



粟米蓮子海底椰豬骨湯 120分鐘

粟米蓮子海底椰豬骨湯含有豐富的蛋白質、葉酸、多種維他命、氨基酸，以及鈣、鐵、磷等礦物質，除有消滯、消除疲勞、清熱的功效外，亦可降低孕媽媽體內的血脂及膽固醇；而粟米更富含大量膳食纖維，對紓緩孕媽媽便秘亦很有幫助。

材料及份量：(4人分量)

新鮮粟米 1條

白蓮 37.8克

海底椰 19克

紅棗 5粒

新鮮豬展半斤

食鹽適量



做法：

1. 將所有材料洗淨，粟米切件，紅棗去核。
2. 豬展洗淨，放進沸水中氽燙。
3. 取適量清水，將所有食材放進湯煲內，以大火煲至水滾，然後改以小火。
4. 關火後下適量食鹽調味即可。



溫馨提示：

根據中醫說法，由於紅棗核燥熱，故在下鍋煲湯前宜將紅棗去核，以減少孕媽媽上火的機會。

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。