



## 沙參玉竹銀耳豬展湯( 烹調時間:6 小時 )

產後傷後復元緩慢，偶爾還是隱隱作痛？經常口乾煩燥及生疔滋？可以試試這道清潤香甜的湯水，它有助加速傷口痊癒，還能滋養肌膚，讓腸通暢通潤滑。渾身舒爽，心情自然更好！

### 材料及份量：( 2 - 3 人分量 )

豬展	320 克
沙參	40 克
玉竹	40 克
乾百合	40 克
銀耳	24 克
南杏	24 克
北杏	8 克
南棗	5 粒
陳皮	1/2 塊

蜜棗 2 粒  
水 8 碗  
鹽 適量

### 做法：

1. 以清水浸泡銀耳、玉竹、沙參、百合 4 小時，每小時換水一次。
2. 雪耳去蒂，各材料後洗淨，瀝乾水備用。
3. 豬展汆水洗淨，瀝乾水備用。
4. 陳皮浸軟後刮去果瓢，南北杏洗淨備用。
5. 先煮沸一鍋水，放入所有材料煮沸後，轉中小火煮 2 小時，下鹽調味即成。

### 溫馨提示：

本湯水口味平和清淡，沒有甚麼藥材味道，適合一家大小飲用。銀耳有豐富的植物膠原蛋白，可以滋潤皮膚和維持皮膚彈性，特別適合愛美的媽媽。

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。