

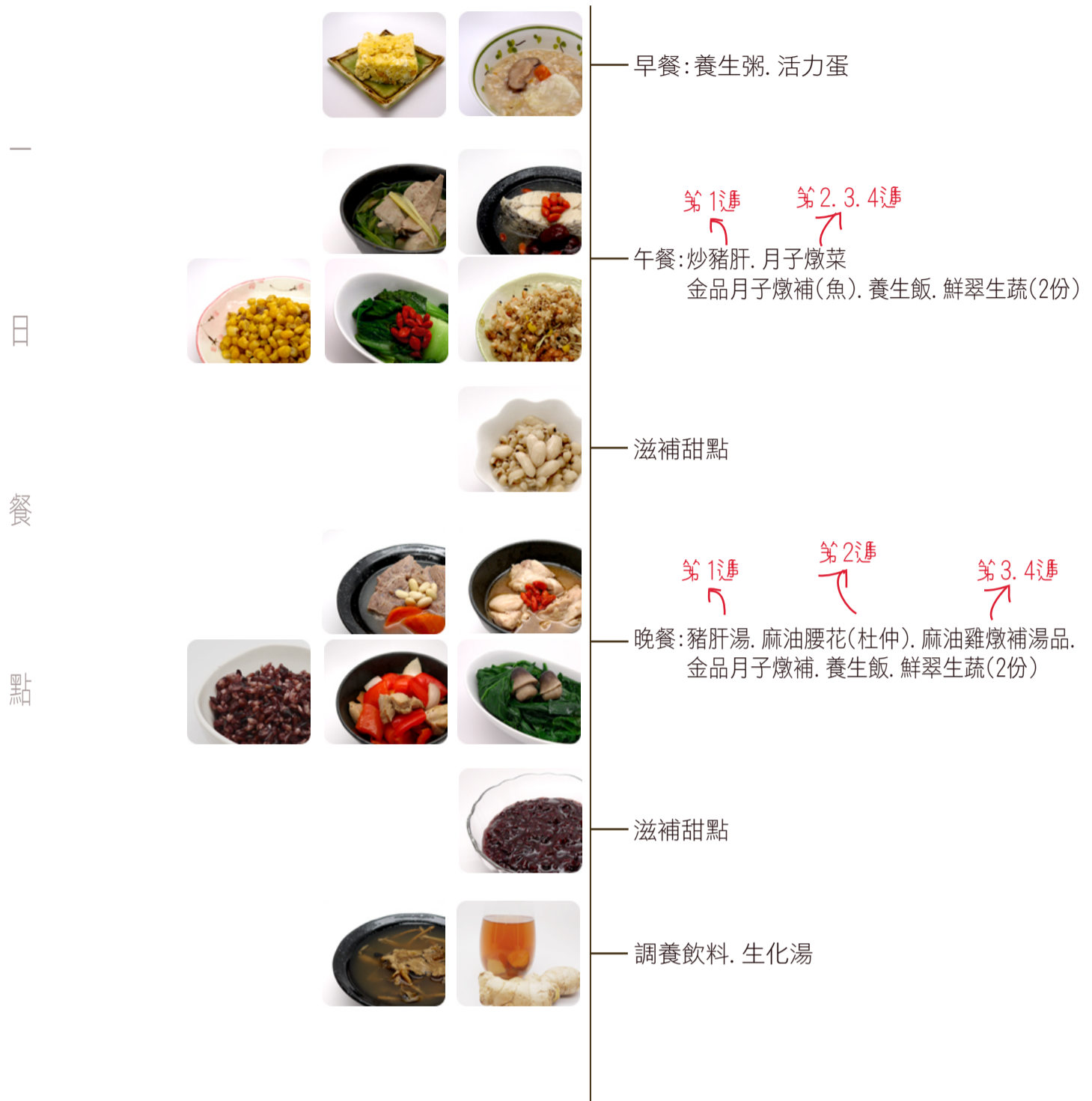
# 金品 月子膳食

## 金品月子餐調理重點

第一週:以生化湯及 麻油豬肝來幫助排除懷胎10月累積在身體裡的毒素

第二週:以麻油腰子 預防產後腰酸背痛-開始補血 補氣, 增進體力, 改善血液體質

第三、四週:以麻油土雞調整體力, 補元氣-進補最佳時期, 以藥膳月子湯補血 補氣



## 餐 點 內 容

### 養生粥

地瓜糙米粥、香菇芹菜瘦肉粥、菇紅蘿高麗紅糙米粥、紅蘿蔔芹菜牛肉粥、香菇芋頭肉片粥、紅豆燕麥粥、八寶粥、芋頭糙米粥、枸杞糙米粥、山藥紅糙米粥、地瓜糙米粥、南瓜薏仁粥、香菇芹菜雞肉粥、香菇紅蘿蔔高麗菜粥等更替出餐

