



## 桂圓杞子鮑魚湯 ( 烹調時間:3 小時 )

想讓母乳充足，多喝湯水大有幫助！想在雞湯以外多些選擇，可試試以新鮮鮑魚，配上杞子圓肉，脂肪含量低，味道清甜可口，喝起來一點也不膩。製作過程很簡單，只要將材料洗淨，通通放進炖盅就可以，新手媽媽再忙碌也可享用這款滋養身心的營養湯水！

### 材料及份量：( 3 - 4 人分量 )

|     |       |
|-----|-------|
| 圓肉  | 15 克  |
| 杞子  | 15 克  |
| 鮮鮑魚 | 2 隻   |
| 瘦肉  | 200 克 |
| 生薑  | 3 大片  |

## 做法：

1. 圓肉、杞子及生薑先洗淨。
2. 鮮鮑魚用刷刷乾淨，用水沖洗。
3. 瘦肉切塊，用水沖洗後汆水備用。
4. 全部材料放入炖盅，再加入適量清水。隔水中大火燉約 3 小時，加鹽調味即可。

## 溫馨提示：

鮮鮑魚的蛋白質豐富，脂肪含量又少，再加上含鈣、磷、鐵、碘等人體必須礦物元素，非常適合產後體虛、暈眩及疲勞的媽媽飲用！杞子富含多種營養成份，杞子內的胡蘿蔔素比紅蘿蔔還要高，可以透過母乳傳給寶寶，增強寶寶的免疫力和幫助視力發展；其豐富的「玉米黃素」對維持媽媽的視力、預防黃斑病變和夜盲症都非常重要。

Annum™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。