

序言

中國人傳統上對「坐月」非常重視，俗語說：「男望出頭，女望坐月」，意思是男人望出人頭地，女人則望坐月時能吃好東西，從而調理好身體。

不少新手媽媽喜歡以名貴藥材進補，不管那些補湯、補藥是否適合自己，不補總是不放心。其實保健的最高境界，不是吃得多昂貴、多奢侈，而是吃得多健康、多舒服。一個健康的產婦，產後只要維持均衡飲食，保持愉快的心情；坐月子期間，只需選用性質平和的補益食材和中藥材作調理，增強脾胃消化及吸收功能，已足夠讓身體盡早恢復。

體質素虛、體弱多病，或處於亞健康狀態的產婦，坐月子期間要適當利用食物，或按自己體質，採用合適的補藥來調理身體。補得其法，的確可大大改善體質，甚至產前已有的病痛，例如肺弱咳喘等都一併清除。故此，產後的坐月調補，對體質較弱的媽媽來說，顯得非常重要。

今次再次編寫有關「坐月」的食療書籍，心中懷有一個想法，就是希望本書能為所有媽媽提供各種各樣的保健食療，按四季變更，不同體質作出飲食上的調節，並解釋一些產後經常遇到的問題及調理方法，讓新為人母者，翻開書本，就能找到想了解的事項。衷心希望本書能協助每位媽媽——食得健康，補得其法。

芳姐



目錄

推薦序：李愷婉 / 2

序言 / 4

坐月，你要知道的事

為甚麼要坐月？ / 13

坐月的飲食原則 / 14

認識自己的體質 / 16

坐月的進補原則 / 20

四季進補的注意事項 / 22

哺乳媽媽的飲食要點 / 24

剖腹媽媽的飲食要點 / 26

剛生產媽媽生活十大要點 / 28

產後護理 / 30

乳房護理知識 / 32

坐月的迷思 / 34

坐月的飲食餐膳

一．坐月期間的養生家常菜 / 37

坐月期間推薦食材 / 38

坐月期間忌吃食材 / 39

煎蓮藕餅 / 40

Pan-fried Lotus Root Fish Cakes

竹笙燴蘆筍 / 41

Simmered Zhu Sheng with Asparagus

腐衣香芹魚卷 / 42

Wrapped Fish Fillet and Celery with Tofu Skin Rolls

雪耳百花釀冬菇 / 44

Stuffed Mushrooms with Minced Shrimp in White Fungus Sauce

麻油雞酒 / 46

Simmered Chicken with Black Sesame Oil and Glutinous Rice Wine

西蘭花炒杏鮑菇 / 47

Stir-fried King Oyster Mushroom with Broccoli

杞子燴海參 / 48

Braised Sea Cucumber with Qi Zi and Mushrooms

紅燒豆腐肉丸子 / 50

Braised Meatballs and Tofu

瑤柱杞子蒸水蛋 / 52

Steamed Egg with Dried Scallop and Qi Zi

西芹木耳炒豆乾 / 53

Stir-fried Celery, Wood Ear Fungus and Dried Tofu

茄汁雞蛋燴四蔬 / 54

Simmered Tomato, Carrot, Celery with Egg and Tomato Sauce

荷塘小炒 / 56

Stir-fried Pacific Saury Fillet, Water Chestnut and Lotus Root

南瓜蒸排骨 / 57

Steamed Spareribs and Pumpkin

瑤柱扒玉子豆腐 / 58

Fried Egg Tofu with Dried Scallop Sauce

蜜豆百合炒雞柳 / 60

Stir-fried Chicken Fillet with Lily Bulb and Snow Pea

酒釀煮竹絲雞蛋 / 62

Black-skinned Chicken Egg with Glutinous Rice Wine

紅豆紫米番薯糖水 / 63

Sweet Potato Sweet Soup with Red Bean and Black Glutinous Rice

二．暖胃強身五更飯 / 64

瑤柱蛋白炒飯 / 65

Stir-fried Dried Scallop Rice with Egg White

香菇椰菜糙米飯 / 66

Dried Shrimp, Mushroom and Cabbage Brown Rice

雜菜肉粒飯 / 67

Stir-fried Rice with Meat and Assorted Vegetables

三．產後第一週飲食重點 / 68

生化湯 / 69

金針木耳紅棗鯽魚湯 / 70

Crucian Carp Soup with Dried Daylily, Black Fungus and Red Date

淮山蓮子排骨湯 / 72

Huai Shan, Lotus Seeds and Sparerib Soup

露筍草菇瘦肉湯 / 74
Lean Pork Soup with Button Mushrooms and Asparagus

合掌瓜素菜湯 / 75
Vegetarian Soup

椰菜肉碎香菇粥 / 76
Minced Pork Congee with Mushroom and Cabbage

紅蘿蔔雞絲粥 / 78
Chicken and Carrot Congee

生薑炒米茶 / 80
Fried Brown Rice Ginger Tea

艾葉紅棗茶 / 81
Ai Ye, Red Date and Egg Tea

四 . 產後第二週飲食重點 / 82

十二朝後吃薑醋 / 83

豬腳薑醋 / 84
Pork Trotter in Sweet Vinegar with Ginger and Eggs

蟲草花淮杞鮮鮑湯 / 86
Fresh Abalone Soup with Cordyceps Flower and Qi Zi

黨參淮杞響螺湯 / 88
Conch Soup with Dang Shen, Huai Shan and Qi Zi

北芪猴頭菇瑤柱瘦肉湯 / 90
Lean Pork Soup with Bei Qi, Monkey-head Mushroom and Dried Scallop

