

钟宇富 著 上海科学普及出版社

Best Meal For Mami

发奶不发胖 产后窈窕复原秘诀

钟宇富教你月子餐

51道产后食补调理



图书在版编目(CIP)数据

宇富教你月子餐: 51道产后食补调理 / 钟宇富著.

——上海: 上海科学普及出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5427-5181-2

I. ①宇… II. ①钟… 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 (2012) 第013453号

宇富教你月子餐

51道产后食补调理

钟宇富 著

出 版 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 邮政编码200070) <http://www.pspsh.com>

责任编辑 徐培敏

助理编辑 钦 盈

印 刷 上海界龙艺术印刷有限公司

发 行 上海科学普及出版社
各地新华书店经销

开 本 787×1092 1/12

印 张 13.67

字 数 250000

版 次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

核准书号 ISBN 978-7-5427-5181-2

定 价 80.00元

Best Meal. For Mami

钟宇富 著 上海科学普及出版社

发奶不发胖 产后窈窕复原秘诀

宇富教你月子餐

51道产后食补调理



自序

我的母亲从生下弟弟后，就受风湿性关节炎所苦。“当时年轻，月子没坐好。”她常这么念叨着。母亲的病痛留给我一个模糊的概念：坐月子对女人来说，很重要！

在台湾念大学四年级时，在难得的机缘下，我拜在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。陈老师精研中医，提倡坐月子的方法应以现代生活而调整，特别强调坐月子以自酿米酒炖煮餐点。至此，我对坐月子形成了基本概念。

在台湾担任电视制片人时，我因为制作《孕妈咪俏宝贝》等系列节目而深入接触了孕婴产业、妇产小儿医学界和中医学界，发现台湾女性都知道产后该坐月子，但是她们深受传统习俗影响，民间大多以全米酒和传统方法煮月子餐，造成宝宝喝了母乳后昏昏欲睡、妈妈每天酒气熏天。

近年来，我在国内中医界极负盛名的广州中医药大学修习中药药剂学硕士、针灸博士，并成为中国高级营养保健师。我的目标是从中医、营养的角度切入，将古代的坐月子传统经过科学的改良，形成最适合中国女性体质的坐月子调养理念，推广到国内各地和世界华人所在之处。

从2003年起，我和我的团队跑遍中国，自上海为起点，北至黑龙江哈尔滨，南至广西南宁、云南昆明，西到新疆乌鲁木齐，大约23个省会和30多个二、三级城市，数年来面对众多孕妈妈和家属演讲数百场，推广孕期营养和“科学坐月子”方法。我发现很多年轻准妈妈最担心的就是：产后身材会变形、奶水会不充足、产后会留下后遗症，而且坐月子到底该怎么吃得正确、吃得健康，希望能有比较科学、比较正确的参考资料。

于是，我决定奉献所学，从中医和营养的角度为坐月子的妈妈规划整个月子最需要的完整食谱，结合积累多年的服务经验和中央厨房专业月子餐的烹调技巧，制作出一般家庭厨房都可以轻松上手的专业月子餐食谱。无论是月嫂、婆婆、妈妈，甚至平常不下厨的老公，按照食谱步骤跟着做，煮出一两个月的月子餐都没问题。





这51道月子餐经过两岸三地众多产后妈妈的亲身验证，包含众所周知的明星、名人，如王琳、毛阿敏、李静、那英、孙莉、蒋勤勤、梁静、郭桦、李菁菁、马伊琍、鲍蕾、小陶虹、董洁、瑶淼、沈傲君、罗海琼、刘孜、胡可、孙俪、吕燕等，也包含千千万万位妈妈。我最欣喜的是，这些妈妈在经过我们规划完整的月子调理之后，不但回复孕前的窈窕身姿，一扫孕期以来的各种症状，母乳质优又丰富，还改善了孕前挥之不去的恼人体质。

我更加坚定我的信念——月子坐得好能预防各种产后症状，恢复窈窕身材，改善体质，增进健康，更由内而外散发幸福女性独有的光彩，更加美丽动人，家庭幸福也由此展开。

感谢

2008年，我曾经与出版社合作出版过《健康美丽月子餐》食谱，甫经出书就销售一空，甚至有人影印成册在网上販售，观此现象更觉得产妇对月子餐食谱需求之殷切，所以我以毕生所学为基础，结合我的团队，再次推出《宇富教你月子餐》，仓促成书，不周全之处请各位读者不吝指正。

