



## 雪耳百合燉燕窩 70分鐘

雪耳百合燉燕窩富含蛋白質、胡蘿蔔素、膳食纖維、氨基酸，多種維他命以及鈣、鐵、磷、鉀、鎂等礦物質，不但有清熱、潤肺、止渴、幫助消化等的作用，雪耳更含有天然植物性膠質，有助保持皮膚的骨膠原，與燕窩一起食用有助孕媽媽達致養顏護膚的功效；燕窩亦有開胃的作用，能提升孕媽媽食慾。

### 材料及份量：(1 人分量 )

- 燕窩 1 盞
- 雪梨 1 個
- 百合 15 克
- 雪耳 15 克
- 龍眼肉 15 克

## 做法：

1. 將燕窩浸泡 3 至 4 小時，瀝乾水分備用。
2. 雪梨去皮去核，切成 4 分；龍眼肉洗淨。
3. 百合洗淨；雪耳洗淨後浸泡約半小時，剪去中間黃色部分。
4. 雪梨、雪耳和百合放入燉盅內，加入清水浸過所有材料，隔水以大火燉。
5. 燉至水滾後，改以小火燉半小時，加入燕窩，再燉半小時即可。

## 溫馨提示：

雪耳中間深黃色部分較硬，亦多藏有污垢，宜於浸泡後剪去，以免影響口感。雪梨核偏酸，故於燉湯前宜先去除，否則會令甜品帶有酸味。

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。