

# 《月嫂阿莱手记》

## 图书基本信息

书名：《月嫂阿莱手记》

13位ISBN编号：9787111375548

10位ISBN编号：7111375548

出版时间：2012-4

出版社：机械工业

作者：张小西

页数：171

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《月嫂阿莱手记》

## 前言

人们常说一句话：没生过孩子的女人不是一个完整的女人。一个女人从怀孕到生产这个过程，是一个心理上幸福但生理上辛苦的时期，虽然现在的男人们已经懂得在孕期要体贴照顾老婆，可是男人们再用心，也没办法全方面地给予女人们更多的照顾。为什么男人们会有心无力呢？一则男人要工作没那么多时间，二则男人天生神经就粗线条。最重要的一点就是大部分男人们都不具备照顾孕产妇的专业知识和经验。仅仅靠道听途说和随便搜罗来的一些方法，没法子满足孕妇和产妇的需求。孕妇吃什么吐什么怎么办？晚上失眠怎么办？便秘怎么办？在男人们手忙脚乱应接不暇的时刻，聪明的准爸爸们就找到了帮助。像我一样的月嫂应运而生。遗憾的是直到目前为止，仍然有很多人错误地认为，月嫂和保姆一样，都只不过是照顾孕产妇起居饮食的人，随便找个生过孩子的女人就可以了。但事实上，月嫂却肩负着一位母亲和一个新生命是否安全健康的重任，从孕妇到产妇的起居饮食、怀孕期间的禁忌、坐月子期间的保养，以及妊娠期反应的处理等等，月嫂需要一一兼顾周到。因此，一个月嫂除了要具备专业知识，最重要的是懂得在工作过程中获得宝贵的经验，并且懂得擅用这些经验，为雇主们带来更加周到全面的照顾，让孕期和坐月期间的女人们，在享受新生命来临的喜悦之余，开心健康地度过人生中重要的时期。这本书，就是我利用做月嫂八年的时间，创立的妊娠反应期及坐月期间的营养食谱，以及对于孕妇与产妇在这两个特殊时期的一些注意事项的经验的总结。这些宝贵的经验是那些大部头的指导丛书里没有的，可以说这批食谱既具有科学权威性，又具有大众认可性，健康营养，母子平安，这就是我之所以写这本书的主旨。阿莱再受雇主欢迎，也只有一个阿莱，我分身乏术，但我衷心希望我的宝贵经验能够造福所有的准妈妈及妈妈们。只需要半块牛扒的价钱，你就可以拥有一个金牌月嫂，天生就是精算师的女人们，一定懂得这本书该不该买。——月嫂阿莱倾情奉献！两个特殊时期的图文实用食谱，好吃，好做，好使！希望所有准妈妈，妈妈幸福快乐每一天！

# 《月嫂阿莱手记》

## 内容概要

《月嫂阿莱手记:妊娠反应期、月子食谱》分为上下两篇，上篇为妊娠反应期食谱，为月嫂阿莱在雇主家以一个月为周期，一日几样餐的日记体形式，记录了这个时期对食物极为敏感，心理也极为敏感的护理与饮食生活，日记体更贴近孕妇生活和妊娠反应期常识，强调感同身受，而且这个时期的菜品多以清淡孕妇能吃下去为主，并循序渐进的调理好孕妇的肠胃。下篇月子食谱，是月嫂阿莱到另一家雇主家的生活历程，也以一个月为周期，一日几样菜品，坐月子是女人调养体质的最佳时期，产后要恢复健康，并拥有美丽和身材，就要注意健康美丽的技巧，从生理和心理上全面恢复，饮食要适当，温补为主，以利气血恢复。

# 《月嫂阿莱手记》

## 作者简介

张小西，国内一流健康美容养生会所高级讲师，其养生概念涉及美学、科学、医学、心理学、营养学等学科，一直以来致力于科学养生、健康养生的研究，已出版《名人解码——名人修身养性妙法》等作品。

