

衛教資訊

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一 ~ 週五上午 9:00~12:00

下午 14:00~17:00

例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866

週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00

週六 上午 8:00~12:00

促進乳汁分泌的食補

修訂: 2018/10/15

護理部 37 病房



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

青木瓜鮮魚湯

目的：補勞虛、助乳汁分泌、助潤腸。

材料：活鱧魚一條（海水魚較佳，也較不引起過敏）、青木瓜三兩、薑絲一小匙、蔥白一小匙、南仁兩錢。

做法：1.鮮魚清理或切成大塊，青木瓜去皮切塊。

2.湯鍋倒入 5 碗水，煮開後加入魚塊、青木瓜塊、南杏仁燉煮入味，灑點酒去腥。

3.起鍋前加入鹽、薑絲、蔥白即可。

通草鯽魚湯

目的：乳汁過少。

材料：通草 3 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。



花生香菇豬蹄

目的：治療產後乳少。

材料：花生米 50 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，視豬蹄熟度。

吃蹄、香菇、花生米、飲湯、可分次食用。

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：將鯽魚去鰓、內臟、豬蹄去甲毛、兩者共煮，可少量鹽調味，煮至豬蹄熟爛，可飲滾湯、

食魚肉、豬蹄肉。

豌豆粥

目的：下乳、治產後乳少。

材料：豌豆 50 公克、白米少量。

做法：先煮白米待水沸開時，將豌豆放入鍋內再煮至熟。

用法：空腹食，每日兩次。



~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽 新竹馬偕紀念醫院 37 病房~