

A photograph of a traditional Chinese postpartum soup (Zuo Yue Zi) served in a white ceramic bowl with a gold rim. The soup contains pieces of chicken, ginger slices, and cilantro leaves. The bowl is placed on a white ceramic saucer. In the background, there is a bunch of fresh green herbs on a rustic wooden table. The overall scene is lit with soft, natural light, creating a warm and inviting atmosphere.

坐
月
子
調
理
良
方

這書奉獻給各位產婦，
讓她們展開健康愉快的生活！

代序

「人的生命是靠能量來維持的，人體的能源主要來自食物，中醫理論認為：湯是食物中最富營養價值，亦很容易被人體吸收過來，食物中又分寒熱溫涼四氣及五味。」

在我多年臨床上，我一定囑咐所有孕婦必須安胎，所有食療方法是為着每個新生命做好基礎，令日後每一個小朋友都有強壯的體質，減少患病機會。本人所提供的食療方法十分簡單，在這可一同分享，方法如下：

孕婦每天宜吃：

鮮奶、雞蛋可多至 3 個、少吃多餐、必須吃新鮮食物，最好少調味品。

忌吃：

海產除了魚和蝦、肉類除了牛、豬和雞、生果宜吃蘋果和橙、菜類勿吃寒涼和帶有滑大腸作用的。

我在此建議所有孕婦最容易記的方法是，最適合吃新鮮而少調味料的食物，所有祛濕的湯水及食物都謝絕，坐月期間最好請教妳們所信任的中醫師。初懷孕至生產後整個過程最該相信的只有西醫或中醫。

能夠掌握眼前的食材，將之轉化為每個產婦身體必須的營養，是一個合格陪月員的責任，在這裏十分期盼每位讀者能夠通過這本專門食譜，達到融會貫通盡展所長的目的。

蔡潔儀校長在編著這本食譜時，經常與我討論研究如何能深入淺出地解說食譜的內容，從而令到每一位讀者都能夠容易明白怎樣運用各種食材的烹調方法，幫助每一位偉大的母親成功地渡過「安胎」和「坐月」的歲月。這樣的精神實在令人「肅然起敬」，在此希望這本精心傑作能暢銷風行。

國際中醫藥膳自療學會
創會會長註冊中醫師
盧壽如
式零壹柒年春

代序

孕婦的營養攝取和產後進補在中國人的社會非常重視，媽媽和奶奶都張羅着怎樣為自己的女兒或媳婦產後預備補品，有不同的進修課程或陪月班教人怎樣照顧產婦，我非常榮幸被蔡潔儀校長邀請為《坐月子調理良方》這本書作序。

在懷孕的早期，因為胎兒在發育階段，所以很多東西要特別注意，例如藥物，無論是中藥或西藥都要特別小心，如有疑問請諮詢你的醫生。

原則上食物要新鮮，含豐富的維他命、蛋白質、鈣、纖維質，避免醃製、太鹹、太甜、太肥膩的食物。

生產後因為很多女性都採用母乳餵養孩子，母乳是孩子最好的天然食糧，不但容易消化，而且增加孩子的抵抗力，但要顧及孩子的腸胃和有沒有敏感，如果食了母乳發生皮膚敏感，則母親要停止進食可能引起敏感的食物。

這本書為我們提供了豐富的內容，介紹了很多不同地方的習俗，適合產婦的菜譜，中醫湯水調理，甚至素食的朋友也可以在這裏找到適合自己的產後進補的方法，這是以前同類書少見的，讓很多人得益，值得一讀。

陳達明
腦神經外科醫生

代序

序，是一個好開始！尤如新生命的降臨，為家庭帶來喜悅歡愉。

中國人傳統認為坐月子是媽媽的第二個春天，那是初為人母身體的新陳代謝重整期，若能好好把握調理，按個人體質進補得宜，那是可以令身體復元得更快更健康，並有足夠的營養乳汁餵哺小寶寶。傳統上，產後需要按不同階段調理近3個月，但現今都市人繁忙及化簡，一般坐月子則以一個月為限。

蔡校長在書中介紹精簡易明的坐月子調理資料及各式食材，在設計菜式上，以清淡為主，並附以產後40天的餐單，讓媽媽們吃得好、更易吸收營養。書中食譜葷素並重，切合現代人多菜少肉的飲食原則，亦顧及素食媽媽的需要，那是作者細心的巧妙心思也。

蔡校長見聞廣博，更介紹了湖北和台灣的坐月子補養資料，因地理環境的不同，補養方法與廣東有異，非常有趣及有耐讀性。

書中更推介了藥膳名方生化湯，那是中國傳統坐月的必服湯水，既有助媽媽，化生新血，服之可將惡露瘀血排出，新血自來之意。書中更介紹坐月必食的薑醋，其功能更有補虛、開胃、增乳、去瘀與增強子宮復元，那真是中國人的大智慧及平民恩物也。

蔡校長把多年在僱員再培訓局的教學心得結集成書，此書除準媽媽參考外，更適合現今的陪月員分享交流。

本人樂於為序，並推薦之！

徐欣榮（營哥）
國際中醫中藥總會會長

自序

任教 ERB (Employees Retraining Board 僱員再培訓局) 的烹飪課程好一段日子了，在課程中能為每個學員解決疑難，看着各人從一竅不通或幼嫩技能中成長，她們的努力，最後都能跨越萬難得到認同，是我最大的欣慰。

