

借

系列·老中医食疗汤水丛书

梁佩仪 编著

产后补养 汤水



羊城晚报出版社





图书在版编目(CIP)数据

产后补养汤水/梁佩仪编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 1

ISBN 7-80651-396-5

I. 产… II. 梁… III. 产妇-汤菜-菜谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第122262号

责任编辑 张亚拉 黄捷生 黄初镇

责任技编 汤卓英

策 划 韦 光

封面设计 莫晓林

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

产后补养汤水

CHAN HOU BU YANG TANG SHUI

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-396-5/R·142

定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

卷
中
医

食疗汤水丛书

R247.1-51
71
4

产后补养汤水

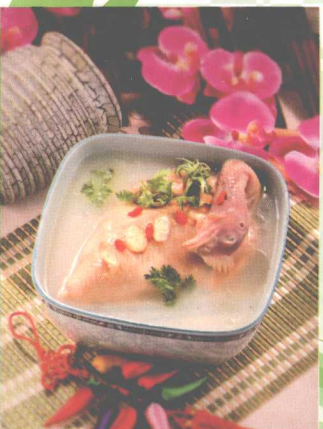
梁佩仪
编著

羊城晚报出版社



前言

QIAN YAN



怀孕和分娩消耗了初为人母者的大量的体力与精力，期盼已久的小天使呱呱坠地后，又肩负起养儿育女的重任，需要付出更多的心力为宝宝的成长呕心沥血。因此，为了更好地照顾宝宝，刚生产完的女性朋友们必须尽快地恢复疲惫的身心，将产后的休养与饮食调养放在产后生活的重要位置。

适应这种需要，我们组织了一批有专业经验的临床医生和营养师共同编写了《产后补养汤水》，针对产后女性的身体状况与营养要求，结合传统的坐月子保健常识与现代先进的饮食养生观念，给予产后女性朋友最真诚的关怀与照顾，用一碗碗靓汤构建其母子两代人健康的基石。

桃仁莲藕汤	5
五味子瘦肉汤	7
羊排粉丝汤	9
百合归圆汤	11
豆腐猪蹄汤	13
糯米猪肚汤	15
姜枣杞子乌鸡汤	17
参芪猪腩汤	19
杜仲腰子汤	21
阿胶猪肉汤	23
番薯狗骨汤	25
生姜酸菜墨鱼汤	27
白果支竹猪肚汤	29
哈密瓜猪腱汤	31
羊肾杜仲汤	33
首乌海参瘦肉汤	35
芪归益母乌鸡汤	37
红豆排骨汤	39
鲤鱼猪蹄汤	41
蛋蓉黄鱼汤	43
绿豆糯米猪肠汤	45
薏苡仁鸡汤	47
补血疏肝猪肝汤	49
温肾化气猪蹄汤	51
人参鸡汤	53
瘦肉苹果汤	55



姜葱陈皮牛肉汤	57
二黄鸡肉汤	59
莲子肚片汤	61
白果竹丝鸡汤	63
芪术山药牛肚汤	65
黑豆瘦猪肉汤	67
当归荔枝乌鸡汤	69
老鸡水蛇汤	71
姜葱枣汤	73
鸡参骨汤	75
杞子党参鹌鹑汤	77
柚子皮汤	79
益母草枣汤	81
甘笋杞子乳鸽汤	83
猪蹄金针菜汤	85
党参益母汤	87
五爪金龙猪蹄汤	89
小麦竹丝鸡汤	91
芥菜竹笙汤	93
猪肉旱莲草汤	95





