

8大產後必飲湯水



PM你



休養期、溫補期、大補期



留言【我要坐月8補】

MALAIKA 紮肚天使
— POSTNATAL CARE —

產後進補湯水

媽媽剛生完BB，新陳代謝即時進入Re-Boot狀態！休養期、溫補期、大補期，幾時開始飲邊類湯水要講時機！調理進補得宜，分分鐘復原得好過生之前，幫助上奶暢順，BB食得飽飽冇煩惱。

休養期

【產後1-7天】

海底椰響螺湯

猴頭菇響螺竹筴湯

溫補期

【產後7-14天】

甘筍瘦肉魚湯

淮山茨實茯神石崇魚湯

通草章魚木瓜湯

天麻鮑魚/魚頭湯

大補期

【產後14-28天】

野山蔘雞湯

花膠海參烏雞湯

(所有資料及圖片只供參考)

海底椰響螺湯

休養期【產後1-7天】



材料：

海底椰.....	半斤
乾響螺頭.....	2兩
(或新鮮響螺6隻)	
粟米.....	2條
甘筍.....	2條
生曬淮山.....	5錢
百合.....	3錢
雪梨乾.....	1兩
無花果.....	1粒
圓肉.....	3錢
生薑.....	5片
瘦肉.....	1斤

煮法： (製作時間 - 3小時)

- 1) 瘦肉和新鮮響螺用生薑出水
(響螺乾可在前一晚用清水浸軟)
- 2) 將全部材料放入煲內，加10碗水，用大火煲至水滾
- 3) 轉用細火煲3小時
- 4) 加少許海鹽調味飲用

功效： 補氣養陰、潤肺生津
清燥熱、止咳、滋陰補腎
強壯身體機能



海底椰



乾海底椰片

* 只作參考用，順產及開刀生產時間或因個人體質不同，宜先向相熟醫師諮詢。

休養期 - 坐月小貼士

剛生完後體質虛弱，腸胃需休息，只能清補養陰、潤肺生津，盡快恢復消化及排便功能，不宜太燥及過早飲用生魚湯，以免傷口肉芽增生。

猴頭菇響螺竹筴湯

休養期【產後1-7天】



乾響螺頭



野生竹筴



猴頭菇



生曬淮山

材料：

猴頭菇.....	2個
野生竹筴.....	6條
乾響螺.....	60克
(或新鮮響螺6隻)	
粟米.....	2條
生曬淮山.....	15克
蓮子.....	15克
枸杞.....	15克
無花果.....	2枚
生薑.....	5片
排骨.....	1斤

煮法：（製作時間 - 3小時）

- 1) 瘦肉和新鮮響螺用生薑出水（響螺乾可在前一晚用清水浸軟）
- 2) 將全部材料放入煲內，加十碗水，以大火煲至水滾
- 3) 水滾後再用細火煲二至三小時
- 4) 竹筴於最後十分鐘才下
- 5) 加少許海鹽調味飲用

功效： 滋陰補腎、增強免疫力

* 只作參考用，順產及開刀生產時間或因個人體質不同，宜先向相熟醫師諮詢。

甘筍瘦肉魚湯

溫補期【產後7-14天】



獅頭梭羅魚



紅衫魚



石斑仔



石九公魚

材料：

魚類 (海魚):	一斤
獅頭梭羅 / 紅衫魚 / 石斑仔/ 石九公	
南杏 (打碎).....	1兩
北杏 (打碎).....	2錢
生薑.....	5片
攪碎豬肉.....	4兩
甘筍.....	2條

煮法： (製作時間 - 1.5小時)

- 1) 把魚用生薑煎香、贊酒
- 2) 將魚、南北杏及薑，放入鍋內
- 3) 加8碗水以中火煲一小時，隔渣
- 4) 再加入攪碎免治豬肉及甘筍，煲半小時
- 5) 加少許海鹽調味飲用

功效：

補充鈣質、蛋白質、Omega-3 多種礦物質等等
可按照喜好自行配搭：甘筍、蕃茄、木瓜、豆腐等
適合準備懷孕、懷孕中及哺乳媽媽

* 只作參考用，順產及開刀生產時間或因個人體質不同，宜先向相熟醫師諮詢。

溫補期 - 坐月小貼士

清瘀增新血，子宮修復，補腦固腰腎，強身抗風寒。
清燉雞湯宜於順產一周後進補，開刀最好一個月後再補。

淮山茨實茯神石崇魚湯

溫補期【產後7-14天】



材料：

魚類 (海魚)：

石崇魚 / 山斑魚.... 一斤

生曬淮山..... 15 克

茨實..... 30 克

茯神..... 15 克

圓肉..... 15 克

果皮陳皮..... 1 塊

無花果..... 2 粒

生薑..... 5 塊

攪碎免治瘦肉..... 4 兩

煮法： (製作時間 - 2.5小時)

- 1) 石崇魚：用生薑煎香、贊酒，入魚袋 或
山斑魚：徹底洗淨，用小刀刮去黏液後，以滾水浸泡十秒撈起，並用清水沖洗，最後用生薑煎熟，加入熱水滾五分鐘後入魚袋
- 2) 其餘材料先洗浸半日
- 3) 加入所有材料及10碗水，以中火煲二小時，隔渣
- 4) 再加入免治瘦肉，煲半小時，
- 5) 加少許海鹽調味飲用