近兩年接任「陪月員小菜技巧班」，發現參與培訓的學員之中，不懂烹調或水平不高的佔大多數。因應學員們的需求，是為促使我編寫此書之原動力，產婦食譜不比尋常，有別於一般平常的烹調法，關係母子倆的健康問題，必須小心謹慎。菜式必須可提升產婦對飲食的興趣，也可平衡健康與美味之間的矛盾。

婦女生產後，坐月期間最為重要，能否恢復健康此為關鍵時刻，常聽長輩們說：「婚前體質弱的，產後坐月如調理進補得宜，不但健康能恢復，且更勝從前；反之便一落千丈，難以復元」，所以照顧產婦的飲食要特別小心，烹調法也以健康為主，少油、少鹽、少糖，少調味料，味精雞粉等都不應採用，但餸菜乏味又會使產婦欠缺食慾而吸收不到應有的營養等等問題，都是學員們惆悵的因由。正因如此，我將技巧竅門等等寫得清清楚楚；產婦的每日三餐，也編寫成多樣化可選擇形式的營養餐單表格，好讓產婦挑選自己喜愛的，陪月員也能清楚掌握，得心應手，使產婦和寶寶得到妥善照顧。

上課時，學生除了詢問一些與烹飪相關的問題外，也會問一些產婦遇到的日常問題，我亦盡量以我所知的回答，希望幫助到大家。但無論你可能是過來人又接受過專業培訓，從根本而言，再有經驗者，畢竟也只是陪月員而非專業醫生。我們必需知道，每個人的體質都不一樣，寒冷溫熱都不盡相同，A 婦食用的及照

自序

顧方式若用於 B 婦可能未必合用，甚或適得其反。所以我建議學員們，產婦的健康、情緒、生活等等內在與外因的問題，若有疑難還是請教醫生為佳。

陪月學員勤奮好學，重情有禮，課餘之時敬我如親，視我如友，閒談間亦向我訴說她們工作的難處，和偶爾不被僱主所尊重之無奈。「陪月員」是為了產婦和初生嬰兒得到專業照顧而設的特別培訓課程，並非一般家庭傭工，應受到僱主的尊重。無奈，有很多僱主可能對此職位理解不足，而把她們視作一腳踢的女傭，家中大小事務，包括全屋清潔、買餸煮飯、照顧長幼等等與產婦和嬰兒無關的工作，都要陪月員處理。我在此特別強調此一誤點，倘若陪月員要分身如此多工序，便難以專心照顧產婦和嬰兒，質素及安全度必然下降，如此，對僱員及僱主都並無好處，相處亦難以愉快。倘若認為家傭與陪月的工作範疇是相等的，那政府又何需浪費資源去培訓一眾專業人才，希望聘請陪月員的僱主們留意這一點，不要加重陪月員的工作壓力，應建立互相尊重信任的良好關係。

此書內容，除了編寫適合產婦的飲食、解答了一些陪月學生的常見烹煮問題外，亦介紹了最具中西醫爭議的「生化湯」。此湯能排惡露、提高抗體、活血補虛兼可幫助子宮收縮，可說是先輩們必用的產後進補品，現今仍是台灣及內地婦產科常用的調養良方；惟是香港西醫及助產士，早在婦女產前檢查時已囑咐切忌服用。隨着社會變化，新舊概念交替，中西方醫術分歧，教人無所適從，如何選擇，便要看個人智慧！



在此，我特別鳴謝同心中醫治療院主席盧壽如中醫師和一本台灣出版物《坐月子的方法》。盧壽如中醫師為此書擔任顧問，給予多方面意見，並提供關於對婦女產後大有裨益的「生化湯」資料及服用方法，謹在此送上萬分謝意！《坐月子的方法》對我在懷孕期的幫助非常之大，尤其是手部按摩方法。當時的我身在遠方，親人在港，有不適時唯有閱讀友人送贈的書籍自療，並把部分資料和手部按摩方法記錄下來。今天有緣編寫此書，故將手部按摩方法與大家分享。

蔡潔儀

目錄

- 10 懷孕概要 ~ 寫在坐月子之前
- 15 生產前的準備
- 16 甚麼是陪月員
- 17 食物營養
- 23 產後飲食之道
- 24 產婦應如何進補
- 29 產後第一週餐單
- 30 產後第 8 至 14 天餐單
- 31 產後第 15 至 24 天餐單
- 32 產後第 25 至 31 天餐單
- 33 產後第 32 至 40 天餐單

早餐

- 34 木耳菠菜肉碎餃子
- 36 紅棗南瓜肉碎粥
- 38 瑤柱花膠雞肉粥
- 40 雞火煨麵
- 42 紅糖粥
- 44 桂圓杞子紅棗粥

米飯

- 46 金針雲耳田雞煲仔飯
- 48 黃鱔蒸飯
- 50 補血豬潤飯
- 52 鯽魚上湯魚片蒸飯
- 54 日式蜆肉飯
- 57 蝦皮薑米麻油雞蛋炒飯
- 60 栗子飯

湯品

- 62 番茄魚茸羹
- 64 海帶排骨湯
- 66 栗子雪耳鯽魚湯
- 68 蓮藕章魚豬手湯
- 70 龍眼牛展湯
- 72 花膠椰肉燉烏雞
- 74 清燉雞汁
- 76 雙棗黑豆燉鯉魚
- 78 鮑魚北芪燉竹絲雞
- 80 通草豬腳湯
- 83 紅棗木瓜花生湯
- 86 佛手南瓜番茄冬菇湯
- 88 蓮子菠菜銀耳湯

