



金針菇杏飽菇烏雞湯 (1.5 小時)

烏雞由頭到腳都是黑卒卒的，但原來論新手媽媽的產後滋補，烏雞的排名可是比普通雞高得多。烏雞不單營養價值高，膽固醇與脂肪含量也較低，甚至口感也更細緻嫩滑，是補虛與調養身體的好食材，難怪被稱為「名貴食療珍禽」。

材料及份量：(3 - 4 人分量)

烏雞	1 隻
金菇	100 克
杏飽菇	80 克 (1 個)
紅蘿蔔	半支
老薑	3 大片
鹽	5 克

做法：

1. 烏雞先清除內臟並洗淨，去除肥膏和部分雞皮，切大塊及汆水 5 分鐘。
2. 金菇切去根部，洗淨瀝水備用；杏鮑菇及紅蘿蔔洗淨，切圓片備用。
3. 準備砂鍋，放入烏雞、金菇、杏鮑菇及薑片，加入適當的水份，大火煮沸後蓋上蓋，轉小火炖 40 分鐘。
4. 加入紅蘿蔔片，再炖 20 分鐘，熄火後下鹽調味即成。

溫馨提示：

杏鮑菇營養豐富，富含氨基酸、維他命、膳食纖維及各種礦物質，有助提高免疫力及潤滑腸道；烏雞則含有多達 10 種氨基酸、維他命 B 群鐵、鋅等，新手媽媽如有缺鐵性貧血、體質虛弱有明顯功效，家人一起飲用也可增強免疫力及提升精神。

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。