

时尚「80后」准爸妈、新爸妈的御用宝典！

妊娠反应期与月子期的食全食美！

传统与现代生育观念的科学碰撞！

一本书就把月薪万元的月嫂请回家，

给您健康、科学、实用、贴心的全程指导！

张小西 编著

月嫂买菜手记 妊娠反应期、 月子食谱



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



张小西
编著

月嫂阿莱手记

妊娠反应期、
月子食谱



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书分为上、下两篇，上篇为妊娠反应期食谱，是月嫂阿莱在孕妇雇主家一个月内，每日几样餐品的手记，详细记录了阿莱对孕妇在这个时期特殊的生活护理与饮食调理，这个时期的菜品多以清淡、孕妇能吃下去为主，并以循序渐进地调理好孕妇的肠胃为准则。

下篇为月子食谱，是月嫂阿莱在另一产妇雇主家，一个月内，每日几样餐品的手记。坐月子是女人调养体质的最佳时期，产后要恢复健康并拥有娇美的容颜和苗条的身材，就要从生理和心理上全面恢复，饮食要适当，温补为主，以利气血恢复。

图书在版编目（CIP）数据

《月嫂阿莱手记——妊娠反应期、月子食谱》/ 张小西 编著.
—北京：机械工业出版社，2012.3
ISBN 978-7-111-37554-8

I. ①月… II. ①张… III. ①妊娠期-妇幼保健-食谱
②产妇-妇幼保健-食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 030522 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：陈道雨

责任编辑：章 钰

封面设计：吕凤英

版式设计：张文贵

责任印制：乔 宇

北京汇林印务有限公司印刷

2012 年 4 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·11.5 印张·239 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-37554-8

定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



前言

人们常说一句话：没生过孩子的女人不是一个完整的女人。

一个女人从怀孕到生产这个过程，是一个心理上幸福但生理上辛苦的时期，虽然现在的男人们已经懂得在孕期要体贴照顾老婆，可是男人们再用心，也没办法全方面地给予女人们更多的照顾。为什么男人们会有心无力呢？一则男人要工作没那么多时间，二则男人天生神经就粗线条。最重要的一点就是大部分男人们都不具备照顾孕产妇的专业知识和经验。仅仅靠道听途说和随便搜罗来的一些方法，没法子满足孕妇和产妇的需求。孕妇吃什么吐什么怎么办？晚上失眠怎么办？便秘怎么办？在男人们手忙脚乱应接不暇的时刻，聪明的准爸爸们就找到了帮助。像我一样的月嫂应运而生。

遗憾的是直到目前为止，仍然有很多人错误地认为，月嫂和保姆一样，都只不过是照顾孕产妇起居饮食的人，随便找个生过孩子的女人就可以了。

但事实上，月嫂却肩负着一位母亲和一个新生命是否安全健康的重任，从孕妇到产妇的起居饮食、怀孕期间的禁忌、坐月子期间的保养，以及妊娠期反应的处理等等，月嫂需要一一兼顾周到。

因此，一个月嫂除了要具备专业知识，最重要的是懂得在工作过程中获得宝贵的经验，并且懂得擅用这些经验，为雇主们带来更加周到全面的照顾，让孕期和坐月期间的女人们，在享受新生命来临的喜悦之余，开心健康地度过人生中重要的时期。

这本书，就是我利用做月嫂八年的时间，创立的妊娠反应期及坐月期间的营养食谱，以及对于孕妇与产妇在这两个特殊时期的一些注意事项的经验的总结。这些宝贵的经验是从那些大部头的指导丛书里没有的，可以说这批食谱既具有科学权威性，又具有大众认可性，健康营养，母子平安，这就是我之所以写这本书的主旨。

