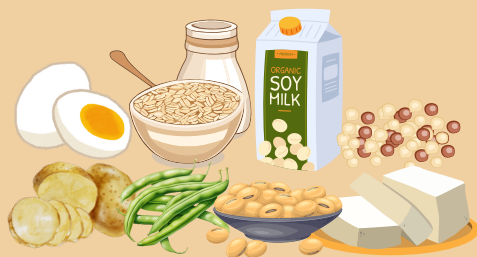


產後藥膳 建議可共燉煮食材

蛋白質高、鐵質、鈣質多的食物

蛋白質高，如蛋製品、藜麥、燕麥、
豆類、豆漿、豆腐、馬鈴薯



鐵質多，如紫菜、海苔、深色蔬菜
(紅莧菜、紅鳳菜)、黑芝麻



鈣質多，如牛奶、乳酪、豆干、傳
統豆腐、紫蘇、黑芝麻、杏仁



※注意退乳食品：韭菜、人蔘、大麥(芽)



健康諮詢專線

04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

修編日期：2024/1/31



佛教慈濟醫療財團法人

台中慈濟醫院

Taichung Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation



坐月子中醫處方
煮服法

台中慈濟醫院中醫部

E6P2833294-G4

坐月子中醫處方煮服法

媽媽經歷過辛苦的產程，常會有氣血虧虛、瘀血內阻的表現，月子期間由中醫師依環境和產婦的體質設計適合的藥膳食補，幫助產婦體力與身體的恢復。

本院中醫部之坐月子中醫處方依不同階段分為四方，給予媽媽全面的照顧。

素食(葷食)藥膳燉煮法

產後一方：

促進子宮收縮、排除惡露
幫助乳汁分泌

服法：

1. 開刀生產：產後5至7天起服。
 2. 自然生產：產後24小時至3天起服。
- 依個人情況服用5~10帖，一日一帖。

煮法：

1. 將藥材置於陶瓷鍋或不鏽鋼鍋中。
2. 頭煎：加水超過藥材約兩指幅，浸泡30分鐘後以大火煎煮，滾後轉小火，將藥汁煮成一碗(約3碗水量煮成1碗)。
3. 尾煎：加水蓋過藥材，以小火煎煮，將藥汁煮成一碗(約2碗水量煮成1碗)。
4. 頭尾煎藥汁混合後，分成3碗，於每天三餐飯後半小時溫服。

產後二方：

惡露清完，復原內膜
補養氣血兼塑身消腫

服法：惡露量變少或顏色變淡後服用。
服完產後一方後開始服用。服7~10帖，一日一帖

煮法：

1. 將本方取頭煎後加入蛋、海帶、腰果及菇類、百頁豆腐、豆皮或素料放入電鍋，內鍋加6-7碗水，外鍋加1-2杯水。(葷食者可將本方及尾椎骨或半隻烏骨雞等帶骨肉，一起放入電鍋，內鍋加入6-7碗水及少許酒，外鍋加入1-2杯水。)
2. 燉好後燜煮1小時，加入調味料即完成。

產後三方：

易腹瀉者，
與產後二方交替服用

服法：與產後二方交替服用。

煮法：本方同產後二方煎煮法。

產後四方：

補腎顧腰顧筋骨
還您亮麗好氣色

服法：產後滿三週開服用，一包藥煮二回，一帖可服用兩天。視情況服5~10帖。

煮法：

1. 頭煎：8-10碗水，煮約30分鐘或煮成1碗，過濾取藥汁。
2. 尾煎：7-8碗水，煮約30分鐘或煮成1碗，過濾取藥汁。
3. 頭尾煎藥汁混合後，加入素腰子、素雞、油豆腐、百頁豆腐、豆包、栗子，一同煮至全熟。(葷食者可加入煮螃蟹、豬腰子、雞肉、鰻魚、鱈魚、鱸魚等各類魚肉，一同煮至全熟。)

退乳方：

服法：依照醫師建議服用。

煮法：

將本藥材加4碗水煮開後，轉中火續煮10分鐘。

煎藥小知識

頭煎：中藥材第一次煎煮後的藥汁。

尾煎：經第一次煎煮取出藥汁後剩餘之中藥材，再一次加入水煎煮後的藥汁。