* 只作參考用，順產及開刀生產時間或因個人體質不同，宜先向相熟醫師諮詢。

功效：



石崇魚

滋補力佳，對剖腹產婦尤其適合，幫助餵哺母乳媽媽補充鈣質蛋白質omega-3等。



山斑魚

山斑魚含有高蛋白質、低脂肪，有助傷口復原，小兒孕婦產後上奶尤其適合。



茯神：性味甘淡，平。入心脾經。寧心安神，治心虛驚悸，失眠。利水消腫。治勞。

通草章魚木瓜湯

溫補期【產後7-14天】



大章魚乾



吊片



通草

材料：

大章魚乾.....	1隻
(可用吊片代替)	5-6片
青木瓜.....	1個
通草.....	6克
淮山.....	15克
眉豆.....	60克
紅衣花生.....	30克
腰果.....	10粒
瑤柱.....	3粒
無花果.....	2粒
生薑.....	5片
瘦肉或豬腳.....	1斤

煮法：（製作時間 - 3小時）

- 1) 豆類、瑤柱，可在前一晚用清水浸軟
- 2) 瘦肉或豬腳用生薑出水
- 3) 將全部材料放入煲內，加10碗水，以大火煲至水滾
- 4) 再轉以細火煲3小時
- 5) 加少許海鹽調味飲用

功效： 豬腳含膠原蛋白、豆類含大量蛋白質，花生可催乳、通草通氣上奶，健脾養血，非常適合哺乳期媽媽

* 只作參考用，順產及開刀生產時間或因個人體質不同，宜先向相熟醫師諮詢。



G6PD (蠶豆症) 嬰兒不能飲用此湯，要特別加倍留意食材。

天麻鮑魚/魚頭湯

溫補期【產後7-14天】



天麻片



鮮鮑魚



原色茯神卷(無硫磺)



大魚魚頭

材料:

天麻鮑魚湯

天麻.....	2錢
鮮鮑魚.....	2隻
杞子.....	5錢
生薑(連皮).....	3片
豬展.....	半斤

天麻燉魚頭湯

大魚魚頭.....	一個
(不用斬件，只去腮)	
天麻.....	5錢
川芎.....	3錢
白芷.....	3錢
伏神.....	5錢
南棗.....	4粒
圓肉.....	8粒
杞子.....	1湯匙
生薑(連皮).....	3片
豬展.....	半斤

煮法: (製作時間 - 2小時)

- 1) 鮮鮑魚用刷清洗 或 大魚頭洗淨抹乾水份，入鑊煎香兩邊
- 2) 豬展洗淨出水、其餘材料分別洗淨備用
- 3) 如伏神及白芷以清水浸10分鐘，才能去硫磺
- 4) **煲:** 所有材料放入12碗水大火，水滾後轉慢火煲2小時
燉: 所有材料放入燉盅，加入沸水蓋過食材，燉3小時，即可飲用。
- 5) 加少許海鹽調味飲用

功效: 滋陰補腎，養血柔肝，寧神祛風、止頭暈頭痛及腰膝酸軟無力。適合在洗頭後飲用，順產、開刀、母乳媽媽均可服用。

* 只作參考用，順產及開刀生產時間或因個人體質不同，宜先向相熟醫師諮詢。

野山蔘雞湯

大補期【產後14-28天】



野山人蔘



五指毛桃



野生黃耳



山西正北芪

材料：

野山人蔘.....	1支
天麻.....	1兩
生曬淮山.....	5錢
當歸.....	2錢
山西正北芪.....	1兩
五指毛桃.....	1兩
野生黃耳.....	適量
眉豆.....	1兩
無花果.....	1粒
圓肉.....	5錢
海玉竹.....	3錢
無激素雞.....	1隻
瘦肉.....	1斤
生薑.....	5片

煮法：（製作時間 - 2.5小時）

- 1) 烏雞瘦肉用生薑出水
- 2) 野山人蔘隔水蒸20分鐘，用刀在人蔘身上稍作小切口
- 3) 將全部材料放入煲內，加十碗水，以大火煲至水滾
- 4) 在轉用細火煲1小時30分鐘
- 5) 加少許海鹽調味飲用

功效： 補氣健脾上奶、祛風養血、清理頭目，滋陰生髮
黃耳含豐富膠質，有齋花膠之名，延緩衰老

* 只作參考用，順產及開刀生產時間或因個人體質不同，宜先向相熟醫師諮詢。

大補期 - 坐月小貼士

增加強身、行補氣血湯水，加入紅棗、薑、黨參、薑醋等食才。太早飲花膠湯，會導致塞奶乳腺炎。

花膠海參烏雞湯

大補期【產後14-28天】



材料：

花膠、響螺及海參 適量

黨蔘.....	1兩
淮山.....	5錢
無花果.....	3粒
茨實.....	1兩
圓肉.....	5錢
生薑.....	5片
烏雞.....	1隻
瘦肉.....	1斤

煮法：（製作時間 - 2.5小時）

- 1) 花膠先浸過夜，薑蔥出水（響螺乾可在前一晚用清水浸軟）
- 2) 瘦肉、烏雞、新鮮響螺用生薑出水
- 3) 除花膠外，全部材料放進煲內，加十碗水以大火煲至水滾，再以細火煲一小時。最後放入花膠、海參煲30分鐘
- 4) 加少許海鹽調味飲用

功效： 花膠含有大量膠汁，具活血、補血、止血、禦寒祛濕等功效，滋陰補腎益肺

* 只作參考用，順產及開刀生產時間或因個人體質不同，宜先向相熟醫師諮詢。



花膠



海參



烏雞



黨蔘