

孕产健康吃系列

健康美丽 月子餐

钟宇富 主编

上海广禾堂餐饮管理有限公司 协编



上海科技教育出版社

自序

我与“月子餐”的不解之缘

小时候，经常听到妈妈说，因为生弟弟时“月内”（坐月子）没做好，以至于落下了风湿性关节炎的毛病。因此当时还是小学生的我，脑中就有了“坐月子”对一个妈妈是很重要的这一模糊印象。

在大学四年级时，我有难得的机缘，拜在中国台湾知名命理玄学大师陈安茂老师、师母陈莉莉门下学习“山、医、命、相、卜”五术学问。陈老师对中医的研究除了对女性坐月子颇为重视外，还提倡坐月子的方式也要因应古今时代变迁而调整，其中特别强调坐月子期间要用传统自酿米酒来煮餐点的理念，让我对“月子餐”有了基本概念。

2001年，因工作关系，有幸接触到在中国台湾享有“防癌之母”“健康之神”美誉的医学博士庄淑旂女士和她的外孙女“大小章

老师”——章卉如、章美如女士。从庄博士的《如何坐月子》一书中的理论，还有大姐、二姐（对大小章老师的昵称）所提倡的专业月子餐外送概念，让我对“月子餐”有了完整的认识。

2002年底，受大姐、二姐两位章老师之托，我与多位同事来到上海从事推广月子餐的工作，以“广和”品牌在台湾积累多年的经验基础下，我们一步一个脚印地在祖国大陆经营“广禾堂月子餐”。

2005年底，公司改组，调整经营结构，我与另一位台湾同事留在上海，继续在全国推广“月子餐”工作迄今，目标是希望能将这套改良后且适合我们中国妇女体质的“月子餐”及庄博士“女人三春”的女性健康调养理论，推广到祖国大陆各地及全世界有华人妇女的地方。

正确坐月子，健康一辈子

一提到“坐月子”，很多现代人会认为这是迷信，不科学，尤其是只受过西医学教育的人。但事实上，不论到哪里，只要有中国人的地方，就有坐月子的习惯。其实中国的老祖宗留下来的文化遗产有很多，坐月子就是其中之一。尤其是在宝岛台湾，不但保存延续了这一优秀传统文化，还将其进一步发扬光大。

本书理论传承自台湾医学博士庄淑旂女士，她首倡“阶段性食补”“温和的热补”“用黑芝麻油来达到温补功效”“用米酒精华水来做料理汤头”等概念。并将产后食补三阶段（第一阶段“代谢排毒、活血化瘀”、第二阶段“收缩内脏、养腰固肾”、第三阶段“滋养进补、补中益气”）中的各式专业月子餐点提供给祖国大陆的新妈妈们参考。

自2003年到现在，我和我的团队跑遍了祖国大陆，自上海起步，西到乌鲁木齐，北至哈尔滨，南到广西南宁、云南昆明等23个省会，30多个二级城市，尤其是2006年一年

中就跑了15个省市。当我到各地推广及讲解月子餐时，发现有很多产妇及年轻的准妈妈们，为产后身材的变形、奶水充不充足及会不会留下什么后遗症而困扰，而且对怀孕及坐月子期间，如何吃得正确，吃得健康，都没有较好的参考资料。于是我和我的同事们商讨，将我们积累多年的经验及“中央厨房”做月子餐的专业烹调技巧，调整为一般家庭厨房都可以操作的专业月子餐食谱，提供给准妈妈们以作参考。

这套餐点是我在台湾实践多年的经验基础上，自2003年初引进上海后，多年来根据南北饮食习惯及口味差异调整而成，经过两岸三地许多产妇的实证，其中也包括知名艺人如王琳、毛阿敏、那英、李静、孙莉、蒋勤勤、梁静等数十位明星妈妈的亲身验证。