阿莱再受雇主欢迎，也只有一个阿莱，我分身乏术，但我衷心希望我的宝贵经验能够造福所有的准妈妈及妈妈们。

只需要半块牛扒的价钱，你就可以拥有一个金牌月嫂，天生就是精算师的女人们，一定懂得这本书该不该买。

——月嫂阿莱倾情奉献！两个特殊时期的图文实用食谱，好吃，好做，好使！希望所有准妈妈，妈妈幸福快乐每一天！



上篇 妊娠反应期食谱

可可怀孕 55 天 星期六 今天开始照顾妊娠反应期的可可 / 3

菜品：蒸三样 蔬菜汇 香菜粥

可可怀孕 56 天 星期日 怀孕是两个人的事，丈夫也要戒口 / 6

菜品：榨菜小米粥 韭菜炒蛋 糖醋莲藕

可可怀孕 57 天 星期一 非常时期嘴巴淡，调节胃口最重要 / 8

菜品：明虾炒芦笋 豆腐海带杞子汤 红豆西米露糖水

可可怀孕 58 天 星期二 不要一次吃太饱，胡吃海塞会伤胃 / 12

菜品：水果酸奶沙拉 肉末虾仁碎菜粥 排骨海带面

可可怀孕 59 天 星期三 孕妇注意保养胃，小心不要着了凉 / 14

菜品：青椒酿饭 乌鸡糯米葱白粥 橘皮姜茶

可可怀孕 60 天 星期四 哪个孕妇不便秘，营养调节是关键 / 17

菜品：芝士手卷 香蕉薯泥 豆豉蒸鱼

可可怀孕 61 天 星期五 睡觉仰卧最健康，宝宝开心又快乐 / 21

菜品：姜丝牛肉 猪展煲 大蒜鸡翅

可可怀孕 62 天 星期六 妊娠期不能犯懒，要适量运动 / 23

菜品：清蒸蛋羹 水煮黑米粥 红萝卜蔬菜汤

可可怀孕 63 天 星期日 心平气和是法宝，养生秘诀要切记 / 26

菜品：菠菜面 雪里红汤 玉米排骨汤

可可怀孕 64 天 星期一 最怀念母亲做的菜 / 29

菜品：绿叶豆腐羹 土豆泥 干虾蒸芋丝

可可怀孕 65 天 星期二 分散注意力，远离刷牙恐惧症 / 32

- 菜品：丝瓜兰豆炒石斑鱼片 糙米粥 酸豆角炒鸡杂
- 可可怀孕 66 天 星期三 孕妇喜酸是常事，切记不能多吃酸 / 35
- 菜品：腌酸萝卜 酸菜鱼 西红柿肉片汤
- 可可怀孕 67 天 星期四 老人照顾要适可，均衡饮食最重要 / 37
- 菜品：四喜丸子 鸡蛋莲子汤 红枣茶
- 可可怀孕 68 天 星期五 太饿太饱都不好，要养人先养胃 / 40
- 菜品：桂花馒头 白粥 紫菜瘦肉花生汤
- 可可怀孕 69 天 星期六 孕妇忌口是关键，伤胎食物不能食 / 43
- 菜品：百合炒西芹 甘蔗粥 三鲜炒饼
- 可可怀孕 70 天 星期日 山珍海味不如爱人陪伴左右 / 45
- 菜品：翡翠汤 山药芝麻粥 鸡汤豆腐小白菜
- 可可怀孕 71 天 星期一 脚肿不要慌，休息得当就恢复 / 48
- 菜品：甜脆黄瓜 冬瓜蛤蜊汤 蒜香开片大虾
- 可可怀孕 72 天 星期二 不慎患感冒，食疗有对策 / 50
- 菜品：橘皮姜片茶或姜糖饮 鲜奶四蔬 香菇肉粥
- 可可怀孕 73 天 星期三 勿要依赖防辐射服，少看电视多走动 / 53
- 菜品：姜米拌脆藕 木耳炒黄花 温拌面
- 可可怀孕 74 天 星期四 宁神静气要谨记，心慌意乱要不得 / 56
- 菜品：虾皮粉丝煲 百合粥 鲜鱼芦笋
- 可可怀孕 75 天 星期五 抽筋不要怕，热水泡脚好 / 59
- 菜品：银鱼炒蛋 奶油白菜 肉末炒豌豆
- 可可怀孕 76 天 星期六 多喝糖水心情好 / 61
- 菜品：梨煮糖水 清蒸黄鳝 口蘑烧茄子
- 可可怀孕 77 天 星期日 贫血补铁，兵分两路 / 64
- 菜品：健康沙拉 豆腐馅饼 猪肝凉拌瓜片
- 可可怀孕 78 天 星期一 掉发莫惊慌，调节身心可缓解 / 66
- 菜品：山药核桃炖猪脑 炆首乌煲鸡蛋 南瓜粥
- 可可怀孕 79 天 星期二 便秘问题不可小觑 / 69
- 菜品：健脾萝卜汤 烤全麦三明治 清炒葵花子苗
- 可可怀孕 80 天 星期三 怀孕饮食要全面，少油少盐最重要 / 71
- 菜品：青蒜鲤鱼汤 多味蔬菜丝 芝麻奶黄包

