



## 素羅宋湯 150分鐘

懷孕中期的孕媽媽，看著營養豐富的菜餚卻不想動筷？那不是菜式不好吃，而是食慾不振呢！這時喝一碗濃濃的羅宋湯，醒一醒胃最好不過！但餐廳的羅宋湯往往浮著一層油，倒不如自己親手下廚，用蔬菜製作素羅宋湯，酸甜醒胃而不油膩，加上蔬菜能提供充足膳食纖維，能夠幫孕媽媽緩解便秘，以及紓解腸胃不適。

### 材料及份量：(2 人分量 )

- 蕃茄 1 個
- 薯仔 1 個
- 紅蘿蔔 1/2 個
- 椰菜 1/4 個
- 洋蔥 1/4 個
- 西芹 1 段
- 菠菜 1 束
- 鹽 適量
- 羅勒碎 適量

## 做法：

1. 先將各種材料洗淨。
2. 蕃茄上用刀劃上十字，放沸水裡燙一燙，放涼後便可輕易去皮，切小塊備用。
3. 薯仔刮去皮後，與紅蘿蔔、椰菜、洋蔥，一同切小塊；菠菜與西芹切小段。
4. 鍋內加入 6 碗水，煮滾後加入所有材料。蓋上蓋，待水再煮滾後，轉慢火煮 1.5 小時。
5. 最後，以少量鹽及羅勒碎作調味，即可連湯料一起享用。

### 溫馨提示：

想羅宋湯再濃郁一點？可以加入紅菜頭同煮，它含有豐富葉酸、鐵、鉀、錳等微量元素，對寶寶腦部發育大有幫助；同時，紅菜頭更是近年興起的超級食物，可以抗氧化、防癌及提高免疫力，所以一家大小都適合飲用。

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。