紅腰豆圓肉排骨湯 / 91
Pork Bone Soup with Red Kidney Bean and Dried Longan

蘋果小米紅糖粥 / 92
Millet Congee with Apple and Brown Sugar

北芪鴨蛋粥 / 93
Bei Qi and Duck Egg Congee

杜仲寄生蛋茶 / 94
Du Zhong, Sang Ji Sheng and Egg Tea

黑豆南棗茶 / 95
Black Bean and Black Date Tea

五 . 產後第三週飲食重點 / 96

清補涼排骨湯 / 97
Pork Bone Soup with Qing Bu Liang

姬松茸黑豆烏雞湯 / 98
Black-skinned Chicken Soup with Matsutake Mushroom and Black Bean

椰子花膠燉雞湯 / 100
Double-steamed Chicken Soup with Coconut and Dried Fish Maw

田七燉雞湯 / 103
Double-steamed Chicken Soup with Tian Qi

鮑魚雞絲粥 / 104
Abalone and Shredded Chicken Congee

洋參紅棗粟米粥 / 106
American Ginseng, Red Date and Sweet Corn Congee

茯苓紅棗杞子茶 / 108
Fu Ling, Qi Zi and Red Date Tea

葡萄薑蜜茶 / 109
Raisin, Ginger and Honey Drink

坐月期間特別需要的食療

一 . 產後缺乳 / 111

木瓜鮮奶 / 112
Papaya Milk

絲瓜金針菜豆腐湯 / 113
Angled Luffa Soup with Dried Daylily and Tofu

鮮淮山紅豆花生牛奶湯 / 114
Yam, Red Bean and Milk Soup

雪耳蓮子圓肉茶 / 115
White Fungus, Lotus Seed and Dried Longan Tea

二 . 回乳、斷乳 / 116

陳皮萊菔子飲 / 117
Dried Radish Seed Drink

麥芽回乳湯 / 118
Fried Malt and Lean Pork Soup

三 . 乳腺炎 / 120

核桃仁黃酒飲 / 121
Walnut and Shaoxing Wine Drink

蒼耳公英瘦肉湯 / 122
Cang Er Zi, Dandelion and Lean Pork Soup

四．產後惡露不淨 / 124

荔枝乾茶 / 125
Dried Lychee Tea

鮮蓮藕木耳排骨湯 / 126
Sparerib Soup with Lotus Root and Wood Ear Fungus

芎歸田七豬尾湯 / 128
Pork Tail Soup with Dang Gui, Chuan Xiong and Tian Qi

五．產後腰腹疼痛 / 130

益母草山楂紅糖水 / 131
Yi Mu Cao and Dried Haw Drink

當歸生薑羊肉湯 / 132
Mutton Soup with Dang Gui and Ginger

杜仲山藥栗子粥 / 133
Du Zhong, Huai Shan and Chestnut Congee

六．產後貧血 / 134

阿膠杞子瘦肉燉湯 / 135
Double-steamed Lean Pork Soup with E Jiao and Qi Zi

紅棗杞子蒸雞 / 136
Steamed Chicken with Red Dates and Qi Zi

七．產後失眠 / 138

酸棗仁柏子仁紅棗粥 / 139
Date Nut Kernel, Bai Zi Ren and Red Date Congee

洋參百合鷓鴣湯 / 140
Quail Soup with American Ginseng and Dried Lily Bulb

八．產後汗多 / 142

黑豆蓮子百合茶 / 143
Black Bean, Lotus Seeds and Dried Lily Bulb Tea

北芪浮小麥煨牡蠣湯 / 144
Bei Qi, Fu Xiao Mai and Calcined Oyster Shell Soup

九．產後脫髮 / 146

黃精首烏桑椹雞蛋茶 / 147
Huang Jing, He Shou Wu, Dried Mulberry and Egg Sweet Soup

靈芝黑豆南棗烏雞湯 / 148
Black-skinned Chicken Soup with Ling Zhi, Black Bean and Black Date

十．產後水腫 / 150

茅根赤小豆茯苓粥 / 151
Couchgrass Root, Small Red Bean and Fu Ling Congee

冬瓜薏米鯪魚湯 / 152
Carp Tail Soup with Winter Melon and Job's Tears

十一．產後便難 / 154

蜂蜜芝麻潤腸茶 / 155
Black Sesame and Honey Drink

紅薯粥 / 156
Sweet Potato Congee

十二．小便異常 / 158

北芪麥冬通草粥 / 159
Bei Qi, Mai Dong and Tong Cao Congee

桑螵蛸核桃芡實豬蹄湯 / 160
Pork Shin Soup with Sang Piao Shao and Walnut

十三．產後抑鬱 / 162

玫瑰合歡陳皮茶 / 163
Rose Petal, He Huan Hua and Dried Tangerine Peel Tea

珍珠母蓮子茯神蛋茶 / 164
Zhen Zhu Mu, Lotus Seed, Fu Shen and Egg Tea

生地百合杞子糖水 / 165
Sheng Di, Dried Lily Bulb and Qi Zi Sweet Soup

附錄：坐月傳統禮儀習俗 / 166

附錄：進補食材功效速查 / 168

英文食譜 / 174
Recipes in English

印尼文食譜 / 194
Resep dalam Bahasa Indonesia

坐月的進補原則

有虛才補

不少人誤以為產後進補，愈補愈好，其實進補的原則應是「有虛才補」，即有虛證的表現才需要補身。人參、鹿茸屬大補氣血的藥材，若非身體很虛，即使食用，用量亦要少，1-3 錢已足夠，以免因太補而出現燥熱症狀。

