



## 鯽魚黑豆湯 ( 烹調時間:60 分鐘 )

新手媽媽往往會有母乳不足、分泌不順等情況，不少民間流傳的魚湯食譜，透過補充充足的水分，多吸收魚類及豆類的豐富優質蛋白，或有助提升母乳的濃度及營養。可以試試這款鯽魚黑豆湯，只需 1 小時製作，營養豐富之餘，口味更適合一家老幼，愉快地一起享用更見功效！

### 材料及份量：( 3 - 4 人分量 )

新鮮鯽魚	1 條
黑豆	60 克
薑	3 片
鹽	2 克
油	30 克
水	適量

## 做法：

1. 黑豆先浸泡一晚，至豆子漲開。
2. 鰂魚去除內臟、魚鰓，魚身沖洗乾淨，能減少腥味。
3. 大火下油熱鑊，加入薑片及鰂魚，煎至兩面金黃。
4. 加入已浸泡的黑豆及適量的水，先用大火煮沸，後轉中小火炖煮至黑豆軟身。
5. 以鹽調味，即可享用。

## 溫馨提示：

黑豆有很多益處，包括豐富的植物性蛋白質、鉀質及大豆異黃酮，對消除浮腫及改善肌膚彈性甚有幫助；鰂魚等魚類的蛋白質和不飽和脂肪更易於被人體吸收，對提升母乳質量大有幫助。緊記，湯料也要一起進食，這樣才能補充足夠的水份及蛋白質！

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。