

※ 坐月子食譜 第一週 ※

◎每天要吃的食物

懷孕十個月後，變大的子宮，要恢復原狀需時一個月，在懷孕及生產期，身體作了吃力的變動，體內的內臟要回復原狀，也需要一個月的時間，因此，在產後一星期內宜多吃肝臟類，可將懷胎十月存於子宮內的廢物排出體外。

1. 炒豬肝

材料：

豬肝：用米酒洗乾淨，切成一公分厚度，依個人體重，每 10 公斤要攝取 60 公克。老薑：連皮一起切片，依體重每 10 公斤攝取 6 公克。麻油：依體重每 10 公斤攝取 6 cc。米酒：依體重每 10 公斤攝取 60 cc。

作法：

老薑先用麻油炒香，使其成淺褐色，放在鍋邊待用，再放下豬肝，用大火快炒，在倒入米酒煮開，馬上將火關上趁熱吃。

吃法：

豬肝適於早、中餐吃，每次煮的份量可分三、四次吃完，酒則放在熱水瓶內，在一天內慢慢喝完。

2. 生化湯：當茶喝

材料：

當歸(全)8 錢、川芎 6 錢、桃仁(去心)5 分、烤老薑 5 分、炙草(蜜甘草)5 分。

作法：

作法分成兩次，第一次，準備米酒 700cc，加入藥材，慢火煮 1 小時，直到鍋內米酒量約剩 200cc，把藥酒倒出，備用。第二次，倒入米酒 350CC，和第一次煮法相同，直到鍋內米酒剩 100CC，最後將第一次煮的和第二次煮的倒在一起。

喝法：

生化湯的好處，根據古書記載，作用為養血活血，普遍用於媽媽產後補血及去除惡露，一生完寶寶後，立即要喝生化湯，不論是剖腹產或是自然生產，在寶寶出生後的第一週內，每天都要飲用生化湯，一天分三次喝。

3. 青菜類：老薑

4. **魚貝類**：烏仔魚、紅花魚
5. **油飯**：能防止產後內臟下垂

材料：

糯米 300 公克、香菇 30 公克、豬肚尖 100 公克、紅蘿蔔 30 公克、大蒜 30 公克、五花肉 160 公克、蝦米 30 公克、米酒 3 杯和適量的麻油。

作法：

1. 糯米洗過之後，置於濾水盆，濾乾水分。取米酒加熱水 1 又 1/3 杯，完全冷卻後加入洗過的糯米，泡一晚，隔天瀝乾。
 2. 第二天把泡過的水，放入去柄的香菇和蝦米，泡軟後將香菇切成絲，再把五花肉切成粗絲放著。
 3. 把鍋子加熱，放入四大匙麻油，將帶皮的薑絲和大蒜下鍋炒至淺褐色，再放入蝦米、香菇和豬肉，炒出香味再把鍋子重新加熱，放入三大匙麻油，把糯米下鍋炒至有黏性，再把剛炒過的蝦米等放入一起炒，然後放入已裝水燒開的蒸籠內，但需先鋪上擠乾水分的布，再放入。
6. **豆類**：黑豆、紅豆的料理。
 7. **水分**：媽媽不能喝水，以生化湯、糖泡出的湯、或用煮過的米酒代替。會喝酒的人，可選擇日本酒、紹興酒、葡萄酒、威士忌或白蘭地，但記得酒要溫熱後再喝，一點一點地喝。
 8. **調味料**：黑砂糖、砂糖。
 9. **油**：由黑芝麻炒製而成的麻油。

◎奶源補充食譜 (媽媽可從產後第三天開始適量的攝取)