在此感谢我的父母钟万宏、林家娴在月子餐制作和改良上给予的指导，我的同事胡德林、侯宝贵、叶亮勇、钟明佐严谨地完成了现场烹调和餐点制作，我的弟弟钟宪明以现代美学结合古典氛围完成菜色的美感布局，我的同事杨毓菁完成了整本食谱的编辑规划、设计制作，以及郑蕾、王沁元、高瑞佳的专业建议，袁永权、汪中敏、陈皎、刘玲等全体同仁的努力和推广；当然，也要感谢上海科学普及出版社在出版和印制过程中给予的协助和指导。

很多人说我更像是在传道，走过推广科学坐月子的第十个年头，我相信在这“月子道”上我不孤单，越来越多的妈妈体验过正确坐月子，更多的妈妈和家属认识到正确坐月子的重要性而选择正确的方法，但愿您也能因为阅读本书而更健康美丽！

鍾宇富

推荐序

张锦辉

**中国台湾《婴儿与母亲》杂志社、《育儿生活》杂志社、《妈咪宝贝》杂志社、妇幼家庭出版社
发行人，中国台湾妇幼多媒体事业集团总裁，中国台湾中华贝贝妇幼保健协会理事长**

1999年认识钟宇富先生（我们都昵称他为Frank）的时候，他是一位知名的电视制作人，我们共同合作推出了《孕妈咪俏宝贝》、《辣妈育儿经》两个电视节目，当时在台湾地区脍炙人口，非常受欢迎。我发现他做事非常重视细节、要求完美。我从事杂志媒体，他从事的是电视媒体，可是他为人丝毫没有电视从业人员的浮气与骄纵，实在而诚恳，我相当看好这个年轻人。

因缘际会，他也因节目制作而深入了妇婴市场，受到众多业者的肯定，台湾地区知名月子餐者邀请他到中国内地开发市场，就此打开他与月子餐的缘分，从媒体人成了品牌商——俗称的“生意人”。他几乎踏遍了中国每一个省市，在各地演讲推广“科学坐月子”，我没能去看他演讲的盛况，但我知道以他的个性，一定会要求自己做到最好。果然，他把握时间，不但拿到中国高级营养保健师的资格，更拿到广州中医药大学硕士，现在居然还攻读博士！

现在想来，他都在观察学习很多行销方式。我出门时一定带着我公司出版的过期杂志，路上遇到准妈妈就送一本或放在出租车的后座供人翻阅，为的是要让更多准妈妈看到我们的杂志——即使我的三本杂志在台湾已经处于领先地位，他当时很好奇问我的用意。现在他做杂志、出版书籍，也是用这种方式行销，相信推广力道应该相当不错。

《宇富教你月子餐》是钟先生以自己的才学和多年经验融合而成的一本专业月子餐食谱，其中细细地为读者罗列了餐点功效和营养建议，为读者清楚地勾勒出一份坐月子饮食的蓝图。坐月子在台湾地区是产妇在产后第一时间就开始的必备休养、调理关键期，我从事杂志出版多年，也很少看到这么精美而细心的食谱，这同样是钟先生的个性使然——要求完美、重视细节。钟先生在中国推广科学月子餐已经迈向十年，身为长辈的我看到他如此成长，真是为他高兴。希望科学坐月子的理念能够影响更多的准妈妈，让所有的产妇获得健康，成为幸福辣妈！

張錦輝



李万瑶

广州中医药大学针灸推拿学院教授、博士生导师

中国针灸学会针灸临床专业委员会副主任委员

产后月子餐是妇女饮食的关键环节。中医重体质、重脾胃、重饮食、重调养，月子期间的调养关乎到女性自身的体质及后代的健康。钟宇富先生的书很好地宏扬了中华民族数千年来的养身文化，针对妇女月子期间的生理特点，精心调配月子餐，饮食内涵丰富，调养方法颇具特色，可以说是养身有道。

钟宇富先生是中药药剂学硕士毕业，为了进一步做好月子餐，又报考中医学博士生，选择我为导师。面试时他好学、谦逊、勤奋品质引人注目，考核后发现他已有着深厚的中医药学底蕴，中医学专业成绩优秀，对产妇月子期间的食疗独具观点，我欣然接收了他。钟先生提倡“科学坐月子”，修正人们以往对坐月子不科学的观念。他不辞劳苦，每逢周末就在全各地演讲，连夜赶回大学深造。我为有他这样的学生而感到自豪，相信在他的努力下，月子餐将风行各地。

