



黑木耳豆腐 (烹調時間:20 分鐘)

餵哺母乳時，母乳供給了孩子成長所需的鈣質，新手媽媽媽媽必須及時補充鈣質，以免有機會出現骨質疏鬆等隱患。黑木耳與豆腐都能提供豐富的鈣質；再加上黑木耳也有護髮養顏的優點，減少產後脫髮的現象。

材料及份量：(2 - 3 人分量)

黑木耳	50 克
硬豆腐	250 克
蘑菇	50 克
金菇	20 克
雞湯	適量
芡粉	適量
鹽	適量

做法：

1. 黑木耳先洗淨，撕成小塊備用；硬豆腐洗淨，切塊。
2. 金菇切去根部，洗淨；蘑菇去蒂，洗淨切片。
3. 燒熱平底鑊後下油，下豆腐略煎，盛起備用。
4. 再燒熱下油，下黑木耳、蘑菇片、金菇炒 2 分鐘，下豆腐及雞湯，轉小火煮至入味。
5. 下芡粉水打芡拌均，上碟即成。

溫馨提示：

黑木耳除了有保護血管及降血脂等功效，它的營養極為豐富，含鐵量甚至比牛肉高 2 倍，是天然的補血食品，有助減少因缺鐵而造成的貧血和脫髮。它的纖維豐富，有較強的吸附作用，能促使體內的垃圾排出體外，被稱為「人體的清道夫」！

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。