材料：

花生：必須是未調味的，將花生去皮，剝成兩半，取掉胚芽，攝取的量依體重計算，每 10 公斤攝取 6 公克。

活蝦：必須是無調味的、無色、新鮮帶殼的活蝦，依體重每 10 公斤攝取 20 公克。

豬腳：依體重每 10 公斤攝取 60 公克。

老薑：將薑帶皮切片，依體重每 10 公斤攝取 6 公克。

乾燥的香菇：去柄，依體重每 10 公斤攝取 3 公克。

米酒：依體重每公斤攝取 20CC。

麻油：依體重每公斤攝取 6CC。

作法：

1. 將香菇泡在十倍量的米酒中，泡一個晚上後，切絲待用。然後將麻油加熱，把老薑放入，炒成淺褐色後放在鍋邊。
2. 再將豬腳炒至皮變色後取出來，接著放入花生炒一會，再把豬腳和薑放入，最後加香菇、蝦和米酒，加蓋燒滾，改為小火煮 3 小時。

◎不能吃的食物

(1)蕃茄、切片的竹筍、南瓜、蒟蒻等，涼性的食品。(2)生的蔬菜不要食用。(3)鹹味強的食物：如味口曾湯、醃蘿蔔、白菜漬的泡菜。(4)酸味強的食物：如酸梅、醋、檸檬、葡萄柚。(5)動物性脂肪：牛油、豬油、雞油等。(6)冰過的食物：如啤酒、牛奶、果汁等。(7)日本茶、烏龍茶、啤酒、果汁、牛乳、水、開水等。

※ 坐月子食譜 第二週 ※

◎每天要吃的食物

懷孕十個月後，變大的子宮，要恢復原狀需時一個月，在懷孕及生產期，身體作了吃力的變動，體內的內臟要回復原狀，也需要一個月的時間，因此，在產後一星期內宜多吃肝臟類，可將懷胎十月存於子宮內的廢物排出體外。

1. **炒腰子**：用豬腰取代產後一星期所吃的豬肝，烹調法及吃法皆與豬肝的作法相同。

材料：

豬腰：要買新鮮的豬腰子，每天一副，用米酒擦乾後切開成兩半，把裡面的白色尿管剔除，將清乾淨的腰子在表面斜切裂口後，再切成3公分寬的小片。老薑：連皮一起切片，依體重每10公斤攝取6公克。麻油：依體重每10公斤攝取6CC。米酒：依體重每10公斤攝取60CC。

作法：

老薑先用麻油炒香，使其成淺褐色，放在鍋邊待用。再放下豬腰，用大火快炒，在倒入米酒煮開，馬上將火關上趁熱吃。

吃法：

豬腰適於早、中餐吃，每次煮的份量可分三、四次吃完，酒則放在熱水瓶內，在一天內慢慢喝完。

2. **杜仲粉**：一天三錢，與炒腰子同食，有利骨盆的恢復。
3. **青菜類**：少量的紅鳳菜、紅杏菜、胡蘿蔔等紅色蔬菜，用麻油炒過，再加米酒沸騰，不加鹽。
4. **穀類**：糯米加酒和福圓、紅豆飯（不加鹽）。
5. **水分**：口渴時，可到中藥房買觀音串或荔枝殼，依體重，每一公斤需2公克，加十倍米酒煮開，當茶喝。

◎不能吃的食物

生冷食物、茼蒿、白蘿蔔、鹹菜、醃漬白菜、梅乾、味噌湯、日本茶、烏龍茶、啤酒、果汁、牛乳、水、開水、醋、紅花油、豬油、牛油。

※ 坐月子食譜 第三週 ※

◎每天要吃的食物

1. **麻油雞酒**：用麻油雞取代產後一、二星期所吃的豬肝及豬腰，烹調法及吃法皆與豬肝的作法相同。

材料：

雞肉必須挑選老母雞的全雞，要全內臟的，只要去膽，也就是雞的頭、尾、腳必須要一起烹煮，不可丟棄。每 100 公克的雞肉，配上老薑 10 公克、米酒 100CC、麻油 10CC。

作法：

1. 熱鍋後，將麻油倒入，油熱之後，加入切片後的老薑，老薑不用削皮，直到出現香味。
2. 再將薑移至鍋之一側，將切塊的全雞放入鍋中炒，直到雞肉七分熟之後，將備好的酒由鍋的四周往中間淋，蓋鍋煮。
3. 酒開後，轉為小火，再煮 30 到 40 分鐘即可。