## 书籍目录

上篇 妊娠反应期食谱 可可怀孕55天星期六今天开始照顾妊娠反应期的可可 菜品：蒸三样蔬菜汇香菜粥 可可怀孕56天星期日怀孕是两个人的事，丈夫也要戒口 菜品：榨菜小米粥韭菜炒蛋糖醋莲藕 可可怀孕57天星期一非常时期嘴巴淡，调节胃口最重要 菜品：明虾炒芦笋豆腐海带杞子汤红豆西米露糖水 可可怀孕58天星期二不要一次吃太饱，胡吃海塞会伤胃 菜品：水果酸奶沙拉肉末虾仁碎菜粥排骨海带面 可可怀孕59天星期三孕妇注意保养胃，小心不要着了凉 菜品：青椒酿饭乌鸡糯米葱白粥橘皮姜茶 可可怀孕60天星期四哪个孕妇不便秘，营养调节是关键 菜品：芝士手卷香蕉薯泥豆豉蒸鱼 可可怀孕61天星期五睡觉仰卧最健康，宝宝开心又快乐 菜品：姜丝牛肉猪展煲大蒜鸡翅 可可怀孕62天星期六妊娠期不能犯懒，要适量运动 菜品：清蒸蛋羹水煮黑米粥红萝卜蔬菜汤 可可怀孕63天星期日心平气和是法宝，养生秘诀要切记 菜品：菠菜面雪里红汤玉米排骨汤 可可怀孕64天星期一最怀念母亲做的菜 菜品：绿叶豆腐羹土豆泥干虾蒸芋丝 可可怀孕65天星期二分散注意力，远离刷牙恐惧症 菜品：丝瓜兰豆炒石斑鱼片糙米粥酸豆角炒鸡杂 可可怀孕66天星期三孕妇喜酸是常事，切记不能多吃酸 菜品：腌酸萝卜酸菜鱼西红柿肉片汤 可可怀孕67天星期四老人照顾要适可，均衡饮食最重要 菜品：四喜丸子鸡蛋莲子汤红枣茶 可可怀孕68天星期五太饿太饱都不好，要养人先养胃 菜品：桂花馒头白粥紫菜瘦肉花生汤 可可怀孕69天星期六孕妇忌口是关键，伤胎食物不能食 菜品：百合炒西芹甘蔗粥三鲜炒饼 可可怀孕70天星期日山珍海味不如爱人陪伴左右 菜品：翡翠汤山药芝麻粥鸡汤豆腐小白菜 可可怀孕71天星期一脚肿不要慌，休息得当就恢复 菜品：甜脆黄瓜冬瓜蛤蜊汤蒜香开片大虾 可可怀孕72天星期二不慎患感冒，食疗有对策 菜品：橘皮姜片茶或姜糖饮鲜奶四蔬香菇肉粥 可可怀孕73天星期三勿要依赖防辐射服，少看电视多走动 菜品：姜米拌脆藕木耳炒黄花温拌面 可可怀孕74天星期四宁神静气要谨记，心慌意乱要不得 菜品：虾皮粉丝煲百合粥鲜鱼芦笋 可可怀孕75天星期五抽筋不要怕，热水泡脚好 菜品：银鱼炒蛋奶油白菜肉末炒豌豆 可可怀孕76天星期六多喝糖水心情好 菜品：梨煮糖水清蒸黄鳝口蘑烧茄子 可可怀孕77天星期日贫血补铁，兵分两路 菜品：健康沙拉豆腐馅饼猪肝凉拌瓜片 可可怀孕78天星期一起掉发莫惊慌，调节身心可缓解 菜品：山药核桃炖猪脑炙首乌煲鸡蛋南瓜粥 可可怀孕79天星期二便秘问题不可小觑 菜品：健脾萝卜汤烤全麦三明治清炒葵花子苗 可可怀孕80天星期三怀孕饮食要全面，少油少盐最重要 菜品：青蒜鲤鱼汤多味蔬菜丝芝麻奶黄包 可可怀孕81天星期四孕期剪发易打理，以免宝宝乱扯发 菜品：七星丸水芹炒香干炒豆腐松 可可怀孕82天星期五牙龈出血要小心，盐水漱口能淡化 菜品：蔬菜豆皮卷茶叶熏鸡水蒸鸡蛋糕 可可怀孕83天星期六鼻塞就要通，热毛巾敷鼻 菜品：黑枣五色粥鲜番茄炒蛋胡萝卜苹果奶 可可怀孕84天星期日今天要离开可可家 菜品：萝卜炖羊肉丝瓜烩金针菇麻仁地瓜粥

