



薑汁花生湯丸 (烹調時間: 30 分鐘)

產後至哺乳期間，除了上奶，還應注重消化及排便功能的恢復。薑汁花生湯丸，正是一道簡單而適合母乳媽媽進食的小食。薑汁含薑辣素，能刺激胃黏膜，促進腸胃消化，增加食慾；且薑有驅寒暖身之效，可減輕授乳期間因流失營養素而致身體冰涼的症狀。至於花生，其高蛋白質能確保母乳媽媽體力充沛，提高母乳質量。傳統湯丸外皮為糯米粉，含碳水化合物、鈣、鐵等營養素；以花生為餡料，令營養價值大大提高，可起催乳之效。

材料及份量：(4 人分量)

餡料：

花生(去皮) 100 克

白糖 30 克

油 少量

鹽 少許

糖水：

薑(切片)	25 克
水	1 公升
冰糖	80 克

表皮：

糯米粉	80 克
水	60 毫升

做法：

- 1.用鍋炒花生至稍微上色。
- 2.炒香的花生用攪拌機攪碎。
- 3.混合花生碎、白糖、少許油與鹽，備用。
- 4.將 1 公升水煮沸後，轉至中小火，加入薑，煮約 10 分鐘。其後加入冰糖，煮沸後備用。
- 5.糯米粉與水混合，搓成粉糰。
- 6.取出約 15 克粉糰，放入沸水煮熟。
- 7.混合熟粉糰與生粉糰，加入適量糯米粉和清水，再搓成粉糰。
- 8.把粉糰切成小段，用手壓扁，放入花生餡料搓圓。
- 9.煮沸一大鍋水，放入湯圓，當湯圓浮面，即可撈出。
- 10.把煮好的湯圓浸泡冷水，冷卻後，即可放入薑汁糖水中享用。

溫馨提示：

雖然薑、花生、糯米粉營養價值豐富，惟製作湯丸需要加入糖分與油脂，有高糖、高熱量之風險。因此，建議母乳媽媽適量進食，並可選用果寡糖取代白糖，熱量較其他糖類低。另外，糯米粉含較多澱粉質，黏性高，較難消化。雖有薑汁作中和，但腸胃不佳的母乳媽媽，一星期服用一至兩次即可。

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。