吃法：

趁熱吃，不敢吃太油膩的人，將浮油撈起，湯則置於熱水瓶中，慢慢喝，肉配飯或配福康一起吃。

2. **青菜類**：少量 A 菜、菠菜，用麻油炒加上一點米酒。
3. **水果類**：哈密瓜、桃子、葡萄、木瓜。
4. **穀類**：麵線加麻油雞一起吃。

※ 坐月子食譜 第四週 ※

◎每天要吃的食物

1. **麻油雞酒**：用麻油雞取代產後一、二星期所吃的豬肝及豬腰，烹調法及吃法皆與豬肝的作法相同。

材料：

雞肉必須挑選老母雞的全雞，要全內臟的，只要去膽，也就是雞的頭、尾、腳必須要一起烹煮，不可丟棄。每 100 公克的雞肉，配上老薑 10 公克、米酒 100CC、麻油 10CC。

作法：

1. 熱鍋後，將麻油倒入，油熱之後，加入切片後的老薑，老薑不用削皮，直到出現香味。
2. 再將薑移至鍋之一側，將切塊的全雞放入鍋中炒，直到雞肉七分熟之後，將備好的酒由鍋的四周往中間淋，蓋鍋煮。
3. 酒開後，轉為小火，再煮 30 到 40 分鐘即可。

吃法：

趁熱吃，不敢吃太油膩的人，將浮油撈起，湯則置於熱水瓶中，慢慢喝，肉配飯或配福康一起吃。

2. **青菜類**：少量 A 菜、菠菜，用麻油炒加上一點米酒。
3. **水果類**：哈密瓜、桃子、葡萄、木瓜。
4. **穀類**：麵線加麻油雞一起吃。

※ 坐月子食譜 第五週 ※

目的：恢復體力，補足奶源(根據六種不同體質的媽媽所設計)

◎一般體質的媽媽

擁有正常體質的媽媽，母乳濃度剛好，奶量不多也不少，寶寶喝這種母乳因充分獲得滿足，性情不易暴躁，也不會常常啼哭。

這種體質的媽媽吃何種食物都適合，但是因為產後身體和精神都容易過敏，因此每天仍然要吃讓精神得到休息的食物。

1. 高麗菜炒干貝

材料：

罐頭干貝 100 公克、紅蘿蔔 50 公克、薑 15 公克、麻油 2 大匙、高麗菜 100 公克、香菇 10 公克、米酒 30CC。

作法：

1. 高麗菜沖熱水後，放入濾水盆濾乾水分、撕片。
2. 干貝從罐頭內取出，打開來。紅蘿蔔切片，香菇、薑帶皮切絲。
3. 熱鍋，放入 2 大匙麻油，將帶皮的薑絲炒成淺褐色，再加入紅蘿蔔用中火炒。
4. 最後把高麗菜和香菇放入炒一會，加入干貝完全混合後，淋上米酒改成大火炒即完成。

2. 蓮子發糕

材料：

蛋 10 個、粗糖 600 公克、麵粉 375 公克、蓮子 12 粒、米酒少量、油。

作法：

1. 蓮子放入泡滿米酒的小容器內，放一個晚上，直到隔天變軟為止，蒸 20 分鐘左右。
2. 蛋和粗糖混合，攪拌至粗糖能完全融化為止，約 20 分鐘。
3. 麵粉篩過 2 次，與(2)的材料混合，攪拌使之不產生塊狀。
4. 把(3)的材料倒入塗少許油的容器，放入蒸籠內，用大火蒸 35-40 分鐘，在這段期間要注意蒸籠下方的水分不可乾掉。
5. 蒸好後放在盤子上，加入蓮子裝飾即可。

