

哺乳期的媽媽們最常擔心的事情—「乳汁分泌不足」，以下提供幾道增加乳汁分泌的食譜，供授乳期作為參考。

★青木瓜排骨湯：

目的：補勞虛、助乳汁分泌、助潤腸。

材料：排骨、青木瓜三兩、薑絲一小匙、蔥白。

做法：

1. 排骨理淨後切成大塊，青木瓜去皮切塊備用。
2. 湯鍋倒入 5 碗水，煮開後加入肉塊、青木瓜塊、燉煮入味，灑點酒去腥。
3. 起鍋前加入鹽、薑絲與蔥白即可。

★豬肝黃耆：

目的：補氣、養血、滋生乳汁。

材料：豬肝 150 公克、薑絲 30 公克、黃耆 1 兩、當歸 3 錢、水。

做法：

1. 肝洗淨切薄片，薑洗淨切絲，黃耆、當歸洗淨。
2. 加水煮滾後轉中火 30 分鐘成中藥湯汁。
3. 將豬肝片放入煮滾之中藥湯中大火煮 30 秒，灑上薑絲即可。

★黑芝麻粥：

目的：適用於產後乳汁不足

材料：黑芝麻 25 公克、大米適量。

做法：黑芝麻搗碎，大米淘淨，加水適量煮粥。

用法：每日 2~3 次或經常佐餐食用。

★：酒釀蛋花

目的：助乳汁分泌。

材料：酒釀 1 大匙、蛋 2 顆、砂糖 1 大匙、水 3 杯。

做法：水放入鍋中煮滾轉中火後打蛋花；太白粉勾芡後關火，加入砂糖酒釀即可。

★黃酒鮮蝦湯：

目的：適用產後體虛、乳汁不足。

材料：新鮮大蝦 100 公克、黃酒 20 公克。

做法：大蝦剪去鬚足，煮湯，加黃酒；或將蝦炒一下，拌黃酒，每日兩次。

★黃酒燉鯽魚：

目的：產後氣血不足、補氣，乳汁不足。

材料：活鯽魚一條（重約 500 公克）、黃酒適量。

做法：活鯽魚去鱗及腸雜洗淨，煮至半熟，將黃酒清燉，每日 1 次。

★花生香菇豬蹄湯：

目的：治療產後乳少。

材料：花生米 50 公克、香菇 20 公克、豬蹄（前蹄）一只。

做法：花生米、香菇洗淨，豬蹄去甲、燒毛，共放鍋中，加水，加少許鹽，共煮，以豬蹄熟為度。

★通草鯽魚湯：

目的：乳汁過少。

材料：通草 3 公克、鯽魚適量。

做法：將通草、鯽魚洗淨後，同放入鍋內煮，不放油、鹽，吃魚喝湯。

★鯽魚豬蹄湯：

目的：用於產後乳少症。

材料：鯽魚 100 公克、豬前蹄一個。為了增強通乳效果，可加通草 6~9 公克。

做法：鯽魚去鰓、內臟，豬蹄去甲毛，兩者共煮，加少量鹽調味。煮至豬蹄熟爛湯滾時即可食用。

食物之屬性分類：

1. 海產類：

熱性食物：鱸魚、鱧魚、鮪魚、鯖魚、旗魚、泥鰍、牡蠣、海參、干貝、土虱魚、土托魚、虱目魚。

冷性食物：牡蠣、文蛤。

堅硬食物：魷魚。

2. 肉類：

熱性食物：豬肉、牛肉、羊肉，雞肉

3. 蔬菜類：

熱性食物：高麗菜、菠菜、紅鳳菜、紅莧菜、豆類、紅蘿蔔、牛蒡、枸杞子、紅棗、蔥薑、芝麻。

冷性食物：大白菜、芹菜、小白菜、苦瓜、白蘿蔔、絲瓜、冬瓜、綠豆。

4. 水果類：

熱性食物：葡萄、酪梨、香蕉、蘋果、榴槤、龍眼荔枝、甘蔗、枇杷、木瓜、柳丁、栗子、橘子、棗子、熟番石榴、紅毛丹。

冷性食物：大西瓜、槿甘、葡萄柚、檸檬、極酸水果、山竺、橄欖、櫻桃。

堅硬食物：核桃、梨、鳳梨、生青番

石榴。

5. 其他：

熱性食物：麻油、純茶油、四物湯、八珍湯、十全大補湯、六味湯、人蔘養榮湯。

冷性食物：冰水、可樂、飲料、冷凍食品、菊花茶、苦茶、決明子茶。



★：酒釀蛋花

★黑芝麻粥：

如對護理指導有問題請洽詢

中山醫療社團法人中山醫院

地址：臺北市仁愛路四段112巷11號

電話：(02)2708-1166 #1031/1032

95.06 制、112.05 修



中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

促進乳汁分泌的食補護理指導

現代醫療，傳統照顧