为了方便各位读者在家也能做出专业、有效、安全、权威的月子餐，我们将广禾堂月

子餐的操作方法以简单易懂的方式告诉大家。希望大家在制作及烹调月子餐时能够省时省力，做到让家人省心、让老公放心、让自己安心。

月子“坐”得好，除了能让产妇借此机会调整体质，增进健康，预防产后腰酸背痛，还有助于恢复产前身材，由内而外散发出女人光彩，更加美丽动人。我常说：“妈妈健康是家庭幸福的源泉。”为了您自己的健康美丽和家庭幸福，请准妈妈们要好好把握这一黄金机会——“正确坐月子，健康一辈子”。

感谢

这本书是我们广禾堂“孕产健康吃系列丛书”出版计划的第一本。仓促成稿，难免挂一漏万，若有疏漏的地方，祈请各位读者不吝指教，以便我们更好地服务广大女性朋友们。首先要感谢上海科技教育出版社的鼎力协助，还要感谢我们广禾堂的郑蕾、汪中敏、

王丹、虞嘉飞、袁永权、叶亮勇、王沁元、华美英、高瑞佳、朱蓓丽及全体同仁的努力，在此更要特别感谢我的父母在月子餐点制作和改良上给予的指导意见和建议。最后感谢曾协助这本书出版的所有朋友们。

感恩

感恩庄淑旂博士及章卉如、章美如两位大小章老师。

鍾宇富
丁亥年冬



钟宇富先生与庄淑旂博士合影

推荐序

传统的“月子”，即产后第1个月，它属于但并不等同于现代医学中产后6~8周的“产褥期”。产褥期是指分娩以后，母体全身各器官（乳腺除外）在妊娠期间由于适应胎儿生长发育需要以及为分娩作好准备所起的种种变化逐渐消退并恢复至正常未孕状态的时期。月子则是产褥初期的关键性阶段。

准妈妈转正，即刻就面临两大问题——如何从速增进身体健康与如何确保母乳喂养。事关两代人，因此自古以来人们都极其重视“月子”里的保健，充分休息和合理营养无疑是“月子”保健的重点项目。充分休息，顾名思义，就是以充足的休息，使疲劳的身体尽可能恢复到精力充沛的状态。但仅仅静养是不够的，这时就要靠合理的营养来助一臂之力了。产妇的营养，关系到两代人的营养。若营养失调，自身各器官复原不良，乳汁分泌能力下降；若营养过剩，乳汁质量是

好了，但容易引起产后发胖。

怎样吃，才能吃得好又吃得健康？针对这个难题，广禾堂专业营养师团队传承祖国医学理论，在积累多年实践经验的基础上，推出适合我国妇女月子里三阶段“代谢排毒，活血化瘀”“收缩内脏，养腰固肾”“滋养进补，补中益气”的食谱，提供新妈妈们参考。

本书集理论与实践为一体，熔祖国医学与现代医学为一炉，图文并茂，详尽介绍了39道月子餐的材料、做法、功效等等，易懂易学，操作简便。产后通过饮食调养以改善体质及提高母乳质量为上上策，有利于两代人的健康，为此，郑重推荐。衷心祝愿新妈妈们在“月子餐”的帮助下，更加健康、美丽。

武丹菁

复旦大学附属中山医院妇产科教授
中华医学会上海分会妇产科学会副主任委员

目录

Chapter 1 正确观念篇

- 002 何谓坐月子
- 003 坐月子的重要性
- 003 剖宫产和小产也要坐月子
- 004 月子没坐好对女性健康的影响
- 005 正确坐月子的饮食要诀
- 007 正确坐月子的生活事项

Chapter 2 材料准备篇

- 014 米酒水
- 014 黑麻油
- 014 麻油爆姜
- 014 小米
- 015 糯米
- 015 糙米
- 015 黑米
- 015 米仁
- 016 赤豆
- 016 黄豆
- 016 黑木耳
- 016 栗子
- 017 莲子
- 017 红枣
- 017 香菇
- 017 花生
- 018 竹荪
- 018 枸杞子
- 018 玉米片
- 018 葡萄干
- 019 桂圆肉
- 019 干贝
- 019 山药



