

✌ 曳媽咪！自家坐月飲食及注意事項《公開版》✌

- 此坐月飲食表以一共四十朝為期，共分休養期、進補期、大補期及滋補期。
- 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。
- 肉類以瘦肉、少肥油豬展肉、魚肉、雞柳肉或雞胸肉為主，而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)
- 飯類可以糯米、紅米、糙米來代替白米；另亦可進食通粉、米粉、面線等。
- 燉品湯水在日間進食較易吸收，而養生甜品則在夜間進食效果會更好。
- 飲品主要以代茶為主較好，能較易被腸胃吸收有關調理身子的功效。而水份、熱奶或熱豆漿亦都可以飲，勿一次過飲太多避免腸胃下垂，以適可而止為佳。
- 產後一星期不太適宜進食水果，如真的想吃的話，可選擇木瓜、提子。
- 各湯水甜品等可自行加入燕窩、雪蛤膏、沙參、淮山、玉竹、花膠等滋陰潤燥的材料。
- 而當歸、鹿茸、人參、鹿尾狍等呢類補品均須過四十朝後進食會較好，開刀媽咪則再延遲至產後二個月進食較佳。而進食次數亦不宜太密，一個月吃一至兩次就足夠了。
- 坐月期間最好以少吃多餐，一日五至六餐最適宜。
- 十二朝前最緊要清淡，餸菜可配以黑木耳(白背黑木耳功效最好，而普通木耳尚都可以)同煮，能幫助排清惡露，但不可過量。
- 煮食時須注意均衡營養的吸收，最好能做到青、紅、黃、白、黑之五色蔬果均俱全。

... ..

· 開刀生產的媽咪須額外注意：—

1. 最好過二十朝後才開始進補，慢慢增加行血壯血食物的數量，例如：紅棗、薑、黨參、薑醋等。
2. 薑茸炒飯最好過二十朝後才開始進食
3. 大補期內既牛肉全以豬肉替代
4. 十二朝前可以清燉雞湯來補身，可以陳皮代替薑片；另不應飲用生魚湯，以免肉芽增生。

· 餵人奶媽咪注意：—

1. 不想飲食魚類來增奶量，可另外選擇木瓜、花生或通草來配章魚、蓮藕來煲湯。
2. 亦都可以食雞酒，最好安排在餵完BB後才進食，但亦須留意BB的反應，如面紅紅、面出粒粒、大便有沒有困難等，則須相隔三至四小時後才再餵哺。
3. 食得太鹹會容易回奶，亦會令媽咪水腫難消。

· 因每位媽咪體質不同，如食了某類湯飲食物後：—

1. 發覺惡露回流、流量增多或變回鮮紅色，則可能導致行血，便要留意了，須暫停食用某類食物，待過後才再烹煮飲用。
2. 出現失眠、生飛滋、喉嚨痛、口乾等，則可能過燥，須改為進食較滋潤的湯飲食品了。

... ..

- 媽咪們生產後，是身體組織一個大規模的新陳代謝、重整既時期，所以越早開始調補就越好，如能好好把握調理，進補得宜，是可以令身體復原得更好更健康。故最好調理至四十朝，如有心補身調理是可以補至一百朝的。

【一】休養期《平補、排惡露》適合產後頭五天

注意：剛生完後體質較虛弱，腸胃亦均須休息，故餸菜以清淡自然平補調理為主，暫不可進補。

- 《一》早餐 紅糖粥 / 桂圓粥 / 五更飯(以於清晨時份吃最能吸收及補氣)
- 《二》湯品 清燉桂圓烏雞 / 桂圓蓮子木耳湯 / 木瓜花生湯 / 花膠椰肉燉雞
- 《三》餸類 南瓜炒肉絲 / 梅菜清蒸鱸魚 / 蓮藕花生炆雞柳
- 《四》飯類 黑豆飯 / 麻油薑茸炒飯
- 《五》菜類 可以薑汁煮菠菜、西蘭花、椰菜花、蜜豆、紅莧菜、四季豆、青紅甜椒、粟米、節瓜、薯仔、紅蘿白、蕃茄或南瓜
- 《六》代茶 炒米茶(可配以桂圓、杞子或去核紅棗同煲，但紅棗數量暫不可太多粒)
- 《七》甜品 紅糖蓮子百合糖水 / 紅糖桂圓紅豆沙 / 雪耳燉木瓜