補氣亦補血

產婦產後氣血虧虛，故補氣之餘亦需補血。不過，很受女士歡迎的當歸、阿膠等補血之品亦不可亂食，因吃得太多會引致便秘及口乾。每星期服用不宜超過兩次，每次各用 3 錢以內。

外感未清不宜補

進補的時候若感冒未清，或發熱吐瀉期間，都不宜進補。消化不良及舌苔厚膩者，應先調理脾胃，以免虛不受補。

對症下藥選擇合適補品



補氣之品

適用於氣虛所致的氣短、失眠、心悸、四肢無力、脫肛、子宮垂脫等。可用人參、北芪、黨參、蜂乳、淮山、蓮子、太子參、茯苓、扁豆、黑木耳等。



補血之品

適用於血虛引致的頭暈、面色蒼白、肌膚乾燥、失眠多夢等。可用當歸、熟地、阿膠、桂圓肉、大棗、桑椹子等。



補陰之品

適用於陰虛症狀，如津少口渴、乾咳少痰、潮熱、盜汗、遺精、眩暈、兩眼乾澀等症狀。可用玉竹、麥冬、女貞子、百合、黃精、杞子、雪耳、西洋參等。



補陽之品

適用於陽虛症狀，如畏寒肢冷、心跳過慢、腹部疼痛、腹瀉、夜尿多等。可用鹿茸、肉蓯蓉、杜仲、鎖陽、蛤蚧、胡桃仁、蟲草、海馬、海龍等。

哺乳媽媽的飲食要點

剛生產的產婦需要調養身體，預備充足的母乳餵哺寶寶。在日常飲食當中，以下幾點必須注意，能提高母乳量及質素。

營養要均衡

產後飲食營養均衡，哺乳媽媽應注意營養，不偏食，才能提高母乳的質素。產婦可多喝牛奶、豆漿、黑豆漿、紅豆湯、黑豆茶等營養成分高又易消化吸收的飲品。



黑豆南棗茶

忌寒涼燥熱之品

寒涼食物易削弱脾胃功能，影響乳汁分泌；燥熱之品盡量少食，以免奶水受媽媽上火情況影響，使寶寶煩躁、睡眠不穩、哭鬧不休。



退奶食物：陳皮、萊菔子、麥芽

忌食退奶食物

豆豉、豬鬃、乳鴿、陳皮、韭菜、萊菔子、麥芽及麥精製品等均有退奶作用，哺乳期間忌進食。



王不留行、無花果、通草

多吃催乳食物

木瓜、鮮奶、花生、無花果、豬蹄、雞腳，中藥王不留行、通草等能增加乳汁分泌，可多食用。

爭取休息，保持心情愉快

保持心情開朗、睡眠充足，能增加乳汁分泌，並製造優良的乳汁，令寶寶吃得更健康。產婦可適量食用補肝腎、健脾胃、養心神的食療。

使用藥物應留神

如身體感到不適，建議先就醫，避免自行服藥。雖然大部分藥物並不會影響寶寶，但建議媽媽在服藥前，主動告訴醫生正在哺乳，以便醫生選取適合的藥物，使藥量對乳汁的影響最少。

避免刺激、味濃、含咖啡因食物

洋葱、大蒜、辛辣食品等，可能引致寶寶拉肚子或脹氣；味道濃烈食物會改變乳汁的味道，影響寶寶進食的意慾；咖啡、茶等含咖啡因，除了影響寶寶，也影響媽媽的睡眠質素及腸胃功能，可免則免。

坐月的迷思

坐月是華人傳統產後護理的重要環節，但其中流傳着許多迷思，當中部分禁忌必須正確了解，能幫助產婦健康地度過產後的恢復期。

進食雞蛋、海鮮容易引起身體發炎嗎？

有些食物容易助火、生痰、誘發皮膚過敏、發炎、消化不良等宿疾，這類食品屬發物，坐月期間的確不宜多吃。一般認為帶殼貝類、無鱗魚等海鮮水產容易誘發舊疾復發，但如果每週只食用少量，不僅可以吸收特有的營養精華，也不致使疾病發作。

雞蛋營養豐富，除非屬產婦本身的過敏原，否則適量吃雞蛋有益無害。

產婦適宜吃哪種類水果？

坐月期間，產婦要適量進食新鮮水果可促進腸胃蠕動，減少便秘。雖在大熱天，產婦不應吃冰凍水果如冰凍西瓜等，以免身體變寒，影響消化吸收。木瓜、桃子、葡萄、草莓、藍莓、無花果等坐月期很適合食用。太酸的水果會傷害牙齒，引起筋骨疼痛不適，尤其患有消化性潰瘍的產婦不宜空腹吃過酸的水果；另外，菠蘿、芒果這類屬於「發物」水果也少吃為宜。



剖腹生產的傷口怎樣處理？

剖復產媽媽由於腹部有傷口，忌沾到生水，以免傷口受到感染。表面傷口完全癒合一般需時 7 至 10 天，期間如要清洗身體，必須貼上防水膠布，傷口要保持乾淨乾燥，待傷口完全癒合後才恢復正常清洗。

市面售賣的滴雞精是否適合哺乳媽媽飲用？

在老一輩人傳統坐月子習俗中，老母雞湯被認為是重要的補品，但有研究指出，如產後哺乳媽媽即時飲用老母雞湯，有可能抑制催乳激素，影響乳汁分泌。主要原因是媽媽產後體內雌激素與黃體素會急速下降，此時催乳激素開始主導「泌乳機制」，由於母雞體內含有天然雌激素，特別是養殖期長的老母雞含量較高，因此飲用老母雞湯可能會干擾乳汁分泌。

