



食康乐坐月子外送食补

SHL CONFINEMENT CARES SDN. BHD. (684224-p)

36-1, Jalan Prima, Vista Magna, Metro Prima, Kepong, 52100 Kuala Lumpur.

Tel: 03 - 6251 6133 Fax: 03 - 6251 7133

怀孕吃素

孕妈妈完全手册



介绍篇

孕妇可以吃素吗？

孕妇可以吃素吗？吃素并不是什么坏事，但却也不尽如想像中的好，其是对准备受孕或已怀孕准妈妈更须衡量自身状况，多方评估注意，才不致於影响自身及胎儿健康，让吃素妈妈能吃出健康宝宝。

由於宗教的因素以及人道主义观点，许多人支持素食主义。而且越来越多人认为素食对健康有益而选择吃素，使得素食蔚为风尚。

通常一般人的食相当简单，常以米饭、水果、青菜、豆制品概括全部的食物，颇令人怀疑素食者的营养够吗？尤其是预备怀孕的妇女或已怀孕准妈妈们，心里压力更大，因为胎儿的健康与否，全取决於母亲怀孕前及怀孕期间的健康、营养状况，因此准妈妈难免担心吃素是否会导致营养不良，影响胎儿生长及智力发育。

如果在怀孕期间仍非吃素不可，一定要知道可能遭遇的问题，及如何预防它们发生。

素食的定义及种类

广义来说，「素食」是不摄取肉类食物。「素食」大致可区分为下列几种：

◎ 纯素食

完全以植物性食物为基础，摄取蔬菜、水果、强化或全谷之面包和谷类、豆类、坚果类、花生和花生酱。除上述各种食物外，严禁摄取所有动物性食物〈家禽、家畜、鱼肉〉、蛋类和奶制品类〈如牛奶、乳酪和冰淇淋〉。此类素食方式较容易造成营养素不足之现象。

◎ 含乳类之素食

除上述纯素食的食物外，可摄取含乳制品，但禁止摄食家禽、家畜、海鲜类和蛋类。

◎ 含蛋乳类之素食

除上述纯素食的食物外，可摄取含乳制品和蛋类，但禁止摄食家禽、家畜、海鲜类。

准妈妈摄取素食的优缺点

素食的优点：

- (1)使血低密度脂蛋白胆固醇〈坏的胆固醇〉及总胆固醇含量较低。
- (2)使血清中高密度脂蛋白胆固醇/低密度脂蛋白胆固醇(好的胆固醇/坏的胆固醇)比率高。
- (3)可以摄取较多的纤维质，预防便秘。

素食的缺点：

- (1)维生素B2缺乏症。
- (2)钙、铁缺乏症。
- (3)维生素D缺乏症。
- (4)蛋白质、热量缺乏症。
- (5)容易造成血液中脂肪含量高。

上述的各项缺点，尤其易发生于纯素食者。

饮食篇

素食妈妈常见的问题

因准妈妈选择的素食种类不同，允许摄取的食物不一样，对健康亦有不同程度影响。若选择含蛋乳类之素食，所摄取的营养成份与一般荤食者较相近，因此比较不会发生营养不良的情况。而纯素者近乎不食任何动物性食物，如果不知如何技巧地搭配各类可食之食物，很容易产生营养不良的现象。其中会受影响的营养素如下：

◎ 蛋白质

人体有多种胺基酸无法自行合成，必须从食物中获得，称为「必需胺基酸」。动物性蛋白质的必需胺基酸含量较丰富，且种类较完整，所以称为「完全蛋白质」。植物性蛋白质的必需胺基酸含量较少，且往往缺少了其中的一种或数种，所以不能称为完全蛋白质，必须采用两类或数类食物搭配摄取的方式，以达互补之效果。

例如素食者蛋白质的主要来源是黄豆及其制品，但黄豆及其制品虽含有丰富的离胺酸，却只含少量的甲硫胺酸，而谷类含有丰富的甲硫胺酸，因此谷类和豆类一起食用时，能发挥互补作用，较符合必需胺基酸的需要量。

◎ 脂肪

虽然与动物性脂肪比较起来，植物性脂肪中含较低的饱和脂肪酸及胆固醇，但是素食者为了美味，烹调用油常会超过建议量，也易导致肥胖症及心血管疾病的发生。

◎ 维生素

素食的内容完全不包含动物性食物，而维生素B12只有在动物性食物中才有，如肝、肾、瘦肉、奶、蛋等，植物性食物无法供应维生素B12，因此素食者容易缺乏维生素B12。但肠道内的细菌丛会自行合成维生素B12，因此若肠道功能正常，较不至於缺乏。