下篇 月子食谱 小凤产后第1天星期三开始照顾坐月子的小凤 菜品：生化汤炒猪肝甜糯米粥 小凤产后第2天星期四产完要多喝汤水 菜品：红豆汤酿黄花鱼米酒水 小凤产后第3天星期五剖腹产后少走动，多食海蜇能少溢奶 菜品：养肝汤血母痛液米酒黄焖肉鸽 小凤产后第4天星期六吃好睡好坐月子，健康快乐过一生 菜品：益母木耳汤橘瓣银耳羹米酒水煮山楂 小凤产后第5天星期日老人的话不可不信也不可全信 菜品：紫米粥双红饭当归羊肉羹 小凤产后第6天星期一腹胀腹痛要多翻身，不偷懒 菜品：猪蹄黄花菜汤北芪党参炖乌鸡肉桂猪肝粥 小凤产后第7天星期二调整心情，预防产后忧郁症 菜品：鸡丁烧鲜贝海米紫菜蛋汤烩海参鲜蘑 小凤产后第8天星期三月子里少走动，子宫养护最轻松 菜品：黄花菜鲫鱼汤油饭观音串茶、荔枝壳茶或止渴液 小凤产后第9天星期四月子饮食要注意，月子睡眠也重要 菜品：安眠补养汤炒猪腰莲藕排骨汤 小凤产后第10天星期五哺乳要卫生，教你小绝招 菜品：三鲜豆腐白糖豆浆团鱼汤 小凤产后第11天星期六物极必反，滋补要有度 菜品：龟肉汤月母鸡羊肉烧鱼 小凤产后第12天星期日适量活动能瘦身，产后不会变肥妈 菜品：鲜滑鱼片粥糟鱼肉圆汤乌鸡白凤汤 小凤产后第13天星期一通宵看护眼睛累，热巾敷眼可舒缓 菜品：龙眼贵妃翅荸荠鱼卷羊肝排叉 小凤产后第14天星期二便秘多喝水，蜂蜜能润肠 菜品：花胶虫草花大骨汤什锦豆腐山药鱼头汤 小凤产后第15天星期三喂奶左右要均匀，小心变成“玲珑乳” 菜品：当归芍药汤银耳陈皮炖乳鸽栗子黄焖鸡 小凤产后第16天星期四产后要苗条，饮食要科学 菜品：乌鱼通草汤酱油鸭麻油鸡 小凤产后第17天星期五产后卫生很重要 菜品：花生猪脚木瓜鳊鱼汤何首乌炖鸡 小凤产后第18天星期六产后休息是第一，常抱宝宝不健康 菜品：黑豆鱼尾汤生菜煮大虾烧牛蹄筋 小凤产后第19天星期日逍遥美颜进行时 菜品：逍遥美颜茶黄鱼参羹红烧甲鱼 小凤产后第20天星期一一内衣要放松，千万勿挤压 菜品：姜醋猪脚蛋黄芪鲈鱼雪蛤牛肉汤 小凤产后第21天星期二荤素搭配要重视 菜品：姜丝蚬仔汤猪肚煲土鸡枸杞薏仁饭 小凤产后第22

## 《月嫂阿莱手记》

天星期三胖也好瘦也好，健康就是美 菜品：华彩鱼肉燕窝花旗参炖鹌鹑蛋节瓜蚝豉煲猪蹄 小凤产后第23天星期四脸上长痘火气盛，补养得当忌呆补 菜品：海米油菜消痘汤安神牛展汤 小凤产后第24天星期五宝宝吐奶不用慌 菜品：猪心当归汤香酥鹌鹑南瓜蒸肉 小凤产后第25天星期六吃得贵不如吃得好 菜品：蘑菇鸡肉浓汤豆花鱼烩四素 小凤产后第26天星期日食物巧搭配，勿要乱滋补 菜品：天麻菊花鲫鱼汤姜茸煎带子松茸降霜牛柳 小凤产后第27天星期一宝宝洗澡动作稳，肚脐进水擦干净 菜品：无花果杏仁雪糊香芋山药泥海鲜浓汤 小凤产后第28天星期二双脚发凉姜水泡，血流顺畅好睡觉 菜品：小米龙眼粥五柳海鱼香椿蛋炒饭 小凤产后第29天星期三科学保健，母子健康 菜品：奶酪蛋汤核桃仁纸包鸡姜葱生蚝 小凤产后第30天星期四顺利完成照顾产妇的任务 菜品：培根炒马蹄烤鲑鱼清蒸茄段

# 《月嫂阿莱手记》

## 章节摘录

版权页：上篇 妊娠反应期食谱星期六今天开始照顾妊娠反应期的可可菜品：蒸三样 蔬菜汇 香菜粥在张嫂的介绍下，我来到了刚怀孕不久但有了妊娠反应的可可的家，可可的老公阿涛不会做饭，生意上的事儿多，对于可可的妊娠反应束手无策，看他像热锅上的蚂蚁，我故意打趣他：“其实可可的妊娠反应都是你的错哦！对于母体来讲，胎儿是异物体，但是，当胎儿遗传了更多的父亲的遗传因子时，他一定会在母体内进行各种反抗性动作，而这一点恰恰又是通过妊娠反应表现出来的。”阿涛反倒乐得手舞足蹈：“这么说，小宝像我啦！”我告诉阿涛和可可，妊娠反应是胎儿向母亲发送的最初信号，母亲会感到恶心，有时会呕吐，这样预示着体内新生命的孕育。现在到了可可怀孕的第八周，正是妊娠反应严重的时候，一般，怀孕第六周时就会出现妊娠反应，八周到十周期间最为严重，但是这些反应很快就会过去的。