現在坊間很多現成的「滴雞精」，強調從雞隻滴取精華熬製而成，富含蛋白質、氨基酸與微量元素，能有效補充體力、提升免疫力，為了能順利哺乳，建議哺乳媽媽最好待產後一週，乳汁分泌暢順後才服用進補。

夏天坐月時可以開風扇、吹冷氣嗎？

夏天天氣炎熱，自然會開動風扇和冷氣解熱，但婦女產後「百脈空虛」，非常容易令筋骨受風寒所傷，引發全身疼痛。因此只要室內保持約攝氏 26 度，利用風扇和冷氣加強室內空氣流通降低室溫即可，不可直接吹向身體。媽媽同時適合穿些透氣及薄薄的長袖衫褲，保護身體，以免受風寒侵襲。

坐月期間吹風後頭痛，怎麼辦？

如坐月期間吹風後感受風寒頭痛，可以先用熱毛巾放於後頸熱敷，若天氣寒冷可用暖包在後頸位置熱敷來溫暖止痛。同時，可飲用紅糖薑茶、紫蘇蔥白茶等溫中祛寒的茶飲來驅風散寒、緩解疼痛。

坐月期間甚麼時候適合紮肚？

生產後很多婦女因為腹部肌肉鬆弛無力，有需要使用束腹帶紮肚，紮肚不僅可以提升腹部肌肉對子宮的支撐力，有助子宮收縮，更有助修飾身材。

一般而言，順產媽媽復原良好，出院後即可紮肚；剖腹產媽媽最好待一週後表面傷口癒合才用。記得使用時不要束得太緊，以免腹腔壓力太大引致子宮下垂。坐月子後就毋須再紮肚了！

坐月的飲食餐膳

媽媽剛生產後，體力要慢慢恢復，

芳姐於本章推薦產婦坐月

及首三週的飲食菜式，

包含五更飯、湯水、餸菜、茶飲及甜品等，

循序漸進地進補，

以免腸胃滯膩，消化不良。

一、坐月期間的養生家常菜

自然產、剖腹產、哺乳或不哺乳者適用

婦女生產時失血及元氣未完全恢復，飲食應以清淡、易消化、營養好為原則。此外，還需注意不要吃氣味太濃郁、重濁、過鹹及過於油膩、辛辣刺激的食物。油炸及燒烤食物不僅令產婦消化不良，也會使氣血不通、血液循環不順暢，影響身體修復。而過於寒涼的蔬菜、瓜果亦不宜入饌作菜，易影響脾胃功能，引起腹痛、惡露不止。產婦尤其要注意坐月子期間不要吃魚生等未經煮熟的食物，因為易感染細菌、病毒，導致腸胃不適及感染。

本書推介的菜式食譜如竹笙燴蘆筍、腐衣香芹魚卷、瑤柱扒玉子豆腐等，不但營養豐富，而且易於消化吸收，有助降血脂、降膽固醇、消除腹壁脂肪的功效。

西蘭花炒杏鮑菇、瑤柱蒸水蛋、南瓜蒸排骨、煎蓮藕餅等雖是一般的家常小菜，但營養非常豐富；還有雪耳百花釀冬菇、杞子燴海參、酒釀煮竹絲雞蛋、麻油雞酒等菜式，都是滋補養顏的矜貴菜式，產婦進食後容易產生一種滿足感。這些運用不同食材製作的美味菜式，有助產婦心情愉快地進食，加快身體康復。

腐衣香芹魚卷

Wrapped Fish Fillet and Celery with Tofu Skin Rolls

健脾和胃，潤肺清熱。此菜能開胃、促進消化，對初產的媽媽甚為適合。

~ 2 人分量 ~

材料

鮮腐皮 1 張
急凍龍脷柳 1 塊
西芹 90 克
甘筍 1 段
薑絲 1 茶匙

醃料

海鹽 1/2 茶匙
胡椒粉 1/4 茶匙
粟粉 1 茶匙

調味料

糖 1 茶匙
蠔油 2 茶匙
清水 5 湯匙
粟粉 1 茶匙

食材搭配

龍脷柳可用墨魚滑代替，香滑可口。

產後初期

妊娠糖尿

做法

1. 龍脷柳解凍，洗淨後抹乾，切成粗段，用醃料略醃入味。
2. 芹菜撕去老筋，洗淨，切幼條；甘筍去皮，洗淨，切幼條。
3. 燒熱少許油，爆香薑絲，加入魚肉、芹菜絲、甘筍絲及鹽等炒香，盛起。
4. 鮮腐皮切成 6 塊，每張塗上生粉水，放上餡料捲好，放於蒸碟。
5. 燒熱水，放入腐皮卷，隔水蒸約 6 分鐘。
6. 燒熱油 2 湯匙，放入調味料煮滾，埋薄芡，淋於腐皮卷上即成。

小提示

- 龍脷柳肉質嫩滑、營養豐富，有助催乳。
- 可用其他去骨魚肉，如青衣柳、石斑塊或桂花魚等烹煮。



雪耳百花釀冬菇

Stuffed Mushrooms with
Minced Shrimp in White Fungus Sauce

滋陰潤肺，強壯體質，補充鈣質。此菜式鈣質及膠質豐富，可預防骨質疏鬆，對容易腰痠背痛的媽媽甚為有益。

~ 2 人分量 ~

材料

冬菇 6 朵
鮮蝦仁 50 克
雪耳 5 克
蛋白 1 個
小棠菜 2 棵
紹酒 1 湯匙

醃料

糖 1/4 茶匙
胡椒粉 1/4 茶匙
粟粉 1/2 茶匙

調味料

鹽 1/4 茶匙
糖 1/4 茶匙
紹酒 1 茶匙
清雞湯 1/2 碗

食材搭配

蝦膠可用淡水魚檔的鯪魚滑代替，減省烹製時間。

坐月期間

妊娠糖尿

做法

1. 冬菇浸軟，去蒂；雪耳浸軟，去蒂，切碎；小棠菜洗淨，對半剖開。
2. 蝦仁洗淨，抹淨後用刀背拍爛，輕剁，加入醃料拌成蝦膠。
3. 冬菇傘內撲上少許粟粉，釀入蝦膠，排放深碟；隔水蒸 8 分鐘至熟，取出。
4. 小棠菜灼熟，排放碟旁。
5. 燒熱適量油，加入雪耳炒片刻，瀆紹酒，下調味料煮約 5 分鐘，埋薄芡，傾入蛋白煮勻，澆在冬菇面即可食用。

