



壹、坐月子藥膳方

一、十全大補麻油雞

材料：烏骨雞或小母雞1隻、薑3片、黨參3錢、白朮3錢、白茯苓3錢、炙甘草1.5錢、當歸2錢、川芎1錢、熟地5錢、白芍3錢、黃耆3錢、肉桂8分、麻油少許（2-3天份）。

做法：將全部藥材放入紗布袋中，將已燙除血水之雞、薑及藥袋全部放入鍋中，加適量水及米酒1湯匙，先以大火煮滾，撈除浮沫後改為小火，燉煮約50分鐘，取出藥袋，加鹽調味即可食用。

功效：溫補氣血、適用於氣血兩虛，面色蒼白，疲倦無力，四肢冰冷者。

二、杜仲麻油腰仔湯

材料：腰子1副、杜仲3錢、桑寄生3錢、麻油2湯匙、薑4片。

做法：中藥加水適量，浸泡20分鐘後，開大火煮滾，轉為小火，煮至半量即熄火待用。腰子加水浸泡，換水數次至無腥味，切花塊，再用沸水燙煮，則可完全除去腥味。將麻油放入炒鍋中，待油燒熱後，放下薑片大火爆香，再倒入腰子片快炒，最後將煮沸之杜仲湯汁倒入炒鍋中，加鹽調味，待湯煮滾後即可食用。

功效：補腎強腰、強壯筋骨、適用於產後腎虛、腰酸背痛者。

三、益氣養陰鱸魚湯

材料：鱸魚1條、黃耆3錢、新鮮山藥5錢、玉竹3錢、麥冬3錢、紅棗5顆、薑3片、米酒1湯匙。（1-2天份）

做法：山藥洗淨，切成丁塊，將全部藥材（除山藥外）放入鍋中，加適量水，大火煮滾，去除浮沫後改為小火，燉約45分鐘，撈去藥材，放入山藥再煮約10分鐘，最後加入洗淨鱸魚及鹽等調味料，待魚熟後即可食用。

功效：補氣養血、滋陰清熱、適於疲倦、口乾舌燥、煩熱多汗、大便乾結者。

四、花生燉豬腳

材料：豬腳適量、花生米 2 兩、王不留行 3 錢、香菇數朵、黃耆 3 錢、當歸 3 錢、米酒少許。(1 天份)

做法：將藥材放入紗布袋中與食物一同燉煮，熟後即可飲湯吃肉。

功效：補血益氣下乳、促進乳汁分泌。

五、回乳麥芽飲

材料：炒麥芽 2-3 兩、山楂 3 錢。(1 天份)

做法：濃煎代茶飲。

功效：健脾消食回乳、減輕乳脹。

貳、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121