显易懂，更是道道秀色可餐，人人皆可按图索骥，做出不亚于餐厅大厨的作品，早已成为家中老小一致推崇的大作！欣闻高老师又发挥所长，制作专为产后妈妈所设计的坐月子食谱，相信她的用心与天分，一定可让现今许多不谙厨艺的婆婆、妈妈、太太、先生们，能轻松又简单地作出一道道的产后调理佳肴，让产后妈妈养好一辈子的健康！

张明扬医师

作者的话

产后是妇女调养身体的最佳时刻，也是最易留下后遗症的时期。做好月子，可让女性更健康、青春更美丽，轻松享受为人母的喜悦。

坐月子是妇女体验家人真诚照顾的温馨时刻，慰劳她怀胎十月的辛苦，产后当大补气血，好让产妇的筋脉气血得到最适当的调养，并从中学习将来担当照顾者的角色，这些经验都是弥足珍贵的！因此，我希望本书能为传承坐月子文化尽一份心力，更让产妇在坐月子期间留下美好的经验与回忆。

如果长辈帮助坐月子的的工作，通常可直接感受老祖宗传承下来的坐月子文化，虽然您多少会觉得有些束缚，但千万不可忽视其中的意义及影响。坐月子在医学上称为“产褥期”，胎儿自胎盘分娩出来至产妇身体机能复原的时间通常要42~56日，不论是小产或顺产都需要充分的休息，以利恢复体能。长辈常会告诫产妇产后不用生水漱洗，一定要使用煮沸过的水；要以帽子或头巾保护头部以免受风寒……从这些规矩中，清楚地流露出长辈的用心，深怕刚经历过生产的产妇再次伤到筋脉及气血，请深入体会长辈的美意，不可因现代生活环境及水准的提高，而毫不在意身体的调养。许多人都担心体态会因此变形，但我认为更重要的是自身体能的恢复和新生宝宝的喂养，千万不要因爱美而影响了健康啊！

近年来如何坐月子的资料十分繁多，即使长辈无法支援，您也可以“自己动手做”，或者求助于坐月子中心，就算是初为人父或人母，也可免却手忙脚乱的窘境。因此，我希望这本书可帮助解决所有需要者在用膳上的一些问题。

在坐月子期间的用膳，最主要的目的是为了保障产妇的健康，并储备能量。而本书中的每一道食谱，都是为产妇所精心设计的，兼顾传统与现代的观念及需求，让您吃得丰富又健康！这35道菜色不仅提供产妇的营养需求，更是平常烹调宴客、进补养生、病后补体的好选择。

最后，我要向孕育新生命的妈妈们及为坐月子工作付出心力的亲朋们致敬，并祝福所有产后妈妈们都有个健康、快乐的坐月子时光和可爱又活泼的新生宝宝！

高美雪

目 录

医生的话·····2

作者的话·····4

第1部分 麻油香

- 12·····麻油鸡
- 14·····麻油炒猪心
- 16·····麻油猪腰
- 18·····麻香五彩饭
- 20·····麻油蛋包面条
- 22·····麻油紫叶苋菜

麻油地瓜叶·····24

麻油川七·····26



第2部分 药膳汤品

- 清蒸人参鸡·····32
- 大枣猪蹄花生汤·····34
- 加味四物腰花汤·····36
- 何首乌炖鳊鱼·····38
- 四宝御汤·····40
- 杜仲素鸡汤·····42



- 虫草排骨汤.....44
- 粉光参炖双宝.....46
- 当归猪肝汤.....48
- 莲子三宝汤.....50
- 三杯鳝鱼.....52
- 白果烩鸡腰.....54

