

# 發乳食譜

國泰綜合醫院 兒科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 前言

母乳是寶寶最好的食物來源，媽媽只要有足夠的水分及休息、保持心情愉快，即有充份的乳汁供給寶寶，在設計食譜時只要考慮飲食清淡，營養即可。但有些媽媽因某些因素，乳汁分泌較少，就必須額外供給一些豐富，易消化的催乳食品與催乳藥膳。

以下提供哺乳食譜以供參考：

### ■ 豬腳燉花生：

豬腳加花生（也可用黃豆或小紅豆）適量燉煮即可食用，若想更補及增加風味性，可加紅棗、老薑、陳皮。（花生易引發過敏，可只喝湯；如有過敏現象應立即停用）

### ■ 青木瓜鮮魚湯：

材料：海水魚一尾、青木瓜三兩、薑絲一小匙、蔥白一小匙、南杏仁二錢。

做法：鮮魚切塊、青木瓜去皮切塊、湯鍋倒入 5 碗水，煮開後加入魚、青木瓜、南杏仁燉煮入味，起鍋前加入鹽、薑絲、蔥白即可。

### ■ 豆腐鯽魚湯：

材料：板豆腐一塊、新鮮鯽魚二條。

做法：將鯽魚洗淨，板豆腐切塊一同放入煮沸，當水滾後改小火慢燜 30 分鐘，可加少許鹽食用。（板豆腐可以改成 4~5 朵香菇）

### ■ 紅糖豆腐：

材料：豆腐 2、3 塊，紅糖 50 公克。

做法：豆腐切塊、水煮，加紅糖，可再加少量米酒。水沸 20 分鐘後可食。每日一次連服 5 天。

### ■ 豌豆粥：

材料：豌豆 50 公克、白米適量。

做法：先煮白米、待水沸騰時，加入豌豆續煮至熟。空腹食用，每日兩次。

■雞蛋沾芝麻末：

材料：雞蛋(隨個人消化能力而決定數量)、芝麻粉。

做法：雞蛋煮熟、去殼，沾芝麻粉食用。

建議：有心血管疾病、高脂血症或代謝症候群的產婦，建議雞蛋攝取量每周 2-3 個。

■黑芝麻粥：(適用於產後乳汁不足)

材料：黑芝麻 25 克、大米適量。

做法：黑芝麻搗碎、大米洗淨、加水適量煮成粥，每日 2、3 次，或隔餐食用。

建議：選擇市售芝麻糊時，應以無糖為佳，避免攝取過多精緻糖量。

■黃酒鮮蝦湯：

材料：新鮮大蝦 100 公克、黃酒 20 公克，可加當歸 1 錢、黃耆 2 錢、枸杞 2 錢。

做法：將大蝦剪去鬚足。煮湯、加黃酒。每日兩次。

■燉豆腐豬蹄香菇：

材料：豆腐 5 塊、豬蹄(前腿)一只、香菇 25 公克、絲瓜 250 公克、生薑絲少許。

做法：豬蹄切塊先煮再加入香菇、生薑絲、鹽，後放絲瓜、豆腐，此量需在 1、2 日內吃完。

■鯛魚湯：

材料：薑絲適量、水、鯛魚片、鹽、米酒、蔥花少許，可加黃耆 2 錢、黨蔘 1 錢、川芎 1 錢。

做法：鍋預熱，倒入麻油、薑絲稍微拌炒，倒入水煮開，將鯛魚片放入煮熟，少量米酒煮滾即可食用，加少許蔥花更美味。

■青木瓜燉排骨：

材料：青木瓜一顆、排骨適量、鹽。

做法：排骨洗淨，水滾後，將排骨放入鍋中燉煮至熟爛(依量燉煮 1~2 小時)。

■玉米鬚水：

玉米鬚一兩煎水，可通乳兼利尿功能。

■麻油螃蟹(紅蟳)：

材料：麻油適量、薑片適量、螃蟹(紅蟳)一隻

做法：以麻油熱鍋，加入薑片爆至金黃色，將處理好的螃蟹下鍋，倒入米、鹽巴少許再燉煮熟即可；亦可加蛋一起烹煮。

■酒釀蛋：

將蛋汁倒入鍋中，與酒釀一起拌勻煮滾即可。

■青木瓜燉花生：

青木瓜切塊和花生小火慢煮，可當飲水食用。

■黑麥汁：

含有豐富的 B 群和礦物質，很適合做為餐間能量的補充，主要成分為糖和水組成，因此含有較多的精緻糖類，飲用時應注意不宜超過每日糖量建議量（佔總熱量的 10%）。

■ **注意事項**

- 乳腺不通缺乳者，可食用絲瓜、冬葵、番木瓜（每次約 1/4 顆，勿過量）。
- 忌吃花椒、人參、大麥芽、萘菜及生麥芽水等抑制乳腺分泌的食物。
- 中藥逍遙散、薄荷、神麩也有退乳作用，餵乳媽媽應忌用！
- 每天喝 3~4 杯 5 盎斯的咖啡，也會抑制您的泌乳。
- 產後 1 週勿食用含酒精之食品。
- 屬過敏體質者儘量少食用帶殼海鮮。
- 美國藥物協會建議為哺乳媽媽的酒精量不要超過每天每公斤 0.5 公克為宜，研究也發現通常攝取上限在每公斤 1 公克以下並不會影響寶寶。

您若有好的哺乳食譜，歡迎提供給我們，如有問題請洽詢

國泰綜合醫院	(02)27082121
兒科加護病房	轉 6555-6557
嬰兒室	轉 3555-3556
婦產科病房	轉 5501-5502

汐止國泰綜合醫院	(02)26482121
兒科加護病房	轉 2631-2633
嬰兒室	轉 2621-2622
婦產科病房	轉 2651-2653

新竹國泰綜合醫院	(03)5278999
兒科加護病房	轉 8001-8003
嬰兒室	轉 2757-2758
婦產科病房	轉 8091-8092

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院 關心您！

AD100.272.2019.04 七修