



佛手瓜豬腳湯 (烹調時間:2 小時)

新手媽媽產後勞累，加上日夜忙於餵哺寶寶，往往會精神抑郁、胃口欠佳，再有營養的食物也吃不下咽。這時候，不妨喝幾口甘甜舒爽的佛手瓜豬腳湯。王不留行和絲瓜絡都有下乳的作用，一般使用 6 至 10 克，新手媽媽可請教註冊中醫師，因應自己的體質而調節份量。回復心情，再好好享受親子時光！

材料及份量：(1 - 2 人分量)

豬腳	1 隻
佛手瓜	1 個
絲瓜絡	10 克
王不留行	6 克
生薑	2 大片
蔥白	5 條

做法：

1. 豬腳先去毛，放入沸水中汆水 5 分鐘，沖洗後切大件備用。
2. 所有材料（豬腳除外）放入紗布湯中包好。
3. 全部材料放入煲內，加入適當的水份，中火煮約 1.5 小時。
4. 熄火後，下鹽調味即成。

溫馨提示：

豬腳的脂肪含量非常高，想吃得健康，建議改用豬展取代，蛋白質相近卻大大減少脂肪攝取量，自然補身又放心。清甜的佛手瓜含有豐富鉀質，有助減少媽媽的手腳浮腫，更是高纖低卡，每一百克只有 24 卡路里，有助產後瘦身。

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。