

## 坐月第一至第七天

餐類	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
早餐 (焗飯)	栗子雞飯 (白米)	章魚排骨飯 (白米)	北菇田雞糙米飯 (糙米)	芋頭雞粒飯 (白米)	蓮藕紅豆紅米飯 (紅米)	薑汁雞絲菜飯 (白米)	菠菜肉片飯 (白米)
早午餐 (三文治)	火腿麥包三文治 脫脂奶	雞蛋麥包三文治 豆漿	芝士三文治 米奶	蝦米腸粉 脫脂奶	蕃茄青瓜三文治 脫脂奶	銀絲卷/花卷/饅頭 豆漿	雞肉三文治 米奶
補品/燉品 (湯/酒)	木瓜魚尾湯	北芪淮山圓肉 燉鵪鶉	沙參玉竹煲豬展	章魚花生雞腳湯	通草燉豬腳	節瓜黑木耳瘦肉湯	蓮藕豬腳章魚湯
下午茶 (粥/麵食)	赤豆粥 赤小豆+糯米	菜蘆肉片米粉	小麥糯米粥 小麥+大棗+糯米	三文魚白汁意粉	青菜雞絲米線	火腿通粉	魚片粥
晚餐 (餸及飯)	南瓜炒肉絲 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯	梅菜清蒸鱸魚 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯 薑醋	蓮藕花生炆豬肉 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯 薑醋	四季豆炒肉片 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯	薯仔蚊排骨 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯 薑醋	瑤柱節瓜肉片 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯 薑醋	蜜豆黑木耳炒雞絲 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯
糖水	紅蓮燉燕窩	木瓜燉雪耳	川貝燉雪梨	蓮子百合蛋茶	冰糖燉黃耳	鮮奶燕窩	紅糖紅豆沙
代茶	米水	米水	紅棗陳皮炒米茶	米水	桂圓薑蜜	米水	米水

青菜 菠菜、西蘭花、椰菜花、紅莧菜、菜心、四季豆、青紅甜椒

薑醋 一小碗

米水 早上焗飯時滾出的水

## 坐月第八至第十二天

餐類	第八天	第九天	第十天	第十一天	第十二天
早餐 (焗飯)	陳皮紅棗蒸雞焗飯 (白米)	咸肉菜飯 (白米)	冬菇雲耳蒸雞焗飯 (糙米)	雞蛋免治牛肉飯 (白米)	魷魚肉餅飯 (紅米)
早午餐 (三文治)	茄汁豆多士 脫脂奶	雞蛋三文治 豆漿	炒什菌多士 米奶	舌拿魚三文治 脫脂奶	銀絲卷/花卷/饅頭 脫脂奶
補品/燉品 (湯/酒)	淮山杞子桂圓燉花膠	梭羅魚豆腐湯	蓮子合桃煲瘦肉	南棗桂圓燉烏雞	白背木耳雞酒
下午茶 (粥/麵食)	松子粥	雞絲米粉	冬菇紅棗魚片粥	餐肉通粉	免治牛肉粥
晚餐 (餸及飯)	金針黑木耳蒸桂花魚 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯 薑醋	栗子紅腰豆炆蓮藕 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯 薑醋	紅炆海參 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯	清蒸鱸魚 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯 薑醋	蝦仁炒蛋 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯 薑醋(豬手+蛋)
糖水	芝麻糊	杞子桂圓紅糖 煲鵪鶉蛋	燕窩燉蛋白	花生紅棗糖水	薑汁芝麻花生湯丸
代茶	米水	米水	紅棗圓肉代茶	米水	桂圓南棗薑汁茶