另外素食者也易缺维生素B2，因为维生素B2的主要食物来源有内脏、蛋、奶类等，全素食者常无法自此类食物中获得，必须多摄取深绿色蔬菜、酵素、豆类。

◎ 矿物质

带骨鱼类、奶类及其制品是钙质最好来源，纯素者不摄食此类食物，容易造成钙质缺乏症。为避免钙质不足，要摄取足够的豆类及豆制品、芝麻、深绿蔬菜及补充钙片。

铁质也是素者容易缺乏的矿物质，因为铁质最好的来源是内脏、蛋黄、瘦肉、贝类。素食者可选择的含铁的食物来源有乾果类〈如葡萄乾、红枣〉、乾豆类〈如黄豆、红豆〉、全谷类〈如全麦、胚芽〉及深绿色蔬菜类等。

吃素者可补充啤酒酵母粉或分离大豆蛋白，以获取优质的蛋白质来源。

素食妈妈的饮食原则

- (一) 广泛地选择各类食物，不但要吃得且要均衡。
- (二) 如果动物性食品或蛋，奶类均不能必须采用氨基酸互补的方式，如豆类及其制品五谷类(米饭、面食等)配合食用，或坚果类、花生、腰果与豆类及其制品配合食用，或豆类、叶蔬菜与全谷类配合食用。
- (三) 多选用未经精制的五谷根茎类，例如饭、全麦面包、蕃薯、芋头等，同时摄取量够，以获足够的热量、铁质及维生素B群
- (四) 烹调用油虽是植物油，但是要控制避免因摄取过多热量，而导致体重增加过多。
- (五) 选择各种不同的蔬菜，特别是深菜，以提供维生素A、C及钙、铁。但草酸的蔬菜，如菠菜，摄取量不能太多，否则钙质与草酸结合将无法利用。
- (六) 每餐要吃水果，尤其是富含维生素果，如柳丁、橘子之类的水果及蕃石榴等加铁质的吸收。
- (七) 使用市售素食品时，要仔细阅读成份内容。

素食妈妈如何设计饮食

◎ 纯素食准妈妈之饮食设计

(一) 每日需要摄取食物量如下：

豆类及其制品 每日至少 6 至 7 份。每份重量，
例如豆浆一杯〈240 毫升〉或豆腐一块〈约 100 克〉
豆干 2 至 3 块〈约 45 公克〉或素鸡 3/4 只〈约 50 公克〉、
或黄豆〈乾〉〈约 20 公克〉。

使用市售的油炸素食品时，要注意烹调用油的量。

五谷根茎类 每日至少 12 份。每份重量，例如米饭 1/4 碗、吐司面包 1 片、乾豆类〈红豆、蚕豆、绿豆〉约 25 公克。

蔬菜类 每日三碟。

水果类 每餐 1 份水果，每日至少 1 份富含维生素 C 的水果。

油脂类 烹调用油日 3 汤匙，但如果摄取较多种子坚果类，要减少烹调用油量。

(二) 要摄取足够热量及蛋白质，如果有摄取不足现象，可增加全谷类制品或植物性蛋白奶粉，如豆奶粉。

(三) 广泛选用可以达氨基酸互补作用的饮食搭配，如豆类及其制品与五谷类，坚果与豆类及其制品，豆类、蔬菜类与全谷类。

◎ 蛋乳素或乳素妈妈之饮食设计

与上述纯素者类似，但因可摄取乳品，所以建议每日至少摄取 1 杯牛乳，以达钙质的需要量。

结语

完全的素食餐，应是经过精心设计及调理的，广泛地选择可摄取的食物，利用各类食物所含不同的营养素之互补作用，获得充足的热量、维生素、矿物质及较完全的蛋白质。

如其营养成分才能满足准妈妈的需求，维持胎儿的生长及智力发育，并同时享有素食所带来的好处，如降低体内饱和脂肪酸及胆固醇的含量、增加食物纤维质的摄取等。

但为使胎儿能有更充足的营养来源，还是建议不得不吃素的准妈妈们，在可能的情况内，还是以蛋乳素或乳素为佳。

食物篇

食物的属性

【温热食物】

- 1、辛辣物—辣椒、沙茶酱、生姜。
- 2、燥热性—任何燻、炸、烧烤物，韭菜、茴香、肉桂

【热性水果】龙眼、荔枝、榴莲、芒果。

【刺激性食物】咖啡、咖哩、淹制品。

【寒性食物】冰品、西瓜、水梨、柚子、葡萄柚、椰子、橘子、柿子。

【凉性食物】瓜类（西瓜、香瓜、苦瓜、丝瓜、冬瓜、黄瓜）、甘蔗、大白菜、莲藕、西洋菜、白萝卜、绿豆。

【清淡甘平易吸收的食物】番石榴、苹果、葡萄、柳橙、木瓜、草莓、樱桃、桑椹、空心菜、菠菜、红萝卜、茼蒿、花椰菜。

食物组 :谷物 (小麦、燕麦、稻米、大麦、黑麦等等)