小菜

- 90 鮮百合蜜豆炒肉片
- 92 冬菇紅棗蒸斑片
- 94 麻油老薑雞煮酒
- 96 香煎蜜汁銀鱈魚
- 98 肉桂蜂蜜醬油雞
- 101 雞蛋豬腳薑醋
- 104 魚頭雲煮酒
- 106 原條鮮魚蒸滑蛋
- 108 糖醋排骨
- 110 羅漢滑豆腐
- 112 美果炒雙珍
- 114 清煮南瓜
- 116 香芹炒藕片
- 118 海帶滷冬菇
- 120 冬菇扒豆苗
- 122 菠菜木耳炒香干

代茶

- 124 炒米
- 125 炒米茶
- 126 紅棗炒米茶
- 127 通草北芪茶

甜品

- 128 桑寄生蛋茶
- 130 紅棗合桃露
- 132 鮮奶燉木瓜
- 134 桂花糖釀蓮藕
- 136 鮮百合南瓜露
- 138 腰果露
- 140 江南桂花酒釀丸子
- 142 桂圓杏仁茶
- 144 薑汁蛋白燉鮮奶

食療

- 146 補血豬潤水
- 148 蘿蔔蓮藕排骨湯
- 150 鋁箔鹽巴烤鮮橙
- 152 活血補虛生化湯

* 代表素食

Breakfast

- 158 Steamed pork dumplings with spinach and wood ear fungus
- 158 Ground pork congee with red dates and pumpkin
- 159 Chicken congee with dried scallops and fish maw
- 159 Soup noodles with chicken and ham
- 160 Congee with dried tangerine peel and cane sugar
- 160 Congee with dried longans, goji berries and red dates

Cooked rice

- 161 Clay pot rice with frog, day lily flowers and cloud ear fungus
- 161 Steamed rice with sliced fish and fish stock
- 162 Steamed rice with yellow eel
- 162 Egg fried rice with dried shrimps, ginger and sesame oil
- 163 Japanese clam rice
- 163 Chestnut rice
- 164 Pork liver rice

Soup

- 164 Pork rib soup with kelp
- 165 Fish thick soup with tomato
- 166 Crucian carp soup with chestnuts and white fungus
- 166 Pork trotter soup with lotus root and dried octopus
- 167 Beef shin soup with dried longans
- 167 Double-steamed silkie chicken soup with fish maw and coconut
- 168 Double-steamed chicken essence
- 168 Double-steamed common carp soup with red dates, black dates and black beans
- 169 Double-steamed silkie chicken soup with abalones and Bei Qi
- 169 Pork trotter soup with Tong Cao
- 170 Papaya soup with peanuts and red dates
- 170 Chayote and pumpkin soup with tomato and shiitake mushrooms
- 171 Spinach soup with lotus seeds and white fungus

Main dish

- 171 Steamed grouper slices with shiitake mushrooms and red dates
- 172 Stir-fried sliced pork with lily bulb and sugar snap peas

- 173 Rice wine chicken with sesame oil and ginger
- 173 Fried cod fish in lemon honey sauce
- 174 Braised chicken in cinnamon honey soy sauce
- 175 Pork trotters, ginger and hard-boiled eggs in sweet black vinegar
- 175 Sweet and sour pork ribs
- 176 Fish head soup with scrambled egg, ginger and rice wine
- 176 Steamed fish in savoury egg custard
- 177 Assorted vegetables on poached tofu
- 177 Braised shiitake mushrooms with kelp
- 178 Stir-fried mushroom duo with cashew nuts
- 178 Stir-fried dried tofu with spinach and wood ear fungus
- 179 Braised pumpkin in soy and oyster sauce
- 179 Stir-fried lotus root with Chinese celery
- 180 Stir-fried pea sprouts with shiitake mushrooms and oyster sauce

Tea

- 181 Toasted rice
- 181 Toasted rice tea
- 182 Toasted rice tea with red dates
- 182 Tong Cao tea with Bei Qi

Dessert

- 183 Sang Ji Sheng tea with hard-boiled eggs
- 183 Creamy ground walnut sweet soup
- 184 Double-steamed papaya sweet soup with milk
- 184 Lotus root stuffed with glutinous rice in candied osmanthus syrup
- 185 Pumpkin sweet soup with coconut milk, sago and lily bulbs
- 185 Creamy ground cashew nut sweet soup
- 186 Glutinous rice balls in candied osmanthus syrup with distillers grains
- 186 Almond milk with dried longans
- 187 Double-steamed milk custard with ginger juice

Tonic

- 187 Pork liver soup
- 188 Pork rib soup with white radish and lotus root soup
- 188 Roasted orange with salt
- 189 Sheng Hua Soup

