



響螺芡實鴨腎湯 120分鐘

響螺芡實鴨腎湯用上幾種能夠幫助消化、促進食慾的食材——響螺、鴨腎及陳皮，響螺及鴨腎亦含有豐富鐵質，對小寶寶血液製造很有幫助。此外，根據中醫說法，陳皮有化痰止嘔的功效，十分適合孕吐的孕媽媽。

材料及份量：(4人分量)

響螺片 120 克

芡實 60 克

淮山 120 克

鴨腎(鮮鴨腎或陳腎)4 隻

瘦肉 300 克

陳皮 1 塊

南棗 5 粒

生薑 2 片

做法：

1. 陳皮浸軟後刮瓢，其他材料洗淨備用。
2. 鴨腎浸洗，汆水備用。
3. 瘦肉洗淨切大件，放入沸水中汆燙。
4. 取適量清水，將所有材料放入煲內，大火煲至水滾後改以小火煲 2 小時。
5. 最後加入適量鹽調味即成。

溫馨提示：

此湯可使用新鮮鴨腎或陳腎，後者是用鴨腎醃製而成的乾貨，用其煲湯會較新鮮鴨腎鮮甜，如用陳腎的話，不用放鹽，以免鈉質過高，但無論用新鮮鴨腎或陳腎，功效並無分別。

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。