



## 蓮子圓肉湯圓 45分鐘

蓮子圓肉湯圓含有大量碳水化合物、蛋白質、胡蘿蔔素、氨基酸，以及豐富的維他命 B、維他命 C、維他命 E、鈣、磷、鐵、鉀等多種維他命及礦物質，對紓緩孕媽媽貧血及疲倦甚有裨益，而鈣、磷、鉀等則是小寶寶骨骼、牙齒發育的重要元素。此外，湯圓由糯米做成，有豐富碳水化合物，有助提供能量。

### 材料及份量：(2 人分量 )

淮山 15 克

白朮 15 克

蓮子 30 克

龍眼肉 20 克

湯圓(不含餡)4-6 粒

紅糖適量(20g)

## 做法：

1. 將所有材料洗淨，蓮子去芯後浸泡。
2. 鍋中倒入約 5 碗水，煮沸後，放入淮山、白朮、蓮子及龍眼肉，煮至剩下約 2 碗水，隔去白朮。
3. 加入湯圓，待湯圓浮起後加入適量紅糖，煮溶即可進食。

## 溫馨提示：

根據中醫說法，蓮子芯性寒，不利體質偏寒的孕媽媽，而且蓮子芯味苦，故一般會去除蓮子芯。此外，湯圓黏滯難消化，不宜過量進食。

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。