桃仁莲藕汤

原材料



桃仁
莲藕

10克
250克

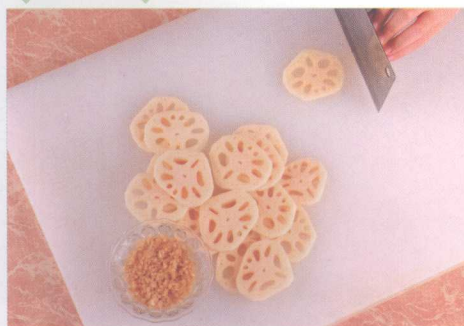
功效

适用于妇女产后血瘀
发热。

老中医养生经

莲藕含丰富的铁质，
故对贫血之人颇为
相宜。

制作过程



1. 莲藕洗净切片；桃仁去皮尖打碎。



2. 将打碎的桃仁、莲藕放锅内，加水500毫升共煮汤。

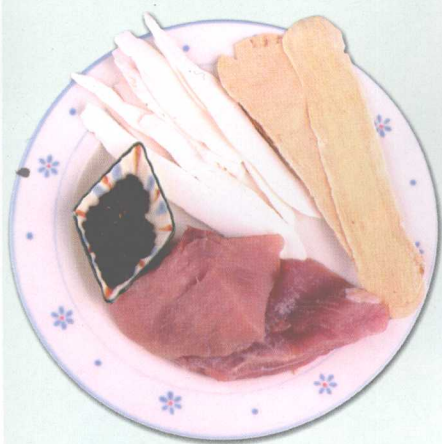


3. 酌加适量红糖或食盐调味即可。



五味子瘦肉汤

原材料



黄芪	15克
五味子	15克
淮山	75克
瘦猪肉	150克

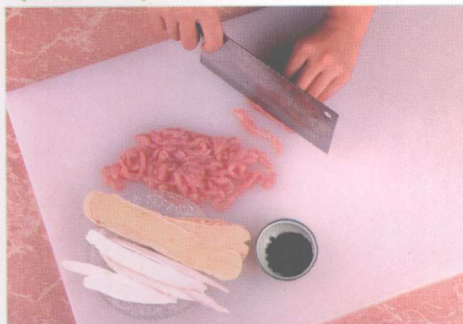
功效

补中，益气，摄乳。

老中医养生经

淮山以条干均匀，
质坚实，粉性足，
色洁白者为佳。

制作过程



1. 将淮山、黄芪、五味子洗净；瘦猪肉洗净切丝勾芡。



2. 将黄芪、五味子水煎取汁，将药汁煮沸后，下淮山、瘦猪肉，煮至淮山、瘦猪肉熟。



3. 汤成后，捞出五味子、黄芪，加食盐、味精适量调味，即可食用。



羊排粉丝汤

原材料



羊排骨
干粉丝
姜
葱
香菜

500克
50克
2片
适量
适量

功效

补虚，散寒，通乳。
适用于虚寒少腹冷痛、
乳少、产后体虚等症。

老中医养生经

羊骨具补肾、强筋骨之功，也适宜虚劳羸弱、腰膝无力之人食用。

制作过程



1. 羊排骨洗净切块；粉丝洗净后用开水浸泡至软；香菜洗净，切段。



2. 用热油少许，倒入羊排骨煸炒至干，加醋后再炒干。



3. 煲内加水适量及姜、葱，武火煮沸，去浮沫，再用文火煲2小时。然后投入粉丝，撒上香菜，待沸即可。



百合归圆汤

原材料



百合	15克
当归	15克
川芎	10克
桂圆肉	15克

功效

适用于产后血晕，心悸，夜卧不宁。

老中医养生经

川芎具活血行气、祛风止痛之效，能调经开郁，是妇科活血调经的常用中药材。

制作过程



1. 百合、当归、川芎、桂圆肉洗净。



2. 以上各味水煎2次，每次用水300毫升，煎半小时，两次混合。



3. 加入适量白糖调味，分2次服用。



豆腐猪蹄汤

原材料



豆腐
猪蹄
料酒
姜
葱
熟油
肉汤

250克
1只
适量
适量
适量
适量
适量

功效

豆腐与猪蹄同炖，可治疗贫血、产后乳少，对气血不足以及胃出血亦有一定效果。

老中医养生经

豆腐制作用到石膏或卤水，因而含钙、镁较多。钙质对小儿骨骼与牙齿生长有重要作用，也可补充老人体内所需的钙质。

制作过程



1. 将豆腐洗净，切块；猪蹄去毛，洗净，斩件。



2. 锅内加适量清水，待水开时，放入猪蹄氽去血水，捞出洗净。

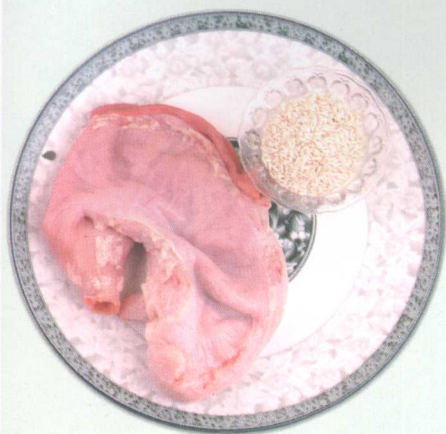


3. 炖盅中放入肉汤、盐、味精、胡椒粉、葱、姜、料酒、猪蹄，猛火烧开，慢火烧一段时间，放入豆腐，炖至肉熟烂即成。



糯米猪肚汤

原材料



糯米
猪肚

250克
1只

功效

健脾益气，补益中焦，
开胃进食。

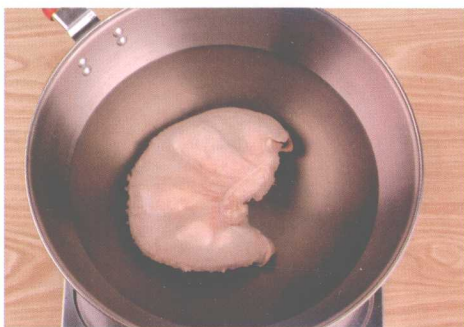
老中医养生经

本品重在补益脾胃，
益养气血而固津敛
汗，适用于产后气
虚多汗者。

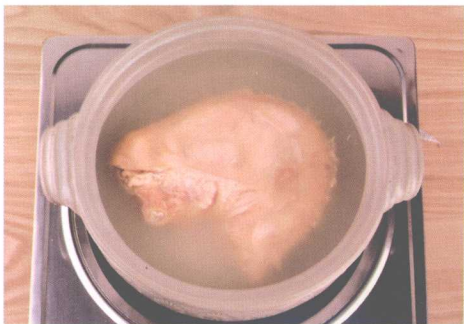
制作过程



1. 糯米淘洗净；猪肚洗净，将糯米放入猪肚内，用线扎紧。



2. 将猪肚放入开水锅中氽约2分钟，捞起备用。



3. 把猪肚放入煲中煲约1小时，然后取出糯米，将猪肚切小块，放入原汤中继续煲，至肉烂熟后，加入调味料即可。