

清胎毒湯水及糖水

老黃瓜豬骨湯

材料：老黃瓜半個、豬骨約一斤、眉豆、赤小豆、花生適量

做法：豬骨出水後與其他材料約煲兩小時。

豬肚青橄欖湯

材料：豬肚一個、新鮮青橄欖10粒

做法：把豬肚清潔後放入，放入拍扁的青橄欖，然後用繩把豬肚封口，煲兩小時即可。

白蓮鬚糖水 (孕婦懷孕後六個月飲用此糖水才具清胎毒之效，但將近臨盆時飲用效果不大。)

- 白蓮鬚乃蓮花的花蕊，性平味甘，有止血、補腎、消熱毒之效。由於孕婦需要養胎，腎氣一定有損耗，具補腎作用的白蓮鬚能使孕婦生產時有氣力，生產過程會較順利。

- 雞蛋有豐蛋白質，此糖水確有助防止生產時大量流血的作用。

材料：白蓮鬚10元 (藥材舖買\$10可分2次用)、雞蛋2隻、冰糖適量、水6至7碗

做法：於凍水時放入白蓮鬚及雞蛋(連蛋殼)，煲滾後則以慢火煲45分鐘，最後加入冰糖調味即成。

助產及滑利胎兒糖水

1. 芝麻糊

芝麻有潤腸通便、溫補的作用。大部份身體虛寒的孕婦也會有便秘及胃口差的問題。若生產時有宿便，會阻礙直腸，令孕婦難以將BB推出產道，再加上孕婦腎氣衰弱，生產更加困難。由於芝麻有滑利胎兒的作用，可令產婦更易生產。此外，芝麻更有補腎、黑髮的作用，而嬰兒要靠母體的血液養胎，因此，吃芝麻可令嬰兒的頭髮濃黑。

注意：由於芝麻有滑胎的作用，在懷孕首三個月及有作小產的情況下，不可食用。

2. 腐竹蛋糖水

材料：腐竹 4 片、雞蛋 4 隻、冰糖少許

做法：雞蛋、腐竹入煲加清水煮滾，雞蛋煮熟後去殼放回煲內，收慢火煮至腐竹溶解，加冰糖調味即成。

3. 海帶綠豆沙

綠豆有清熱利水、降壓降脂、催生的作用，亦具清熱解毒的療效。綠豆性涼，會令產婦易早產，產前一星期方可食用。而煲糖水時亦應加陳皮，這是因為陳皮性溫可行氣，有肋中和綠豆的涼性。