小提示

用蝦仁做成蝦膠，先用刀背拍爛蝦肉，再剁細，然後加入調味料，順一方向攪拌，做出來的蝦膠軟滑可口。



三、產後第一週飲食重點

產婦剛生產後，脾胃功能尚未恢復，日常飲食宜清淡，可食用有助排出惡露的食療。

飲食宜清淡

產後第一週，脾胃功能尚未恢復，宜食用清淡、易消化、營養好的魚湯、菜湯或粥品；烹調時應儘量少油、少鹽，如血液內鹽分高，會使血液凝滯，引起血管病變；身體瘀損的廢物太多、血路不通，會引致關節痛、腰痠背痛等痛症。

不要急於進補

高脂肪、難消化、氣味重的補湯、補品，會加重脾胃負擔，反而妨礙身體吸收，容易燥熱上火，產後第一週不用急於食用。

忌吃生冷寒涼之品

寒涼的蔬果、飲品會影響氣血生成，降低消化系統功能。

促進新陳代謝、排除惡露

可服用紅糖小米粥、生薑炒米茶、生化湯等，有助排出惡露，加快子宮康復。

~ 建議每日餐膳 ~

五更飯：1 碗

生化湯：（有需要者）1 帖

茶飲：1 杯

魚湯或清潤湯品：1 碗

調整腸胃粥品：1 碗

清淡易消化餸菜：適量食用

生化湯

生化湯的主要成分為當歸、桃仁、炙甘草、川芎、炮薑。有活血化瘀、溫經止痛功效，為婦女產後常用方，但本方藥性偏溫，應以產後受寒而致瘀滯者為合適。如果產後一切順利，只要配合子宮收縮藥服用，也就夠了。

如果體質一向偏於虛寒，或產後惡露排出不順暢，或仍有子宮收縮腹痛情形，配合生化湯服用，則可改善這些情況，因此仍是以實際情況而定，以適證為好。

若要服用，一般是在產後第三天開始，若無血崩或傷口感染，每日一帖，連續服用 3-7 帖即可。切記生化湯並不是吃得愈多愈好，服用過量，反而可能延長惡露出血時間，引致失血、貧血，反而得不償失。為安全計，服用生化湯前宜先諮詢中醫師意見。

金針木耳紅棗鯽魚湯

Crucian Carp Soup with Dried Daylily,
Black Fungus and Red Date

疏肝理氣，活血祛瘀。此湯尚有催乳及安神作用，
適合任何體質媽媽食用。

~ 2 人分量 ~

材料

鯽魚 1 條
瘦肉 100 克
金針 15 克
黑木耳 2 朵
紅棗（去核）8 粒
生薑 2 片
清水 6 碗
海鹽適量

做法

1. 金針、黑木耳浸軟；木耳去蒂。
2. 瘦肉洗淨，飛水。
3. 鯽魚剖淨，抹乾後用少許油煎香。
4. 將所有材料加水煮約 1 小時，灑入海鹽即可供食。

小提示

- 鯽魚分為白鯽和黑鯽，黑鯽泥味重，白鯽較鮮味。
- 順產媽媽可酌加些米酒同煮，能去除腥味及行氣血。
- 妊娠糖尿媽媽宜改用紅棗 3 粒便可。

產後第一週



四、產後第二週飲食重點

產婦剛生產後，脾胃功能尚未恢復，日常飲食宜清淡，可食用有助排出惡露的食療。踏入產後第二週，飲食重點是修復身體，改善產後不適，強化產後子宮的收縮及復原。

適度選用中藥

根據個人體質，適量選用補益氣血、健脾養胃、強筋壯骨的中藥，如黨參、桂圓肉、北芪、淮山、巴戟、杜仲等調養身體。

適量攝取蛋白質

可多用含優質蛋白的肉類、雞蛋、燕窩、花膠、海參等食物；但因消化功能尚未完全恢復，故用量不宜太多。

按需要食用催乳膳食

哺乳媽媽需多喝促進乳汁分泌的膳食，催乳食療可參考第 109 頁。

可多用藥膳

儘量多用藥膳調整產後的不適、如浮腫、喘促、消化不良、腰痛、尿頻等症狀。



~ 建議每日餐膳 ~

- 五更飯：1 碗
- 湯水、燉品：最少 1 碗
- 滋補點心或粥品：1 碗
- 補身暖身茶飲：最少 1 杯
- 含蛋白及纖維素的餸菜：適量食用

十二朝後吃薑醋

薑醋有祛風散寒、活血去瘀、幫助子宮收縮的作用。豬腳含有大量鈣質，薑醋可將之軟化，有助產婦補充失去的鈣質。雞蛋含有八種人體必需的氨基酸、多種礦物質和維他命等多種成分，對產婦身體補益大有好處。