懷孕概要—— 寫在坐月子之前

寫有關坐月的食譜前，我想先分享一些民間智慧的安穩平和受胎法，懷上了，怎樣令胎兒和準媽媽身心健康，平平安安誕下麟兒。孩子出生時的喜悅，相信是每位父母永誌難忘的。

如何生個身心健康的好寶寶

每對夫婦都期待能孕育品性良好、身心健康的寶貝孩兒。

在中國古代，民間對受胎的時辰有明白的禁令，現在此略舉些較具體，而應注意的幾點供讀者參考，以下的時刻應避免性行為：

疲倦時、酒醉、天氣突變、生日、過度緊張、參加葬禮及吵架。

避過以上幾點，夫婦都有健康的身體和平順的心情讓孩子受胎，創造孕育優秀孩子的基本條件。

懷孕中的日常生活及家居安全

懷孕初期（100 天內），最容易流產，要小心注意家居安全：

家中盡量減少濕滑的地方、避免容易摔倒、不要伸手取高處的東西、浴

室浴盆的邊沿和牆壁要有把手，以防滑倒。習慣每日記錄基礎體溫（在懷孕中，如基礎體溫突然下降，會有流產的可能，要立即請教醫生。），懷孕100天內避免性生活。外出時，陽光強烈要戴上太陽眼鏡。要盡量減少看書、看電視，不要讓眼睛疲倦。多聽柔和的音樂，抽煙飲酒更絕對不能。

懷孕期中有關的疾病

許多慢性疾病如扁桃腺炎、過敏性皮膚炎、腎炎、肝炎、胃炎、氣喘、風濕性關節炎、聽力障礙、肩胛酸痛、腦性麻痺多是來自感冒的後遺症。在懷孕期間，最容易患上感冒，但有很多藥物因對胎兒有影響都不可服用，如感冒特效藥、精神安定劑、賀爾蒙製劑等絕對不能吃。

因此，懷孕初期的婦女更要加倍小心照顧自己的身體健康，如多漱口、攝取充分的營養、盡量少到公共場所，在家安靜休息，因感冒最易發生在身體疲倦的時候。患病就要去請教醫生，不可隨便吃成藥。

懷孕期的飲食調理

懷孕初期（2-3個月）身子總是較怕冷，至懷孕3個月之後，體質轉為怕熱，因此懷孕期間的飲食需注重調理，在懷孕4個月之後可進行涼補。

在懷孕開始的6個月內要吃用綠豆、紅豆、青碗豆煲的骨湯、大魚頭湯等，因為母體這時需要鈣質，多飲牛奶、



懷孕期內宜享用的食物



蘿蔔



西蘭花、番茄、蘑菇都含有豐富的葉酸

多食有鈣的食物，至於鈣片之類的非天然補劑最好不吃。

海帶、蘿蔔、蓮藕（攪成汁喝）可預防便秘，有抑制脹氣的功效，多吃含葉酸的食物如西蘭花，補充葉酸越早越好。葉酸對早期胎兒腦部和脊髓的發育非常重要。

盡量避免吃辛香料、燒烤的食物、魚生、肝等，因為這些都是含有強烈興奮作用的食物，對胎兒有影響。此外，砂糖、鹽或醬油等混和的調味也不要吃，盡量吃單味的食物。

含葉酸的食物：

蔬菜：菠菜、高笋、番茄、胡蘿蔔、油麥菜、龍鬚菜、西蘭花、扁豆、蘑菇等。

水果：橙、草莓、櫻桃、香蕉、檸檬、桃、李、杏、山楂、石榴、葡萄、奇異果等。

動物性食品：肝臟、肉及蛋類。

豆類、堅果類食品：黃豆、豆製品、核桃、腰果、榛子、杏仁。

穀物類：大麥、米糠、小麥胚芽、糙米等。

去除脹氣的按摩法

孕吐（一般稱作害喜），懷孕到了3、4個月時，有些孕婦會發生嘔吐的症狀，飲食的習慣亦因此而改變，這就是身體中存有脹氣的原因。通常孕吐容易發生在胎盤形成的階段，亦有些人到了9個月還會有孕吐的情形，以下是介紹一些預防孕吐的方法，照着做應該可以愉快地渡過這段非常時期。

飯前和睡前要做拉耳朵的按摩，也要做手部的按摩及肩胛骨的按摩。

手背的按摩法：

首先，左手掌的指頭要靠攏，平放於桌上，用右手的五隻手指按摩左手背，由手背到指尖，往手掌的方向用力的摩擦，直至手部溫暖後再換手。一般人認為噁心想吐之原因必然在胃部，其實不然，噁心可能是由手足發冷所引起。如發覺腳腕發冷，可以用溫度適合的熱水沖腳，以保暖的方法使之溫暖起來，加上手部的按摩，脹氣便會消除。

手的按摩法：

用一隻手為另一隻手做按摩，左右手相互按摩，由手腕、手背到指尖，按到指尖時，應稍用力刺激，因為刺激末梢神經可以促進胃部的蠕動，提高消化能力。

多攝取鈣質

懷孕7個月，快將進入孕晚期，腹部迅速增大，容易感到疲勞，有些孕婦還會出現腳腫、腿腫、靜脈曲張等狀況。所以每天一定要注意休息，避免經常彎腰，不要長久站立，晚上睡覺時把枕頭或坐墊墊在膝下，在飲食方面要多攝取鈣。

含鈣的食物：

乳類與乳製品（牛奶、奶粉、奶酪、酸奶），大豆與豆製品（黃豆、毛豆、青豆、黑豆、豆腐、豆干、腐乳），水產類（鯽魚、鯉魚、蝦、蝦皮、海帶、紫菜、海參），肉類與禽蛋（牛肉、雞肉、雞蛋、鴨蛋、皮蛋），水果類（檸檬、枇杷、蘋果、黑棗、山楂、杏脯、杏仁、合桃、瓜子、花生、蓮子等）。

