



關東煮 60分鐘

關東煮不油不膩，滋味清淡，用上高纖低熱量的蒟蒻與芋絲，增加飽腹感之外，亦可幫助調理腸胃。白蘿蔔含豐富的維他命 C 和微量元素鋅，有助增強孕媽媽的抵抗力，而雞蛋的營養成分全面，如蛋白質、脂肪、卵黃素、卵磷脂、維他命 A 等，直接焗煮可完整保留所有營養。海帶富含碘和鐵，是孕媽媽預防妊娠貧血的優質食材。

材料及份量：(4 人分量)

- 白蘿蔔 1 條
- 蒟蒻 1 條
- 雞蛋 2 隻
- 芋絲 4 個
- 日式魚餅 4 塊
- 年糕福袋 4 個
- 海帶 40g
- 鱈魚豆腐 4 塊
- 水 800 毫升

日式鰹魚汁 60 毫升

做法：

1. 白蘿蔔削皮後，橫切厚件；茼蒿切件備用。
2. 用水浸軟海帶後打結。
3. 將鱈魚豆腐、日式魚餅和茼蒿汆水，分別除去油分 and 異味，瀝乾。
4. 雞蛋冷水下鍋煮十分鐘，冷卻後剝殼。
5. 鍋中加水及鰹魚汁煮沸，先放入白蘿蔔及茼蒿煮 10 分鐘。
6. 放海帶煮 10 分鐘，再放入雞蛋、芋絲、鱈魚豆腐、日式魚餅和年糕福袋略煮即可。

溫馨提示：

茼蒿為低脂低熱量的天然食材，不過由於本身沒有味道，所以多會添加調味料來增添風味，孕媽媽烹調時要多加留意。此外，茼蒿不宜進食過多，每次份量大約 80 克較為恰當。

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。