Chapter 3 厨房操作篇

- | | |
|------------|-------------|
| 022 月子生化汤 | 062 麻油豇豆 |
| 024 养肝汤 | 064 麻油腰花 |
| 026 美妍茶 | 066 杜仲腰花 |
| 028 月悦糯米粥 | 068 黑木耳腰花 |
| 030 红豆汤 | 070 竹荪莲子猪心 |
| 032 麻油炒猪肝 | 072 膳食排骨 |
| 034 四神猪肝粥 | 074 山药黑木耳排骨 |
| 036 四神猪心 | 076 竹荪排骨 |
| 038 麻油猪心 | 078 山药胡萝卜排骨 |
| 040 首乌猪心 | 080 麻油鸡 |
| 042 麻油鱼汤 | 082 竹荪干贝鸡 |
| 044 十全鱼汤 | 084 归芪红枣乌骨鸡 |
| 046 香菇鱼汤 | 086 黑豆杜仲鸡 |
| 048 归芪鱼汤 | 088 香菇栗子鸡 |
| 050 通草枸杞鱼汤 | 090 红枣桂圆鸡 |
| 052 黑米饭 | 092 花生猪脚 |
| 054 黄豆糙米饭 | 094 十全羊肉 |
| 056 五谷饭 | 096 素黄金鸭 |
| 058 米仁饭 | 098 麻油素腰花 |
| 060 麻油红苋菜 | |



Chapter 1
正确观念篇

坐月子是女性一生中增进健康的良好时机，女性朋友不妨把握这个改变体质的机会，利用正确的方法，将月子坐好，自然能让产后松弛的腹部变平坦，且体力也能恢复，像未怀孕前一样精力充沛，同时让自己更健康美丽！

何谓坐月子

“月子”实际上指的是产褥期（即从分娩结束到产妇身体恢复至孕前状态的一段时间）的初期，一般为1个月，是产妇调养的关键阶段。坐月子的过程，实际上是产妇整个生殖系统恢复的一个过程，需要从饮食和生活起居两方面进行调理。

换句话说，坐月子就是通过正确的食补和适当的休息，给自己的身体一个得到完全复原的过程。在外观上是让膨胀过的、松弛

的腹部恢复到未怀孕之前的原貌，内在则是让胎儿和胎盘娩出后的子宫有所恢复，胎盘剥离的创面完全愈合。坐月子可说是女性改善体质的最佳时刻，万一月子没坐好，对身体健康可是有相当大的影响。

以现代医学的观点来看，坐月子的目的，是指产后，以充分的休息来恢复怀胎以及生产时消耗的大量体能，并搭配营养均衡、特别的饮食，补充产后、哺乳时所需的营养。中医的观点则是希望借此调理百脉空虚，通过进补来改善体质，以达到促进产妇健康的目的。

坐月子同时也是中国女人特有的传统，如果懂得把握这份老祖宗流传下来的智慧，将可以帮助女性朋友改善体质，让你产后依然健康美丽。

坐月子的的重要性

产前孕妇担负着供应胎儿生长发育所需营养的重任，母体的各个系统都会发生一系列的适应性变化。产后胎儿娩出，母体器官又会恢复到产前的状态，子宫、会阴、阴道的创口愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。这些形态、位置和功能的复原情况，则取决于产妇在坐月子时的调养保健。若调养得当，则恢复较快，且无后患；若调养失宜，则恢复较慢，还容易产生许多慢性疾病。所以只要坐月子的方法正确，要想再恢复往日体形并不是一件困难的事，而且还能让健康情况变得十分理想。

生儿育女是人生的大事情，而坐月子更是女性一生中增进健康的良机。唯有将自己调养得容光焕发，身心健康，才能拥有美好

的人生，家中才会阳光普照、幸福美满；珍惜坐月子的传统智慧，正确应用产妇的保养方法，才能保有健康的财富。

剖宫产和小产也要坐月子

剖宫产与正常分娩相比，产妇机体上发生了更明显的变化：子宫受到创伤，影响了子宫正常收缩；手术中失血，影响了子宫复旧；术后恶露持续时间延长；术中创伤，垂体分泌催乳素不足，影响乳汁正常分泌等。因此，剖宫产产妇更应该重视坐月子，须加强各方面护理，确保机体功能更好地恢复。