【二】休養期《平補、去瘀血、防風寒》適合產後第六天至十天

注意：腸胃將慢慢適應，但餸菜最好仍以清淡為主，只能清補，尚未能大補。

本休養期主力去清瘀血，強身抗風寒。

- 《一》早餐 紅糖粥 / 桂圓蓮子粥 / 五更飯 / 花膠紅米粥
- 《二》湯品 淮山杞子桂圓燉花膠 / 蓮子合桃煲瘦肉 / 南棗桂圓燉烏雞
- 《三》餸類 金針黑木耳蒸桂花魚 / 栗子紅腰豆炆蓮藕 / 冬菇瑤柱蒸雞
- 《四》飯類 麻油薑茸炒飯 / 陳皮紅棗蒸雞焗飯
- 《五》菜類 可以薑汁煮菠菜、西蘭花、椰菜花、蜜豆、紅莧菜、四季豆、青紅甜椒、粟米、節瓜、薯仔、紅蘿白、蕃茄或南瓜
- 《六》代茶 益母草紅糖水 / 桂圓南棗薑汁茶 / 沙參黑豆南棗茶
- 《七》甜品 芝麻糊 / 花生紅棗糖水 / 杞子桂圓紅糖煲鵪鶉蛋

【三】進補期《溫補、補血潤腸胃》適合產後第十一天至十五天

注意：可以開始以白糖、冰糖來代替紅糖。

此進補期開始溫補，以幫助消化及排便機能的恢復，但不宜太燥。

- 《一》早餐 桂圓蓮子粥 / 五更飯 / 花膠紅米粥
- 《二》湯品 黑豆合桃煲瘦肉 / 蓮藕章魚紅豆湯 / 黨參桂圓燉豬展
- 《三》饊類 金針雲耳蒸雞 / 陳皮紅豆炆鮫魚 / 桂圓肉煎蛋
- 《四》飯類 麻油薑茸炒飯 / 菠菜蕃茄雞粒炒飯 / 薑醋飯
- 《五》菜類 可以薑汁煮菠菜、西蘭花、椰菜花、蜜豆、紅莧菜、四季豆、青紅甜椒、粟米、節瓜、薯仔、紅蘿白、蕃茄或南瓜
- 《六》代茶 紅棗黨參桂圓茶 / 桂圓南棗薑汁茶 / 南北杏木瓜水
- 《七》甜品 薑汁芝麻花生湯丸 / 杞子紅棗煲雞蛋 / 淮山雪耳糖水
- 《八》水果 木瓜、提子、龍眼、西梅、桃類

備註： 1) 十二朝拜祖先：準備雞酒及豬腳薑，須拜過祖先後才可派比人
2) 古老儀式：十二朝剃胎髮，意旨“去穢氣”

【四】進補期《溫補、壯腰補腎》適合產後第十六天至二十天

注意：此進補期以溫補，主力補腦固腰腎。

- 《一》早餐 南瓜肉絲通粉 / 花膠紅米粥 / 瑤柱花生魚片粥
- 《二》湯品 紅棗桂圓蓮藕湯 / 木耳豬潤紅棗湯 / 蓮子百合南棗煲豬展
- 《三》饊類 花生炆豬手 / 栗子紅腰豆炆雞柳 / 麻油雞酒 / 豬腳薑
- 《四》飯類 麻油薑茸炒飯 / 菠菜蕃茄雞粒炒飯 / 薑醋飯
- 《五》菜類 可以薑汁煮菠菜、西蘭花、椰菜花、蜜豆、紅莧菜、四季豆、青紅甜椒、粟米、節瓜、薯仔、紅蘿白、蕃茄或南瓜
- 《六》代茶 黨參蓮子合桃茶 / 桂圓南棗薑汁茶 / 紅棗杞子茶
- 《七》甜品 合桃芝麻糊 / 杞子紅棗煲雞蛋 / 薑汁桂圓蕃薯糖水
- 《八》水果 木瓜、提子、龍眼、西梅、桃類

【五】大補期《養血、大補元氣》適合產後第二十一天至二十五天

注意：大補期可慢慢開始大補強身、行補氣血。

- 《一》早餐 薑片南瓜粥 / 冬菇紅棗魚片粥 / 紅棗桂圓雞粥
- 《二》湯品 黨參紅棗桂圓燉雞 / 菠菜豬潤湯 / 淮山杞子紅棗燉烏雞
- 《三》饊類 淮山猴頭菇炆豬展 / 黨參紅棗杞子蒸桂花魚 / 百合牛肉炒蜜豆 / 豬腳薑
- 《四》飯類 麻油薑茸蛋炒飯 / 冬菇雲耳蒸雞焗飯 / 薑醋飯
- 《五》菜類 可以薑汁煮菠菜、西蘭花、椰菜花、蜜豆、紅莧菜、四季豆、青紅甜椒、粟米、節瓜、薯仔、紅蘿白、蕃茄或南瓜
- 《六》代茶 薑汁木瓜水 / 沙參紅棗杞子茶
- 《七》甜品 薑汁花生湯丸 / 陳皮桂圓栗子糖水 / 蓮子百合紅豆沙
- 《八》水果 木瓜、提子、龍眼、西梅、桃類、荔枝、榴槤

