



韓國湯餃子 20分鐘

韓國湯餃子以泡菜、牛肉、豆腐等韓式菜式常用的食材入饌，泡菜熱量低且含有膳食纖維及益生菌乳酸桿菌；牛肉及豆腐則是優質的蛋白質來源。此外，紫菜的碘質含量甚高，對小寶寶的腦部發育甚有幫助，孕媽媽亦可從芽菜攝取葉酸，是午/晚餐的低脂高纖高蛋白質之選。

材料及份量：(4人分量)

- 牛肉 100 克
- 大白菜泡菜 120 克
- 豆腐半磚
- 粉絲 100 克
- 芽菜 50 克
- 雞蛋 2 隻
- 餃子皮 8 片
- 即食紫菜 1 片
- 韓式麵豉醬 1 湯匙
- 豉油 1 茶匙

鹽 0.5 茶匙
糖 1 茶匙
麻油 2 茶匙
生粉 1 湯匙

做法：

1. 先將芽菜、豆腐、牛肉洗淨；牛肉剁碎，豆腐用湯匙壓碎、一半大白菜泡菜擠乾水分切碎。
2. 粉絲用熱水浸軟，撈起瀝乾水分後切小段。
3. 即食紫菜切絲；碗內打 2 隻雞蛋備用。
4. 將步驟 1-2 處理好的食材放在大碗內，加入適量豉油、鹽、糖、麻油、生粉拌勻，製成餃子餡。
5. 將適量餃子餡放在餃子皮，對折成半月形，兩邊捏合成圓帽形。
6. 鍋內煮沸適量水，放入餘下的泡菜、韓式麵豉醬，煮至麵豉醬溶掉。
7. 煮沸另一鍋水，放入餃子，以大火煮。待餃子浮面後，改為中火再煮約 5 分鐘，最後放入雞蛋煮熟即可關火。
8. 餃子及雞蛋放入碗內，倒入步驟 6 的湯，紫菜絲撒在餃子面便可享用。

溫馨提示：

泡菜以大白菜、青瓜、蘿蔔等各種蔬菜，加入蒜、蔥、辣椒等香料及調味料製成，烹調時加入適量泡菜，有促進血液循環及開胃的作用。但由於泡菜味道較刺激且鈉質含量高，孕媽媽要適可而止。

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。