



## 鮮淮山栗子花生瘦肉湯 150分鐘

隨著懷孕周數的增加，孕媽媽肚子會慢慢隆起，為寶寶成長感到雀躍吧！試試這款鮮淮山栗子花生瘦肉湯，飄著淡淡的栗子清香，伴隨著淮山的滋潤。栗子豐富纖維更可預防便秘，連同湯料進食可同時吸取碳水化合物，讓孕媽媽更精神充沛，好味又有益！

### 材料及份量：(4人分量)

鮮淮山 200 克 ( 5 兩 )

鮮栗子 100 克 ( 3 兩 )

花生 30 克 ( 1 兩 )

粟米 1 條

紅棗 8 粒

瘦肉 200 克 ( 5 兩 )

海鹽 適量

## 做法：

1. 將鮮淮山去皮及切件，緊記先配戴手套才處理，以免皮膚痕癢。
2. 先將粟米去衣，切段；紅棗、花生先浸洗乾淨。
3. 瘦肉可先汆水；栗子則先去殼備用。
4. 將全部材料放入煲內，加入 8 碗水，大火煲約 30 分鐘後，轉中火煲 2 小時。
5. 最後，加入適量海鹽，調味即成。

## 溫馨提示：

除了栗子對孕媽媽有益，鮮淮山也一樣好處多多。它含有豐富的黏液蛋白，可以中和膽固醇、保持血管與皮膚彈性，養顏美肌，孕媽媽隨時可以容光煥發！

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。