3. 牛肉煮蓮藕

材料：

蓮藕(帶節)300 公克、乾的干貝 30 公克、米酒 2 杯、牛腱肉 300 公克、薑 15 公克、麻油。

作法：

1. 干貝先要泡於水中一晚，泡軟後使用，泡過的水留下待用。
2. 鍋內放入 3 大匙麻油後加熱，把帶皮將斯炒成淺褐色。
3. 再加入牛腱肉及干貝炒一會，加入干貝水，再將米酒和蓮藕放入水中煮 2 小時左右，讓材料都變軟為止。
4. 將蓮藕和牛腱肉切成大塊形狀，即完成。

◎母奶不易排出的媽媽

1. 豬肚

材料：煮熟豬肚 150 公克、大豆 15 公克、福康適量、生菜一株、薑 15 公克、米酒 2 杯、麻油。

作法：

1. 大豆放入米酒和適量熱水的混合液中，泡一晚上。
2. 鍋子內放 3 大匙模由，把帶皮薑絲炒呈淺褐色。
3. 豬肚整個下去炒，炒香之後，加入大豆和泡一夜大豆的水、酒混合液，用小火煮 1-2 小時，按自己所喜歡的硬度調配時間，把火關掉之前，再把一片生菜放入。
4. 在盤子內鋪上生菜，放上大豆，切薄片的豬肚，配合福康片。

2. 活蝦

材料：大蝦 200 公克、紅蘿蔔半條、豌豆莢少量，薑 10 公克、米酒 3 大匙、麻油 3 大匙。

作法：

1. 大蝦背部切開將泥腸拿掉，黃瓜斜切片，紅蘿蔔和薑切成薄片，用模型作花。
2. 鍋內放麻油加熱，把薑炒成淺褐色，再把蝦子放入，淋上米酒，炒 2 分翁後取出。
3. 用同一個鍋子加入黃瓜和紅蘿蔔混合炒，再把瞎子放入。加適量水，炒 2 分鐘左右。

◎母乳不易排出且體胖的媽媽

3. 牛舌豆腐

材料：牛舌 150 公克、香菇 15 公克、豆腐 1 塊、木耳 6 公克、高麗菜適量、薑 15 公克、米酒 1 又 1/2 杯、麻油。

作法：

1. 香菇用水泡軟去柄，豆腐瀝乾水分，切成塊狀，高麗菜切成粗段備用。
2. 鍋子下 2 大匙麻油加熱，薑絲充分炒過放入牛舌再炒，倒入米酒和溫水各 2/3 杯，用小火煮 30 分鐘左右，將煮好的牛舌切成薄片。
3. 鍋內放入 3 大匙麻油加熱，把豆腐煎成雙色後，按順序加牛舌、香菇、高麗菜炒，再加入(2)中的煮湯及香菇的泡湯，煮約 10 分鐘左右即完成。

4. 雞翅豆腐

材料：雞翅 300 公克、豆腐 1 塊、香菇 20 公克、生菜 1 株、薑 15 公克、米酒 1/2 杯、麻油。

作法：

1. 鍋內放入 3 大匙麻油加熱。把帶皮薑絲炒成淺褐色，再把雞翅放入，全部炒熟。
2. 按順序加入泡軟切絲的香菇和米酒煮 20-30 分鐘。
3. 再加入用手撕開的生菜煮開後即完成。

◎母乳正常排出但體瘦的媽媽

1. 桂圓肉飯

材料：糯米 250 公克、桂圓 250 公克、薑 15 公克、黑砂糖 80 公克、米酒 1 又 3/4 杯、麻油。

作法：

1. 糯米瀝乾水分，放入米酒和適量的溫水的混和液泡一晚，隔天撈起放入綠水盆瀝乾水分。
2. 鍋內放入 3 大匙麻油加熱。把帶皮薑絲炒成淺褐色，加糯米炒成自然有黏性為止，再加入(1)中的泡湯一起炒。
3. 蒸籠上鋪著擠乾水分的布，把(2)中的材料和桂圓肉放入，用大火蒸熟。
4. 把呈粉末的黑砂糖與(3)的材料混合，最後盛出即可。