懷孕10個月，孕婦不可一個人出遠門，因為隨時可能分娩，嚴禁性生活，這期間非常容易早產或受感染。每週去做一次產前檢查，堅持接受復查，要有足夠的睡眠和休息，儲備體力和精力，迎接健康好寶寶。



肉類、海帶、豆類、蛋等含豐富的鈣質

生產前的準備

預約陪月員

知道自己懷孕後，就要挑選陪月員。挑選陪月員，除了要看她們的證書和推薦信外，最重要的是要面談，這能互相了解對方的要求，你也可以感受陪月員是否有愛心、耐心和經驗。優秀的陪月員是十分「搶手」的，她們可以減輕媽媽們的負擔，可以全心全意休息，以補充元氣。

準媽媽

進入孕期最後一個月，孕婦會覺得時間漫長，心裏急着跟肚子裏的寶寶見面，情緒會變得焦躁，心神不寧。對於分娩，不少初懷孕的準媽媽感到恐懼，無所適從，甚至驚慌失措，其實生育過程是每位女性的本能，不用害怕，不必緊張。可以看多點相關資料，以了解生育的過程，做好心理準備。

準爸爸

準爸爸要多給妻子鼓勵、勇氣和幫助，陪伴妻子做運動和產檢，尤其是臨近生產前的產檢。為妻子做好一切準備，佈置好清潔舒適的房間，檢查寶寶的用品是否齊全，確認分娩時的联系方式和交通工具的安排，一旦突然作動也不會太驚惶失措。

家人

家人可為產婦預先煲好薑醋，做好炒米，預早購買生化湯，如需要請陪月員的，更要預先與陪月員溝通，專業的陪月員是可以幫到你的。

甚麼是陪月員

所謂「坐月」，依照正常情況，順產要休息 30 天，不足月或剖腹生產則要 40 天。在這段期間，產婦一定要充分休息，而且要照顧得特別周到，所以陪月員便大派用場。專業的陪月員是經過專業培訓，她們一定可以在這段坐月期間幫到產婦，照顧她們一日三餐的合理營養飲食搭配，亦可幫手照顧嬰兒，讓產婦有充分時間休息使身體盡快康復。尤其是產後第一個星期的休息最重要，相信每一位陪月員都會懂得產婦食物的營養知識及衛生，和產後的飲食重點。所以請陪月員幫忙是個理想的選擇。

陪月員最好能為產婦準備五更飯（清晨 5 時進食），此時進食最能吸收。如用藥膳，產婦及其家人必須請教已註冊的中醫師，在其指導下，方可以藥膳進補，平常以清淡為主，烹調以蒸、燉、燜、煮為宜。產婦要少食多餐不能過量，每日以五至六餐最為適合，因產後胃腸功能減弱，少食多餐利於消化吸收。

特別在此一提的是，有某些僱主心存一種錯誤想法，以為陪月員在這段期間之工作，除了照顧產婦外，還需要為其家人服務，買菜煮飯等，甚至做一些不是為產婦而做的清潔工作。大家必須明白，陪月員是一門專業的工作，有別於一般家庭傭工，是特為產婦服務而受訓，她們的工作只照顧產婦和嬰兒，這點大家必須要留意及尊重。

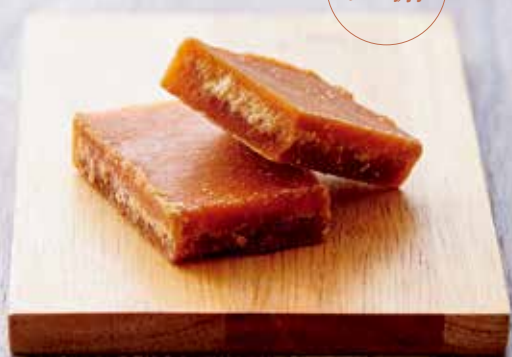
食物營養

看我為各產婦撰寫的食譜之前，看看食材的營養價值吧！

紅糖的含鐵量比白糖高 1 至 3 倍，具有促進瘀血排出及子宮復元的功效，對於產後多虛多瘀的產婦，尤為適宜。

茄子（矮瓜）帶鹼性，不能生吃，生吃會有澀感。茄子主要含糖類、維他命、黃銅類化合物、脂肪、蛋白質、鈣、磷、紫蘇甙等。產婦常食茄子有活血化瘀、清熱消腫的作用，由於茄子中含有黃銅類化合物，具有抗氧化功能，可調節血壓及保護心臟。

紅糖



茄子





南瓜含有豐富的維他命 A、B、C 及礦物質，以及人體必需的 8 種氨基酸和兒童必需的組氨酸、可溶性纖維、葉黃素和磷、鉀、鈣、鎂、鋅、矽等微量元素。南瓜還含有一種叫做「鈷」的成份，食用後有補血的作用。南瓜可以調整糖代謝，增強產婦的肌體免疫力，防止血管動脈硬化，同時有防癌的功效



每 100 克冬瓜肉中含蛋白質 0.4 克、碳水化合物 2.4 克、鈣 19 毫克、磷 12 毫克、鐵 0.3 毫克及多種維他命，特別是維他命 C 的含量較高。冬瓜幾乎不含脂肪、碳水化合物含量也很少，熱量低，屬於清淡食物，是含水量高的蔬菜。冬瓜能清熱解暑、利尿通便，有助於人體的清廢排毒，故特別適用於防治產後水腫、雙乳脹滿、痰喘、痔瘡等症。