# 《月嫂阿莱手记》

## 编辑推荐

《月嫂阿莱手记:妊娠反应期、月子食谱》是时尚“80后”准爸妈、新爸妈的御用宝典！妊娠反应期与月子期的食全食美！传统与现代生育观念的科学碰撞！一本书就把月薪万元的月嫂请回家，给您健康、科学、实用、贴心的全程指导！



# 《月嫂阿莱手记》

## 精彩短评

- 1、很好的一本书值得一读。。。
- 2、为了月子食谱买的这本书，不过说实话，南北地区坐月子习俗和差异，所以，最后估计也不太实用的。
- 3、帮朋友买的，听说书都不错！
- 4、一本很实用的书籍，能在实践中用到
- 5、很好很强大，送货快，便宜
- 6、图文并茂，有指导意义
- 7、买了这本书，偶尔学着调换着吃吃
- 8、书很好 画面以及菜品讲解很细致
- 9、书挺详细，不错
- 10、以故事的形式告诉我们很多东西，看起来不是那么累，呵呵
- 11、老婆买来看的，还可以吧
- 12、买给月嫂参考的，她说还蛮不错的
- 13、之前在书店众多的月子书里挑中了这一本，便来当当买了。有图，有具体的做法，看起来很实用。希望月子里能用上。
- 14、对于月嫂这个名称，我们都并不陌生。针对目前市场上对于月嫂需求的急剧上涨，月嫂市场也随之不断地水涨船高。不可否认的是，月嫂这个职业已经越来越受到人们的关注和重视了。毕竟，一个好的月嫂不仅可以让产妇和孩子得到最为周全和妥帖的照顾，而且也可以让拥有新成员加入的家庭有一个良好的适应过度阶段。

事实上，我原本也并不很是在意月嫂这个职业的存在性。毕竟，每代父母不是都有类似的经验。依照经验，还不是照样好好地一代代地延续了。然而，当我自己经历了那段坐月子的时光，我才开始真正意识上认识到了月嫂这个职业的专业性和复杂性。真的，很多看似很细微的东西，却对于坐月子的产妇而言相当得值得重视。在这些方面，好的月嫂绝对就是权威，绝对就是拥有魔法棒的神人了。

这次我居然还有幸读到了一本《月嫂阿莱手记》书籍，更是让我透过书中的文字了解一个全方位的月嫂心声和心得总结。读完这本书后，我更感慨月子期间护理的重要学问。总结而言，此书非常适合于准备怀孕的，或者已经怀孕的，或者家有孕妇，产妇的读者学习和阅读。倒并不是说自己如何通过阅读此书成为专职的月嫂，读者读书的过程中可以深入了解月子期间护理和照顾的相关守则，选对正确的食谱，度过一段难忘的孕产日子。当然啦，书中并不是全部地涵盖所有的月嫂常识。确切而言，这其实更集中于介绍相关孕产妇的合理，营养，保健食谱。众所周知，怀孕期间的人群胃口一般都不大好。想当年我自己因为怀孕而毫无胃口可言。明明自己肚子饿，想吃东西，可一看到端上桌子的美味佳肴就又道足了胃口，什么都不想吃。有时还会因为闻到菜味而吐得连肚子里面的胃酸也全部倒出来。真当是苦不堪言。若不是看到此书的相关内容，我还真的不晓得原来孕产妇的菜单居然有如此的变化多样。不仅花色齐全，而且营养均衡，合理调配。身为孕妇，绝对地需要一个全面，合理，均衡搭配的食谱。因为孕妇不仅仅是一个人吃的问题，更因为孕妇一个人的吃影响着两个人的健康问题。如果孕妇没吃好或者每吃饱，势必会影响肚中孩子的发育和成长。而对于产妇来说，饮食问题又有着另外一个需要重点关注的着眼点了。当孩子出生之后，很多的产妇因为前期的多摄入，少运动而体重直线上升。如何才能在这个时候既确保奶水的及时产出，又能确保自身身体的复原成为了产妇们的一大心头病。在书中的第二部分中，我们又可以看到很多月子期间的推荐菜谱。让产妇们可以有一个一举双得的饮食疗效。

