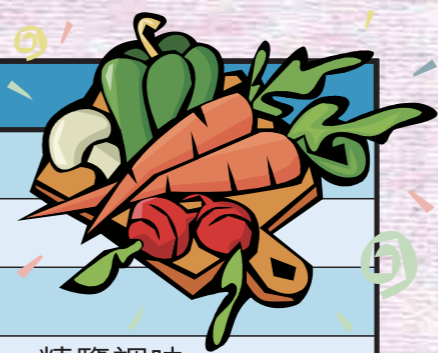


哺乳期湯水篇，只作參考之用



木瓜魚尾湯	用料： 木瓜一個、鯪魚尾（約半斤）、生薑三片、蔥花少許
木瓜豬展湯	用料： 木瓜一個、豬展十兩、黃豆二兩、陳皮1/3個
豆腐煲鯪魚湯	用料： 白鯪一條、豆腐兩方塊、生薑三片、蔥白二條
豆腐豬展湯	用料： 豬展十兩、豆腐兩方塊、絲瓜半斤、香菇（乾）一兩、生薑、精鹽調味（先煲豬展、香菇，後放豆腐、絲瓜）
黃花豆腐肉片湯	用料： 黃花菜（金針）一兩、豆腐兩方塊、瘦肉三兩、西米少許、生薑片、蔥花少許
黃豆豬骨湯	用料： 豬骨一個、黃豆三兩、紅棗一兩、冬菇一兩
花生鱈魚煲豬展湯	用料： 花生二兩、鱈魚一隻、豬展十兩、生薑四塊
健脾開胃排骨湯（補血通乳）	用料： 花生（連花生衣）三兩、排骨十兩、陳皮一塊、水八碗
豬尾木瓜鱈魚湯	用料： 鱈魚一隻（二至三兩重）、木瓜一個、花生二兩（連花生衣）、豬尾骨一斤、紅棗六粒、水八碗
豬展蓮藕鱈魚湯	用料： 鱈魚一隻（二兩重）、紅棗六粒、豬展十兩、蓮藕一斤、紅豆一兩、水八碗
花生豬腳羊肉湯	用料： 羊腩肉十兩、花生二兩、豬腳一隻、龍眼肉三錢、陳皮一塊、水十碗
節瓜豆腐魚尾湯	用料： 節瓜二個、豆腐兩方塊、鯪魚尾(約半斤)、生薑三片
粉葛赤小豆扁豆鯪魚湯	用料： 粉葛一斤、赤小豆扁豆各五錢、鯪魚一條、陳皮一片
南瓜眉豆大魚湯	用料： 南瓜一斤、眉豆二兩、大魚尾(約半斤)、生薑三片
烏豆鯪魚湯	用料： 烏豆一兩、鯪魚一條、紅棗四粒、生薑二片（白鑊爆烏豆至裂開，煲三小時）
沙參玉竹紅棗魚湯	用料： 沙參玉竹各五錢、紅棗四粒、魚尾一條、陳皮一片
蕃茄薯仔紅衫魚湯	用料： 蕃茄四個、薯仔二個、紅衫魚一斤、生薑三片



如有任何查詢，請聯絡護士
以上資料由瑪麗醫院營養師提供



瑪麗醫院
Queen Mary Hospital



產後及哺乳期
飲食湯水篇



瑪麗醫院 Queen Mary Hospital	Pamphlet Topic & Department Code
Ownership	QMH/Obstetrics and Gynaecology-33
Last review/revision	May/2023
Approval	HKWC Information Pamphlet Working Group
Distribution	All requested

產後及哺乳期營養

攝取足夠的營養對媽媽產後及早復原維持健康的身體以及提供充足的能量去照顧寶寶十分重要。

無論是哺乳或人工餵哺的媽媽，產後飲食以均衡飲食為主題。

用來熬湯的材料營養於烹調的過程中釋於湯水中，但湯水的熱量不會高，所以還是需要依靠均衡飲食來吸取足夠的營養。(餵哺母乳媽媽在回奶及乳脹期不宜飲用)

哺乳媽媽每天的營養需求:

哺乳媽媽一般每天額外需要約500卡路里、蛋白質、鈣質、維他命A、維他命C及碘質的需求亦同樣增加。

在選擇蔬菜水果時，可選擇含維他命A及C豐富的食物，如蕃茄、紅蘿蔔、橙、奇異果等，亦可間中進食海產或海帶以吸取足夠的營養來應付較高的身體需求。除此以外，要確保飲用足夠流質，口渴便要飲水。

宜選擇清水或清湯去吸取足夠的水份。

哺乳媽媽每天的均衡營養需求:

食物種類	一份	每天需求
穀物類食物 如飯、粥、粉、麵、麵包	1份約飯1碗 或麵1碗 或方包2片	4 - 5份
奶類及代替品	1份約奶1杯 或 高鈣豆奶1杯	3份
肉、魚、蛋及代替品 如肉、魚、蛋、豆腐	1份約肉1兩 或魚1兩 或蛋1隻 或水豆腐1磚	6 - 7份
蔬菜	1份約熟菜 半碗	4 - 5份
水果	1份約蘋果1個 或橙1個 或香蕉1隻	3份
流質	1份約清水1杯 或清湯1杯	10份



哺乳期間應盡量避免的食物

應盡量減少飲用含咖啡因的飲料:

- ◆ 包括咖啡及濃茶，以免寶寶受到咖啡因刺激而難而入睡。
- ◆ 含酒精的飲品可能會影響乳汁的分泌及寶寶的健康，應避免飲用。
- ◆ 如發現寶寶對媽媽進食濃味的食物後所分泌的乳汁產生抗拒或
- ◆ 進食後令寶寶產生不安/不適的食物，應盡量減少進食。
- ◆ 若非寶寶有食物敏感，哺乳媽媽除以上討論的食物外，無需特別戒口。



用配方幼餵哺嬰兒的媽媽每天的營養需求:

食物種類	一份	每天需求
穀物類食物 如飯、粥、粉、麵、麵包	1份約飯1碗 或麵1碗 或方包2片	3份
奶類及代替品	1份約奶1杯 或 高鈣豆奶1杯	2份
肉、魚、蛋及代替品 如肉、魚、蛋、豆腐	1份約肉1兩 或魚1兩 或蛋1隻 或水豆腐1磚	5份
蔬菜	1份約熟菜 半碗	4 - 5份
水果	1份約蘋果1個 或橙1個 或香蕉1隻	2份
流質	1份約清水1杯 或清湯1杯	8 - 10份

