



金華火腿鮫魚湯 (烹調時間:60 分鐘)

母乳中超過 88% 是水，新手媽媽除了要多喝湯水及蔬菜，也要好好補充蛋白質。相比以雞或豬腳為主的湯水，魚湯口味較清淡，同時更含有豐富優質蛋白質，還能攝取到魚類的不飽和脂肪，有助寶寶腦部發育，哺乳媽媽不妨多喝。

材料及份量：(1 - 2 人分量)

鮫魚	1 條 (350 克)
金華火腿	15 克
腐皮	2 張
薑	2 大片
蔥	少許
蒜片	少許
麻油	適量
鹽	適量

做法：

1. 鮫魚先去除魚鱗及內臟，加鹽略醃備用；金華火腿切碎備用。
2. 熱鍋下油，放入蒜片及薑片爆香。
3. 加入少許清水，煮沸後放入魚及撕碎的腐皮。
4. 加入適量鹽，小火燜煮 40 分鐘至奶白色，撒上金華火腿、蔥花及麻油即成。

溫馨提示：

鮫魚含豐富的蛋白質、維他命 B 群、不飽和脂肪酸等，有養顏及提升精神之效。如果怕有魚腥味，可以先去除魚腺，並徹底沖洗血水，再以薑煎香才煮食。食物安全中心指出，鮫魚的奧米加-3 脂肪酸(DHA 和 EPA)的益處，超過其甲基汞（水銀）的風險，孕婦如適量地進食這些魚類，有助提升胎兒日後的智商。建議媽媽可以每星期進食兩至三次，每次四安士。

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。