



茶碗蒸 15 分鐘

茶碗蒸以雞蛋為主要食材，蘊含豐富的蛋白質、葉酸、卵黃素、卵磷脂、維他命 A 及維他命 B 等，配合高蛋白質的冬菇、蝦與雞肉，為孕媽媽補給足夠營養，供小寶寶細胞生長、製造血液與形成肌肉，而且用上簡單而直接的清蒸煮法，是健康有「營」的好選擇！

材料及份量：(4 人分量)

雞蛋 3 隻

上湯 350 毫升

鮮蝦 4 隻

鮮冬菇 4 隻

雞胸肉 40 克

豉油 10 毫升

做法：

1. 洗淨所有食材，鮮蝦除去外殼與腸線，用刀將雞胸肉分為四等份，鮮冬菇表面切米字花紋備用。
2. 雞蛋打散，加入上湯與豉油拌勻。
3. 將所有配料按份數盛入湯碗，緩緩注入蛋漿，碗口蓋上保鮮紙。
4. 以中火隔水蒸 10 分鐘，鍋蓋留有少許縫隙讓熱氣散出，令茶碗蒸表面保持平滑。

溫馨提示：

雞胸肉的肉質雖然不及其他部位嫩滑，但其脂肪含量非常低，符合「高蛋白、低脂肪」的優質營養條件。

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。