每 100 克黑木耳含蛋白質 10.6 克、脂肪 0.2 克、碳水化合物 65.5 克、粗纖維 7 克，還含維他命 B1、B2、胡蘿蔔素、菸酸和無機鹽，鐵質的含量極高。由於黑木耳中鐵的含量極高，故產婦常吃可防治產後缺鐵性貧血。黑木耳還含有維他命 K，能減少血液凝結成塊，預防血栓等症。它的膠質更可把殘留在人體消化系統內的灰塵、雜質吸附集中起來，並最終排出體外，能起清理胃腸的排毒作用。



海帶

海帶是一種神奇食品，脂肪與熱量含量低，維生素亦微乎其微，但它卻含有豐富的礦物質（無機物），如鈣、鈉、鎂、鉀、碘、硫、鐵、鋅等以及硫胺素、核黃素、硒等，人體不可缺少的營養成分。

海帶含有大量的碘，因此可以刺激垂體，使女性體內雌激素水平降低，恢復產婦卵巢的正常機能，調理內分泌，消除乳腺增生的隱患。海帶富含硒，具有防癌的作用，常吃海帶對頭髮的生長、潤澤更具特殊的功效，能消腫去水和將體內毒素排出。



鯉魚

鯉魚對產婦有利尿消腫、益氣健脾、通脈下乳的功效。主治浮腫、乳汁不通等症；產後食慾不振者也適合食用。

鯉魚能促進乳汁分泌，如覺得豬腳太膩滯，不妨以燉鯉魚湯代替。



鯽魚

鯽魚的蛋白質含量為 17.1%，脂肪為 27%，並含有大量的鈣、磷、鐵等礦物質。坐月子喝鯽魚湯，是中國北方的古老傳統，自古以來鯽魚就是產婦的催乳補品，吃鯽魚可以令產婦乳汁充盈，鯽魚油有增強心血管功能、降低血液黏度、促進血液循環的作用。



鮑魚

鮑魚肉質鮮美，營養豐富，蛋白質含量高，鮮品中含蛋白質 20%，乾品高達 40%，含人體必需的 8 種氨基酸，是海產品中的珍品，與海參齊名。產婦吃鮑魚不單可以清肝明目、防治高血壓、腫痛等症狀，還可以增乳、益智。



黃鱔

黃鱔性溫、味甘，具有補氣養血、補肝健脾的功效，還有通乳、增乳的作用。此外黃鱔的頭骨內服可止痢，鱔皮可用於治療乳房腫痛。



金針

金針即金針菜，簡稱「金菜」或「針菜」，是黃花菜的曬乾花蕾，別名「忘憂草」。含優質蛋白質，可提供人體必需的18種氨基酸，其中以精氨酸、賴氨酸含量最豐富，能清熱解毒、止渴生津、利尿通乳，又可治口乾舌燥、大便帶血、小便不暢及便秘等症狀。注意：剛採摘的鮮金針含有秋水仙鹼，帶有一定毒性，如果大量食用，容易引起中毒，所以宜曬乾後再食用。



青椒

青椒又叫「甜椒」、「柿子椒」、「西椒」，維他命C含量高，每100克青椒中含碳水化合物約3.8克，一個青椒雖然只有35卡的熱量，卻能供應多種維他命及礦物質。除對產後補血有好處外，還有減輕妊娠斑的功效。



百合營養豐富，含蛋白質、蔗糖、還原糖、果膠、澱粉、脂肪、生物素、水仙鹼、磷、鈣、維他命 B2 等營養成分。百合高鉀低鈉，能預防產後高血壓，並可保護產婦血管的作用，更有效改善產婦貧血和排毒，尤其適宜產後抑鬱症者食用。

書內以鮮百合入饌，它的味道清甜，容易入口，定必能引起產婦的食慾。選購百合時，以表皮潔白，沒有累累傷痕、乾爽、瓣塊緊密包覆的為佳。



通草為五加科灌木植物通脫木的莖髓，於秋季割取莖枝，它含有肌醇、多戊糖、多聚甲基戊糖、阿拉伯糖、乳糖、半乳糖醛酸等成分。能利小便、下乳、明目、退熱、催生、治目昏耳聾、鼻塞失音，可治水腫、產婦乳汁不通。選購通草時，以顏色潔白，心空、有彈性者為佳。它的味道很淡，容易入口，在這書，它配以豬腳煲湯，也用於代茶。

產後飲食之道

產後的調養食物，* 有些地方以麻油炒老薑為主料（*詳細資料看 P.27），再把煮好的材料如豬腰、豬肝、雞或糯米加入一起烹調。每一道食品都先以老薑炒香至褐色，作用是刺激體內臟器，使其活潑化，讓身體內部暖和起來。此外在烹調產後調養品時，米酒是不可缺少的，因為加了它，可改善產婦的血液循環，而且能把懷孕期中積存的廢物，完全地從體內排出。

有人說，開刀的產婦不能飲酒，其實無妨。採用自然生產的產婦，接生的醫生有時也會剪開產婦的會陰，以利生產，同樣會有傷口，只要傷口不發炎化膿，加些酒來作烹調是沒有壞處的；況且飲食中所加的酒，在烹調過程中，其酒精成分早已揮發得差不多了。