【六】大補期《養血、大補元氣》適合產後第二十六天至三十天

注意：大補期可慢慢開始大補強身、行補氣血。

- 《一》早餐 薑片南瓜粥 / 花生紅棗肉粥 / 蠔鼓豬潤粥
- 《二》湯品 薑片紅棗牛肉湯 / 杞子椰肉燉雞 / 猴頭菇花膠煲豬展
- 《三》饊類 冬菇栗子炆雞柳 / 黨參杞子蒸排骨 / 麻油雞酒 / 豬腳薑
- 《四》飯類 麻油薑茸蛋炒飯 / 冬菇雲耳蒸雞焗飯 / 薑醋飯
- 《五》菜類 可以薑汁煮菠菜、西蘭花、椰菜花、蜜豆、紅莧菜、四季豆、青紅甜椒、粟米、節瓜、薯仔、紅蘿白、蕃茄或南瓜
- 《六》代茶 黨參紅棗桂圓茶 / 沙參紅棗杞子茶 / 紅棗合桃茶
- 《七》甜品 南北杏冰糖雪耳燉木瓜 / 薑汁芝麻花生湯丸 / 杞子紅棗桂圓煲鵪鶉蛋
- 《八》水果 木瓜、提子、龍眼、西梅、桃類、荔枝、榴槤

備註： 1) 準備彌月用品：紅粉、雞蛋、碌柚葉
2) 三十朝滿月：須用碌柚葉沖涼後(即洗酥)才可拜祖先，而拜祖先食物有雞酒、豬腳薑及紅雞蛋

【七】滋補期《養血補氣》適合產後第三十一天至三十五天

注意：經過大補期的行補氣血後，滋補期的作用就是潤燥養血

- 《一》早餐 桂圓蓮子粥 / 南瓜粥 / 瑤柱花膠粥
- 《二》湯品 黨參紅棗桂圓燉烏雞 / 淮山杞子椰肉燉花膠 / 木瓜花生魚尾湯
- 《三》饊類 冬菇肉絲蒸鱸魚 / 金針雲耳蒸雞 / 百合牛肉炒蜜豆
- 《四》飯類 麻油薑茸蛋炒飯 / 冬菇雞粒炒飯 / 薑醋飯
- 《五》菜類 可以薑汁煮菠菜、西蘭花、椰菜花、蜜豆、紅莧菜、四季豆、青紅甜椒、粟米、節瓜、薯仔、紅蘿白、蕃茄或南瓜
- 《六》代茶 黨參蓮子合桃茶 / 沙參紅棗杞子茶 / 桂圓杞子茶
- 《七》甜品 南北杏冰糖雪耳燉木瓜 / 薑汁芝麻花生湯丸 / 冰糖沙參玉竹煲鵪鶉蛋
- 《八》水果 木瓜、提子、龍眼、西梅、桃類、哈密瓜、車厘子

【八】滋補期《益脾、滋陰潤肺》適合產後第三十六天至四十天

注意：經過大補期的行補氣血後，滋補期的作用就是潤燥養血

- 《一》早餐 可以回復平時以各款三文治、麵包、麥皮、粟米片等作早餐
- 《二》湯品 沙參玉竹燉烏雞 / 淮山杞子椰肉燉花膠 / 木瓜紅棗鮭魚尾湯
- 《三》饊類 桂圓肉煎蛋 / 鮮茄南瓜燴豬扒 / 香菇青椒雞粒扒豆腐
- 《四》飯類 薑醋飯 或 白米飯
- 《五》菜類 可以薑汁煮菠菜、西蘭花、椰菜花、蜜豆、紅莧菜、四季豆、青紅甜椒、粟米、節瓜、薯仔、紅蘿白、蕃茄或南瓜
- 《六》代茶 南北杏木瓜水 / 沙參桂圓茶
- 《七》甜品 南北杏冰糖雪耳燉木瓜 / 蜜棗桂圓燉木瓜 / 沙參蜜棗煲雞蛋
- 《八》水果 木瓜、提子、龍眼、西梅、桃類、哈密瓜、車厘子