小产的女性无论是自然流产或是人工流产，均应完全按照坐月子的方法，好好休养至少 40 天。

很多人认为妇女小产后根本不需要坐月子，殊不知顺产和剖宫产乃属于瓜熟蒂落，

待胎儿成熟后分娩出，如此对母体的伤害便大大减少。然而小产者因胎儿尚未成熟即终止怀孕，就好像果实未成熟即从树上被硬摘下来，这样对母体的伤害，将会非常严重。

小产后的妇女，内分泌及子宫功能将严重失调，此时若未能好好坐月子，将失调的功能调整回来，不仅会使体质下降，更有可能造成腰酸背痛、皮肤粗糙、易衰老、乳房下垂、习惯性流产，严重者甚至有可能罹患子宫肌瘤、卵巢肿瘤、子宫内膜异位症、乳房纤维瘤、子宫癌或乳癌。

月子没坐好对女性健康的影响

坐月子期间因错误的饮食及生活方式，会破坏产妇身体功能恢复到产前状态，造成内分泌严重失调甚至内脏下垂，而内脏下垂就是所有妇女病的根源。产妇若在坐月子期

间造成内脏下垂体形，则内脏运动迟缓且会产生胀气，除了会压迫神经产生腰酸背痛外，日积月累还会从最弱的器官开始产生症状，例如：溃疡、肿瘤、体力及记忆力减退、眼睛疲劳、脱发及产生黑斑、皱纹等未老先衰的症状。

所以产妇若是没将月子坐好，便有可能提前衰老，体形走样，女性朋友们，不可不慎！

吃稀饭和盐分高的酱菜，容易使内脏下垂

坐月子期间若吃稀饭和盐分高的豆腐乳、腌竹笋、酱瓜等，将会导致体内水分无法排出、内脏松弛不易收缩的后果，甚至连乳房也会跟着松弛下垂。

洗脸、洗头用冷水会产生头痛

产后产妇的身体仍处于筋骨松弛的状态，容易受到寒气侵袭，故洗脸时切记要使用煮沸的热水，可免日后发生头痛。

流眼泪易使眼睛提早老化

女性的老化从眼睛开始，因此在坐月子期间，应保持心情愉快，避免疲劳、流眼泪，那样会导致日后眼睛提早老化，并容易形成白内障。

产后 6 周内不能有性生活

产后 6 周内应避免性生活，因为此时子宫内的创面未愈合，产道伤口尚未彻底修复。为了避免产褥期感染，让激素保持平衡，同时让子宫迅速恢复原状，应在产后 6~8 周再开始性生活。

忌吃酸性食物、盐、醋

酸性食物如酸梅会导致人体细胞迟缓，内部器官和肌肉发生松弛、下垂，盐分则会增加血液中钠的浓度。至于醋，也会影响产后正常内脏的肌肉或其他肌体，导致肌肉无力、下垂、松弛。

产后调养不足，日后会产生慢性病

产后最重要的工作就是吃好、睡好、充分的休息和调养。如果调养不足，将来极有可能发生包括癌症在内的各种慢性病。

正确坐月子的饮食要诀

坐月子对女性健康有重要的影响，因此在饮食上，更应特别加强与注意，在坐月子期间吃得对也吃得好，让自己获得充足的营养、健康和美丽！

阶段性进补食疗法

产后是女性增进健康的大好机会，所以应多吃对身体有所助益的食物。例如，产后第1周应多吃肝脏类食物，可将怀胎10月积存于子宫内的废物排出体外；第2周吃猪腰，以促进新陈代谢及收缩子宫；产后第3周，则可开始食用培养产后体力最佳的调养品——麻油鸡。

