



鮮淮山杞子粥 30分鐘

鮮淮山杞子粥是一道簡單而又十分適合孕媽媽進食的早餐，鮮淮山含有膳食纖維和鉀質，分別有助預防便秘和水腫，還可紓緩肌肉和精神緊張。而杞子則含有豐富的維他命、胡蘿蔔素及磷、鐵等礦物質，有助促進小寶寶細胞生長，並有明目的功效。

材料及份量：(4人分量)

白米 120 克

鮮淮山 1 條

杞子 40 克

做法：

1. 白米洗淨，用水浸泡半小時。
2. 洗淨杞子；鮮淮山洗淨後去皮切塊。
3. 鍋內放入適量水，水煮沸後放入白米、鮮淮山，略為攪拌然後蓋上鍋蓋轉小火。
4. 改文火煮約 10 分鐘後加入杞子。
5. 煮粥期間要不時開蓋攪拌，避免糊底。再煮約 20 分鐘即可關火食用。

溫馨提示：

煲粥前先用水浸泡可令米粒膨脹，而在水煮沸後才下白米，則可令白米在冷熱交替下迅速裂開，減少熬煮的時間，同時令粥更有口感。根據中醫說法，杞子屬溫熱食物，患有妊娠高血壓或感冒發燒等身體不適的孕媽媽不宜進食。

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。