懷孕
文章

日式茶碗蒸

十一月 10, 2020

孕期有營食譜

材料（1人分量）：

- 雞蛋　　1隻
- 柴魚高湯　　110毫升
- 鰹魚汁　　1茶匙
- 蝦　　1隻
- 魚板　　1塊
- 蟹柳　　1條

步驟：

1. 將鰹魚汁加入柴魚高湯。
2. 將蛋打散，之後加入柴魚高湯。
3. 用濾網將氣泡和沒有打散的蛋清過濾，使蛋汁更細滑。重複2次。
4. 將蝦、魚板、蟹柳放入碗內，輕輕倒入蛋液。
5. 蓋上碗蓋或用錫紙蓋面，以中火蒸約8分鐘即可。

MATERNA® Opti-Lac® 授乳營養補充品含益生菌 Lactobacillus fermentum CECT5716^ (發酵乳酸桿菌 CECT5716^)它為天然存在於健康授乳婦女母乳中的益生菌，有助減少在授乳期間造成乳房不適的細菌#，並已獲歐洲食品安全局(EFSA)的安全資格認証(QPS)和美國食物及藥物管理局(FDA)確認為安全使用之成份(GRAS)

^ 每粒含不少於 3 x 109 菌落形成單位
# 研究對象為有特別情況的授乳婦女

立即分享