## 坐月第十三至第十九天

餐類	第十三天	第十四天	第十五天	第十六天	第十七天	第十八天	第十九天
早餐	火腿蛋麥包三文治 脫脂奶	點心 雞肉粥	吞拿魚三文治 脫脂奶	牛奶麥片 多士	蝦米腸粉 牛肉粥	熱狗 脫脂奶	蕃茄青瓜三文治 脫脂奶
午餐	菜蘆牛肉白麵	蕃茄火腿芝士意粉	牛肉粥	雞肉米線	什菌肉絲螺絲粉	冬菇紅棗魚片粥	南瓜肉絲炒麵
下午茶	可吃糖水或補品	多士 豆漿	可吃糖水或補品	茶餅 豆漿	清蛋糕 豆漿	可吃糖水或補品	可吃糖水或補品
補品/燉品 (湯/酒)	南棗杞子鯽魚湯	淮杞圓肉燉牛展	黑豆合桃煲瘦肉	蓮藕章魚紅豆湯	木瓜魚尾湯	黨參桂圓燉鵪鶉	熟地瑤柱牛骨湯
晚餐 (餸及飯)	冬菇瑤柱蒸雞 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯 薑醋(豬手+蛋)	薑蔥蒸星斑魚 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯	薯仔炆排骨 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯	梅菜蒸魚 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯 薑醋(豬手+蛋)	栗子炆雞 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯 薑醋(豬手+蛋)	金針云耳蒸牛肉 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯	糟溜魚片 薑汁炒青菜 麻油薑汁炒飯 薑醋(豬手+蛋)
糖水	杞子紅棗煲雞蛋	水果	淮山雪耳糖水	水果	水果	合桃芝麻糊	水果
代茶	沙參黑豆南棗茶	紅棗黨參桂圓茶	炒米茶	黨參蓮子合桃茶	炒米茶	桂圓南棗薑汁茶	炒米茶

水果 龍眼、木瓜、紅提子、西梅、桃

## 坐月第廿至第廿六天

餐類	第廿天	第廿一天	第廿二天	第廿三天	第廿四天	第廿五天	第廿六天
早餐	銀絲卷/花卷/饅頭 豆漿	煙肉蛋漢堡 熱朱古力	芝士火腿三文治 脫脂奶	點心 瘦肉粥	牛肉腸粉 豆漿	姿飯 豆漿	松子雞粥 蝦米腸粉
午餐	肉醬意粉	花膠紅米雞粥	薑片南瓜粥	芝士三文魚焗長通粉	梅菜肉餅蒸飯	芝士燒牛肉三文治	魚蛋粉
補品/燉品 (湯/酒)	章魚雞腳湯	花生當歸豬蹄湯	杞子椰肉燉鶴鶉	梭羅魚豆腐湯	淮山杞子紅棗燉烏雞	鹿茸燉雞	薑片紅棗牛肉湯
晚餐 (餸及飯)	金針黑木耳蒸桂花魚 薑汁炒青菜 白飯	黨參紅棗杞子 蒸桂花魚 薑汁炒青菜 糙米飯	麻油雞酒 薑汁炒青菜 白飯	淮山猴頭菇炆豬展 薑汁炒青菜 白飯	云腿魚肉蒸豆腐 薑汁炒青菜 紅米飯	百合牛肉炒蜜豆 薑汁炒青菜 白飯	蕃茄炒肉片 薑汁炒青菜 白飯
糖水	薑汁桂圓蕃薯糖水	水果	陳皮桂圓栗子糖水	水果	水果	蜜棗桂圓燉雪梨	水果
代茶	水	桂圓薑蜜	水	紅棗杞子茶	紅棗陳皮炒米茶	水	桂圓南棗薑汁茶

水果 木瓜、提子、龍眼、西梅、桃類、荔枝、榴槤

下午茶 戒掉

代茶 減少飲

## 坐月第廿七至第三十三天

餐類	第廿七天	第廿八天	第廿九天	第三十天	第三十一天	第三十二天	第三十三天
早餐	什錦炒米粉	桂圓蓮子粥	蝦米腸粉	火雞生菜三文治 脫脂奶	南瓜粥	火腿通粉 多士	熱狗 熱朱古力
午餐	牛奶麥片 雞絲通粉	吞拿魚沙律三文治 脫脂奶	鮮茄焗豬扒飯	魚湯魚腐米線	燒牛肉三文治 脫脂奶	菜蘆牛肉白麵	花膠紅米雞粥
補品/燉品 (湯/酒)	蓮子百合南棗煲豬展	章魚雞腳湯	黨參紅棗桂圓燉烏雞	蓮藕章魚紅豆湯	木瓜花生魚尾湯	淮山杞子椰肉燉花膠	當歸燉羊肉
晚餐 (餸及飯)	冬菇肉絲蒸鱸魚 薑汁炒青菜 白飯	瑤柱節瓜肉片 薑汁炒青菜 糙米飯	薯仔炆牛腩 薑汁炒青菜 白飯	鮮茄南瓜燴豬扒 薑汁炒青菜 白飯	海參炆雞 薑汁炒青菜 紅米飯	香菇青椒雞粒扒豆腐 薑汁炒青菜 白飯	蝦仁炒蛋 薑汁炒青菜 白飯
糖水	水果	沙參蜜棗煲雞蛋	水果	水果	南北杏冰糖雪耳 燉木瓜	水果	水果
代茶	沙參黑豆南棗茶	水	紅棗黨參桂圓茶	黨參蓮子合桃茶	水	水	水