中医认为产后气血大失、多虚多瘀、百脉空虚，调养不好容易落下各种月子病，如：恶露不尽、头晕、多汗、产后风等。产后马上需要哺喂母乳，所以中医指出产后应该“慎寒温”、“适劳逸”、“勤清洁”、“调饮食”，饮食是产后调养的重中之重。辨证施治是中医学的精髓，钟先生提出辨证施食的理念，在明确体质和口味的前提下，进行因人而异的饮食调养，做到合理配方，荤素适中，母子皆宜。

钟宇富先生通过多年总结，民间收集、科学验证、多方实践所得，达到增加营养而不滋腻，祛瘀血而易生新血，除湿邪而不伤正气，滋补中含有助消化、清淡中寓有温补之目的，对于产后子宫收缩复原、腹肌和盆底肌张力回复、体形恢复、母乳喂养、母婴健康等都大有裨益。

药食同源，食与中药都应在中医辨证的基础上加以应用。对于中医药不甚了解的产妇，调养时不易对证施食，需要科学地加以引导。《宇富教你月子餐》详尽介绍月子餐的材料、做法、功效和营养建议，适合于即将生产的准妈妈及她的家庭。我衷心地希望“月子餐”能够很好地帮助新妈妈和准妈妈们，愿天下的妇女和孩子更加健康、美丽、聪慧。

李万瑶

蔡曜键

中国台湾台北市立联合医院仁爱院区中医科主治医师

终于有坐月子专家将自己的宝贵经验为大众出本专辑了！我是位中医师，临床上内外妇儿科的患者都有，也有快要生产的妈妈前来咨询坐月子的情形。针对产妇的问题，中医师注重的是治病，例如：产后出血正不正常、乳汁通不通、有没有乳腺炎、会不会便秘、有没有眩晕等疾病症状，在产后及食补调养的经验及方法远不及钟宇富先生来得丰富。钟宇富先生十年来往返中国内地和台湾地区推广理念、实践经验，而即将成为中医学博士的他，的确确是中医坐月子的专家。

我认识钟宇富先生已经有许多年了，之前他在台湾制作母婴节目《孕妈咪俏宝贝》，或许由此体会到“有健康的妈妈才会有幸福的宝宝”。有一天他提到，他打算将中医学坐月子的理念推广到中国每一个地方，经过了十年的努力，他真的做到了当初想要达成的期望，造福了许多妇女同胞。

我常常在门诊见到年轻的妈妈，产后身材变形走样，气色暗沉、眼眶黧黑，脸上褐黑斑点增多，不到三十岁白发丛生，头发脱落不止；有些甚至到了中年更年期症状比其他人更来得严重，时常头晕、头痛、肩背腰膝疼痛、潮热盗汗、疲倦、失眠等。不用我问，她们已经找到病因：“因为月子没坐好”！坐月子是女性调理体质的一大关键，月子坐得好，不但能帮助产妇回复健康，还能常保年轻的体态及活力，可谓“生一次，美一次”；月子坐不好，不但衰老得快，体倦乏力，也容易提早罹患许多慢性疾病。

刚刚生产大多是属于“多虚多瘀”的生理状况，生产耗气伤血，造成气血亏损；临产时，骨盆腔和全身毛细孔都张开，胎儿胎盘娩出，子宫突然空虚，会发生全身生理性的改变，即是“百脉空虚、瘀血停滞胞宫”。所以坐月子是有阶段性的，先祛瘀再补虚，待瘀血除尽，新血将生时，再进入补虚阶段，这时健脾胃、补气血、养肝肾，以调理体质。

钟宇富先生坐月子的理论和我在中医学上所学习到的不谋而合。我太太坐月子也选用钟先生的坐月子调理方法，现在的她，头发更乌黑，没一根白发，身材比孕前更苗条，脸上原有的斑点不仅少了，也淡化了许多，气色更红润；小孩也健康，到两岁时想喝母乳的时候都还有足够的奶水供应。我很荣幸能为各位介绍及推荐这本好书。