每天几份 :4

提供 :蛋白质、纤维、钙、维生素 B、铁、锌 能量

食物组 :豆类 (豆, 鹰嘴豆, 小 豆等等)

每天几份 :1 - 2

提供 :蛋白质、纤维、能量

食物组 :坚果与种子 (杏仁、花生、坚果酱、芝麻等等)

每天几份 :1 - 2 (小份)

提供 :能量、蛋白质、脂肪、钙

食物组 :水果和蔬菜;叶菜、红色与黄色的蔬菜, 新鲜的水果
和水果乾

每天几份 :4 - 5

提供 :铁、钙、叶酸盐、维生素 A、维生素 C

食物组 :奶制品与大豆产品(豆浆, 豆腐等等)

每天几份 :3 - 4

提供 :蛋白质、钙、维生素 B12

食物组 :植物油脂

每天几份 :2 (小份)

提供 :能量、维生素 A、D (人造黄油与黄油) E (植物油)

食物组 :酵母提取物与其它添加维生素 B12 的食物

每天几份 :1

提供 :维生素 B12

怀孕时食量较大，一天除了三餐外，每餐中间会吃当季水果或乾果类（如杏仁均 B 核桃）加葡萄乾当点心。一天菜谱可由下列菜谱中自选调配。

早餐：有机吐司面包、自制全麦馒头、自制豆浆（用有机黄豆，发芽后再打浆）、现打胡萝卜汁或柳橙汁。

午餐：生菜、牛油果、苜蓿芽夹面包、乾麦片加葡萄乾。有时亦佐以熟食。

晚餐：以熟食为主，五谷饭配炒或水煮当季蔬菜，或炒素面。炒菜以口味清淡、少油为原则。

（重点）家中所有的食物尽量采用有机蔬果或其制成品。不要放不好的东西，就会自动减少吃垃圾食物的机会。食物最好吃新鲜的，如现榨的红萝卜汁或橙汁。

听从自己身体的需求。怀孕初期怕贫血，曾每天固定喝三汤匙的糖蜜 (molasses) 约一个月；有一阵子爱喝红萝卜汁，另一阵子爱喝橙汁，我相信这是身体在告诉我依其所需而补充。

对这种饮食习惯要有信心。同事看我吃素，一再地质疑这种饮食习惯对小孩的影响，但我有百分之百的信心。怀孕时期我的精神、气色比公司其他孕妇好，而且完全不害喜，更让我能理直气壮的面对他们怀疑的眼光。

转贴自素宝宝的妈妈谢美芳

食素孕妇一天餐单

早餐

1杯橙汁

1只鸡蛋

牛奶麦片

*鸡蛋含有丰富的蛋白质，但对怀孕妇女来说亦不宜多吃，一星期最多三只就已经足够了。

午餐

磨菇／葡汁豆腐

炒菜心

青椒炒带子

饭

1个生果

*早餐至午餐的中段时间，可视乎准妈味的肚饿情况而加饮一杯鲜奶。

下午茶

梳打饼乾／纤维饼乾

一杯鲜奶

下午茶进食与否要视乎准妈味的肚饿情况来决定，并非必须进食。

晚餐

红豆粉葛汤

蕃茄蛋金菇

西芹炒腰果加素肉

饭

*营养师建议准妈味，每天进食两个生果，而不同颜色的生果能提供不同的营养，如橙黄色的橙就有丰富的维他命C及A。

孕妇食素谬误 Q&A

孕妇在怀孕期只吃素会令BB不够营养

其实孕妇在怀孕期除了需要钙、铁及叶酸外，也需要碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维他命以及水分，而这些营养在素食中同样可以吸收到，所以准妈咪只要食素时不拣饮择食，配搭不同种类的蔬果进食，BB仍然可以有足够营养的。

