



海參燉雞湯 (烹調時間:4 小時)

新手媽媽產後面色枯燥，肌膚缺乏彈性？多補充膠原蛋白是保護肌膚的重要元素之一。海參既含有膠原蛋白，脂肪含量也極低，能讓媽媽乳汁充盈之餘，更可美容潤肌。本湯水使用急凍海參製作，比乾海參處理更簡單方便，製作時間也較短，適合忙碌的新手媽媽試試。

材料及份量：(3 - 4 人分量)

雞	1 隻
急凍海參	300 克
瑤柱	40 克
薑	5 大片
水	6 碗
蔥	3 棵
陳皮	1 / 2 塊
鹽	適量

做法：

1. 先以小鍋加水煮沸，放入 3 片薑片及蔥。
2. 放入急凍海參汆水，去除內臟後切件備用。
3. 雞先洗淨去皮及多餘脂肪，洗淨後汆水，瀝乾水份後切大件備用。
4. 將餘下薑片洗淨及拍鬆，陳皮浸軟後刮去果瓢備用。
5. 瑤柱以熱水浸泡 30 分鐘，撕成碎片備用。
6. 將所有材料放入燉盅，隔水燉 3 小時，加鹽調味即成。

溫馨提示：

海參含有豐富的蛋白質，產後體虛的新手媽媽非常合用。雞隻在煮食前，可先去皮及剪去多餘脂肪，減少湯水裡的脂肪含量，自然喝得更健康放心。

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。