



眉豆赤小豆雞腳瘦肉湯 180分鐘

到了中後期，孕媽媽雙腳容易水腫，走起路來覺得辛苦呢！聽老人家說「以形補形」，難道多喝眉豆赤小豆雞腳瘦肉湯就能好？但原因並不是雞腳，而是眉豆、赤小豆、冬菇與紅蘿蔔，這類食材均含有豐富鉀質，能平衡體內的鈉水平，有效去水腫呢！

材料及份量：(4人分量)

- 眉豆 80 克
- 赤小豆 80 克
- 花生 30 克
- 冬菇 50 克
- 紅蘿蔔 250 克
- 瘦肉 100 克
- 雞腳 2 對
- 紅棗 10 顆
- 生薑 3 片

做法：

1. 所有材料先洗淨。
2. 先將雞腳的腳趾尖或指甲剪掉，與瘦肉一同略氽水備用。
3. 冬菇先浸軟；紅蘿蔔切大塊備用。
4. 所有材料放入煲內加水，待水滾後轉慢火煲 2 小時。
5. 最後，加入適量海鹽，調味即成。

溫馨提示：

除了減少水腫，眉豆還含有豐富的維他命 B1，促進腸道蠕動，幫助孕媽媽消化吸收！獨有的優質蛋白質及微量元素，更可提高身體免疫力呢！

Anmum™ YOU&B 孕媽媽飲食網站為全港孕婦提供各種懷孕週期有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位孕媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般孕媽媽的飲食建議，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。