素食孕妇临盆会不够力生BB？

医生指出并无实际的影响。

素食店的素食是否适合怀孕期的孕妇进食？

由於街外的素食产品，部分会含有味精或色素成分，对准妈咪来说始终不大适宜。所以食素的准妈咪为了BB健康著想，还是进食自己家烹调的素食为佳。

食素孕妇特别需要进食维他命丸补充营养？

其实医生是会因应每个孕妇的需要，去考虑她是否需要以维他命丸作补充，绝不是食素的准妈咪就要食维他命丸。切忌自行购买维他命丸进食，以免引致反效果

坐月篇

坐月子时的饮食注意要点

必备食材：麻油、老姜、米酒

至于产后热补的原则，产后调养的食物，都是用麻油炒老姜，再把其他材料（素料）加入烹调。最好是每一道菜都先将老姜爆成浅褐色（不可焦黑），这样才会对身体产生温和的作用；以刺激体内内脏器官，让身体内部暖和起来，帮助产后疲劳的身体恢复。另外，在烹调产后膳食时，米酒是不可或缺的材料，因为米酒可以促进产妇的血液循环，并能将产妇在怀孕中所积存的废物从体内排出。

食补期：通常自然产三十天、剖腹产四十天

即食补应采「**阶段性**」，而应避免速成或大吃大喝；因为产后二周内，全身的细胞的收缩功能与内脏所承受的疲惫尚未完全恢复，倘若在此时吃进养份高的食物，疲惫的身体难以将这些高脂肪高养份完全吸收，反而造成身体的负担。所谓「越吃越虚弱，越吃越上火」一说，正是如此；

蛋类，应直到第三周再开始食用为佳。

总是常常听到一些进补的食物名称，到底它们的功效在哪里呢？让我们简单的介绍一下吧！大致分二类：**食材与药材**：

食材

黑麻油

补中益气，改善产后虚脱。

老姜

发汗解表、温中止呕、解毒、促进食欲。

山药

性温、补气、消除疲劳、安定神经。

米酒

药用为主、通经络。

黄姜.黑豆

助於子宫收缩、排净污血。

药材

黄耆

益元气、强 骨、增抗体、助血循环。

川芎

性温、通血路、破宿血生新血。

紫苏

怯风散寒、发汗退热、解忧止呕、促进消化。

杜仲

滋补肝肾、强 骨、暖子宫、治腰酸。

当归

生血、润燥、养颜美容。

熟地

补血生精、滋肾养肝。

黑枣

治消化不良、贫血、是养血生血之代表。

红枣

性温、益气养脾、调血气、润心肺。

何首乌

助肾益阴、怯头晕、强化筋骨、美容养颜。

南瓜子

杀虫、润便、治产后手脚浮肿及糖尿病。

产后调理

生产后，到母亲的生殖器官恢复到怀孕前的情形为止，通常需要六星期的时间。

产后期生理的变化

子宫

- 1、产后第二天的子宫底仍高於肚脐而后每天约下降一公分(可由腹部摸到)，十天后才可恢复在骨盆腔内。
- 2、但恢复至怀孕前的原状，则需六周。
- 3、子宫恢复初期，由於强烈收缩所以会有产后痛，持续三~四天后即可消失。

恶露

- 1、产后子宫内分泌物经由阴道排出，前二、三天量较多且腥味重，颜色鲜红（无臭味）；三、四天后至产后十天量较少，颜色逐渐变淡呈褐红色；十天后面色淡黄，此种情形，有时可维持三星期至六星期。
- 2、恶露有臭味，可能有细菌感染。
- 3、排泄：产后二~五天间，有利尿现象，每日可达 3000c.c.左右，由於水分排泄多，饮食少，产前灌肠，产后腹肌松弛，再而有便秘现象，食欲也可能较差。

乳房护理

产后即有量少微黄的乳汁分泌，称为**初乳**，含有丰富的营养、抗体，可帮助胎便排出，应喂给婴儿吃，每次喂奶后，应将余奶挤掉，可使乳腺畅通及刺激乳汁分泌。应穿著紧身性胸罩及避免刺激乳房（不可将乳汁排出）。若遇乳房胀痛时，用冷敷或冰敷，以减除不适。退奶者应於一星期内摄取高蛋白、高热量饮食。

产后会阴冲洗

应於每次上完厕所后用温水和水性优点稀释或用煮过的温开水冲洗。

饮食方面

产后一星期内避免食用人参等刺激性食物。在这期间，使用的酒精和麻油也应该比第3、4星期来得少。产后药膳方面，因不同体

质，会有不同的症状及不适产生，应请专业中医师了解产妇体质，调配最适合的产后药膳方，才能达到功效。

伤口照顾方面

- 1、腹部伤口应随时保持清洁乾燥。
- 2、上下床及活动时，最好绑上束腹带。
- 3、手术后一周内不鼓励沐浴（只可擦澡），手术八天之后才可以沐浴，并最好选择淋浴，沐浴之后并将伤口擦乾。

