

汤师傅保健靓汤精挑

TANGSHIFUBAOJIANLIANGTANGJINGXIAO

# 月子妈妈调理汤水

靓汤 美味营养双管齐下

梁佩仪 编著

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

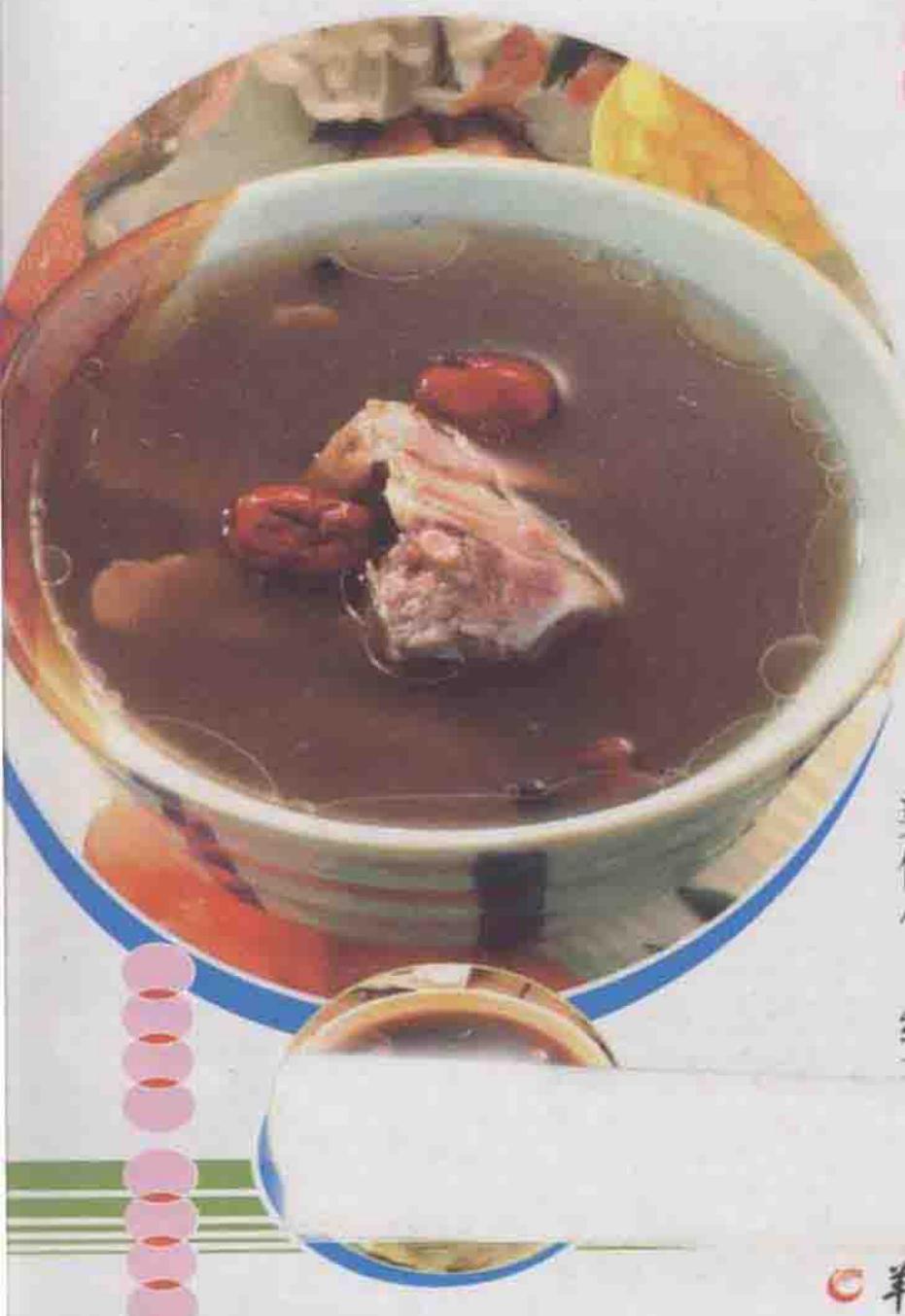
(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