2. 鯉魚雞

材料：雞腿肉 200 公克、鯉魚(去內臟、魚鱗)200 公克、香菇 40 公克、薑 30 公克、米酒 200CC、麻油。

作法：

1. 雞肉與鯉魚切成 3 大塊放著。
2. 鍋子下 5 大匙麻油加熱，放入薑炒透，雞肉與鯉魚分別炒成變色後，再放入另一個鍋中，加入切絲的香菇，倒米酒和溫水各 1/3 杯，煮 30 分鐘左右，即完成。

◎母乳正常排出但體胖的媽媽

1. 肉加花生

材料：肉(牛、豬、雞肉皆可)公克、去殼的花生 200 公克、蝦 200 公克、香菇 20 公克、薑 30 公克、米酒 2 杯、麻油。

作法：

1. 花生放入水中泡 20 分鐘泡軟，把花生的外膜和蒂去掉，香菇泡軟後切成塊狀，去掉蝦的泥腸。
2. 鍋內放入 2 大匙麻油加熱，把薑絲炒透後放豬肉下去炒，再加香菇和花生齊炒，倒入米酒和熱水 2 杯，用小火煮約 2 小時。
3. 再吃之前再加入蝦子一起煮。

2. 黑砂糖飯

材料：糯米 250 公克、豌豆(或紅豆)130 公克、福康片 30 公克、黑砂糖 40 公克、薑 15 公克、米酒 2 杯。

作法：

1. 洗淨糯米和豌豆，瀝乾水分分別泡在米酒和溫水的混合液中，隔天糯米撈起至於濾水盆瀝乾，豌豆則直接用蒸籠蒸 15 分鐘左右。
2. 鍋內放入 3 大匙麻油加熱放薑炒透，再放入糯米炒至有點黏性為止，把豌豆和糯米的泡湯也一起炒。
3. 蒸籠上放置幾乾水分的不，放入(2)中的材料用大火蒸淑。
4. 將混合末狀的黑砂糖和服康片與(3)中的材料混合後裝入模子內倒於容器，將豌豆置於其上再吃。

※ 坐月子食譜 第六週 ※

◎媽媽的九大飲食原則

良好的營養對於迅速從生產中恢復與作一個成功的媽媽，維持充分體力、良好的健康及愉快的心情，是很重要的。

1.注意每一口吃的食物

雖然現在你和寶寶一起分享營養，每一口食物所提供的熱量不如從前，但仍必須謹慎飲食，謹慎的選擇十誤會幫助體內製造充分的母乳，提供足夠的體力，並且幫助恢復懷孕前的身材，即使打發時間吃的零食也應該注意，不要吃那些除了口感外毫無營養的垃圾食品。

2.同樣的卡路里≠同樣的營養

一份同樣熱量 1500 卡的速食餐和營養均衡的三餐，裡面所含的養分就不同，速食餐有過多的脂肪和糖分，均衡的三餐有豐富的蛋白質、碳水化合物等，用這樣的例子，應該很容易瞭解，攝取飲食的重要。

3.讓自己挨餓就是讓寶寶挨餓

不正常的飲食，或是吃減肥食譜都會引想母奶的分泌而影響寶寶的健康，所以千萬別讓自己挨餓了。

4.講求效率

一方面要減輕體重，一方面要攝取充分的營養，學習如何在熱量最低的食物中，得到最多的養分是很重要的，避免吃熱量高又無法填飽肚子的食物。

5.多吃碳水化合物

應多攝取全麥麵包、穀類麥片、糙米等未精練過的食物。

6.不吃甜食

甜食含有很多糖分對減肥及體力的培養沒有任何幫助。

7.只吃天然食品

高度加工的食品往往已失去食物本身所含的養分，加工食品中含有其他有礙健康的添加物，如脂肪、氯化鈉、和人工色素等，對於營養無益，所吃的食物愈接近原味對媽媽及寶寶愈好。

8.建立全家健康的飲食習慣

讓全家都有良好而且健康的飲食習慣，寶寶就會在一個健康的環境下的成長。

9.不要破壞飲食習慣

過多的咖啡因或是酒精對身體沒好處，不要破壞飲食的原則。