产后检查

- 1、出院后一周回门诊检查伤口恢复情形。
- 2、自生产日起42天，应回医院产科门诊做产后检查，并与医生讨论如何避孕。

家庭计画

满月后(恶露乾淨，子宫完全恢复)才可作性生活，但应采取适当的避孕措施，以免再度怀孕，产后可采用之避孕方法有：

- 1、保险套
- 2、子宫内避孕器
- 3、口服避孕药(满月后开始服用)

剖腹产后须避孕一年以上再怀孕。

产后运动

待伤口恢复后再开始做。一般而言，产妇於自然产第二天，剖妇产三天至四天起即可做以下运动：

- 1、腹部按摩运动；
- 2、胸部吐纳运动；
- 3、上臂运动；
- 4、颈部运动；
- 5、抬腿运动；
- 6、肾部收缩运动；
- 7、腰腹运动；
- 8、会阴收缩运动；
- 9、子宫收缩运动等。

产后四周阶段性补身计画

【第一周】 以清除恶露、促进伤口愈合为主

- 1、黑豆有助於排恶露及补血。
- 2、甜点有助於排除恶露。
- 5、药膳食补可以添加黄耆、茯苓、枸杞、红枣等中药材。

【第二周】 以防治腰酸背痛为主、哺乳者促进乳汁分泌

- 1、膳食部份与第一周大致相同，另增加食材素腰花与药材杜仲，以强筋骨，防产后腰酸为主。

【第三周】 开始进补、加速身体机能复

- 1、膳食可开始使用麻油、老姜、酒。
- 2、食材部份与第一周相同，另外可增加一些热量。
- 3、药膳食补可用四物、八珍、十全等中药材。

【第四周】 增补气血、养颜防老化为主

- 1、膳食部份与第三周大致相同，为滋补气血；让产妇们有红润的气色。
- 2、增加药材（如莲子）。
- 3、可多摄取蛋白质与纤维质等，让您做个漂亮妈妈！

民间习俗篇

坐月子期间洗发、洗澡、刷牙可以吗？

坐月子期间可以洗发、洗澡吗？相信是很多人都想确定的问题，因为有许多古老的规矩，都说这些不能做，很令人伤脑筋。究竟可以做吗？首先来探讨为什么坐月子，有这么多禁忌呢？

因为以往洗头、洗澡的房间避风设备不好，门缝会有冷风吹进来（而现代的房间有冷、暖气设备，浴室通风好又没有阵风），所以非常容易感冒。以现代观点来看，生产时，为了使骨盆张开，胎头容易出来，荷尔蒙会影响骨盆腔关节打开，身体的百骸关节也会比较松，这时如果不小心吹到冷风，就非常容易感冒，一旦受凉感冒就不容易痊愈。

古人也是有鉴于此，而反对产妇洗头、洗澡。可是现在生活环境已经有所不同了，卫浴设备也非常完善，不易感冒，所以应该是可以洗。

洗发切记立刻吹乾

古人有一个很好的观念，把水全煮开了，然后端到房间里，等水温降低以后再洗，这有什么好处呢？

一方面可以使室温升高，再方面水煮沸后是无菌的，在这样的状态下洗澡，当然是比较好一些。但是在现代要这样做就比较困难了。如果在冬天坐月子的话，可以用较热的水或滚开的水，放在浴室使室内温度提升，而滚开的水是无菌的，即使弄湿了会阴处的伤口或是剖腹产的伤口，也不至於有太大的问题。（洗发的問題，现在有很好的吹风机，当然就更为理想了。）

坐月子洗头时，要注意以指腹按摩头皮，洗过后立刻用吹风机吹乾，不要受到冷气的吹袭，这样就不会有问题。所以在坐月子期间，最好不要到美容院洗头，因为美容院里冷气强，而且洗过后美发师不能立刻为你吹乾，那么受凉的机率就会很高，所以应该在家里洗是比较理想的。

注意口腔卫生

除了洗发、洗澡的问题以外，还有人提出坐月子可以刷牙吗？

有个俗话说「生个娃娃掉个牙」，因为怀孕的时候，孕妇需要摄取大量的蛋白质、维他命、无机盐、钙等等营养物质，而胎儿成长须要钙质，那么孕妇的牙齿就会受到影响。

事实上，现代人生活品质很好，只要营养调配得宜，孕妇的牙齿不会受到损害，反倒是风俗习惯说「坐月子期间不得刷牙」，这个观念不对而且不卫生。

睡前不刷牙，而在坐月子时，三餐又吃得多，这些营养的东西，如果残留在牙缝中，被细菌利用（发酵、发酸）人容易引起蛀牙或产生牙周病等病。所以坐月子的产妇，应该要记得早晚刷牙，并且饭后不忘漱口。为了避免刷牙时，牙齿酸软，可以采用温水漱口，口腔卫生好，就不会因蛀牙而白白损失一颗牙。