蔡曜键

各地妈妈的真心感谢



舒群

让我坐好月子的功臣

上海市长宁区妇幼保健院产科副主任医师 舒群

我自己是妇产科医生，对坐月子没有特别在意，总认为传统观念已过时，对家里老人叨唠也不以为然。我好友兼同事刚生过孩子，我见证她产后迅速康复，通过讲解，我消除了疑虑，先生也支持我的决定，科学饮食既帮助恢复，又减轻负担——不想让两家老人劳累。

剖宫产后，月子餐就开始了。养肝汤、麻油猪肝吃得津津有味，汤汤水水吃下来，淡黄色的初乳被小家伙吸得津津有味，他吃一周奶粉才有母乳吃，竟然吃上了瘾，不愿再吃奶粉了。每周都有营养顾问的计划与重点指导，及时发现并解决小问题。我坐完月子一秤，体重减了2500克。我坐好了月子，恢复了健康，又恢复往日的体形。



韩冬

妈妈漂亮，宝宝胖胖

上海市百汇医院新生儿科医师 韩冬

说实话，我是为了减肥才吃的月子餐，怀孕胖了15千克，衣服都不能穿了！从第一天坐月子开始，我没有喝过一滴水，尽量把月子餐都吃掉。月子餐没有盐，但不难吃，特别是素炖品，第三周起，每天都有肉、鱼、鸡，真的很补，月子完我还瘦了3千克哦！

老人的满意程度，完全源于我的奶牛生涯。剖宫产当晚，我就有奶了，一天比一天多，儿子都吃不完，我还戏称自己是“无抗生素的奶牛”呢！42天后儿子体重重了1860克，这是减去衣服、尿布，排了大小便，没有吃奶秤的净重哦！我是新生儿医生，知道这个体重是长得很好了。我同学也吃月子餐，奶很多，对于我们30岁的产妇应该很不容易了吧！还是要感谢钟老师，他们帮我坐好月子，不仅漂亮，而且健康。



林晓红

生育让女人更美

杭州市婴童行业协会秘书长 林晓红

生育好比是蝴蝶的蜕变，是让女人更美丽、更完美的过程。我非常有幸从事孕婴童行业，使我有机会接触和了解许多优秀的孕婴童企业和产品以及生育理念。我从怀孕初期就接受钟先生专业营养师的指导，并对产前体质进行全面了解。女儿生下来就睁着一双大眼睛，黄疸很少，很漂亮！产后当天开始吃钟先生为我每天定时定量送来的月子餐，有几样蛮好吃的，如红豆汤、糯米粥、油饭，蔬菜和水果都不错。

月子第二周结束，我气色就相当好，孕期黑色素沉淀不见了，怀孕时胖16千克，月子结束时瘦10千克。女儿148天时，我的身材完全恢复到以前的体形，脸色比以前好很多。断奶后来第一次例假，以往的不舒适都没有，真的感觉是完全新生了！我想告诉所有女人，生育是女人新生的机会，一定不要错过好时机，选择专业的月子料理，让自己更健康美丽！



李潇潇

实现“完美妈妈的梦想”

广禾堂2007孕妈咪超级大赛冠军 李潇潇

我的第一个宝宝出生了，是个健康漂亮的小伙子。在幸福喜悦的同时，也有很多担心，幸亏钟老师的月子餐从代谢排毒到收缩内脏，再到滋养进补，循序渐进发挥功效，还有助于强心利尿，其中我最爱的就是糯米粥和红豆汤。吃了月子餐，奶水下得很快很多，也比较甜，宝宝很爱吃。

在宝宝满月酒会上，所有的朋友都惊讶于我的气色如此之好，身材恢复如此之迅速，我对他们每一个人说：这真的是钟老师的功劳，专业的月子餐让我实现完美妈妈的梦想。

明星辣妈的真心感谢

妈妈宝宝的福音

知名演员 王琳



怀孕后格外担心身体状况，也担心产后能否迅速恢复。钟先生和他的团队在台湾地区服务十多年，受很多演艺界朋友推崇。他阶段性食补的理念，感觉很专业，我决定将自己的月子交给他了。