水果 木瓜、提子、龍眼、西梅、桃類、荔枝、榴槤

## 坐月第三十四至第四十天

餐類	第三十四天	第三十五天	第三十六天	第三十七天	第三十八天	第三十九天	第四十天
早餐	瑤柱花膠粥	鹹牛肉三文治 脫脂奶	煙肉蛋漢堡	蕃薯粥	牛奶麥片 多士	牛肉腸粉	蠔豉豬骨粥
午餐	什菌香草炒意粉	魚蛋粉	姿飯 豆漿	腿蛋治 熱朱古力	北菇蒸雞飯	什菜湯意粉	煙三文魚三文治 脫脂奶
補品/燉品 (湯/酒)	南棗杞子鯽魚湯	白背木耳雞酒	沙參玉竹燉烏雞	梭羅魚豆腐湯	淮山杞子椰肉燉花膠	木瓜紅棗鮭魚尾湯	淮杞圓肉燉牛展
晚餐 (餸及飯)	粟米炒雞丁 薑汁炒青菜 白飯	肉碎茄子 薑汁炒青菜 糙米飯	京蔥炒牛肉 薑汁炒青菜 白飯	豆腐斑腩 薑汁炒青菜 白飯	蕃茄炒牛肉 薑汁炒青菜 紅米飯	沙薑雞 薑汁炒青菜 白飯	叉燒炒蛋 薑汁炒青菜 白飯
糖水	蓮子百合紅豆沙	水果	水果	鮮奶燕窩	水果	水果	紅蓮燉燕窩

水果 木瓜、提子、龍眼、西梅、桃類、哈密瓜、車厘子  
 代茶 戒掉  
 糖水 減少飲

## 備註

- 1 十二朝前不宜進補。薑醋不可加入豬腳。
- 2 十二朝均宜進食五更飯，但仍以產婦多休息為重點。
- 3 餸菜均以少鹽、紅糖(或白糖)、麻油、適量黑糯米酒等來調味，以焗、蒸及炆煮來烹調，不宜太味濃及油膩。而湯品以隔水清燉及煲來烹調。
- 4 原雞隻或冰鮮雞食用前必須先去皮、去肥膏、去頭尾及去清內臟(烏雞則不須去皮)
- 5 紅糖性溫，有益氣、媛中、化食的作用。
- 6 以下食物/藥材也適合產婦食用：生薑、甜醋、老母雞、雞蛋、魚肉、豬骨、牛骨、新鮮蔬菜、牛肉、豬手、北芪、黨參、當歸、熟地、黃精、杜仲、鹿茸、鹿尾朮、淮山、紅糖。
- 7 淮山、杞子、圓肉、黨參、北芪、燕窩、生薑等可常備家中，可加入湯/燉品中。
- 8 紅色字的較大補，燥紅質、膩滯質的產婦可用其他日常湯水取代。
- 9 藍色字的是催奶湯水，不餵人奶的產婦可改飲菠菜豬潤湯、乳鴿燉湯等。另魚、木瓜、花生、章魚、蓮藕、蠔豉、豬腳也可增加乳汁。
- 10 餵乳期間須比正常婦女吸收多500卡路里，大概是一杯奶加兩件三文治。(包括15克蛋白質、增加鈣、維他命D、葉酸)
- 11 餵乳期間須飲用 2公升液體，包括湯水、代茶、奶等。
- 12 此菜單撮要了 BK媽咪、補益坊、我的中醫師、藥膳老師及營養學老師的資料，供個人使用。