产后 Q & A

刚生产完要吃什么食物？

产妇刚刚生产完，全身虚弱、口乾，有的则会发冷，此时应该赶紧吃进一些易吸收好消化的热食来压压腹，例如粥品、面线、蒸蛋、红豆汤、莲藕粉、牛奶麦粉等半流质热食，这样不仅能充饥，更能舒舒服服的睡一觉，有助於体力恢复。原则上宜少量多餐。因为刚刚生产完会口乾，所以尽量不建议供给乾乾的米饭。

坐月子期间可以食用人参吗？

因人参有大补元气与止血的功效，因此，刚刚生产完正在排除恶褥，不宜食用人参。倘若此时食用人参，会使得血量减少，恶褥难以排出，如此将导致血块淤滞在子宫内，而产生腹痛；更甚者也曾有过胎盘剥落不完全，引起大量出血的案例。因此，如欲食用人参，必须在产后第二、三周，血块完全没有了才服用。

需要服用生化汤吗？

生化汤是产妇在产后用来排除恶褥的中药汤剂，如果不喝生化汤或以黑糖姜汤代替，恶褥及血块会排除得比较慢，时间也会拖得比较久；而且产妇也将一直无法食用当归、黄耆、人参等补药来恢复体力。这时食物中须用较多的老姜，煮好时加一点黑豆酒，并且每天热敷和按摩小腹，来帮助恶褥的排出。

建议产妇若要服用生化汤，最好先得到中医师的批准。因为，服用的帖数因人而异。如果身体状况没有什么大碍的话，其实生化汤是可以免掉的。

食谱篇

坐月食谱

面线



材料

当归、枸杞、面线、油豆包。

作法

1.油豆包切丝备用。

2.锅中入水，放入油豆包、当归、枸杞煮至味道出来后再放入面线，续煮约 1-2 分钟即可。

功效

含有丰富的高蛋白及高热量，补气血。

甜糯米饭



材料

圆糯米、桂圆肉、葡萄乾、枸杞。
调味料 - 砂糖、黑麻油、米酒少许。

作法

- 1.圆糯米洗净，桂圆肉切小片。
- 2.将所有材料及米酒一起放入锅中蒸熟。
- 3.趁热取出，拌入砂糖和黑麻油调匀即可。

功效

糯米为主食类，加酒可增加香味。桂圆肉、葡萄乾等含铁质较高的食物，可补充生产时所消耗的铁质(血液大量流失)。

杜仲素腰花



材料

素腰花、杜仲粉

调味料 - 姜片、麻油、米酒。

作法

- 1.素腰花洗净，切成小片。
- 2.热锅入麻油及姜片爆香然后入猪腰大火快炒并加入米酒续煮约一分钟。
- 3.起锅前加入杜仲粉拌匀即可。

功效

杜仲有补益腰肾，滋润肝脏，强壮筋骨的功效。

麻油素鱼

材料

素鱼、黑麻油、老姜片、米酒

做法

- 1、素鱼切成片状,稍用油或麻油煎过
- 2、热锅入黑麻油及姜片爆香，再放入约二碗米酒（含米酒水）
- 3、待米酒滚后放入素鱼续煮约二分钟即可

功效

有助於产后恶露排出

小秘诀

在爆香姜片时特别注意火候及烹煮时间，不能用大火，先用中火，在香味出来时改用小火，不然容易使姜片焦黑，用小火才能使姜片爆得透又不焦黑！

素姜醋

材料:

姜五斤（以十月至十二月的姜最好） 黑豆一斤 黑甜醋三支

制法:

- （一）姜去皮切片，以粗盐淹一小时使去姜水，以免太辣。然后用清水洗去盐份。
- （二）白锅慢火，把姜炕至乾，再用油爆至香。
- （三）白锅炕黑豆，使去豆青味，然后清洗乾淨。
- （四）把姜及黑豆放入黑甜醋中煮至滚，再慢火煮一小时。
- （五）吃时可下面筋