可可怀孕 81 天 星期四 孕期剪发易打理，以免宝宝乱扯发 / 74

菜品：七星丸 水芹炒香干 炒豆腐松

可可怀孕 82 天 星期五 牙龈出血要小心，盐水漱口能淡化 / 77

菜品：蔬菜豆皮卷 茶叶熏鸡 水蒸鸡蛋糕

可可怀孕 83 天 星期六 鼻塞就要通，热毛巾敷鼻 / 80

菜品：黑枣五色粥 鲜番茄炒蛋 胡萝卜苹果奶

可可怀孕 84 天 星期日 今天要离开可可家 / 83

菜品：萝卜炖羊肉 丝瓜烩金针菇 麻仁地瓜粥

下篇 月子食谱

小凤产后第 1 天 星期三 开始照顾坐月子的小凤 / 89

菜品：生化汤 炒猪肝 甜糯米粥

小凤产后第 2 天 星期四 产完要多喝汤水 / 92

菜品：红豆汤 酿黄花鱼 米酒水

小凤产后第 3 天 星期五 剖腹产后少走动，多食海蜇能少溢奶 / 94

菜品：养肝汤 血母痛液 米酒黄焖肉鸽

小凤产后第 4 天 星期六 吃好睡好坐月子，健康快乐过一生 / 97

菜品：益母木耳汤 橘瓣银耳羹 米酒水煮山楂

小凤产后第 5 天 星期日 老人的话不可不信也不可全信 / 100

菜品：紫米粥 双红饭 当归羊肉羹

小凤产后第 6 天 星期一 腹胀腹痛要多翻身，不偷懒 / 102

菜品：猪蹄黄花菜汤 北芪党参炖乌鸡 肉桂猪肝粥

小凤产后第 7 天 星期二 调整心情，预防产后忧郁症 / 105

菜品：鸡丁烧鲜贝 海米紫菜蛋汤 烩海参鲜蘑

小凤产后第 8 天 星期三 月子里少走动，子宫养护最轻松 / 108

菜品：黄花菜鲫鱼汤 油饭 观音串茶、荔枝壳茶或止渴液

小凤产后第 9 天 星期四 月子饮食要注意，月子睡眠也重要 / 111

菜品：安眠补养汤 炒猪腰 莲藕排骨汤

小凤产后第 10 天 星期五 哺乳要卫生，教你小绝招 / 114

菜品：三鲜豆腐 白糖豆浆 团鱼汤

小凤产后第11天 星期六 物极会必反，滋补要有度 / 117

菜品：龟肉汤 月母鸡 羊肉烧鱼

小凤产后第12天 星期日 适量活动能瘦身，产后不会变肥妈 / 120

菜品：鲜滑鱼片粥 糟鱼肉圆汤 乌鸡白凤汤

小凤产后第13天 星期一 通宵看护眼睛累，热巾敷眼可舒缓 / 123

菜品：龙眼贵妃翅 荸荠鱼卷 羊肝排叉

小凤产后第14天 星期二 便秘多喝水，蜂蜜能润肠 / 125

菜品：花胶虫草花大骨汤 什锦豆腐 山药鱼头汤

小凤产后第15天 星期三 喂奶左右要均匀，小心变成“玲珑乳” / 128

菜品：当归芍药汤 银耳陈皮炖乳鸽 栗子黄焖鸡

小凤产后第16天 星期四 产后要苗条，饮食要科学 / 131

菜品：乌鱼通草汤 酱油鸭 麻油鸡

小凤产后第17天 星期五 产后卫生很重要 / 134

菜品：花生猪脚 木瓜鳊鱼汤 何首乌炖鸡

小凤产后第18天 星期六 产后休息是第一，常抱宝宝不健康 / 136

菜品：黑豆鱼尾汤 生菜煮大虾 烧牛蹄筋

小凤产后第19天 星期日 逍遥美颜进行时 / 139

菜品：逍遥美颜茶 黄鱼参羹 红烧甲鱼

小凤产后第20天 星期一 内衣要放松，千万勿挤压 / 142

菜品：姜醋猪脚蛋 黄芪鲈鱼 雪蛤牛肉汤

小凤产后第21天 星期二 荤素搭配要重视 / 145

菜品：姜丝蚶仔汤 猪肚煲土鸡 枸杞薏仁饭

小凤产后第22天 星期三 胖也好瘦也好，健康就是美 / 148

菜品：华彩鱼肉 燕窝花旗参炖鹌鹑蛋 节瓜蚝豉煲猪蹄

小凤产后第23天 星期四 脸上长痘火气盛，补养得当忌呆补 / 150

菜品：海米油菜 消痘汤 安神牛展汤

小凤产后第24天 星期五 宝宝吐奶不用慌 / 153

菜品：猪心当归汤 香酥鹌鹑 南瓜蒸肉

小凤产后第25天 星期六 吃得贵不如吃得好 / 155

