



老薑燉牛展湯 (烹調時間：5 小時)

新手媽媽產後體虛，可以試試用老薑燉牛展，能暖胃補血，喝下去渾身暖洋洋。留意，薑越老越辣，老薑是生長至 10 個月至成熟期才採取的薑，具有汁少及辛辣的特色，跟生薑及子薑的用法和味道不同。

材料及份量：(1 - 2 人分量)

牛展	600 克
老薑	2 大片
紅棗	6 粒
米酒	2 湯匙
水	4 碗
鹽	適量

做法：

1. 牛展切件，放入沸水中汆水 5 分鐘後洗淨。
2. 牛展、紅棗、老薑及酒，放入燉盅內加水，隔水燉 4 小時。
3. 取出後，下鹽調味食用。

溫馨提示：

薑含有薑辣素、薑酚、薑烯酚和薑酮等營養素，或有助抗炎、舒緩腸胃不適、減少反胃情況和刺激食慾。牛肉含有豐富的鐵質，有助製造紅血球。懷孕期間和分娩時大量失血，都有可能令媽媽有缺鐵性貧血，適量食用牛肉有助補充鐵質，令媽媽手腳和暖、精力充沛。

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。