月子餐点可以说还不错。第一周的四神猪肝粥比麻油猪肝还要好吃，别人只吃三天，我要求吃一周。每天都有的坐月子饮料像酸梅汤一样可口。

我平均每天下降300克体重，奶水不油腻，还很甜，宝宝吃了很好。坐完月子后出门，邻居都诧异我的体形恢复，摆满月酒的时候，很多好看的衣服都可以穿了。体形收回来很快，自我感觉也不错。我把月子餐介绍给朋友们，希望有更多的女性可以享受到。

幸福、美丽的母亲之旅

知名演员 孙莉、黄磊夫妇



享受准妈妈喜悦的同时，胖了25千克的我，对身材恢复伤起脑筋。我接触到钟先生，也了解到养胎和坐月子理论，我毫不犹豫让他帮我坐月子。

我完全按照他专业坐月子理论的指导，刚开始以为餐点很难吃，也做好思想准备，吃过发觉餐点比想象中好吃，虽然菜色变化不大，但一想到获得健康的同时还能恢复身材，我还是坚持把它吃了下去。

坐完月子，我轻松瘦了17千克，皮肤和气色也比以前好。朋友无不惊讶我身材、气色恢复之快。现在我已经完全恢复到以前的体形，看着漂亮可爱的女儿，感受着老公的爱，我很感谢钟先生，他让我拥有健康、幸福、美丽的母亲之旅！



健康，就是最好的开始

知名电视节目主持人 瑶淼

起初以为吃月子餐很麻烦，那么多餐点及烹饪方法的介绍，有点晕，只知道很营养。临产回答调查问卷，接受工作人员探访，发现它是根据每人体质配置不同餐点。生宝宝那天，我在病房第一次见到白色大餐盒，满满装着白色小圆碗，这就是我当妈妈第一天的餐点。

我发现享用月子餐再简单不过，微波炉加热，就可吃到营养的月子餐，方便又干净。餐点不单调，每星期因身体需要而改变菜色。以前就听说口味不错的糯米粥、油饭和红豆汤果然味道很好，每晚的鱼汤我也喜欢。一开始不太适应麻油蔬菜，但是不油腻，想着营养都被我吸收了，就欣然吃光了。

我吃了40天月子餐，奶水很不错，宝宝也很健康。月子结束后，第一次踏出家门，一点没有腰酸虚弱的感觉，妈妈说月子餐效果真不错。很感谢钟先生，也谢谢细致入微的服务，让我在初为人母、照顾宝宝的同时，得到非常温暖的呵护。从今以后我就是妈妈了，健康，就是最好的开始。对于宝宝，更是这样。



吃了忘不掉的月子餐

知名电视节目主持人 吉雪萍

我平时对吃毫无追求，所以当有人提醒我月子餐“很难吃”时，我不以为然。反正只要吃了健康，能恢复身材，不耽误喂奶我就吃。

吃后，那可是“不吃不知道，吃了忘不掉”。我吃了2个月月子餐，恢复得很好，特别是气血好，脸红扑扑的。因为要喂奶，我没有刻意地节食，他们配什么，我吃什么，严格遵守。而且真的挺好吃的，特别是素炖品和麻油炒藕片。因为每天送餐，所以不用操心下顿吃什么（因为要选择吃什么最麻烦），奶的质量也好，我女儿那2个月最胖。我把月子餐推荐给了我所有的怀孕的朋友。



妈妈成功第一步

知名电视节目主持人 豆豆

我极关注饮食健康与身体调养，怀了宝宝更加重视知识积累，一开始就制定了两项任务：自然分娩和全母乳喂养。整个孕期我翻看了大量书刊，连专业中医著作都研究过。一天碰到刚出月子的同事吉雪萍，身体线条非常好，仍然自己哺乳，说起月子餐对产后恢复的帮助，不禁倍生好感。我仔细审看每道食材和药材、月子餐的配置和具体所含中药成分，与我研究的专业书籍倡导的完全一致。

月子餐里的素炖品、糙米饭和红豆汤，被老公封为我最爱的三大金刚。钟先生设定的产后排毒、修复和滋补，三阶段循序渐进，非常科学合理，也帮助我在最短时间就顺利全母乳喂养，而且“产量”充足。半个月后，妈妈和月嫂感叹说：刚生完还肿肿的，现在已经完全不肿了。因为哺乳，被家人勒令每顿都要吃得饱饱的，快出月子前，居然轻了6千克，真是喜出望外。双月子结束，腰身一点点收紧，锁骨一点点显现，奶水一天天充盈，宝宝一天天茁壮，由衷地感谢钟先生和他的团队陪伴我迈出做母亲成功的第一步！



