



雪羹湯 180分鐘

第一次懷孕或高齡的孕媽媽，20 週後較易出現妊娠高血壓症狀。別太擔心！小心控制飲食就可以，減少鹽分攝取，多喝能擴張血管、降血壓的雪羹湯也很有效。這湯水製作一點也不難，馬蹄與甘荀味道清潤消滯，來喝一碗，心情自然輕鬆愉快！

材料及份量：(2 人分量)

海蜇皮 100 克

馬蹄 150 克

甘荀 1 段

做法：

1. 海蜇皮先以溫水洗淨，切粗絲備用。
2. 馬蹄與甘荀去皮洗淨，切塊備用。
3. 所有材料放入煲內，加 4 碗水，煮 30 分鐘。
4. 完成後，下鹽調味，即可享用。

 **溫馨提示：**

海蜇皮能幫助降血壓，原來馬蹄也同樣有益，具有豐富的磷質，促進寶寶骨骼生長，獨有抗菌成分葶薺英有助抑制流感，保護孕媽媽健康，再加上均衡飲食，那就不怕惡菌入侵了！

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。