波菜素猪腰汤

材料

素猪腰、波菜、生姜2片、米酒

做法

- 1、波菜洗乾淨，切小段备用
- 2、素猪腰、生姜分别用清水洗乾淨。生姜刮去姜皮，切成丝状备用
- 3、先在锅内加入适量米酒水，待水滚开后依序加入姜丝、素猪腰和波菜，再改用中火,稍滚一下即可。

功效

有助於产后恶露排出

小秘诀

生姜（即嫩姜）能预防细菌感染，因此剖腹产的妈妈可多食用生姜来料理。

孕期食谱

缺钙食谱



材料

紫菜一张、起士一片西洋生菜蕃茄。

调味料 - 沙拉酱

作法

- 1.西洋生菜洗净，蕃茄洗净、切片。
- 2.先铺上紫菜再将起士、西洋生菜、大蕃茄依序排上。
- 3.最后淋上沙拉酱并捲起即可。

功效

紫菜、起士均富涵钙质，但因起士盐分偏高，如有高血压或水肿的情形，应限量食用。

花椰菜浓汤

材料:

1/2 杯牛奶、1/2 杯水、2 杯素高汤、
1/4 杯乳酪

调味料：黑胡椒和盐适量。

做法:

1. 在汤锅中先混合面粉、牛奶、水、素高汤、乳酪，搅拌均匀
后用中火加热至沸腾。
2. 放入切成小块的花椰菜，再用小火煮廿分 。
3. 上桌前加适量的黑胡椒和盐。

功效: 补充钙质和热量，帮助胎儿成长发育。

孕产期养心安神饮品



材料

莲子、蛋(若不吃蛋可改加百合)

调味料 - 冰糖

作法

1. 莲子洗净加 3 碗水煮，大火开后转小火煮约 20 分钟，加冰糖调味。
2. 将蛋去壳入碗中，将蛋黄挖出入莲子汤煮滚一下即可食用。

功效

养心除烦，安神固胎。

全方位补充营养用食谱

黄豆蔬菜汤



材料

黄豆、素肉、青花椰菜、香菇。

调味料 盐

作法

- 1.将黄豆洗净，与排骨入热水中烫。
- 2.香菇去带洗净切半，青花椰菜剁朵洗净。
- 3.将黄豆素肉加水煮，大火开后转小火，约煮 40 分钟，再放入香菇花椰菜盐，煮到滚后即可熄锅。

功效

可全方位补充孕妇所需的维生素、蛋白质

补充叶酸用食谱

香蕉薯泥



材料

香蕉、马铃薯、草莓。

调味料 - 蜂蜜

作法

- 1.香蕉去皮、用汤匙捣碎，马铃薯洗净，去皮，移入电锅中蒸至熟软，取出压成泥状，放凉备用。
- 2.将香蕉泥与马铃薯泥混合，摆上草莓，淋上蜂蜜即可。

功效

香蕉及马铃薯富含叶酸。怀孕前期多摄取叶酸食物，对於胎儿血管神经的发育有帮助。

竹笙芦笋卷

材料:

绿芦笋二百克、已发泡的竹笙卅克、

调味料: 盐 一茶匙、
糖 1/4 茶匙、
太白粉 1/2 茶匙
麻油 1/4 茶匙

做法:

1. 竹笙放入水中川烫二分 。
2. 绿芦笋放入水中川烫二分钟后冲凉开水。
3. 绿芦笋充填入竹笙中，然后放入蒸锅蒸。
4. 将调味料煮成芡汁淋上。

功效: 补充叶酸，预防胎儿神经管缺陷。

妊娠小腹痛用食谱

桔皮姜茶



材料

桔皮、嫩姜。

作法

- 1.新鲜桔皮洗净，用刀刮去内层白膜，切细丝备用。
- 2.嫩姜洗净切细丝。
- 3.将姜丝加两碗水煮，大火开后转小火，约煮5分钟，再放入桔皮煮20秒，即可熄火。当茶饮饮用。

功效

舒肝、解忧、止痛，可改善妊娠气忧、情绪不佳而造成的腹痛

改善腰酸背痛用食谱

杜仲汤



材料

素鸡、桑寄生 1 两、杜仲 5 钱。

调味料 盐

作法

1. 桑寄生与杜仲快速以清水洗净。
2. 将所有材料盛入煮锅、加水以大火烧开后转小火炖至熟烂，加水调味即成。

功效

改善腰酸背痛、下肢乏力无法久站

杜仲小米固胎粥

材料(2人份)

小米	3两
黄玉米(碎粒)	3两
黑芝麻糊粉	4大匙
冰糖	适量
杜仲粉	1/4小匙
桑寄生	2钱
红枣	6粒

作法:

- 1.将桑寄生及红枣加2碗水焖煮20分钟,将桑寄生挑出,药汁备用.
- 2.将小米、黄玉米碎粒加适量的水,煮20分钟后加少许冰糖调味.
- 3.将黑芝麻糊粉、杜仲粉一并倒入作法1的药汁中,以小火慢煮,一边煮,一边搅,煮成浓稠状.