不要聽到脂肪兩字就害怕，其實脂肪在人體營養中佔重要地位，產後的飲食中所提供給產婦的脂肪，對乳汁的分泌和乳汁中的脂肪成分有密切關係。產婦若脂肪攝取不足，便要動用身體內儲備的脂肪，長此下去，對嬰兒和產婦本身都沒有好處。因為產婦體內的脂肪酸有增加乳汁分泌的作用，而嬰兒的發育及對脂溶性維他命的吸收也需要足夠的脂肪。因此，在膳食中必須有適量的脂肪才可供給自己和嬰兒的身體所需。

進行母乳餵哺的產婦，體內的鈣會隨着乳汁大量消耗，如果沒有及時補充鈣，就會引起腰酸背痛、腿腳抽筋、牙齒鬆動、骨質疏鬆等，還會影響嬰兒身體各項發育，因此新任媽媽每日應多吃豆腐、雞蛋、魚和牛奶等，這些食物除含豐富的蛋白質外，還含有大量的鈣。

產婦應如何進補

產後 40 天內可以進補嗎？

產後 1-2 週，產婦要排出體內的惡露，同時亦要促進順產時陰道撕裂或剖腹生產後的傷口愈合。在這 1-2 週的關鍵期裏，產婦不宜大補，因在這段時期，大補很容易導致血管擴張加劇出血，而延長子宮的恢復期，造成惡露難以排清，因此，在產後頭 1-2 週內，應給產婦清淡及稀軟的食物。如是順產者，可以開始進食薑醋。

第 15 至 24 天可以開始溫補，以助消化、排便機能恢復，補腦固腰腎，但不宜太燥。產後第 25 至 31 天要開始食用養血、補元氣食物。產後第 32 至 40 天宜食用健脾胃、滋陰潤肺、恢復體力的食物。

產婦 40 天過後還要進補嗎？

生產過了 40 天後，是可以逐漸加入某些藥材和食物並用，經烹調精製成美味的養生佳肴，以藥膳來補身。

產婦進補最理想是補足 100 日，採用中藥來養生，是我們的老祖宗留存下來所累積的智慧。藥膳是中國人特有的一種烹調技術，是以中藥材和食物並用，而增加了藥材的滋補調養功效。

如以藥膳進補，又應該吃些甚麼呢？

人參、石斛、鹿茸、鹿尾巴等都是產婦所需要的補藥。藥食同源，經過了中醫學專家們的諸多實踐，累積經驗，讓我們了解到它特有的四氣（寒、涼、溫、熱），五味（酸、苦、甘、辛、鹹），歸經（治療的部位）。

要請教中醫嗎？

由於每個人的體質有別，故不同體質便有不同的補法，並不是所有產婦都可以食同一種藥膳來進補。40天過後，我建議先去請教中醫師，把把脈，瞭解清楚自己的體質及四氣（寒、涼、溫、熱），不同人身體出現不同情況，補法亦有不同。

例如：年已過32歲的產婦，中醫師會建議加入鹿尾巴來作藥膳，產後頭風重的，可加入天麻、女貞子等，但加多少？怎樣搭配才是適合和最理想？這必定要請教中醫師，因每個人的體質有別，不能任意搭配。

產假過後，怎樣休息和補養？

一般產假約6-8週，產婦身體還未完全康復便要上班，這真是不簡單的事，因此，她的家人必須懂得諒解和協調。全日的工作，到了下午3、4點左右最易疲倦，所以下班回到家裏，宜先休息一下，待精神稍為恢復再做家務。在晚上先把明天的早餐和午餐準備好，由於還未過100天，所以最好自備飯盒，做些清淡的食物，盡量避免在外食飯，到了週日放假的時間，盡量燉些補品來填腹。



初生蛋

其他地方的產後補養方法

湖北

湖北廣水，是我大媳婦的家鄉。

她們在坐月期間的習俗，是每天都要吃6至7個土雞所生的「初生雞蛋」。

初生蛋的個子非常細小，據她們說，初生雞蛋是最佳的補品。早餐吃最好（可一次過吃完），做法是以紅糖水煮雞蛋，還要加一塊肥豬肉（又稱白肉），約40克同煮。她們每次煮甜食，都會放一塊肥肉（她們稱之為豬油），據說這樣能使皮膚潤滑。

以下是當地的催乳秘方，據說是十分有效。

糯米、紅棗、花生加入已切成丁粒的肥豬肉，與水一起煮至糯米糜爛，然後加入紅糖或冰糖，再煮至糖溶，便可食用。

至於常用的補身湯水，有鯽魚煲蘿蔔、鯽魚豆腐湯、蓮藕排骨湯、花生煲豬手湯等，這些湯水除補身外，還有催乳的作用。

甜食有酒釀煮雞蛋、紅棗銀耳花生煮紅糖或冰糖。

主食方面，則多以麵條及餃子為主。

至於產後習俗方面，婦女產後不吃薑醋，她們認為吃酸醋會使鈣質流失，令骨質疏鬆。產後只可用水漱口，一星期後才可以擦牙，否則牙齒容易鬆脫。坐月期間第一個月不能沖涼，只可用熱水抹身，同時要待滿月才能洗頭。

台灣

產婦在分娩後，就立即以*生化湯來填腹，她們習慣不論是順產或剖腹生產，在嬰兒出生後一週內，每天都要飲用生化湯，因為生化湯以養血活血為主，而且更能排清惡露及幫助子宮收縮，她們認為如產後生化湯和麻油雞酒喝得不足，就會產後嚴重便秘、發燒、感冒，並會有子宮下垂的現象。