### 活力蛋

紅蘿蔔絲烘蛋、香菇烘蛋、玉米烘蛋、木耳烘蛋、九層塔烘蛋、菠菜烘蛋、青豆烘蛋等更替出餐

### 炒豬肝

黑木耳紅蘿蔔炒豬肝、西芹紅椒炒豬肝、綠花椰玉米筍炒豬肝、黑木耳紅椒炒豬肝、菠菜薑絲炒豬肝、洋蔥紅蘿蔔炒豬肝、義大利瓜豆芽炒豬肝、洋蔥紅椒炒豬肝、義大利瓜鮮菇炒豬肝等更替出餐

### 月子燉菜

五彩雞丁、獅子頭燉高麗菜、火腿雞蓉玉米濃湯、三杯麻油九層塔雞、高麗菜燉豬腳、蔬菜燴牛腩、芋頭燉排骨、紅酒燉牛尾、香菇紅蘿蔔滑雞、馬鈴薯紅蘿蔔燉排骨、南瓜燉排骨、青江菜滷豬腳、馬鈴薯四季豆燉肉等更替出餐

### 金品燉補湯品

薑絲鱸魚湯、紅棗枸杞魚湯、鮮百菇鱸魚湯、紅苜蓿枸杞鱸魚湯、當歸黃耆鱸魚湯、南北杏排骨湯、香菇枸杞燉雞湯、山藥排骨湯、紅棗銀耳燉雞湯、四物排骨湯、青木瓜燉雞湯、青木瓜燉排骨湯、香菇鮑魚燉雞湯、黑棗花生燉豬腳、首烏紅棗燉雞湯、八珍排骨湯、山藥鮑魚燉雞湯、木耳排骨湯、當歸枸杞(紅棗)川芎蝦、十全藥膳排骨、黑豆紅棗燉豬腳、黑豆紅棗牛肉湯、藥膳牛肉湯、當歸黨蔘豬心湯、山藥(黃豆)紅蘿蔔牛肉湯、藥膳豬心湯等更替出餐

### 鮮翠生蔬

高麗菜、紅高麗菜、青江菜、黑木耳、芥蘭、芹菜、油菜、芥蘭、玉米、芹菜、洋蔥、義大利瓜、毛豆、胡蘿蔔、菠菜、紅椒、花椰菜、黃豆芽、南瓜、毛豆、白花椰、馬鈴薯等平溫性蔬菜更替出餐

### 養生飯

五穀雜糧飯、滋補紅糙米飯、鮮蔬鮭魚拌飯、糙米飯、紅白飯、香菇糯米油飯、麻油蛋炒糙米飯等更替出餐

### 滋補甜點

紅豆湯、花生甜湯、桂圓糯米粥、紅豆薏仁湯、芝麻糊、黃豆花生甜湯、紅棗黑糖糯米粥、紅豆紫米粥、花生薏仁湯、紅棗薏仁糯米粥、桂圓(黑糖)地瓜甜湯、薏仁湯、冰糖紅棗銀耳甜湯、紅棗燉南瓜等更替出餐

### 豬肝湯

菠菜豬肝湯、仙菇豬肝湯、紅苜蓿豬肝湯、枸杞豬肝湯、紅棗豬肝湯等更替出餐

### 麻油雞燉補湯品

枸杞麻油雞、藥膳麻油雞、麻油雞、紅棗麻油雞等更替出餐

### 調養飲料

養氣紅棗枸杞茶、滋補紅棗桂圓茶、甜蜜雙棗茶、山楂解渴茶、黑糖薑母茶等更替出餐

### 生化湯:(剖腹產至12天)

促進子宮收縮、補虛促進新陳代謝、加速子宮恢復原本大小。