



薑汁牛奶燉蛋 15分鐘

薑汁牛奶燉蛋為孕媽媽補充多種必需營養，如雞蛋富含蛋白質、鐵質及葉酸，還有利於鈣質吸收的維他命 D，幫助從牛奶攝取充足鈣質。而薑更是孕媽媽的保健妙品，所含的薑醇及薑烯酚是天然的止吐良方，有效紓緩孕吐情況。

材料及份量：(4 人分量)

Anmum™ 孕婦奶粉 100 克

雞蛋 3 隻

生薑汁 2 湯匙

砂糖 70 克

溫水 500 毫升

做法：

1. 雞蛋打散。生薑洗淨去皮後磨成薑汁。
2. 用溫水沖泡 Anmum™ 孕婦奶粉，加入砂糖、雞蛋及薑汁輕力拌勻。
3. 蛋漿用過濾網（茶隔之類）濾去顆粒，注入碗中至八分滿。
4. 靜置片刻，用湯匙撇去蛋面上的氣泡，碗口蓋上錫紙。
5. 用中火隔水蒸 10 分鐘。關火後多燜 3 分鐘即成。

溫馨提示：

根據中醫說法，生薑可達溫胃散寒的效果，不但可以止嘔，也不如老薑般燥熱。不過生薑貯存不當容易發霉、變乾，因而減低效用，而且腐爛後更會產生毒性強的黃樟素，損害肝臟功能。

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。