



黨參竹絲雞湯 150分鐘

轉季天氣，時冷時熱，稍一不慎就會「攝親」！作為孕媽媽就要更加小心，好好增強自己抵抗力！飲一碗暖暖的黨參竹絲雞湯進補，讓孕媽媽與 BB 齊齊提升免疫力！黨參含有多種維他命、鋅、鈣、磷、鐵、錳等多種微量元素，還有多糖類，可預防感冒、減輕流鼻水與鼻塞等不適。雞湯滋補好味之餘，對孕婦和 BB 都好有益！

材料及份量：(4 人分量)

黨參 40 克

竹絲雞(去皮) 1 隻

紅棗(去核) 6 顆

冬菇 5 隻

薑 3-4 大片

水 適量

鹽 適量

做法：

1. 先將冬菇浸軟，洗淨並切去根蒂備用。
2. 已割好並去皮的竹絲雞，斬大件並汆水，雞件洗淨備用。
3. 黨參及薑洗淨並切大片，紅棗洗淨備用。
4. 鍋中下水煲滾，放入材料。
5. 蓋上蓋，再滾起後 10 分鐘，改慢火煲 2 小時。
6. 完成後，下鹽調味，撇去湯面的油分，即可享用。

溫馨提示：

別看竹絲雞外表烏烏黑黑的，營養卻比普通雞肉豐富！它有多達 10 種氨基酸，蛋白質、磷、鐵、維他命 B2、E 更高，脂肪含量卻少得多，比普通雞湯更適合孕媽媽滋補進益！

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。