- 玉竹排骨汤.....56
- 枸杞蒜味排骨汤.....58



第3部分 蔬菜·蛋·海鲜

- 64.....菠菜炒猪肝
- 66.....五花肉炒甘蓝
- 68.....九层塔煎蛋
- 70.....清炒芥兰
- 72.....三色甜椒



- 姜丝炒猪肠.....74
- 翡翠银鱼羹.....76
- 酒酿蛋.....78
- 烧酒虾.....80
- 清蒸鲈鱼.....82

第4部分 米·面·粥品

- 素丝炒面.....88
- 黑珍珠糯米.....90
- 鲍鱼粥.....92
- 桂圆粥.....94







1

麻油香

- 
- 麻油鸡·····12
麻油炒猪心·····14
麻油猪腰·····16
麻香五彩饭·····18
麻油蛋包面条·····20
麻油紫叶苋菜·····22
麻油地瓜叶·····24
麻油川七·····26





黑芝麻本身含有丰富的钙质及磷、铁、亚油酸，可抑制胆固醇的增加、预防骨质疏松、润肠、治便秘、增强视力、防止脱毛。

现代人对食补的需求也是日新月异的。传统的麻油虽仍十分受到爱戴，但已有不少人改用苦茶油来烹煮坐月子期间的料理；更有不少人平时就用苦茶油作为食用油。用苦茶油拌面条、煎荷包蛋……味道不差，还可以治“月子风症”呢！

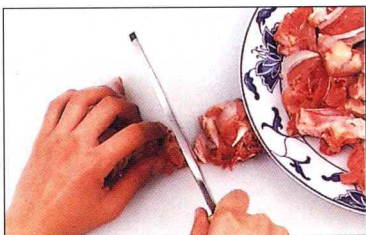


麻油鸡



材料及调味料：

鸡……半只（或鸡腿2支）
老姜……1块
黑麻油……3大匙
米酒……2瓶



1. 将半只鸡洗净并切成寸块。



2. 老姜切成片状。



3. 黑麻油放入炒锅，再放入姜片爆香。



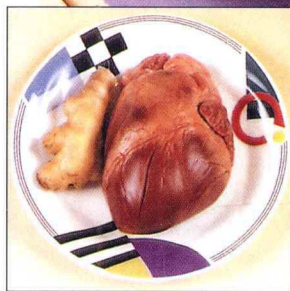
4. 放入鸡块，炒到肉变白，再加入米酒盖过肉块，煮滚后改小火，煮至肉熟即可。

高老师贴心话

- ★可将麻油鸡汤汤面的浮油撇出，以汤汁拌面条食用。
- ★汤料中可加少许红枣，增其甜味。
- ★手术者可加苦茶油拌炒材料，但不加酒，再视伤口愈合情况考虑食用。

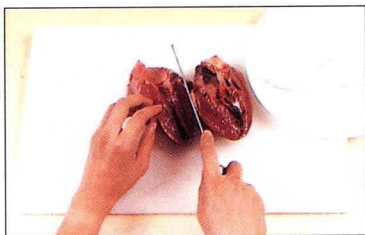


麻油炒猪心

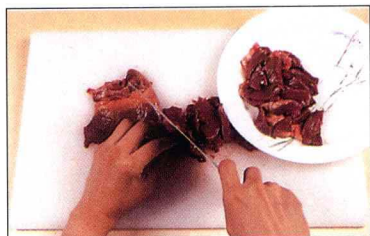


材料及调味料:

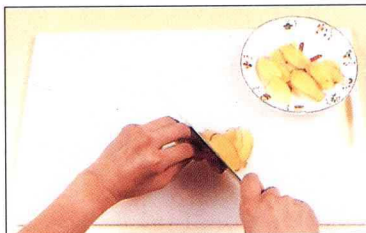
猪心……1颗	酱油……1匙半
老姜……1块	水……1/4杯
米酒……1杯半	
麻油……3大匙	



1. 猪心对切，去除内部血块，洗净备用。



2. 猪心切成片状。



3. 老姜切成片状。



4. 麻油放入炒锅，油热后放入姜片爆香，加入猪心翻炒，再加入米酒、酱油和水，煮至汤汁滚开即可。

高老师贴心话

- ★可改用鸡心或梅花肉代替猪心，作法相同。
- ★可加点糖，增加甜味；再加点九层塔，即为“三杯猪心”。

