



本栏目由



独家冠名

沸沸扬扬的奶粉事件让许多新手妈妈重新认识到母乳的好处和重要性，但很多新妈妈担心自己奶水不足或奶水营养不够，现在介绍一款鲜甜可口的汤水，让妈妈喝得开心、宝宝更放心！



木瓜花生排骨汤



●● 美味嗒多 D ●●

木瓜鲫鱼汤

鲫鱼含有丰富的蛋白质，不但催乳、下乳，对母体身体恢复也有很好的补益作用；木瓜特有的木瓜酶对乳腺发育很有益处，两种食材搭配在一起催乳功效十分明显。把木瓜去仔削皮切块；鲫鱼洗净沥干水，用油煎透煎黄；清水煮沸后，放入木瓜、鲫鱼、姜片，武火煲20分钟后改文火熬煮40分钟，加适量盐和料酒调味即可。

木瓜雪耳汤

此甜汤滋润美容，最适合女士饮用。将雪耳用冷水泡开，去掉硬心，撕成小朵；木瓜去皮去核，切成小块；枸杞、红枣洗净，红枣去核；清水烧开后放入雪耳、枸杞和红枣，小火煮约40分钟，待汤水变稠后放入木瓜和适量冰糖，再煮15分钟即可。



●● 靓汤心水 ●●

木瓜选熟还是青好？

用青木瓜煲出来的汤水会更加清甜，而且呈乳白色，对催乳也更有功效。

煲汤用唐排

用排骨煲汤要选唐排（肩胛排），不要挑肉排，因为肉排较肥，煲出来的汤水较油腻。

用好汤煲

为什么煲汤用瓦煲好？有一个很简单的道理，瓦煲是用全泥经过几千度的高温烧制而成的，因此它耐高温，传热均匀且散热慢，能让食物在汤锅中迅速被加热，最大限度的保留食材的营养。而且，据说瓦煲的吸附性很强，可以在焗汤过程中，吸附掉食物中微小的残渣和肉眼看不到的有毒物质，让煲制出来的汤水色泽润滑细腻、口感更纯正。因此，即使是简单的“滚汤”（广州话，相对老火汤而言，煲上半小时至一小时即可），用瓦煲煲也更有滋味。

本版文字整理：小西

● 功效：

本汤能消暑解热，滋润皮肤，润肠催乳。

● 美食科学堂

木瓜

木瓜果肉厚实细致、香气浓郁、汁水丰多、甜美可口、营养丰富，有“百益水果”、“水果之皇”、“万寿瓜”之雅称。木瓜中含有一种酵素，能消化蛋白质，有利于人对食物进行消化和吸收，因此有健脾消食之功；特有的木瓜酶对乳腺发育很有助益，催奶效果显著；还含有丰富的胡萝卜素，能防癌及增强人体免疫能力，适合任何人士食用。

花生

花生又称“长生果”，光听这个名字你就知道它大有功效。中医认为花生调和脾胃，补血止血，降压降脂，但有些跌打瘀肿的病人和消化功能不好的人就不宜多吃。现代研究则发现，花生含有的物质非常丰富。

丰富的不饱和脂肪酸：

花生油的功效和橄榄油相当，能有效防止心血管方面的疾病；

丰富的植物固醇：

具有预防心脏病及肠癌、前列腺癌和乳腺癌的功效；

一种生物活性很强的

天然多酚类物质——白藜芦醇：

这种物质是肿瘤类疾病的化学预防剂，也是降低血小板聚集，预防和治疗动脉粥样硬化、心脑血管疾病的化学预防剂，还被列为“100种最热门有效的抗衰老物质”之一。

维生素E和锌：

能增强记忆，抗老化，延缓脑功能衰退，滋润皮肤。

维生素K：

有止血作用。花生红衣的止血作用比花生更高出50倍，对多种出血性疾病都有良好的止血功效。



鲜木瓜 1个(约500克)



盐 适量



排骨 250克



姜 1片



水 8碗



花生仁 100克

做法

1 将花生仁、木瓜洗净，木瓜去皮去核，切成粗块；

2 排骨洗净斩成粗件，余水去腥味；

3 清水煮沸，将汤料放进，先用武火煮20分钟，再用小、盐调味，即可食用。

汤神余自强药师话你知：

煲汤要用山泉水

鼎湖山泉订水电话：020-8428 8428