我坐好了月子

知名电视新闻主播 何婕

吃过钟先生的月子餐都能体会到它的好处，有朋友使用在先，选择时心里比较踏实。月子后身体恢复不错，几点小感受分享：

- 产后虚弱，月子餐不急不慢，每天在不知不觉的饮食中，渐渐恢复身体状态，度过最重要的脏器恢复阶段。
- 传说月子餐很难吃，但把它想象很难吃后，发现原来没那么难吃——这是我对付月子餐的诀窍——当然，事实上真的没有那么难吃。几款料理味道是不错的（比如很多人也喜欢的红豆汤），剩下的，考虑到它的效用，也就甘之如饴。更重要的是，会越吃越习惯。

宇富

教你月子餐

Content



Chapter1

坐月子饮食3要诀

正确坐月子的6个观念

为什么要坐月子? 18

坐月子在“坐”什么? 18

体质调整, 重新开始 19

月子调养不当10大后遗症 19

把握改变体质的最好机会 20

小产必须坐月子 20

正确坐月子饮食3要诀

饮食要诀1: 阶段性食补 21

饮食要诀2: 温和热补 21

饮食要诀3: 米酒精华煮月子餐 23





Chapter2 坐月子聪明吃

8原则，月子这么吃 26
35种月子餐重要食材 28

Chapter3

51道经典月子餐

活血化瘀 滋补解渴 饮品篇

身化汤 35

养昔汤（养肝汤） 37

美妍茶（月子饮料） 39

以形补形 养血活血 主菜内脏篇

麻油猪肝 43

菠菜猪肝 45

杏鲍菇腰花 47

黑木耳腰花 49

黑木耳鸡肾 51

金针腰花 53

养心安神 清热利湿 主菜内脏篇

竹荪莲子猪心 57

膳食猪心 59

金针猪心 61

恢复元气 补钙促消化 主菜排骨篇

木瓜排骨汤 65

黑木耳牛蒡排骨汤 67

山药胡萝卜排骨汤 69

莲藕排骨汤 73

丽身猪尾汤 75

通乳利水 清淡少脂肪 主菜鱼汤篇

通草枸杞鱼汤 79

红枣鱼汤 81

干贝鲜鱼汤 83

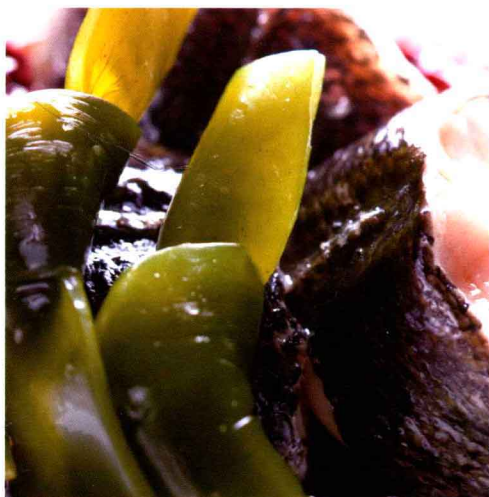
海带鱼汤 85

香菇鱼汤 87

补虚益气 增强免疫力 主菜炖鸡篇

麻油鸡 91

红枣桂圆鸡 93



竹荪干贝鸡 95

黑豆丽身鸡 97

红枣乌骨鸡 99

香菇栗子鸡 103

滋养泌乳 抗衰老 主菜猪脚篇

花生猪脚 107

黄豆猪脚 109

补虚补身 全面食补 主菜牛羊鸽篇

养膳羊排汤 113

大全羊肉 115

膳食羊腩汤 117

清炖牛肉汤 119

大全炖乳鸽 123

健脾暖胃 清肝润肠 主食篇

黑米饭 127

薏苡仁饭 129

五谷饭 131

黄豆糙米饭 133

四神猪肝粥 135

四神猪心粥 137

四神肚片粥 139

高纤排毒 防便秘 蔬菜篇

银鱼红苋 143

麻油豇豆 145

滋阴清心 利尿祛水肿 点心篇

红豆汤 149

月悦糯米粥 151

银耳莲子 153

黑豆蜜茶 155

低脂滋补 植物蛋白质 素食篇

素东坡肉 159

五香炖肉 161

金黄素排骨 163