菜品：蘑菇鸡肉浓汤 豆花鱼 烩四素

小凤产后第 26 天 星期日 食物巧搭配，勿要乱滋补 / 158

菜品：天麻菊花鲫鱼汤 姜茸煎带子 松茸降霜牛柳

小凤产后第 27 天 星期一 宝宝洗澡动作稳，肚脐进水擦干净 / 161

菜品：无花果杏仁雪糊 香芋山药泥 海鲜浓汤

小凤产后第 28 天 星期二 双脚发凉姜水泡，血流顺畅好睡觉 / 163

菜品：小米龙眼粥 五柳海鱼 香椿蛋炒饭

小凤产后第 29 天 星期三 科学保健，母子健康 / 166

菜品：奶酪蛋汤 核桃仁纸包鸡 姜葱生蚝

小凤产后第 30 天 星期四 顺利完成照顾产妇的任务 / 169

菜品：培根炒马蹄 烤鲑鱼 清蒸茄段

上 篇

妊娠反应期食谱



可可怀孕 55 天

星期六

今天开始照顾妊娠反应期的可可

菜品：蒸三样 蔬菜汇 香菜粥

在张嫂的介绍下，我来到了刚怀孕不久但有了妊娠反应的可可的家，可可的老公阿涛不会做饭，生意上的事儿多，对于可可的妊娠反应束手无策，看他像热锅上的蚂蚁，我故意打趣他：“其实可可的妊娠反应都是你的错哦！对于母体来讲，胎儿是异物体，但是，当胎儿遗传了更多的父亲的遗传因子时，他一定会在母体内进行各种反抗性动作，而这一点恰恰又是通过妊娠反应表现出来的。”阿涛反倒乐得手舞足蹈：“这么说，小宝像我啦！”

我告诉阿涛和可可，妊娠反应是胎儿向母亲发送的最初信号，母亲会感到恶心，有时会呕吐，这样预示着体内新生命的孕育。现在到了可可怀孕的第八周，正是妊娠反应严重的时候，一般，怀孕第六周时就会出现妊娠反应，八周到十周期间最为严重，但是这些反应很快就会过去的。

在这期间，饮食调养是母亲和胎儿健康的关键。怀孕第八周，肚里的小生命开始被称为胎儿了，这个时候骨架形成，人形毕现，胎儿的尾巴完全消失，开始形成球状脑部。另外，眉毛开始形成，因此看起来像半睁着眼睛一样呢！

我告诉阿涛，作为丈夫，他的任务就是调整可可的情绪，为妊娠反应严重的可可安排特别的家庭节目，多陪她散散步，多呼吸新鲜空气。最重要的是不能惹可可生气，因为孕妇经常发怒会影响孩子以后的性格。

而我的任务就是负责可可的饮食。

其实这个时候重要的不是吃什么最有营养的，而是吃什么能吃得可口，不要强迫自己吃不想吃的东西。但孕妇的饮食也不是百无禁忌的，比如羊肝、羊肉、薏仁等就不宜食用，否则易动胎气，对孕妇不利。

今天第一天照顾可可，我特地做了妊娠反应期准妈妈们不会排斥的蒸三样和蔬菜汇、香菜粥。可可吃得很开胃，阿涛高兴地告诉我，这是可可怀孕以来第一次吃饭吃得这么香。



蒸三样



准备的食材：甜玉米，毛豆，红薯适量。

跟我学

将这三样洗干净，上蒸锅蒸熟，玉米和红薯可以一个切为三段。

阿莱贴士

蒸甜玉米口感柔嫩、味美，富含水溶性多糖、维生素A、维生素C、脂肪和蛋白质等等；毛豆营养丰富均衡，含有有益的活性成分，对女性特别好，不过不宜多食；红薯更是了不得，世界卫生组织评选出的“最健康食品”，红薯被列为“最佳蔬菜”的冠军。红薯不但营养均衡，而且具有鲜为人知的防止亚健康、减肥、健美和抗癌等多种功效。富含膳食纤维，胡萝卜素，维生素A、B、C、E以及钾、铁、铜、硒、钙等十余种微量元素，营养价值很高。

蔬菜汇



准备的食材：香菜，洋葱，香菇，三色蔬菜（红萝卜、青豆仁、玉米粒）各适量，肉肠一根，白萝卜适量，素蚝油、芡粉、砂糖适量。

跟我学

1. 将香菇用水泡软，白萝卜洗净、去皮、切段，放入热水中煮烂，取出中间挖空。
2. 香菇、肉肠、洋葱分别切小丁，香菜洗净后剁碎备用。
3. 热锅入油，炒香洋葱及香菇，放入肉肠、三色蔬菜、香菜拌炒后，填入白萝卜中。
4. 另起油锅入调味料拌匀，淋在白萝卜上。

