



黃芪杞子燉雞湯 (烹調時間:1.5 小時)

新手媽媽在生產過程中虛耗甚多，產後自然需要按時進補，濃濃的雞湯向來是必然首選，因為雞肉的蛋白質容易消化及吸收，對餵哺母乳的媽媽很有幫助。一般媽媽想補氣升陽，常加入黃芪一起燉煮。原來只要配搭適當的配料，雞湯還不單是簡單的補品，更可催乳及養顏，美味與功效雙得益彰！

材料及份量：(3 - 4 人分量)

黃芪	15 克
杞子	15 克
紅棗	5 粒
母雞	1 隻
生薑	2 大片
鹽	適量

做法：

1. 藥材先洗淨備用；雞隻洗淨後汆水，去皮，沖洗後切塊備用。
2. 黃芪、杞子及薑片放入紗布袋內，與紅棗、雞件一起放入鍋內。
3. 加入適量清水，煮沸後以小火燜燉 1 小時。
4. 熄火後，下鹽調味即成。

溫馨提示：

本湯水適合產後 1 - 2 星期後服用進補，若想減少吸收油脂，可以在燉煮前去掉部份的雞骨頭，並在飲用前撇去多餘的油分，就能更有效地減少脂肪攝取量了。

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。