

消暑月子餐，清爽不重样

文：今日女报 / 凤网记者 史超 视频：今日女报 / 凤网记者 周纯梓 李超



丝瓜肉末汤

适合产后妈妈夏天通乳发奶。

食材：丝瓜、肉沫、食用油、生姜

步骤：

Step1：将丝瓜、生姜和肉分别切片、切碎；

Step2：热锅，加入食用油；

Step3：依次放入生姜和肉沫进行翻炒；

Step4：接着放入丝瓜片，翻炒直至丝瓜变软；

Step5：加入适量清水，待水烧开后加入适量盐，搅拌均匀后即可出锅。



扫一扫，跟金牌月嫂学做清爽开胃月子餐



原味蔬菜汤

适合妈妈在产后前三天食用。

食材：黄豆芽、芹菜、西兰花、红色彩椒、紫甘蓝、食用盐

步骤：

Step1：倒入适量水至烧开；

Step2：将食材依次放入锅中；

Step3：静置锅中5-10分钟，待水再次烧开；

Step4：待水沸腾后加入食用盐；

Step5：搅拌均匀即可出锅。

花生通草猪蹄汤

适合妈妈产后两周（乳腺通畅的情况下）食用，有下奶补气等作用。

食材：猪脚、通草、枸杞、党参、黄芪、花生、红枣、生姜、食用盐、黑芝麻油

步骤：

Step1：将生姜切片待用；

Step2：倒入适量清水至锅中，放入猪蹄并加入少量黑芝麻油；

Step3：待锅内水沸腾后捞起猪蹄；

Step4：将锅洗净后再次倒入黑芝麻油，并放入生姜片炒香；

Step5：加入花生、党参、黄芪、红枣；

Step6：待锅内水沸腾后将所有食材倒入高压锅；

Step7：高压锅蒸煮20分钟即可。

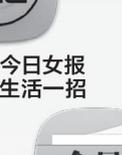
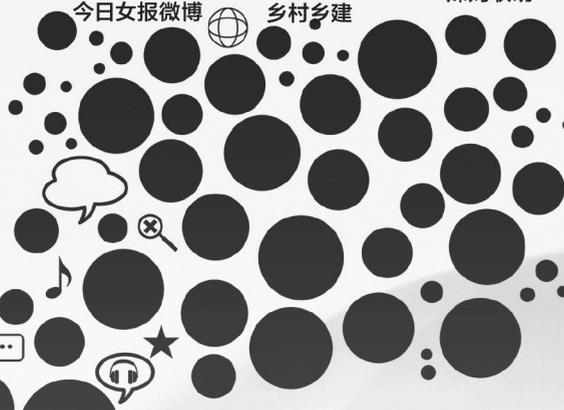


小满过后天气渐热，炎炎高温对新妈妈和新生儿来说真难熬！新产妇体虚内热、爱出汗，又不能吃冷饮驱暑，食欲自然不好。妈妈吃不好，宝宝也长不好，这可怎么办？别着急，今日女报 / 凤网特地奉上三道清爽可口、健脾开胃的月子餐，赶紧点开视频学起来



出镜月嫂：王芬
(长沙市雅贝家政服务有限公司高级育婴师)

湘女e家新媒体联盟



今日女报全媒体矩阵