

[プレモ]Pre-mother

日本主婦の友社全力支持

孕媽咪

出產準備

12

2009
DECEMBER
ISSUE 015

HK\$20

www.Baby-mo.hk

ISSN 2075-1265

出產準備 VOL.3

**初生
紙尿片
大解構!**

贈閱非賣品
Free Copy
Not for Sale

日本名廚主理
美味Pasta

Pre-mo Life
準媽媽冬季
skincare急救班!

Medical Box
患有慢性疾病
可懷孕嗎?

Newborn Care
給寶寶織冷帽



痛楚! 恐懼! 危險!

NG! 輕鬆迎接分娩!

時令之選：秋冬健體養胎湯水

參蓮紅棗湯



踏入秋冬，有甚麼時令湯水適合孕婦飲用呢？此「參蓮紅棗湯」選用珍貴天然材料，具潤澤並促進細胞生長之效，能增加母體健康和胎兒的生命力。

材料

北蟲草三錢、
太子參五錢、
白蓮子一兩、
生曬淮山一兩、
紅棗五粒、
麥門冬半兩、
新鮮豬瘦肉半斤、
瑤柱三粒、
鹽適量

功用解說

補氣活血、滋潤養胎

主治

健體養胎

做法

- ① 豬瘦肉洗淨，放於滾水中略灼。
- ② 瑤柱洗淨，浸熱水。
- ③ 其餘材料洗淨。
- ④ 取清水八碗，慢火煲剩兩碗。
- ⑤ 最後加適量鹽調味，便可飲用。

湯料功效

北蟲草、太子參補氣活血，健體養胎；白蓮子、生曬淮山、麥門冬、紅棗滋養胎氣，促進生長；瘦肉、瑤柱加營養，強壯胎氣。

GERMAN
POOL



德國寶

保 健 養 生 鍋



3.5
公升 Litre

GMD-35 \$588



6.5
公升 Litre

GMD-65 \$788



5.0
公升 Litre

GMD-50 \$688

養生有妙法 新一代電子燉湯鍋

燉湯有滋補作用，德國寶新一代電子燉湯鍋「保健養生鍋」，容量較傳統電子燉盅大一倍，獨特恆溫設計有效保留名貴食材與藥材精華，更毋須睇火，滋補養生從此變得輕鬆方便！

- 燉湯、燉煮藥膳、煮粥、炊菜及滷味俱佳
- 無砂孔玻璃鍋不吸味、易清洗，有別於紫砂燉盅
- 無火烹調，毋須睇火，煲湯4小時失水率只有約1%
- 用電量極低，煲湯4小時只需約\$1.5電費
- 較傳統電子燉盅外型小一半，煲湯容量卻大一倍
- 適合需要調補身體的孕婦及長者，及繁忙又愛以湯水養生的都市人



燉湯



藥膳



煮粥



燉品



燉煮



滷味

栗子紅棗煲鳳爪湯

材料
栗子 50克、紅棗 10克、鳳爪 150克
冬菇 20克、生薑 5克、蔥 10克

調味料
清雞湯 1公升、鹽 適量、胡椒粉 少許

做法

1. 栗子、冬菇洗淨，紅棗用溫水泡透，鳳爪砍去尖端並切件，生薑去皮切片。
2. 在保健養生鍋內加入所有材料，再注入清雞湯、適量開水後上蓋，用高溫煲3小時。
3. 調入鹽、胡椒粉，再煲5分鐘即可。

湯料功效

栗子含豐富的蛋白質、維生素B、C、E及葉酸，能促進胎兒發育，有效預防流產、早產，及預防妊娠紋的出現，並具補腎安胎作用。
紅棗含豐富維生素A、B、C及P，故又有「天然維生素」的美譽，有助改善虛弱體質、提高孕婦免疫能力、補血安神、補中益氣、養胃健脾，對於孕婦補充營養及胎兒生長發育都有很大幫助。紅棗亦含蘆丁，具防治妊娠高血壓的作用。

