



蕃茄藜麥雞湯 60分鐘

藥材湯水並非每位孕媽媽也喜歡，其實只要配搭得宜，西湯也有絕佳的營養價值。不妨嘗試以蕃茄及藜麥來製作這款蕃茄藜麥雞湯，營養豐富又飽肚，還不含麩質，加上各式蔬菜的大量維他命，孕媽媽與寶寶的免疫力齊齊來升級。

材料及份量：(2人分量)

- 雞胸肉 一塊
- 蕃茄 一個
- 意大利青瓜 半條
- 胡蘿蔔 半根
- 洋蔥 半顆
- 藜麥 半杯
- 香芹 適量

做法：

1. 藜麥先用水浸泡過夜，翌日用水沖洗一遍，有助沖走外層皂素，減少烹調後的苦澀味。
2. 所有材料切成小粒。
3. 雞胸肉先以鹽稍醃，以中火略煎至金黃，盛出備用。
4. 洋蔥、胡蘿蔔、意大利青瓜放鍋中，下油鹽炒至軟身。
5. 加入 5 杯水、蕃茄和藜麥，大火煮至沸騰。
6. 待水沸騰後，轉小火再煮 15 分鐘，至藜麥軟身。
7. 加入雞肉，再煮 7 分鐘，直至雞肉熟透。
8. 倒進湯碗，加入香芹葉，即可享用。

溫馨提示：

此湯含有豐富維他命 A 與 C，再加上大量蔬菜，可以降低孕媽媽體內的鈉含量，紓緩妊娠高血壓，仲可以維持心臟健康！想再好味一點，可以待湯放涼至 50°C 後加入適量檸檬汁，更醒胃滋味，維他命 C 更豐富！

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。