



紅棗燉花膠 180分鐘

花膠簡直是孕媽媽的恩物，只要簡簡單單地以紅棗與冰糖作配搭，湯水裡的豐富蛋白質、鈣及磷，不單有長胎的功效，更含有女孩們趨之若鶩的骨膠原成分，輕鬆減輕肚紋及妊娠紋！平常多吃也可增強血氣，讓產後傷口快速癒合，還可以順道護膚美容呢！

材料及份量：(1 人分量)

花膠（已浸發） 半碗

冰糖 適量

去核紅棗 6 粒

水 適量

做法：

1. 浸發花膠比較複雜。先準備完全清潔與無油的容器，用冷水浸過夜，隔去水分。
2. 在鍋內加入冷水、薑及蔥，放入花膠並煲至水滾，熄火後焗至水涼。
3. 如花膠足夠軟身便可烹調，否則重複步驟 2。
4. 將花膠放入燉盅，將全部材料倒入，蓋上盅蓋，隔水燉 3 小時即成。

溫馨提示：

花膠好處多多，還能促進乳汁分泌，但留意因為膠質豐富，建議每日進食分量不多於 3 兩，取代肉類作為該餐蛋白質來源，那便不怕胃氣過多，引起消化不良了。

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。