



通草章魚木瓜湯 (烹調時間:3.5 小時)

新手媽媽初次餵哺母乳，常會出現乳腺閉塞，疼痛不止。這時候就需要透過按摩暢通乳腺，也可以透過均衡飲食來幫忙，減少患上乳腺炎的風險。傳統的產後調養常用到通草，用於下乳或乳汁不通，每次用量為 2 至 5 克。媽媽可請教註冊中醫師去因應自己的體質而調節份量，這樣餵哺母乳就更得心應手。

材料及份量：(2 - 3 人分量)

通草	3 克 (1 錢)
乾章魚	30 克 (1 兩)
青木瓜	1 個
豬展	150 克
生薑	2 大片
鹽	適量

做法：

1. 先將所有材料洗淨，青木瓜去籽切塊。
2. 豬展切塊，汆水備用。
3. 乾章魚先用溫水泡浸 30 分鐘至軟身。
4. 所有材料放入煲內，加入適量清水，大火煮沸後轉細火炖 2-3 小時。
5. 熄火後下鹽調味即成。

溫馨提示：

青木瓜的纖維豐富，有助腸道健康；當中的鉀質，更有助新手媽媽減少手腳浮腫。另外，選購木瓜時，可選擇較生的來煲湯，這樣木瓜就不易煮至爛熟，吃起來也有口感一點。

Annum™YOU&B 全港首個懷孕及授乳媽媽飲食網站為全港媽媽提供各種懷孕週期及授乳有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般懷孕及授乳媽媽的飲食建議，只作參考用途。如有任何疑問，請向妳的婦產科醫護人員查詢。