



冬菇栗子炆支竹 (烹調時間:2 小時)

誰說坐月就只是吃豬腳薑？來嚐嚐這款以冬菇栗子炆支竹吧，優點多多！栗子含有豐富鉀質，對新手媽媽有去水腫作用。配搭上香濃美味的冬菇及支竹，一邊享受美味一邊進補，心情自然舒暢！

材料及份量：(3 - 4 人分量)

栗子	450 克
冬菇	25 克
支竹	200 克
紅蘿蔔	50 克
生薑	2 片
鹽	適量

做法：

1. 冬菇及支竹洗淨，大只冬菇先切半，支竹切段，兩者均以清水浸軟備用。
2. 生薑洗淨；紅蘿蔔去皮洗淨，滾刀切件，備用。
3. 準備瓦煲，以少許油爆香生薑及栗子表面，再注入能蓋過栗子的清水份量。
4. 水滾後，轉慢火燉約 15 分鐘。
5. 加入枝竹、冬菇及少許冰糖，燉 15 分鐘。最後加入鹽調味即可。

溫馨提示：

栗子的脂肪含量極低，同時提供豐富的碳水化合物和纖維，有助增加飽腹感，給媽媽提供了穩定的能量來源。當中的豐富鉀質能有助排走多餘的鹽分，減少身體的水腫。

支竹含有優質的蛋白質和不飽和脂肪，是素食者的絕佳選擇。支竹是由黃豆製成，當中有大豆異黃酮，是一種強勁的抗氧化營養素，有益心臟健康及降低患上癌症的風險。大家亦可以考慮使用非油炸的豆乾代替支竹，更為健康低脂。

Anmum™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。