功效

消除怀孕常见的腰酸背痛,减少流产机率,并使孕妇秀发乌黑.肌肤有弹性

水肿用食谱

葡萄虾仁



材料

素虾仁(买回来记不要放冷冻库,不然煮出来就好像咬塑胶)、

葡萄

调味料 盐、味素、油。

作法

- 1.素虾仁稍洗净，葡萄去皮、去子。
- 2.热油锅，将虾仁及葡萄放入大火快炒。
- 3.加入调味料拌匀即可。

功效

以葡萄、凤梨等天然食物，替代盐，别有滋味，亦可增加维生素 C 的摄取。

黑豆红糖水



材料

黑豆

调味料 - 乌糖(红糖)

作法

- 1.黑豆洗净，加4碗水熬煮，大火开后转小火煮。
- 2.以小火再煮10分钟，加入乌糖和匀即可。

功效

改善孕期的面浮肢肿

黑豆巴戟天茶



材料

黑豆 2 两、巴戟天 3 钱。

作法

- 1.黑豆、巴戟天清水冲净。
- 2.加 4 碗水，大火开后转小火煮约 40 分钟，即可当茶饮、吃黑豆。

功效

滋肾补中，改善孕期水肿。

忧郁用食谱

蜂蜜马铃薯



材料

马铃薯、麦芽、蜂蜜。

作法

- 1.马铃薯洗净、切大块，加水煮至熟软，取出盛盘备用。
- 2.锅中入麦芽及蜂蜜，以小火加热并不停搅拌至麦芽溶化与蜂蜜混合。
- 3.趁热将糖液淋在马铃薯上即可。

功效

马铃薯、蜂蜜富含维生素 B1 及 B6，对忧郁症的舒缓颇有助益。

牙龈出血用食谱

青椒镶



材料

绿蕃茄、乾香菇、红甜椒、青椒、素火腿、白饭。
调味料 - 咖哩粉、沙拉油

作法

- 1.乾香菇泡软切细丁、绿蕃茄、素火腿切小细丁。
- 2.青椒、红椒对半去子，一半切细丁另一半内部刮净备用。
- 3.沙拉油起油锅，将全部丁状材料入锅爆香，放入白饭及咖哩粉共拌。
- 4.拌香之饭置於另一半青、红椒内，入烤箱以 170 度 C，烤 25 分钟。

功效

青椒、红椒含高量的维生素 C，对牙龈出血舒缓颇有助益。

鲜奶小火锅

材料 (2 人份)

鲜奶	600cc
豆腐	1 块
素鸡	3 两
素鱼	3 两
素虾	几只
姜片	少许
野茼蒿	3 两
盐	少许

作法:

- 1.先将豆腐入滚水中烫一下,然后切片备用.
- 2.先稍爆香姜片再放下素鸡和素鱼稍炒一下,即可盛盘备用.
- 3.将鲜奶倒入小火锅中,以小火煮滚,加入豆腐和素料煮滚,加入野茼蒿,加入少许盐即可上桌.

功效

素料乃黄豆制品配上鲜奶富含蛋白质.铁质及矿物质,可让孕妇牙床牢,宝宝长得好.

痔疮用食谱

田园之美



材料

香菜、香菇、三色蔬菜(红萝卜、青豆仁、玉米粒)、豆肠、白萝卜

调味料 - 素耗油、太白粉、砂糖

作法

- 1.香菇用水泡软，白萝卜洗净、去皮、切段，入滚水中煮烂，取出中间挖空。
- 2.香菇、豆肠分别切小丁，香菜洗净剁碎备用。
- 3.热锅入油，炒香香菇，入豆肠、三色蔬菜、香菜拌炒后，填入白萝卜中。
- 4.另起油锅入调味料拌匀，淋在白萝卜上即可。

功效

高纤维食物的摄取有预防便秘的作用。

预防流产用食谱

巴戟天素鸡汤



材料

巴戟天五钱、杜仲三钱、素鸡
调味料 盐

作法

- 1.巴戟天、杜仲以清水快速冲净。
- 2.素鸡切块、加 4 碗水与巴戟天、杜仲一起煮，大火开后转小火
煮约 20 分钟，加盐调味即可。
- 3.可视喜好加青菜。

功效

增强体力，预防习惯性流产。