用“米酒水”来代替水分

口渴时可用酒精已完全挥发的米酒水来代替水分饮用。但要注意不要使用高浓度白酒或私酿酒。米酒水的简单做法为：将数瓶米酒倒入锅内，不加盖，以大火煮沸后继续煮15分钟以上，对酒精过敏或是剖宫产者，可持续挥发酒精至3:1的分量（即3瓶米酒挥发至1瓶的分量），再将煮好的米酒水装入保温瓶备用。口渴时、烹调时均可使用。

以麻油、生姜、米酒水做料理

基于产后热补原则，产后烹调食物时都应以麻油炒生姜为主料，再把猪肝、猪腰、鸡肉、糯米等其他材料放入烹调。并且每一道菜都要先将生姜爆炒成浅褐色后（不可焦黑），才会对人体产生温和作用。此作用会刺激体内脏器，让身体内部暖和起来，此乃一种相乘作用，使产后身体及内脏活泼化。同时在烹调产后调养品时，米酒水也是不可缺少的，除了可增进产妇血液循环，还能把怀孕中积存的废物从体内排出。

少食多餐，充分吸收营养

为了让产后疲劳的内脏充分吸收营养，产妇应尽量少食多餐，1日饮食的分量可分五六次进食最为恰当，尤其是产后2周内，吃完东西就得躺下休息，以避免消化不良及胃肠胀气。

盐分高、酸性及生冷食物均不可吃

由于产后身体虚弱，生冷食物当然不能吃。医学报告指出，吃太多盐会抑制母乳分泌，另外，高血压孕妇也忌吃太多盐，还有，盐分会使血液中钠的含量增高，造成口渴想喝水，导致身体发胖或内脏下垂现象。而醋、柠檬等酸性食物，虽有直接分解脂肪的作用，但对产后疲劳且尚未恢复的身体，作用却强了点，将会影响到正常内脏的肌肉或其他肌体，导致肌肉无力及下垂松弛。

选择性地食用蔬菜、水果

产后身体虚弱，肠胃功能尚待修复，所以应尽量避免食用生冷、凉性及含水分多的蔬菜、水果。若想吃蔬菜，产后第2周起可吃少许的胡萝卜或红苋菜，但须用黑麻油、生姜、米酒水来煮，第3周起可变换高丽菜、菠菜、鸡毛菜、胡萝卜或红苋菜。水果方面，

则可从第3周起吃些水分较少且味甜的水果，像是哈密瓜、木瓜、桃子、红葡萄、猕猴桃、龙眼、樱桃、石榴等。

正确坐月子的生活事项

女性经过生产这一关，从此生活更加圆满且多姿多彩，而坐月子，更成为调养产妇身体的最佳时刻。切实遵守以下各条坐月子的生活事项，将有益你产后更快地恢复。

要充分安静休养 30~40 天

产后最重要的一件事即为休息。在坐月子这段时间，家人应同心协力照顾产妇，保证她充足的安静休养，不分贫富或第几次生产，甚至是小产，都要同样重视。自然生产须休养30天，剖宫产、自然流产或人工流产，更须延长修养40天以上。

舒适的环境、适宜的室温

在舒适宁静的环境中，室温维持在25~28℃，并避免接待宾客，产妇才能安心静养，以获得充足休息，身体和精神的疲劳也可完全消除。至于睡床，应避免太软的弹簧床，最好选择木板床或在榻榻米上铺薄垫子，以利休息。

勤绑塑腹带

坐月子期间必须特别注意防止内脏下垂，因内脏下垂可能为所有妇女病及“未老先衰”的根源，并会因此使小腹凸出。故在坐月子期间须勤绑塑腹带以收缩腹部并防止内脏下垂，若是原来即为内脏下垂体形者，亦可趁坐月子期间勤绑塑腹带来改善。

塑腹带要选择无弹性的纱质材料为好，如有高度透汗、透气性的白纱带（如“广禾堂塑腹宝”），否则容易在腹部长痱子或湿

疹，更易令腹部因潮湿而受凉。白纱带最好准备两三条以便替换，因产后需热补，容易流汗，汗湿时应将塑腹带拆开，并将腹部擦干，再撒些不带凉性的痱子粉后重新绑紧，汗湿较严重时需更换干净的塑腹带。