薑醋雖然補身，但由於具有行血作用，坊間一般說法要在十二朝後進食，為安全計，可在惡露排清後才食用，否則惡露較難排清。

在傳統習俗上，產後十二朝當天要用一碗薑醋、一碗雞酒拜祭祖先，然後才派發薑醋予親友，派至滿月；滿月後薑醋不可再出門，親友來家吃則無妨。

在儲存方面，未吃完的薑醋可在室溫存放，但最好每星期翻滾一次，以免細菌滋生。每次食用前須翻滾一次。如不加入豬腳及雞蛋，薑醋可放置室溫一、兩個月亦不會變壞。



茯苓紅棗杞子茶

Fu Ling, Qi Zi and Red Date Tea

健脾祛濕，利水消腫。對產後體虛、水腫、小便不利的媽媽很有益。此茶有助修身而不傷正，任何體質均可服用；但妊娠糖尿媽媽不宜飲用。

~ 1 人分量，1 天內分服 ~

材料

茯苓 12 克
紅棗（去核）8 粒
杞子 12 克
清水 4 杯
冰糖適量

做法

1. 茯苓、紅棗及杞子浸洗。
2. 加水煮約 45 分鐘，放入冰糖煮至糖溶即成。

小提示

杞子性質平和，能養肝明目、延緩衰老。宜買寧夏杞子，以色澤紅、圓潤、乾燥、沒蟲蛀、沒褐色斑者為佳品。



產後第三週

全素



葡萄薑蜜茶

Raisin, Ginger and Honey Drink

補中益氣，養顏淡斑。對產後臉上出現黃褐斑的媽咪很有益處。任何體質均可飲用；但妊娠糖尿媽媽不宜飲用。

~ 1 人分量 ~

材料

葡萄乾（青色或黑色）2 湯匙
生薑汁 1 湯匙
蜜糖適量
開水 1 杯

做法

葡萄乾放入真空壺，加入生薑汁，沖入開水焗約 7 分鐘，調入蜜糖飲用。

小提示

黑葡萄乾較適合體質偏寒的媽媽；青葡萄乾適合體質偏熱媽媽。經常飲用此茶能促進血液循環、抗氧化、延緩衰老。

產後第三週

全素



四. 產後惡露不淨

自然產、剖腹產、哺乳者及不哺乳者適用

產後陰道排出物稱為「惡露」，當中含有血液、壞死胎膜組織、細菌及黏液等。惡露持續 20 天以上仍然淋漓不斷者，稱為「惡露不絕」。自然產的產婦較常遇此問題，剖腹產的惡露較少，因為生產時醫生已將腹內血塊清除。無論順產或剖腹生產，產後均可喝「生化湯」（有關生化湯解說可見第 69 頁）促進子宮收縮、惡露排除，對女性的子宮復原很有幫助，或可飲用以下介紹的食療。

溫馨提示

惡露的排出時間約 2 至 3 週，一般而言，產後首 4 天惡露較多，依顏色與特性，可分為紅色惡露、漿液性惡露、白色惡露三階段，正常的惡露會由暗紅到淺紅，再變成暗黃；內容也會由黏稠慢慢減少，如惡露淋漓不斷，或忽然由粉紅色、白色或淡黃色，轉為紅色，又或伴隨很多血塊、惡臭，應立刻就醫，因為此情況可能由於子宮內有胎盤的黏膜等物質殘餘，需盡快處理。

荔枝乾茶

Dried Lychee Tea

益血補氣，助子宮收縮。對產後惡露過期不止、量多，或淋漓不斷、小腹空墜感、神疲懶言、面色蒼白、惡露色淡紅、惡露不淨屬氣虛者有療效。身體燥熱、陰虛火旺者及妊娠糖尿媽媽不宜。

~ 1 天分 2 次飲用 ~

材料

荔枝乾 10 粒
清水 4 碗
冰糖適量

做法

1. 荔枝乾去殼，用刀背將肉及核拍碎。
2. 荔枝肉連核加水煮 30 分鐘，調入冰糖煮溶即成。

小提示

荔枝肉益氣補血；果核理氣、散結、止痛。荔枝乾於南貨舖或中藥店有售。此湯宜果肉、果核一齊使用。胃熱口苦者忌用。



惡露不絕食療

全素



六. 產後貧血

自然產、剖腹產、哺乳者及不哺乳者適用

產後貧血，主要是生產過程中失血、產後惡露的流失，以及哺乳時供應嬰兒養分所需引致。因此，產後貧血會較一般人的貧血來得明顯。病情輕者，面色蒼白、頭暈、眼結膜色淡；病情重者，面色萎黃、水腫、全身乏力、心悸、胃納差、呼吸短促等。嚴重者必須到醫院輸血。

溫馨提示

產後貧血可透過食療調理、家人的悉心照顧、充份的休息、適當的運動而得到改善。新手媽媽平日需防止暈倒，起立時動作要緩慢，以免因體位性低血壓而暈倒；感到暈眩時，應立即坐下或躺下，以防跌倒。

阿膠杞子瘦肉燉湯

Double-steamed Lean Pork Soup
with E Jiao and Qi Zi

補血益肝，滋陰潤肺。對血虛諸症、產後貧血很有療效；但脾胃虛弱、消化不良者慎用。

~ 1 天分 2 次飲用 ~

材料

阿膠 10 克
杞子 10 克
瘦肉 100 克
滾水 2 碗
海鹽適量

做法

1. 瘦肉切片，汆水；杞子浸洗。
2. 阿膠打碎，放入蒸碗內，加入水 3 湯匙隔水蒸約 20 分鐘至溶化，備用。
3. 瘦肉及杞子同放入燉盅，注入滾水，隔水燉 1 小時，調以海鹽，最後拌入阿膠汁即可供服。

小提示

阿膠是補血佳品，用驢皮熬製而成，很易黏底，必須先燉溶才拌入湯中飲用。阿膠以表面棕黑色或烏黑色、平滑、有光澤、質堅脆易碎者為佳品。可請藥店代磨成粉，方便應用；但磨粉後不耐存放，需及早用完。

產後貧血食療

妊娠糖尿



英文食譜 RECIPES IN ENGLISH

*Remarks: Mothers with gestational diabetes must pay attention to the sugar content of the ingredients. Refer to the Chinese version of the recipe.