汤谱精选  
LIANGTANGJINGXUAN

# 月子妈妈调理汤水

梁佩仪

编著



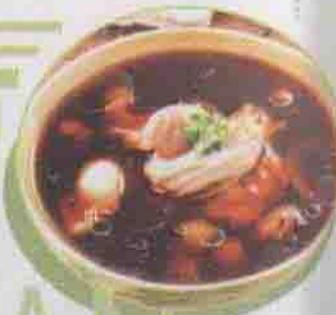
羊城晚报出版社

# 前言

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



## MULU

目  
录

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

孟师傅保健靓汤精选  
LIANGTANGJINGXUAN

YUEZIMAMATIAOLITANGSHUI



提 示

此汤对肾脏亏虚，体虚肢冷，胎动不安，习惯性流产等具有一定疗效。

# 杜仲腰子汤



原 料

杜仲  
猪腰

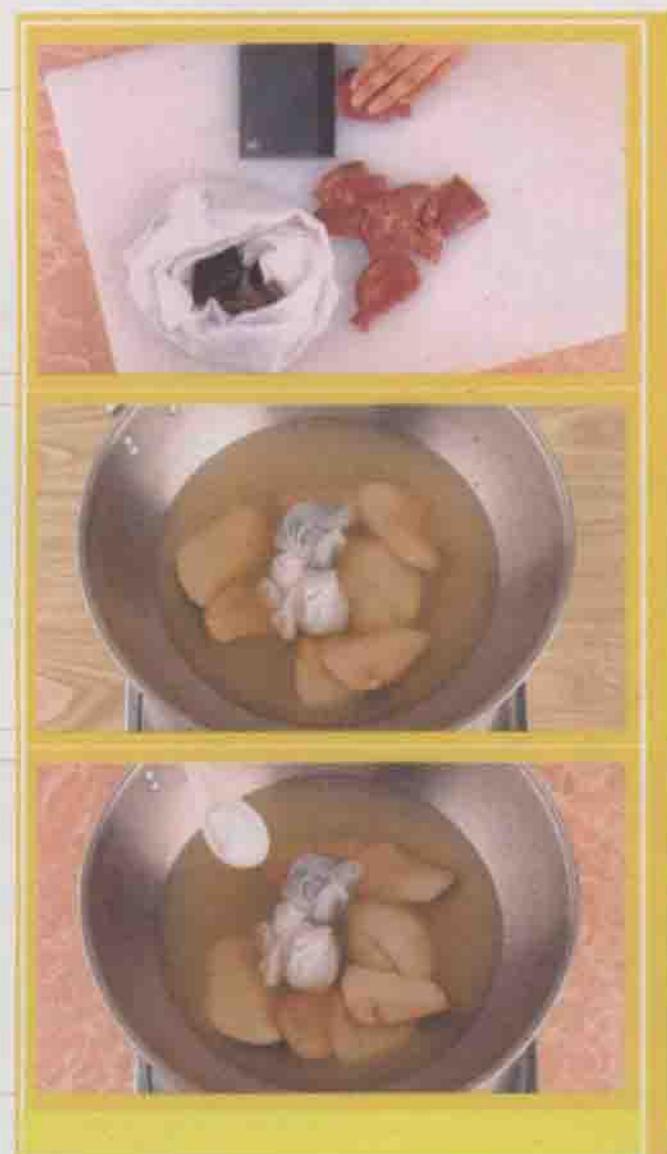
20克  
1只

## 制作过程

1 杜仲用干净纱布包裹；猪腰去筋膜，洗净，切开，去臊腺，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。

汤师傅

靓汤精选  
LIANGTANGJINGXUAN

YUEZIMAMATIAOLITANGSHUI



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

用牛骨髓烧制高汤水



## 原材料

猪蹄	250克
五爪	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

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
南北杏	50克
猪腱肉	20克

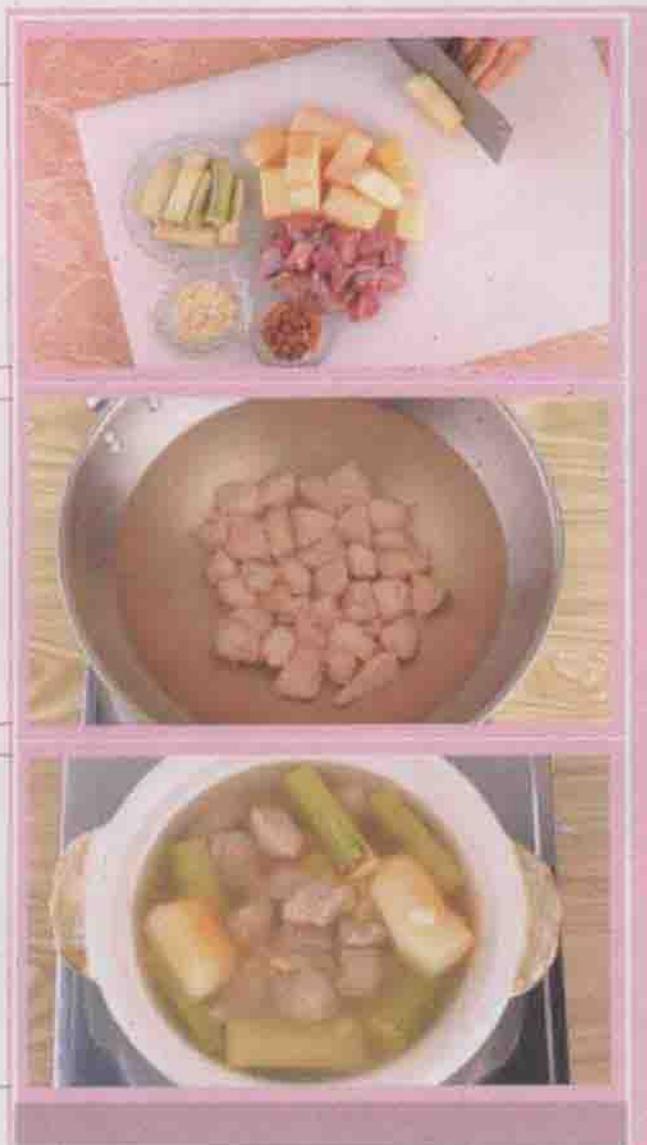
瓜仁	250克
杏仁	250克

## 制作过程

1 甘蔗洗净，斩小段，劈开边；哈密瓜去皮、瓢、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。

汤师傅保健靓汤精选  
LIANGTANGJINGXUAN

YUEZIMAMATIAOLITANGSHUI



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。

# 芪术山药牛肚汤



## 原材料

黄芪	20克
白术	13克
山药	200克
牛肚	700克

## 制作过程

- 1 将黄芪、白术、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
人参段	5克
葱料酒	20克

## 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余透，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。