



## 益母草雞湯 (烹調時間:2 小時)

新手媽媽產後身體開始復元，需要約 3 - 4 周才能排清分泌，也就是俗稱的「惡露」，期間也可喝點湯水以作食療。這款湯水中的益母草，中醫常用於產後瘀滯腹痛、或產後惡露不清時使用，所以新手媽媽也可以適量地食用作調理。注意，本湯水並不適合孕婦及血虛無瘀的媽媽服用，而媽媽亦可視乎自己體質，並請教註冊中醫師去調節份量。

### 材料及份量：(2 - 3 人分量)

益母草	10 克
香附	10 克
當歸	9 克
川芎	5 克
雞	250 克
生薑	2 片

### 做法：

1. 雞先去皮洗淨，切塊後汆水備用。
2. 藥材洗淨，加入適量清水，中火煮沸後加入雞塊。
3. 慢火煮約 1.5 小時，加鹽調味後即成。

### 溫馨提示：

雞皮和肥膏的飽和脂肪較高，進食過多會增加血來膽固醇和增加體重。宜先在煮食之前去除雞皮，以免雞油融入湯中。骨頭內也存有脂肪，若可先切除部份骨頭更佳。這款湯水味道較為苦辛，可略加鹽作調味，所謂苦口良藥，有需要的不妨喝一至兩次。

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。