



節瓜黃豆海藻肉片湯 120分鐘

初為人母，自然想寶寶健康成長，懷孕期間除了要均衡攝取不同營養，還要重點補充葉酸！葉酸幫助寶寶大腦發展，智力自然更出色。不少水果及綠色蔬菜均含有葉酸，還可以試試這款加入了螺旋海藻的湯水，不單清潤開胃，更是天然有益！

材料及份量：(4人分量)

豬腱 300 克 (8 兩)

黃豆 40 克 (1 兩)

節瓜 1 個

螺旋海藻 2 湯匙

生薑 2 片

海鹽 適量

做法：

1. 先用清水將黃豆浸泡約 1 小時，瀝乾水分備用。
2. 螺旋海藻同樣先用水浸軟，備用時保持浸泡。
3. 節瓜先刮走表皮，切大件備用。
4. 豬腱放入煲內，加入冷水並以慢火氽水；待水面起泡便撈起備用。
5. 將全部材料放入煲內，加入七碗清水，以大火煮至大滾後，再改以中慢火煮 1 小時。
6. 最後，加入少許海鹽，調味即成。

溫馨提示：

黃豆不單有充足的胺基酸與蛋白質，更含有豐富的葉酸，幫助寶寶腦部發展完善！而湯水中另一配料 - 螺旋海藻，具備胡蘿蔔素、維他命 B 群及多種微量元素，包括鎂、鈣、錳、鐵、鋅、鈷、氟等等，其中維他命 B 群可以減少孕吐與不適，孕媽媽自然更舒適！

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。