



木瓜豬展湯 (烹調時間:2 小時)

新手媽媽產後常要補身，吸取豐富營養製造乳汁，以讓寶寶吃得健康；同時又要兼顧體重，避免吸取過多脂肪與油分，早早回復產前身段。多喝一些高纖及高蛋白質的湯水就可兩者兼得，例如木瓜豬展湯，富含豐富蛋白質及胡蘿蔔素，能有助乳汁分泌，高纖成分更幫助腸道暢通！

材料及份量：(3 - 4 人分量)

豬展	600 克
木瓜	600 克
水	6 碗
薑	6 大片
蔥	2 棵
鹽	適量

醃料

米酒	1 茶匙
胡椒粉	1 茶匙

做法：

1. 木瓜洗淨切開，去籽並切小塊備用。
2. 豬展切塊汆水洗淨，再加胡椒粉及米酒拌勻。
3. 鍋中加水煮沸，放入豬展、木瓜及薑片，大火煮 30 分鐘，轉中小火再煮 30 分鐘。
4. 最後加入蔥段，轉小火煮 15 分鐘，熄火下鹽調味即成。

溫馨提示：

新手媽媽緊記，本湯水適宜連同湯渣一起進食，才能吸取當中的營養素。豬展的脂肪含量比豬手及豬腳低，更為健康有益。選購木瓜時，可選擇較生的來煲湯，這樣木瓜就不易煮至爛熟，吃起來也有口感一點。

Anmum™YOU&B 全港首個懷孕及授乳媽媽飲食網站為全港媽媽提供各種懷孕週期及授乳有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般懷孕及授乳媽媽的飲食建議，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。