

汤师傅保健靓汤精选

TANGSHIFUBAOJIANLIANGTANGJINGXUAN

月子妈妈调理汤水

梁佩仪 编著

靓汤 美味营养双管齐下

把好饮食调养关

美丽健康自然来

月子妈妈不得不喝的汤水



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤师傅保健靓汤精选/梁佩仪编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 10
ISBN 7-80651-429-5

I. 汤… II. 梁… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第089981号

责任编辑	黄捷生 吴伯衡
责任技编	汤卓英
策 划	阿 光
封面设计	张 帆
摄 影	Raymond (香港专业摄影师)

汤师傅保健靓汤精选

TANG SHI FU BAO JIAN LIANG TANG JING XUAN

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/ 广东新华发行集团股份有限公司

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/ 889毫米×1240毫米 1/64 印张 12.5

版 次/ 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-429-5/TS·31

定 价/ 48.00元(全十册)

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)

名师高保准 靓汤精选

LIANGTANGJINGXUAN

月子妈妈调理汤水

梁佩仪

编著



羊城晚报出版社

胎儿出生后，产妇身体需要经过一段时期的调养，才能恢复到妊娠前的状态，中国人俗称“坐月子”。

“坐月子”的妈妈，多因生产而致产道创伤，元气受损，气血不足，抵抗力下降等。针对产后身体的各种特点，本书精选了各种调理汤水，供产妇选用，以达调理补身之效果。经常饮用这些汤水，能加快身体恢复，使身体逐渐健旺，容光焕发。



QIAN YAN

MU LU

目 录

月子妈妈调理汤水

- | | | | |
|---------|----|---------|----|
| 杜仲腰子汤 | 5 | 姜葱枣汤 | 43 |
| 五爪金龙猪蹄汤 | 7 | 杞子党参鹌鹑汤 | 45 |
| 鲤鱼猪蹄汤 | 9 | 首乌海参瘦肉汤 | 47 |
| 哈密瓜猪腱汤 | 11 | 薏苡仁鸡汤 | 49 |
| 芪术山药牛肚汤 | 13 | 糯米猪肚汤 | 51 |
| 人参鸡汤 | 15 | 甘笋杞子乳鸽汤 | 53 |
| 红豆排骨汤 | 17 | 猪肉旱莲草汤 | 55 |
| 生姜酸菜墨鱼汤 | 19 | 党参益母汤 | 57 |
| 莲子肚片汤 | 21 | 二黄鸡肉汤 | 59 |
| 当归荔枝乌鸡汤 | 23 | 番薯狗骨汤 | 61 |
| 猪蹄金针菜汤 | 25 | 瘦肉苹果汤 | 63 |
| 芥菜竹笙汤 | 27 | 柚子皮汤 | 65 |
| 蛋蓉黄鱼汤 | 29 | 老鸡水蛇汤 | 67 |
| 百合归圆汤 | 31 | 黑豆瘦猪肉汤 | 69 |
| 绿豆糯米猪肠汤 | 33 | 五味子瘦肉汤 | 71 |
| 姜枣杞子乌鸡汤 | 35 | 芪归益母乌鸡汤 | 73 |
| 阿胶猪肉汤 | 37 | 豆腐猪蹄汤 | 75 |
| 白果支竹猪肚汤 | 39 | 羊排粉丝汤 | 77 |
| 小麦竹丝鸡汤 | 41 | 桃仁莲藕汤 | 79 |



提 示

此汤对肾脏亏虚，体虚肢冷，胎动不安，习惯性流产等均有一定疗效。

杜仲腰子汤



原料料

杜仲
猪腰

20克
1只

制作过程

1 杜仲用干净纱布包裹；猪腰去筋膜，洗净，切开，去腺腺，再切成小薄片。

2 将杜仲、猪腰置锅中，放入清水适量，煮至熟烂。

3 加入食盐、味精调味，再煮片刻即可离火。



功效 补益肾气，养血生精。适用于肾虚腰痛者。



提 示

红枣有健脾胃，保护肝脏，增强肌力和体质之功效，是孕产妇常用的食疗上品。

五爪金龙猪蹄汤



原材料

猪蹄	250克
五爪金龙	60克
红枣	5个

制作过程

五爪金龙、红枣(去核)

- 1 洗净；猪脚刮毛，去蹄甲，洗净，斩件。



- 2 锅内烧开后适量清水，将猪蹄放入开水锅中煮10分钟，取出，漂净。



- 3 把全部用料放入煲中，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲约3小时，调味供用。



功效

补气健脾，通利乳汁。适用于产后虚损，脾胃虚弱，乳汁过少。



提 示

通草以条粗，色洁白者为佳。

鲤鱼猪蹄汤



原材料

鲤鱼
猪蹄
通草
葱白
生姜

1尾
1只
10克
少许
2片

制作过程

1 将鲤鱼去鳞、鳃及内脏，洗净切块；猪蹄去毛，洗净，斩段。

2 炒锅放油，爆香姜片，下入鲤鱼块，用中火煎至微黄，铲起。

3 将鲤鱼、猪蹄、通草和葱白一起放入锅内，加水适量，上火煮至肉熟汤浓即可。



功效 通窍催乳。适用于产后乳汁不下或过少者。



提 示

哈密瓜含有丰富的糖类、纤维素、果胶、维生素C、维生素A和钙、铁等，对人体肝脏和心脏健康大有益处。

哈密瓜猪腱汤



原材料

甘蔗	500克
哈密瓜	半个
南杏仁	50克
北杏仁	20克
猪腱肉	250克

制作过程

1 甘蔗洗净，斩小段，劈开边；哈密瓜去皮、瓤、核，洗净，切厚件；南杏仁、北杏仁去衣，洗净；猪腱肉洗净，沥干水，切块。

2 锅内烧水，至水开时投入猪腱肉煮2分钟，捞起备用。

3 煲内加入清水，煲至水沸，放入甘蔗、南杏仁、北杏仁和猪腱肉，水再滚后，改用中火煲1小时，再放入哈密瓜，煲30分钟，调味即可。



功效 清热润燥，生津解渴，润肤养颜。



提 示

中医有“以脏补脏”之说，凡胃气不足之人宜吃牛肚以养胃气。

芪朮山药牛肚汤



原材料

黄芪	20克
白朮	13克
山药	200克
牛肚	700克

制作过程

1 将黄芪、白朮、山药洗净，用纱布包起；牛肚洗净，切块。

2 锅内烧水，至水开时，将牛肚放入锅中煮约1分钟，捞起沥净水备用。

3 以上各味同置炖盅中，加清水适量炖至牛肚烂熟后，去药包，加葱、姜、椒、盐等调味，煮沸服食。



功效 益气，健脾，止汗。



提 示

服用人参的同时，不宜喝茶和吃萝卜，以免影响滋补效果。

人参鸡汤



原材料

嫩母鸡	1只
人参	5克
葱段	20克
料酒	适量

制作过程

1 将人参用清水洗净，切成精制薄片；嫩母鸡宰杀干净，剁去爪。

2 将嫩母鸡放入开水锅中氽透，捞出控去水分。

3 锅内烧热油，下葱姜爆香，烹入料酒，下奶汤、料酒、精盐、味精煮沸，拣出葱姜，倒入煲内，再放入母鸡，人参小火炖至肉烂即可。



功效

益气养血，补养脏腑，增乳催奶。对于产后气虚自汗者可益气而摄津，达到止汗目的。