RECIPES FOR POSTPARTUM CONFINEMENT

Pan-fried Lotus Root Fish Cakes

(refer to p.40)_Serves 2

Ingredients

- 1 section lotus root (middle part)
- 100 g minced dace fish meat
- 1 tsp grated ginger
- 1 tsp chopped coriander
- 1 tsp chopped spring onion
- 2 eggs

Seasoning

- 1 tsp salt
- 1 tbsp Shaoxing wine
- 2 tsp cornstarch

Method

1. Peel lotus root and shred finely.
2. Mix all ingredients in a bowl until sticky.
3. Heat 3 tbsp of oil in a frying pan. Spoon mixture into pan. Pan-fry until one side is golden, flip and press flat, continue frying until both sides are golden and done.

Simmered Zhu Sheng with Asparagus

(refer to p.41)_Serves 2

Ingredients

- 6 Zhu Sheng (individually sized)
- 6 thick asparagus
- a small handful of shredded carrot
- 2 slices ginger
- 1/2 bowl stock

Seasoning

- 2 tsp sesame oil
- 1 tsp sea salt
- 1 tbsp cornstarch slurry

Method

1. Soak Zhu Sheng until soft, remove caps and stems. Cut asparagus into sections, keeping top 2/3.
2. Blanch Zhu Sheng and asparagus briefly, then drain. Insert asparagus into Zhu Sheng.
3. Heat sesame oil, sauté ginger, add carrot shreds and Zhu Sheng rolls. Pour in stock and seasoning, simmer for 5 minutes. Thicken with cornstarch slurry and serve.

Wrapped Fish Fillet and Celery with Tofu Skin Rolls

(refer to p.42)_Serves 2

Ingredients

- 1 sheet fresh tofu skin
- 1 frozen sole fillet
- 90 g celery
- 1 section carrot
- 1 tsp shredded ginger

Marinade

- 1/2 tsp sea salt
- 1/4 tsp ground white pepper
- 1 tsp cornstarch

Seasoning

- 1 tsp sugar
- 2 tsp oyster sauce
- 5 tbsp water
- 1 tsp cornstarch

Method

1. Defrost sole fillet, pat dry and cut into chunks. Marinate with the marinade.
2. Peel celery, cut into thin strips; peel carrot, cut into strips.
3. Heat oil, sauté ginger, add fish, celery, carrot and salt. Stir-fry until fragrant. Set aside. This is the filling

4. Cut tofu skin into 6 pieces. Brush with cornstarch slurry, then put on the filling, then roll up. Arrange on steaming plate.
5. Steam rolls for 6 minutes.
6. Heat 2 tbsp of oil, add seasoning and bring to boil. Thicken with cornstarch slurry and serve.

Stuffed Mushrooms with Minced Shrimp in White Fungus Sauce

(refer to p.44)_Serves 2

Ingredients

- 6 dried shiitake mushrooms
- 50 g fresh shrimp
- 5 g white fungus
- 1 egg white
- 2 stalks Shanghai Bak Choy
- 1 tbsp Shaoxing wine

Marinade

- 1/4 tsp sugar
- 1/4 tsp ground white pepper
- 1/2 tsp cornstarch

Seasoning

- 1/4 tsp salt
- 1/4 tsp sugar
- 1 tsp Shaoxing wine
- 1/2 bowl chicken stock

Method

1. Soak mushrooms until soft, remove the stems. Soak white fungus, trim the hard stem and chop finely. Wash Bak Choy, cut into half.
2. Smash shrimp with the flat of knife. Lightly chop and mix with marinade into paste.
3. Dust mushroom caps with cornstarch. Stuff with shrimp paste. Arrange on the plate. Steam for 8 minutes until done.
4. Blanch Bak Choy, arrange on the side of plate.
5. Heat the oil. Stir-fry white fungus. Sprinkle with Shaoxing wine. Add the seasoning and simmer for 5 minutes.

Thicken with the cornstarch slurry. Stir in egg white and pour over mushrooms.

Simmered Chicken with Black Sesame Oil and Glutinous Rice Wine

(refer to p.46)_Serves 2

Ingredients

- 1/2 organic free-range chicken
- 3 large slices ginger
- 6 red dates (pitted)
- 1 bowl water
- 2 tbsp black sesame oil
- 2 bowls glutinous rice wine

Seasoning

- 1/2 tbsp light soy sauce
- 1/2 tsp salt

Method

1. Rinse the chicken. Chop into pieces. Smash ginger slices.
2. Heat the wok. Add black sesame oil, sauté ginger. Add chicken pieces and pan-fry until golden. Add red dates and water, bring to boil. Add rice wine and the seasoning, simmer over medium-low heat for 20 minutes.

Stir-fried King Oyster Mushroom with Broccoli

(refer to p.47)_Serves 2

Ingredients

- 1 small head broccoli
- 2 king oyster mushrooms
- 1 tsp Qi Zi
- 1/3 cup chicken stock
- 1 tbsp shredded ginger potato starch slurry

Seasoning

- 1/4 tsp sea salt
- 1/4 tsp sugar
- flaxseed powder
- sesame oil
- 5 tbsp stock
- cornstarch slurry

印尼文食譜 RESEP DALAM BAHASA INDONESIA

*Catatan: Ibu dengan diabetes gestasional harus memperhatikan kandungan gula pada bahan. Silakan merujuk pada versi resep berbahasa Mandarin.

