



## 山楂藕片 ( 烹調時間:1.5 小時 )

產後總是沒胃口？餐前來，先來一客酸甜可口的小菜，用清脆甘甜的新鮮蓮藕，配合酸溜溜的山楂，食慾自然大增！此菜式可促進消化，清除瘀血，更有增進乳汁分泌的功效，偶爾當小食來吃，味道也不錯！

 材料及份量：( 2 - 3 人分量 )

蓮藕 200 克

山楂 100 克

冰糖 25 克

鹽 2 克

## 做法：

1. 山楂洗淨後橫向切半，挖去籽並去掉果蒂。
2. 山楂放入鍋內，加入冰糖及 2 杯水，大火煮沸後調至小火炖 30 分鐘，待濃稠後下鹽調勻。
3. 蓮藕洗淨去皮，切薄片後浸泡冷水 30 分鐘。
4. 於鍋中煮沸清水，放入藕片汆燙 2 分鐘。
5. 將藕片撈出瀝乾，加入山楂糖醬拌勻即成。

## 溫馨提示：

蓮藕富含豐富的碳水化合物，有助增加乳汁。每碗蓮藕有 3.7 克纖維，比一碗小白菜的纖維還要高。所以，適量地進食蓮藕，有助促進腸度蠕動預防便秘。同時，山楂酸甜可口，食後還能增進食慾。

Anmum™YOU&B 全港首個懷孕及授乳媽媽飲食網站為全港媽媽提供各種懷孕週期及授乳有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般懷孕及授乳媽媽的飲食建議，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。