带弹性的束腹带或束裤，不仅没有防止内脏下垂的效果，反而可能压迫内脏令气血不畅通，使内脏变形或产生胀气，而形成呼吸困难或下腹部凸出的体形，请特别注意避免使用。

不可吹风，无论是热风或冷风

产后气血皆虚，肌肤松弛，全身毛孔均易张闭，所以产妇不能吹到风，不论热风、冷风，最好连手摇扇子的风，都应避免。直接吹风使毛孔立即收缩，很容易引起头风和筋骨、关节酸痛。即使在夏天，产妇也应穿长袖衣服和长裤，并穿上袜子。

产后2周内以擦澡代替沐浴

坐月子时很容易出汗，所以要常以温酒水擦拭身体以代替沐浴，让身体保持干爽舒适。温酒水的做法为：以烧开水及米酒各半，加入约10克的盐，掺和后成为擦澡水，将毛巾浸湿、拧干，替产妇擦拭腹部及出过汗的地方。早、中、晚各1次，一日3次，在冬天非常寒冷时则1次就好。擦拭干净后还要抹上不带凉性的痱子粉。肚子上如果绑上塑腹带，塑腹带也要适时地更换。

产后2周内以擦澡方式清洁身体，第3周起可以淋浴，但注意不要受凉感冒，产后1个月方可泡澡（剖宫产及小产者须40天后方可泡澡）。另外，洗脸及刷牙须用温水。

洗头后要马上擦干，或用酒精擦拭头皮

怀孕期间子宫增加的负担是不可言喻

的，要想子宫尽快恢复功能，最重要的便是要将子宫内的残存废物和淤血完全排出，这样激素分泌将会特别活跃，子宫功能亦会比怀孕前更好。

产后立即洗头会影响产后恶露的排出，头皮一旦受凉，子宫内的淤血会凝结成血块不易排出，淤血若不排除干净，就很有可能造成激素不平衡以及内分泌失调，进而产生许多并发症。

所以女性朋友们千万不要贪图一时的享受而在坐月子期间过早洗头，那样很容易引起头风和头痛。待身体调养恢复一段时间后才可洗头，一般在夏季1周、冬季2周后，洗后马上擦干头发。体质虚弱者最好在坐月子期间不要洗头。

无法忍受，感觉非洗头不可时，可将药用酒精隔水温热，再以脱脂棉球蘸湿，将头发分开，前后左右擦拭头皮，再用手按摩头

部，以软梳将脏物刷落，如此将会感到较清爽。可于饭前天天擦拭，或用软梳梳理头发，好让头部气血畅通，保持头脑清醒。

避免提重物

产后半年内最好都不要提重物，因为提重物时腹部会用力，容易使内脏、子宫下垂，而导致腰酸背痛。

坐月子时不要弯腰帮小孩洗澡

产后全身各项功能均在迅速恢复中，因此不可弯着腰替小孩洗澡，以免将来出现腰酸背痛及手脚麻痹现象，最好在产前就能和家人商量好婴儿的照料问题，改由家人来替小孩洗澡。

应侧躺喂奶

婴儿出生后，骨骼、内脏均尚未发育完

全，应尽量让其睡觉，常抱在手里只会对其造成不良影响。至于母亲给婴儿喂奶时，也要侧躺在床上，将婴儿放于体侧让其吸奶，但要注意不要堵住婴儿的鼻子，以免窒息。

不要流泪

在坐月子期间，为了自己的健康和宝宝的抚育环境，应保持心情愉快，面带笑容，特别是避免流眼泪。而家人也应注意别一时疏忽提及悲伤之事，或做出使产妇烦恼操心的行为，使其流泪，那样会造成产妇日后眼睛提早老化，并且容易形成白内障。

坐月子时要注意眼部保养

女性衰老表现在眼部是最明显的，所以产后眼部的保养非常重要。因此在坐月子期间，应避免做看书、写字、看电视等容易让眼睛疲劳的事。如果一定要看电视或书报，则