

月子茶:紅棗12顆 桂圓肉50公克 枸杞5公克 水5杯 小火煮30分鐘 安神補血消浮腫

第一週食譜 清淡溫熱為主不可加發物或刺激物如酒??、辣椒、蝦、蟹等刺激傷口。

Baby出生產婦：煮荷包蛋甜湯、豬肝紅花湯(約一碗水)，(豬肝或豬腰子 + 紅花1-2g)

中藥：生化湯，每日一付煎2碗，早晚各服一次。

湯類：海帶牛肉湯，香菇木耳雞湯、枸杞鮮魚湯、麻油豬肝(紅標米酒、爆透老薑、胡麻油)

Second week餐點：視傷口癒合情況，可加酒等佐料。

主食：粥、飯、混合米飯(白米、糙米、紅米、紅豆、薏仁等)、地瓜飯、糯米飯

肉類：紅燒豬肉、炒紅糟雞、紅燒豬腳、紅燒魚、清蒸魚。

蔬菜：高麗菜、莧菜 加少許麻油、生姜、大蒜拌炒。

湯類：香菇雞湯、麻油腰子湯、枸杞鮮魚湯、牛尾海參湯、青木瓜花生燉豬腳湯、紅棗枸杞鱸魚湯、山藥胡蘿蔔排骨湯、銀耳紅棗枸杞燉雞湯、黃豆排骨湯、紅棗桂圓雞湯、枸杞杜仲黃芪

黑豆雞湯、藥膳四神豬肚湯或排骨湯、青木瓜燉、枸杞杜仲黃芪排骨湯等。

點心：香菇雞湯麵線、八寶粥(枸杞、紅棗、黑棗、紅豆、黑豆、蓮子、黑糖)、紅豆紫米

粥、芋頭甜湯、地瓜甜湯、薏仁湯等。

Third week to Fifth week:

主食：粥、飯、混合米飯(白米、糙米、紅米、紅豆、薏仁等)、糯米飯、糯米油飯、

肉類：芥蘭炒牛肉、紅燒豬肉、炒紅糟雞、紅糟魚、清蒸魚、肉燥等可加蔥、姜、蒜、酒。

蔬菜：高麗菜、莧菜、青鋼菜等

湯類：麻油燒酒雞、香菇雞湯、燒酒枸杞杜仲腰子、紅糟雞湯、豬肝波菜湯、枸杞魚湯、

紅糟羊肉湯、當歸羊肉湯、竹筴干貝排骨湯、藥膳四神豬肚湯或排骨湯、當歸黃芪

鱸魚湯、枸杞杜仲黃芪豬尾湯、枸杞杜仲黃芪排骨湯等。

水果：鳳梨、蘋果、葡萄、木瓜等平、溫性水果。

點心：八寶粥可加少量龍眼、甜酒釀蛋湯、紅豆紫米粥、芋頭甜湯、地瓜甜湯。

中藥：固腰湯方