



粉葛鯪魚湯 150分鐘

孕媽媽大著肚子，有時難免心情煩燥？不如喝一碗合口味的湯水降降火、消消氣吧！粉葛鯪魚湯味道清甜生津，潤膚滋養，多吃粉葛有助降血壓、降血脂，減低患上妊娠糖尿及妊娠高血壓的風險，孕媽媽心情自然舒爽暢順吧！

材料及份量：(3人分量)

粉葛 1 公斤 (約一斤半)

鮮鯪魚 1 條

瘦肉 200 克

去核紅棗 5 粒

鹽 適量

做法：

1. 先將粉葛去皮，洗淨切件備用。
2. 瘦肉洗淨，汆水備用。
3. 鯪魚剖好後洗淨，用少量油煎至兩面金黃。
4. 煲內放水煲滾，放入所有材料。
5. 待水沸騰後，轉小火再煲 2 小時。
6. 下鹽調味，即可享用。

溫馨提示：

粉葛裡的異黃酮可以擴張血管、改善血液微循環，排除代謝物，保持肌膚健康；鯪魚則含豐富的蛋白質，有助增強免疫力。

Annum™ 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。