阿莱贴士

这道餐点首先视觉效果很好，对食欲不振的准妈妈们有激起食欲的功效，吃起来也清爽可口。同时对高纤维食物的摄取有预防准妈妈们便秘的作用，适宜消化功能不好的准妈妈们食用。

香菜粥



准备的食材：大米 50g，香菜 10g，清水 900ml，盐适量。

跟我学

1. 将香菜洗净切碎备用，大米洗净浸泡 20min。
2. 砂锅中放清水、大米煮开后转小火，熬煮到粥体浓稠。
3. 将香菜、盐撒入粥中，再煮 0.5min 就大功告成。



阿菜贴士

香菜不仅是厨房里必备的调味品，它还是具有促进消化功能的保健蔬菜。香菜入肺、胃经，性温、香气浓郁，有健胃消食、利尿通便的作用。更重要的是没有一点油腻，准妈妈们吃得可口。

可可怀孕 56 天

星期日

怀孕是两个人的事，丈夫也要戒口

菜品：榨菜小米粥 韭菜炒蛋 糖醋莲藕

今天阿涛休息，在家陪可可。可可心情很好，但早上刷牙的时候吐了，胃口受了影响。每个孕妇此期间都会有刷牙恐惧症，一刷就吐，牙刷一刺激咽喉，就会吐，不刷又不行，因为老吐，更容易引起口腔疾病。不过，我教可可一些技巧，刷牙前先喝杯水，要注意牙刷深度，最好能有什么分散自己的注意力，要一心二用。我给可可做了榨菜小米粥，阿涛从外面买回一盒牛腩粉吃，刚打开盖，可可差点吐了。我立马把盖子盖上，对阿涛说，怀孕期可不能只有孕妇一个人辛苦啊，在可可妊娠反应期间，你也要跟着戒口，否则可可闻到不喜欢的食物气味，会引起不适和呕吐的。

今天除了小米粥，还有两个清淡小菜。

榨菜小米粥



准备的食材：小米 50g，榨菜 10g，清水 900ml。

跟我学

1. 榨菜洗净，浸清水 1h 左右泡去盐分后，切碎备用，小米洗净浸泡 20min。
2. 砂锅中放清水，小米煮开后转小火，熬煮到粥体浓稠。
3. 将榨菜撒入粥中，大火煮 1min 左右便可。

阿莱贴士

别小看榨菜，它含有丰富的蛋白质、胡萝卜素、膳食纤维等，有“天然味精”之称，对妊娠初期的孕妇有增进食欲的作用。记住一定要用水浸泡去掉榨菜中的多余盐分。

韭菜炒蛋



准备的食材：韭菜 200g，鸡蛋两个，生抽 5ml，盐适量。

跟我学

1. 韭菜在盐水中泡 10min 后，用清水再冲一遍，切成末备用。
2. 鸡蛋加入少量盐再加入韭菜一起搅拌，锅内起油将鸡蛋糊煎至金黄即可。

阿莱贴士

鸡蛋是老少皆宜的营养品，韭菜亦有蔬菜之王的称号，清香中带微甜，吃起来开胃又不油腻，但如果孕妇有便秘或胃酸过多的现象，则不宜多食鸡蛋。可以将鸡蛋换成山药，也非常可口而且对便秘和胃酸过多有食疗作用。市场上卖的鸡蛋质量参差不齐，最好买土鸡蛋，饲料鸡蛋与其不可同日而语。



糖醋莲藕



准备的食材：莲藕 250g，花生油 5ml，香油、料酒各 5g，白糖 35g，米醋 10g，食盐 1g，花椒 10 粒，葱花少许。

跟我学

1. 将莲藕去节削皮，切成薄片用清水漂洗干净。
2. 锅烧红放入花生油，加花椒爆香后捞出，倒入藕片与葱花翻炒，再加上其他辅料，淋少许香油即可出锅。

阿莱贴士

藕有解渴、散淤、清热生津的功效，并能增进食欲，补充营养。此菜酸甜可口，少油腻，孕早期女性很多都喜欢食用。但要注意，一定要选择新鲜的莲藕作原料。

可可怀孕 57 天

星期一

非常时期嘴巴淡，调节胃口最重要

菜品：明虾炒芦笋 豆腐海带杞子汤 红豆西米露糖水

可可早上起来对我说她嘴里没味，想吃点甜的东西。一般孕妇怀孕初期嘴巴都会觉得无味，由于妊娠反应的原因，很多孕妇呕吐完肚子空空，这时，可以喝点糖