



傳統豬腳薑 (烹調時間:3 天)

豬腳薑可說是新手媽媽產後必備的佳品，甜甜酸酸的味道，男女老幼其實也一樣喜愛！豬腳薑能補充少量鈣質，並且含有高熱量和蛋白質，能促進身體復原之餘，也為新手媽媽提供了充足的體力來照顧孩子，適合排清惡露後，產後 2 周至 4 周後開始進食。

材料及份量：(1 - 2 人分量)

豬腳	1 隻
老薑	150 克
竹蔗	2 條
甜醋	4 斤
黑糯米醋	1 斤
雞蛋	6 隻

做法：

1. 老姜去皮切大件，拍鬆並晾乾。用白鑊把薑烘至乾身，盛起備用。
2. 先將甜醋及黑米醋放入煲內慢火煲滾，加入薑及蔗，用文火煲半小時，熄火待涼。隔天重複煲滾 15 分鐘，熄火待涼。
3. 待老薑浸夠一星期後便可加入豬手及雞蛋。
4. 豬手切件，洗淨放落一煲大開水中，用中火煲至水滾後 5 分鐘。把豬手倒出用凍水沖乾淨，備用。
5. 雞蛋焗熟去殼。
6. 薑醋煲滾加入豬手，用慢火煲大約 1.5 小時至豬手臄透。最後加入雞蛋多煮 5 分鐘即成。
7. 可以即時進食，餘下的可以放置雪櫃，令食材更入味。吃前要完全煮沸。

溫馨提示：

老薑味辛微溫，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。豬腳含膠原蛋白和蛋白質，能讓媽媽肌膚潤滑及製造母乳；甜醋能消除油膩感，同時能溶化豬腳骨中的鈣質。不過，豬腳薑的鈣質有限，進食約 10 至 20 碗豬腳薑才能吸收一杯高鈣奶或授乳奶粉的鈣質。

豬腳脂肪含量非常高，當中約 65% 熱量來自脂肪。1 碗豬腳薑（包括薑、豬腳及雞蛋）的熱量可高達 600 千卡，即相等於 3 碗白飯的熱量。想減少熱量，建議進食時先撇走湯面的油脂，以減少攝取過多脂肪。媽媽亦可以考慮每天只進食少量薑和 1 隻雞蛋，減少進食豬皮。在烹調方面，可以加入低脂而高膠原蛋白的花膠或黃耳同煮，減少豬腳的份量，兩者同樣有骨膠原，讓媽媽的肌膚有彈性和修補細胞。

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。