Resep untuk Masa Nifas

Kue Ikan Goreng dengan Akar Teratai

(Lihat halaman 40)_Porsi: 2

Bahan

- 1 bagian akar teratai (bagian tengah)
- 100 g daging ikan dace cincang
- 1 sdt jahe parut
- 1 sdt ketumbar cincang
- 1 sdt daun bawang cincang
- 2 butir telur

Bumbu

- 1 sdt garam
- 1 sdm arak Shaoxing
- 2 sdt tepung maizena

Cara membuat

1. Kupas akar teratai lalu serut halus.
2. Campur semua bahan dalam mangkuk hingga lengket.
3. Panaskan 3 sdm minyak dalam wajan. Ambil adonan dengan sendok, masukkan ke wajan. Goreng hingga satu sisi keemasan, balik dan tekan rata, lanjutkan menggoreng hingga kedua sisi matang dan berwarna keemasan.

Masak Jamur Bambu dengan Asparagus

(Lihat halaman 41)_Porsi: 2

Bahan

- 6 jamur bambu (ukuran individu)
- 6 batang asparagus tebal
- segenggam kecil wortel serut
- 2 iris jahe
- 1/2 mangkuk kaldu

Bumbu

- 2 sdt minyak wijen
- 1 sdt garam laut
- 1 sdm larutan tepung maizena

Cara membuat

1. Rendam jamur bambu hingga lunak, buang tutup dan batangnya. Potong asparagus menjadi beberapa bagian, sisakan 2/3 bagian atas.
2. Rebus sebentar jamur bambu dan asparagus, tiriskan. Masukkan asparagus ke dalam jamur bambu.
3. Panaskan minyak wijen, tumis jahe, masukkan wortel serut dan gulungan jamur bambu. Tuang kaldu dan bumbu, didihkan selama 5 menit. Kentalkan dengan larutan maizena, sajikan.

Gulungan Fillet Ikan dan Seledri dengan Kulit Tahu

(Lihat halaman 42)_Porsi: 2

Bahan

- 1 lembar kulit tahu segar
- 1 potong fillet ikan sole beku
- 90 g seledri
- 1 buah wortel
- 1 sdt jahe serut

Bumbu pengasin

- 1/2 sdt garam laut
- 1/4 sdt merica putih bubuk
- 1 sdt tepung maizena

Bumbu

- 1 sdt gula
- 2 sdt saus tiram
- 5 sdm air
- 1 sdt tepung maizena

Cara membuat

1. Cairkan fillet ikan, keringkan dan potong menjadi potongan kecil. Marinasi dengan bumbu pengasin.
2. Kupas seledri, potong tipis; kupas wortel, potong tipis.
3. Panaskan minyak, tumis jahe, masukkan ikan, seledri, wortel dan garam. Aduk hingga harum, sisihkan. Ini bahan isian.
4. Potong kulit tahu menjadi 6 bagian. Olesi dengan larutan maizena, letakkan isian, lalu gulung. Susun di piring kukus.
5. Kukus gulungan selama 6 menit.
6. Panaskan 2 sdm minyak, tambahkan bumbu dan didihkan. Kentalkan dengan larutan maizena, sajikan.

Jamur Isi Udang dengan Saus Jamur Putih

(Lihat halaman 44)_Porsi: 2

Bahan

- 6 jamur shiitake kering
- 50 g udang segar
- 5 g jamur putih
- 1 putih telur
- 2 batang sawi Shanghai (Bak Choy)
- 1 sdm arak Shaoxing

Bumbu pengasin

- 1/4 sdt gula
- 1/4 sdt merica putih bubuk
- 1/2 sdt tepung maizena

Bumbu

- 1/4 sdt garam
- 1/4 sdt gula
- 1 sdt arak Shaoxing
- 1/2 mangkuk kaldu ayam

Cara membuat

1. Rendam jamur hingga lunak, buang batangnya. Rendam jamur putih, buang batang keras lalu cincang halus. Cuci Bak Choy, potong dua.

2. Geprek udang dengan pisau, cincang kasar lalu campur dengan bumbu pengasin hingga menjadi pasta.
3. Taburi tutup jamur dengan maizena. Isi dengan pasta udang. Susun di piring, kukus 8 menit hingga matang.
4. Rebus sebentar Bak Choy, susun di sisi piring.
5. Panaskan minyak, tumis jamur putih. Tambahkan arak Shaoxing. Masukkan bumbu, didihkan 5 menit. Kentalkan dengan larutan maizena, aduk putih telur lalu tuang di atas jamur isi.

Ayam Rebus dengan Minyak Wijen Hitam dan Arak Beras Ketan

(Lihat halaman 46)_Porsi: 2

Bahan

- 1/2 ekor ayam organik kampung
- 3 iris jahe besar
- 6 kurma merah (buang biji)
- 1 mangkuk air
- 2 sdm minyak wijen hitam
- 2 mangkuk arak beras ketan

Bumbu

- 1/2 sdm kecap asin
- 1/2 sdt garam

Cara membuat

1. Cuci ayam, potong-potong. Geprek irisan jahe.
2. Panaskan wajan, tambahkan minyak wijen hitam, tumis jahe. Masukkan potongan ayam, goreng hingga keemasan. Tambahkan kurma merah dan air, didihkan.
3. Masukkan arak beras ketan dan bumbu, rebus dengan api sedang-rendah selama 20 menit.