在这本书中，我们可以读到月嫂阿莱用文字的形式分享和记录下自己如何照顾雇主孕妇的饮食菜谱。以日记的形式，归纳着相关的心得，介绍着菜品的名称，讲述着孕产妇不同时期的生理反应状况而对应地推荐着相关的菜单。细致的食材推荐，具体的制作手法，配套的营养讨论和菜肴作用的介绍，让读者看得清清楚楚，明明白白，简单易学，目的明确。不可否认的是在《月嫂阿莱手记》中，我们可以发现诸多适应不同阶段孕产妇的推荐菜谱。学一学，试一试，大有裨益在孕产期间的掌勺学问。

## 《月嫂阿莱手记》

- 15、其实用处不大，很多东西不是日常所见，也不好做
- 16、内容一般般，幸好是彩色，不然就没什么看的兴趣了。
- 17、这本书是给我女儿买的，反映不错
- 18、帮朋友买的，没有具体好或者不好的反馈。

1、对于月嫂这个名称，我们都并不陌生。针对目前市场上对于月嫂需求的急剧上涨，月嫂市场也随之不断地水涨船高。不可否认的是，月嫂这个职业已经越来越受到人们的关注和重视了。毕竟，一个好的月嫂不仅可以让产妇和孩子得到最为周全和妥帖的照顾，而且也可以让拥有新成员加入的家庭有一个良好的适应过度阶段。事实上，我原本也并不很是在意月嫂这个职业的存在性。毕竟，每代父母不是都有类似的经验。依照经验，还不是照样好好地一代代地延续了。然而，当我自己经历了那段坐月子的时光，我才开始真正意识上认识到了月嫂这个职业的专业性和复杂性。真的，很多看似很细微的东西，却对于坐月子的产妇而言相当得值得重视。在这些方面，好的月嫂绝对就是权威，绝对就是拥有魔法棒的神人了。这次我居然还有幸读到了一本《月嫂阿莱手记》书籍，更是让我透过书中的文字了解一个全方位的月嫂心声和心得总结。读完这本书后，我更感慨月子期间护理的重要学问。总而言之，此书非常适合于准备怀孕的，或者已经怀孕的，或者家有孕妇，产妇的读者学习和阅读。倒并不是说自己如何通过阅读此书成为专职的月嫂，读者读书的过程中可以深入了解月子期间护理和照顾的相关守则，选对正确的食谱，度过一段难忘的孕产日子。当然啦，书中并不是全部地涵盖所有的月嫂常识。确切而言，这其实更集中于介绍相关孕产妇的合理，营养，保健食谱。众所周知，怀孕期间的人群胃口一般都不大好。想当年我自己因为怀孕而毫无胃口可言。明明自己肚子饿，想吃东西，可一看到端上桌子的美味佳肴就又道足了胃口，什么都不想吃。有时还会因为闻到菜味而吐得连肚子里面的胃酸也全部倒出来。真当是苦不堪言。若不是看到此书的相关内容，我还真的不晓得原来孕产妇的菜单居然有如此的变化多样。不仅花色齐全，而且营养均衡，合理调配。身为孕妇，绝对地需要一个全面，合理，均衡搭配的食谱。因为孕妇不仅仅是一个人吃的问题，更因为孕妇一个人的吃影响着两个人的健康问题。如果孕妇没吃好或者每吃饱，势必会影响肚中孩子的发育和成长。而对于产妇来说，饮食问题又有着另外一个需要重点关注的着眼点了。当孩子出生之后，很多的产妇因为前期的多摄入，少运动而体重直线上升。如何才能在这个时候既确保奶水的及时产出，又能确保自身身体的复原成为了产妇们的一大心头病。在书中的第二部分中，我们又可以看到很多月子期间的推荐菜谱。让产妇们可以有一个一举双得的饮食疗效。在这本书中，我们可以读到月嫂阿莱用文字的形式分享和记录下自己如何照顾雇主孕妇的饮食菜谱。以日记的形式，归纳着相关的心得，介绍着菜品的名称，讲述着孕产妇不同时期的生理反应状况而对应地推荐着相关的菜单。细致的食材推荐，具体的制作手法，配套的营养讨论和菜肴作用的介绍，让读者看得清清楚楚，明明白白，简单易学，目的明确。不可否认的是在《月嫂阿莱手记》中，我们可以发现诸多适应不同阶段孕产妇的推荐菜谱。学一学，试一试，大有裨益在孕产期间的掌勺学问。

# 《月嫂阿莱手记》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)