據所知，生化湯裏的當歸和桃仁有通便作用，而麻油雞酒又利於清除體內積存了 10 個月的廢物，使子宮的收縮能力復元，促進新陳代謝。

產後第一週要吃連皮老薑，以黑芝麻油炒成褐色，加入豬肝，用大火快炒，再加入米酒 1/4 杯（約 60 克）煮滾，立即熄火，湯汁趁熱喝，老薑和豬肝用來做下飯菜。第二週以豬腰取代豬肝，做法與豬肝相同，用黑糖、老薑或米酒煮黑豆或紅豆吃。第三週以麻油雞酒代替第一、二週所吃的豬肝和豬腰。

調味方面：鹽在產後 30 天內禁止使用。酸味、鹹味都不能食用，因為酸味會使內臟下垂，鹹味會增加腎臟的負擔和骨頭的軟化，食物越淡越好，以原味為最佳。

* 註：根據古書記載，「生化湯」以養血活血為主，所以普遍用於婦女產後補血、祛惡露。此湯不但可以活血補虛，更可以提高抗體力量，對子宮有明顯的收縮作用。



黑芝麻油



老薑

上奶的補充：產婦生產後第三天開始適量的吃花生香菇老薑活蝦煮豬腳，做法如下可作參考：

材料：香菇、花生、老薑、豬腳、黑芝麻油及活蝦

製法：

香菇洗淨搾乾水，浸在過面的米酒中過夜，切絲待用。花生仁洗淨；豬腳斬件飛水瀝乾。老薑洗淨連皮切片。

麻油起鍋，炒至老薑淺褐色，加入豬腳炒至上色，然後加入花生及香菇炒透，最後下活蝦和米酒，加蓋燒滾後，改以小火煮3小時即成。用來佐膳，但盡量於早、中餐時食用。

這菜式可做多些放入冰箱保存，待吃時加熱食用。還有黑芝麻油雞酒、油飯（糯米炒飯）、豬腳麵線等，都是台灣婦女在坐月時的珍品。

此外，和廣東習俗相若，她們要待滿月後才可以洗頭。

產後第一週餐單

開刀的產婦除了薑米麻油炒飯外，其他皆可進食，因這食譜以薑為主料怕影響傷口。其餘食譜的薑作料頭用，份量少，取其增香辟腥之效，對傷口的影響輕微甚至沒有。

早餐	五更飯、紅糖粥、桂圓杞子紅棗粥、紅棗南瓜肉碎粥、雞火煨麵 建議早餐（不設食譜）：焗熟雞蛋
米飯	鯽魚上湯魚片蒸飯、蝦皮薑米麻油雞蛋炒飯（素食者可刪去蝦皮和雞蛋）
湯品	清燉雞汁或清燉肉汁、紅棗木瓜花生湯、佛手南瓜番茄冬菇湯、蓮藕章魚豬手湯、海帶排骨湯
小菜	可以白飯或白粥（白粥要加陳皮煲）配以下小菜： 清煮南瓜、豉油雞 建議小菜（不設食譜）： 梅菜蒸肉餅、清蒸魚、冬菇紅棗蒸滑雞、西蘭花番茄豆腐、南瓜煮肉碎
蔬菜	菠菜、西蘭花、椰菜、莧菜、菜心、芥蘭、青甜椒、紅甜椒、蜜豆、粟米、節瓜、南瓜、番茄、薯仔、紅蘿蔔、茄子、冬菇、秀珍菇、草菇 以上蔬菜均可在坐月期間食用，以薑片或蒜頭起鑊，烹調法炒、煮、浸、灼均可。
代茶	炒米茶、通草北芪茶、紅棗炒米茶
甜品	紅棗合桃露、杏汁鮮奶燉木瓜 建議甜品（不設食譜）：蓮子鮮百合糖水、芝麻糊
水果	木瓜、提子、西梅、草莓、蘋果、橙、哈密瓜 以上水果，產後可食用。宜禁荔枝和榴槤，尤其需要哺乳的媽媽、
零食	乾無花果、合桃、松子、杏脯、南棗合桃糕、桂圓合桃糕、番薯乾

註：

- 建議的五個餐單，有些菜式的做法太簡單，故沒有提供食譜。
- 綠色的是素食
- 清晨 5 點時吃的飯，稱為五更飯，有容易吸收及補氣之效。

坐月子調理良方

提升陪月員烹調技巧，
為產婦塑造健康體魄

作者

蔡潔儀

顧問

盧壽如中醫師

策劃/編輯

攝影

Photographer
Imagine Union

美術設計

Design
Ceci Chen / Charlotte Chau / Yu Cheung

出版者

香港鰂魚涌英皇道1065號
東達中心1305室

電話

傳真

電郵

網址

Publisher
Forms Kitchen
Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,
Quarry Bay, Hong Kong.
Tel: 2564 7511
Fax: 2565 5539
Email: info@wanlibk.com
Web Site: <http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓

電話

傳真

電郵

Distributor
SUP Publishing Logistics (HK) Ltd .
3/F., C&C Building, 36 Ting Lai Road,
Tai Po, N.T., Hong Kong
Tel: 2150 2100
Fax: 2407 3062
Email: info@suplogistics.com.hk

承印者

百樂門印刷有限公司

Printer
Paramount Printing Company Limited

出版日期

二零一七年五月第一次印刷

Publishing Date
First print in May 2017

版權所有 · 不准翻印

All right reserved.
Copyright©2017 Wan Li Book Co. Ltd
Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.
ISBN 978-962-14-6323-4



瀏覽網站



會員申請