



酒香蒸田雞 (烹調時間:1 小時)

田雞是大補元氣、治脾虛的傳統營養食品。在西方營養角度上，田雞含優質的蛋白質，有助製造母乳，其低脂的特性還有助產後瘦身。田雞肉口感嫩滑，一點點的酒香讓人胃口大開，不妨試試！

材料及份量：(2 - 3 人分量)

田雞	3 隻
去核紅棗	4 粒
杞子	20 克
薑	2 大片 (切絲)

醃料

生抽	1 / 2 湯匙
糖	1 / 4 茶匙
鹽	1 / 4 茶匙
玫瑰露酒	1 茶匙

做法：

1. 杞子及紅棗洗淨，紅棗切絲備用。
2. 田雞去除內臟及脊骨，去皮及腳趾，洗淨備用。
3. 以醃料及薑絲，醃製田雞 20 分鐘。
4. 以小碟放入田雞、紅棗絲及杞子拌勻，隔水蒸 20 分鐘至熟透即成。

溫馨提示：

在製作本菜式時，緊記將脊骨及腳趾部分去除，以免沾有蟲或蟲卵。如果怕處理田雞，也可以請街市的魚販代勞。只要將田雞蒸至徹底熟透，就能確保安全衛生了。田雞富含優質蛋白質，每一百克田雞腿的蛋白質已可媲美 2 隻大雞蛋，有助製造母乳。同時當中只有 0.3 克脂肪，比去皮的雞腿肉或雞蛋還要低九成脂肪，特別適合想產後瘦身的媽媽食用。

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。